

EL ABORDAJE MULTINIVEL: UNA HOJA DE RUTA PARA LA TERAPIA DE PAREJA¹

MICHELE SCHEINKMAN

Al empezar a trabajar con parejas, los terapeutas pueden fácilmente sentirse abrumados tanto por la dinámica de la pareja como también por la riqueza de modelos e ideas disponibles en el campo de la terapia de pareja y familia. Este artículo describe una hoja de ruta para guiar al terapeuta en: por dónde empezar, qué áreas explorar y cuándo y cómo promover cambios, capa por capa. Desarrollado inicialmente como una respuesta a la división en el campo –cuando uno era estratégico, estructural, psicodinámico o boweniano– el abordaje multinivel evolucionó hacia un marco comprensivo que encara muchas de las facetas de la relación de pareja. El concepto de ciclo de la vulnerabilidad surgió como un nexo de integración, que combina tendencias de varias escuelas en un modelo que describe a las parejas en crisis (Scheinkman y Fishbane, 2004).

El abordaje multinivel está inspirado en el modelo interaccional del *Mental Research Institute* (Lederer y Jackson, 1968; Watzlawick y Weakland, 1977; Watzlawick et al., 1974), en las ideas narrativas de White (1989, 1993), en aplicaciones de las contribuciones de Minuchin (1974) y Haley (1976) sobre organización familiar, en formulaciones de los procesos intrapsíquicos e interpersonales (Feldman, 1982; Scheinkman y Fishbane, 2004) y en la atención a los patrones y legados multigeneracionales descritos por Boszormenyi Nagy y Spark (1984); Kerr y Bowen (1998); y McGoldrick, Gerson y Shellenberger (1999). Incorpora el ciclo de la vida familiar (Carter y McGoldrick, 1998) y perspectivas multiculturales (Falicov, 1995; McGoldrick, Giordano y Garcia-Preto, 1996), así como también contribuciones feministas a los dilemas relacionados con la desigualdad de poder y los roles de género (Goldner, 1985; Goodrich, 1991; McGoldrick, Anderson y Walsh, 1989).

Al integrar el nivel intrapsíquico, este marco de trabajo se centra en los significados subjetivos y en la historia individual, pero evita el abordaje deficitario del psicoanálisis, destacando en su lugar una perspectiva de utilización de recursos y de resiliencia (véase Walsh, 2006). En términos del proceso de la terapia, nuestro marco está influenciado por la estrategia secuencial de Pinsof (1983), incorpora el concepto de deconstrucción (White, 1993, Zimmerman y Dickerson, 1993) y aborda los procesos de cambio que han sido bien articulados en todo el campo de la terapia familiar (por ejemplo, Papp, 1983). El proceso de terapia se concibe como una relación colaborativa y no como una jerarquía basada en la postura de experto *versus* cliente propuesta por algunos modelos anteriores.

El abordaje multinivel se ha desarrollado durante más de 30 años de supervisión y trabajo clínico con una variedad de parejas de diversos orígenes culturales, étnicos y

¹ Agradezco a Mona Fishbane por nuestra especial colaboración en la enseñanza de la terapia de pareja en el *Chicago Center for Family Health* durante diez años. Doy gracias a Froma Walsh y a Cheryl Berg por su retroalimentación en varios borradores y por su continuo apoyo.

socioeconómicos; de diferentes orientaciones sexuales y de distintas etapas de vida. Se puede aplicar a terapias tanto a corto como a largo plazo; y se concibe como una base para la práctica y la formación clínica, ya que abarca muchos conceptos e intervenciones, desde las muy básicas hasta las más complejas.

LA HOJA DE RUTA

El punto de partida de la terapia es el problema tal como lo presenta cada integrante de la pareja y tal como está envuelto en un patrón de reactividad y escalada que mantiene a la pareja atascada. El terapeuta se mueve de manera secuencial (Pinsof, 1983) a través de cuatro niveles de exploración e intervención: interaccional, socio-cultural/organizativo, intrapsíquico e intergeneracional. Cada nivel aborda una dimensión de la relación de la pareja; cada uno prepara a la pareja para el trabajo que puede seguir. Suponiendo que "el mapa no es el territorio" (Bateson, 1972), esta hoja de ruta se debe utilizar de forma flexible y debe ser actualizada a medida que la investigación y el conocimiento de las áreas pertinentes se amplíen.

La danza de la pareja

Un supuesto básico del abordaje multinivel es que el problema que presenta la pareja está normalmente embebido en un patrón circular que se mantiene por las acciones recíprocas y las reacciones de los dos integrantes. Aunque la reciprocidad es un ingrediente necesario para la convivencia (Papp, 1983), los patrones de reciprocidad se vuelven problemáticos cuando escalan a través de bucles recursivos de negatividad y malos entendidos. Estos patrones eventualmente hacen que los integrantes de la pareja no puedan escucharse, empatizar, comunicarse, negociar y resolver sus problemas. Estos patrones se denominan aquí "la danza de la pareja" (véase un uso diferente de esta metáfora en Lerner, 1989).

Coreografías

La danza de la pareja implica siempre los movimientos y contra-movimientos de ambos integrantes. Es más, cada pareja crea su propia coreografía que varía en forma, ritmo, paso y patrón en torno a tres configuraciones principales: conflicto, persecución-distanciamiento y alejamiento mutuo.

