

Actitudes y procedimiento práctico en terapia y consejería analítico-existencial de pareja



Leben & Beruf
México



Actitudes y procedimiento práctico en terapia y consejería analítico-existencial de pareja¹

Alfried Längle

Abstract: En el tratamiento de parejas en el análisis-existencial, generalmente se busca el acceso a través de la persona individual. Se toman en la mira las actitudes, el diálogo personal, o bien, su trastorno. El respeto por el otro y poder-ser-uno-mismo se considera como condición indispensable, para que una constelación de pareja resulte exitosa. El fundamento de una relación de pareja que funcione, sería la personalización de la interacción. Una dinámica de pareja psicodinámicamente determinada puede hacer peligrar la relación, debido a su centración en la supervivencia individual, (pero puede dar importantes impulsos).

Después de reflexiones introductorias sobre la pareja, se describe su dinámica específica mediante las motivaciones existenciales fundamentales. Se presentan pasos de tratamiento aconsejados para la solución de conflictos de pareja. La parte principal está conformada por las directivas de estructuración para parejas conflictivas, por medio de la terapia de pareja analítico-existencial. Procede avanzando en pasos alternantes entre orientación de problemas y de recursos. Este procedimiento puede ser aplicado solo a la solución de una situación de conflicto o también al tratamiento estructural de la relación de pareja.

Palabras clave: Análisis existencial, consejería de parejas, terapia de parejas, motivaciones existenciales fundamentales, análisis existencial personal

Attitudes and practical procedures in existential analytical couple therapy and counselling In Existential Analysis the treatment of couples is generally approached by gaining access to the individual person. Attitudes and personal dialogue, that is to say its disorder, are focussed on. Respect for the other and the ability to be oneself are deemed indispensably necessary for a succeeding couple constellation. The basics for a functioning couple relationship are seen in the personalisation of their interaction. Due to the focus on preservation, psychodynamically determined couple dynamics can endanger the relationship (giving important impulses in return however).

Following an introductive reflection on couple relationships, their specific dynamics of are sketched according to the four existential fundamental motivations. The major part depicts the gradual steps taken, alternating between problem and resource orientation, for the structuring of existential analytical therapy for couples in conflict. This procedure can either achieve

¹ Traducido por Magdalena von Oepen de: Längle, A. (2008). Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. *Existenzanalyse* 25, 2, 12-23

simple relief in the conflict, or it can be applied for a structural treatment of the couple relationship.

Keywords: Existential Analysis, counselling, couple therapy, existential fundamental motivations, Personal Existential Analysis

1. El acceso analítico-existencial: la persona

El acceso al convivir trastornado de parejas, se busca en el análisis-existencial (AE) en primer lugar a través de la persona individual dentro de la pareja y la capacidad de interacción personal (ver también. Kolbe 2008). A eso se debe que en el tratamiento analítico-existencial de parejas, la persona individual y el poder-ser-persona individual en la convivencia con el otro, esté en primer plano.

Pero la persona no se refiere en absoluto a una individualidad cerrada en sí misma. Ser-persona significa en la comprensión analítico-existencial, una fuerza orientada por principio a una diversidad, que está dirigida a un tú (Buber 1973; Frankl 1959,1975; Längle 2008). Esta tendencia al tú se opone a otra, que apunta a la persona inconfundible, única y singular, que es uno mismo. Como tal, la persona desea delimitarse y diferenciarse, lo que en la pubertad, la gran fase de maduración de las fuerzas personales, se va colocando en el primer plano.

De modo que una comprensión antropológicamente fundamentada de la persona, incluye ya un campo de tensión, en el cual por principio el ser humano, al estar reunido con otros, se reencuentra: por un lado en la tarea de ser él mismo, llegar a ser él mismo, de encontrarse por delimitación, individualidad, mantención de la intimidad y de vivir lo totalmente propio; por otro lado, desligarse de sí mismo, entregarse a los otros, desplegarse en el otro, porque sólo en el otro puede llegar a ser totalmente él mismo (comp. la auto-trascendencia descrita por Frankl (1975). Mucho de este antagonismo fundamentalmente antropológico – auto-afirmación vs. encuentro de sí mismo en el otro – constituye un patrón de trasfondo (a menudo inconsciente) para los conflictos de pareja, en que siempre se trata, por un lado, de defensa, protección de lo propio y lucha por lo propio, y por otro lado, del otro, ya que encontrarlo y hacerle justicia es una necesidad personal igualmente profunda. Esto incluso parece tener un fundamento neurobiológico (Bauer 2005, 2006). Si solo un miembro de la pareja no logra mantener un equilibrio entre auto-afirmación (delimitación) y entrega del yo, se origina inquietud y pronto una tensión combativa en la relación, a la cual el otro difícilmente se puede sustraer. Problemas individuales de cada uno se entrometen regularmente, ya sea antes o después, en la relación y se convierten en problemas comunes, contra cuya presión el otro frecuentemente se quiere defender. Esta característica hace que sea realmente una tarea de una relación cercana, el (sobre-)llevar (soportar) juntos no sólo lo hermoso, sino también los problemas, aunque cada uno tenga que solucionar sus problemas por sí mismo. Para no crear una visión unilateral, hay que señalar también, que naturalmente no sólo se entrometen problemas en la relación, sino que cada miembro de la pareja aporta también habilidades y capacidades, que contribuyen considerablemente a la estabilización del sistema.

<p>La persona – un <i>campo de tensión</i> entre delimitación y estar dirigido a otros; entre independencia y dependencia de otros.</p>
--

2. La pareja

Aunque en la terapia/consejería de pareja analítico-existencial el ser-persona está en el primer plano, el procedimiento se diferencia fundamentalmente de la terapia/consejería individual. Esto está relacionado con la auto-comprensión de la persona en la relación de pareja. Ser una pareja significa que la persona individual se encuentra referida en gran medida al otro. Cada uno se *define* como parte de una pareja, por la *unión* con el otro. De aquí surge la característica de la pareja: está caracterizada por la delimitación de otros y por una intimidad compartida (el abandono de esta intimidad constituye un debilitamiento de la cohesión de la pareja).

La pareja: formación del nosotros por referencia mutua, y por *delimitarse* de otros a través de lo compartido.

Mientras al comienzo la relación amorosa representaba para muchas parejas un papel decisivo en la formación de pareja, el entenderse como pareja se reduce en muchas parejas en conflicto o en el divorcio, a la característica de una “referencia delimitada”. Lo que liga, lo compartido es entonces, por lo que la pareja pelea y por lo que sufre, sin que se vivencie el valor de lo que une. Si lo que liga es ahora lo agobiante, se trata en la terapia/consejería, de desatar lo compartido, que conlleva predominantemente algo negativo. En cambio, si se encuentra algo positivo compartido, se trata de desarrollarlo nuevamente. Porque originalmente, la pareja se encontró a través de algo común, algo, que ha compartido como valor. Esto es, en general, el amor y la intimidad mutua, que lleva a una valoración interiorizada del otro y a sentirse atraído. Este valor vivenciado del otro, produce un retro-efecto sobre la persona amante individual, de manera que en cada una aumenta el deseo de vivir y ser-sí-mismo por el otro (valor vital y autoestima aumentados).

3. Piedras fundamentales de la relación de pareja: respeto y poder-ser-uno-mismo

Esta sencilla reflexión sobre la estructura de la pareja y la formación de pareja comprende a su vez una fenomenología de la relación de pareja. Porque mientras al otro se le esté brindando amor o, a lo menos, respeto (aprecio), y mientras se pueda vivenciar un aumento del sí-mismo en forma de auto-acercamiento (que al menos no sea obstaculizado por el otro, y en caso favorable, sea fomentado), una relación de pareja tiene sustancia y puede ser vivida en provecho de ambos (ésta podría denominarse una *relación madura*).

El eje de una relación de pareja es el intercambio, el estar-juntos vivenciado. La forma de intercambio que corresponde al hombre es el *diálogo* personal. Pero éste requiere de personas que tengan acceso a sí mismos y respeten a su pareja, se interesen por ella, la admitan en su diferencia.

La **base** para una *relación de pareja* exitosa: respeto y ser-uno-mismo – también es una **premisa** para el *tratamiento*.

