PSICOTERAPIA DE PAREJA DESDE EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO ENFOCADO EN LA PERSONALIDAD"

Autoras: Msc Grace Valdivieso Meza
Ps. Cl Sara Castillo Yánez

Afiliación: Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia

Correos electrónicos: gracevm@hotmail.es
lasary@hotmail.com

Áreas del conocimiento: Psicoterapia Integrativa, enfoque sistémico, terapia de pareja.

Resumen:

La familia (desde la concepción tradicional) es la célula nuclear de la sociedad y uno de los pilares fundamentales de la vida psíquica de las personas. Para que una familia surja, el primer paso es la conformación de la pareja. De ahí la importancia del vínculo que se establece desde este momento y la importancia de las intervenciones psicoterapéuticas que se realizan cuando una pareja asiste en busca de ayuda.

Si "el amor no es una palabra sino un acto" (Ceverio, 2007) la terapia de pareja está destinada a rectificar acciones en pos de construir una buena convivencia y una relación armónica y de crecimiento para sus integrantes.

Describir al amor en realidad resulta complicado, *"no tiene fundamento racional, no se basa en un cálculo de ventajas y beneficios, no es bueno, no es una virtud, ni un don divino, sino simplemente el dominio de las conductas que constituyen al otro como un legítimo otro en convivencia con uno"*. El amor es un sentimiento que emerge del sistema límbico. No pasa por el hemisferio izquierdo, aunque a veces se intentan evaluar cuáles fueron las características, particularidades o actitudes por las que una persona ha enamorado a otra. Es entonces cuando se piensa en el amor. Pero se piensa cuando ya se halla instaurado (Ceberio, 2007).

Se intenta transmitir al otro por medio de distintas formas de expresión, ese afecto profundo. Transmisión que encierra la expectativa de reciprocidad y seguridad y esta búsqueda muchas veces se la realiza en el futuro, descuidando así el presente de la pareja y por ende el fortalecimiento del vínculo inicial (Ceberio RM, 2017).

Es muy importante además la explicación del "vínculo". Descrito según **Pichon-Riviere**, uno de los primeros psicodinámicos en pasar de la psicología intrapsíquica a la psicología interpersonal en el terreno del psicoanálisis. El vínculo es **"**la forma en que una persona se relaciona con las demás**,** estableciendo una estructura relacional entre ambos comunicantes que va a ser única entre ellos dos", estructura marca la manera en que se va a interactuar, estableciendo qué pautas comunicativas y qué conductas son aceptables y adaptativas en el contexto de la vinculación (Castillero, 1980)

El vínculo no se refiere únicamente a un componente emocional sino que incorpora tanto esfera emocional como la cognitiva y la conductual, modificándose mediante la interacción todos estos aspectos. La estructura resultante es dinámica y fluida, variando y viéndose afectada por la retroalimentación que la conducta de uno produce en el otro (Pichon-Riviere, 1980).

Además se abordarán las características de un vínculo patológico y de un vínculo sano y por lo tanto, la importancia de cultivar el segundo.

A partir de los vínculos patológicos, y basándonos en el modelo integrativo ecuatoriano, abordaremos brevemente los estilos de personalidad, y la relación en cuanto al desarrollo de este tipo de vínculos y la elección partiendo de la necesidad y carencia (Ceberio M. , 2014)

Analizar la situación de pareja mediante el enfoque de la personalidad, resulta un *plus*, ya que podemos conocer características predominantes en cada uno de los sujetos que conforman la pareja, y predecir conductas, para además poderlas concienciar y trabajar psicoterapéuticamente en ellas.

En cuanto al vínculo sano se desarrollará el concepto de interdependencia, que implica crear un nuevo espacio, un nuevo hogar donde **los dos miembros de la pareja eligen compartir** la felicidad y la armonía que cada uno ya tiene previamente (Ceberio M. , 2014)

Palabras claves: amor, modelo integrativo focalizado en la personalidad, personalidad, pareja, vínculo, amor, parejas patológica, parejas interdependientes.

INTRODUCCIÓN:

En la sociedad actual podemos observar un alto porcentaje de separaciones y divorcios En el 2015 se registraron 25.692 divorcios frente a 11.725 del 2005, un incremento de 119,1%. Mientras, el número de matrimonios cayó 8,9% al pasar de 66.612 en el 2005 a 60.636 del 2015, según datos del Anuario de Estadísticas de Matrimonios y Divorcios publicado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos en el año 2016.

Los conflictos en la pareja generan problemas de salud en los miembros de la pareja y los hijos. Las estadísticas dicen que los casados viven más y con mayor calidad de vida,... si no hay conflictos ya que los conflictos: enferman mental (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia,..) y físicamente (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico...). Hasta aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales. Los conflictos en la pareja generan también problemas en los hijos (problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro) (García, 2004).