Cuando una pareja está atrapada en un "patrón conflictivo" los integrantes tienden a atacar y a contraatacar simétricamente. Para algunos, el conflicto se vuelve explosivo en cuestión de segundos. Para otros, el conflicto avanza, escalando a través de desvalorizaciones suaves o discusiones que con el tiempo corroen los aspectos positivos de la relación (Gottman, 1994). En el patrón de "persecución-distanciamiento" la "danza" puede ser sutil (Daniela se queja de que Paul es desordenado, Paul se cierra, ella critica más) o dramático (Ben persigue a Jenny con acusaciones de celos, ella se aleja sexualmente, él se vuelve violento). En un modelo de "alejamiento mutuo", cuanto más retrocede uno de los integrantes, más se distancia el otro, llevándolos a una creciente sensación de desconcierto y de desconexión. Independientemente de la coreografía o del génesis de la danza, siempre que los integrantes

de una pareja están entrelazados en un patrón de reciprocidad se sienten atrapados. Eventualmente, la danza puede convertirse en su principal modo de relacionarse.

Ansiedad: combustible para la danza

Otro supuesto del abordaje multinivel es que la danza de la pareja se alimenta de corrientes subterráneas de ansiedad que pueden surgir de una variedad de fuentes. La ansiedad puede nacer del mismo proceso de escalada, en el que los integrantes de la pareja experimentan su relación como cada vez más confusa y amenazante. Puede ser el resultado de presiones contextuales, como un trabajo o una inmigración reciente. O bien, puede surgir cuando la organización de la relación no se adapta a las condiciones cambiantes y ya no satisface las necesidades de uno o ambos integrantes de la pareja. Alternativamente, la ansiedad puede estar relacionada con una acumulación de daños en la historia de la relación en sí misma (Johnson, Makinen y Millikin, 2001). A veces la persona que experimenta la ansiedad no es consciente de su fuente, como cuando se relaciona con un temor catastrófico proveniente del pasado (Scheinkman y Fishbane, 2004), de una situación recurrente o de las tensiones que emanan de la familia de uno de los integrantes, lo que puede estar afectando la relación de pareja de manera inconsciente.

Cuando un individuo es vencido por la ansiedad, él o ella se vuelve propenso a la fusión. En este estado, tiende a ser intolerante a la separación y a las diferencias, y busca conseguir que la otra persona haga las cosas a su propia manera. Esta presión en los límites de la pareja provoca una actitud defensiva que por lo general resulta contraproducente, ya que genera ciclos automáticos de persecución y distanciamiento, ataque y contraataque (Kerr y Bowen, 1998) o alejamiento mutuo.

EL PROCESO TERAPÉUTICO

El terapeuta comienza con los principios básicos de una buena terapia: escucha la perspectiva de cada uno de los integrantes y trata de comprender lo que cada uno espera del proceso. Explora la historia de la relación de pareja: cómo se conocieron, qué del otro atrajo a cada uno, cuándo empezaron a tener problemas y cómo han estado tratando de resolverlos. Se dibuja un árbol genealógico inicial (McGoldrick et al., 1999), preguntando sobre la estructura familiar, las pautas de relación y los grandes eventos y las transiciones que pueden haber precipitado o exacerbado las dificultades de la pareja, mientras se intenta comprender: “¿por qué ahora?”.

Creando un ambiente de contención

Las parejas suelen llegar al consultorio del terapeuta polarizadas, superadas por la ansiedad y por la culpa. Pueden haber estado peleando mucho, pueden estar sintiéndose cada vez más desconectados o pueden estar a punto de separarse. Una infidelidad -secreta o revelada- puede haber cristalizado sus dificultades (Scheinkman, 2005) y pueden temer que la terapia los empuje al divorcio. Como se sienten vulnerables y al mismo tiempo a la

defensiva, el terapeuta debe ayudarlos a bajar la guardia. La mayoría de las intervenciones en el nivel uno están destinadas a crear seguridad mediante la interrupción de la escalada. Sin embargo, suelen ser necesarias también algunas medidas preliminares para calmar el sistema:

1. El terapeuta se posiciona a sí mismo de una manera equilibrada, dando a cada integrante de la pareja igual tiempo, empatía y consideración. Debe mantener ambas perspectivas, no importa cuán polarizada esté la pareja. Las parejas no suelen volver si el terapeuta es parcial.

2. El terapeuta puede tener que proveer esperanza activamente (Scheinkman y Fishbane, 2004; Walsh, 2006), tranquilizar a la pareja diciendo que su situación se ve a menudo y que hay maneras de resolverla. Se les recuerda que el proceso de cambio es progresivo, que se produce paso a paso.

3. El terapeuta puede sugerir un período de tiempo limitado en el que la pareja va a suspender la toma de decisiones sobre su futuro y en su lugar se examinará cuándo y cómo perdieron el rumbo, y cómo podrían tratar posibles soluciones. Este “proceso de revisión” concede a la pareja tiempo para llegar a ser menos reactivos y más reflexivos. Si es posible, un período de 6 semanas resulta de gran ayuda.