Con estas dos piedras fundamentales de la relación, en general se puede mantener a raya los problemas y las dificultades surgentes, de manera que la relación no termine quebrándose (totalmente) debido a ellos. Pero eso significa también: apenas se deje de vivir (ya no se pueda vivir) el respeto y el ser-uno-mismo (auto-afecto) en la relación, la relación de pareja se encuentra trastornada y peligra. En el trabajo con parejas debe observarse desde el comienzo la conservación de esta premisa y, en caso necesario, ser

exigida a través de intervenciones del terapeuta²: hablarse en forma respetuosa a pesar de todas las heridas y defectos; fijarse bien en la propia intuición y no pasarla por alto. Este nivel de interacción, que posibilita el encuentro a través del diálogo, requiere naturalmente de elaboración de las estructuras personales y existenciales: El despliegue de la tercera motivación fundamental, contenida en el encuentro respetuoso, necesita como base las otras motivaciones fundamentales (comp. también los cuatro polos de la relación de pareja en Kolbe 2008): el sentimiento de la seguridad y del apoyo, de la relación y la cercanía, del contexto y del sentido. Por eso no es de extrañar, que una parte del trabajo con parejas regularmente esté en relación con el desarrollo, o bien, el impedimento de estas estructuras existenciales de los integrantes individuales de la pareja.

Mientras que el respeto y el ser-uno-mismo representan puntos clave prácticamente irremplazables en la relación de pareja y, por lo mismo, tienen máxima prioridad (ya que la terapia/consejería de pareja no puede ser realizada en la constelación de pareja, si estas condiciones básicas no son conservadas), la **estructura de una relación (amorosa)** puede ser representada mediante las 4 MF (Längle 2008):

1. Vivenciar la *aceptación* del otro y el ser aceptado por el otro;
2. *Dedicación* al otro y recibir dedicación;
3. *Ver* al otro en su ser-así (tú) y ser visto en lo propio;
4. *Comprometerse* por el bien del otro, etc.

Si falta uno o faltan varias de estas actividades existenciales en el compartir, la estructura de la pareja se debilita y la subsistencia está en peligro. De esta estructura de la relación de pareja se pueden derivar ahora **actitudes** entre ambos integrantes de la pareja, que vale la pena aclarar en una consejería/terapia, en el sentido de un *trabajo de base*. La actitud de personas que se aman, que favorece la relación, se puede transcribir de la siguiente manera:

De la estructura de la relación de pareja se derivan las actitudes constructivas en la relación.
--

1. **Querer estar allí para el otro**: franqueza y dejar ser al otro, darle espacio, querer sostenerlo y apoyarlo.
2. **Querer el bien** del otro, acompañado con la disposición a sentirse tocado (sentir) por como es, lo que hace, como está. Interés por su bienestar.
3. Tener **interés** por quien el otro realmente **es**: como piensa, siente, decide: valorando su forma de ser, estimarlo; también quererse mostrar al otro y ser visto en lo que es importante para uno.
4. **Querer vivir** para el otro en un marco definido: empeñarse, querer hacer juntos lo importante en la vida. El otro es un marco de referencia deseado para su vida.

Durante el trabajo con parejas, estas actitudes pueden ser consultadas en momentos apropiados, mediante la pregunta directa a cada uno o a ambos miembros: “¿Quiere estar allí para su pareja? ¿Lo puede?” En forma análoga pueden ser consultadas las otras dimensiones. La indicación para este trabajo estructural analítico-existencial está dada, cuando una de las cuatro estructuras existenciales aparece como un déficit que trastorna la relación.

² El masculino no-genérico vale tanto para hombre como para mujer y se usa para facilitar la lectura

4. La dinámica en la relación de pareja

La dinámica proviene también en la relación de pareja (al igual que en el encuadre individual), fundamentalmente de vertientes personales, psicodinámicas y corporales. Estímulos corporales pueden conducir a una considerable atracción (¡erótica!) o también a reacciones de rechazo (p.ej. por olfato). En este marco no entraremos al extenso campo de la dinámica condicionada *corporalmente*, sino sólo queremos señalarlo aquí. El manejo práctico de ellas depende ante todo de decisiones y orientaciones en consonancia con la psicodinámica. Las fuerzas *psicodinámicas* sirven a la autoprotección inmediata, la cual es intuitiva como subjetivamente necesaria en la estructura de la relación (comp. con el rol de la psicodinámica en la comprensión analítico-existencial en Längle 1998). En la esfera personal son antes que nada las actitudes hacia el otro, como fue dicho arriba, las que resultan de las estructuras existenciales (y de los intereses, tendencias y desarrollos que están detrás). Sobre la base de estas estructuras se origina una dinámica personal en la relación de pareja, que hace suya la estructura existencial y la traspaasa al modelo dinámico del AE, como se describe en el Análisis Existencial Personal (“AEP” – Längle 2000). La dinámica personal le da vida a la relación y mantiene unida a la pareja. Mediante ella puede tratarse, acercarse mutuamente y volver a la intimidad propia. La dinámica personal está enraizada en lo fáctico, percibe su fuerza de la capacidad de impresionarse, recibe su fortaleza a través de los posicionamientos y se consume en la respuesta a las preguntas vitales. Por eso, cada relación de pareja “vive” de

1. *Organización*, condiciones económicas dadas y de embarcarse en lo que es la realidad de la pareja;
2. Franqueza en la relación, a través de *dejarse-tocar emocionalmente*;
3. Presencia en la relación, a través de *posicionamientos* ante el otro y ante sí mismo;
4. *Actuar* en la relación, al dar respuestas.

Cuando este flujo personal no está presente en las parejas (trastornado, estorbado, extinguido), se desdibuja la relación. Sin esta “dinámica nutriente”, la pareja comienza a separarse, la relación pierde fuerza. No es infrecuente que uno de los miembros exija durante la terapia de pareja la superación de esta pérdida de cercanía y vida en la relación.

Entonces se escuchan quejas como: “Mi pareja no sabe economizar, es tan desordenada...es tan poco romántica, fría...todo le parece bien, nunca dice su opinión, no tengo interlocutor...rara vez me responde, es tan muda...sólo está concentrada en la mamá...”.

Cuando se frena la dinámica de realización personal (según el modelo del AEP), se origina un déficit de realización en una o varias MF. Cuando algunas MF peligran o se debilitan demasiado, esto conduce a la movilización de una psicodinámica en forma de **reacciones de coping**. Una protección de la situación lograda mediante reacciones de coping ayuda momentáneamente a superar la situación, pero siempre va en desmedro de la calidad de la relación y a la larga conduce a su destrucción. Con huida, odio, cuidado exagerado etc., ninguna relación puede subsistir en el tiempo.

Las MF bloqueadas se convierten en necesidades específicas con dominancia psicodinámica. Estas comienzan a marcar la

Ser **corporalmente**, **necesidades psíquicas** y contenidos **personales** desencadenan una dinámica en la pareja. Si no está **impregnada por la persona**, la relación se torna *desorientada, conflictiva* o pierde fuerza.

La psicodinámica descontrolada destruye la relación.

relación y tienen que conducir a conflictos ocasionales o incluso constantes, porque estas necesidades nunca pueden ser satisfechas en la esfera psicodinámica y, por lo tanto, conducen a constantes frustraciones.

Si una persona presenta estos déficit personal-existenciales, que se manifiestan psicodinámicamente como necesidades, éstas irradian a la relación y pueden conducir a que ésta esté marcada por automatismos y reacciones (de coping) o que sea contraída preponderantemente por una demanda psicodinámica (es decir, orientada a la propia supervivencia psíquica, o bien, al propio beneficio psíquico). Esta puede no ser reconocida por uno mismo o por el otro, o estar marcada por un claro anhelo, y aunque esta demanda a lo largo de la relación se personalice, puede aflorar durante el proceso en forma conflictiva. P.ej., la necesidad de ser amado (una sensibilidad extremadamente fuerte sobre el trasfondo de una carencia de relaciones y valores de la segunda MF) puede conducir a que se inicie, p.ej. una relación “contra toda razón” con un enfermo alcohólico. Si fracasa en la esfera de la satisfacción psicodinámica, que no trae consigo una realización existencial, es probable, que la misma secuencia se repita con otra pareja. Pero si comienza un proceso de personalización, y la misma capacidad de encuentro, la crítica seria, delimitación, apertura, exigencia y entrega más profunda, consideración y empatía, no se topa con una pareja que está dispuesta a aceptarla (es decir, también insuficientemente “personalizada”, impregnada de su ser persona), entonces la transformación de esta persona le va a parecer al otro como pérdida de la pareja “antigua”. Es frecuente que relaciones se queden atrapadas en un proceso como éste – un miembro se “emancipa”, madura, se vuelve más adulto, el otro se protege, y la relación queda marcada por distancia y funcionamiento.