En la práctica clínica podemos ver que la decisión de acudir a terapia de pareja, por lo general, es el “último recurso”. Por tales motivos la terapia de pareja es un reto para los psicoterapeutas, nos encontramos con dos individualidades (yo), buscando un “nosotros”, de formas desesperadas y sin embargo también dispuestas a “no ceder”.

Desde el modelo integrativo ecuatoriano proponemos un abordaje integral a las dos subjetividades, entendiendo la interacción entre cognición-emoción y acción de cada una de las partes, que a su vez nos ayudan a comprender las construcciones que cada uno ha establecido en cuanto a la relación, al otro y a sí mismo en la relación. Es decir, entender a cada una de las partes, progresivamente encontrar la congruencia que permita identificar factores comunes que coadyuven a la reconstrucción del vínculo sano.

OBJETIVO: Abordar la problemática de pareja desde el modelo integrativo ecuatoriano focalizado en la personalidad proponiendo un enfoque con mayor posibilidad de estrategias terapéuticas que coadyuven a una práctica clínica con fundamentos teóricos y científicos.

ESPECÍFICOS:

- Analizar los estilos de construcción del vínculo de acuerdo a la tipología de personalidad.

- Describir estrategias psicoterapéuticas en el abordaje de pareja.

Ante la dificultad que implica el abordar a la pareja en conflicto, consideramos importante el que puedan existir distintas formas de realizar estas intervenciones. Es así que por medio del modelo integrativo, al analizar el estilo de personalidad de la díada, podemos entender los recursos que le permiten relacionarse funcional o disfuncionalmente entre ellos y por otro lado, el componente sistémico nos ayuda a comprender el vínculo que generan incluso desde la construcción trigeneracional.

De esta manera, exponemos a continuación las bases del modelo integrativo ecuatoriano y aportes de otros integracionistas, partiendo de la definición de integrativo.

Definición de integrativo

Se define a lo integrativo como: "…una totalidad dinámicamente articulada de partes y cuyo resultado final es diferente y más completo, complejo y útil que sus elementos aislados", concepto que nos invita a reflexionar la pertinencia del modelo en los contextos terapéuticos actuales, caracterizados por la inmediatez y la exigencia de resultados eficaces a corto tiempo (Balarezo, 2010). Como respuesta a esta demanda el modelo integrativo presenta algunas ventajas entre las que destacan:

- Capacidad de abordar diferentes situaciones clínicas y diversos niveles del funcionamiento psíquico desde un punto de vista sintético
- En una estructura teórica superior articula determinados principios procedentes de varios enfoques
- Construye un esquema de intervención terapéutica más amplio.

Respecto a lo integrativo propone como definición "a diferencia del eclecticismo, la integración insiste en la primacía de una Gestalt que da coherencia, proporciona un esquema interactivo y crea un orden orgánico entre las diferentes unidades o elementos" (Opazo, 2001)**.**

Por tanto entendemos al modelo integrativo en la teorización de las diversas explicaciones que las corrientes psicológicas formulan en torno a la personalidad, las que contribuyen a la comprensión de los aspectos estructurales y funcionales del sujeto, las mismas que tiene influencias biológicas y socioculturales que se reflejan en las expresiones afectivas, cognitivas, conductuales e interpersonales (Balarezo, 2010).

Al enfatizar en la personalidad y las relaciones interpersonales de alguna manera se atiende a las necesidades heterogéneas en un contexto sociocultural específico de nuestra población, a quien le resulta, por su idiosincrasia, más confortable movilizarse por estas dos vertientes (Balarezo, 2010).

Bases Filosóficas y Epistemológicas del Modelo integrativo focalizado en la personalidad

El modelo integrativo tiene su línea filosófica en el humanismo, por su naturaleza propia de ayuda y servicio. La psicoterapia y el asesoramiento desde éste modelo supera las limitaciones del objetivismo y el materialismo y propone un rol protagónico, constructivo al sujeto. En el ejercicio psicoterapéutico integrativo existen variaciones procedimentales que responden a las necesidades de cada consultante (Balarezo, 2010).

Base epistemológica del modelo integrativo

El modelo integrativo tiente un fundamento epistemológico Constructivista moderado o relativo, en el cual se entiende la verdad como un proceso de construcción sin despreciar la posibilidad de la deconstrucción. Para ésta propuesta el sujeto cognoscente es activo en la percepción y valida la forma particular de construir la realidad de cada individuo, sin que se niegue la intervención de los principios de causalidad que son evidentes en gran parte de los fenómenos psíquicos (Balarezo, 2010).