4. El terapeuta puede instruir a la pareja sobre la forma de interactuar en las sesiones, así como en los períodos entre sesiones, cara a cara a sus problemas. En las sesiones el terapeuta puede trabajar como “controlador de tránsito”, no permitiendo que un integrante de la pareja interrumpa al otro o responda automáticamente de manera defensiva. Fuera de las sesiones se puede recomendar que eviten conversaciones problemáticas y que las guarden para la terapia. Con este fin se les puede pedir que escriban sus sentimientos y los traigan a las sesiones.

5. El terapeuta debe reconocer los puntos fuertes de la relación, celebrando y ampliando los pasos positivos que cada integrante realice. Esto es esencial, ya que invita a la pareja a considerar las narraciones positivas y los estimula a entrar en un ciclo virtuoso (Scheinkman y Fishbane, 2004).

6. La persona del terapeuta es un factor crucial en el proceso de la terapia, ya que nuestros sentimientos, vulnerabilidades y la dinámica de nuestra familia de origen influenciarán las maneras en que nos comprometamos, intervengamos y nos bloqueemos. A veces es necesario hacer una supervisión, para así poder abordar la interacción entre nuestros asuntos personales y los de la pareja (véase Baldwin, 2000).

Deconstruyendo la danza: nivel por nivel

El término deconstrucción se utiliza aquí para describir un proceso de colaboración en el que el terapeuta, en diálogo con la pareja, identifica primero el patrón global de la pareja y explora luego las fuentes de ansiedad y angustia que pueden estar impulsando la danza. El terapeuta desafía respetuosamente la posición de cada integrante de la pareja, con el

objetivo de disipar la reactividad y estimular formas más eficaces de comunicación, de negociación y de sentirse conectado.

Nivel Uno: interaccional

En el nivel uno, la primera tarea del terapeuta es determinar si y cómo el motivo de consulta está anclado en una danza y, en caso afirmativo, cómo “desarmar” el patrón. El terapeuta legitima los sentimientos y la angustia de ambos integrantes de la pareja. Sin embargo, se deja para un momento posterior de la terapia una mayor exploración de sus experiencias subjetivas en términos de sus vulnerabilidades e historia familiar. El objetivo en esta etapa inicial es simplemente disminuir la escalada en las interacciones de la pareja y fomentar pasos concretos en una dirección prefijada. La base conceptual es la perspectiva interaccional (Watzlawick y Weakland, 1977; Watzlawick et al., 1974) combinada con las ideas narrativas (White, 1993, 1998; Zimmerman y Dickerson, 1993).

Los objetivos principales en el nivel uno son los siguientes:

- Realizar un seguimiento de las interacciones problemáticas de la pareja, a fin de determinar su patrón.
- Identificar y desafiar el modo en que cada integrante de la pareja participa en la danza.
- Bloquear las soluciones equivocadas y la escalada, y fomentar los comportamientos y los significados que los lleven en una dirección prefijada.
- Promover al terapeuta como mediador de ambas partes.

En el nivel uno, el patrón en sí mismo es considerado el villano a vencer. Es nombrado y externalizado (White, 1998) a fin de permitir a la pareja explorar con curiosidad y suficiente distancia (Scheinkman y Fishbane, 2004, Zimmerman y Dickerson, 1993).

El foco en el nivel uno se encuentra en:

- a. Cómo los intentos de solución de la pareja se convierten en el problema. Mary trata de “hablar sobre sus problemas” quejándose y gritando; John intenta “evitar peleas” retirándose.
- b. Cómo las secuencias de interacción de la pareja los llevan a bucles de malos entendidos cada vez mayores. Inicialmente, Mary se perturbó por las tardanzas crónicas de John y, eventualmente, empezó a asumir que él estaba siendo infiel. Cuando ella lo acusó por la traición, él se burló indignado y un nuevo nivel de la escalada se puso en marcha.
- c. Cómo la danza de la pareja limita su relación. Cuando John y Mary vinieron a terapia el patrón se había convertido en su *modus operandi*: o bien discutían o bien se distanciaban.
- d. Independientemente de otras cuestiones que podrían estar conformando la danza de la pareja, el patrón interaccional en sí mismo promueve la ansiedad y el dolor. En el caso de

John y Mary, su trágica pérdida y los cambios subsecuentes en la estructura familiar eran obviamente cruciales. Sin embargo, la escalada de sus luchas estaba exacerbando su angustia.

Intervenciones en el nivel uno:

(1) *Rastrear secuencias.* El terapeuta hace preguntas sobre una instancia específica de su problema, rastreando las secuencias de acciones y reacciones que se están conformando la danza.

(2) *Hablar a través del terapeuta.* El terapeuta bloquea las reacciones habituales de la pareja, invitando a que toda la comunicación pase por él. En este rol de mediación, el terapeuta legitima sus sentimientos e intenciones positivas. Al mismo tiempo, sugiere narraciones alternativas sobre lo que podría estar pasando.

