

CONSIDERACIONES SOBRE LA TERAPIA DE PAREJA: A PROPÓSITO DE UN CASO

Manuel Villegas y Pilar Mallor
centroitaca@gmail.com

This article presents a model of couple therapy which takes into account not only interactive or relational aspects but also the personal or individual ones. The first one affects the structural dimension of symmetry or asymmetry regarding the position of power that deals with each of the members of the couple. The latter relates to the structural dimension of complementarities, in reference to the resources that each brings to the relationship. Thus those aspects that impact on the problems of the couple are jointly considered. The application of this approach is illustrated through an exhaustive analysis of the process of a case of marital therapy.

Keywords: couple therapy, symmetry, complementarities, eros, philia, agape

INTRODUCCIÓN

La formación de la pareja

La pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, la más evidente de las cuales es la reproducción, que por sí misma es una necesidad de la especie, pero que a la vez viene a cubrir necesidades del individuo tales como la compañía (no estar sólo) y la solidaridad (ayuda o apoyo mutuo). De una manera más simbólica calma la ansiedad de muerte al proyectar una fantasía de continuidad en el tiempo (ancestros y sucesores).

La ventaja evolutiva de la pulsión sexual está claramente relacionada con la posibilidad de establecer las condiciones para continuar la función procreadora de la especie, dotando a dos individuos de la atracción suficiente como para unirse de un modo más o menos duradero, adecuado a este fin. En consecuencia, para asegurar la continuidad de la función procreadora bastaría con el impulso y la atracción sexuales, no siendo necesaria para ello una experiencia tan extraordinariamente devastadora como el enamoramiento. De hecho, los animales no se enamoran; entran y salen de periodos de celo de forma autorregulada, estableciendo uniones más o menos sólidas, estables o pasajeras según las especies, pero sin experimentar la pasión del amor, aunque a veces la lucha por conseguir la

preferencia de las hembras pueda implicar auténticas batallas. A este comportamiento, sin embargo, no le podemos llamar amor si no es por analogía antropomórfica: carece de los sentimientos y de las proyecciones que los humanos depositamos en él. Sólo el ser humano se rinde a la seducción de Eros.

En su ensayo sobre el amor y la muerte, Schopenhauer (1788-1860) se pregunta por el motivo de esta locura o engaño a la que se ve sometido el ser humano que no es otra que el predominio de los objetivos de la especie sobre los del individuo (tesis idéntica a la del “gen egoísta”, donde los intereses del gen por reproducirse se sobreponen a los del individuo). Para alcanzar este fin, dice el filósofo en un texto que se inscribe en la tradición que concibe el amor como ciego:

*“es preciso que la naturaleza embauque al individuo con alguna artimaña, en virtud de la cual vea, iluso, su propia ventura en lo que en realidad sólo es el bien de la especie; el individuo se hace así esclavo inconsciente de la naturaleza en el momento en que sólo cree obedecer a sus propios deseos. Una pura quimera, al punto desvanecida, flota ante sus ojos y le hace obrar. Esta ilusión no es más que el instinto. En la mayoría de los casos representa el sentido de la especie, los intereses de la especie ante la voluntad. **Pero como aquí la voluntad se ha hecho individual, debe ser engañada, de tal suerte que perciba por el sentido del individuo los propósitos que sobre ella tiene el sentido de la especie...**”*

Está claro que para la consecución de los fines procreadores bastaría con una unión sexual esporádica, pero la complejidad de la crianza ha llevado a los humanos, así como a otras especies, a buscar formas más complejas y estables de relación para asegurar el proceso y el suministro continuado del sustento necesario: alimento, cobijo, protección.

Estos objetivos, sin embargo, se pueden conseguir de formas muy variadas, tal como demuestran las distintas modalidades de organización familiar descritas por los estudios antropológicos. Como dice un proverbio africano “para educar a un niño hace falta toda una tribu”. Aun así, sea por la evolución económica o tecnológica o por efecto del colonialismo, en la mayoría de culturas ha prevalecido la organización matrimonial, como sistema para asegurar el conjunto de funciones atribuidas a la pareja heterosexual de generación y crianza de los hijos, así como de apoyo y solidaridad mutuas, dando origen a formaciones familiares más o menos extensas según el momento evolutivo de cada sociedad. En muchas culturas la institución del matrimonio está claramente regulada por costumbres más o menos ancestrales, o por leyes religiosas o civiles. En otras está sometida a un proceso de flexibilidad e indeterminación, característico de un momento de cambio social.

La elección del cónyuge ha estado sometida igualmente a las condiciones culturales y sociales propias de cada grupo humano según el momento evolutivo de su historia. A la costumbre de asignar la pareja por parte de los padres a los hijos con criterios económicos o patrimoniales, de casta o clase social, o incluso por razones

de Estado, se ha ido introduciendo en Occidente, particularmente, como resultado de una larga evolución social, ideológica y económica que ha otorgado un particular valor a la elección libre e individual de cada uno, el concepto de “pareja romántica”, basada en la atracción sexual y el enamoramiento.

LAS FASES DE FORMACIÓN DE LA PAREJA

LA PERSPECTIVA ETOLÓGICA

Si partimos del origen evolutivo y de las bases fisiológicas del amor podemos contemplar la pareja humana como una modalidad más de emparejamiento entre las que pueden observarse en el mundo animal. Esto equivale a considerar la formación de la pareja humana desde una perspectiva etológica, donde se reproducen las fases de *cortejo*, *nidificación* y *crianza* que podemos observar a través de múltiples variedades de comportamiento en el mundo humano y animal.

Naturalmente en el ser humano todos estos comportamientos están socializados y persiguen fines mucho más complejos. Como dice Punset (2009) lo que la gente busca al casarse es el “compromiso para formar una familia, asegurar una fuente de afectividad y la fidelidad sexual”. Para ello la pareja sigue un proceso de formación que pasa básicamente por las tres fases a las que nos hemos referido más arriba.

1. Fase de cortejo

La formación de la pareja suele iniciarse con la fase de cortejo en la que se busca activamente el emparejamiento a través de la utilización de diversos reclamos sexuales, personales o sociales con el objetivo de atraer, seducir o conquistar a la persona objeto de elección para la cópula, a fin de llegar a establecer una relación fusional con ella. La perspectiva fusional viene favorecida por la experiencia del enamoramiento cuyo sustrato fisiológico se fundamenta en el circuito neurohormonal del placer (dopamina) y del apego (vasopresina y oxitocina). En esas condiciones hay desconexión orbitofrontal y por tanto escasa prudencia y previsión (“contigo pan y cebolla”). Es la fase del enamoramiento o cortejo con la que suelen iniciarse la mayoría de las relaciones de pareja y que cuando finaliza puede dar al traste con la viabilidad de la pareja si ésta no sabe seguir adelante en su evolución. Cuando se ha enfriado el circuito del apego (fusión) un rechazo sexual puede desencadenar la infidelidad sexual, pues sólo se sostiene por el circuito del placer.

Este es el caso que les sucede a Pablo y Susi. Se conocieron en una academia de baile donde Pablo es profesor. A la sazón él llevaba dos años viviendo con una chica a la que había conocido de la misma manera y era la quinta relación de pareja que había establecido en su vida sentimental. Con todas las parejas se había reproducido el mismo esquema secuencial: “Enamoramiento, estancamiento y final abrupto. Y ya lo he vivido seis veces”. Con la primera de ellas había tenido hacía ya catorce años un hijo con el cual

mantenía relaciones muy esporádicas, puesto que vivía a varios centenares de kilómetros con su madre. Con las demás, las relaciones habían durado un promedio de dos años, el tiempo justo para que se acabara el enamoramiento, que él detectaba cuando “ya no le apetecía regalar flores a una mujer”. Al igual que Roger Vadim, el director de cine que lanzó al estrellato a Brigitte Bardot, consideraba que “la grandeza del amor es tan sublime que no puede rechazarse cuando se presenta, ni mantenerse cuando se aleja”. Susi se había convertido en la sexta de las parejas de Pablo y su relación ya estaba durando dos años. Como todas, al principio su relación fue muy romántica y pasional con una intensa actividad sexual a la que Pablo era muy adicto, incluidas actividades extraconyugales en las que Susi participaba para complacerle a él. Susi sabía que Pablo era muy enamorado y que fácilmente podía serle infiel, por lo que intentaba corresponder siempre a sus exigencias. Pero un cambio inesperado en su trabajo la dejó relegada a un segundo o tercer plano en su vida profesional, lo que la sumió en una profunda reacción depresiva, uno de cuyos efectos colaterales inmediatos fue la inapetencia sexual que abrió el camino a la infidelidad de Pablo con otra alumna de la Academia. A partir de ese momento Susi se volvió incontinentemente celosa y controladora. Dado que esa vez ambos valoraban la relación puesto que el grado de complicidad entre ellos había superado la estrictamente sexual decidieron acudir a terapia de pareja. Sin embargo, el abismo se había hecho ya insalvable: ella ya no podría fiarse más de él y él ya había iniciado otra aventura amorosa. El efecto de todo ello fue, al menos, que ambos iniciaran un proceso de terapia personal, cuyos frutos están empezando a cosechar.

2. Fase de nidificación:

Durante la fase de cortejo no es necesaria la disponibilidad de un cobijo estable: la pareja podría “vivir debajo de un puente” o contentarse con encuentros furtivos en la habitación confortable de un hotel, en un descampado, en el asiento trasero del coche o en el hueco de un portal. La estabilidad, la formación de un hogar, será requerida por la perspectiva real o imaginariamente proyectada de una descendencia próxima o futura. La gestación y crianza de la camada exige la construcción de un habitáculo apropiado, denominado nido o madriguera, adaptado a las características de cada especie. Esta actividad que a veces corresponde a ambos miembros de la pareja y otras es sólo incumbencia de uno de ellos se conoce con el nombre de nidificación. En los humanos la crianza de los hijos exige la convivencia sea tribal o familiar, puesto que educarlos es una tarea que implica generalmente al grupo más o menos extenso. En nuestras sociedades el nido equivale a la casa, piso o apartamento donde se recluye la pareja para iniciar su vida en común, aunque los hijos tarden en llegar o no lo hagan nunca. Construir el nido proyecta pues sobre la

relación de pareja una perspectiva funcional, que corresponde en los humanos a la formación de un hogar, comprar o alquilar la casa, amueblarla, decorarla, hacerla confortable, así como hacerse cargo de su gestión eficiente a través del tiempo, aspecto que dio origen al concepto de economía, palabra que en griego significa precisamente “regulación de la casa”.

Vivir juntos (convivencia) exige resolver los problemas de la cotidianidad, fabricar el nido, gestionarlo de forma eficaz y confortable para hacer la vida agradable y segura para la prole y los propios progenitores: invertir en prudencia (economía). La aparición de los hijos (si los hay) o el diferir o rechazar su llegada implica necesariamente un ajuste funcional y emocional muy importante. Las dificultades en construir y gestionar la casa pueden constituir escollos insalvables para la viabilidad de una pareja.

Teresa y Ramón acuden a terapia de pareja porque no consiguen convivir de manera satisfactoria: su casa es un desorden constante y su vida en común carece de cualquier tipo de organización, que afecta a la comida, la ropa, el orden y la limpieza de la casa, la distribución de las tareas, la ejecución de los encargos. Estas condiciones son atribuibles básicamente a él que no cuida para nada de sus cosas, aunque sí de su persona en el vestir y en el aseo personal. Es inconstante en sus trabajos como lo fue en sus estudios, no es capaz de asumir responsabilidades en ellos como tampoco con sus obligaciones domésticas, tiene montones de multas por pagar, deudas contraídas con sus padres sin saldar, un intento frustrado de negocio informático sin resolver. Esta falta de responsabilidad fomenta una actitud controladora y crítica por parte de Teresa que lleva a frecuentes discusiones y rupturas en la pareja, que cada uno resuelve volviendo temporalmente a casa de los padres. Como amantes se entienden muy bien: ambos parecen dos niños que se divierten jugando aunque sea a cualquier cosa (por ejemplo, pasando un tarde en el zoo) o tirándose almohadones, pero más allá de divertirse o hacer el amor no son capaces de entenderse ni para organizar un horario de comidas o de transportes. El trabajo con la pareja sirve para evidenciar el fracaso en el intento de nidificación y permitir que cada uno vuelva libremente y sin rencor al nido familiar del que no estaban preparados para salir.

En otras ocasiones la gestión doméstica no afecta tanto a la organización de las tareas del hogar sino a la de la economía que dificulta la proyección de la pareja hacia el futuro y que es fuente de frecuentes discusiones.

Laura y Toni han construido un nido de acuerdo a sus sueños en las afueras de la ciudad, cerca de un bosque en una urbanización dotada de piscina y jardines comunitarios. Aprovechando las generosas hipotecas, facilitadas por los bancos en la primera década del nuevo milenio, se han dotado de todas las comodidades que podían introducir en su vivienda. Pero con la

irrupción de la crisis económica no han tardado en aparecer las primeras dificultades en la pareja: descenso de ingresos, imposibilidad de renegociar las hipotecas, gastos de transporte al tener la residencia alejada de los centros de trabajo, gastos comunitarios, devolución de préstamos familiares, falta de experiencia en la gestión de los fondos económicos al trabajar ambos de forma autónoma, hasta el punto de constituir uno de los temas de su demanda de terapia de pareja. Tales circunstancias llevan a la pareja durante el curso del trabajo terapéutico a plantearse la conveniencia de vender las propiedades hipotecadas y buscarse un piso de alquiler mientras no consigan estabilizar su economía.

3. Fase de crianza:

Las relaciones de pareja se estructuraban en otro tiempo en función de los roles asignados a cada sexo, entre los cuales ocupaba el primer lugar el de criar, proteger y educar a los hijos, lo que marcaba claramente la división de roles en la pareja entre el marido y la mujer. En la actualidad en las sociedades occidentales tales roles se han difuminado, y aunque persisten ciertos presupuestos, teórica o idealmente no debería haber diferencias entre cónyuges, por lo que se hace preciso negociar la posición de cada uno. La pareja no puede ser un espacio donde uno de sus miembros se sienta limitado en cuanto a sus posibilidades de expansión o realización personal de modo que la crianza de los hijos necesita llevarse a cabo de una forma compartida y consensuada.

Amparo y Lorenzo se conocieron mientras éste último realizaba el servicio militar en la localidad donde habitaba ella. Fueron apenas unos escarceos de tarde de permiso de cuartel, pero en uno de ellos la chica quedó embarazada con 18 años y ambos decidieron casarse y tener la criatura. No se plantearon el aborto ni la ruptura de la incipiente relación. Sin apenas conocerse se trasladaron a Barcelona donde vivía él y ahí iniciaron su vida conyugal en casa de los padres, de modo que sin apenas tiempo para el cortejo ni espacio propio para la nidificación se vieron inmersos en la fase de crianza. A este primer hijo siguió pronto un segundo que vino a plantear a la familia la necesidad de conseguir un hogar propio. Ya desde los primeros meses Amparo desarrolló una depresión reactiva que se prolongó durante varios años, debiendo asumir Lorenzo la gestión económica y funcional de la casa y la crianza de los hijos. Eso implicó la renuncia a muchos de sus proyectos, la reorientación de su dedicación profesional y el atrapamiento en las tareas domésticas, hasta el punto que él se define a sí mismo como “el pilar de la familia”. Cuando los esposos llegan a terapia, los hijos ya se han hecho mayores y se han independizado de los padres y a la pareja se les plantea qué hacen ellos juntos en este momento de su vida y cómo quieren reorientar su futuro como pareja o como individuos, todo

ello envuelto en una sintomatología que afecta al área de la sexualidad (deseo sexual hipoactivo, disfunción eréctil) y sobrepeso en el caso de él. Ella por su parte desearía poder recuperar el tiempo de su juventud perdida, a la vez que se reconoce poco cariñosa para con sus hijos, dependiente del marido y muy limitada en su vida social.

LA PERSPECTIVA ANTROPLÓGICA

Si las fases descritas hasta ahora desde la perspectiva filogenética o etológica presentan en los seres humanos una notable complejidad, capaz de dar lugar en ocasiones a problemas relevantes en las relaciones de pareja, todavía se engrandece o ahonda más ésta si adoptamos una perspectiva antropológica para intentar comprender el profuso mundo de la pareja. Entendemos por perspectiva antropológica aquella que toma en cuenta la especificidad humana como fenómeno claramente diferenciado de sus bases filogenéticas, etológicas y fisiológicas, la que incluye las dimensiones filosófica, psicológica y sociológica en su consideración.

La mirada filosófica

La mirada filosófica es ajena a la función reproductora y se centra más bien en el análisis de la relación entre los amantes, como lo atestigua por ejemplo el interés por el amor homosexual en la antigüedad clásica, puesto que el objeto de su curiosidad es la comprensión del fenómeno del amor al preguntarse qué es lo que atrae a los enamorados a querer estar juntos hasta desear fusionarse en un solo ser. El mito del andrógino, reproducido por Aristófanes en el Banquete de Platón (1982), del que proviene la idea de las dos mitades presente en la imagen popular de “la media naranja”, expresa claramente la función ontológicamente reparadora ejercida por el amor sobre la escisión provocada por los dioses de la naturaleza andrógina originaria de los hombres:

“Dividida así la naturaleza humana, cada uno se reunía ansiosamente con su mitad. Abrazados, entrelazados, deseando fundirse en una sola naturaleza, morían de hambre y de inacción, porque no querían hacer nada por separado. Y cuando una de las partes moría quedando la otra en vida, ésta buscaba otra mitad cualquiera y la abrazaba... Desde entonces, pues, es el amor recíproco connatural a los hombres, el amor que restituye al antiguo ser, ocupado en hacer de dos uno y en sanar la naturaleza humana. Cuando alguien tropieza con su propia mitad queda sujeto a un maravilloso asombro hecho de amistad, confianza y amor, y ninguna de las mitades quiere entonces ser de nuevo dividida ni por corto tiempo... Si Hefaiсто (Vulcano en la versión latina) se les apareciera mientras yacen juntos y les preguntara con sus herramientas en la mano: “¿Qué es lo que queréis que suceda en vuestra unión? ¿No deseáis haceros uno de modo que ni de noche ni de día podáis separaros?”, estamos seguros de que

ninguno rehusaría ni podría manifestar otro deseo: coincidir y componerse con el amado para formar los dos juntos una unidad. La causa es que nuestra antigua naturaleza era tal como queda dicho y nosotros éramos seres plenos.

Al deseo y persecución de la plenitud se llama amor... Afirmo pues que nuestra raza humana sería feliz si cada uno encontrara a su propio amado y volviera así a su originaria naturaleza... El Amor es quien nos otorga en nuestro estado presente las mayores gracias, conduciéndonos a lo que nos es propio y es también quien nos depara mayores esperanzas para el futuro, pues él nos restablece en nuestro antiguo ser, nos sana, nos hace bienaventurados y felices”.

Esta mirada filosófica ha distinguido tradicionalmente tres variedades en el amor: eros, philia y ágape, que podemos considerar como los componentes necesarios de una relación de pareja, aunque no suelen darse de forma inmediata y simultánea, sino seguir también un recorrido evolutivo ligado más a un proceso de maduración en la relación que a la secuenciación de unas fases más o menos previsibles, como sucedía en la perspectiva etológica, considerada hasta ahora. Walter Riso (2003) caracteriza brevemente a cada uno de estos componentes de la siguiente manera:

- Eros; el amor que toma y se satisface (el enamoramiento),
- Philia; en el que se comparten sueños y proyectos (amor-amistad) y
- Ágape; el amor que da y se compadece, el que vela por el “otro”.

1. Eros:

De la importancia del papel de Eros en la antigüedad clásica da fe el hecho que fuera considerado una divinidad, en cuyo honor, precisamente, se celebraba el Banquete en casa de Agatón, de acuerdo con el diálogo de Platón (1982) del mismo nombre. De las muchas concepciones interesantes que se discuten en este diálogo merece particular atención la que se atribuye a Sócrates, el cual sagazmente y siguiendo su política de no expresar opiniones propias, lo que iría en contra de su método mayéutico, pone en boca de la sacerdotisa Diótima el siguiente relato:

“El día que nació Afrodita, los dioses celebraron un banquete. Al acabar éste, Penia, es decir pobreza, se presentó para mendigar. Vio entonces en el jardín de Zeus a Poros, es decir ingenio, riqueza o recursos, embriagado por el néctar y adormecido. Buscando poner remedio a su indigencia, Penia decidió tener un hijo con Poros y, echándose a su lado, concibió a Eros”.

Nacido de la pobreza, la carencia, la necesidad o el déficit, Eros busca saciarse de riqueza, belleza o poder. De este modo, Eros es el demonio del deseo, que busca afanosamente aquello de lo que carece y que al en-amorarse cree descubrir en el otro el objeto que ha de colmar su indigencia. Le guía, por tanto, una ambición egoísta y narcisista. Egoísta por cuanto, como hijo de Penia, intenta colmar sus carencias;

narcisista, por cuanto al poner en marcha, como hijo de Poros, su ingenio, su astucia y sus recursos descubre lo mejor de sí mismo.

Eros, pues, nace de la necesidad y el recurso, pero carece de plenitud, es ontológicamente privación. Hay dos formas de intentar aplacar a Eros, una orientada a su satisfacción *inmediata*, reduciéndolo a su dimensión de necesidad sexual, otra buscando su satisfacción *definitiva* proyectada en el enamoramiento. Como necesidad sexual es relativamente fácil de satisfacer, como deseo genera una dinámica persistente en busca de su objeto, sin poder nunca ser saciado plenamente, puesto que se extinguiría en el mismo acto de colmarse. Pertenece a la dinámica del deseo el anhelo constante, la apetencia insaciable. Independientemente de cuál sea el objeto de su amor, se empeña siempre en su consecución, sin nunca alcanzarlo plenamente; por eso sólo es verificable en el mundo de la fantasía, aunque se persigue incansablemente bajo el señuelo de la felicidad.

La experiencia subjetiva del enamoramiento implica una activación del mundo de la fantasía y el deseo: la persona objeto de enamoramiento se ve dotada de todas aquellas cualidades o atributos deseables que pueden resultar atractivos para el sujeto enamorado que tienen que ver con aspectos tanto físicos como sociales, morales o personales. Frecuentemente aquello que más atrae a un individuo son aquellas características que percibe como complementarias de sus propias carencias o déficits, de donde la admiración y el entusiasmo que fácilmente pueden llevar al afán posesivo o fusional. Otras veces el enamoramiento se plantea como un reto para el sujeto, algo que tiene que conseguir (seduciendo o conquistando) donde nuevamente se reproduce la perspectiva posesiva o fusional. En cualquier caso la persona enamorada suele experimentar un “descentramiento” rayano en la “locura” en cuanto experiencia de dejar de ser uno mismo para pasar a ser uno con el otro, fundiéndose en él, poseyéndolo o entrando a formar parte de él.