Sobre el trasfondo de la teoría descrita de las MF podemos dibujar un mapa de las necesidades relacionales y hacerlas concretamente tangibles. Para eso procedemos mediante la “estructura de la relación” y analizamos la vivencia. ¿Cuál de los siguientes temas principales está en la base de este anhelo?

Un mapa de las necesidades relacionales:

- 1. ¿Domina la necesidad de protección y apoyo?** ¿Se busca seguridad (material), confiabilidad,
Por otra parte: si para uno no se trata en absoluto de protección, apoyo o confiabilidad, eso también firmeza? puede ser un problema para el otro. Puede llegar a sentir que su presencia no es importante para el otro, o bien, que está demasiado exigido en ese aspecto, que se aprovechan de él.
- 2. ¿Domina la necesidad de dedicación y cercanía?** ¿Se busca cercanía, cariño, calor? ¿Tocarse, sentimiento?
Por otra parte: si eso no es importante para uno, le puede transmitir al otro un desinterés personal, igual que si hay un excesivo anhelo. Él/ella va a extrañar a su pareja en una dimensión importante de la vida y del estar juntos; tener que asumir siempre solo ese aspecto de la relación es fatigante, insatisfactorio, conduce al sentimiento de ser explotado.
- 3. ¿Domina la necesidad de reconocimiento y aprecio?** - ¿Si se anhela a alguien que a uno lo vea en su profundidad: de ser visto como el/la que es? ¿Se trata de reconocimiento, respeto, estima de lo propio, existe una especial sensibilidad para mantener los límites?
Por otra parte: como arriba.
- 4. ¿Domina la necesidad de sentido?** - ¿Se espera del otro que a través de él la vida propia adquiriera un sentido, p.ej. por ser necesitado y por hacerle falta?

¿Para así ser importante e irremplazable para el otro? ¿O se quiere estar, a través de él/ella, ligado/a un proyecto de vida común, involucrarse en una tarea común?

Por otra parte: como arriba.

5. Instructivo de consejería para la resolución de conflictos de pareja

En la consejería, en general no se trata de comprender ni de elaborar la problemática relacional con su trasfondo de origen, sino antes que nada, de una focalización en los problemas mediante el empleo encauzado de los potenciales de la pareja, a través de un cambio de la condición y de la forma en que viven. Para eso se presentarán primero específicamente tres temas, que aparecen frecuentemente en la práctica y que contribuyen mucho a aliviar las tensiones en las parejas. El procedimiento se apoya en el modelo estructural del AE y sigue la secuencia: objetividad, lo compartido, persona, sentido.

<p>Consejería: empleo de recursos. Producir una descongestión operacional, a través de la separación de lo emocional de la objetividad, la estimulación del respeto y del sentido contextual.</p>
--

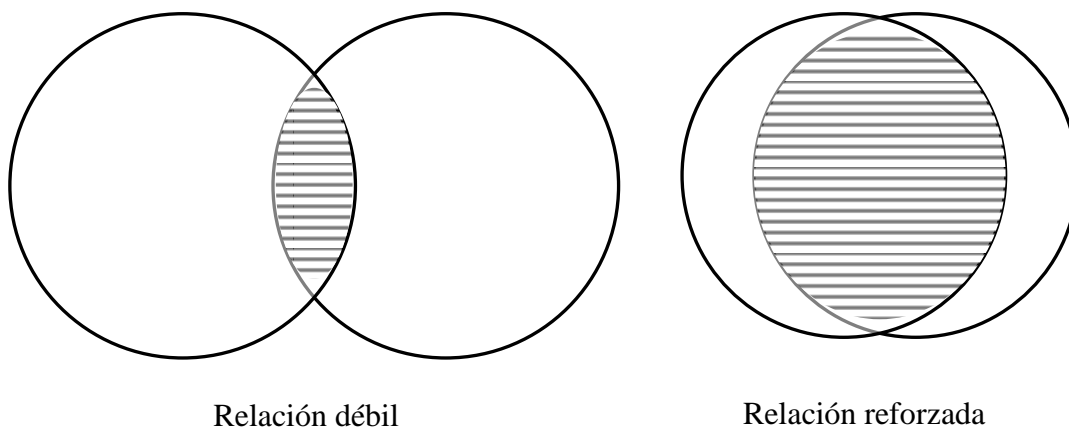
5.1 Descarga situacional a través del *desenmarañamiento de puntos de conflicto cotidianos*.

Una vez que las relaciones de pareja están trastornadas, existe mucho sufrimiento por discusiones en lo cotidiano. Uno pone nervudo al otro, se recriminan mutuamente, se siente inmediatamente agredido por la pareja. En estos casos, la consejería puede consistir en la recomendación de, durante el próximo tiempo, *sólo* conversar sobre lo *objetivo*, y evitar el reproche a la persona en lo cotidiano, es decir, no hablar sobre la relación, sobre el otro, ni tampoco sobre los sentimientos. Con eso se busca un *desenmarañamiento de las distintos niveles de conflicto*: el diario vivir está primeramente para lo objetivo; lo relacional y personal requiere en estos casos de una protección especial. Cuando se liga a lo funcional, se produce una sobrecarga de la situación cotidiana. En ella, en general no se tiene el tiempo, o bien, los recursos relacionales en ese momento, para tratar, además de lo funcional, los complicados e incomprensibles temas de relación.

5.2. Reforzar los fundamentos mediante la *reflexión sobre objetivos comunes*.

¿Existen *actualmente* metas comunes? ¿Cuáles son para esta semana; hoy? Con esto se pretende reforzar lo que une, luego de lograr el alivio. En la consejería, estas tareas e intereses van siendo acordados y discutidos concretamente por la pareja, respecto a la posibilidad de su realización (p.ej., que el niño haga sus tareas y sea atendido en forma regular; regulación de las compras, ... planificación de las vacaciones; proyecto especial de la pareja en el trabajo...). Eso lleva a la pregunta en qué puede consistir el aporte constructivo de cada uno a ello. Si estos aportes son encontrados, es importante reforzar la posición personal a través de la pregunta, si cada uno también está dispuesto a realizar ese aporte. En el caso de parejas que pelean, es importante recoger este posicionamiento en presencia del consejero y aclarar posibles problemas, hacer los acuerdos correspondientes. De este modo se define el "para qué funcional" del estar juntos. Cuando una relación no funciona en este plano (de la 1ª MF), muchas veces conduce a insatisfacción y reproches. Con este proceder se intenta crearle a la relación una base sostenedora para las referencias personales más complejas. En el centro se

sitúa no tanto el marco funcional (salvo que la problemática consista en su superación), sino en qué *aporte* está dispuesto a proporcionar cada uno.



5.3. Desarrollo de la relación mediante el *cultivo de la amabilidad*.

Una vez que se han dado los primeros pasos, lentamente se puede levantar la mirada al tú, fijándose en lo que hace *amable* al otro. Eso ahora puede ser más fácil, si la relación se ha limpiado de los enredos de lo cotidiano y ya vuelve a correr algo compartido. Para eso sirven preguntas como:

“¿Dónde veo algo *amable en ti*?”

“¿Cómo puedo *hacerme* amable? ¿Qué puedo hacer para eso?”

“¿Qué veo yo mismo, qué sería para ti amable en mí – y a qué de ello estoy dispuesto?”

Profundización: “¿Qué *fue* alguna vez amable en nosotros? ¿Ya no lo es? - ¿Por qué?”

