

Orientaciones construccionistas para la práctica terapéutica con parejas

Resumen

Se parte de exponer brevemente un contraste entre las concepciones moderna y postmoderna de la pareja y de la terapia de pareja; así mismo, se retoman algunos elementos que consideramos centrales en el construccionismo social como son: el yo, el lenguaje, la conversación, la narración, la relación y la cultura, describiendo en que forma los evidenciamos en las parejas que inician un proceso terapéutico, cómo se resignifican a través de la conversación terapéutica, introduciendo ejemplos, tomados de nuestra propia práctica para ilustrar su aplicabilidad.

Palabras clave: terapia de pareja, construccionismo social, terapia, terapia sistémica.

Construccionist orientations for therapeutic practice with couples

Abstract

This article starts by outlining a contrast between modern and postmodern conceptions of the couple and the couple therapy; next, some items that we consider essential in social constructionism are taken up again —such as: the ego, the language, the conversation, the narrative, the relationship and the culture— by describing how we show them to couples who begin a therapeutic process and how they resignify through it and by giving some examples, from our own practice to illustrate their applicability.

Keywords: Couple Therapy, Social Constructionism, Therapy, System Therapy.

Piedad Estrada Arango. Docente jubilada del Programa de Trabajo Social, Universidad Pontificia Bolivariana. Trabajadora social, especialista en Familia y magister en Terapia Familiar. Correo electrónico: pestrada1608@une.net.co.

María Eugenia Agudelo Bedoya (QEPD). Universidad Pontificia Bolivariana. Trabajadora social, especialista en Familia, magister en Terapia Familiar.

Orientaciones construccionistas para la práctica terapéutica con parejas

*Piedad Estrada Arango
María Eugenia Agudelo Bedoya*

Puntos de partida

Este artículo expone, desde una reflexión teórico-práctica, cómo incorporar en la terapia de pareja algunas prácticas inspiradas en el construccionismo social, las cuales, a su vez, se encuadran en la concepción postmoderna de la terapia. Se retoman algunos elementos que han sido considerados centrales en esta epistemología como son el yo, el lenguaje, la conversación, la narración, la relación y la cultura, describiendo cómo se evidencian estos en las parejas que inician un proceso terapéutico, aportando algunas nociones teóricas alusivas a ellos e introduciendo ejemplos para ilustrar su aplicabilidad.

El comienzo de un proceso terapéutico con parejas ocurre en el marco de un cúmulo de situaciones, vivencias y sentimientos dolorosos que irrumpen intempestiva o progresivamente en sus vidas, afectando otras esferas de la existencia de cada uno y de ambos, como son el trabajo, los amigos, los hijos, la familia extensa, y así mismo pueden generar consecuencias en la salud, los estados de ánimo, la productividad intelectual, profesional y ocupacional, la estabilidad económica, las actividades sociales y los proyectos de vida individuales y como pareja.

En la práctica terapéutica se observa reiteradamente que al iniciar un proceso de ayuda con una pareja, uno o ambos exponen la historia que han tejido acerca de

sus frustraciones, conflictos, dolores emocionales, pérdidas, desconfianza, reclamos e inculpaciones mutuas. Sus narrativas están centradas en el sufrimiento y parecen estancadas en un presente cargado de tensión. En tal situación, la terapia constituye un espacio en el que los miembros de la pareja con mayor o menor intensidad depositan sus expectativas de cambio, aunque la dirección que hayan trazado al respecto sea o no la misma para ambos: suele ocurrir que uno exprese como expectativa “arreglar la situación”, olvidar lo negativo y reiniciar de diferente manera la relación; en cambio, el otro esté dispuesto a finalizar la convivencia y procesar la separación. Sea que la relación continúe y se redefina o que se decida cortar, la crisis en la pareja conlleva cambios en la vida de los implicados.