El origen genealógico de Eros legitima en la necesidad (pre-nomia) o carencia sus afanes que le impulsan a buscar de forma totalmente amoral (anómica), si es necesario, la satisfacción de sus deseos. Por eso se siente con derecho a anhelar, poseer, dominar, sojuzgar, humillar, maltratar o incluso destruir su objeto sin el menor sentimiento de culpa, si éste no le corresponde o no lo satisface plenamente. Igualmente está dispuesto a implorar, suplicar, humillarse, entregarse o someterse a él sin experimentar el menor sentimiento de vergüenza, si esto tiene que desembocar momentánea o imaginariamente en la satisfacción de su deseo. De ahí que las relaciones basadas fundamentalmente en la atracción erótica puedan oscilar fácilmente entre el amor y el odio, entre el maltrato y la sumisión, entre la posesión y la entrega

Juan y Sandra se describen como amantes, puesto que Juan está casado y con hijos, y no se decide a separarse de su mujer. Se conocieron en el trabajo y pronto surgió entre ellos un gran atractivo personal. Juntos han pasado las mejores horas de su vida, compartiendo intereses, placeres y momentos de

gran creatividad en su trabajo. Para ella Juan ha supuesto el anclaje en Cataluña, dado que ella llegó emigrando de Argentina, después de dejar atrás una relación, y a través de él pudo sumergirse plenamente en la cultura, la tradición y la lengua a la vez que integrarse socialmente. Pero sobre todo ha supuesto la potenciación de sus capacidades creativas y organizativas, la extracción de lo mejor de sí misma. Conocerle a ella ha supuesto para Juan la revitalización de sus energías, la reactivación de sus ilusiones, el despertar a un nuevo interés sexual y emocional. Su relación, sin embargo, ha sufrido un fuerte revés, no sólo porque él no se compromete con ella, escogiéndola frente a la legítima esposa y separándose de ella, sino porque un acontecimiento en el mundo laboral ha generado una insalvable fractura en su relación. A causa de cuestiones relativas a la distribución de proyectos y reorganización en el trabajo, de las que en parte Juan le culpa a ella por errores anteriores en la gestión del personal, la dirección ha dispuesto que no vuelvan a trabajar juntos, provocando que finalmente ella se haya autoexcluido, despidiéndose del trabajo. En esta ocasión él no ha sabido defenderla y ha preferido asegurarse su carrera profesional. Posteriormente también él ha abandonado la empresa, cambiando por un puesto mejor, pero sin contar con ella. Sandra se ha sentido enormemente ofendida y rechazada por todo ello, reclamando una reparación no sólo moral, sino también profesional. Él le reclama su amor que considera independiente de las vicisitudes laborales. Ella se siente excluida y doblemente rechaza frente a la esposa y la empresa, reducida a un objeto erótico. Se suceden las escenas de ruptura y reconciliación con gran intensidad pasional, se establece entre ellos una lucha aguerriada en la que ella busca una reparación imposible y él un amor entregado, que se trasfiere reproduciéndose a las sesiones de pareja. Aunque su relación parecería haber surgido de una profunda y sincera amistad, la relación está tan erotizada que destruye cualquier atisbo de empatía, respeto y comprensión. Se avivan los sentimientos de odio, desprecio, venganza junto a los reclamos de amor, perdón y comprensión. La terapia tiene que suspenderse porque necesitan calmarse los ánimos y favorecer un alejamiento saludable que ellos rompen intermitentemente con encuentros furtivos y llamadas colusivas a los terapeutas para que influyan a favor de uno o de otro. Sólo con el tiempo se va produciendo el distanciamiento, aunque a costa de un nuevo trabajo y una nueva relación poco estimulantes para ella y una intensa reabsorción en el mundo profesional, en ausencia de un interés erótico por parte de él.

2. Philia

Philia es el amor de amistad, puede relacionarse con el amor fraternal, pero no necesita ningún lazo de sangre ni ninguna activación hormonal para formarse. Se

basa en el conocimiento mutuo, en la admiración, en el interés, en el respeto, el diálogo, la comunicación, la simpatía y la reciprocidad. Como decía San Agustín: “la amistad busca iguales o hace iguales”. Es un amor de proximidad, que halla placer en el compartir no tanto los bienes materiales, lo que se hace a veces en forma de regalos, sino los intangibles o espirituales: gustos, aficiones, intereses, experiencias, descubrimientos, anhelos, esperanzas, preocupaciones. Es una invitación a entrar en el mundo de la otra persona y una apertura del propio para dar lugar al intercambio de los sentimientos y pensamientos más íntimos. Sandor Marai (2008) describe una relación de amistad con una actriz que conoció en Berlín y con quien compartía casi a diario los avatares de la vida en la ciudad, pero con quien no hubo nunca pasión ni compromiso, sino sólo una relación de intimidad que difícilmente se habría dado en una relación de pareja. Ella era una mujer codiciada por muchos hombres que recibía continuamente regalos caros de sus admiradores y ante quien se abrían todas las puertas de los palacios y casas nobles del Berlín aristocrático en el periodo entreguerras.

“No manteníamos una relación, creo que ni siquiera nos amábamos, teníamos la misma edad, aunque ella era más madura que yo, así que parecía mayor.... Llegamos a dormir juntos muchas noches, aunque yo nunca me planteé una relación amorosa. Nuestra amistad carecía desde el principio de todo erotismo: teníamos una confianza absoluta el uno con el otro y temíamos estropear esta intimidad con algún gesto torpe o no completamente sincero. Se vestía y desvestía delante de mí con la indiferencia y la complicidad propias de su profesión y yo la miraba sin experimentar ningún tipo de deseo, con ojos llenos de cariño y de simpatía y en mi mirada no había el menor rastro de interés físico... En aquella época era ella la me escogía las amigas y las amantes en las fiestas y los bailes.

Conocía el mayor de los secretos: sabía estar sola. Conmigo siempre han sido buenas las mujeres que me han amado o que he conocido, se han portado conmigo de forma mucho más distinguida, humana y noble que yo con ellas. Pero a la actriz yo la amaba a mi manera y vivimos una amistad mucho más íntima que cualquier relación física que se pueda imaginar. Pero yo no la deseaba, así que poco a poco me entregó todos sus secretos. Cuando ya habían caído todos sus velos esa desnudez resultó mucho más excitante que la desnudez física”. (pp. 317-318).

En las parejas la inmediatez de la convivencia que implica compartir la vida con otra persona lleva a generar un espacio emocional más allá de la dimensión funcional, que llamamos intimidad. La proximidad sexual, afectiva, relacional sólo se hace soportable si surge entre los amantes una amistad basada en el conocimiento, las complicidades, la aceptación, el respeto, la comunicación y la simpatía mutuas y éstas evolucionan de manera convergente a lo largo del tiempo. Muchas parejas construyen el nido pero no construyen un espacio de intimidad. Con ello la relación

se vacía de contenido y se vuelve árida y hueca para ambos o al menos uno de los miembros de la pareja, generalmente el que más había invertido en ella.

Marta trae a Enrique a terapia de pareja con el requerimiento de que se implique más en la vida familiar. Se casaron jóvenes y pronto tuvieron hijos, tres, que en la actualidad tienen ocho y cinco años. Se trata de una pareja de sólidas convicciones religiosas que se formó sobre la base de una fuerte atracción mutua y de inmediato se dedicaron a colocar las bases para construir el nido. Ella renunció a continuar formándose o progresando profesionalmente, dado que su marido se ganaba bien la vida. Al principio, mientras no habían tenido todavía los hijos mantenían bien activa la fase de cortejo, saliendo, viajando y comiendo en buenos restaurantes, pero sin llegar a generar un espacio para la intimidad. Con el advenimiento de los hijos la distancia entre ellos se fue agrandando, hasta el punto que importantes decisiones que afectaban a la pareja, como que ella se hiciera una ligadura de trompas, se tomaron sin conocimiento el uno del otro. El reclamo sobre la mayor implicación con los hijos era una excusa para obtener una mayor apertura y confianza en la relación. Él había progresado profesionalmente, mientras ella se había quedado estancada, atrapada en sus quehaceres domésticos de los que quería liberarse para poder renegociar la relación que no quieren romper, pero que precisa de un mayor acercamiento. Él estaba centrado en el mundo de sus negocios, ajeno a los requerimientos de la esposa, buscando con otros amigos y en actividades deportivas de élite la compensación del vacío relacional. Ella frecuentaba otras amigas casi a diario para generar un espacio de comunicación que no tenía con el marido. Ambos vivían insatisfactoriamente su relación a falta de una mayor comunicación, ajenos a cuál era el problema que les amenazaba hasta que acudieron a terapia.

La falta de *Philia* o la dificultad para generarla evolucionando gradualmente hacia ella en la construcción de la relación de pareja a medida que va avanzando ésta es una de las carencias que con mayor frecuencia da lugar a una solicitud de terapia, aunque naturalmente no se plantea su demanda en esos términos, sino a través de quejas tan diversas como la falta de comunicación, el estancamiento en la relación, la falta de ilusión o incluso sintomatología sexual o ansioso-depresiva en alguno de los miembros.

Otras parejas fracasan en sus relaciones afectivas a pesar de tener una buena relación amistosa por olvidar el cortejo o por no evolucionar más allá de las bases sobre las que se sustentaba. No basta con la *Philia* para configurar una relación de pareja, es necesario que ésta incluya en su interior la semilla de *Eros*. Así como no puede éste satisfacer por sí mismo todas las exigencias relacionales del arco vital de la pareja sin la colaboración de *Philia* y *Ágape*, tampoco pueden éstas prescindir de *Eros*. Cuando éste falta, se ha extinguido o simplemente no ha existido nunca no

tarda en asomarse en la relación en forma de un amor forastero.

Tal es el caso de Nuria y Jorge, se conocen desde que ella tenía trece años. El iba a la clase de su hermana mayor. Aunque todavía tardaron tiempo en salir, desde siempre se consideraron novios. A los dieciocho él le dijo que ella sería la mujer de su vida y se casaron jóvenes. Más adelante tuvieron dos hijos, de 7 y 5 años en la actualidad. Ella desarrolló una fuerte dependencia emocional hacia él, lo que le llevó a confundirla con amor. Entre ellos surgió una auténtica amistad: compartían gustos, intereses sociales y políticos, temas de conversación, criterios de educación de los niños, viajes, amistades, hasta que hace dos años cada uno inició una nueva andadura profesional que les ha ido alejando afectivamente, sobre todo a ella que viéndose más independiente de él ha empezado a conectar con otras necesidades y a detectar en él una falta de afectuosidad, típica de su talante serio, responsable, práctico y funcional que era la base de la seguridad que Nuria encontraba en Jorge. En ese contexto Nuria conoció a otra persona de la que se enamoró y a pesar de la fugacidad quimérica de este enamoramiento le llevó a plantearse el sentido de la continuidad de la relación con Jorge. La pareja acude a terapia para poder evaluar el momento de su itinerario como tal. Se reconocen como grandes amigos, un profundo afecto de hermanos, pero con ausencia casi total de atracción amorosa, sobre todo por parte de ella, que le lleva a plantear la separación: “Soy joven todavía y quiero plantearme mi propia vida. Te agradezco lo mucho que has hecho por mí, no tengo nada que reprocharte, pero no puedo continuar a tu lado. Necesito crecer por mi misma y si he de establecer una nueva relación que sea sobre unas nuevas bases”. La sesión de pareja no puede hacer más que constatar que sus caminos han empezado a divergir, que ella lleva ya casi dos años imaginándose fuera de la relación y que él deberá iniciar un laborioso proceso de duelo puesto que no había tomado conciencia de ello hasta que se pudo hacer explícito en el contexto de la terapia.

Antes la gente se separaba porque se odiaba, ahora porque no se aman bastante: el exceso de opciones destruye las seguridades. La relación se percibe como vinculante, pero se pretende libre. No estando las personas condenadas a entenderse acaban por no entenderse o no llegando a acuerdos. Muchos de los problemas de pareja se generan a causa de la dificultad de satisfacción mutua. A largo plazo, aparecen las incompatibilidades. el mito de la felicidad inalcanzable.

3. Ágape

Si para los griegos el amor era una divinidad, para los cristianos Dios es amor (Ágape). Ágape es el equivalente del amor desinteresado e incondicional. El amor que pueden otorgar los padres a los hijos ante las necesidades de éstos, el amor que pueden sentir ocasionalmente los profesionales de la salud, la educación o la

actividad social por los pacientes o usuarios de sus servicios, el amor que pueden sentir de forma más o menos estable las personas entregadas a actividades benéficas con motivaciones religiosas o sin ellas por sus pupilos. El amor que puede ayudar a las parejas a enfrentar y superar las dificultades provenientes de los fracasos, las enfermedades, los contratiempos de la vida, las vicisitudes de la relación, las preocupaciones por los hijos, el amor de cuidado y ternura entre los esposos. Es un amor generoso, que no requiere reciprocidad, que halla su satisfacción en el dar más que en el recibir, que basa sus fundamentos en el reconocimiento del valor ontológico del otro, hecho de respeto y cuidado. El amor que busca la felicidad y el bienestar de la persona amada. El amor al que San Pablo dedica su himno en su primera carta a los Corintios:

“Si yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, y me faltara el amor (ágape), no sería más que un bronce que resuena o una campana que toca. Si yo tuviera el don de profecía, conociendo las cosas secretas con toda clase de conocimientos, y tuviera tanta fe como para trasladar montañas, pero me faltara amor (ágape), nada soy. Si reparto todo lo que poseo a los pobres y si entrego hasta mi propio cuerpo, pero no por amor (ágape), sino para recibir alabanzas, de nada me sirve. El amor (ágape) es paciente, servicial y sin envidia. No quiere aparentar ni se hace el importante. No actúa con bajeza, ni busca su propio interés. El amor (ágape) no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona. Nunca se alegra de algo injusto y siempre le agrada la verdad. El amor (ágape) nunca pasará. Pasarán las profecías, callarán las lenguas y se perderá el conocimiento. Porque el conocimiento, igual que las profecías, no son definitivos”.

No es usual que las parejas se formen a partir de él. Algunas películas, como por ejemplo “Mi vida sin mí”, “La vida secreta de las palabras” o “El velo pintado”, nos plantean emotivas situaciones en las que éste amor surge o incluso engendra o reorienta la relación. No se trata de situaciones sólo de película, también existen en la realidad, aunque muchas veces se desarrollan en el silencio y la discreción. No cabe duda que en el caso de Marcos y Patri, que consideraremos con detalle más adelante, este tipo de amor capaz de esperar, perdonar y comprender había de jugar un papel fundamental en la recuperación de la relación de pareja, sin dejar una herencia de deudas ni humillaciones, sino de orgullo y bienestar por haber superado la peor crisis que puede amenazar a una pareja y por resurgir cada uno de sus miembros con una notable ganancia personal.

La mirada psicosocial

Desde una perspectiva más psicosocial, donde se toman en cuenta aspectos evolutivos, relativos a la formación de la pareja y relacionales referidos a las características afectivas e interpersonales de la interacción entre los miembros de

la pareja, el profesor de Psicología en la Universidad de Yale, Robert Sternberg (1989, 2002), propone una visión triangular de los componentes del amor, cuyos tres lados serían:

- Pasión: activación neurofisiológica o emocional que lleva al romance, la atracción física y la interacción sexual.
- Intimidad: sentimiento de cercanía que obtiene una pareja que se atreve a asumir el riesgo mutuo de mostrar sus sentimientos y pensamientos más íntimos
- Compromiso: decisión de amar a alguien (al principio) y a mantener (después) una relación que se está desarrollando.

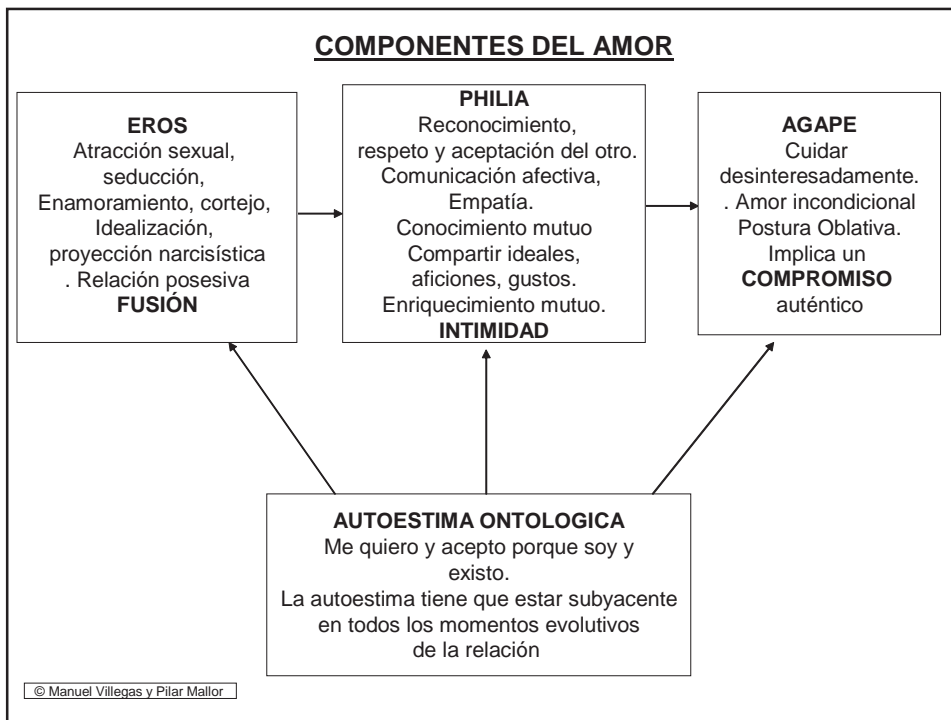
La combinación de estos tres factores da lugar a siete distintos tipos de amor, que pueden ir cambiando a lo largo de la relación:

- Enamoramiento: basado predominantemente en la experiencia pasional (Pablo y Susi).
- Amistad: compuesto de intimidad sin compromiso ni pasión (Sandor Marai y la actriz).
- Amor vacío: caracterizado por un compromiso sin pasión ni intimidad, por ejemplo, “para mantener las apariencias” o “por el bien de los hijos” (Lorenzo y Amparo).
- Amor de compañeros: construido en base a la intimidad y el compromiso, pero sin pasión, típico de parejas que llevan juntas mucho tiempo y conviven armoniosamente (Nuria y Jorge).
- Amor ilusorio: mezcla de pasión y compromiso, pero sin ninguna intimidad ni conocimiento mutuo (Teresa y Ramón).
- Amor romántico: compuesto de pasión e intimidad, en ausencia de compromiso (Juan y Sandra).
- Amor consumado: combinación de los tres componentes de pasión, intimidad y compromiso (Marcos y Patri).

Estos tres componentes evocan muchos de los conceptos que hemos considerado hasta este momento, si bien con un carácter menos especulativo, aunque también menos profundo, que los contemplados en la mirada filosófica, pero más complejo a la vez que los obtenidos por la simple mirada etológica. De este modo podemos aventurarnos a establecer un cierto paralelismo entre la fase de cortejo, el mundo de Eros y la fuerza de la pasión. Es posible también ver ciertas concomitancias entre la fase de nidificación, el establecimiento de una relación presidida por la *Philia* y la naturaleza emocional de la intimidad. Resulta ya más lejana, aunque puedan darse ocasionalmente ciertas superposiciones, la comparación entre la fase de crianza, el amor de *Ágape* y el compromiso, aunque es cierto que este amor desinteresado se va a poner a prueba frecuentemente en el proceso de crianza de los hijos y que será esencial muchas veces para mantener el compromiso.

En cualquier caso nos parecen perspectivas interesantes para ayudar a com-

prender la dinámica de las relaciones de pareja tanto en su momento evolutivo como en su dinámica relacional. La superposición desde la perspectiva antropológica de ambas dimensiones la filosófica y la psicosocial nos pueden ayudar a los terapeutas y a las propias parejas a comprender la dinámica relacional por la que se regulan en sus interacciones y la naturaleza de las crisis por donde pasan. De este modo les proponemos a cada una de ellas la siguiente representación gráfica a fin de ayudarles a comprender el momento evolutivo de su relación:



La dimensión estructural en las relaciones de pareja

Cuando una pareja inicia su relación se ponen en juego una serie de interacciones que van a determinar la dinámica de su estructura relacional, aunque naturalmente pueden ir evolucionando con el tiempo, dando lugar a otras dinámicas distintas de las inicialmente establecidas. Estas interacciones se hallan reguladas por lo que la teoría cognitivo-evolucionista denomina Sistemas Motivacionales Interpersonales (SMI) cuya base es innata, aunque modelada constantemente por la experiencia, no sólo en sus modalidades operativas sino también en sus recíprocas relaciones de activación y desactivación.

Tales Sistemas Motivacionales, que como las emociones básicas pueden rastrearse en los comportamientos de la mayoría de los mamíferos se reducen a los siguientes

- Sistema Sexual
- Sistema de Apego
- Sistema de Cuidado
- Sistema Agonístico
- Sistema de Cooperación

El Sistema Sexual regula la formación de la pareja, fomentando la atracción y la vinculación entre los amantes. Amor como *έρως*. (Eros)

El Sistema de Apego, establece las bases para una vinculación más estable dando lugar a la formación de un espacio íntimo de convivencia y compenetración. Busca el compartir, la amistad y la empatía. Amor como *Φιλία* (Philia).

El sistema de Cuidado regula la conducta de atención y de protección, particularmente con las crías, aunque también en las relaciones mutuas. Amor como *αγάπή* (Ágape)

El Sistema Agonístico regula la competitividad, las relaciones de dominancia y de subordinación en los grupos sociales, poniendo en juego la distribución del poder en la pareja (Simetría).

El sistema de Cooperación favorece la solidaridad en vista de un objetivo conjunto de supervivencia y bienestar, poniendo en juego los recursos a disposición de cada uno a fin de contribuir al bien común (Complementariedad).

Estos dos últimos sistemas motivacionales son fundamentales para entender la dimensión estructural en la pareja, a saber cómo se distribuyen el poder y los recursos en la misma, como en cualquier otra sociedad, lo que da lugar a una visión estructural formada por dos ejes los de simetría y complementariedad y sus contrarios asimetría y déficit. Juan Luis Linares (2006) entiende simetría y complementariedad como un solo eje: igualdad – diferencia. Según él:

“Existen dos modalidades de relación: una basada en la igualdad, llamada simétrica, otra basada en la diferencia, llamada complementaria”

En nuestra propuesta, en cambio, aparecen dos ejes o vectores en referencia a la distribución del poder y los recursos:

- El eje de **simetría** da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “poder ” ↔ sumisión”.
- El eje de **complementariedad** da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “plenitud ” ↔ déficit, carencia o vacío”.