5.4 ¿Para qué es bueno que permanezcamos juntos?

Al consultar, o bien, al mantener consciente la perspectiva de sentido, subsiste un contexto que puede ligar, si es que existe. Desde él, se puede volver a los tres primeros puntos – porque culminan en la perspectiva de que los esfuerzos a mediano y a largo plazo están orientados a algo “bueno”, que puede originarse mediante el aporte de cada uno.

Este es un modelo sencillo para un primer desenmarañamiento de conflictos de pareja, o bien,

para entrar en un proceso de trabajo más profundo. Pero frecuentemente es demasiado poco, especialmente cuando las parejas están demasiado peleadas o cuando los problemas son más profundos. Pero a veces vale la pena un intento en este plano más simple, cuando la pareja aún tiene recursos.

6. Instructivo de estructuración para terapia y consejería de parejas

Una *observación previa* a la terapia de parejas: Las constelaciones y problemáticas son tan diversas entre las distintas parejas, que no se puede entregar un procedimiento uniforme, que pudiera cubrir todos los escenarios. Por eso aquí se describe a manera de *modelo* una forma de proceder, que describe secciones importantes que en general son

necesarios, para introducir una vía constructiva en el complejo entramado de una conversación de a tres.

Lo **específico** que tiene que ser considerado en una terapia de pareja, consiste en la mayor complejidad de la terapia, dada por la presencia de dos personas con distintas ideas, expectativas, heridas y una historia individual diferente y una común (en general también vivenciada en forma diferente). Además, cada pareja ha desarrollado su estilo de interacción, que le ha dado a los problemas su fijación diádica.

Ya en la **solicitud de atención** hay que fijarse en un equilibrio, para evitar perjuicios o preferencias por parte del terapeuta. Tampoco deben arrastrarse dominancias unilaterales de un miembro de la pareja a la terapia. Por eso conviene consultar en la inscripción, si el otro miembro también está interesado en la terapia.

Encuadre: Conviene considerar 1 ½ a 2 horas por sesión, porque de otro modo, en la constelación usual de a tres podría faltar tiempo para expresarse, y uno de los dos podría sentirse perjudicado.

6.1 Aclaración de la motivación

Al comienzo se invita a cada uno de los miembros de la pareja a describir su petición, antes de abordar los problemas especiales. ¿Por qué viene, que espera, qué lo mueve? Esto aclara la *actitud* y disposición para la terapia. Las **expectativas** deben eventualmente ser discutidas por el terapeuta, en todo caso se confirman, o bien se redondean mediante su posicionamiento. Debe elaborarse un *objetivo* realista y concreto, que obviamente sólo es viable si es un objetivo *compartido*, porque si no, existe el peligro de que la terapia/consejería sea usada para luchar el uno contra el otro. En la elaboración de este objetivo, el terapeuta/consejero permanece absolutamente neutral! Sólo constata contenidos generales: acaso una expectativa expresada puede en realidad ser el objetivo de una terapia (p.ej. no es así, si un miembro de la pareja declara como objetivo ser más amado) – o si los objetivos son realistas y posibles de lograr en ese marco. Las intervenciones no deben rechazar, sino iniciar un proceso, p.ej. a través de contra-preguntas: “¿Cree usted que podría/podríamos lograr eso?” Pueden ser necesarias *explicaciones*, p.ej. que un objetivo realista no puede consistir en una expectativa de éxito, sino que debe ser una *expectativa de acción*. Expectativas como “...que nos llevemos mejor” producen presión, porque proponen como objetivo algo que solamente puede darse por sí mismo, pero no puede hacerse. Los objetivos de una alianza de trabajo sólo pueden ser actividades, no éxitos. Un objetivo puede ser, p.ej. “...que alguna vez pueda contarle a mi pareja mi problema sin que empecemos a pelear...” Se trata de entrar en un proceso de desarrollo, de encontrar un nuevo diálogo, llegar a un intercambio de ideas, revisar por qué se produjeron los problemas y cómo poder abordarlos. – Pero si después pueden vivir mejor el uno con el otro o no, eso queda abierto y no es la tarea de una terapia/consejería de pareja. Nuestro interés está, en cambio, en ver cual podría ser la sustancia de esta relación y como se podría mejorar o vivir mejor la actitud y la interacción, de manera que lo común le sirva a cada uno para ser más él mismo, y como tal a su vez poder aportar más a lo compartido. No tenemos la meta de mantener unida a la pareja, ni de separarla. Ambas posibilidades siguen siendo asunto de ellos y constituiría una violación de los límites por parte del terapeuta/consejero.

6.2 Informe espontáneo

En el siguiente informe espontáneo sobre el **estado del problema**, se le permite en cierto modo a la pareja *acomodarse* en esta nueva constelación de a tres, y a describir el

estado de cosas desde el punto de vista de cada uno (correspondiente a la 1ª MF). Este pasaje contiene en forma implícita una *presentación* como *personas individuales*, como también como *pareja* y proporciona informaciones sobre los problemas que cada uno considera importantes, eventualmente intentos de solución y otros trasfondos, que son considerados importantes para la elaboración (p.ej. como llegó a juntarse la pareja, qué expectativas tuvieron para la pareja, etc.). En este informe espontáneo se visualizan además por primera vez, modos de interacción y *patrones de relación* en forma espontánea. Se va intuyendo algo de la atmósfera en que vive la pareja: ¿es cerrada, agresiva, afectuosa pero afligida, etc.? Esto da las primeras indicaciones sobre lo que necesita la pareja (p.ej. mejorar el estilo de interacción; mayor intercambio; aclaración de las expectativas hacia el otro, etc.).

Para redondear este pasaje se aclaran preguntas específicas, si éstas no son informadas en forma espontánea por la pareja:

- ¿Intentos anteriores de **solución de problemas**? ¿Espontáneos? P.ej., ¿la pareja ha solicitado terapia anteriormente; o ha conversado frecuentemente con amigos sobre los problemas?
- Elaborar y hacer resaltar un **objetivo común de la terapia** y de una primera etapa sobre el trasfondo de los problemas descritos. Esta puede ser una corrección del objetivo de terapia anteriormente conversado, o bien – lo que ocurre más a menudo – una restricción a un paso en dirección al objetivo mayor (ésta consiste con frecuencia, p.ej., en que cada uno pueda expresar alguna vez lo que lo mueve en la relación, y en que el otro escuche con atención y trate de comprender, sin tener que abandonar lo suyo).
- Aclarar el **encuadre** sobre el trasfondo del estado de los problemas (frecuencia de las sesiones; exclusivamente en constelación de pareja, o si se desean, esperan, son necesarias conversaciones individuales, posibles desde la visión del otro integrante: ¿cuándo y por qué, o bien, por qué no?)

Es aconsejable tocar el tema de la **distribución del tiempo**: cada uno tiene tanto tiempo como necesita para decir lo suyo. Esta información pretende evitar que aparezca el sentimiento de que uno de los dos está siendo privilegiado, sólo porque habla más y necesita más tiempo para explicarse. El mejor criterio es de contenido (y no formal: los minutos contados): que cada uno pueda decir lo suyo de tal manera, que sea comprendido por los otros dos dentro del encuadre.

- ¿Es uno de los dos la **fuerza impulsora** para las conversaciones? Aclarar por qué tomó la iniciativa: ¿Porque está peor? ¿O siente mejor los problemas? ¿O le importa más la relación? ¿O es la persona con más iniciativa?

6.3 Focalización del problema

Después del primer despliegue del campo problemático puede ser necesario encontrar entre todos los temas el problema clave, o bien, aquel problema, que debe ser abordado primero (comp. Kolbe 2008, cap. 4). Esto se hace normalmente en forma conjunta con la pareja, a la que se invita a este cuestionamiento: “¿Cuál ve usted como su problema más urgente?” Si cada uno trata de presentar el problema central desde su visión, ya comienza la elaboración del tema. Uno de los dos puede, pej., enredarse en sus afectos durante el informe espontáneo y estar tan ocupado con sus ofensas, que cae en reproches. Aquí hay que intervenir en forma activa para proteger a ambos. Resúmenes superficiales (“Estoy hasta la coronilla”) deben enfocarse activamente hacia el problema real. Pero estas expresiones espontáneas pueden explicar en ciertos casos, por qué los dos no avanzan, porque no logran asir su problema. Con esto pueden aparecer

problemáticas de trasfondo, que hasta ahora no habían sido dichas, como p.ej., que ya no se siente amado por su pareja.