Las parejas modernas y posmodernas

En el contexto colombiano se han presenciado cambios en la constitución de las familias, en sus funciones, en sus derechos, en la forma como la sociedad traza para ellas unas expectativas en sus formas de relación interna, e inclusive en la valoración que le otorga el conglomerado social a este subsistema. De igual forma, la pareja como unidad de vida se ha transformado y su dinámica continúa en un proceso de cambio que parece inagotable y que cada vez plantea ajustes y formas de funcionamiento diversas. Se puede decir que en la modernidad, la pareja se posicionó como unidad básica, punto de partida para la conformación de la familia en el encuentro de un hombre y una mujer que se eligieron mutuamente y que, contando con la aprobación de sus más cercanos parientes, optaron por unirse; cada uno según fuera el hombre o la mujer, tenían unas funciones que asumían acogiendo las prescripciones sociales para uno y otra. Al respecto, Aguayo (2006) retoma el planteamiento de Eguiluz que considera que

El matrimonio moderno va surgiendo a partir de la segunda mitad del siglo XIX en el cual la armonía conyugal dependía de que cada uno de los integrantes desarrollara el papel que socialmente se le había asignado, el hombre cumplía con la manutención económica, ostentaba el poder, la autoridad y tomaba las decisiones mientras la mujer velaba por el cuidado de la prole y del cónyuge, el cuidado de la casa y estaba sujeta al marido (p. 520).

Reconociendo que el orden social en el que se circunscribe la conformación y la continuidad de la pareja define reglas y procedimientos que delimitan el camino de lo aceptado y lo que se reprueba socialmente en cuanto a la vivencia de pareja se refiere, podemos decir que en el medio colombiano, la religión católica ha tenido en este proceso una fuerza difícil de controvertir por siglos al regular el sacramento como única

posibilidad para marcar el comienzo de la convivencia y, así mismo, el establecimiento de relaciones sexuales que den lugar a la reproducción, y con ello a una nueva unidad familiar. En este marco, el hombre ocupa la posición de máximo poder en la jerarquía, y su principal función consiste en proveer económicamente, y a su vez la mujer es figura afectiva central que debe velar por el cuidado. Acogerse a esta lógica imperante en la sociedad aporta certezas, seguridad y estabilidad en las parejas que, satisfechas o no, conservaban la unidad como signo de acato y cumplimiento de las normas sociales. Como lo planteó Michael White (citado por Fuks, 2007),

En el mundo occidental contemporáneo el casamiento heterosexual ha sido privilegiado por encima de otras formas posibles de relación, funcionando como ideal que excluyó otras formas alternativas, y estas formas institucionalizadas aumentan la expectativa de ser el uno para el otro, de encontrar uno en el otro la totalidad de lo que necesitan (p. 17).

Hablando de la pareja en el pensamiento posmoderno, es importante partir de la concepción de Lyotard (citado por Dufuur, s.f.) sobre postmodernidad, quien la concibe “como un estado de la cultura después de las transformaciones que han afectado a las reglas de juego de la ciencia, la literatura y de las artes a partir del fin del siglo XXI”, y en este sentido cada pareja se conforma y se desenvuelve en un ambiente sociocultural que influye en su dinámica interna y externa, es decir en sus relaciones intra e intersistémicas; por lo tanto, la terapia debe enmarcarse también en el contexto y consultar las características y los valores que se le atribuyen. Desde mediados del siglo XX, la pareja ha experimentado cambios ligados a los que han ocurrido en la familia y en las ideas predominantes frente a la sexualidad, la feminidad, la masculinidad, la paternidad, la maternidad y los rituales de conformación. Es así como en la actualidad podemos identificar, entre otras, las siguientes características: mayor tendencia a las relaciones simétricas y a la disolución; preservación del lugar de la pareja; fidelidad más como decisión que como obligación; mayor apertura en la vivencia de la sexualidad, predominio de la idea según la cual es mejor quedarse solo que permanecer en una pareja que no gratifica; el amor no se concibe como incondicional; las semejanzas, las diferencias y las crisis son aspectos que se reconocen y no se ocultan; se acepta que los sentimientos cambian y que el amor no necesariamente dura para siempre; cada uno quiere conservar su propio espacio; hay aumento de la autonomía económica y reconocimiento de la importancia de la comunicación entre ambos (Biscotti, 2006).

Lo anterior lleva a plantear que la pareja en la posmodernidad parece regirse por ideas y premisas diferentes donde el amor, el afecto, el bienestar emocional, la gratificación y la disposición a apoyarse en proyectos personales y de crecimiento

están por encima de las obligaciones de sostenimiento o aun del cuidado de los hijos; no hay que permanecer unidos por estos, se puede ser padre o madre responsable sin tener que permanecer unido con su pareja sin amor. Así lo podemos confirmar con lo expresado por Aguayo (2006), quien retoma las palabras de Eguiluz para decir que en la posmodernidad

La pareja se construye a través del amor y este sentimiento amoroso está relacionado con un deseo sexual intenso y una necesidad de estar cerca del otro, que al ser correspondido hace que la persona amada se sienta segura y confiada para entregarse a la relación (p.521).