Simetría hace referencia a la posición de *poder* que ocupa cada miembro de la pareja: si ambos están en una posición parecida de poder, la relación está *equilibrada*; de lo contrario uno de los miembros se halla en posición *sumisa* o de sometimiento frente a otro cuya posición es *dominante* o de dominancia, dando paso a una relación *desequilibrada*.

Complementariedad hace referencia a la compatibilidad y suficiencia de las partes respecto al todo: si ambos se complementan mutuamente aportando una propor-

ción de recursos equivalente y consiguiendo con ello una mayor *plenitud*, la relación es *satisfactoria*; de lo contrario uno de los miembros o ambos se hallan en posición *deficitaria* frente al otro, dando paso a una relación *insatisfactoria*.

De la posible combinación de ambos surgen los cuatro emparejamientos posibles en una relación, según la posición que ocupen sus miembros. (Figura 2)

1. Cuadrante simetría complementaria o complementariedad simétrica (ambos miembros comparten poder y plenitud).
2. Cuadrante simetría deficitaria o déficit simétrico (ambos miembros gozan del mismo poder, pero ambos, o uno de ellos, son claramente deficitarios).
3. Cuadrante asimetría complementaria o complementariedad asimétrica (uno de los miembros goza de mayor poder que el otro, aunque ambos se complementan o, al menos no detectan carencias en sí mismos o en el otro)
4. Cuadrante asimetría deficitaria o déficit asimétrico (uno de los miembros goza de mayor poder y recursos que el otro o bien uno detenta el poder y otro los recursos).

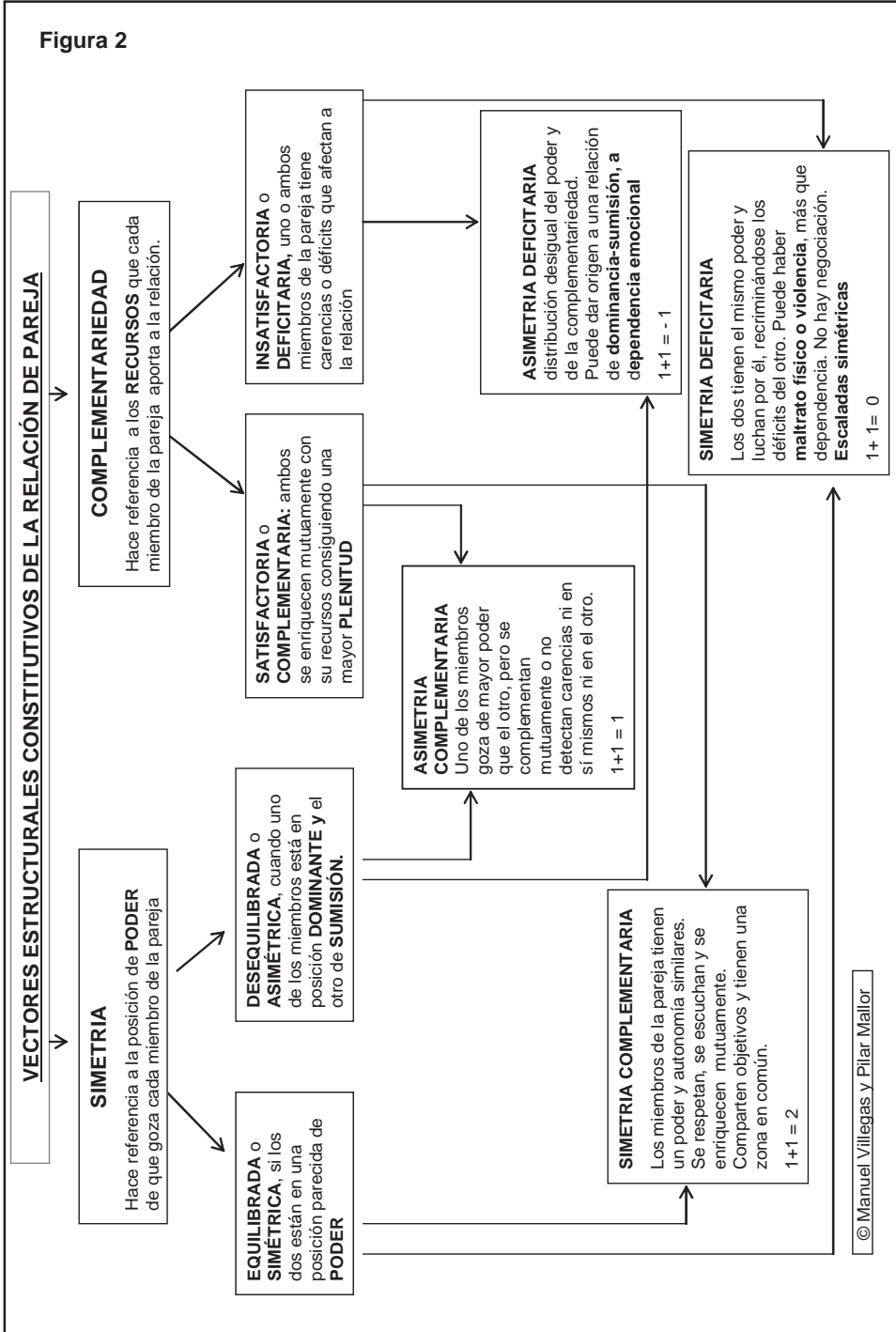
Con las parejas será importante trabajar la dinámica estructural en la relación a fin de poder (re)establecer una interacción saludable y justa entre ellos. La experiencia nos demuestra que la utilización también de este gráfico en el momento oportuno del proceso tiene un efecto terapéutico además de didáctico en la intervención con parejas.

CRISIS EN LA PAREJA

Si las parejas vienen a terapia es porque existe una cierta conciencia de crisis en su funcionamiento. Toda crisis representa una fractura en la organización de un sistema. Esta fractura puede dar lugar a una reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar la viabilidad y continuidad del mismo. En este sentido las fuerzas centrípetas que tienden a mantener los grupos como sistemas homeostáticos se oponen en la pareja a las centrífugas que tienden a su disolución. Formada por dos individuos con historias y necesidades distintas, la tendencia morfogénica exige de la pareja una evolución conjunta y mutuamente potenciadora de cada uno de sus componentes so pena de generar importantes desequilibrios en la relación. Por ello será importante trabajar en terapia con cada pareja las distintas dimensiones que hemos visto hasta ahora, detectando aquellas que puedan ser más indicadas en su caso. Tales crisis pueden tener carácter evolutivo o estructural

1. Crisis evolutivas
 - a) Crisis en su origen o formación
 - b) Crisis del ciclo vital
 - c) Crisis del ciclo relacional
2. Crisis estructurales
 - a) Crisis en las relaciones de simetría
 - b) Crisis en las relaciones de complementariedad

Figura 2



1. Crisis evolutivas

Los bloqueos en la etapa evolutiva tienen que ver con dificultades en las fases de transición de una etapa evolutiva a otra. En el ciclo vital de la pareja existen diferentes etapas. Cada una de ellas acompañadas de conflictos y negociaciones y pruebas a superar. Si una etapa no se resuelve bien, es posible que el paso a la siguiente etapa no se dé o se dé sólo aparentemente o se quede encallado en la fase de transición y sólo se manifieste a través de síntomas. Con frecuencia estas crisis se manifiestan ya en su momento de formación o se remiten inevitablemente a él cuando más adelante estalla el conflicto.

1. a) *Crisis en su origen o formación*

Los fracasos de la pareja pueden tener que ver con su proceso de formación: cortejo, nidificación y crianza. Hemos visto más arriba algunos casos en los que relaciones iniciadas en época muy joven como la de Nuria y Jorge, o bien obligadas a asumir prematuramente la construcción del nido y la crianza de los hijos como la de Lorenzo y Amparo degeneraban posteriormente en una crisis de pareja en la que las bases sobre las que ésta se había constituido llevaban la fecha de caducidad inscrita en su propia dinámica originaria.

En otras ocasiones la crisis se hace manifiesta ya en el momento de su formación: diferencias importantes de edad, momentos evolutivos distintos de cada uno de los miembros, expectativas diversas frente a la vida de pareja, proyectos divergentes en cuanto a los planteamientos de vida dificultan el propio establecimiento de la relación.

Magdalena y Román llevan dos años intentando definir su relación. Se conocieron en un momento en el que la vida de cada uno acababa de dar un giro importante. Magdalena de 42 años viene de un matrimonio del que se ha separado recientemente y del que ha tenido dos hijas. Román siete años más joven que ella, no ha tenido hasta el presente ninguna relación propiamente dicha y desea sentar cabeza formando una familia, por lo que le propone a Magdalena en primera instancia, antes de decidirse ir a vivir juntos y de conocerse íntimamente, tener hijos con ella. Magdalena, sin embargo ya ha satisfecho sus ansias de maternidad y lo que aspira es a llevar adelante un negocio que ha abierto recientemente y que es la primera cosa que hace en su vida por iniciativa propia. Es más, había decidido no tener más hijos y para ello se había hecho una ligadura de trompas, de la que a él no le ha informado. Viendo que ella no quedaba embarazada, la pareja se ha propuesto probar la fecundación asistida que tampoco ha obtenido resultados, pero cuya causa él desconocía. Lo que les ha atraído a cada uno de ellos son aspectos complementarios: a él ella le parece una mujer madura y con clase y la ve adecuada para madre de sus hijos y esposa de empresario que se ha fraguado a sí mismo. Ella le considera a él como alguien capaz

de aportarle seguridad y solidez, pues hasta ahora ha seguido un rumbo caprichoso y errático, sin asumir las propias riendas de su vida. Vienen a terapia porque necesitan reorientar los supuestos de su relación, plateando unas bases realistas, sinceras y consensuadas, que tengan sus fundamentos en un conocimiento y aceptación mutuos.

1. b) *Crisis en el ciclo vital*

Al igual que en el ciclo vital de las personas, también en las parejas se producen cambios relacionados con los momentos evolutivos de las parejas que pueden llevar a crisis en su relación que no reflejan desequilibrios estructurales preexistentes, sino desigualdades o divergencias que se van generando o acentuando con el paso del tiempo. Hacen referencia a los distintos momentos vitales por los que pasa la pareja o un individuo y cómo eso puede afectar a la pareja, como por ejemplo:

- Embarazo deseado o no deseado
- Esterilidad: intentos de fecundación asistida
- Maternidad: nacimiento o adopción de los hijos
- Infancia y adolescencia de los hijos
- Nido vacío
- Progreso o reorientación profesional de uno de los miembros
- Crisis profesionales o laborales, pérdida del trabajo
- Enfermedades o muerte de alguno de los hijos
- Incidencias relacionadas con enfermedades o muerte de algún familiar de uno de los miembros de la pareja (padres respectivos).
- Jubilación
- Enfermedad de uno de los cónyuges

A veces, como hemos visto en casos anteriores se trata de parejas que iniciaron su camino en común desde muy jóvenes hasta que sienten ambos o alguno de los dos la necesidad de emprender un camino propio para descubrir una identidad que hasta aquel momento se hallaba fundida en el otro. Este momento puede presentarse incluso de forma prematura a partir de algún acontecimiento vital importante, como el primer embarazo o nacimiento de un hijo, o al poco tiempo de celebrada la boda, como Irene que sólo se casó con el hombre que aprobaba la familia para poder celebrar ostentosamente la ceremonia religiosa y la fiesta, mientras tenía ya en cartera al sustituto con el que se fugó al poco tiempo. Sandor Marai (2008) describe con lucidez introspectiva en su “biografía novelada” uno de esos momentos en que después de dar tumbos por la Europa de entreguerras con su primera esposa, Lola, que había enfermado gravemente durante su breve estancia en Francia, experimentó al llegar a Florencia la crisis de su matrimonio, contraído apenas unos meses antes:

“Nuestro “matrimonio” sufría una crisis que ya duraba varias semanas. Tras regresar de la muerte, Lola lo miraba todo con lupa, como si aún no estuviera segura de sí misma. No hacía planes a largo plazo, aceptando las

impresiones y las experiencias del momento sin oponer resistencia... Yo veía peligro por todas partes, estaba intranquilo y sospechaba de todo y de todos. La enfermedad de Lola me parecía una ofensa contra mi persona, una traición. Ella quería morir y yo sólo notaba que estaba en una zona peligrosa y que algo iba mal. Por supuesto que su estado me daba muchísima pena, pero no comprendía por qué me ocurría todo aquello, qué podía hacer con esa experiencia, qué tenía que ver yo... Ya no me importaba ser solidario o no con Lola y con nuestra vida en común: recuperé mi libertad declarando que “ya veríamos lo que pasaría”... Nunca he servido para que alguien apoye o construya su vida en mí y en aquella época menos todavía; cada palabra que decía, cada cosa que hacía reflejaba una rebeldía constante, albergaba planes para huir, quería fugarme de mi banal y también exótica estancia “a perpetuidad” en mi Cayenne privada”. (365-366).

En otras ocasiones, el largo camino recorrido en común requiere de nuevos avances que, como en el caso que vamos a considerar a continuación, para uno de los miembros toma una dirección (la maternidad), mientras que para el otro supone un mayor progreso profesional (estudios de medicina).

La pareja formada por dos profesionales de la enfermería, Ramón y Mónica, han recibido de sus respectivas familias de origen el mensaje de superarse constantemente: “los hijos deben ser siempre más que los padres”. En un momento de su ciclo evolutivo, cuando ya han tenido dos hijas pequeñas, Ramón propone a Mónica superarse profesionalmente estudiando la carrera de medicina. Hasta el momento presente ambos han mantenido un equilibrio bastante igualado en cuanto a distribución del poder y los recursos (mismo salario, mismo estudios, poder compartido). Ramón lleva adelante su propuesta y finaliza sus estudios, mientras que Mónica, tal vez ocupada de forma más activa en la crianza de sus hijas, se queda atrás profesionalmente. Con ello se produce un desequilibrio que acaba por romper la pareja: en la vida de Ramón se produce un cambio profesional y de status social para el que busca una compañera más afín, una joven médico que conoce en su nueva carrera y con la que termina por emparejarse.

1. c) *Crisis del ciclo relacional*

Hace referencia al momento evolutivo con respecto a los componentes del amor en el que se encuentra la pareja: (Eros-Philia-Agape), Puede manifestarse de múltiples formas, algunas de ellas sintomáticas, otras más claramente conflictivas.

- Falta de deseo sexual (inapetencia o inhibición)
- Desenamoramiento y/o enamoramiento de tercera persona
- Cambio en la orientación sexual
- Falta de compromiso

- Falta de comunicación
- Falta de compenetración
- Falta o fracaso del proyecto común
- Alejamiento de la pareja a causa del trabajo (excesiva implicación, escasa implicación)
- Infidelidades
- Búsqueda continua de Eros.

La evolución, como queda dicho, en la vida de pareja requiere una constante adaptación a los cambios producidos por el proceso de la relación misma. Aunque el orden “canónico” de las tres fases (cortejo, nidificación y crianza o en términos más psicológicos: pasión, intimidad y compromiso) admite sus excepciones y no agota más que descriptivamente el arco vital de una relación, existen en ella dimensiones más profundas que no son asequibles a primera vista: lo que les atrae o continúa atrayendo a cada uno del otro (eros), el constante aumento o decrecimiento del grado de intimidad, interés, comunicación, exclusividad, simpatía y admiración que sienten todavía el uno por el otro (philia), la capacidad de atención, cuidado, ternura, comprensión y compromiso (ágape) que son capaces de asumir y mostrarse mutuamente a lo largo del tiempo. Estas dimensiones no tienen por qué ser diacrónicas, sino que pueden coexistir sincrónicamente a través del tiempo con distintos grados de intensidad y variaciones en su composición, dando lugar a diversas fórmulas de la “pócima del amor” de cuyo elixir puede alimentarse la vida de una pareja, donde la amistad y el cuidado se erotizan, la pasión aproxima a las almas y no sólo a los cuerpos, y la ternura y el cuidado avivan la llama de la sexualidad más allá de la genitalidad. Cuando la alteración hormonal que supone el estado de enamoramiento se va reequilibrando, se abre paso a una transformación del enamoramiento en un amor con “rostro personalizado”, la Philia, basado en un conocimiento más sereno y realista de la persona del otro. Cuando esto no sucede se da lugar al desencanto que introduce la semilla del desencuentro. En estos casos ni siquiera el compromiso basta para salvar la relación.

Rafael y Valentina iniciaron su relación en base al compromiso: compartían un mismo proyecto común ideológico y profesional que se materializó en la creación de una escuela de enseñanza libre, donde sin embargo, la asimetría de poder fue evidente desde el inicio a favor de Rafael que era el líder y el director de hecho de la institución, quedando ella relegada a una posición en la sombra como secretaria. Su compromiso educativo se materializó igualmente en el proyecto que como padres adquirieron respecto a los hijos que también llegaron pronto en la pareja. Con todos los proyectos en marcha, basados en la ilusión del compromiso ideológico hizo acto de presencia al poco tiempo la infidelidad por parte de él con una educadora de la escuela pretendiendo eclipsar a Valentina, alejándola de la escuela para sustituirla por la amante.

La ausencia de alguno de estos componentes de la “fórmula secreta del amor” (Eros, Philia y Ágape) deteriora la complicidad en la pareja, abriendo un espacio árido y desértico frente a la misma que con frecuencia lleva a la desidia, el cinismo, el abandono o incluso el maltrato.

La pareja formada por Ricardo y Herminia mantiene una dinámica relacional de la que forman parte constitutiva el maltrato físico y psíquico, el espionaje muto, la descalificación constante, el engaño y la infidelidad. Se enamoraron en el extranjero y decidieron casarse y tener un hijo rápidamente, al que han triangulado en sus continuas disputas. Este hijo, por una parte, se convierte en objeto de discusión cuando amenazan con separarse, pero por otra se lo pasan como una pelota cuando están juntos. Se dividen los días de la semana para quedarse con el niño, y de este modo poder gozar de horas o días libres sin hijo ni cónyuge y a la vez hacen intercambio como si se tratase de una mercancía cuando les conviene por una razón u otra. Herminia y Ricardo llegaron a la relación sin conocerse íntimamente. Los rasgos narcisistas de él y los histriónicos de ella forman una combinación explosiva que da lugar a escenas de enfrentamiento y acusaciones mutuas, seguidas de reconciliaciones en la cama. La dinámica establecida entre ellos se basa en la complementariedad de sus déficits. Con sus manejos histriónicos ella consigue mintiendo y disociando engañarle con otros hombres, mientras que él, desde su narcisismo herido alcanza a descubrir siempre la verdad y a ponerla en evidencia, estableciendo una auténtica batalla por la simetría en el poder. A cada infidelidad de ella le corresponde una de él para restablecer la equidad en la relación. La lucha ha llegado a un punto en que, después de descubrir que ella se había liado con un alumno mayor de la escuela donde enseña, él la denunció ante la dirección para que la expulsaran. Con ello la pareja ha perdido en poder económico, puesto que ella ha perdido su trabajo, han tenido que dejar el piso que tenían alquilado e irse a vivir a casa de una abuela de él. Cuando sus discusiones alcanzan el límite de la racionalidad en las argumentaciones ella puede reaccionar violentamente y él lo filma para poder denunciarla.

Sin llegar a estos extremos en muchos casos puede la crisis hacerse patente de forma clara a los propios compañeros de viaje o bien manifestarse de forma sintomática a través de patologías individuales o de infidelidades relacionales.

Nuri de 37 años y Jose (de 35) casados desde hace ocho, mas 18 de novios, tienen un pequeño negocio de lampistería. Como no tenían hijos adoptaron una niña hace ya cinco años. Acuden a terapia porque ella en un momento determinado se vio atraída por un empleado y le dio tres besos. Eso desató en el marido una fuerte reacción celotípica, que hacía insoportable la relación de pareja. Su relación fue cambiando a raíz de la adopción de la niña, pues ella cada vez estaba más por la crianza de la pequeña que está

muy enmadrada y él se dedicaba cada vez más al trabajo, aumentando día a día la distancia entre ellos. A esto hay que añadir la creciente intromisión de los padres de ella que se quedan a dormir en casa de la hija cada vez que vienen a visitar a la niña o cuidarla. De esta forma la pareja va perdiendo intimidad y comunicación. Esta intromisión repercutía en él pero evitaba hablarlo con ella y esto hizo que adoptara una actitud introvertida que les alejaba cada vez más, hasta que la escena del beso vino a encender la luz roja para llamar la atención sobre el momento de la relación. Los celos y la desconfianza por parte de José, estaban empezando a provocar asfixia y atrapamiento en Nuri.

Crisis estructurales:

Las crisis estructurales hacen referencia a las relaciones existentes en la pareja respecto a la distribución desigual de poder y recursos por lo que pueden clasificarse como crisis en las relaciones de simetría y de complementariedad. Aunque idealmente la relación simétrica complementaria sería la deseable para una vida satisfactoria de pareja no siempre sucede de esta manera. La simple existencia de desigualdades no tiene por qué considerarse disfuncional, puesto que en muchas ocasiones se trata más bien de diferencias que de desigualdades, no dando origen a crisis, sino a relaciones compensadas que son consideradas satisfactorias por ambos componentes de la relación. La mayoría de las parejas “tradicionales” de hace algunos decenios se estructuraban en base a una *asimetría complementaria* donde el poder y los recursos estaban desigualmente distribuidos, pero equitativamente compensados. El hombre ostentaba el poder económico y social, la mujer el doméstico y emocional. Como decía Catón el viejo, uno de los patricios más respetados de la Roma Republicana: “Nosotros dominamos el mundo, pero nuestras mujeres nos dominan a nosotros”. En otros casos, sin embargo, y con mayor frecuencia en la sociedad occidental actual, las descompensaciones en el equilibrio simétrico dan lugar fácilmente a crisis que afectan a la viabilidad de la relación.

Mariana y Sebastián se conocieron en un *Erasmus* y pronto decidieron ir a vivir juntos, pero para ello la chica tuvo que trasladarse Holanda, país de origen del novio donde vivieron dos años juntos y hasta llegaron a hipotecarse para comprar una vivienda. Partían inicialmente de una situación de simetría: el mismo poder, los mismos recursos (tenían una edad parecida, habían alternado la residencia en los países respectivos durante los meses de Erasmus, poseían la misma titulación universitaria, estaban altamente capacitados y preparados). Pero pronto se vio que el proceso de constitución de la pareja fallaba: ella no podía echar raíces porque enseguida se produjo una gran desigualdad: él tenía todas las ventajas: el idioma, la nacionalidad, los vínculos familiares, laborales y de amistad. Ella se hallaba a más de dos mil kilómetros de casa, no hablaba el idioma, no tenía

trabajo ni red social que la sostuviera ni donde inserirse. Como reconocieron ambos más tarde explícitamente: “habían sobrevalorado la situación y sus recursos”. La relación se había desequilibrado rápidamente, su continuidad se hacía inviable, si no era a costa de ir agrandando el fuerte desequilibrio. La historia terminó con el regreso precipitado de Mariana a su hogar paterno para reconducir el destino de su vida.