Base teórica del modelo integrativo focalizado en la personalidad

El modelo integrativo asume como elemento básico para la comprensión de la vida psíquica, sus trastornos y el ejercicio psicoterapéutico a la personalidad, definida por como: una estructura dinámicamente integrada de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que establecen un modo de percibir, pensar, sentir, actuar y relacionarse interpersonalmente, otorgándole singularidad e individualidad al ser humano (Balarezo, 2010).

Una vez analizadas las bases del modelo integrativo a continuación se describe algunas temáticas relevantes para comprender y desarrollar la psicoterapia de pareja

PAREJA Y VÍNCULO

Cuando la persona es correspondida se forma la pareja y progresivamente a medida que se conocen y complementan, se construye el vínculo que los une y los conforma como tal (Eguiluz, 2007)

Pero ¿Cómo elegimos a la pareja?:

1. Desde la necesidad. Cuando no se soporta la soledad, buscando llenar ese espacio con cualquiera, buscando compulsivamente relaciones.
2. Desde el deseo que no es igual que desde la necesidad. Implica la condición previa de aceptar la propia soledad, el estar bien con uno mismo. (Ceberio R. , 2007)

Cuando el objetivo es el primer punto, nos estamos dejando llevar por la carencia y la búsqueda de compensar aquello que no se tuvo en la infancia, dando lugar por ejemplo a los desórdenes emocionales como parentalizaciones, o a su vez repetimos aquellas conductas a las que nos habituamos como por ejemplo si en la infancia adquirimos responsabilidades de adulto al tener que cuidar a hermanos pequeños es muy probable que en lo posterior continuemos con esta actitud parental hacia la pareja y a su vez nos relacionemos con quien busca esta figura parentalizada, dando lugar además a la perpetuación del conflicto no resuelto de la infancia.

Un primer aspecto a trabajar es el encuentro "con uno mismo", en base al autoconocimiento, que cada miembro de la díada pueda llegar a una comprensión de sí mismo sin el otro, para que la unión no continúe por el temor a la soledad, sino por una decisión madura y por lo tanto consciente del otro y de sí mismo.

De esta manera llegamos al segundo punto, en el cual reformulamos el concepto de "soledad", valoramos el tiempo con nosotros mismos, buscamos el bienestar propio y también del otro y aprendemos a no rehuir la soledad, sino incluso buscarla, valorando con quien disfrutamos el tiempo y no a quien lo perturba.

Cuando una pareja se constituye trae consigo los mandatos, reglas y pautas aprendidas en sus respectivas familias de origen, por lo que en el trabajo psicoterapéutico es importante revisar los códigos que rigen este funcionamiento. que a patir de estos códigos, sobreviene la evaluación inconsciente que cada uno hizo del otro (Ceberio M. , 2014).

El adquirir consciencia de estos esquemas de pensamiento, coadyuvará a que cada miembro de la pareja empiece a realizar cambios en sí mismo y hacia el otro. En este sentido el analizar las características de personalidad nos ayuda a entender la predominancia del área cognitiva, afectiva y/o comportamental en los sujetos, y por lo tanto la manera en que procesan la información que se refleja en sus elecciones, en este caso de pareja y en los problemas que predominan. Por ejemplo, ante los celos patológicos podemos encontrar en muchas ocasiones el abandono de padre o madre, la construcción que predomina se deriva de "si no fui lo suficientemente bueno para mi padre/madre y me abandonó, mi pareja puede también hacerlo", dando lugar a las inseguridades y temor del abandono, dependiendo de los rasgos predominantes se producirá la reacción, por ejemplo si predominan características paranoides las reacciones serán externalizadas por medio de razonamientos en los cuales predomina el locus de control externo y la sensación de daño y burla por parte del otro; si predominan características histriónicas, las reacciones serán más emocionales, más instintivas y guiadas por el temor al abandono y el no querer experimentar la soledad .

Y entonces: ¿Qué pasa con las parejas?, ¿Por qué es tan difícil desarrollar vínculos sanos?.
El vínculo con la pareja es diferente a todos los otros vínculos que formamos a lo largo de la vida. La pareja no es y no debe ser incondicional, por lo tanto es indispensable una vez formado el vínculo, el cuidarlo, ayudarlo a crecer y mantenerse. Lastimosamente lo que ocurre, cuando surge el problema, es que nos olvidamos que el otro también siente, dejamos hace tiempo de cultivar la unión.

Pero ¿Qué requiere el vínculo?. El vínculo requiere lazos afectivos, una historia común, comunicación y un compromiso intenso, así como el esfuerzo conjunto para lograr fortalecerlo y comprender el "nosotros" que implica la relación y el sistema que formamos (Balleza, 2017).