Entonces, en la focalización del problema, la pareja aborda la situación de otra manera. La situación terapéutica/de consejería se distingue porque por primera vez no hablan entre ellos sobre sus problemas, sino *sólo a través del terapeuta/consejero*, que está entre ambos. Cuando se trata de parejas que están muy peleadas, es especialmente importante colocarse en esta situación intermedia y mantenerla. El terapeuta/consejero puede, mediante su *función neutralizadora*, ayudar en la focalización del problema.

En este lugar es oportuna una reflexión sobre la *actitud del terapeuta/consejero en la terapia/consejería* de parejas. Muy fundamentalmente debe señalarse: ¡él pertenece a *ambos integrantes de la pareja por igual!* Por muy sencillo que esto suene, hay que tener presente que en la práctica no es siempre fácil mantenerse firme; y más difícil aun puede ser, que sea sentido de este modo por los pacientes. Para poder mantener mejor esta situación equilibrada, puede ser útil la siguiente actitud:

- a) Con la auto-comprensión del terapeuta/consejero se asocia una dinámica: la neutralidad se percibe mejor, cuando el terapeuta/consejero se auto-entiende de momento sólo como *mediador del diálogo*. Él traduce y resume con sus palabras, lo que la pareja dice. Es aconsejable retro-informar a ambos de inmediato, lo que se ha comprendido, para que ambos comprendan, de qué se trata ahora y por qué se trabaja más largamente con el otro, al que posiblemente no se ha comprendido aun. Eso significa, que naturalmente hay diferencias en el tiempo y la dedicación a cada uno, aunque les pertenezca a ambos por igual.
- b) En el proceso de la comprensión, el terapeuta/consejero se ayuda *con uno de los integrantes* y le pregunta al que guarda silencio, si sabe, o bien, si ha comprendido lo que dijo, y cómo lo comprendió. Todavía nos movemos en el plano de la 1ª MF (hechos, objetividad), y es importante mantenerse de momento limpiamente en este plano.
- c) No tratamos de *aclarar culpa*, sino que nos interesamos por saber cómo se originaron los problemas y qué es lo que la pareja por sí sola no puede hacer, para resolverlos. Nos fijamos en si se emplean *recursos* existentes (p.ej. afectividad), o bien, donde no se emplean.

Dos *indicaciones* más en relación a la focalización del problema: para el proceso es importante, que *cada uno* exprese y pueda expresar su opinión. Tratamos de ayudar en la formulación y en el esfuerzo, si es necesario. Pero si hay **secretos** en el ambiente (“no puedo hablar tan abiertamente sobre ello” o se siente, que uno de los dos no quiere realmente hablar), puede hacerse difícil el trabajo en común. Es un momento en que puede ser de ayuda, ofrecer *sesiones individuales*. No es problemático, si se hacen sesiones sobre ese tema con otro terapeuta/consejero. Si uno mismo quisiera hacerse cargo de esas sesiones o se le pide, el terapeuta/consejero debe preguntarse antes, si puede seguir trabajando con ambos sabiendo un secreto de uno, sobre el cual no puede hablar en las sesiones conjuntas. Esto puede hacerse difícil y requiere de experiencia y habilidad, para que un secreto de ese tipo no estorbe la relación con la otra persona. En estos casos la supervisión es especialmente necesaria.

Sin embargo, hay dos *condiciones* que deben ser mantenidas a toda costa, para poder pensar en sesiones individuales a cargo del mismo terapeuta: el otro integrante debe estar de acuerdo y ninguno de los dos debe tener rasgos histéricos. Porque si es así, se puede contar con que esta persona va a aprovecharse de esta situación y va a socavar la

relación hacia el otro (según el patrón: “El terapeuta/consejero me dijo de ti... y tampoco lo considera bueno...”).

Hay que prestar atención a que, justamente en la focalización del problema, es fácil que se produzcan disputas. Metódicamente es importante aquí, que el terapeuta/consejero intervenga a toda costa para interrumpir activamente la disputa que está comenzando (lema: “¡Eso lo pueden volver a hacer en casa!”). La sesión sirve para que la pareja se exprese y para que el otro escuche. Eso ya es un ejercicio para construir una base participativa, que no debe llevar a la sumisión. Algunas indicaciones metódicas concretas:

- El miembro de la pareja que está escuchando tiene la tarea (que le es manifestada en forma explícita), de ejercitarse en la *comprensión*; en ese contexto evidentemente puede preguntar.
- La persona que está hablando (quizás también la que está escuchando – eso no puede manejarse siempre), también puede expresar su disgusto de vez en cuando; sólo expresiones hirientes, ofensivas o abusadoras deben ser contenidas por el terapeuta/consejero. Cuando aparecen reproches, hay que interceptarlos y discutirlos! Frecuentemente basta con desvelarlos como reproches y como no correspondientes a este lugar, porque no ayudan a avanzar.
- Poner atención a una máxima *objetividad!*
- Hacer *repetir* lo comprendido por el *otro* miembro de la pareja. Tomarse tiempo para comprender, para construir una base común.

6.4. Análisis del problema por el terapeuta/consejero

Paralelamente a los pasos anteriores va el trabajo interno del terapeuta/consejero. También él está invitado a hacerse un cuadro sobre el estado del problema, en base a su competencia, su conocimiento específico, su evaluación y su intuición personal. Va a reflexionar sobre los siguientes temas:

- ¿Qué *suposiciones* sobre las causas del trastorno surgen al escuchar (p.ej. muy poco tiempo compartido, celos...)? ¿Qué problemas vienen de cada cual y cuáles son problemas de ambos (p.ej. ambos se toman muy poco tiempo para el otro)?
- ¿Qué problemas articulan? ¿Cuáles problemas *no son manifestados*, pero se pueden *intuir*? (p.ej. expansión del histérico)?
- ¿Tienen los problemas alguna relación con la *fase de desarrollo* en que se encuentra la pareja? P.ej. con la re-adaptación con el primer hijo; síndrome del nido vacío...
- ¿Con qué se van *potenciando* los problemas? P.ej., los reproches de ella conducen a un sentimiento de inferioridad del hombre; él reacciona guardando silencio, por lo que la mujer se siente abandonada y vuelve a los reproches.
En la terapia sistémica se tiende a trabajar en forma paradójal en estos momentos: “¿Qué debería hacer, para que siempre continuara así?” Estas formulaciones de pregunta no habituales ayudan a veces a aclarar, qué es lo que mantiene vivo el problema. Algunos malentendidos se aclaran de este modo.
- En este momento del análisis del problema, quizás ya sea conveniente introducir una *primera limitación de daño*, p.ej. aconsejar una separación temporal. Para no causar, en una posible disputa futura, un perjuicio jurídico y económico para un miembro de la pareja, es importante documentar (¡hacer firmar!), que la sugerencia proviene del terapeuta/consejero y fue entendida por ambos como intento terapéutico! – Como regla general se indica frecuentemente, que antes de una separación definitiva conviene vivir tantos meses separados, como años se ha vivido juntos anteriormente.

Profundización terapéutica:

- *Fenomenología:* ¿Cómo me impresionan los dos a mí como terapeuta? Observar el modo en que hablan. ¿Siento una dinámica detrás? ¿Qué los mueve? Quizás retroinformar lo percibido en forma fenomenológica, para que la pareja pueda verse en una visión externa. Lo ocultado produce mucha dinámica!
- *Contra-transferencia:* ¿Tengo simpatías? Darse cuenta de esto. - ¿Por qué? – Fijarse en *tendencias a aliarse* con el paciente del sexo opuesto (en caso de un terapeuta homo-erótico: del mismo sexo); pero además, dependiendo del ámbito problemático, son posibles *alianzas solidarias* con el paciente del mismo sexo, especialmente en relación a temas de roles.
- ¿Qué *diagnósticos* y tipos de personalidad existen? Si, p.ej. una pareja tiene problemas porque uno de ellos presenta un *trastorno borderline*, hay que quitar el foco de la interacción y dirigirlo a la personalidad. Porque en la interacción de la terapia de pareja no se va a solucionar el problema. Esto requiere comprensión por parte de la pareja, y trabajo en su trastorno, al otro.