2 a) Crisis en las relaciones de simetría

Cuando hablamos de crisis en las relaciones de simetría hacemos referencia a la distribución desigual del poder que da origen a una relación de dominancia sumisión, no relacionada necesariamente con la diferencia en los recursos de cada uno, sino con la capacidad de decisión y el dominio de la relación. Algunas relaciones nacen con una clara desigualdad en su composición, mientras que en otras, como en el caso anterior, se van generando gradualmente las condiciones para el desequilibrio. En los casos más graves pueden llegar a producirse situaciones de dependencia y maltrato (Mallor, 2006; Villegas, 2006). La historia está llena de situaciones en que la desigualdad de poder termina por ejercer un dominio injusto y cruel como el de Enrique VIII de Inglaterra sobre sus seis esposas, Catalina de Aragón y Ana Bolena entre ellas.

En un contexto mucho más prosaico suelen repetirse situaciones de dominación y sumisión o dependencia, como el caso de Maricel (Palau, 2003) que se vio sometida durante once años a una relación de dominio y maltrato, reclusa igual que las distintas esposas de Barbazul en el castillo del esposo. Prácticamente secuestrada por su compañero, Maricel iba reduciendo su vida íntima, personal, laboral y social a las limitaciones que éste le imponía continuamente hasta llegar a desarrollar una agorafobia, episodios graves de depresión y fuerte pérdida de autoestima. Los diversos intentos de ella de liberarse de la relación eran sistemáticamente boicoteados por él, quien abusando del temor que le infundía conseguía una vez y otra convencerla para que siguiera a su lado. Finalmente, y apoyada por sus padres, alguna de las pocas amistades que le quedaban de su infancia y la ayuda psicológica, consiguió salirse de la relación que la destruía. Su caso como el de tantas otras personas empaña la historia de las relaciones amorosas de este tipo de parejas cuyo final trágico, a veces, aparece en las crónicas de sucesos.

2 b) Crisis en la complementariedad

Los futuros componentes de una relación de pareja llegan a ella con su propia historia individual y familiar, con sus concepciones, mitos y expectativas, con sus recursos intelectuales, económicos, profesionales, emocionales, sociales, con sus intereses y aficiones artísticas, literarias, musicales y hasta deportivas, con sus

opciones políticas y existenciales y con ese bagaje van a establecer las bases sobre las que construir la relación. Naturalmente estas condiciones pueden determinar la dinámica de la relación potenciándola o limitándola. Si los recursos que cada uno aporta a la relación suman o multiplican el resultado será una relación complementaria satisfactoria y enriquecedora que aumentará el atractivo y la cohesión de la pareja. Si por el contrario, tales características son muy desiguales o incompatibles, los recursos son escasos por parte de uno o de ambos, cada cual arrastra por su cuenta déficits personales, emocionales o conductuales, dando lugar a una relación más bien deficitaria, los resultados serán empobrecedores para la relación y cada uno de los individuos que la componen. Muchos de estos déficits son anteriores a la constitución de la pareja y no pueden achacarse con propiedad a la dinámica relacional de la misma, aunque ésta puede reforzarlos o alimentarlos. Estos déficits pueden englobarse generalmente en tres grandes categorías, social, funcional y emocional, aunque naturalmente en ocasiones puedan darse de forma conjunta y en diversa proporción.

Déficits sociales

Los déficits sociales hacen referencia a situaciones de exclusión social o económica, pobreza, incultura, escasa formación o preparación profesional, hábitos marginales como drogadicción, alcoholismo crónico, enfermedades incapacitantes o crónicas, que sitúan a la pareja en condiciones desfavorables en relación a una sociedad dada.

Ester lleva una historia desastrosa de relaciones desde sus inicios. Motivada por la necesidad de alejarse de su familia de origen con la que, al ser hija única, mantiene, a pesar de todo, una vinculación muy fuerte en la distancia, ha escogido parejas muy desiguales y deficitarias de las que ha terminado por hacerse cargo y por las que ha sido duramente maltratada y abusada. Huyó prácticamente del hogar paterno siendo muy joven para casarse y tener un hijo: pensó con ello poder independizarse de su casa, particularmente del padre que mantenía con ella una relación casi edípica. El matrimonio duró poco y se separó de la pareja quedándose con el hijo antes de haber terminado su carrera. Sostenida por el dinero del padre pudo sin embargo continuar sus estudios y profesionalizarse, alcanzando fácilmente un notable éxito profesional. Su vida emocional o afectiva fue sin embargo deteriorándose en sucesivas relaciones con hombres, en concreto tres, que provenían de países y culturas muy distantes, sin dinero, ni papeles, ni preparación profesional alguna, que vieron en ella una mujer inteligente, socialmente bien relacionada, pero crédula y dispuesta a dejarse explotar a cambio de un amago de cariño y que fueron abandonándola sucesivamente, después de muchos engaños, abusos y malos tratos. Con alguno de estos hombres tuvo dos hijas más, las cuales terminaron también por abusar y chantajear a la madre hasta el punto en que tuvieron

que intervenir los servicios sociales para internarlas. Este tipo de relaciones evidenciaba fuertes déficits en los componentes de las sucesivas parejas que cuando interactuaban con los de ella se potenciaban negativamente dando lugar a una clara *asimetría deficitaria* en la relación. En su caso los déficits sociales de los sucesivos compañeros de Ester han contribuido al notable deterioro de sus relaciones de pareja de los que ella ha salido dañada y empobrecida.

Los déficits funcionales

De un modo más o menos reconocible todos tenemos déficits funcionales, aspectos prácticos de la vida donde no sabemos manejarnos: llevar la intendencia de la casa, cocinar, lavar la ropa, cuidar niños pequeños, manejarse con los instrumentos electrónicos o la informática, gestionar la economía, orientarse en los mapas y en el territorio, conducir vehículos, reparar los desperfectos domésticos, cuidar el jardín, afrontar espacios o situaciones desconocidas, hablar idiomas y un sin fin de otras habilidades donde nadie parece tener el dominio completo.

Por eso es frecuente que en las parejas ciertas funciones estén repartidas de modo complementario, algunas en base a las atribuciones tradicionales de género, otras en base a habilidades adquiridas en la historia personal contradiciendo en ocasiones las expectativas de género como el caso de Laura y Toni, donde él depende de ella para su trabajo puesto que no sabe conducir y le es absolutamente necesario desplazarse para atender a sus clientes.

En la mayoría de parejas se produce una complementariedad funcional compensada que no produce de ordinario problemas en la convivencia. Pero en otras ocasiones el déficit, sobre todo si es compartido y afecta a funciones esenciales para la buena marcha de la vida cotidiana, como puede ser en el caso que vimos más arriba de Teresa y Ramón de la economía, tales déficits pueden generar tensiones recurrentes que acaben por provocar una crisis importante.

Finalmente hay casos en que el déficit funcional no nace de la falta de recursos o habilidades adquiridas, sino de características de personalidad que hacen problemática la relación por sí misma.

Tal es el caso de un paciente de 30 años, al que llamaremos Luis, que viene a terapia de pareja acompañando a su mujer que se encuentra en un estado depresivo importante, embarazada de 5 meses y medio. La situación es grave puesto que en su estado la mujer se muestra incapaz de hacerse cargo de la casa (“¿qué pasará cuando nazca el niño?”) y no hay nadie más a quien recurrir puesto que los padres de ambos viven en Argentina, de donde ellos son también oriundos. Ante la situación de emergencia la madre de ella ha venido por una semana para hacerse cargo de la hija y buscarle un tratamiento psicológico, durante el que se le sugiere la terapia de pareja. En el transcurso de ésta pronto se manifiesta el déficit prenómico de Luis.

Luis es una persona que, a diferencia de los otros pacientes con estas características, ha recibido un reconocimiento originario, aunque paradójico. Hijo de padre arquitecto y nieto de abuelo italiano emigrado a Argentina en la primera mitad del siglo XX, es el menor de tres hermanos, las dos primeras, mujeres. Como único varón de la familia, ha sido depositario del mito que acompañó la historia del abuelo, hombre que de albañil analfabeto conquistó un importante estatus social gracias a su empeño en el trabajo e inteligencia en los negocios. Hijo de un padre prestigioso como arquitecto, el cual subió todavía más en la escala social gracias a sus estudios, a Luis le tocaba destacar por su excelencia en todo. Tratado con especial deferencia y mimo, particularmente por las mujeres de la familia se esperaba de él un éxito personal, social, intelectual y empresarial sin precedentes, pero la realidad es que no ha llevado a buen término ninguno de los diversos intentos de culminar sus estudios, de modo que desde siempre ha sido considerado como “un genio inútil”. Constituye ésta una validación invalidante, un claro ejemplo de doble vínculo, que lo tiene en continua situación de dependencia funcional respecto a los padres o a la pareja. Como genio se puede permitir fantasear, filosofar sobre temas existenciales, hablar de política, argumentar cualquier cosa y la contraria, proyectar en un futuro siempre indefinido, pero sin el compromiso de materializar sus sueños en nada. Ha iniciado varias carreras sin terminar ninguna y con la idea de estudiar otras tantas, ha pasado por distintos trabajos temporales sin cuajar en ninguno, con la excusa que él sirve para mucho más. Sus padres siempre cuentan que está trabajando de bibliotecario y estudiando sociología en Barcelona, cuando no ha pasado de trabajar, los escasos periodos en que lo ha hecho, de teleoperador o camarero. Todos sus sueños se diluyen en la fantasía, no realiza nunca nada, no toma la responsabilidad de sí mismo ni se gestiona por sí mismo, por lo que genera una total dependencia de la pareja, como antes con sus padres.

Peleado con las obligaciones y carente de motivación, Luis se ve superado por la situación, incapaz de hacer frente a las tareas más simples de la vida cotidiana: “¿que hago yo con mi mujer, si no sé hacer nada conmigo mismo a parte de soñar y de tener grandes proyectos?”. Repitiendo el esquema familiar en el que era considerado por padres y hermanas como “genio inútil” ha establecido con su mujer, una auténtica mujer orquesta, una relación de dependencia funcional. Está acostumbrado a delegar las decisiones, la organización, y la ejecución de las cosas de cada día, en ella. “¿Para qué lo voy a hacer o a pensar yo, si ella lo piensa y ejecuta siempre antes y mejor que yo?”. Esta actitud se manifiesta en situaciones tan banales como la elección de un menú en el restaurante donde opta literalmente por los mismos platos que ella, sin preguntarse qué le apetece realmente a él.

A Luis no le falta conectar con sus deseos sino con sus necesidades, porque cuando lo hace, tienen que ser los otros los que vengan a solucionarle los problemas. Desde su posición prenómica mantiene un posicionamiento irresponsable, pues le cuesta comprometerse con las cosas. Tampoco es capaz de planificar la acción: a pesar de que la basura de su casa huele mal y él lo perciba, no conecta con la situación desagradable ni responde al estímulo y ha de ser su mujer quien le diga que tiene que sacarla, pues carece de motivación e implicación. Luis tiene una relación compensada por la relación, necesita primero a su padre y luego a su esposa. Él no se va a separar, teniendo un criterio indiferenciado se aferrará a cualquier relación que le permita funcionar. Una vez compensado, puede funcionar en otros aspectos de su vida, incluso poseer un rico mundo mental propio, aunque siempre esté alimentándose de una relación parasitaria, pero ahora que su mujer está fuera de órbita a causa de su depresión, Luis ha entrado en una reacción de pánico frente a una realidad cotidiana que no sabe cómo manejar.

Los déficits emocionales

Hacen referencia a características psicológicas personales de uno o ambos miembros de la pareja, preexistentes a la relación, pero que terminan por afectarla de una forma persistente. Evidencian en ocasiones desequilibrios presentes ya desde el principio de la relación, pero que no se muestran problemáticos hasta pasado un tiempo, el periodo de enamoramiento, o con motivo de algún cambio significativo: inicio de la convivencia, formalización del matrimonio, nacimiento de un hijo, mayoría de edad de éstos, cambios profesionales, etc.

Silvia arrastra a Germán su pareja a terapia con la queja de que es ella la que siempre tiene que tirar de la relación, puesto que a él todo le da igual y se acomoda a cualquier cosa, de modo que no sabe si realmente está interesado en ella o simplemente ya le va bien que ella haga de relaciones públicas. A diferencia del paciente del ejemplo anterior con dependencia funcional, Germán es “manitas” para las cosas técnicas, pero es un auténtico parásito en las situaciones sociales. Parece que su lema es no inmutarse para no sufrir y para ello, como un auténtico estoico, se coloca fuera del deseo o de la ilusión. Pero en su caso tal actitud ataráxica obedece más bien a una incapacidad para resonar emocionalmente que a un proceso de disciplina virtuosa. Los problemas que él puede causar en la relación son más bien por omisión que por comisión y, como tales, aparentemente menos graves.

En otros casos, sin embargo, los déficits emocionales, como la alexitimia, pueden generar problemas más graves en la relación en la medida en que den lugar a comportamientos compulsivos o a indiferencia emocional y empática, o en ocasiones hostilidad, hacia la pareja.

Lucas y Meritxell de 50 y 48 años respectivamente, padres de dos hijas, llevan 24 años de casados. Lucas se queja de deseo sexual hipoactivo, desde los cuarenta años. Considera que se ha hecho mayor. Ella viene con la demanda que no quiere una relación de amigos o hermanos. Iban a ir a un sexólogo para afrontar el problema, pero han optado por una terapia de pareja porque intuyen que la cuestión es más compleja y que tiene que ver con la relación.

La diversa concepción de la sexualidad ha generado siempre una cierta incomodidad en la pareja. Para él, más bien reservado y tímido, el sexo es algo sucio y poco digno que no se combina bien con el amor. Ya desde los inicios de la relación para expresar amor escribía poemas. Cuando estaba con ella se quedaba bloqueado. “¡Ojalá no existiera el sexo!”. Si no la hubiese querido se habría separado ya de ella. Se siente impotente por no poder satisfacerla. Dice que no tendría problemas en que ella fuera con otros hombres si quisiera.

Un día Meritxell tuvo la intuición de que algo pasaba y le preguntó hasta que él confesó que había ido de prostitutas. Hace unos veinte años estuvieron un tiempo separados y él encontró cobijo en los brazos de la mejor amiga de ella. Por aquella época acudió ocasionalmente a citas sexuales de las páginas de alterne y echaba mano de la pornografía a escondidas de la mujer. Posteriormente, y a raíz de una fuerte crisis en el trabajo que afectó a su carrera profesional, volvió a acudir a los prostíbulos. La experiencia era siempre muy decepcionante. Con las prostitutas compraba calma (distensión). No había pasión ni placer. Se liberaba momentáneamente del estrés. Con ellas le era fácil disociar la persona (amor) de la profesional del sexo. El impulso era frío, frustrante, sólo físico, irracional, nada premeditado, por estrés: desánimo. Salía de allí y lo olvidaba todo, no era consciente de lo que había hecho.

Ya en el primer año de casados Meritxell le encontró, revistas porno con las que se masturbaba para descargar tensión. Y se enfadaba porque él no quería compartirlas con ella (tampoco le gustaban a ella) y sobre todo porque él no la buscaba a ella para satisfacer su sexualidad compulsiva, lo que le llevaba a cuestionarse a sí misma su valía como mujer. Con el tiempo él aprendió a ocultar mejor sus actividades solitarias y ella parecía olvidar, pero ahora que las hijas ya eran mayores, todas estas cuestiones habían vuelto a aflorar, sobre todo después de que ella indagando en carpetas y cajones había descubierto recortes de anuncios de periódicos, revistas y dvds pornográficos.

Ante todo esto ella se siente deprimida, hundida, porque rompe sus esquemas de relación de pareja y está celosa hasta de que él se mire un anuncio de ropa interior femenina en la parada de un autobús. Se siente

culpable porque piensa que tendría que haberlo hecho mejor y se siente decepcionada porque él le haya mentido y escondido eso. Ella se acomplejó, se sentía horrorosa, y tal vez por eso no tenía deseo. Pero el marido le decía que no se acomplejara, que era problema de él. Se plantea cómo puede volver a tener confianza en él, no sabe qué hombre tiene delante y no lo conoce. Si el marido se acerca a ella se lo imagina con las putas y le da asco. No entiende qué tipo de relación quiere tener con ella. Le está preguntando continuamente el por qué. Intenta sanar su mente. Quiere entender. ¿Cómo quería tener un proyecto de futuro (comprar una casa) y a la vez irse de putas? No quiere más mentiras, sino absoluta sinceridad. Se hace continuamente preguntas como esas:

- ¿Qué quería, qué buscaba en las prostitutas, por qué me rechazaba; si no le daban placer por qué iba con ellas?
- ¿Por qué ahora dice que no va a ir más, a qué es debido este cambio?
- ¿Dónde están los valores de nuestro matrimonio?
- ¿Cómo reparará el daño que me ha hecho?

Las razones de este desencuentro hay que buscarlas en la distinta concepción del amor y la sexualidad que para ella van unidos y para él disociados. En la relación nunca ha funcionado la comunicación. Estaban juntos por las hijas. La infidelidad es la gota que colmó el vaso, una cortina de humo porque el problema es el fuego: la falta de intimidad.

Lucas tiene un problema de *alexitimia* desde siempre. No expresa sus emociones. Hablando de su familia de origen cuenta que se encerraba en un armario para que no le vieran llorar: en su casa no se comunicaban las emociones. Siente un vacío interior y una incapacidad para leer sus propios estados emocionales. No sabe leer sus reacciones emocionales, y necesita convertir el dolor emocional en físico, llegando a autolesionarse. De ahí la compulsión sexual como descarga física de la tensión.

Vive la espontaneidad como algo ilógico, poco reflexionado y caótico. En su epitafio escribiría “ha muerto un hombre prudente”. Ante cosas que le perturban busca momentos de soledad para desconectar leyendo o escuchando música. Hijo modélico para los demás miembros de la familia, perfecto profesionalmente, no sabe decir que no a las exigencias profesionales, todo le crea mucha presión y nunca se ha planteado qué quería en su vida. No se conoce a si mismo. Vive su trabajo como una “obligación insoportable”. En sus correrías sexuales ha buscado un ansiolítico caro y estúpido.

Mientras Meritxell le reprocha las cosas y le critica, él se bloquea, con lo que no se favorece su evolución. Cuando ella fue capaz de hacer un cambio de enfoque hablando desde el sentimiento él se abrió, se desbloqueó y habló de sus fantasías sexuales por primera vez: se produjo un punto de inflexión y empezó a sentir deseo sexual por ella.

Aunque por razones didácticas y propedéuticas hemos establecido algunas categorías diferenciales entre unos tipos y otros de crisis y sus causas, no significa que en la realidad éstas se presenten de modo tan netamente diferenciado, sino que con frecuencia se entrecruzan y se sobreponen aspectos evolutivos y estructurales que tienen que ver con los orígenes de la relación, las características personales, el estancamiento en la evolución de los afectos, de modo que el mismo caso podría considerarse desde una u otra perspectiva, beneficiándose de una visión desde la complejidad. En el caso que consideramos a continuación podemos empezar a aplicar la multiplicidad de perspectivas que se entrecruzan en la historia de la pareja formada por Miguel y Sofía. Se trata de una terapia individual en la que se plantea un problema de cambio de orientación sexual en el marido que afecta en su núcleo a la viabilidad de la pareja.

Miguel es un hombre de 47 años, casado desde hace 24 años con Sofía, su mujer. Tienen un hijo de 23 años. Ejerce la profesión de cocinero en un internado escolar. Su mujer ocupa la secretaría en la misma escuela. La madre de Miguel murió siete años atrás, debido a patologías relacionadas con el alcohol; el padre, pensionista, era albañil y estuvo en el extranjero durante muchos años; en la actualidad tiene 78 años y desde que murió su esposa vive con otra mujer.

En el momento de iniciación de la terapia resulta manifiesto un estado de alteración y ansiedad generalizada, claramente reactiva. Esta ansiedad tiene por objeto primario la duda sobre su orientación sexual, generada por una reciente experiencia homosexual. Independientemente de esta reacción puntual, Miguel arrastra una patología agorafóbica de más de veinte años de curso ininterrumpido desde que contrajo matrimonio. La sintomatología fóbica, sin embargo, ha disminuido notablemente de forma espontánea en los últimos meses, desde que tuvo la experiencia homosexual.

A la edad de veinte años conoce a la que sería su mujer. El noviazgo duró tres años. Cumplidos los veintitrés, Miguel asume la dirección de un hotel cerca de casa; la (futura) mujer no parece muy entusiasmada pero lo ayuda igualmente a llevar la contabilidad. El mismo año deciden casarse, aunque admite que nunca tuvo la intención de hacerlo; pero el suegro les insistía en que lo hicieran (*crisis con origen en la formación de la pareja*).

Inmediatamente después del matrimonio, prácticamente al día siguiente de la boda, Miguel advierte las primeras señales de algo que no va; se le produce una sensación de *constricción* mientras entra en el coche para ir a misa. Y después, poco a poco, otros trastornos como el miedo a coger el ascensor, ir en coche, viajar, ir en tren o en avión, hasta desarrollar una *agorafobia*; por esto su mujer se convierte cada vez más en un punto de referencia para sus miedos (*complementariedad deficitaria*). La relación

con la mujer ha ido asumiendo las modalidades del sostén recíproco (“*intentamos estar siempre el uno al lado del otro*”).

Un año después de la muerte de la madre (cambios en el ciclo vital), vive una primera experiencia homosexual, breve, improvisada e inesperada de la que informa a su mujer. Pero en el verano anterior al inicio de la terapia conoce a Rafael con quien vive la segunda y decisiva experiencia homosexual (crisis en el ciclo relacional), esta vez con características de mayor implicación y compromiso afectivo, que inicialmente intenta ocultar a su mujer, lo cual termina por afectar gravemente a la relación matrimonial: excusas, pretextos para salir, mentiras, subterfugios, ausencia de deseo sexual hacia ella.