Pese a los cambios, la pareja sigue siendo referente básico en la estructuración de nuestra sociedad, como lo expresa Tannen (citado por Fuks, 2007) cuando afirma que

La pareja necesita ser pensada desde otros parámetros, focalizando en su condición de cultura local, como [...] una pequeña comunidad de habla, una unidad orgánica que se da forma y se mantiene a sí misma lingüísticamente [...] todo lo que les decimos a los demás reverbera con los ecos de los significados que hemos dejado atrás, en la experiencia pasada, tanto la propia historia que tenemos con una persona con la que estamos conversando, como con nuestra historia de conversaciones con los demás (p. 12).

De una manera muy nuestra, muy nacional para identificar a la pareja posmoderna recurrimos a una metáfora sobre la pareja colombiana ganadora del concurso mundial de tango de Buenos Aires en el 2011: “Ellos se abrazan perfectos al bailar tango” (Quintero, 2011):

Entre 325 parejas concursantes de 26 países; una antioqueña y un caleño que después de bailar tango durante 15 años ella y él 11 años, llevan 7 años bailando juntos y cuatro años de casados. Durante el concurso los argentinos les decían: no importa los pasos que se hagan. Lo que realmente debe importar es que se sientan muy bien, que se abracen y bailen con el corazón, y eso es lo que hicieron, al iniciar el baile él le dijo: “Negrita, agárrase mejor dicho y abracémonos que me fui con toda” (s.p).

Si trasladamos esto a la relación de pareja se puede decir que no importa tanto lo que hacen, como lo hacen; las tareas, las obligaciones, los compromisos, la cotidianidad, sino el abrazo, la empatía, la relación.

Un espejo de 2 caras: terapia moderna y postmoderna

Contrastar el pensamiento moderno con el posmoderno permite diferenciar características y posturas tanto en la concepción de ideas, procesos sociales y actores,

en este caso la pareja y su abordaje terapéutico. La representación moderna parte de la idea de que existe una realidad que puede ser descrita por el observador de manera objetiva, que ve al hombre como dueño del conocimiento y acepta las verdades universales; el profesional que ayuda a las personas en dificultades es un experto que conoce lo que les sucede a estas y el tratamiento lo orienta por objetivos y estrategias claramente definidos. La perspectiva posmoderna postula que el conocimiento se construye socialmente a través del lenguaje, y este ocupa un lugar trascendental al constituirse en la esencia del relato o de la realidad construida entre los sujetos participantes.

Al referirse al pensamiento posmoderno, Harlene Anderson (1997) comenta:

Este avanza hacia un conocimiento como práctica discursiva; hacia una pluralidad de narrativas más locales, contextuales y fluidas; hacia una multiplicidad de enfoques para el análisis de temas como el conocimiento, la verdad, el lenguaje, la historia, la persona y el poder. Acentúa la naturaleza relacional del conocimiento y la naturaleza generativa del lenguaje (P.71).

La terapia modernista se orienta a partir de unos supuestos que la diferencian esencialmente de lo que se denomina las prácticas terapéuticas postmodernistas; para ilustrarlo es importante retomar a Kenneth J. Gergen y John Kaye (1996).

Terapia modernista

La importancia que le da la ciencia a lo verificable y a la definición de categorías que permiten diagnosticar las situaciones y los problemas de las personas y en sus relaciones conlleva a que las narraciones que estas hacen acerca de lo que les acontece y les preocupa sean consideradas arbitrarias y pobladas de distorsiones afectivas. Por lo tanto, deben ser reemplazadas paulatinamente por la narración del terapeuta, lo cual dispone a este en el papel de experto poseedor de conocimiento que trata a quienes tienen, según su entendimiento, una patología que por lo demás se ubica en la mente y la desconecta totalmente del mundo cultural que habita la persona, desconociendo las condiciones culturales e históricas de los problemas. Ante el experto, la persona que acude a terapia es puesta en la situación de debilidad e inferioridad por cuanto requiere que otro identifique y resuelva sus problemas. Además, quien consulta es puesto implícita o explícitamente en un subgrupo que contrasta con los que funcionan bien y gozan de salud y capacidad para resolver las situaciones que se les presentan, con lo cual queda en situación de

desventaja y, otra vez, de fragilidad. La terapia modernista se acoge al modelo médico que sigue unas fases, siempre las mismas, como son estudio-revisión, diagnóstico y tratamiento. El terapeuta se mantiene apartado definiendo el problema con base en criterios generales que se aplican a la situación para establecer qué pasa y qué hay que hacer para modificarlo.