Elaboración:

Hasta aquí nos hemos movido en gran parte en el plano de la *1ª MF* – en lo que es “cosa”. Si la focalización del problema de la pareja coincide con la evaluación hecha por el terapeuta/consejero y da por resultado un problema claro, éste puede ser elaborado ahora en forma focalizada mediante las motivaciones fundamentales.

En el plano de la *2ª MF* se trata entonces del tema cómo le va individualmente a cada uno de los integrantes de la pareja con el problema, cómo se sienten con él.

En el plano de la *3ª MF* se pregunta luego, qué les es importante y de qué se desean delimitar.

Cuando esto está aclarado, se puede mirar finalmente hacia la *4ª MF*: con qué quieren contribuir a la relación.

6.5 Visión subjetiva de los problemas en el campo de la relación: preguntar auto-trascendente

Si aun no se ha producido un campo problemático común o claro, en el que pueda comenzar el trabajo con el acuerdo de ambos, se hace necesaria una nueva preparación del terreno para un trabajo en común. Esto traspasa habitualmente el marco de la consejería y corresponde primariamente al marco de la terapia.

Otra falta de claridad se debe a menudo a que cada integrante de la pareja tiene su *propia comprensión* de los problemas. En este caso puede ser útil abordar la visión subjetiva de cada uno desde más cerca, e integrar al otro a este trabajo más profundo. Con esto y mediante la consulta de la comprensión de ambos, *se activa a la persona*. De este modo se relaciona la visión interna y el mirarse “desde afuera” (en el AE denominamos esto “preguntar auto-trascendente – preguntar, refiriéndose al otro y mirando por encima de sí mismo). Aquí algunos pasos y formas del preguntar auto-trascendente:

6.5.1 Posicionamientos hacia sí mismo

Se le indica a uno de los integrantes que se refiera a estas preguntas en presencia del otro:

- “¿Qué problema cree que tiene *su pareja con usted*?”

A través de esta pregunta se induce un auto-distanciamiento de la problemática, porque la pareja se mira ahora desde afuera. Al mismo tiempo es un intento de

comprender al otro. Por eso la pregunta es relacionadora, porque uno de los dos se coloca en el lugar del otro. De este modo se aclaran varios malentendidos. Finalmente puede producir cercanía en el otro, cuando ve que es comprendido.

- ¿Cómo se *relaciona* el problema “*conmigo*” – cuál es mi parte en él?

De este modo, uno puede llegar a *comprender* y conocer mejor al otro. Ayuda especialmente a prevenir reproches (porque un reproche significa siempre: ¡no sabes lo que haces, pero podrías! – Si se habla abiertamente de sí mismo, el otro sabe a qué atenerse). Que la pareja se muestre en forma *personal*, mueve al otro, si es que le llega. Cuando no lo toca, puede el terapeuta intervenir como mediador, llevar su propio sentirse tocado a la conversación y acercarlo de este modo al otro, sensibilizarlo.

6.5.2 Posicionamiento de la pareja frente a la visión del otro (¿”Cómo lo ve usted? ¿Está de acuerdo? ¿Qué quisiera agregar, corregir?”) Se le invita como una especie de “supervisor” al tema.

Este paso aclara mucho respecto a la *dinámica de la relación*: del querer influenciar al otro, del poder mantenerse firme en sí, de diferencias en la comprensión y en el vivenciar...

6.5.3 Posicionamiento del terapeuta y del primer miembro de la pareja. De la observación, el terapeuta puede obtener información adicional, que todavía se encuentra oculta para los dos; también es importante que confirme, cuando los contenidos intercambiados coinciden también con su visión. Eso fortalece la seguridad de la comprensión y en la percepción de ambos.

Los mismos pasos se pueden ejecutar luego en un *cambio de roles* con el otro miembro, si todavía fuese necesario.

Este procedimiento apunta a ayudar a construir un *diálogo* y a llegar a una *conversación abierta* sobre el problema.

6.6 Historia del problema

Después de esta profundización y concretización de los problemas puede ser importante dilucidar el origen del problema a través de la historia:

- ¿Desde cuándo existen estos problemas?
- ¿Cómo se han desarrollado? ¿Hubo vivencias o acontecimientos trascendentes?
- ¿Cómo los trató la pareja?
- ¿Qué aportó cada uno al problema y a su *mantenimiento*?
- ¿Qué reconoce cada uno como su parte?

A veces se encuentran problemas que no (o nunca) han sido bien conversados, aunque constituyen el comienzo de todo un desarrollo de problemas.

P.ej. Una pareja, en la cual ambos ya eran divorciados y tenían hijos, realizó por consejo de un psicólogo su matrimonio en forma secreta para proteger a los hijos. A la mujer le molestó, pero cedió y más adelante tampoco mencionó nunca más el matrimonio secreto, incluso cuando se percató de que su marido en público nunca se colocaba junto a ella... En las conversaciones se fue aclarando como este proceder puso desde el comienzo la relación en un plano inestable. Desde el comienzo hubo falta de claridad, de honradez, ocultamiento de los acompañantes de esta relación.

Después del análisis de los problemas realizado, debe ser creada la *base de la relación* y construido un *contrapeso* a lo problemático. Para eso nos hacemos la pregunta: ¿De qué vive esta relación? Observamos la motivación de la relación:

6.7. Motivación de la relación y explicación de recursos

Es importante que en una terapia/consejería de pareja la vista se dirija también a lo *esencial y valioso*, que (todavía) mantiene unido a la pareja. Aunque tengan algunos problemas, algún trasfondo positivo la sigue uniendo. Mientras una pareja pelee, tiene valores que los ligan. Los problemas pueden ocultar los valores – pero a la pelea sólo se puede llegar, porque algo los une. Se puede abordar varios planos de la ligazón:

- *Motivación primaria*: ¿Por qué inició esta pareja la relación? “¿Bajo qué estrella y con qué meta comenzaron la relación? ¿Se trataba de amor, programación de fin de semana, no estar sólo, pasatiempos, dinero, seguridad, sexualidad, conversaciones, lo que quería compartir con esta pareja?” – La motivación primaria tiene una influencia casi mágica sobre la configuración de la relación (según el proverbio: “Tal como uno se acuesta, queda tendido”).
- Introducir la *magia original*: “¿Qué le gustó del otro? ¿Qué lo atrajo? (Esto puede cambiar en el transcurso del tiempo; también es posible que el otro no lo haya notado). “¿Cómo fue, cuando empezaron a vivir juntos?” – El sentimiento primero debe ser recordado y probarse la fuerza que (aun) tiene. ¿Si aparece nostalgia? ¿Si se ha apagado?
- *Juicio cognitivo*: ¿Cuán *realista* fue el motivo primario y la evaluación de la *fuerza del propio amor* – qué se le atribuía entonces en cuanto a lo que podría lograr? – A veces se encuentra un desconocimiento ilusorio del poder del amor, según el lema: “Así como amo yo, sólo nos puede ir bien a los dos... ¡Seguro que mi amor lo alejará del alcohol!” Algunas veces se encuentran exigencias desmesuradas al amor del otro: “¡Si tú me amas, también aceptarás mis defectos! ¡Si no, no es amor!”
¿Cuán *realista* fue la evaluación del *poder de la realidad*?
¿Se consideró la importancia de la *familia de origen* para la relación? - ¿Tenían claro que uno nunca se casa sólo con la pareja, sino también se casa con una familia? (Una dificultad frecuente es el no ser aceptado por la familia de la pareja, que a lo largo de los años suele tener efectos destructivos).
¿Se consideró la influencia de la *pertenencia/clase social*? Se va haciendo más notorio con el paso de los años y puede traer desconfianza a la relación. ¿Se evaluó adecuadamente la influencia de la *religión* y de la *cultura*, o se vio afectada ahora la pareja por estas desigualdades de la realidad?
- *Posición de la pareja* en la vida actual: “¿Qué *significa* el otro para usted? ¿Qué representa para usted, para qué es importante para usted? - ¿Qué *expectativas* tiene hoy hacia su pareja?”
- *Aclaración del vivenciar de la pareja*: “¿Cómo se *vivencia* usted en su presencia?” No es infrecuente, que uno se separe de la pareja, porque no se pudo soportar a sí mismo en la cercanía del otro. Pero a veces este sentimiento no se debe a la calidad de la relación, sino que tiene que ver con problemas personales. P.ej., uno de ellos se fue acercando tanto a sus raíces narcisistas en la cercanía del otro (lo que habría sido saludable!) , que siempre se volvía a sentir mal y proyectaba su malestar en la pareja. O en otra ocasión se separó una persona, porque atribuía sus oscilaciones depresivas a la relación. Recién cuando se dio cuenta, de que éstas perduraban después de la separación y volvían a aparecer del mismo modo en la nueva relación, inició una terapia. – Así se originan algunos problemas en las relaciones, debido a que se le atribuyen problemas que no son comprendidos; o que se proyectan en ella, para desviarlas de sí mismo.
- Finalmente hay que echar una mirada específicamente a lo que la pareja sabe *hacer bien*. ¿Qué funciona? ¿En qué se complementan? ¿Hay amigos, parientes, proyectos comunes, etc., que podrían apoyar a la pareja en permanecer unida?