Miguel pide una consulta psicológica para satisfacer una necesidad de comprensión respecto lo que le está sucediendo en la esfera de su orientación sexual, pero ya en la primera entrevista, explica el motivo por el que pide ayuda psicológica que no es otro que la situación desencadenada entre él y su mujer a causa de su reciente aventura homosexual. Enseguida se hace evidente que el problema no se debe a la relación homosexual estable que ha empezado desde hace algunos meses, ni a particulares resonancias emotivas perturbadoras, ligadas a este hecho. El problema objeto de la demanda de ayuda parece estar constituido, en esencia, sobre todo por la necesidad de dar una respuesta clara a su mujer, respecto a la continuidad o no de la relación en la que se había acomodado, resultando satisfactoria, pero dependiente (déficit emocional y funcional), incapaz de llevar a cabo por sí mismo cualquier movimiento o decisión, sin darse cuenta de la trampa en la que estaba atrapado. En el proceso terapéutico un sueño tuvo particular importancia para la comprensión de la falta de independencia respecto a su mujer. En el sueño el paciente se encuentra inmovilizado en el interior de un coche sin poder arrancar por que la mujer se le ha echado encima, pegada al cristal, y no se quiere ir, bloqueándolo con su cuerpo:

“Vete, déjame en paz –repetía en el sueño, dirigiéndose a su mujer– Estoy bien; para ya de engancharte a mí, de agarrarte al coche. Vete, es inútil que sigas quedándote aquí, me oprimes, no me dejas libertad, no me dejas sentir libre...”

Comentando el sueño, el paciente añadirá:

“Y después me desperté de repente; me sentía mal... Nunca había tenido este tipo de sueños. Pero el deseo de eliminarla, no en el sentido de matarla, sino en el sentido de alejarla de mí era muy apremiante.”

De este modo se pone de manifiesto otro aspecto bastante significativo, expresado por el mismo Miguel: el inicio de esta relación homosexual coincide con la atenuación o casi desaparición de los trastornos de naturaleza fóbica, iniciados al día siguiente del matrimonio y arrastrados

durante todos estos años. El análisis del tema pone de manifiesto que el matrimonio no surge de la propia elección de Miguel; además expresa claramente que, al contrario de lo que le ha sucedido con su matrimonio, en el caso de su relación homosexual no se ha visto obligado, sino llevado por una verdadera y auténtica elección:

*La historia de mi matrimonio para mí era una **jaula de oro**, a causa de la comodidad y la tranquilidad de la rutina de la vida cotidiana. Pero no estaba bien porque de lo contrario no habría buscado a este hombre. Lo sé, tal vez he buscado en la otra persona lo que yo nunca he sido (**déficit social**): una persona culta, que ha estudiado, preparada, una persona importante. En el momento en que di libertad a mi instinto me sentí tranquilo, ya no tengo miedo de la soledad, vivo solo en un piso cosa que antes nunca hice para nada... No ha sido una constricción ir con este hombre, ha sido una decisión que he tomado”.*

El núcleo fundamental de esta experiencia es el descubrimiento de que su matrimonio ha sido producto de una constricción y que la experiencia de estos años de “felicidad” no ha sido más que la ilusión de una seguridad opresiva: la simbiosis (asimetría deficitaria) con la mujer que le llevó a la agorafobia desde el día siguiente a la boda.

LA TERAPIA

Una vez expuestos en la primera parte de este artículo, los *fundamentos teóricos* sobre los que se basa nuestra concepción de la terapia de pareja, en este apartado nos ocuparemos de las cuestiones relativas tanto al **setting** como al **procedimiento** terapéutico específicos para una terapia de pareja, desarrollando sus **aplicaciones** a propósito de un caso que expondremos en su totalidad.

1. SETTING: EL TÁNDEM TERAPÉUTICO

Trabajar con parejas implica una dinámica específica, claramente diferenciada tanto de la terapia individual, como de la familiar o de la grupal. Por una parte, el objeto de intervención es la relación entre dos personas, generalmente de distinto sexo, unidas por unos vínculos de afecto, libres en su origen de cualquier lazo anterior. Más allá de la existencia de un compromiso legal o no, el vínculo que une a la pareja implica a dos personas adultas, unidas por voluntad propia con el fin de compartir la vida. Este objetivo les diferencia claramente de otro tipo de uniones de carácter funcional como por ejemplo un equipo, un grupo o una asociación. Se diferencia igualmente de la vinculación familiar, por cuanto, aunque la pareja puede hallarse en el origen de la constitución de aquella, parte de una posición originaria libre e independiente de cualquier jerarquía, deber o compromiso previo.

Si tomamos como referente analógico de las uniones entre humanos las figuras geométricas observamos que todas ellas son figuras cerradas, puesto que se

constituyen a partir de tres o más puntos de unión. Siguiendo esta analogía podríamos concebir al individuo como un punto, la pareja como una línea, resultado de la conexión de dos puntos entre sí, la familia o los grupos como la unión más o menos estable o circunstancial entre tres o más puntos que dan lugar a una figura cerrada (triángulo, cuadrado, pentágono, hexágono, etc.).

Tanto los grupos como las familias constituyen sistemas cerrados para los que el terapeuta es un elemento exterior o extraño, que puede intervenir sobre ellos sin el riesgo inminente de ser absorbido en su dinámica. Igualmente el individuo, como ser indiviso, constituye un sistema cerrado, del que es fácil diferenciarse terapéuticamente.

La pareja constituye en cambio un ente relacional, que trasciende los límites del individuo, pero que se mantiene siempre potencialmente abierto, dado que con dos puntos sólo puede trazarse una línea, no una figura cerrada, para la que al menos se precisarían tres. En estas condiciones la posibilidad de introducir la persona del terapeuta triangulándolo como un tercer elemento en la relación y cerrando de este modo la figura adquiere una alta probabilidad. La idea de oponer a la pareja relacional una pareja terapéutica (formada a poder ser por terapeuta masculino y femenino) pretende salvaguardar la independencia del rol terapéutico frente al riesgo de triangulación que puede tomar tres modalidades: la colusión, la inclusión o la exclusión. Así pues podemos considerar las siguientes ventajas de trabajar como tándem terapéutico.

Evitar la **colusión** del terapeuta, aliándose consciente o inconscientemente con alguno de los componentes de la pareja (dos contra uno). Cuando una pareja está en crisis el nexo que les une se halla muy debilitado o amenazado y aunque, en el mejor de los casos, busca recomponerse acudiendo a terapia, cada uno de sus componentes intenta atraer al terapeuta hacia sus posiciones, para establecer una alianza colusiva contra el otro. Esta alianza puede buscarse en base a la afinidad sexual entre terapeuta y paciente (mujer – mujer, hombre – hombre), o por el contrario en base a la seducción entre los sexos (mujer – hombre, hombre – mujer) activando resortes primarios de protección, atracción, cuidado, etc. La presencia de una pareja terapéutica tiende a evitar el peligro de colusión neutralizando tanto la afinidad como los intentos de seducción al establecer una relación paritaria entre sexos y una atención a las necesidades de la pareja.

Evitar la **inclusión** del terapeuta, que puede verse privado de la “eficacia” terapéutica, absorbido en la maraña de la discusión o del conflicto de la pareja, sin saber cómo distanciarse de ella (todos contra todos). Los intentos de evitar la colusión pueden provocar paradójicamente la confusión del terapeuta, que como Alicia en “el País de las Maravillas” se encuentra ante un concurso en que todos los animales compiten y todos quieren ganar, anulando su capacidad de detectar aquellos aspectos que están interfiriendo en la calidad de la relación. El deseo de tratar a ambos miembros de la pareja como elementos equivalentes o intercambia-

bles de un sistema puede ofuscar la visión crítica de la parte alícuota que corresponde a cada uno de ellos. Se trata ciertamente en una pareja de (re)establecer la simetría, pero sin detrimento de su complementariedad. Formada por dos individuos con historias y necesidades distintas la tendencia morfogenética exige de la pareja una evolución conjunta y mutuamente potenciadora de cada uno de sus componentes, so pena de generar importantes desequilibrios en la relación. La aportación complementaria de la visión del tándem terapéutico contribuye a fortalecer esta dimensión a la vez que a detectar los déficits individuales que actúan como lastre de la relación.

Evitar la *exclusión* del terapeuta, que puede verse privado de la “autoridad” terapéutica, marginado por la potencia del conflicto de la pareja sin poder intervenir en ella (dos contra un tercero). La alianza entre los terapeutas refuerza su “autoridad” frente a las maniobras de exclusión que pueden intentar los miembros de la pareja, para quienes la naturaleza del conflicto se ha convertido en la dinámica de su relación. La presencia de dos terapeutas aumenta de modo exponencial las interacciones posibles, rompiendo más fácilmente la actuación en sesión del núcleo conflictivo con la que la pareja suele relacionarse unilateralmente. La actuación coordinada de ambos terapeutas potencia su voz, atrayendo la atención de la pareja y apartándolos del centramiento en sí mismos. Esto permite “hablar sobre” la naturaleza del conflicto, en lugar de “reproducir” directamente el conflicto en la sesión, lo que impediría su comprensión.

La presencia de dos terapeutas facilita además mantener una *atención continua a los canales de expresión dicótica* (contenido, voz temblorosa, mirada ausente, posición gestual del otro miembro de la pareja mientras el otro habla, tono emocional, etc.). Incluso uno de los terapeutas puede tomar nota escrita, mientras el otro habla. La escucha se potencia y la mirada se dobla (ven más cuatro ojos que dos).

La *interacción* entre ambos terapeutas puede convertirse también en un modelo a imitar (aprendizaje vicario) en la comunicación, el respeto, la escucha, la validación mutuas.

Condiciones para trabajar como tándem terapéutico. Para poder trabajar como tándem terapéutico se precisa

- Sentido de equipo
- Compartir un mismo modelo
- Compartir un mismo objetivo
- Complementarse: la visión masculina/femenina; la dimensión concreta/abstracta; realista/simbólica, operativa/hermenéutica
- Reforzarse mutuamente: entendimiento muto, aprecio profundo, valoración sincera
- Disponibilidad y apertura para continuos aprendizajes

2. PROCEDIMIENTO

El procedimiento a seguir en una terapia de pareja puede representarse en el siguiente esquema o guía para el desarrollo de una intervención completa, aunque no deba seguirse necesariamente al pie de la letra el orden secuencial con que se presentan los distintos apartados, dado que en la realidad las eventualidades del curso terapéutico pueden alterar el orden de presentación de ciertas fases, provocar la reiteración de algunas de ellas, dilatar la duración de otras, hacer desaconsejable la profundización en alguna de ellas, omitir alguno de los ámbitos de exploración que no vengán al caso y otras mil consideraciones que puedan surgir a propósito de cada situación en concreto. Algunos de los apartados del esquema guión, como el “acompañamiento”, no constituyen por sí mismas el apartado de ninguna fase, sino el telón de fondo de todas ellas. Se trata en definitiva de un patrón para hacer un traje a medida, no *pret a porter*, que cada terapeuta mirará de ajustar a sus clientes.

Primera fase: Exploración

1. Demanda:

- a. Motivo de consulta.
- b. Iniciativa del demandante.
- c. Implicación de cada uno de los miembros en la demanda.

2. Presentación individual:

- a. Datos demográficos de cada uno.
- b. Genograma familia de origen de cada uno

3. Historia de la pareja:

- a. Inicio.
- b. Constitución.
- c. Estado actual.

4. Dimensión estructural: Simetría y complementariedad.

- a. Relaciones compensadas:
 - i. Simetría complementaria
 - ii. Asimetría complementaria
- b. Relaciones descompensadas:
 - i. Simetría deficitaria
 - ii. Asimetría deficitaria

5. Dimensión evolutiva relacional:

- a. Enamoramiento (Atracción)
- b. Convivencia (Intimidad)
- c. Compromiso

6. Dimensión evolutiva afectiva:

- a. Eros
- b. Philia
- c. Ágape

- d. Autoestima
- 7. Naturaleza de la crisis:**
 - a. Estructural (asimetría, carencias)
 - b. Evolutiva (dificultades en el pasaje evolutivo)
 - c. Conflictual (debido a conflicto surgido recientemente, por ejemplo: infidelidad, problemas de fertilidad, problemas con hijos, problemas con familia de origen, etc.

Segunda Fase: Tratamiento

1. Evaluación

- a. Aspectos relacionales
- b. Aspectos individuales

2. Proceso terapéutico: trabajo con diversas dimensiones:

- a. Dimensión estructural (AT – PAN – Triángulo dramático)
- b. Dimensión compensatoria: déficits individuales (Desarrollo moral)
- c. Dimensión cognitiva: mitos (familiares, relacionales)
- d. Dimensión vincular: compromiso, guión de pareja
- e. Dimensión afectiva: eros, philia, ágape
- f. Dimensión empática: comunicación en la pareja
- g. Dimensión sexual contextualizada (posibles problemas)

3. Acompañamiento terapéutico

- a. Atender a las emociones expresadas en sesión
- b. Manifestar la empatía con la pareja y cada uno de sus miembros
- c. Aceptación positiva incondicional
- d. Apoyo puntual específico a miembro más afectado
- e. Atención a las oscilaciones del proceso (recaídas, intromisiones, etc.)
- f. Necesidad de reajustes

Tercera Fase: Resolución

- 1. Culminación proceso Personal (Mito de Er)
- 2. Redefinición de o redecisión sobre la relación
- 3. Evaluación del proceso
- 4. Seguimiento

3. Aplicación: el caso, la pareja Patri y Marcos

A fin de hacer comprensible el desarrollo de todo el procedimiento hemos escogido la aplicación a un caso, el de la pareja Patri y Marcos, cuya evolución seguiremos de principio a fin del proceso, añadiendo algunos comentarios sobre el seguimiento posterior. Para ello nos ajustaremos a la secuencia aproximada de las sesiones si bien sobre la base de un planteamiento sistemático que permita una organización conceptual. Ello implica que algunas sesiones se condensen en una

sola o que algunos temas se reagrupen a fin de dotar de coherencia al conjunto, intentando con todo mantener al máximo la secuencialidad.

PROCEDIMIENTO

Primera fase: Exploración

PRIMERA SESIÓN: demanda y presentación

1) Demanda:

Al igual que en cualquier otro tipo de terapia el punto de arranque de toda intervención lo constituye el análisis de la demanda (Villegas, 1996). Ésta requiere identificar el motivo de la consulta, sintomática o específica, por ejemplo, y la iniciativa e implicación del demandante: demanda propia o ajena, derivada o delegada. Tratándose además de una terapia de pareja será fácil detectar desde el principio cuál es la implicación de cada uno de los miembros, cuál de ellos ha tomado la iniciativa, y cuál de ellos, por así decirlo, viene “arrastrado” por el otro. Eso no impide que el grado de implicación pueda ir aumentando durante el proceso terapéutico, según se desarrolle éste, hasta equilibrarse e incluso que se invierta en relación a su momento inicial.

En el caso que analizamos a lo largo de este artículo, correspondiente a la pareja formada por Marcos y Patri, está claro que, aunque marido y mujer están de acuerdo en la definición de la demanda, la iniciativa parte en un principio de ella. Es Patri la que busca entre sus amistades una indicación de algún servicio psicológico que pueda atender una terapia de pareja. Es ella también la que establece el primer contacto telefónico y quien toma la palabra al iniciar la sesión. Queda claro, de inmediato, que es a ella a quien preocupa el momento actual por el que está atravesando la pareja. La actitud corporal de Marcos y su escasa participación inicial dan a entender que es él quien viene a arrastras.

Empiezan la sesión diciendo que son:

“una pareja socialmente perfecta, que funcionan y se complementan muy bien, pero que han descuidado la relación afectiva”.

Uno de los motivos de este deterioro relacional parece atribuible al trabajo de Marcos que desde hace cinco meses se halla sumergido en una vorágine laboral, llegando a trabajar hasta 15 horas al día y cuando llega a casa sigue recibiendo llamadas al móvil sin que sea capaz de poner límites. Según Marcos se trata de un ritmo que viene impuesto por la nueva jefa de su departamento que es muy exigente. Sin embargo Patri desconfía de ella, pues lo llama mucho (con la excusa de hablar de temas profesionales), pero también le pregunta por la niña y le manda e-mails sin que la esposa lo sepa y cuando habla con ella por teléfono, él busca privacidad y se esconde. Patri no ve esta relación normal y desconfía de él, pues le ha mentado varias veces al respecto. Ella le ha pedido en varias ocasiones que ponga límites a las

llamadas, pero no quiere presionarlo. Marcos le dice a Patri que no se preocupe, que no siente atracción por la jefa. Lo que pasa según Patri es que Marcos se responsabiliza excesivamente del trabajo, porque ha tenido que demostrar que vale igual que los demás a pesar de ser más joven que el resto de su equipo. Marcos siempre ha funcionado igual en todos los trabajos, dando el cien por cien y queriendo controlarlo todo.

Mediante la terapia, Patri espera encontrar un camino que les permita disfrutar como pareja y hacer actividades en común que les ligen a ambos. Ella necesita que le dedique más tiempo, aunque sean 15 minutos después de cenar. Piensa que la relación precisa fortalecerse en algún aspecto. Desde hace 2 años que la relación la han descuidado.

Marcos siente que ella no le ha apoyado lo suficiente en este año de tanto trabajo. Cuando nació la niña, ella lo hacía casi todo sola (cuando antes lo hacían casi todo juntos) y él lo interpretó como que ella se quería separar de él. Todo funciona muy bien menos lo afectivo: todo es muy racional y funcional.

2) Presentación individual:

2.1) PATRI.

Datos demográficos y orígenes familiares: Patri de 33 años, oriunda de Extremadura, la pequeña de tres hermanos de 49 y 48 años respectivamente, consultora de empresas. Padre enfermo por depresiones (hipomaniaco), tratado con haloperidol, murió a los 78 años de un ataque al corazón hace ya seis años. El padre trabajaba todo el día en el campo, sin tiempo para hacer vacaciones. Desde que Patri tenía 12 años, al padre lo ingresaban recurrentemente en el hospital psiquiátrico por intentos de suicidio. La madre de 73 años de edad, de mentalidad muy conservadora, vivió muy mal que su hija no llegara virgen al matrimonio e insistía en que se casara durante el tiempo que estuvo conviviendo con Marcos antes de la boda. Cuando murió el marido, la madre tuvo depresión y quiso que Patri se cuidara de ella, pero ella se negó, pues quería hacer su vida y ser independiente, entonces con veinticinco años se fue a Madrid a trabajar.

2.2) MARCOS.

Datos demográficos y orígenes familiares: Marcos de 34 años, ingeniero técnico, oriundo de Barcelona, el mayor de dos hermanos, 23 años el pequeño. Padre de 61 años, autoritario y controlador, tiene la verdad absoluta, todo se ha de hacer como él quiere: “*Me enseña que hay que valer para todo y si no se hace bien, existen reprimendas*”. No hay refuerzo positivo. Lo normal es hacerlo bien, se le tiene que argumentar todo para que no invalide la opinión que tengas; no permite disfrutar de las cosas. Madre muy supeditada al marido: forman una pareja con una dinámica estructural asimétrica y complementaria.

3) Historia de la pareja:

Inicio, constitución y estado actual de la pareja.

Se conocieron hace 6 años en México, donde Marcos llevaba ya tres años y medio trabajando para su empresa y viviendo en el hotel. Patri coincidió unos veinte días con él por idénticos motivos en el mismo hotel. Él la vio una noche cenando allí y se acercó a ella para hablar y a partir de ahí decidieron salir con más gente.

Terminada su estancia en México, Marcos viajó a Milán para asumir un nuevo destino laboral que finalmente le llevaría al Brasil, pero antes quiso pasar por Madrid para verla a ella. En esta ocasión Patri le dijo que quería apostar por él y consolidar una relación de pareja.

Durante este tiempo Marcos adquirió una notable experiencia y especialización profesional. A la vuelta de sus misiones en el extranjero decidieron con Patri ir a vivir juntos, trasladándose a Barcelona, donde el tenía la sede de su actividad laboral. Estuvieron conviviendo dos años sin casarse y luego hace dos años optaron por formalizar su unión a través del matrimonio.

Cuando vienen a terapia hace 2 meses que han sido padres de una niña.

Fases:

a) Inicial: Enamoramiento (Atracción)

- Lo que le gustó a Marcos de ella:

“Era una persona abierta, con capacidad de liderazgo, inteligente a la hora de resolver problemas, práctica y muy estable, con gran capacidad para enfrentarse a retos y para poner energía en todo lo que hace. Es excepcional porque se vuelca plenamente en todo.

- Lo que le gustó a Patri de él:

A ella le impactó que esa noche se acercara a hablar con ella, sintió feeling por él. Le gustó su inteligencia, su capacidad de lucha, su madurez y su valor por estar tanto tiempo en México. Vio en él un pilar.

Ella quería una familia por encima de todo y buscaba la madurez de un hombre para afrontar ese proyecto (con su familia de origen no existía ese concepto de unión). Él es el pilar de su vida y se casó con él para toda la vida y llegar a viejecitos juntos.

Ambos, Patri y Marcos, han luchado por crear una autonomía, intentando alejarse de la vinculación de la familia de origen, buscando sus espacios.

b) Fase actual: quejas de la pareja

- *De él hacia ella:* Marcos piensa que Patri quiere hacer las cosas de forma inmediata y ¡¡¡ya!!! Quiso un niño y a los 6 meses se quedó embarazada. Continúa exigencia por hacer más y más, en cuanto a objetivos. Tiene que haber una ejecución inmediata, no se pueden aplazar las cosas, (cuando van a Madrid tienen que ir a ver a todos los amigos, comprar los muebles el mismo día que siente la necesidad, etc.).

Repite la misma argumentación muchas veces seguidas. Reiterativa. Es muy estructurada y organizativa. Le pone nervioso la asertividad de Patri, porque él necesita su espacio. Nota como si Patri estuviera siempre en guardia e intenta hacer cosas para ayudarla. Ella intenta tirar del carro, pero sola, y eso va en contra de la pareja: él intenta que ella se relaje, y quiere que disfrute al máximo de todo (particularmente a nivel sexual). Este último año, no han sido capaces de negociar y llegar a acuerdos, antes lo hacían más.

- *De ella hacia él*: Patri siente que él no es cariñoso con ella y como si no sintiera atracción por ella, cuando se acerca a él, le dice que le abruma. Quiere que cuente con ella para más cosas y que no la engañe. Marcos es muy callado y no le expresa lo que le gusta o no le gusta (no se comunica con ella). No aguanta las mentiras de Marcos. No quiere que trabaje tantas horas (ni que haga tantas guardias), y que ponga límites cuando esté en casa con ella y la niña.

Devolución: Se comenta su demanda. Se valora su interés por mejorar la relación, no dejar que se enfríe o se deteriore. Se comenta el tema de la comunicación no sólo como un tema de intercambio de información, sino como una cuestión de sintonía: “No conectáis con la misma emisora”. Se habla de las expectativas respecto a la terapia.