Terapia postmodernista

La narración del consultante es tan importante porque expresa la forma en la que vive, siente y visualiza su propia situación. Sobre esta base el terapeuta entabla con él conversaciones en las que se construye entre ambos un diálogo que perfila las condiciones de futuro deseables, posibles y realizables; se crea entre terapeuta y consultante una relación de cooperación en la que se construyen significados que trascienden la crisis del momento y perfilan posibilidades de modificación. Al respecto afirman Gergen y Kaye (1996):

Apoyamos decididamente estas exploraciones en las formas construccionistas de la práctica. Somos entusiastas admiradores y partidarios de estos esfuerzos por hacer realidad el potencial del pensamiento posmoderno. Pero al mismo tiempo, sabemos que las amplias consecuencias de esa empresa no están claras en absoluto. Estamos en un punto de partida: asistimos a una ruptura radical con los supuestos tradicionales acerca del conocimiento, las personas y la naturaleza de lo real (p. 208).

En esta perspectiva se reconoce la multiplicidad de explicaciones de la realidad aceptando “la contingencia histórica y culturalmente situada de cada una de ellas” (p. 203), desestimando la noción de verdad única y abriendo paso a diversas explicaciones según las circunstancias cambiantes. De ahí que las expresiones de la identidad del “yo” sean relativas. El “yo” es considerado en el marco de relaciones; así, en unas y otras el “yo” puede tomar cierta identidad. Las acciones se valoran como correctas y deseables según los criterios que enmarquen una relación. Ejemplo: la monogamia y la poligamia son estimadas de forma especial en diferentes culturas siendo una deseable y admirable en algunas culturas y reprochable en otras, y viceversa.

En la mayoría de los casos, las parejas intentan buscar modos de optimizar su encuentro, conservar su relación y construir proyectos comunes que le den sentido a conservarse como tal. La terapia se valora como encuentro relacional con discurso cooperativo en el que se construyen significados diferentes frente a la situación problemática que conduce a que las personas busquen vincularse a un

proceso terapéutico transformador porque da lugar a la exploración de la experiencia y sitúa los comportamientos en contextos relacionales. Además, “La postura terapéutica postmoderna está caracterizada por la colaboración, la curiosidad y la reflexión” (Limón, 2005 p. 7), lo que facilita que tanto los consultantes como los terapeutas se sientan y asuman de manera activa la responsabilidad compartida de lo que en ella acontece.

Tentativas de aplicación

En esta parte del artículo se analizan algunos elementos teóricos y prácticos inspirados en la epistemología del construccionismo social, para lo cual se ha acudido a algunas categorías que son centrales en ella tales como el yo, el lenguaje, la conversación, la narración, la relación y la cultura. Para ilustrar cada categoría, se retoman casos de la propia experiencia, cambiando los nombres, por razones de respeto cuando estos son usados. Es importante advertir que la secuencia, las anotaciones y las intervenciones que se describen en cada ejemplo son abreviatura de procesos trabajados en varias sesiones.

El yo

Cuando acuden a terapia, las parejas suelen exponer como motivo de consulta situaciones que llevan más o menos tiempo y frente a las cuales cada uno, con empeño, presenta argumentos, describe hechos, alude a sentimientos que ponen a uno como víctima y a otro como victimario. La polarización en la que se encuentran hace que cada uno haga lo mismo con el otro, a la manera de una cuerda que cada quien hala para su lado depositando en un extremo la fuerza de la tensión en la que están inscritos y tratando de imponerse para atraerlo hacia su lado, es decir hacia su versión de la situación y plegarlo a sus condiciones. La noción de yo que está circulando en esta situación es la de un yo individual que sufre o hace sufrir. Es como si cada uno sintiera que el otro hace las veces del boxeador que para entrenar se concentra en descargar su fuerza en el cojín, sin percatarse de lo que cambia en este por la fuerza de sus golpes.

En la pareja que consulta, sus relatos se centran en las deficiencias del otro, en sus formas inadecuadas de actuar o comunicar, en los vacíos de su historia personal, lo que hizo mal o dejó de hacer, con énfasis en las debilidades del otro más que en las propias, otorgándole una fuerza tal a estas apreciaciones que a cada uno le impide tener esperanzas de “cambio” ya que, en palabras de ellos, “la personalidad

no se puede cambiar”. Esta postura hace que el otro haga lo mismo como reivindicación, con lo cual se instauran en posiciones antagónicas con pocas posibilidades de conciliar una visión de pareja, de recuperar el “Nos” que alguna vez fue posible.