Qué implica una buena relación de pareja?. Para Marcelo Ceberio en su libro "Los juegos del mal amor" una buena relación de pareja implica" una interacción funcional y equilibrada, pero fundamentalmente podemos asegurarnos una buena pareja si se establece una buena comunicación" (Ceberio R. , 2017).

En esta parte nos basaremos en los conceptos de Ceberio y de Joan Garriga, ambos autores, en cada estilo, hacen énfasis en la relación de respeto y confianza en la relación de pareja.

Uno de los aspectos que es más complicado en el proceso de ser pareja es la aceptación del otro, es decir, sabemos que todos tenemos virtudes y defectos, pero al aceptar al otro en su integralidad dejamos la obsesión de cambiar a nuestra pareja y podemos valorar más sus virtudes, sin permanecer en la idealización que en la primera fase de la relación es lo que la fortaleció, sin embargo en lo posterior, se torna importante el aceptar a nuestra pareja o a su vez aceptar que no queremos a esa pareja con nosotros. En los aspectos que nos molestan se busca intervenir con la negociación, concienciando además aquello que para cada uno "no es negociable".

En el proceso de aceptación a la pareja nos encontramos de frente con el riesgo de relaciones de dependencia o co-dependencia, enmascaradas en una aparente aceptación del 100% del otro, en la cual olvidamos la individualidad necesaria para construir un vínculo sano.

Ceberio menciona que el vínculo sano se construye a partir de la interdependencia, definida como la libertad de ser uno mismo en la relación de pareja: "Ni independiente porque se pierde el respeto de la relación; ni dependiente porque se pierde la propia identidad, sino interdependiente, donde hay fracciones que se comparten y otras que son personales de cada miembro", a lo cual se puede llegar una vez que hemos aprendido a convivir con nosotros mismos.

"Primero nosotros"; en muchas ocasiones nos encontramos priorizando a los hijos, a las familias de origen, al trabajo, etc. asumimos a la pareja como incondicional y esto destruye poco a poco la relación porque no la retroalimentamos (Ceberio R. , 2017)

Por lo tanto, lo que ocurre en una relación deteriorada es todo lo contrario a lo mencionado, empezaremos por la comunicación.

Comunicación de reproche "sacar factura"; cualquier situación da lugar a un conflicto nuevo derivado de un conflicto anterior. Además, lo observamos en la mayoría de parejas que asiste a consulta, cada uno culpabiliza al otro de lo que está ocurriendo, disputando la razón y por lo tanto el poder dentro de la relación. Ninguno está dispuesto a ceder, lo que dificulta más el conflicto ya que en medio de esta búsqueda de poder, olvidamos que la relación es de dos, y que ambos están

construyendo el sistema, por lo tanto si está funcionando de tal manera, para lograr cambios se requiere acciones de ambas partes. La pregunta que nos puede ayudar estimulando la empatía es: “qué hice yo para generar esto en ti”, a partir de esta reflexión puede surgir el deseo de cambio y empezar a concebir el “nosotros” (Ceberio R. , 2017)

Una vez analizado las bases del modelo integrativo ecuatoriano y el vínculo en pareja, se puede abordar el siguiente punto:

PSICOTERAPIA DE PAREJA DESDE EL MODELO INTEGRATIVO ECUATORIANO.

Para empezar el proceso psicoterapéutico, es importante estar dispuestos a entender el problema desde la perspectiva de cada miembro de la pareja y cómo se produce el proceso de escalada y reactividad ante el conflicto de acuerdo a los rasgos de personalidad, encontrando muchas veces a la pareja en un estancamiento emocional, cognitivo y comportamental.

A continuación se describen las características de acuerdo a la tipología de la personalidad del modelo integrativo ecuatoriano y los rasgos que actúan como factores favorecedores u obstaculizantes con respecto a la vinculación en pareja.

- Grupos con características de predominio Afectivo

- Ciclotímicas
- Histriónicas

Las personalidades con predominio afectivo tienen como características fundamentales,la expresión fácil de las emociones, acercamiento social cómodo, cogniciones y conductas invadidas por el afecto, extroversión con búsqueda permanente de estimulación externa, desinhibición y rápida movilización de sus sentimientos y comportamientos. Mientras las histriónicas esperan en mayor medida la aprobación social, las ciclotímicas mantienen una tendencia más interna (Balarezo, 2010).