SESIÓN 2: Excusas y mentiras

Retomando un tema iniciado en la primera sesión: Patri se plantea en estos 6 años de relación con Marcos, “qué es lo que ha sido verdad y qué es lo que ha sido mentira”. Ya en México le mintió asegurándole que tenía un piso en Barcelona, cuando eso no era cierto. Según él lo hizo porque es lo que pensaba (y según su padre tocaba) hacer o haber ya hecho. Como ejemplo reciente cuenta Patri que cuando se mete en la web-cam para hablar con la jefa, miente negando que lo esté haciendo porque cree que no es lo adecuado, o bien dice que está llamando por el móvil a un compañero del trabajo cuando ella nota por el timbre de la voz que es una mujer. Ella no quiere espiarle porque no es agradable y para Marcos tampoco es agradable tener que estar dando excusas continuamente.

En la sesión se plantea directamente ¿por qué Marcos utiliza tanto la mentira en su vida? ¿Por qué se escuda en ella para enfrentarse a los problemas, sobre todo a nivel personal o emocional, no tanto laboral? Marcos no da con la respuesta. Se hace referencia a la infancia de Marcos y a la relación que ha tenido con su familia de origen, sobre todo con su padre. El criterio de su padre era invalidador, anulador y Marcos aprendió a renunciar a lo que quería, acabando por cancelar su deseo. No miraba un escaparate porque si le gustaba algo le iban a decir que no, descartaba su deseo para no sentir frustración y por tanto aprendió a callar u ocultar. Cuando se rebelaba su padre le humillaba delante de todo el mundo y siempre se tragaba la rabia. De niño ya mentía. Hace mención a varias situaciones de su vida en que

mentía porque se sentía frustrado, rabioso, humillado, con impotencia o culpable, como por ejemplo: si se caía de la bicicleta y se daba un golpe lo ocultaba a su padre para que no le prohibiera ir en ella. No quería que le regañaran. Miedo a que si lo contaba, luego no le dejarían hacer lo que quisiera. Lo mismo si perdía en una carrera, tenía que decir que había ganado, ya que se había preparado mucho y según su padre si “corría era para ganar”

Devolución:

Cada uno tiene un pasado, y la familia de origen condiciona mucho a la hora de construir la realidad y relacionarse con otros en el futuro. Marcos se ha acostumbrado a mentir porque para él tenía una función: la de no recibir reprimendas o cometer errores. El padre de Marcos le ha dado el mensaje de que todo se tiene que saber y que no se permiten errores ni fallos, teniendo que ser responsable de todo lo que haga. Eso le ha provocado que se regule desde una estructura heteronómica. La mentira es una defensa ante la imperfección.

TERCERA SESIÓN: Estalla la crisis

La primera impresión sobre la pareja formada por Marcos y Patri nos lleva a pensar en términos de simetría deficitaria: ambos tienen un status social y económico semejante, pero empiezan a manifestarse déficits en la comunicación y la sinceridad sobre todo por parte de él, que dan que pensar en la posible incubación de una crisis que no tarda en estallar. En efecto, ya en esta tercera sesión se descubre que Marcos lleva casi un año y medio engañando a Patri con otra mujer, llamada Sara, puesto que el marido de ésta le llama a Patri durante la semana para contárselo todo. Ante la evidencia Marcos confiesa en terapia cómo han ido las cosas.

Marcos y Sara se conocieron en enero del 2007 mediante el chat. Empezaron a intercambiarse mensajes y fotos, una de las cuales llamó especialmente su atención por la espontaneidad, energía y viveza que Sara mostraba en ella. Dado que Marcos es muy aficionado a la fotografía le propone verse para hacer una sesión fotográfica, a lo que ella accede y así empiezan su relación. Pronto se definen como amantes y se implican de manera cada vez más intensa.

En junio Marcos le comunica a Sara que Patri está embarazada por accidente y que él creía que no iba a ser una buena madre. Dejando mal a Patri y atribuyéndose él los méritos (diciéndole que él era quien se ocupaba de la casa, planchaba etc., para pretender darle una imagen de super perfecto).

En septiembre, la amante le dice a Marcos que se va a separar de su marido y se van viendo más a menudo (sobre todo en casa de ella). Mientras tanto y sin que Marcos lo sepa, ella continúa manteniendo otras relaciones con otros hombres.

En diciembre, él le dice a Sara que se va a separar de Patri. Cuando nace su hija, Marcos ni siquiera acude al hospital para acompañar a la mujer.

Hasta febrero, se veían cada día y se establecieron como pareja, pues él

conoció a los hijos de ella y su familia e incluso elaboraron un planning de cómo iban a vivir juntos en un futuro. La cosa se enreda porque este mismo mes, febrero 2008, Sara se queda embarazada de Marcos y decide abortar a pesar de que él no quiere.

Cuando todo sale a la luz, pues el marido de Sara lo averigua y se lo cuenta a Patri, ella quiere llamar a Sara para decirle que ella era buena madre y que Marcos le había mentido en muchas cosas para demostrarle su perfeccionismo. La amante le pide perdón a Patri y se da cuenta de lo mentiroso que es Marcos y lo empieza a ver como un monstruo. Un día quedan los tres y Patri tiene que presenciar cómo Marcos le dice a su amante que la quiere y que dejará a su mujer, que le dé otra oportunidad, pero Sara se niega.

El padre de Marcos se entera de la infidelidad, por las cuentas bancarias, le va a buscar, le pega un puñetazo en la cabeza, y le amenaza con contarle todo. La madre dice que se avergüenza de él y llora.

En la sesión se intenta comprender la situación creada:

- ¿Que encontró Marcos en ella, que le aportaba? ¿Qué representaba para él tener una relación con ella? ¿Sentía amor o era un simple capricho?
- Con ella se podían realizar fantasías sexuales, sentía atracción física, lujuria, cree que lo que sintió por ella fue de verdad y no una fantasía, pues sus sentimientos eran reales (eros). Le gustaba de ella, que era sexual, camaleónica, se adaptaba a todos los grupos de gente, muy espontánea, muy provocativa, con gran capacidad para seducir y conquistar, vendiéndose muy bien como persona. De ella le encantó su espontaneidad, al contrario de Patri que es muy estructurada en todo y muy organizada. Sin embargo, no le gustaba de ella, cómo se organizaba la vida, el desorden de su casa, lo infiel que era y la educación que daba a sus hijos.

En esta época Patri y él estaban inmiscuidos en las reformas de casa, preocupados por la vivienda (nidificación) y la relación e había vuelto caótica. No había espontaneidad. Marcos siempre guardaba en un cajoncito cosas que no quería contarle a Patri (falta de comunicación emocional o intimidad).

Devolución:

Ante estas revelaciones la demanda de Marcos se replantea: no puede continuar adelante con la terapia si primero no se responde a una serie de preguntas y se cuestiona el hecho de mentir: se ha pasado un año y medio mintiendo, e inventándose guardias y horarios de trabajo y hasta una jefa inexistente, cuando en verdad estaba con Sara.

- ¿Que es más real, lo que siento por Patri o lo que siento por Sara?
 - Tengo que dejar de mentir.
 - Tengo que saber lo que quiero para poder determinar qué hacer en mi vida.
- Para Patri la terapia también da un giro. Es la primera vez que llora en terapia:

- “No es justo que se haya portado así conmigo.
- “Desde enero que le digo que nos separemos si él quiere”
- “¿Cómo una persona así, puede ser el padre de mi hija?”
- “Ha decepcionado a todo el mundo”
- “Creo que tendría que haber parado todo esto, antes”
- “Lo que más daño me ha hecho, es que pudiera hablar tan mal de mí, diciendo que yo era mala madre”.

A pesar de todo, Patri quiere luchar por la relación porque ella lo sigue queriendo y tienen una hija en común. Quiere que se cure y poder mejorar las cosas.

Nuevo planteamiento terapéutico: después de lo ocurrido, decidimos hacer un giro en la terapia y planteamos hacer **terapia individual con pareja**, es decir, trabajar a Marcos y sus mentiras pero con Patri delante, para que sea testigo de ese proceso, puesto que sólo de este modo será posible restaurar la confianza mutua. Marcos accede, porque quiere dejar de mentir y no le importa que Patri esté delante. Se trata de recomponer la pareja, si es posible, reparando el daño que ha sufrido ésta, pero sobre todo de trabajar el déficit de la insinceridad y la dinámica de la relación en que se sustenta. Se le pide a Marcos que haga una lista de todas las mentiras que ha dicho durante toda su vida, y el por qué cree que las ha utilizado.

Segunda fase: Tratamiento

SESION 4: síntomas de asfixia

Esta cuarta sesión se centra sobre Marcos y Patri está presente como testigo. Se habla de la relación con Sara y las consecuencias que ha comportado que se descubra la verdad. Estas son entre otras:

- Invalidación, presión y vigilancia continua de su padre (incluso lo sigue con el coche allá donde vaya).
- Marcos le pidió ayuda al sentirse mal, pero se siente controlado y eso le provoca rechazo.
- Cada vez eso le va generando más agresividad.
- Su padre le dice que es un obseso y que si es necesario lo castrará.
- Le dicen continuamente que ha roto una familia y que ha creado un monstruo.
- Siente mucha rabia, porque lleva 15 días sin parar de hablar del tema de Sara.
- Necesita tiempo para afrontar el tema él solo (escapando de la presión externa que tiene). Necesita respirar.
- La convivencia con Patri la vive como un rechazo para él.
- Lo único que ve limpio y puro en su vida, es su hija

La Intervención terapéutica va dirigida a aumentar la comprensión: ¿Cómo te explicarías a ti mismo, lo que te ha pasado?

“Desde los 13 años, me he planteado cómo superarme a mí mismo, y los retos me suponen ilusión. En el campo sexual quería desde hacía muchos años evolucionar y con Sara lo pude hacer. Siempre me ha llamado la atención el poder dar placer hasta el extremo, a la otra persona, eso me da más seguridad, darlo todo: (amor más sexo). Yo hasta ahora, pensaba que no podía dar el todo de mí mismo. Con Sara, al principio yo recibía placer, pero luego fui ofreciendo más yo, y derivó en amor, pero creo que para ella, yo fui algo pasajero, porque no era el Marcos que ella quería, pues ha cerrado la comunicación conmigo, no quiere saber nada más de mí. ¿En ningún momento consideró que había algo bueno en mí?”

Devolución terapéutica:

¿Hasta qué punto, Marcos no se está enamorando de un reflejo de sí mismo?

“Buscas en el otro la validación de ti mismo, y si es así es porque tú no la tienes... y hemos de saber qué te ha llevado a esto. Quizás el hecho de que nunca te reforzaran positivamente tus padres influye en cómo has construido la realidad. Nunca se validó tu imagen ni te dijeron que estaban orgullosos de ti, o al menos no lo expresaban. Por eso es necesario trabajar en sesión varios puntos”:

- la invalidación de tu padre
- tus carencias internas.
- en qué momento fue importante para ti caer bien a la gente y validarte o reafirmarte a través del otro.

SESION 5: separación temporal

Se inicia la sesión con novedades importantes. Marcos no aguanta más en casa y se va a compartir piso con unos amigos. Cree que le ha ido bien. Por las tardes va a ver a su hija y ayuda a Patri con la niña. Patri ha vivido bien la marcha de Marcos. La relación se ha distendido.

Seguimos trabajando con Marcos el tema que habíamos planteado la sesión anterior sobre cuándo empezó a reflejarse en el otro. Nos cuenta que al año de estar casados, hace dos veranos, se fueron de viaje a Egipto Patri y él. Una tarde él se fue a la piscina del hotel en El Cairo mientras que ella decidió quedarse durmiendo en la habitación. En la piscina se relacionó con varias personas y se lo pasó muy bien, integrándose con todos. Era la primera vez que hacía algo así sin Patri. Se hizo valer en el grupo sin ella. Intentó destacar jugando a la pelota y prestó atención a varias chicas. Descubrió lo que era relacionarse, pues llevaba mucho tiempo viviendo solo. Allí tomó conciencia de que podía hablar con la gente. En ese momento se empezó a distanciar de Patri, antes no se había fijado en otras chicas, pues todo lo hacían juntos (era una relación fusional en la que él le seguía a ella). En la piscina se sintió desvinculado de ella. Esta experiencia le hizo pensar que si sentía eso por otras chicas a lo mejor es que no sentía atracción por Patri. Antes de conocer a Patri

él estaba cerrado, y ella significó la grieta que le abría la puerta a otras personas. Él era el satélite de ella, pues Marcos no aportó ningún amigo a la relación.

Se siente egoísta porque dice que se ha aprovechado de Patri, porque era muy funcional y le organizaba muy bien el día a día. Se enriquecía de ella sin dar nada a cambio. Se plantea que los dos últimos años de pareja fueron monótonos, no le contaba a Patri muchas cosas y se iba apartando de ella poco a poco. Confiesa que desde hace tiempo que se siente muy alejado de ella, la relación se limitaba a ser compañeros de piso. A Patri le falta desinhibición y motivación sexual

Marcos descubre carencias en él que piensa puede satisfacerlas con Sara. Por eso le atrae y busca complementarse con lo que le falta. Con Sara se permitía sacar su parte anómica, el deseo, la atracción, se sentía muy cómodo, se olvidaba de la moralidad y la culpabilidad: Sara carece de heteronomía, de normas, de pautas. Con Sara se enriqueció de su espontaneidad, de su naturalidad.

Devolucion:

Uno se enamora de aquello que le falta.

SESION 6: Intromisión de la familia de origen.

El padre continúa persiguiéndole. En una discusión el padre vuelve a pegarle diciéndole que:

- es el culpable de todo, “te acabaré matando”.
- que por su culpa les provocará un infarto.
- le dicen que vuelva a casa de los padres, pero que no viva en un piso con otra gente. Estando en ese piso, nadie está tranquilo pensando que vuelve con Sara.
- Los meritos de Marcos se los debe a él, y le pasa cuentas de lo que ha hecho en la vida por él.

Marcos se siente mal, porque no se enfrenta a su padre como le hubiera gustado, se siente invalidado sin haber sabido defender su voluntad. Se siente oprimido.

Si expresa su opinión (anomia) conlleva represalias y agresividad por parte de su padre, por ello la mentira queda justificada.

Intervención terapéutica

Intentamos que conecte con la parte anómica: (para que no se sienta oprimido)

- ¿En estos momentos de tu vida, que es lo que quieres o te apetece?
- volver a hacer fotos.
- ir a la piscina con mi hija (ella me permite ser yo)
- comprar mi comida, planchar mi ropa.
- no me apetece dejarme pisotear por los demás
- ¿Qué normas impuestas o aprendidas por tus padres te gustan y cuáles no?
- ¿Si las pasaras por un embudo, cuales se quedarían dentro y cuales

desecharías?

- Yo no le atribuyo importancia al dinero y ellos me han enseñado a no gastar.

Devolucion:

Dirigida a Marcos: Utilizas dos tipos de mentiras:

- las evasivas: no hay libertad para decidir, ni te puedes legitimar a ti mismo y se dan en un contexto de constricción de la espontaneidad, para evitar un castigo.
- las narcisistas: miento porque tengo que aspirar a un modelo y a un perfil maravilloso y perfecto (te inventas que tienes piso o una carrera determinada, que has sacado una puntuación muy superior en un test de inteligencia).

Pero tanto una como la otra, funcionan como mecanismo de defensa.

La relación con el padre contamina la relación de pareja y eso no se debe permitir. Como tareas, sería adecuado no contaminar los contextos

Conectar contigo mismo esta semana, y permitirte tocar con lo que te gusta y con lo que no. Saber lo que quieres y lo que no.

SESION 7: conectar consigo mismo

Inicia la sesión leyendo lo que le gustó de la semana:

- ir a la piscina con su hija
- el viernes decidió irse a casa y no estar con Patri
- el sábado expresó sus criterios delante de sus padres
- disfrutó viendo la carrera de coches
- ir a la reunión con la profe (de natación) de su niña
- sonreírle a su niña
- expresó a Patri su nula emoción ante las bodas.
- pudo escucharse en silencio.

Lo que no le gustó de la semana:

- negar sus sentimientos
- permitir ser anulado por su hermano
- no poner freno a las agresiones de su padre
- no disfrutar de su tiempo
- sentir que había empezado un año mas, siendo espectador de su vida
- ver a su padre incapaz de mostrar afecto
- expresar sus miedos a quien le hace daño

Pensamientos de MARCOS (escritos por iniciativa propia y traídos a terapia)

“En ocasiones me siento débil, cansado, incomprendido ante mis errores, todos quieren que sea el de antes y yo me digo a mi mismo, que eso ya no es posible. Ahora necesito poder conjugar el disfrute con mis obligaciones, saber encaminar mis pasos, necesito hallar la forma de aprender a

quererme a mí mismo, necesito establecer mis propios criterios, e impedir que si son válidos para mí, nadie intente pisotearlos. Ya está bien de la frase de Groucho Marx “estos son mis principios y si no le gustan, tengo otros”. Tengo muchos valores y he aprendido a base de esfuerzo, lo dura que es la vida, y sin embargo... ¿por qué no puedo aprender lo bello que es vivirla?

¿Por qué si soy capaz de amar a mi hija e intento ofrecerle lo mejor de mí, no puedo hacerlo con el resto, por qué mis sentimientos se confunden, por qué las dudas? Si soy un egoísta que solo piensa en él, ¿cómo es posible que me asalten estos pensamientos? Si soy tan egocéntrico ¿cómo es posible que ahora piense en ella, si debería ser algo pasajero, por que pensar en ella me causa dolor?

Ese vacío (en relación a Sara) ¿es acaso que no estoy tan perdido en mi propio yo y aún puedo recuperar la capacidad de dar amor a los demás, de amarme a mí mismo? ¿Por qué si es así eso sólo lo percibo yo?, ¿acaso soy incapaz de evolucionar con el entorno que me rodea, tan poco se aprecia que me esfuerce en superarme a mí mismo?

SESION 8: aprender de los errores

Empieza a plantearse la necesidad de olvidarse de Sara, pero sigue acordándose de ella. El duelo necesita un proceso y sus sentimientos todavía no están definidos, permanece en la duda. Se ha esforzado en matar el recuerdo de alguien, pero no es tan fácil.

“Has querido proceder como tu padre que lo quiere zanjar todo ya, pero no es así. Un duelo no se resuelve de un plumazo”

Cada vez menos comunicación con Patri, aislamiento, por la tensión en el trabajo, más agresividad. No tenía que haber reflejado la agresividad con Patri (es la primera vez que Marcos muestra agresividad en su vida: es novedoso).

Patri dice que no quiere que le vuelva a hablar con agresividad y encima sentirse que le falta al respeto. Ella se va a Madrid sola y tiene que ocultar ante las amistades lo del problema con Marcos, porque no quiere que se dé por hecha una ruptura.

Marcos reconoce que:

- Últimamente tomo más conciencia de mis errores
- Estoy más a la defensiva, devuelvo la pelota (rabia, anomia).
- Tomo más conciencia del daño que he hecho (empatía).

Devolución:

¿Qué puedes aprender de tus errores?

Para regularse un persona debe conectar con sus emociones: ser consciente de lo siente piensa y hace.

Es necesario que comprendas que puedes sentir rabia
Perdonar es liberarse. No se puede perdonar sin comprender al ser humano.
Acordar es hablar desde el corazón.
Tareas: Escribir lo que cree que ha aprendido y lo que le ha permitido crecer como persona:

SESIÓN 9: Cambios personales a nivel individual

Inicia la sesión con una valoración de los cambios que está notando Marcos a nivel personal:

*“Me noto cambiado, me noto más relajado, tengo más paciencia, escucho más, cuando llego a casa casi siempre Patri sonríe. Todo está empezando a coger forma, estoy estructurando mi personalidad, más equilibrio, intento integrar las normas con la espontaneidad. Me estoy validando y legitimando a mí mismo. La mentira ya no tiene sentido porque puedo expresar mi opinión a la gente sin tener miedo a su reacción
He salido de la situación de sentirme dominado con mi padre y con Patri y ahora no me siento obligado y no lo vivo como imposición, siendo yo mismo me quito mucha presión porque no tengo que hacer ningún papel, y veo que la gente reacciona bien”.*

Trae por escrito un listado de las cosas que cree estar aprendiendo de la experiencia de todo lo que está pasando.

“¿Qué cosas he conseguido aprender?”

- La primera y posiblemente fundamental ha sido ser capaz de mirar atentamente hacia mí y empezar a comprender qué hay dentro de mí.
- La segunda establecer pequeños equilibrios entre los deseos y las necesidades para alcanzar esos deseos, buscando ser más armónico conmigo mismo pues es el momento en que mejor me encuentro
- Tercera a dejar brotar mis emociones y mis sensaciones, éstos ha sido una de las experiencias más gratificantes en los últimos meses, pues lo que he recibido dista muchísimo de mi imagen
- Cuarto he aprendido a expresarme por mí mismo, siendo capaz de manifestar mis ideas sin dejarme coaccionar y manteniéndome firme en ellas. Me he dado cuenta que sin pretenderlo me hacen caso y me ha sorprendido. Me siento seguro para expresar lo que pienso. He sido capaz de liberarme de mi prisión
- Quinto he aprendido a recobrar la ilusión en cuanto intento buscar siempre ese aspecto positivo para mí, que lo hace todo más fácil más satisfactorio.
- Sexto He aprendido a aceptarme a mí mismo, a ser consciente de quién soy, a no necesitar engañarme ni mentir a los demás y establecer mi propios hitos y luchar por hacerlos reales.
- Séptimo he tomado conciencia del esfuerzo y la tenacidad de los que

siguen a mi lado y a comprender y tolerar sus ideas pese a que no todas las comparto. Respeto sus ideas igual que deseo que respeten las mías.

- Octava: y creo que la más importante es que siendo más abiertamente yo, soy mucho más feliz, disfruto más, me siento mejor y lo transmito y eso redundará más a mi favor. Eso a veces supone que la gente se enfada conmigo por no estar de acuerdo con ellos o no hacer lo que quieren. Antes lo correcto o lo lógico era lo contrario a ser espontáneo

Devolución

La espontaneidad es la capacidad de mostrarse tal cual uno es sin más, sin coerción externa, validándose a sí mismo, hacer lo que me apetece o no en un momento determinado, tener acceso directo a emociones y sentimientos. Es más tranquilo vivir sin defensas. Se le explica la diferencia entre impulsividad y espontaneidad

Patri tiene una demanda que es hablar con Marcos de dudas del pasado a lo que accede.

Se les explica la leyenda de Ulises y su viaje a Ítaca, particularmente el episodio de las sirenas, utilizado como metáfora de los escollos que hay que superar en un proceso terapéutico.