Una observación general intercalada respecto a la comunicación:

Cuando aparecen *trastornos de comunicación*, habría que darles prioridad y abordarlas de inmediato. Problemas de contenido deben ser aplazados mientras la comunicación está trastornada (¡reproches!). Porque así ningún tema puede ser elaborado en dirección a la meta. Malentendidos (p.ej. debidos a una escucha interpretativa; conceptos poco claros, etc.) complican la situación (aunque naturalmente pueden tener un fundamento condicionado por la relación, entonces se forma un círculo vicioso); si no hay consentimiento, si no puede escucharse el uno al otro, la discusión de problemas tiene poco sentido. – Por otra parte: Si la pareja tiene una buena herramienta, puede comunicarse bien, entonces está capacitada para conversar muchos temas por sí misma. Lo *central* es, desde el punto de vista analítico-existencial, que la pareja aprenda a conservar lo propio en presencia del otro y entrar en un diálogo a partir de ello. Una relación debe dar tanto espacio, como para que lo propio de cada uno tenga lugar y sea atendido.

De esto se deriva también la comprensión del terapeuta: en primer lugar ser mediador del diálogo; sólo en segundo lugar, ser alguien que expone análisis o propone soluciones.

6.8. Idea de separación (escenario)

La posibilidad de una separación debe tener lugar en la imaginación de la pareja – y si las dificultades persisten a pesar de la terapia, debe reflexionarse sobre una posible separación, en forma conjunta y explícita.

Mencionar una posible separación tiene múltiples efectos:

- Descubre los *motivos vacíos de contenido*, no llevaderos, que no bastan para mantener una relación (p.ej. seguir juntos por la publicidad, por la casa...);
- Se hace consciente la *auto-responsabilidad* en el contexto de la *libertad* (“yo podría separarme...no tengo que permanecer en esta relación...depende de mí...”);
- Una angustia que surge con esto hace que se sientan las *debilidades e incapacidades* de un integrante de la pareja, que para el otro pueden significar una carga (p.ej. no poder estar solo);
- A través del contraste se intuye, cuales *valores* (cercanía, confianza, amor...) están en juego y lo que se podría perder a través de una separación;
- Pero al mencionarlo también se hace más claro, lo que se pierde al no separarse. Efectos de contraste agudizan la percepción. Surge un mayor *realismo*, y las *consecuencias* se aclaran más;
- La *presión* sobre el terapeuta disminuye, porque esta alternativa también entra en el juego y puede existir, y el éxito de la terapia no consiste en permanecer juntos a cualquier precio.

Preguntas como éstas pueden ser útiles:

- “En realidad, *¿por qué no* separarse?” El análisis de los valores puede hacerse aún más concreto: “¿Se han planteado alguna vez separarse? - ¿Cómo sería eso? ¿Sería una ganancia de libertad? - ¿Por qué no lo han hecho hasta ahora?”
- *Disolución de la falta de libertad*: la posibilidad de la separación siempre está dada, como la posibilidad de la persona, de cometer suicidio en cualquier momento. La persona no tiene que vivir, está libre – también libre de poder separarse, libre en la pareja. Cuando la separación no es vista como posibilidad, surge el sentimiento de la dependencia y de la obligación. Con eso entra el *problema de la falta de libertad*

en la relación. Esto puede llevar – en forma más o menos consciente – a *combatir* la propia falta de libertad en el otro.

El escenario de la separación debe ser acercado lo más posible a la realidad: hijos, lo económico, situación habitacional...

Desde lo terapéutico, naturalmente no se le suele aconsejar la separación (o permanecer juntos) – eso debe surgir de ellos, crecer dentro de ellos (para luego poder afrontarlo) y, por lo tanto, seguir siendo su decisión. Si la pareja conversa el tema, el terapeuta también es consultado sobre su evaluación de la situación, dando un comentario, una afirmación o advirtiendo sobre posibles problemas.

La mención del escenario de separación produce una movilización de los últimos recursos. Ocurre algo análogo a la mención de un pensamiento suicida en la terapia individual, p.ej. en un paciente depresivo. Si se detecta uno, se moviliza todo lo que podría impedir un suicidio: valores, sentido, consecuencias, actitudes son verbalizados. Una movilización parecida está relacionada con el escenario de separación.

- *Anticipación emocional de la separación*: hacer un *duelo* anticipado de una eventual separación: “¿Si lo hacemos, cómo sería para mí? ¿Qué me produciría pena? – Naturalmente sentiría alivio y liberación, pero también se perdería algo. ¿Cómo sería eso para usted?” El sentir emocionalmente una posible separación puede eventualmente hacer aparecer nuevas razones o sentimientos para permanecer juntos. Pero también prepara una separación. Pero es importante que la separación no solo se converse en forma cognitiva y objetiva, sino que también sea llevada a los sentimientos.

6.9 Fase final

6.9.1 Elaboración de convenios

En cualquier relación hay que establecer **acuerdos** y discutir valores y objetivos comunes, en el caso de permanecer juntos, según el lema: “El que tiene buenos contratos, se puede llevar bien”. Pero también en el caso de la separación es importante negociar convenios.

En el caso de permanecer juntos deben introducirse o bien mobilizarse ahora recursos en forma sistemática en la relación. Aquí se darán algunos ejemplos frecuentes para estos contratos y convenios:

- *Cultivar relaciones*: “*Veladas de relación*”. La pareja acuerda pasar una tarde por semana juntos y sin distracciones (TV, club, amigos...). Relaciones necesitan *inversiones*. Para eso frecuentemente es necesario crear antes una conciencia y al comienzo debe acompañarse el proceso. Eventualmente precisar *indicaciones previas*: elegir un tema, limitar el tiempo de la conversación, para que no se desborde, reconocer criterios, si la conversación anda mal y reflexionar de antemano sobre lo que pueden hacer en ese caso, sobre todo si se desencadenara una *pelea*.

En este caso puede ayudar lo siguiente:

1. El que percibe la pelea tiene la obligación de *interrumpir* la conversación: “Eso lo acordamos, ¡que vamos a interrumpir cuando haya pelea! Creo que ahora estamos comenzando a pelea de nuevo” – Cada uno debe entrar en un análisis fenomenológico de la problemática/reproches y preguntarse: ¿Qué me duele, qué me toca? –

2. *Información personal*: decirle a la pareja, lo que a uno no le hace bien, donde duele, lo que ahora es el problema propio. Y si la pareja no contesta nada, preguntarle en el plano de la simetría: “¿Dónde te herí?” Existe el *acuerdo*: cada uno puede y debe expresar su propia realidad y el otro la recibe *sin oposición* (=respetar).

El objetivo es, en caso de pelea, no hablar *sobre* el otro, sino *sólo hablar de sí mismo*, y de este modo conservar en lo posible el carácter personal de la relación.