Con los sujetos con predominio de rasgos afectivos se pueden presentar dificultades con una vinculación más profunda en la relación de pareja, ante su necesidad de aprobación y búsqueda de atención pueden desestimar las necesidades de la otra persona, dejándola siempre en un segundo plano. Prefieren estar acompañadas y en muchos casos esto se traduce en temor a la soledad, dando lugar a relaciones superficiales en las que suelen llegar a *enamorarse* con rapidez y posteriormente a conductas de manipulación para evitar ser abandonados/as.

Con respecto a los factores favorecedores son personas expresivas, que si aprenden una manera asertiva y empática de expresarse, pueden lograr relaciones más cercanas y profundas. Además la preocupación que tienen con respecto a sí mismas, su presentación, etc, si bien la motivación principal es el “qué dirán”, se puede fortalecer para que sea más interno y fortalezca su autoestima.

- Grupos con características de predominio cognitivo

- Anancásticas
- Paranoides

En los cognitivos prevalecen los juicios, razonamientos y la lógica en su conducta y en la expresión afectiva. Igualmente los contactos sociales se enmarcan en estas características. Tienden a buscar el control, pero esta actitud suele ser más externa en las personalidades paranoides, contrariamente a las anancásticas que ejercen un autocontrol interno. Suelen ser perfeccionistas, muy responsables.

El perfeccionismo del anancástico afecta también las relaciones de pareja, ya que la tendencia no va a ser solo a sobre-exigirse, sino también sobre-exigir al otro, lo que puede dar lugar al distanciamiento. La falta de flexibilidad cognitiva afecta la espontaneidad en la pareja.

En las personalidades de tipo paranoide la desconfianza es el rasgo que más afecta a las relaciones, además predomina el locus de control externo lo que dificulta el que tengan consciencia de su parte de responsabilidad en las dificultades que surgen.

Como factores favorecedores en el vínculo que las personalidades con predominio cognitivo establecen, podemos nombrar la responsabilidad, los valores y sentido moral que les ayuda a mantener la fidelidad.

El trabajo de autoconocimiento en base a las distorsiones cognitivas ayudará a mejorar sus relaciones afectivas e interpersonales en general,

- Grupo con características de predominio comportamental

- Impulsivas
- Trastorno disocial de la personalidad.

En ellos predomina el locus de control externo, la capacidad de empatía es escasa o incluso carente por lo que las relaciones de pareja suelen caracterizarse por la intensidad que presentan aunque el tiempo de relación sea corto. Los conflictos suelen ser frecuentes y en muchas ocasiones buscan a personalidades de tipo dependiente que permanezcan junto a ellas/os, generando relaciones codependientes ante el temor a la soledad que ambos presentan.

- Grupo con características de Déficit Relacional

- Esquizoides

- Dependientes

- Evitativas

- Trastorno esquizotípico de la personalidad

En este grupo se observa una tendencia a la intimidad personal y al retraimiento social con dificultad de expresión afectiva externa. La conducta suele ser meditada y escasa. La cognición se desvincula del otro y se retrae hacia sí mismo.

Los esquizoides y esquizotípicos denotan desinterés en el contacto, promoviendo relaciones de pareja cortas y sin mayor impacto, o a su vez con personas similares o por otro lado con personas que repiten patrones de distanciamiento afectivo parental conocido como padres ausentes.

Los dependientes requieren del otro, tendiendo así a relaciones de tipo dependiente o codependiente.

Las personalidades evitativas-ansiosas no logran sentirse cómodas en su participación social, aunque ansían tener mayores habilidades sociales. De la misma forma experimentan temor a una relación con compromiso, aunque la desean, tendiendo incoscientemente a boicotearla.

Los pensamientos distorsionados que predominan en personalidades dependientes y evasivas son lectura de pensamiento, personalización, locus de control interno,dando lugar a inseguridades en la relación,sentimientos de culpa, temor a la pérdida, necesidad de reafirmaciones constantes, entre otras.

INTERVENCIÓN DEL TERAPEUTA

El terapeuta debe intervenir gradualmente a través de 4 niveles: interaccional, sociocultural, intrapsíquico e intergeneracional, lo que se conoce como abordaje multimodal. Bateson sugiere que el proceder del terapeuta debe ser flexible y actualizarse a medida que avanza la intervención psicoterapéutica (Bateson, 1972).

Nivel interaccional

El problema que presenta la pareja está normalmente entrampado en un patrón circular que se mantiene por las acciones y reacciones de los dos integrantes, evidenciándose patrones de reciprocidad patológica. Estos patrones impiden la escucha, empatía, comunicación, negociación y resolución de conflictos.