(3) *Reformular sugestivamente.* El terapeuta promueve estas nuevas narrativas traduciendo la ira y la frustración en un lenguaje de las necesidades y anhelos. Por ejemplo, cuando Mary se queja de que “John es terco”, el terapeuta reformula como: “Parecería como si quisieras que él te escuchara”. En respuesta a las acusaciones de John de que “Mary es una bruja, siempre está furiosa”, el terapeuta podría traducir: “Parecería que quisieras que Mary pudiera dejar algo en claro sin enojarse”. A medida que el terapeuta pone de manifiesto las intenciones positivas de los integrantes, la actitud defensiva de la pareja comienza a disiparse. Progresivamente cada integrante de la pareja comienza a ver al otro como vulnerable, como un sujeto, y no como un perpetrador o un villano.

(4) *Interpretar / interrumpir las soluciones intentadas.* El terapeuta señala la discrepancia entre las intenciones de cada integrante y los efectos de sus acciones. Por ejemplo, la persecución furiosa de Mary puede ser su intento de comunicar sus sentimientos, pero en realidad su comportamiento lleva a John a cerrarse y distanciarse.

(5) *Generar alternativas.* A medida que los integrantes de la pareja vean que sus intentos de solución son contraproducentes, se les anima a que busquen comportamientos alternativos. Cuando no lo hacen, el terapeuta puede tener que ser directivo. Por ejemplo, con el objetivo de interrumpir la participación automática de Mary en la danza, el terapeuta le sugirió escribir sus sentimientos y pensamientos en lugar de expresarlos en el calor del momento.

(6) *Exteriorizar el patrón.* La danza de la pareja es reformulada como externa a la pareja y potencialmente controlable por ellos. El terapeuta los ayuda a reconocer el impacto restrictivo de relacionarse a través de su danza y los invita a observar el patrón desde una cierta distancia (Scheinkman y Fishbane, 2004).

(7) *Identificar pequeños pasos en la dirección correcta.* El terapeuta se centra en el futuro mediante la definición de pequeños pasos que cada integrante de la pareja podría tomar durante la semana. Esto fomenta a cada uno a asumir la responsabilidad de seguir adelante. John puede optar por restringir sus bebidas, Mary por iniciar conversaciones que no sean sobre problemas.

Nivel dos: Sociocultural / Organizacional

Las danzas de las parejas no suceden herméticamente. Por el contrario, suelen ser provocadas por tensiones en el contexto social de la pareja y/o por tensiones que surgen de la organización de la relación misma. Los cambios vitales, como empezar la universidad, irse a vivir juntos, casarse, tener hijos, ser padre de adolescentes, mudarse a una nueva ciudad, una enfermedad, la inmigración, el desempleo y la jubilación, son normativos. Sin embargo, estas transiciones tienden a generar estrés, ya que desafían y alteran los patrones para relacionarse de la pareja. Al trabajar en el nivel dos, el terapeuta trata de entender si y cómo la angustia de la pareja se debe a los cambios de contexto o a líneas de falla, como podrían ser distintas perspectivas culturales, disparidades en educación o ingresos u otras inequidades implícitas que promueven la confusión sobre el estatus y el poder. El terapeuta se centra en el sentido de poder o en la falta de éste de cada integrante y alienta a la pareja a negociar nuevos acuerdos que se experimenten como justos y equitativos.

Este nivel se basa en el ciclo de la vida familiar (Carter y McGoldrick, 1998) y en los marcos multiculturales (McGoldrick, Giordano y Garcia-Preto, 2005); en formulaciones sobre la organización y la estructura familiar (Haley, 1976; Minuchin, 1974), en la perspectiva feminista (Goldner, 1985; Goodrich, 1991; Walsh y Scheinkman, 1989; Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1988); en nociones del *quid pro quo* matrimonial (Lederer y Jackson, 1968; Walsh, 1989) y en el papel del dinero como un factor estructural en las relaciones de pareja (Shapiro, 2007).

Los objetivos principales en el nivel dos son:

- Deconstruir los significados cosificados sobre la pareja, que ella es "perezosa", que él es "malo" y, en su lugar, ayudar a la pareja a localizar sus dificultades en términos de tensiones contextuales y/o dilemas de organización que pueden ser abordados.
- Reconocer el impacto de un evento, situación o contexto particular en la relación de pareja, considerando la eficacia de sus estrategias de afrontamiento.
- Identificar las tensiones que surgen de los dilemas de organización, tales como insatisfacción sobre la división del trabajo, la responsabilidad financiera, la falta de tiempo personal o de tiempo para la pareja; y alentar las negociaciones.
- Identificar las desigualdades de poder, potenciando a cada integrante para que exprese necesidades y deseos individuales.
- Negociar un *quid pro quo* equitativo.

El foco en el nivel dos está en:

- a. El contexto de la relación de la pareja en términos sociales, culturales, financieros, situacionales y de ciclo de vida.

b. Los dilemas de organización específicos de parejas transculturales, del mismo sexo y divorciados, así como las tensiones relacionadas con las diferencias de edad o brechas de salud entre los integrantes.

c. La claridad de los límites, especialmente aquellos que protegen a la persona, así como aquellos que protegen a la pareja de la interferencia de niños, padres, suegros, amigos y presiones de trabajo (Minuchin, 1974). Por ejemplo, cuando la madre de Gabriel venía desde Columbia a visitarlo, él se empeñaba en darle el dormitorio, mientras que él y Carol dormían en el piso de la sala, a veces durante más de un mes. Gabriel también insistía con que su madre siempre debía sentarse en el asiento delantero del coche. Carol se sintió desplazada y devaluada, y estaba constantemente enojada.