Tareas

Si él fuera Ulises ¿qué le dirían las sirenas?

Hablar de la pareja en el pasado, de dudas sobre Sara y ser espontáneos los dos.

SESIÓN 10: Tira (Patri) y afloja (Marcos) respecto a volver a vivir juntos

Patri necesita hacerse partícipe de lo que hace Marcos, y demanda que vuelva a casa

Opinión de Marcos:

- Iré a casa cuando se resuelvan los problemas de pareja. Volveremos cuando terminemos la terapia.
- Patri ha tratado de imponerme su opinión.
- Ella llevaba las riendas de la relación; piensa que está bien que ahora ella se ponga en el rol que tenía él durante tanto tiempo.
- El necesita su espacio.
- Es necesario recuperar la confianza mutua antes de volver.
- No podían disfrutar porque siempre las cosas se convertían en obligaciones.
- ¿Cómo puede ser que quieras a alguien tan malo como yo?
- Los temas los trataremos en terapia
- Nos juntaremos cuando confiemos el uno en el otro
- Hemos sido intolerantes y no nos hemos escuchado.

- Aún nos quedan por arreglar muchas cosas
- Iba a remolque de Patri y ahora no estoy dispuesto

Sirenas de Patri:

- Miedos con respecto a nuevas infidelidades de Marcos
- A sus mentiras
- En las relaciones sexuales hay falta de comunicación y tiene miedo a no sentirse relajada
- Miedo a volver a sentir dolor
- Miedo a volver a sentirse estúpida

Sirenas de Marcos

- Debía ir a casa de Patri a comer (no les hice caso, me escuché y no fui)
- Ante la demanda de Patri de hacer las cosas ya, él quiere arreglar antes la relación.

Devolución

Estáis en un momento de reajuste de la pareja en la que tenéis que crear nuevos comportamientos. Esto supondrá una evolución en la pareja.

Había unos supuestos básicos que se habían establecido en los que no estabais de acuerdo y saltó la crisis, por lo tanto eso conlleva un replanteamiento: dónde está cada uno y a dónde queremos llegar como pareja.

Tareas

Planteamiento por parte de Marcos de lo que querría cambiar en la pareja.

SESIÓN 11: Los cambios que espera Marcos de su pareja

Lista de Marcos de cambios en la pareja: sus necesidades

- Quiere más espontaneidad sin que esté todo tan estructurado con respecto a las tareas comunes. Todo estaba muy organizado y encapsulado. Marcos no volvería a pasar por ahí.
- Quiere que Patri se relaje a nivel sexual que se sienta más suelta, pues la ve impulsiva y como si necesitara todo ya.
- Quiere tener su espacio sin compartirlo todo con Patri. Antes lo hacían todo, juntos.
- Necesita más aire, respirar. Vive la relación de forma constrictiva.
- Hacer las cosas más por apetencias que por obligación (deberías).
- Quiere asentar más los pilares porque en estos momentos el proyecto en común no es el mismo (Patri quiere luchar por los dos es capaz de dejarlo todo por él).

Intervención terapéutica

Se habla sobre la empatía. Se dan cuenta que no logran comunicarse porque están usando emisoras distintas. Deciden las cosas desde posiciones emocionalmente distantes. Si se quiere entender a la otra persona se hace necesario previamente captar cómo se siente emocionalmente. No se puede intuir sin preguntar previamente.

Tareas:

Un guión de cómo querrían que fuera su vida. Cuando devuelven la tarea presenta como algo muy ideal, hasta el punto que ellos mismos lo titulan de guión de “serie venezolana”. Sirve al menos para tomar un poco de distancia irónica y plantearse aquellos puntos que parecen más realistas

SESIÓN 12: Crisis (socavón)

Sara aparece en escena, chantajeando a Marcos de que si no vuelve con ella llamará a Patri y le dirá que ha vuelto con ella. Ante algunas mentiras de Marcos por no meterse en líos, el padre le amenaza (se descubren unas llamadas por la factura telefónica). Esta situación es grave porque Sara ha hecho que se siembre la duda a pesar de que Patri no cree que este proceso de terapia fuera mentira, no puede creer que pueda apreciar tan poco a su familia pues ve la relación que tiene con su hija tan bonita. Ahí Patri le plantea volver a vivir juntos en Agosto, aunque dice que Marcos ya había expresado esta ilusión anteriormente.

Sentimientos de Marcos ante la aparición de Sara. Siente rabia y dolor. Pérdida de seguridad en sí mismo. Me ha barrido el esfuerzo. Con tres llamadas ha conseguido acabar con cuatro meses de trabajo terapéutico. Ha minado su buena relación con Patri. “Tengo que volver a retomar la consistencia en mí mismo”.

El ahí está muy apático. Deciden por iniciativa de Marcos decirle a Sara que lo han dejado (que se han separado)

Devolución:

Es muy costoso para los dos este tema que se repite continuamente y tenéis que plantearos qué os enseña esta experiencia, pues el intento de recuperar la confianza es muy difícil.

Con respecto a la decisión que han tomado de mentir a Sara, se plantea la necesidad de regularse por sí mismos, no por la otra persona mediante la mentira. Están utilizando de nuevo el esquema de siempre de Marcos, actuando en función del otro, condicionando como un hábito la mentira. No se permiten tener una actitud libre, actuando de forma condicionada al otro, poniendo siempre parches. “Yo no tengo que darle una explicación a Sara de nada, me da igual, me he de desligar de esto, si no, no podré ser ni libre ni espontáneo”. Para recomponer la confianza hay que sentirse liberado de un pasado. Durante un tiempo la mentira ha sido una estrategia útil que te ha servido para sobrevivir, pero ahora no funciona.

Es importante desarrollar tu parte anómica, decir la verdad sin depender de nada ni de nadie sin permitir que te ataquen y te invaliden. No es adecuado entrar en el juego de tu padre, ya que con él no se puede ganar pues lleva las cartas marcadas.

ANOTACIONES

En las sesiones siguientes vemos que la relación se está retomando que existe más aproximación entre ellos, que son más capaces de expresar sentimientos, criterios y opciones con mayor expectativa para disfrutar de la vida sin tener miedos y tienen la sensación de que empiezan a caminar de la mano. Creen tener más herramientas con todo lo que ha aprendido en terapia y la intimidad se ha ido creando porque han hablado más de lo que siente cada uno.

AGOSTO: VACACIONES (Un mes sin terapia)

SESION 13: Vuelta a la convivencia

Durante el verano Marcos y Patri han pasado las vacaciones juntos con la niña y a la vuelta han reanudado la convivencia. El regreso a casa para Marcos ha sido más difícil de lo que imaginaba, se siente muy lejos de Patri, a años luz de lo que podría ser la relación que él quiere. Le falla la atracción, le gustaría sentirse más efusivo, pero no es así y le preocupa, le resulta difícil decírselo a ella porque escuchar eso sería duro. Se siente incapaz de demostrar sus sentimientos, excepto con la niña. Apatía con el sexo. Problemas a nivel sexual. Ella lo busca y él no responde (“No me apetece. No siento nada”). El ve en ella la madre de la niña, mientras que ella necesita sentirse una mujer deseada.

A Patri lo que más le preocupa es la sensación de soledad y de falta de comunicación, llega a casa y ve a Marcos triste, y es cuando empieza a atosigarlo preguntándole continuamente qué le pasa, pues tiene la necesidad de entender. Marcos no siente que respete su espacio y esa insistencia le agobia, hasta que al final explotó diciéndole que no la deseaba, sintiéndose así liberado.

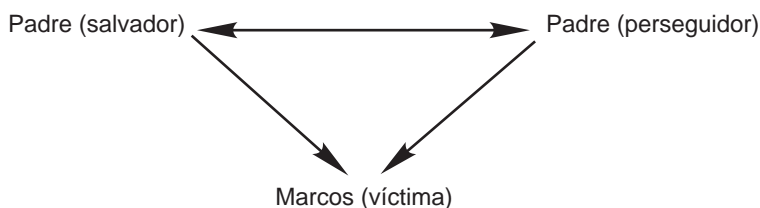
Devolución:

¿Qué os está ocurriendo? Podéis estar viviendo en momentos diferentes y con necesidades distintas. Si para ella un beso es de intensidad 10 y para ti intensidad 5 no pasa nada, cada uno está en un momento distinto, pero al menos sabéis que cuando hagáis algo es de verdad, si sentirse forzado.

Tareas: A Patri se le indica que intente no atosigar a Marcos ya que por ello éste pudo explotar. Marcos necesita que Patri no le pregunte tanto, por ello le sugerimos a Marcos que cuando se sienta agobiado le diga a Patri que le deje su espacio

SESION 14: La influencia del padre en la relación de pareja

Ante cualquier comportamiento de Marcos que el padre no vea adecuado le grita, le invalida y le amenaza: lo persigue en cualquier momento del día por lo que se siente asediado. El padre es el que evalúa si Marcos es bueno o malo. Y le amenaza con matarlo si se sale del redil, pues es la deshonor de la familia y les ha destrozado la jubilación. De este modo el padre queriendo salvarle se convierte en perseguidor y a Marcos le pone en cualquier caso en posición de víctima



Ante este comportamiento del padre, Marcos siente mucha rabia y la saca haciendo *footing* cada día, consiguiendo así alejarse al menos un rato tanto del padre como de Patri. Tiene miedo del padre pues piensa que realmente puede llegar a hacerle daño físico.

Devolución

Marcos se siente un niño delante del padre y esto genera molestia y rabia. Durante su vida ha ido esquivando a su padre mediante la mentira para no hacerle frente. No se ha posicionado ni ha puesto límites. Marcos ha utilizado la evitación o mediante mentiras o mediante sumisión. Entre su padre y él no hay amor, ni siquiera respeto sino miedo. No le han querido de forma incondicional pues dependiendo de su conducta era bueno o malo. Vale por lo que hace, no por lo que es.

Los padres han influido en la pareja triangulando a Patri, a quien usaban como espía o informadora, dado que al cuidarse muchas veces de la niña tenían frecuente contacto con ella. Patri y Marcos deberían formar una unidad frente a los padres no consintiendo que invadan su espacio y poniendo límites ante sus intromisiones.

Observamos que Marcos siempre habla en segunda persona y nunca desde el yo. ¿Quién es el sujeto? Parece que haya una disociación de sí mismo y eso le quita fuerza. Ante esto Marcos responde que cree que el “yo” nunca ha existido. La heteronomía ha vaciado su yo y las normas hablan por él.

SESION 15: Toma de conciencia

Poco a poco Marcos se va dando cuenta de que durante 35 años ha vivido a expensas de lo que los demás querían de él con una falta de identidad, sintiéndose frustrado porque no se escuchaba a sí mismo y viviendo la vida como un espectador, dándose cuenta de que se la escapado el tiempo y que ha dejado de hacer muchas

cosas. Se hace consciente de que no quería a su padre, sino que su actitud era de un respeto impuesto.

Con respecto a la pareja se dan cuenta de que ahora están entrando más en la *philia* pues existe más comunicación mientras que antes Marcos estaba absorto en su mundo y no expresaba lo que sentía. A nivel sexual sigue faltando atracción y excitación por parte de Marcos hacia Patri, aunque siente más pasión por Patri que antes de estar con Sara.

SESION 16: Trabajo con empatía y expresión emocional

Nuevo incidente de intromisión de los padres y el hermano que acusan a Marcos de destruir la familia, de no haber ido al pueblo en Navidades y le proponen que se separe de Patri para no hacerle más daño. Marcos no le cuenta esta conversación a Patri, porque ya está agotado, se siente debilitado, dolido y si lo hubiera contado le hubiera salido la rabia hacia sus padres por sentirse incomprendido pues estaba muy acelerado, no deseando verbalizarlo. El dolor le encierra en sí mismo y le impide comunicarse, pero Patri no lo soporta porque no entiende por qué no se lo explica.

Hacemos un trabajo de empatía entre los dos: Patri, ¿cómo crees que se siente él? ¿Si te pusieras en su piel lo podrías entender?

- “Mal por sus padres, él se sentiría agotado y entiendo que no le apeteciera hablar de eso, pero yo hubiera aceptado que me dijera que no quería hablar”
- ¿Qué podéis aprender de este dolor?

Patri ha aprendido que es muy vulnerable a la mentira.

A veces sin tropezar o caer no se aprende, no vale la teoría, se tiene que ir caminando hay que encarar la ola.

Todo se ve distinto si se ve desde la experiencia y el aprendizaje.

Esculturas emocionales:

Cómo se representaría a si mismo Marcos cuando siente rabia

- Apoyándose sobre brazos y manos en el suelo y levantando el cuerpo, cabizbajo en posición muy incómoda y sintiendo mucha presión. Se siente aislado, separado, encerrado en su dolor, con rabia contenida y sin tener percepción sensorial.

Cómo se representaría sin rabia:

- De pie, mirando hacia lo alto en posición de cruz con las palmas arriba. Con una mayor percepción de lo que le rodea y absorbiendo todo lo que le envuelve. Esta posición es la que más le gusta

Es posible compatibilizar las emociones con la expresión verbal.

SESION 17: intentos de reconectar

Siguen una serie de sesiones en las que puede observarse que a medida que Marcos empieza a conectar consigo mismo, Patri se vuelve más demandante en la

relación, pues quiere hacer más cosas con él. Esto pone en evidencia las dificultades de Marcos en la vinculación y la necesidad de Patri de fusión, lo que se expresa en las dificultades de la pareja para encontrar su punto de conexión. Demuestra el curso fluctuante, plagado de oscilaciones, de avances y retrocesos característicos de cualquier proceso terapéutico.

Se dan cuenta de la asimetría de la relación puesto que Patri se posiciona en el rol de padre crítico o nutritivo insistiendo a Marcos en que le diga lo que le pasa, pero Marcos, desde una posición de niño sumiso, necesita tiempo para pensar y asimilar lo que le está pasando. El esquema de la secuencia suele ser el siguiente:



Se les entrena para que se pongan en posición simétrica Adulto - Adulto

SESION 18: Accidente de coche

Marcos y Patri (con la niña) sufren un accidente de coche en las Rondas. Como consecuencia de ello, Patri debe llevar collarín, Marcos queda muy maltrecho de una pierna que lleva escayolada y tiene que andar con muletas, la niña apenas sufre ningún daño, a pesar de lo cual vienen a la sesión de terapia.

En ese contexto Patri y Marcos entran en una fase depresiva, se sienten como extraños en casa. Marcos no encuentra nada con qué entretenerse, que quiera hacer, impotente, como metido en un pozo, sensación de vacío, sin saber hacia dónde encaminarse y sin nada que le motive, sin encontrar su propia dirección. Patri llora sin parar, se siente ahogada, sin encontrar ninguna respuesta por parte de Marcos.

Marcos en esta época empieza a ser consciente de que le cuesta mucho encontrar algo que le motive o le haga disfrutar. No sabe exactamente qué es lo que le apetece en la vida; tiene una sensación de soledad y busca crear su propia identidad. La intervención terapéutica va dirigida a dar sentido a estas experiencias:

- Estás triste porque ahora eres consciente de que durante tu vida, pocas cosas te hacían ilusión y esto que estás notando es algo muy importante porque te hace sentir cosas que no te habías permitido tocar antes y eso te puede hacer crecer.
- La heteronomía desde la que te regulabas ocultaba tu estado depresivo, antes saltabas obstáculos en la vida sin hacerte planteamientos personales. Cuando alguien sale de la obsesión puede tocar la depresión, lo que forma parte del proceso de cambio (tocar fondo).
- Funcionabas como un ejecutor, que resolvía problemas, bueno en tu trabajo y viviendo por el dinero, consiguiendo tus retos materiales y ahora te das cuenta de que eres humano y al hacerte planteamientos personales entras en conflicto y es necesario tocar fondo para luego poder subir.
- Ahora quieres tocar tu yo, ser persona. ¿qué cosas tendrías que hacer para conseguirlo? :
 - Mejorar mi autonomía
 - Buscar la integración entre anomia y heteronomía
 - Disfrutar del día a día
 - Tengo la sensación de haber perdido 30 años de mi vida sin disfrutar de nada.
 - Mi valía personal dependía de los objetivos conseguidos, parecía que mi destino estuviera marcado.
 - Mi valía personal dependía de los demás
 - Iba perdido por la vida, no tenía claro lo que buscaba
 - Era un ser funcional, no conectaba conmigo mismo
 - Yo era un completo desconocido para mí mismo
 - El sentido de mi vida consistía en conseguir retos materiales

Tercera fase: Resolución

SESIÓN 19: El mito de Er

Se les explica el mito de Er, el armenio, tal como aparece en la República de Platón, soldado raso que medio muerto en una batalla tuvo la experiencia de contemplar el juicio de las almas, a las que se daba la oportunidad de volver a escoger su destino en una nueva reencarnación.

- ¿Qué vida elegiste en tu primer destino, Marcos?

- Elegí la vida de los deberías. Mi destino era socialmente perfecto. Yo no he elegido: escogí dar a los otros la dirección de mi vida. Me pasé muchos años de mi vida sin plantearme nada, funcionando únicamente por obligaciones.

- Elegiste no escoger: ventajas:

- No se tiene que pensar, ni tomar decisiones finales.
- Se ejecuta y se entra en una espiral sin fin

- Se puede ir de víctima siempre por el mundo

En mi segundo destino elegiría ser Ulises, aunque eso supusiera pasar por crisis, equivocaciones y fallos. Ulises en busca de Penélope:

- Patri es Penélope esperando a que yo llegara, contenta con la evolución que yo he hecho,
- Hemos formado un gran equipo
- Patri ha tenido tesón coraje, ilusión, esperanza y sus sueños han sido indestructibles

SESIÓN 20: un año de terapia (20 marzo 2009)

En marzo se cumple un año desde el inicio de la terapia. Durante este tiempo la convivencia casi forzada por el accidente (ambos están de baja laboral) evoluciona hacia una mejor comprensión, aceptación y empiezan a encontrarse a gusto. Se dedica la sesión a resumir el proceso seguido hasta este momento por la pareja. Desde la distancia se ve con satisfacción y orgullo el largo camino recorrido, como el viaje de Ulises hacia Ítaca, con la superación de los escollos y rodeos que hubo que afrontar con dudas e incertidumbres, pero siempre con tesón a pesar del desánimo y las voces perturbadoras de las sirenas (padres de Marcos y la amante Sara).

Con respecto a la *infidelidad* Patri le ha *perdonado*, no siente rencor ni resentimiento, porque le comprende, piensa que él no controlaba su vida, pues iba perdido y no tenía claro lo que buscaba, y que gracias a esta infidelidad (*¡Oh felix culpa!*) han podido salvar su pareja, ya que antes no habían desarrollado la *philia* y por lo tanto no podían relacionarse como una pareja consciente.

“Al estar más compenetrados, conocernos más, comunicarnos más y haber mayor entendimiento y complicidad entre nosotros el tema sexual ha mejorado paralelamente. Los dos somos mucho más cariñosos y todo sale de una forma más espontánea”.

Al mejorar Marcos y escucharse más ha conseguido establecer un diálogo entre su anomía y heteronomía (Villegas, 2005), lo que le permite disfrutar en profundidad de todos los momentos y eso ha favorecido la relación de pareja. Tanto la niña como el padre están disfrutando del mismo momento evolutivo. Marcos está aprendiendo a escucharse a sí mismo y a no ser el reflejo de la voluntad del padre y de las expectativas sociales. Esto le permite tener una relación sincera y simétrica con Patri, donde ya no existe la necesidad de mentir: “Llevo segando malas hierbas, dice Marcos, desde hace seis meses”. Sara ha desaparecido definitivamente del mapa.

En esos últimos tres meses han experimentado más cosas y se han conocido más que en los últimos cinco años. Ahora se sienten en sintonía y piensan los dos que aunque no hubiera habido la infidelidad con Sara la relación hubiera acabado agotándose por desgaste. Han comprado juguetes sexuales y los están utilizando sin tabúes expresando más lo que les gusta, y Patri se ha sentido muy bien porque era

un tema difícil para ella pues siempre se había sentido inferior o insegura con respecto al sexo y temía la comparación con Sara.

SESIONES RESTANTES Y FINAL DE LA TERAPIA

En este periodo decrece la frecuencia de las sesiones hasta el cierre de la terapia antes del verano. El resumen de las últimas sesiones se puede concretar en estos puntos:

- Hay un cambio a nivel sexual importante: en cuanto a frecuencia y satisfacción.
- La relación es mejor cuando estamos juntos
- Tenemos mucha más intimidad
- Exponemos los dos lo que nos gusta
- Respetamos las opiniones de ambos
- Nos confrontamos, pero no nos enfrentamos
- Hemos puesto límites a nuestros padres y ellos los han respetado. Ha cesado la persecución
- Hay más espontaneidad
- No es todo tan estructurado
- Antes éramos unos completos desconocidos
- El proceso ha sido muy duro pero nos sentimos muy satisfechos.
- Todo es más placido

SEGUIMIENTO

El proceso de afianzamiento de la relación de pareja, una vez terminada la terapia, nos llega a través de correos electrónicos con fotos de la pareja y la niña. Queremos destacar dos correos que marcan periodos de 6 meses y un año respectivamente por su especial significado. El primero de ellos está escrito como felicitación navideña. En él Patri comenta que ha dejado el trabajo para dedicarse de pleno a su casa, a su marido y a su hija. La confianza en la solidez de la pareja le permite dar este paso que ella había soñado repetidamente. Lo acompañamos con nuestra respuesta:

21 de diciembre de 2009

¡Hola pareja (de terapeutas)!

¿Qué tal va todo? esperamos que muy bien.

Nosotros estamos genial, bueno eso pienso yo (Patri). Personalmente yo creo que realmente ahora he tocado la felicidad de la que todos hablamos sin que algunos la hayan conocido. Dejar el trabajo que tenía fue una buena opción en estos momentos, ahora podemos disfrutar de cosas que antes no podíamos, muy sencillas pero muy gratificantes.

Os tenemos muy presentes en nuestras vidas y nos acordamos un montón

de lo importante que habéis sido para nosotros. A Marcos y a mí, también a Arancha, nos gustaría veros un ratín y hacer un cafecito con vosotros o lo que sea. Sabemos que vais a tope y que probablemente sea complicado que encontréis un huequecito para nosotros e incluso que igual no os cuadra dentro de la relación terapeuta - paciente (nosotros lo planteábamos como amigo - amigo) pero si conseguís que os encaje decidnos y estaremos encantados de veros.

Que paséis unas felices fiestas y que los reyes, papa Noel o quien sea os traigan muchos, muchos regalos, ilusiones,...

Muchos besos.