Algunos conflictos son de tipo explosivo, mientras que otros son secuenciales, paulatinos, en escalada y llegan a emocionalidades límite “la gota que derrama el vaso”, la desvalorización encubierta que posteriormente se hace explícita y afecta la valía de la pareja, esto a su vez degenera en una suerte de persecución y distanciamiento, dando lugar a una dinámica de persecutor y perseguido vs necesidad y rechazo. Hecho que confunde significativamente a los consultantes y es preciso poderlo describir en el ambiente terapéutico.

Nivel Socio-cultural

Generalmente los problemas de las parejas tiene aristas socioculturales de gran preponderancia, es decir pueden ser provocadas por contextos vitales específicos, como por ejemplo, el nacimiento de un hijo, terminar o empezar una carrera o trabajo, mudanzas, casarse, una enfermedad, migración, desempleo o jubilación. El

terapeuta se ve en la tarea de identificar la repercusión de la ansiedad, tristeza, enojo, desesperanza, etc que impacta en la dinámica de la pareja y sobre todo diferenciar las estrategias de solución fracasadas, el uso del poder o su degeneración en dominio, las negociaciones, los límites, necesidades explícitas e implícitas. De ésta forma el terapeuta puede incluir en su planificación la deconstrucción y resignificación de un evento vital, el impacto de éste en el ser y el somos, modificar las espectativas no cumplidas por aquellas reales, explicitas y en concordancia a las necesidades de ambos miembros de la pareja. (Garriga, 2014).

Nivel Intrapsíquico

Posterior a la descripción de la problemática, identificación de eventos puntuales generadores de problemas, el terapeuta debe explorar la historia de la relación de pareja, otorgando especial importancia a la construcción del vínculo, para aquello son pertinentes interrogantes como: ¿Cómo se conocieron?, ¿Qué le atrojo del otro?, ¿Cuándo empezaron a tener problemas?, ¿Cómo han tratado de resolverlos?.

Es una herramienta importante, en ésta instancia, construir el genograma de la pareja, desde una perspectiva trigeneracional, con el fin de identificar las pautas relacionales actuales de la pareja, así como también aquellas que se repiten consciente o inconscientemente de sus familias de origen. Con ésta información la pareja muchas veces se enfrenta a una realidad de repetición de patrones conductuales que en algún momento de su historia rechazaron o dolieron, lo que resulta altamente revelador.

Desde el inicio del proceso de identificación del conflicto, de rasgos de personalidad y pautas trigeneracionales es necesario interrumpir la escalada emocional y conductual de uno o ambos miembros de la pareja, evitar las descalificaciones y/o agresiones por medio de las siguientes recomendaciones.

- El terapeuta evita alianzas con uno de los miembros de la pareja, otorgando a cada integrante el tiempo, empatía y consideración que requieren.
- El terapeuta debe proporcionar esperanza en cuanto a la reconstrucción del vínculo, con estrategias comunicacionales de generalización “esto suele pasar en muchas parejas” y facilitar propuestas para resignificar el conflicto, no necesariamente orientados a que la pareja se mantenga o se separe, sino buscando el bienestar de los dos, juntos o separados.
- El terapeuta limita las decisiones sobre el futuro de la pareja a la objetividad del ambiente terapéutico, una vez que cada uno de los miembros haya disminuido su reactividad y exista mayor flexibilidad al cambio, se examinarán los motivos que les llevó a la conflictiva.
- El terapeuta debe precisar las pautas de interacción en cada una de las sesiones, así como también en la convivencia fuera de la consulta. El terapeuta actúa como un moderador, que impide las interrupciones, respuestas automáticas defensivas. Puede también recomendar que las temáticas que resulten conflictivas, sean tratadas únicamente en el espacio terapéutico.

- El terapeuta debe ser capaz de identificar las fortalezas de la relación de pareja, y exponerlas frente a los consultantes quienes recibirán, de acuerdo a sus progresos, feedback positivo frente al otro. Ésta estrategia contribuye a aceptar las narrativas positivas y a incluirlas en sus dinámicas comunicacionales.
- El imprescindible que el terapeuta considerando su humanidad, realice supervisiones permanentes y mantenga su propio proceso de terapia (Balwin, 2000).

Nivel Intergeneracional

Tras el abordaje terapéutico en los tres niveles antes descritos, cuando la pareja tiene un conocimiento suficiente de la problemática, causas, consecuencias, acuerdos planteados, significados adaptativos de su historia vital, etc. existe el riesgo de que uno de ellos aún se encuentre estancado en algún acontecimiento de su propia historia, por lo que el terapeuta integrativo, desde su enfoque, puede re-direccionar la terapia de pareja a un proceso individual. Ésta estrategias metodológica es importante resaltar ya que no se limita a la intervención exclusiva de la pareja, sino que puede incluir simultáneamente procesos individuales con el acuerdo de los dos miembros de la misma, lo que resalta y/o rescata la individualidad del ser, otorga la posibilidad de explorar la vulnerabilidad de uno u otro lejos de la reactividad de ellos. Es importante en éste punto que el terapeuta haga explícita la confidencialidad obligatoria de la información que se genere en dichos procesos (Scheinkman, 2005).