d. El ajuste entre la organización de la relación y las necesidades de cada integrante. Una pareja puede organizar su vida para satisfacer determinadas necesidades sin darse cuenta de la tensión generada por el acuerdo. Por ejemplo, Mary escogió ser la principal cuidadora de sus hijos sólo para después encontrarse a sí misma frustrada y deprimida. La mezcla de sentimientos del integrante de la pareja que se siente oprimido por el acuerdo necesita ser plenamente tenida en cuenta.

e. El *quid pro quo* de la pareja. Cada pareja crea intercambios implícitos y explícitos tales como “yo limpio la casa, si tú te ocupas del garaje y de las cuentas”. Estos intercambios deben ser experimentados como equitativos; de lo contrario, uno o ambos integrantes se sentirán infelices.

1. Inequidades de poder

Algunas veces las parejas comienzan su relación experimentando un sentimiento de desigualdad de derechos y de poder relativo a los ingresos, nivel educativo, expectativas de género y orígenes sociales. Estas desigualdades están típicamente desarticuladas, pero aun así generan confusión e indignación. Por ejemplo, Betty –una blanca americana de Boston, clase media, con estudios universitarios- se enamoró, durante sus vacaciones a América del Sur, de su profesor de salsa, Raúl, un “busca vidas”² poco instruido y de un nivel socioeconómico muy pobre. Después de una relación a la distancia, se casaron y Raúl emigró a los Estados Unidos. Cuatro años más tarde, literalmente incapaces de hablar el mismo idioma, estaban en mi consultorio, sumidos en luchas de poder. Raúl a menudo se sentía en una posición inferior y se indignaba porque Betty no entendía su estilo de trabajo informal: él vendía artesanías en las calles durante el día, enseñaba salsa algunas noches a la semana y trabajaba como carpintero cuando había trabajo disponible. Betty estaba realmente frustrada. Según sus valores de clase media, Raúl debía estar trabajando “como cualquier otra persona normal, de 9 a 5”. Mientras que en su pueblo Raúl sentía que era admirado por su versatilidad, en su matrimonio se sentía “colonizado” y juzgado por normas que no reconocía. Al estar en una posición inferior educativa, financiera y racialmente, además de su inmigración y sus dificultades lingüísticas, Raúl se sentía disminuido incluso

² El original “jack of all trades”, aprendiz de todo, que sabe hacer muchas cosas.

cuando Betty lo amaba y lo elogiaba. Betty también se sentía malentendida y enojada. Como el principal sostén de la familia estaba presionada para mantener un trabajo en una empresa que no le gustaba y debía trabajar largas horas. Ella se ponía furiosa cuando Raúl, atrapado en su rabia, la acusaba de ser una “mala madre” por trabajar tanto. Su desequilibrio en términos de poder, así como por supuestos diferentes sobre el trabajo, los roles de género y las normas culturales, los llevaban a ambos a sentirse malentendidos y no respetados.

2. Cambios en el balance de poder. A veces una relación se inicia con la presunción de ser igualitaria, pero por razones prácticas, los integrantes de la pareja asumen diferentes funciones y responsabilidades; por ejemplo, mientras asisten a la universidad (Scheinkman, 1988) o durante la crianza de los hijos. El cambio desde una relación simétrica (en la que los roles y las responsabilidades de los integrantes son similares) hacia un acuerdo asimétrico (donde los roles y las responsabilidades son diferentes y se adscriben a valores distintos por la cultura) crea confusión sobre los derechos y el poder. En los acuerdos asimétricos, la división del trabajo tiende a ser particularmente difícil, ya que las parejas se confunden sobre lo que constituye un intercambio recíproco y justo. La toma de decisiones también tiende a convertirse en el foco de las luchas de poder. Un ejemplo es el caso de Ralph y David, una pareja del mismo sexo, que mantuvo una relación satisfactoria durante 2 años, mientras ambos tenían trabajos de tiempo completo y vivían en casas diferentes. Cuando empezaron a vivir juntos, Ralph alentó a David a dejar de trabajar y a concentrarse en su trabajo artístico. Para ser recíproco, David se hizo cargo de la mayoría de las tareas del hogar. Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo empezó a sentirse cada vez más subordinado, infantilizado y sin derecho a tener opiniones en una variedad de áreas. A pesar de haber sugerido el acuerdo, Ralph resentía ser el único proveedor y percibía los cambios de humor de David como un signo de ingratitud. David se sentía impotente, Ralph se sentía como un padre. Confundidos por su situación, discutían.

Intervenciones en el nivel 2

(1) *Normalizar el problema.* El terapeuta legitima los problemas de la pareja en términos de presiones contextuales, transiciones del ciclo de vida y dilemas de organización que son a menudo implícitos pero no claros para la pareja.

(2) *Hacer explícitas las necesidades individuales.* El terapeuta ayuda a la pareja a hablar acerca de sus necesidades individuales, así como de sus prioridades compartidas. Esta exploración es a veces más fácil de hacer en sesiones individuales, donde el terapeuta puede ayudar a cada integrante a explorar sus deseos y anhelos, sin interferencias de su pareja. A continuación, lo/la ayuda a llevar estas necesidades a una sesión conjunta.