En la terapia desde un entendimiento construccionista, el énfasis se coloca en el “yo” relacional, es decir en lo que ambos han hecho o dejado de hacer para que el problema se presente, pero, ante todo, lo que cada uno tiene en sí para superar la situación creando otras formas de relacionarse que sean definidas por ambos y mutuamente más gratificantes. Como expresa Balan, citado por Fuks (2007),

La pareja tiene ahora la oportunidad de crear otros horizontes, otras reglas de juego que permitan un encuentro entre soledades, descubriendo una intimidad en la que se conoce reconociendo al otro [...]. Deberá descreer de las verdades heredadas sobre lo femenino y lo masculino, incuestionadas hasta hace poco [...] inventarse su propio mundo, distinto del que provienen (p.12).

Lino Guevara, en el diálogo con Karin Taverniers y otros (2007), enfatiza sobre el yo relacional que “El sueño de cada miembro de la pareja necesita ser cumplido. Los dos sueños deben ser cumplidos y alentados y la familia podrá caber en una sola casa, o será una familia con dos hogares. Seguiremos trazando puentes allí donde hay fronteras rígidas” (p. 93).

Continuando con la metáfora del boxeador, está bien decir que la terapia posibilita encuentros en los que la pareja pasa de la comprensión antes descrita a otra diferente en la que les es posible deducir que son los dos quienes están en el rin, uno tratando de vencer al otro. Según dice Gergen, “Las personas pueden retratarse a sí mismas en una variedad de formas, dependiendo del contexto relacional. Uno no adquiere un profundo y duradero `verdadero yo´ sino un potencial para comunicar y ejecutar un yo” (2007, p. 178).

El caso de Jorge y Rosa

Jorge y Rosa contrajeron matrimonio religioso hace siete años y tienen dos hijos varones de seis y cuatro años, ella cursó una carrera técnica en diseño de modas y él es bachiller dedicado al comercio de ropa y actualmente a la fabricación y venta de muebles.

Jorge describe a Rosa como “contemplada, perezosa y tranquila en los asuntos de la casa”, lo cual explica en que ella es así por ser la menor de diez hijos. La define además como celosa desde el principio del matrimonio, y ese comportamiento lo ha

alejado del hogar, además es impulsiva y quiere acabar con el matrimonio. Rosa describe a Jorge como mujeriego, recientemente comprobó una aventura de él, le reclama además su actitud autoritaria y fuerte con los niños que ha llevado a que el mayor le tenga miedo. Frente a esto Jorge comenta: “Así me criaron a mí y por exigirle a los niños nadie se ha muerto”.

Según se observa, en esta pareja se da una descripción de las dificultades centradas en el yo de cada uno, enfatizando los problemas del otro mas no los propios, y tampoco se da una mirada a la relación de pareja.

La terapeuta durante el proceso busca generar una visión del “nosotros” indagando acerca de las fortalezas y patrones de relación que los une como pareja, relatando ellos que en momentos de crisis inesperadas que han vivido se unen en pareja para superarlas; Rosa se comporta de manera tierna con él y con los niños y Jorge despliega capacidad de diálogo y escucha con su esposa. Se les invita entonces a identificar este acoplamiento relacional que los puede unir y afianzar como pareja en contraposición a la visión lineal acerca del yo de cada uno que los polariza y los pone en posición antagónica.

La pareja requirió varias citas para movilizarse de su posición inicial, y aunque con dificultades y retrocesos llegaron a mirarse como pareja por sobre su perspectiva marcadamente individualista. Es muy importante decir que al escuchar a los miembros de la pareja quejarse mutuamente el uno del otro, el terapeuta con una postura construccionista tiene presente, como dice Nelly Rojas (s.f), que

Cada miembro no percibe al otro como realmente es, sino en función de sus relaciones personales, en las cuales se incluyen, cada uno de sus integrantes entiende la conducta del otro de acuerdo con su percepción particular [...]. Esta intrincada red de significaciones, hace que los componentes de la pareja sean el uno para el otro una representación que difiere de lo que realmente son (p. 80).