Estas pautas que guían el proceso pueden utilizarse de acuerdo a las características particulares de cada caso, el terapeuta puede adecuarlo según su propio estilo.

METODOLOGÍA:

El presente trabajo está desarrollado de acuerdo a una metodología de investigación bibliográfica, desarrollando aportes de diversas fuentes teóricas que son trianguladas con experiencias objetivas y subjetivas de la práctica clínica de las autoras.

Se realizó estudio de caso único: Pareja de 31 años (Carlos) y 29 años (Ana) (nombres ficticios). Ambos se encuentran hace 2 meses en terapia individual la cual inició por depresión pos-parto de Ana, la terapeuta observa que además mantienen conflictos frecuentes por lo cual les sugiere que inicien terapia de pareja.

En el proceso de pareja se realizó medición cuantitativa-cualitativa por medio del Inventario de Personalidad Seapsi, en el cual se obtuvo prevalencia de rasgos anancásticos (8/10) en Carlos y prevalencia de rasgos de personalidad ciclotímica (8/10) en Ana, por lo cual cada uno mantiene un estilo de vinculación en el cual priorizan cosas diferentes, aspectos que dan lugar a varios conflictos. Además se aplica Zung de depresión y ansiedad, en Ana se obteniene un puntaje de depresión leve (45), que obedece a las dificultades que aun mantiene con su esposo. Carlos no presenta niveles de depresión ni ansiedad, solo manifiesta estas reacciones en los conflictos, sin embargo no se mantienen como en Ana.

El proceso se planificó mediante las guías SEAPSI, estableciendo los siguientes objetivos:

Con relación a la problemática:
Disminuir la intensidad y frecuencia de los conflictos
Asesorar en cuanto a los rasgos de personalidad

Con relación a la sintomatología o trastorno:
Estimular la comunicación en la pareja

Con relación al conocimiento de su personalidad y generación de cambios:
Promover mayor consciencia en cuanto a los rasgos de personalidad propios y de la pareja y resignificación de eventos psicotraumáticos que pueden dar lugar a conductas actuales en cada uno de ellos.
Para lograr los objetivos mencionados, las técnicas utilizadas, en base a los rasgos de personalidad y la problemática son las siguientes:

Señalamiento de Técnicas

Con relación a la problemática:
Procedimientos cognitivos-constructivistas

Con relación a la sintomatología o trastorno:
Procedimientos sistémicos basados en la escucha.

Con relación al conocimiento de su personalidad y generación de cambios:
Procedimientos sistémicos basados en la psico-genealogía y técnicas constructivistas.

Se realizaron 12 sesiones psicoterapéuticas de 80 minutos cada una con frecuencia semanal.

CONCLUSIONES:

- De acuerdo a los reactivos aplicados a la pareja, se obtiene:
  En el Test de Zung, Ana obtiene un puntaje de 45, correspondiente a depresión leve, que desde el análisis de su personalidad se traduce en que la tipología con predomino afectivo, específicamente la Personalidad Ciclotímica, mantiene recursos específicos para vivenciar las experiencias de forma prevalentemente emocional, que en situaciones de estrés vital, pueden ser predisponentes para desarrollar una psicopatología. Por otra parte Carlos no cumple los criterios diagnósticos para depresión ni ansiedad. Considerando el predominio de los rasgos de personalidad anancástica, sus constructos tienden a la racionalidad, priorizando aspectos laborales y económicos que orientan su conducta hacia lo práctico, minimizando la esfera afectiva.

- Las técnicas psicoterapéuticas de mayor eficacia en la personalidad ciclotímica y anancástica de la pareja en estudio, fueron aquellas cognitivo-afectivas con base constructivista que permitieron flexibilizar los rasgos de personalidad poco adaptativos que actuaban como factores mantenedores de la conflictiva.

- El conocimiento de los rasgos de personalidad de cada uno promovió mayor empatía entre ellos: comprender la prevalencia del factor cognitivo en Carlos y del factor afectivo en Ana, favoreció en que cada uno intente estimular en sí mismo el área que no predominaba, como una manera de fortalecer su vínculo.

- Al inicio del proceso la reconstrucción vincular como técnica permitió la disminución del malestar subjetivo entre la pareja, permitió recordar algunas conductas de tipo romántico habían olvidado. En el transcurso de la terapia se ha trabajado en mantenerlas.