(3) *Actualizar el quid pro quo de la pareja.* El terapeuta anima a la pareja a negociar de forma explícita, ayudándolos a lograr un sentido de reciprocidad, equidad y justicia.

(4) *Delinear fronteras.* El terapeuta trata la necesidad de autonomía y de unión de cada integrante de la pareja. Explora si cada uno tiene el tiempo suficiente para sus propios intereses. También indaga si tienen suficiente tiempo placentero juntos y no simplemente de gerenciamiento en lo cotidiano.

(5) *Implementar acuerdos.* El terapeuta puede dar tareas para hacer en casa basadas en lo que se negoció en las sesiones. Esas tareas se convierten en los barómetros del cambio o de las dificultades para cambiar. Cuando una pareja en repetidas ocasiones no implementa lo que se acordó en las sesiones, el terapeuta ve su falta de cumplimiento como un indicativo de un bloqueo emocional que necesita ser explorado.

Nivel Tres: intrapsíquico (El ciclo de la vulnerabilidad)

Cada vez que el terapeuta está trabajando en los niveles de interacción y de organización y no es capaz de producir cambios ofreciendo sugerencias, dando tareas o fomentando negociaciones, debe cambiar de estrategia. Lo hace cambiando el foco de la terapia de sus interacciones, contexto y dilemas de organización a las experiencias subjetivas asociadas con sus posiciones entrelazadas en la danza. El nivel tres realiza una mirada “interna” de los individuos y considera cómo las suposiciones, creencias, expectativas, sentimientos y significados acerca de sí mismos y la relación pueden estar trabajando para mantener a la pareja en punto muerto. Este nivel, influenciado por las ideas psicodinámicas (Feldman, 1982), aquí se basa principalmente en el concepto del ciclo de vulnerabilidad (Scheinkman y Fishbane, 2004) (Figura 1).

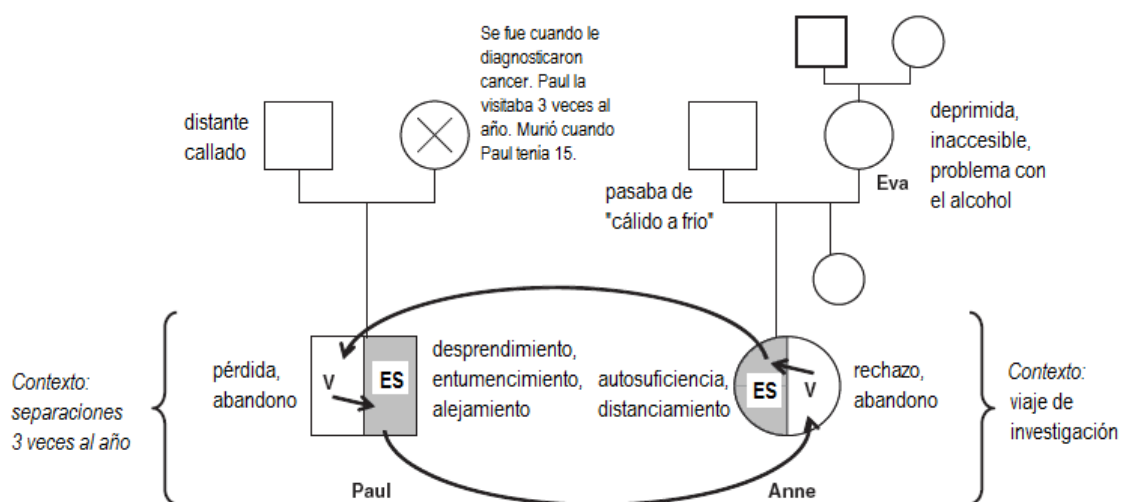


FIGURA 1 - El ciclo de la vulnerabilidad

Muy a menudo, las parejas dicen que quieren cambiar, pero son incapaces de tomar las medidas necesarias para hacerlo. Esta aparente “resistencia” es vista aquí como basada en

sentimientos y premisas legítimas, a menudo relacionadas con la vulnerabilidad y con estrategias de supervivencia, que mantienen a los individuos atascados. Ejemplos de tales sentimientos y premisas son los siguientes: “Los hombres son peligrosos”, “No se puede confiar en las mujeres”, “Si estoy demasiado cerca, me expondría a que de pronto me quite todo su apoyo”.

Nuestras vulnerabilidades usualmente son el resultado de experiencias en nuestra familia de origen, donde podemos habernos sentido heridos, criticados, retados, descuidados, rechazados o abandonados. Alternativamente, las vulnerabilidades pueden estar relacionadas con experiencias extra-familiares tales como el acoso en la escuela, violación, guerra o pobreza. Pueden emanar de heridas perpetradas en la historia de la relación en sí misma, tales como decepciones recurrentes o una infidelidad. O pueden ser el resultado de una situación estresante actual como estar agotado después de jornadas de trabajo de doce horas, afrontamiento de una pérdida o una enfermedad. Asimismo, las personas se sienten vulnerables sobre las características físicas, tales como tener una estatura baja, sobrepeso, un estilo de aprendizaje inusual o una enfermedad mental o física.