Patri y Marcos

Nuestra respuesta (22.12.09)

Hola pareja y Arancha

Nos ha hecho mucha ilusión recibir vuestro mail y celebramos que la vida se os presente tan sonriente y feliz y que sea para muchos años. Nos gusta mucho recibir noticias vuestras tan buenas como éstas, pues para nosotros sois una pareja especial, porque hemos aprendido de vosotros muchas cosas y si algún día queréis venir a hacer algún comentario y traer con vosotros a Arancha nos encantará veros.

Os deseamos unas felices fiestas de Navidad disfrutando de vuestra niña, que imaginamos estará enorme.

Pilar y Manel

Medio año más tarde y como correo de verano recibimos este otro mensaje donde nos comunican que esperan otra niña, que en el momento de publicar este artículo ya ha nacido según oportuna notificación reciente por mensaje telefónico y correo electrónico con las fotos correspondientes.

1 de julio de 2010

Hola a los dos,

Arancha, Marcos y yo queremos compartir con vosotros que esta semana hicimos la eco de nuestro bebé, todo esta bien y parece que Arancha tendrá una hermanita. Estamos muy contentos!

Mil besos a todos!!!

Nuestra respuesta (03.07.00)

Hola Arancha, Marcos y Patri

Enhorabuena chicos, nos alegramos un montón. No sabemos si ahora seréis una familia socialmente perfecta, pero desde luego no nos cabe duda que sí auténtica !!!!!!! Un abrazo, Pilar y Manel

CONSIDERACIONES A PROPÓSITO DEL CASO

La terapia de pareja no tiene por finalidad la reconstitución de la pareja sino su redefinición o redecisión. En el caso de Marcos y Patri ha servido para que se conocieran mejor, se aceptaran, se perdonaran y escogieran continuar juntos como pareja. Se trata de una crisis que la pareja ha superado con un crecimiento personal importante y que no se habría dado fuera de esta circunstancia. Sin embargo, la superación de esta crisis no es garantía de nada, puesto que la vida continúa y las vicisitudes individuales y de la pareja misma que pueden presentarse en el futuro deberán así mismo enfrentarse una por una, contando, finalmente, con la libertad y el buen juicio de cada uno.

No obstante el final “feliz” de esta intervención terapéutica nos lleva a plantear una serie de cuestiones, que nos parece de interés ir desgranando en detalle. En primer lugar nos gustaría hacer referencia a aquellas circunstancias que estaban en el origen de la problemática surgida en esta pareja, y que constituían sus debilidades. Y, en segundo lugar, a aquellas que han contribuido a la superación de tantos obstáculos, y que constituyeron sus fortalezas, lo que sin duda ha influido en la satisfacción de los miembros de la pareja.

A) Factores desfavorables (debilidades):

- 1) En el origen de la relación: Marcos y Patri se conocieron, como hemos visto, en circunstancias extraordinarias, en el hotel de México. Ambos sacaron una primera impresión bastante equivocada o, al menos, precipitada el uno del otro. Patri vio en Marcos al hombre maduro con quien podría formar una familia. Marcos vio en Patri la mujer despierta y vivaz que le podía sacar de su aislamiento. Su enamoramiento se basaba en la fantasía de que podían cubrirse mutuamente las carencias personales y familiares de donde procedían. Patri de una familia con una figura masculina, el padre, enfermo e inestable, incapaz de hacerse cargo de las responsabilidades familiares. Marcos de una familia rígida y autoritaria, con un padre “pantocrátor”, donde era imposible desarrollar una personalidad propia. Sobre la base de esta falsa impresión crearon la fantasía de que eran el uno para el otro y de este modo se comprometieron y se pusieron a vivir juntos antes de conocerse realmente. Patri se vino a vivir a Barcelona, dejándolo todo para llevar a cabo este proyecto de vida en común. Marcos dejó de viajar por todo el mundo para afincarse en las oficinas de su empresa. La relación se fue consolidando de manera funcional y socialmente perfecta, pero sin gratificación afectiva.
- 2) Naturaleza de la relación: sobre la base de estos presupuestos la relación se estructuró dando lugar a una asimetría deficitaria, donde Patri ostentaba el poder moral y emocional y Marcos ocupaba una posición dependiente y sumisa, hasta el punto de acceder venir a terapia para hablar de la

relación, cuando él estaba viviendo una relación paralela de más de un año de duración con Sara. Mirada con retrospectiva esta condición arroja una luz clara sobre el estilo vago e inconcreto de Marcos en las primeras entrevistas con el que intentaba eludir el fondo de la cuestión. Patri, en cambio, había tomado la iniciativa buscando entre sus amistades quienes le pudieran recomendar a los terapeutas, llamando para concretar la cita y convenciendo a Marcos para que viniera. Estas mismas actitudes de Patri presidían la relación en la gestión de la vida cotidiana y eran objeto precisamente de queja por parte de Marcos.

- 3) Los déficits individuales: Esta dinámica relacional reproducía, sobre todo por parte de Marcos, la misma relación que con su padre, sustentada sobre el engaño y la mentira. La base de esta actitud hay que buscarla en el miedo al rechazo por parte del padre, quien nunca encontraba nada perfecto ni a su gusto en las acciones del hijo. La exigencia de perfección llevaba a Marcos incluso a mentir, inventándose cosas que no había hecho para parecer más digno de aprecio y negando aquellas que podían ser objeto de censura. La dificultad en regularse de modo integrado entre anomía y heteronomía (Villegas, 2005), llevaba a Marcos a vivir una doble vida, su relación con Sara, oculta bajo una telaraña de subterfugios bien tramados, aunque sospechosos a la larga. Esta falta de integración se manifestaba igualmente en sus mentiras, que tenían una doble función evasiva ante las amenazas de castigo y narcisistas frente a los demás para congraciarse ante ellos.

Patri, por su parte, traía a la pareja una visión poco erotizada, muy centrada en el compromiso y la familia, excesivamente rígida y normativa que ahogaba la necesidad de expansión de Marcos, ya desde los inicios de la relación. Por eso resultó tan reveladora para él la experiencia de El Cairo, cuando vio que se podía relacionar con otras chicas sin la mediación de Patri.

- 4) La infidelidad: La larga relación de Marcos con la amante supuso un golpe muy fuerte a las expectativas de Patri respecto a su matrimonio, tanto más cuanto acababan de convertirse en padres. A esta situación se añadía el agravante de las mentiras, las tramas inventadas y las descalificaciones de Marcos respecto a Patri, lo cual introducía la duda sobre su credibilidad como pareja y como padre de la hija que habían tenido en común.
- 5) Las interferencias de la familia de origen: Las reacciones de la familia de Marcos, particularmente del padre, pero también de la madre y del hermano mayor, no hacían más que provocar la disensión en la pareja y la huida cada vez más reactiva de Marcos. No solamente habitaban en la misma ciudad, sino que los padres de Marcos se hacían cargo de la niña cuando Patri se iba a trabajar o incluso cuando la pareja venía a terapia, de modo que seguían muy de cerca cuanto estaba sucediendo. La familia de

Patri, sin embargo, estuvo en todo momento tenida a raya por ella: el padre había muerto hacía ya mucho tiempo y la madre que vivía muy lejos no intervino para nada, porque tampoco se enteró de nada. Patri se cuidó de que no se conocieran estas circunstancias en su círculo familiar o de amistades.

B) Factores favorables: fortalezas

- 1) La motivación: Desde el principio de la terapia la motivación para arreglar la situación era muy alta por parte de Patri: ella fue la que solicitó la terapia y ella fue la que se mantuvo al lado de Marcos durante todo su proceso, a pesar de tener que oír planteamientos muy desagradables por parte de él. Se jugaba en ello toda la inversión vital y afectiva que había depositado en la vida de pareja, más ahora que habían llegado a ser padres. Pero también estaba dispuesta, si era el caso, a dejar la relación, puesto que no iba a ceder en su dignidad.

Aunque Marcos venía a arrastras a las primeras sesiones, también hay que reconocer que a partir de que la infidelidad se hizo pública, y fue admitiendo y confesando sus mentiras se implicó muchísimo en la terapia, puesto que vio no sólo la falsedad de sus palabras y triquiñuelas, sino la de su vida, aceptando hacer un proceso individual en el contexto de la terapia de pareja.

- 2) La actitud: El reconocimiento, por parte de Marcos, de sus déficits, producto de un desarrollo moral desintegrado a través de su trayectoria evolutiva, facilitó en gran manera su proceso personal y el de la reconciliación con la pareja. La actitud de aceptación personal por parte de Patri, de espera atenta y de apoyo constante hacia Marcos fue de una gran e inestimable ayuda en todo el proceso. La posición comprensiva de los terapeutas en el sentido analítico del término, dirigida a entender y hacer entender a Marcos y Patri el significado de los comportamientos de cada uno de ellos resultó decisiva para que todo el proceso fuera viable y se pudiera integrar en un nuevo replanteamiento de la pareja.
- 3) El tratamiento diferenciado: El planteamiento de afrontar la problemática generada de manera diferenciada en el contexto de la terapia de pareja permitió superarla, aumentando el conocimiento y aceptación mutuos. Ya ha quedado suficientemente clarificado el trabajo de Marcos respecto a su regulación heteronómica estricta y enajenada, que tenía como contrapartida la búsqueda de compensaciones anómicas paralelas, cuyo máximo exponente fue la doble vida con Sara. Pero también Patri llevó a cabo su propio tratamiento individual durante un tiempo, simultáneamente a la terapia de pareja, con uno de los terapeutas, para hacer frente a los sentimientos de abandono y desengaño y manejar las sospechas, las dudas

- y los celos que le asaltaron en el periodo medio de la terapia de pareja.
- 4) La separación temporal: La decisión de irse de casa durante un tiempo fue iniciativa de Marcos. Parecía en un primer momento que éste no era más que el preludio de la ruptura definitiva, pero se reveló, por el contrario, una medida profiláctica de primer orden. Marcos necesitaba explorar su propia vida emocional y no podía hacerlo al lado de Patri que siempre había influido sobre él. La distancia física le permitió experimentar lo mejor y lo peor de sí mismo. Le puso en contacto con sus pensamientos, sentimientos y emociones auténticas y le permitió introducir la simetría en la relación. Podía manifestar claramente lo que estaba dispuesto a aceptar o no, renegociar libremente las condiciones de la relación, en base al poder que le daba tener su propio espacio.
 - 5) Las interferencias externas: Los personajes externos que por motivos opuestos amenazaron la continuidad de la pareja terminaron por convertirse paradójicamente en los dinamizadores de la misma. La relación con Sara permitió a Marcos experimentar y realizar sus deseos y fantasías sexuales, al margen de los tabúes y restricciones de su moral estricta. Tuvo la sensación de actuar por sí mismo, sin la tutela de Patri, al igual que había experimentado en el Cairo con las otras chicas de la piscina, relacionándose de un modo libre, desde sí mismo, al margen de la censura paterna. Al mismo tiempo, al tener que hacer frente a la otra fuente de interferencia exterior, el padre, pudo aprender aunque con muchas dificultades, a independizarse de su dominio y liberarse de su perfeccionismo y de su criterio restrictivo y exigente. Es como si hubiera vivido una adolescencia retrasada que le permitiera experimentar los aciertos y errores de sus propias decisiones.
 - 6) La comprensión de sí mismo: La comprensión y aceptación por parte de Marcos de su conducta en base a la doble finalidad evitativa y narcisística de sus mentiras fue fundamental para desarrollar de modo más inmediato y directo su espontaneidad. El contacto casi diario con la niña se convirtió para él en una escuela de aprendizaje de la ingenuidad y la autenticidad. No tener que dar cuentas a nadie de su comportamiento, legitimarse por sí mismo, aceptar sus errores y limitaciones le permitió explorar sus verdaderos deseos, valorar los efectos de sus acciones y discriminar lo que le convenía de lo que no le convenía. Marcos pudo admitir sus errores y reconocer el daño que le había causado a Patri. Pudo expresar también, al mismo tiempo, su necesidad de expansión en la relación, su sensación de ahogo y de encerrona en la vida de pareja que imponía Patri con su estilo superorganizado.
 - 7) La comprensión de sí misma: Patri comprendió por su parte que necesitaba abrirse más a la espontaneidad, a una sexualidad consentida pero sin

tabúes, al jugueteo y a la improvisación en la vida de relación y en la organización de los quehaceres domésticos. Aprendió a relajarse y a confiar. Fue capaz incluso de dejar un trabajo que no le interesaba para dedicarse a lo que le motivaba en este momento de su vida, la crianza de su hija. Con todo ello y su constancia inquebrantable Patri contribuyó decisivamente a hacer posible la recomposición de la pareja. Ahora estaban ambos en condición de poder redecidir.

- 8) El proceso de duelo: No fue fácil para Marcos cortar la relación con Sara, que él creía emocionalmente auténtica. Estaba dispuesto a separarse de Patri e irse a vivir con la amante. Había ciertamente en Sara cosas que Marcos no veía claras, pero se sentía fuertemente atraído por ella y había dado pasos que le comprometían fuertemente en la relación. Inicialmente no fue una renuncia suya, sino un rechazo de ella el que le fue alejando de la relación. Con el tiempo terminó por alejarla decididamente de su pensamiento, pero en el proceso se sentía añorado de lo que había experimentado todo este tiempo y se resistía a perderlo. También eso era comprensible y necesitaba entenderlo y aceptarlo, a la vez que sentirse comprendido y aceptado en terapia.
- 9) La comprensión terapéutica: Muchos fueron los sentimientos que sacudieron a los terapeutas en las sesiones de terapia. Para empezar el de sorpresa cuando se enteraron de la infidelidad de Marcos y se sintieron engañados en cuanto a los objetivos de la terapia. La posibilidad de contextualizar ambos acontecimientos en un marco de comprensión y aceptación constituyó un revulsivo para la reorientación de proceso terapéutico. Marcos necesitaba encontrarse a sí mismo y no podía hacerlo en el marco de la relación con Patri, como no lo había podido hacer tampoco antes bajo el dominio del padre. De ahí que su búsqueda se produjera *extra muros*, protegiéndose en la “nocturnidad” (la ocultación y el engaño). La aceptación terapéutica de sus necesidades legítimas, aunque satisfechas por medios ilegítimos, hizo posible que esta búsqueda se pudiera realizar a la luz del día. Los sentimientos de culpa y vergüenza dieron paso a los de responsabilidad. Podía hablar claramente en terapia de su conflicto: podía escoger entre irse con Sara, volver con Patri o quedarse solo. Cualquiera de las decisiones que tomara sólo era válida si era asumida libremente. Con todas estas circunstancias los terapeutas tuvieron sobradas ocasiones y motivos suficientemente poderosos para practicar la comprensión empática y la aceptación incondicional.
- 10) Los acontecimientos exteriores (el accidente): Tampoco parecía que un acontecimiento adverso, como es un accidente de coche, fuera a tener una incidencia positiva en la recomposición de la pareja. Nadie recriminó a nadie la culpa del accidente. Les dieron por detrás estando detenidos por

la acumulación de coches en una rampa de salida de la Ronda y, en consecuencia, el accidente fue inevitable. Ambos quedaron lisiados, ella con collarín no podía sostener a la niña en brazos. El con la pierna escayolada no podía salir a correr como solía hacer para huir unas horas de casa. Se tenían que soportar y ayudar mutuamente. Donde no llegaba uno, llegaba el otro. Ejercitaron la solidaridad y la tolerancia, se unieron como padres y compañeros de desgracia. Esta situación se alargó uno meses, mientras estuvieron de baja laboral y no aceptaron que nadie viniera a ayudarles, desmarcándose de este modo de las interferencias de la familia de Marcos.

- 11) La comprensión mutua: Esta convivencia “forzosa” facilitó la aparición de la comprensión y aceptación mutuas. La pareja supo convertir esta adversidad en una oportunidad. Pasaron horas, días y meses con dolor y malestar, en medio del aburrimiento, la desmotivación, el silencio y el desánimo. Pero poco a poco fueron aprendiendo a ayudarse mutuamente, a convertir el tedio en ocasión para los juegos de mesa, el silencio en una escuela para la escucha e insensiblemente se fueron acercando y aceptando, siempre con la niña de por medio, que por suerte no había sufrido daño alguno. Recuperaron espacios para la intimidad, reprodujeron diálogos de las sesiones de terapia y apoyados por ella, se ejercitaron en la empatía. Poco a poco fueron tejiendo los hilos de la *philia*, aumentando el conocimiento y respeto mutuos, generando campos de interés común, valorando las aportaciones de cada uno. Se cuidaron recíprocamente desde la compasión y con ternura, saboreando los frutos de *ágape*. La superación de tantas pruebas contribuyó a reforzar la unión, al menos en esta etapa de su vida: “Hemos formado un gran equipo”.
- 12) Las conquistas de la pareja (como refuerzo): Marcos descubrió su lugar como padre y esposo, comprendió el valor que para Patri tenía la familia, pero al mismo tiempo supo exponerle sus quejas y necesidades. Ella comprendió que su actitud demandante y rígida la situaba en una posición dominante de “madre crítica”, que reforzaba el papel de Marcos de niño aparentemente sumiso, pero rebelde a hurtadillas, tal como había sido toda su vida. La comunicación clara y sincera, la negociación directa y la asertividad respetuosa rompieron el círculo de la asimetría deficitaria y permitieron crear las condiciones para generar un espacio simétrico y complementario. Incluso su vida sexual y pasional (*Eros*), que resultaba evitativa y fría, se vio beneficiada:

“Al estar más compenetrados, conocernos más, comunicarnos más y haber mayor entendimiento y complicidad entre nosotros el tema sexual ha mejorado paralelamente. Los dos somos mucho más cariñosos y todo sale de una forma más espontánea”.

COMENTARIOS FINALES

Después de todo lo dicho apenas queda lugar para algún comentario adicional. Si alguna cosa queremos subrayar, sin embargo, en estas líneas finales es la necesidad de tener en cuenta tanto los aspectos personales (individuales) como relacionales (interactivos) en una terapia de pareja. Los primeros en nuestra concepción tienen que ver con la dimensión de *complementariedad*, entendida como la contribución aditiva o sustractiva que cada miembro de la pareja aporta a la relación. Estos aspectos contributivos se refieren a los recursos o déficits personales con que cada cual teje los hilos de la interacción afectiva y que son anteriores al establecimiento de la misma, razón por la cual deberán tratarse como tales en el seno de la terapia de pareja. Según las características interactivas de la pareja tales recursos o déficits pueden potenciarse o por el contrario debilitarse mutuamente para bien o para mal, influyendo inevitablemente en la dimensión simétrica o asimétrica de la relación. Una personalidad dependiente, por ejemplo, contribuirá necesariamente al balance asimétrico de la pareja. La decisión de tratar los déficits individuales en el contexto de la terapia de pareja o en un contexto individual a parte dependerá en último término de la incidencia que tengan sobre la viabilidad de la relación misma, del consentimiento de las personas implicadas y de la necesidad o conveniencia de hacer participe del proceso al cónyuge afectado.

Finalmente, la dimensión relacional o afectiva pasa para nosotros por una profundización que va más allá de las técnicas de comunicación o empatía. Requiere un compromiso en el amor, entendido en su triple dimensión como *eros*, *philia* y *ágape*. No se trata en terapia de conseguir que una pareja simplemente funcione o se desmonte, rompiendo sus ataduras, sino de trabajar el vínculo que es capaz de generar el amor y, si ello no es posible, favorecer que puedan escoger otras opciones libremente.

Todos los problemas en la pareja vienen de una confusión semántica, dice Luis Racionero (2009): “llamar amor a aquello que no lo es, y que es más bien su opuesto: egoísmo, miedo, posesión, insuficiencia”. Y continúa:

“A mi entender el amor en su acepción correcta es una emoción benevolente hacia el otro, mezcla de admiración, deleite, deseo de que el otro sea como quiera y haga lo que quiera hacer. El supremo altruismo, tratar aquello que deseamos con absoluto respeto, sin interferencia exigente, gozándonos en su abrirse espontáneo e incondicionado como si fuera una flor que miramos, olemos, tocamos, pero sin dañar nada su perfume y su color... Amar quiere decir ser responsable, pero no dependiente. Exige un comportamiento dual de fusión de opuestos: estar absolutamente colgado del otro y simultáneamente no exigirle nada... Las tres modalidades del amor que son el enamoramiento, el amor y la relación consisten en diferencias de intensidad amorosa que se suceden en el tiempo. El enamoramiento dura tres meses, el amor tres años y la relación no tiene límite”.

No tiene otro límite, precisaríamos nosotros, que el que cada pareja decida ponerle en el tiempo, en la profundidad o en el alcance. Y éste será precisamente objeto de atención de la terapia de pareja.

En este artículo se presenta una concepción de la terapia de pareja en la que se tienen en cuenta no sólo los aspectos interactivos o relacionales, sino también los personales o individuales. Los primeros afectan más bien a la dimensión estructural de simetría o asimetría respecto a la posición de poder que ocupa cada uno de los miembros de la pareja. Los segundos tienen que ver con la dimensión estructural de complementariedad, en referencia a los recursos que cada uno de ellos aporta a la relación. De este modo se trabajan aquellos aspectos que inciden globalmente sobre la problemática de la pareja. Se ilustra la exposición de este planteamiento con el análisis exhaustivo del proceso de terapia de una pareja.

Palabras clave: *terapia de pareja, simetría, complementariedad, eros, philia, ágape.*

Referencias bibliográficas:

- LINARES, J. L. (2006). *Las formas del abuso*. Barcelona: Paidós
- MALLOR, P. (2006). Relaciones de dependencia: ¿cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Psicoterapia*, 68, 65-88.
- MARAI, S. (2008). *Confesiones de un burgués*. Barcelona: Salamandra
- PALAU, M. (2003). Luz de gas: historia de un secuestro emocional. *Revista de Psicoterapia*, 54/55, 103-121
- PLATÓN. (1982). *El Banquete*. Barcelona: Icaria
- RACIONERO, L (2009): *Sobrevivir a un gran amor seis veces*. Barcelona: RBA
- RISO, W. (2003). *Ama y no sufras*. Barcelona: Norma.
- STERNBERG, R. J. (1989) *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*. Barcelona: Paidós
- STERNBERG, R. J. (2002). *El amor es como una historia*. Barcelona: Paidós.
- VILLEGAS, M. (1996): El análisis de la demanda. Una doble perspectiva social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 26-27, 25-78.
- VILLEGAS, M. (1999). Un caso de reorientación sexual en el ciclo medio de la vida. *Revista de Psicoterapia*, 40, 75-102.
- VILLEGAS, M. (2005). Psicoterapia y psicopatología del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, 63/64, 59-133
- VILLEGAS, M. (2006). Amor y dependencia en las relaciones de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 68, 5-64