Debe ponerse atención en evitar generalizaciones (“Tú siempre te has comportado así... nunca me has escuchado...”), sino mantenerse referido concretamente a la vivencia en el aquí y ahora.

Contraindicado está la sugerencia de veladas compartidas, cuando ha habido grandes heridas. La experiencia indica que en estos casos generalmente no prosperan.

- Elaborar explícitamente: ¿Cuáles son nuestros *valores compartidos*? ¿Cuál es nuestra *tarea* como pareja – algo, que requiera de nosotros dos?
- Encontrar *reglas de juego* juntos. Repasar situaciones concretas, planificar, anticiparse a los problemas (p.ej navidad, visita a la suegra...), buscar instrumentos/medios, para – en caso de problemas – poder enfrentar mejor ese tipo de situaciones.
- *Encuentros en lo cotidiano*: ¿Dónde nos encontramos en lo cotidiano, dónde intercambiamos? ¿Dónde resulta? ¿Dónde podría ser más, si tuviéramos mayor cuidado? ¿Dónde tenemos necesidades de ello?
- *Cultivo de la separación*: Cuando a la pareja ya nada la mantiene unida, el foco está en trabajar una buena separación, para que se produzca el *menor daño* posible y pueda conservarse un *resto de amor*, que quizás (por lo demás no tan raramente) siga existiendo, pero en todo caso se *mantenga el respeto*.

6.9.2 Intercambios verbales y acompañamiento en el proceso

En el acompañamiento continuo del proceso y de los cambios se va observando la evolución, se abordan nuevas expectativas, decepciones y problemas.

La terapia nunca puede llegar tan lejos como para solucionar todos los conflictos y que nunca más se pelee. El objetivo es, que aprendan *ellos mismos a manejar sus conflictos*, que desarrollen una *cultura de pelea*, con reglas de juego y formas de pelea, que vaya apareada a una actitud de dejarse ser y respetarse mutuamente. Cuando la pareja no se niega el derecho a una opinión diferente, sino que cada uno responde por lo propio y lo compartido, en caso necesario incluso lucha por ello, entonces tiene una buena base.

Este terreno se puede desarrollar mejor, si en el transcurso de las conversaciones se introduce en forma totalmente pragmática la pregunta: “¿Con qué contribuyo yo a la conservación de la relación?” En la conciencia de la auto-responsabilidad se va dirigiendo la dinámica a *potenciales realistas de desarrollo* de la relación.

6.9.3 Desarrollo posterior de la relación: terapia de pareja más profunda

Después de la solución de los conflictos agudos y si existe el deseo de permanecer juntos, frecuentemente es recomendable un trabajo profundizado para consolidar y ampliar los fundamentos de la relación. Para eso, el **AEP** puede ayudar a la **intensificar de la dinámica**, y el modelo de las **motivaciones fundamentales**, a fortalecer la estructura.

Tanto del modelo de proceso, como del modelo de estructura del Análisis Existencial surgen preguntas, que son apropiadas para un trabajo sistemático en el mejoramiento de la situación de pareja. Se presentan aquí en forma sumaria.

Las preguntas también pueden ser entregadas a cada integrante de la pareja para una reflexión personal en casa. Se pueden plantear estas preguntas el uno al otro e intercambiar ideas al respecto.

Las preguntas pueden ser referidas a situaciones concretas o ser planteadas en general. En el marco de la terapia de pareja también pueden ser entregadas como “tareas para la casa”.

Preguntas de profundización para la intensificación de la dinámica relacional:

Siguiendo los pasos del AEP se puede trabajar, p.ej., las siguientes preguntas:

AEP1: Empatizar y estar allí (impresión):

- ¿Cómo me *siento* contigo? ¿Cómo *me* vivencio en tu presencia?
- ¿Qué me gusta de ti?
- ¿Qué *impulso* siento espontáneamente cuando estoy contigo – cuando te veo, cuando nos juntamos, cuando estamos juntos?
- ¿Qué me *molesta* de ti?
- ¿Qué me das a *entender* con todo eso? ¿Qué me transmites, en cuanto a como estás respecto a mí?
- ¿Qué me *das*?

AEP2: Comprensión y posicionamientos:

- Comprender: ¿Me siento comprendido *yo*? ¿Dónde? ¿Dónde no?
 - ¿Dónde te comprendo *a ti*, en lo que para ti es importante? ¿Dónde no?
 - ¿Qué me falta en ti? - ¿Qué te falta en mí?
- Posicionamiento frente a la pareja: ¿Cómo *me* considero en la relación? ¿Qué imagen tengo de mí como tu pareja? ¿Cuál es mi *aporte* a la relación? ¿Dónde me *esfuerzo*? ¿Dónde me cuesta? ¿Se encuentra mi aporte sólo en el plano funcional (p.ej. ordenar, dinero, organizar...) - ¿me parece eso suficiente?
- Posicionamiento frente a la pareja: ¿Qué imagen tengo *de ti*? ¿Cómo te *considero* como mi pareja? ¿Cuál es tu aporte a la relación? – Recibir respuesta, eventualmente en presencia del terapeuta y escuchar su respuesta al respecto.
 - ¿Tengo el sentimiento profundo de que en realidad corresponde que estemos juntos? ¿Está bien, que yo esté contigo, tú conmigo? (*Conciencia*)
- Querer: ¿Qué es en realidad lo que quiero de ti? ¿Qué es lo que personalmente me importa en nuestra relación?

AEP3: Actuar:

- ¿Qué quiero darte/hacerte? ¿Qué es lo que no me gusta dar – pero tú me lo pides (una y otra vez)?
- Si sólo pudiera decirte una frase más (p.ej. en el lecho mortuario) - ¿qué me gustaría decirte?

Preguntas para el fortalecimiento de la estructura relacional (resumen):

Mediante las dimensiones de la estructura de la existencia, que también se manifiestan en la estructura de la relación, pueden las siguientes preguntas guiar a un trabajo más profundo en la estructura relacional:

- 1ª MF:** ¿Te doy suficiente *espacio*? - ¿Tengo suficiente espacio como para poder ser a tu lado?
- 2ª MF:** ¿Te doy suficiente *tiempo*? - ¿Recibo suficiente tiempo como para poder sentir lo bello contigo, para poder sentirte?
- 3ª MF:** ¿*Aprecio* lo que haces? - ¿Recibo suficiente aprecio por lo que hago?
- 4ª MF:** ¿Contribuyo a nuestro *sentido* compartido? - ¿Recibo tu contribución en los proyectos y valores compartidos? ¿Los vivimos juntos?

Con estas preguntas puede producirse una atmósfera de apertura hacia el otro, hacia sí mismo y para lo compartido. Dentro de ella se puede condensar un desarrollo de la

pareja sobre la base del ser-persona, de manera que la esencia de cada uno, como también de lo inconfundiblemente compartido, se haga visible, vivenciable y vivible. De este modo se puede ir construyendo, en el espíritu de la fenomenología, un camino hacia sí mismo en comunidad con el otro, pero igualmente un camino hacia el otro y hacia un vibrar compartido en una relación amorosa. Porque donde hay encuentro, está presente la persona. Y donde está la persona, la vida se hace sustancial.

Literatura:

- Bauer Joachim (2005) Warum ich fühle, was Du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Bauer Joachim (200) Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Buber Martin (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider
- Frankl Viktor (1959) Grundriß der Existenzanalyse. In: Frankl, Viktor; v. Gebsattel, Viktor; Schultz, Johannes (Hg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Berlin: Urban & Schwarzenberg
- Frankl Viktor (1975/1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber (München: Piper 1990 Neuausgabe)
- Kolbe Ch (2008) Existenzanalytische Paartherapie. In: Existenzanalyse 25, 2, 4-11
- Längle Alfried (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle Alfried (Hrsg) (2000) Personale Existenzanalyse. Wien: WUV-Facultas
- Längle Alfried (2008) Existenzanalyse. In: Längle Alfried, Holzhey-Kunz Alice: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas wuv UTB, 23-180

Dirección del autor::

Ed. Sueßgasse 10

1150 Viena

e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

mvo/2012