Los objetivos en el nivel tres son los siguientes:

- Entender cómo la perpetuación de la danza de la pareja está relacionada con la estimulación de las vulnerabilidades individuales.
- Cómo estas vulnerabilidades disparan de manera automática estrategias de supervivencia que a su vez activan el ciclo de vulnerabilidad.

El foco en el nivel tres está en:

- Las vulnerabilidades de cada integrante y las reacciones automáticas que disparan.* Cuando Anne se sentía rechazada, actuaba de manera excesivamente independiente. Cuando Paul anticipaba abandono, actuaba de una manera desprendida.
- Cómo los comportamientos de autoprotección impactan en la otra persona.* La autosuficiencia de Anne llevaba a Paul a sentirse prescindible; el alejamiento de Paul llevaba a Anne a sentirse rechazada.
- Las superposiciones entre el presente y el pasado.* Los dos integrantes tienen que descubrir qué de su experiencia proviene de la situación actual y qué se está filtrando a través de las experiencias del pasado. Anne y Paul se dieron cuenta de que sus estrategias de supervivencia funcionaron bien para ellos en el pasado, pero tuvieron el efecto contrario en su relación actual, lo que llevó al tan temido abandono mutuo.

Intervenciones en el nivel tres:

(1) *Técnica del congelamiento.* El terapeuta detiene a la pareja en medio de una interacción acalorada y los invita a dar un paso atrás y a observar sus propios sentimientos, pensamientos y acciones en ese mismo momento (Scheinkman y Fishbane, 2004).

(2) *Etiquetado de los puntos sensibles.* El terapeuta ayuda a la pareja a nombrar sus vulnerabilidades; por ejemplo, abandono, rechazo, “los hombres son peligrosos”, “las mujeres son poco fiables”, etc. También se nombran las estrategias de supervivencia que se activan por estas vulnerabilidades, es decir: culpar, retirarse y perseguir.

(3) *Conciencia de la desconexión entre la experiencia subjetiva y el comportamiento de defensa manifiesto.* Cuando sentimos dolor nos ponemos automáticamente un escudo. Podemos volvernos inaccesibles emocionalmente, irritables, irascibles, agresivos o desconectados. En general, estamos tan atrapados en nuestras vulnerabilidades que no somos conscientes de nuestro comportamiento y su impacto.

(4) *Separación del presente del pasado.* El terapeuta aclara a la pareja que hay elementos de sus reacciones relacionados con el presente y el pasado. Se puede decir: “Duele tanto porque hay una vieja herida detrás del impacto actual. Le señalé a Paul que, efectivamente, la investigación de Anne la hacía irse tres veces al año creando separaciones que tenían una forma similar a aquellas de su madre. Sin embargo, Anne no era su madre, ella no se estaba muriendo y era capaz de considerar sus necesidades.

(5) *Entrenamiento empático.* El terapeuta anima a cada pareja a hablar de forma explícita acerca de sus vulnerabilidades, mientras que el otro escucha. Luego, el que escucha articula su comprensión de los sentimientos detrás de las reacciones defensivas del que habla.

(6) *Fomento de comportamientos extensivos hacia la pareja.* A veces, la comprensión no es suficiente; el integrante puede tener que actuar en formas que ayuden a separar el presente del pasado. Cuando Anne entendió que Paul se sentía abandonado cuando ella viajaba, propuso hacer viajes más cortos y lo invitó a que fuera con ella cada vez que pudiera. Paul se dio cuenta de que tenía que ser más locuaz acerca de sus sentimientos cuando estaba preocupado, para que Anne pudiera ver que “no le estaba quitando todo su apoyo”.

(7) *Combinación de sesiones individuales y conjuntas.* A veces es más fácil explorar las vulnerabilidades en sesiones individuales, lejos de la reactividad del otro. El terapeuta debe tener una política de confidencialidad explícita y explicar cómo se tratará el material revelado de forma individual; si debe guardar secretos o no (Scheinkman, 2005).

Nivel cuatro: intergeneracional

A veces, incluso después de que la pareja ha ganado un sólido conocimiento de sus posiciones en el ciclo de vulnerabilidad, y ha trabajado para transformarlo, uno o ambos

integrantes todavía puede sentirse atascado en algún aspecto de sus vidas. En este punto, es útil reorientar la terapia de la dinámica actual de la pareja a una exploración de los asuntos pendientes que cada uno puede tener con su familia de origen. El terapeuta considera si las tensiones familiares en curso, las rupturas, las lealtades ocultas, los legados o los secretos podrían estar contribuyendo a los problemas actuales del individuo o de la pareja. Teóricos multigeneracionales, tales como Boszormenyi-Nagy y Spark (1984), Kerr y Bowen (1998), McGoldrick et al. (1999) y Fishbane (2005) orientarán la labor clínica en este nivel.

Los principales objetivos en este nivel son:

- Ayudar a cada integrante en la diferenciación de su familia de origen, asumiendo que este trabajo posiblemente se traduzca en cambios en la manera en que él o ella se comporta en la relación de la pareja.
- Movilizar cambios sistémicos con respecto a sus familias.