- Progresivamente aprendieron a escucharse. Como terapeutas de pareja es importante recordar los acuerdos pactados en el encuadre terapéutico las veces que sea necesario, ya que la pareja aprendió a comunicarse de manera disfuncional desde sus respectivas familias de origen, por lo que se debe reforzar en la sesión, y trasladar el aprendizaje al hogar, requiriendo que en casa también se establezcan códigos mutuos a través de los cuales recuerden la importancia de poder escuchar.

- Tener consciencia de su origen, en base a la psico-genealogía, aportó en el autoconocimiento y en la disminución de conductas defensivas hacia el otro. Entender las repeticiones de patrones que se han producido en el sistema de cada uno, y que inconscientemente también estaban provocándolo en el sistema conformado, dio lugar a la modificación conductual. Aún existen recaídas sin embargo la visión del “nosotros” se ha fortalecido.

- Conocer los rasgos de personalidad prevalentes, coadyuva para que como terapeutas podamos establecer un proceso diferente para cada consultante. En parejas, podemos observar el que cada uno se siente atendido en sus necesidades particulares y así también en la vinculación como pareja.

- La propuesta psicoterapéutica desde el modelo integrativo ecuatoriano enfocado en la personalidad, dirige el proceso hacia la flexibilización o potenciación de los rasgos de personalidad para que existan cambios conductuales, emocionales, cognitivos, perceptivos a largo plazo, ya que hasta hace poco eran abordados de manera aislada por diferentes corrientes psicológicas.

- La terapia de pareja tiene un marco metodológico propio que incluye elementos específicos que se diferencian de la psicoterapia individual y familiar. La pareja en el contexto terapéutico debe ser considerada como la figura consultante (otro en condición de paciente) y debe abordarse como tal, teniendo en cuenta sus particularidades y la metodología que usa el terapeuta debe ser imparcial, frente a las creencias, conductas, valores, experiencias de vida, etc., de sus miembros.

- Es importante que el terapeuta desarrolle estrategias que le permitan mantener la flexibilidad en el proceso sin que esto se traduzca en falta de control de la situación, sobre todo en los momentos de conflicto de la pareja y a pesar de esto, identificar las fortalezas que tienen y buscar factores comunes en la relación.

Bibliografía

Balarezo, L. (2010). *Psicoterapia Integrativa Focalizada en la Personalidad.* Quito-Ecuador: Unigraf. .

Balleza, F. (1 de Febrero de 2017). *Duelo y Pérdida*. Obtenido de https://clinicadueloyperdida.com/vinculo-en-las-parejas/

Balwin, M. (2000). *The person of the Therapist.* New York: Hartworth Press.

Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind.* Nueva York: Hartworth Press.

Castillero, O. (1980). *Psicología y Mente.* Obtenido de “Una teoría basada en el psicoanálisis que ofrece otra perspectiva sobre las relaciones personales. La teoría del vínculo de Pichon Riviere”.: https://psicologiaymente.com/social/teoria-vinculo-pichon-riviere

Ceberio, M. (2014). Hacia el trastorno de alienación conyugal o la simbiosis descalificatoria. *Revista Redes No. 31*.

Ceberio, R. (2007). Relaciones de Desparejas. Observaciones de un equipo sistémico en el tratamiento de disfunciones de pareja. *Revistas Sistémicas Familiares. Año 23 No.1*.

Ceberio, R. (2017). *Los juegos del mal amor.* Buenos Aires-Argentina: Penguin Random House.

Eguiluz. (2007). *El Baile de la Pareja. Trabajo psicoterapéutico con parejas.* México DF: Pax México.

Fernández-Alvarez, H. (2014). *Paisajes de la psicoterapia.* Buenos Aires-Argentina: Polemos S.A.

García, J. A. (2004). *Psicoterapeutas.com.* Obtenido de https://www.cop.es/colegiados/M-00451/Pareja.htm

Garriga, J. (2014). *El buen amor en la pareja.* Planeta Colombiana S.A.

INEC. (20 de juniio de 2016). *INEC*. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/el-numero-de-divorcios-en-ecuador-crecio-1191-en-diez-anos/

McGoldrick, M. G.-P. (2005). *Ethnicity and family therapy.* Nueva York: Guilford Press. Segunda edición.

Opazo. (2001). *Psicoterapia integrativa, delimitacion Clínica.* Santiago de Chile: ICPSI.

Pichon-Riviere, E. (1980). *Teoría del vínculo . Colección Psicología Contemporánea. .* Buenos Aires-Argentina: Ediciones Nuevas: Buenos Aires.

Scheinkman, M. (2005). *Beyond the trauma of betrayal: Reconsidering affairs in couples therapy .*