El foco en el nivel cuatro está en:

- a. Desarrollar un genograma detallado para ayudar a explorar los patrones, los legados y los secretos (Imber-Negro, 1993).
- b. Comprender cómo los supuestos y premisas, así como las vulnerabilidades y las estrategias de supervivencia, tienen sentido en el contexto de la familia de origen.
- c. Ayudar a los integrantes a “despertarse del hechizo de la infancia” (Fishbane, 2005) y descubrir las partes del sí mismo que han sido suprimidas, puestas en reposo o indiferenciadas en relación a sus familias de origen.

Intervenciones en el nivel cuatro:

- (1) *Mapeo de los patrones multigeneracionales.* El terapeuta utiliza el genograma para mapear los patrones, legados y secretos.
- (2) *Establecimiento de las conexiones de la familia de origen.* El terapeuta ayuda a cada individuo a explorar la relación entre su reactividad en la relación y las dinámicas de sus respectivas familias.
- (3) *Entrenamiento.* El terapeuta ayuda a los individuos a ensayar y a actuar de formas no reactivas hacia sus familias (a través de cartas, conversaciones telefónicas y visitas).
- (4) *Sesiones con la familia de origen.* Esto puede ser un contrato por una vez o varias sesiones esporádicas involucrando al cliente y a uno o varios miembros de familia. Estas sesiones pueden ser amplias y exploratorias, pero usualmente son más eficaces cuando están bien planificadas y se centran en las vulnerabilidades particulares que se están disparando en la dinámica de la pareja.

CONCLUSIÓN

El enfoque multinivel está pensado como una hoja de ruta para ayudar a los terapeutas a organizar el proceso terapéutico. Se considera cada nivel como una dimensión de la relación de la pareja y se orienta al terapeuta sobre cómo trabajar en torno a diferentes conjuntos de procesos y tensiones, capa por capa. Dependiendo del caso, el tiempo disponible o el momento en la terapia, un nivel o una combinación de los niveles serán más relevantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baldwin, M. (Ed.) (2000). *The person of the therapist*. New York: Hartworth Press.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Random House.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. (1984). *Invisible loyalties*. Levittown, PA: Brunner Mazel.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1998). *The expanded family life cycle: A framework for family therapy* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Falicov, C. (1995). Training to think culturally: A multidimensional, comparative framework. *Family Process*, 34, 373–388.
- Feldman, L. (1982). Dysfunctional marital conflict: An integrative interpersonal-intrapsychic model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 417–428.
- Fishbane, M.D. (2005). Differentiation and dialogue in intergenerational relationships. In J.
- Lebow (Ed.), *Handbook of clinical family therapy*, vol. 8 (pp. 543–568). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Goldner, V. (1985). Feminism and family therapy. *Family Process*, 24, 31–47.
- Goodrich, T.J. (Ed.) (1991). *Women and power: Perspectives for family therapy*. New York: W.W. Norton.
- Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Haley, J. (1976). *Problem-solving therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Imber-Black, E. (1993). *Secrets in families and family therapy*. New York: Norton.
- Johnson, S.M., Makinen, J.A., & Millikin, J.W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 145–155.
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Lederer, W., & Jackson, D.D. (1968). *The mirages of marriage*. New York: Norton.
- Lerner, H. (1989). *The dance of intimacy*. New York: Harper & Row.

- McGoldrick, M., Anderson, C., & Walsh, F. (Eds.). (1989). *Women in families: A framework for family therapy*. New York: Norton.
- McGoldrick, M., Gerson, R., & Shellenberger, S. (1999). *Genograms, assessment and intervention*. New York: Norton & Co.
- McGoldrick, M., Giordano, J., & Garcia-Preto, N. (Eds.). (2005). *Ethnicity and family therapy* (2nd ed). New York: Guilford Press.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Papp, P. (1983). *The process of change*. New York: Guilford Press.
- Pinsof, W.M. (1983). Integrative problem-centered therapy: Toward the synthesis of family and individual psychotherapies. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9, 19–35.
- Scheinkman, M. (1988). Graduate student marriages: An organizational/interactional view. *Family Process*, 27, 351–368.
- Scheinkman, M. (2005). Beyond the trauma of betrayal: Reconsidering affairs in couples therapy. *Family Process*, 44, 227–244.
- Scheinkman, M., & Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couples therapy. *Family Process*, 43, 279–299.
- Shapiro, M. (2007). Money: A therapeutic tool for couples therapy. *Family Process*, 46, 279–299.
- Walsh, F. (1989). Reconsidering gender in the marital quid pro quo. In M. McGoldrick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.), *Women in families: A framework for family therapy* (pp. 267–285). New York: Norton.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Walsh, F., & Scheinkman, M. (1989). (Fe) Male: The hidden gender dimension in models of family therapy. In M. McGoldrick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.) *Women in families: A framework for family therapy*. New York: Norton.
- Walters, M., Carter, B., Papp, P., & Silverstein, O. (1988). *The invisible web: Gender patterns in family relationships*. New York: Guilford.
- Watzlawick, P., & Weakland, J. (Eds.) (1977). *The interactional view*. New York: Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton.
- White, M. (1989). The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships. *Dulwich Centre Newsletter*, 3, 21–40.
- White, M. (1993). Deconstruction and therapy. In S. Gilligan & R. Price (Eds.), *Therapeutic conversations*. New York: Norton.
- Zimmerman, J.L., & Dickerson, V. (1993). Separating couples from restraining patterns and the relationship discourse that supports them. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 403–413.