El lenguaje

En la pareja en conflicto, el lenguaje pierde su lugar como esencia de la relación ya sea verbal o corporal. Las palabras, frases, comentarios enfatizan en el reproche, la descalificación, los señalamientos “es que tú no haces...”; “tú actúas mal”. Así mismo, el lenguaje de los hechos o acciones se torna distante en algunos casos, y en otros, agresivo, de forma que se acentúa el aislamiento o se desatan episodios de marcada tensión y dolor. Cada miembro de la pareja utiliza un lenguaje cargado de palabras de descalificación, reproche, reclamo, ofensa frente al otro, e insiste

en delegar en este toda la responsabilidad de lo que están viviendo que les hace daño y los hace sufrir. Es muy frecuente que cada uno aparezca con los sentidos como si estuvieran congelados: parece no escuchar lo del otro, ni ver sus reacciones ni percatarse de sus emociones. Lenguaje usado como vehículo para transmitir ideas y sentimientos que se inspiran en la rabia, la desesperación o el deseo de provocar al otro. Lenguaje que no se abre a la conversación dialógica, que no logra abarcar con sentido lo que acontece en la relación.

En el campo terapéutico, como lo afirman Boscolo y Bertrando (2000, p. 167-174), el lenguaje es el protagonista del diálogo terapéutico que requiere desarrollar una nueva lente para escuchar palabras, expresiones verbales, redundancias lingüísticas y poder captar la construcción de la realidad efectuada por el consultante, ideas, emociones y personajes significativos, así como gestos, actitudes y un conjunto de comunicaciones no verbales conectadas recursivamente. Un rostro que se ilumina, una sonrisa de satisfacción, unos cambios de posición corporal pueden ser señales de que están surgiendo nuevas perspectivas. A este propósito, cabe retomar también lo que expresan McNamee y Gergen (1996): “El posmodernismo se caracteriza por su especial énfasis en el lenguaje, es decir la interacción mutua para la construcción de los mundos personales” (p. 224).

Con estos planteamientos de base, es importante considerar que el terapeuta, reconociendo el valor del lenguaje y las posibilidades transformadoras que él entraña, puede introducir como hipótesis sus propias comprensiones acerca de lo que les puede estar ocurriendo, y de ninguna manera los ha de encasillar en ideas rígidas tomadas de su marco teórico respecto a lo saludable y lo patológico. Hacer comentarios con lenguaje comprensible y a la vez novedoso para los consultantes constituye una estrategia que puede usar el terapeuta de pareja para invitar a que la plática continúe. No es que el terapeuta renuncie y se deshaga de las teorías sobre las que ha fundamentado su formación, sino que las usa en forma flexible evitando formulaciones categóricas y absolutas al reconocer que cada caso es particular y como tal debe compenetrarse en él.

El caso de Sara y José. “El amor se puede revivir”

Sara y José acuden a terapia de pareja; ella, de 43 años, es docente de un colegio privado, y él, de 50, es ingeniero de una empresa de producción. Se casaron hace cinco años y han tenido, según expresan los dos, una relación estable, gratificante y sin dificultades mayores. En los últimos días, José le ha dicho a Sara en reiteradas ocasiones que “siente que se le acabó el amor”, que “ya no desea llegar a la casa.

Además, se ha vuelto usual que le responda de manera hostil y agrega que no se lo había manifestado antes porque “estaba batallando con este sentimiento”. Sara se muestra incrédula y llora al darse cuenta de que su relación se está hundiendo; le expresa a José que hagan un esfuerzo y diseñen un plan de actividades que les permita compartir, acercarse, volver a soñar como antes lo han hecho. José se muestra triste al ver a su esposa sufrir; sin embargo, conserva una postura firme y le reitera a Sara que esa misma semana se irá de la casa y que no quiere ni engañarse ni engañarla fingiendo un amor que no es cierto.

En la siguiente sesión, Sara informa que él efectivamente se fue de la casa y se llevó todas sus cosas, diciéndole que luego se comunicará con ella para arreglar lo del divorcio. A la pregunta que enuncia la terapeuta sobre cómo se ha sentido con esto, Sara llorando hace un reclamo enfático, diciendo que se siente muy mal al no obtener el efecto de la terapia que ella esperaba ya que considera que “no se logró que José revisara sus sentimientos e hiciera un esfuerzo por revivir el amor”. La terapeuta se conecta con la emoción de Sara diciéndole: “Parece que el lenguaje afectivo, emocional de las palabras y de los hechos ha cambiado entre ustedes. Y continúa con la siguiente acotación: “qué tal si acepta los sentimientos que su esposo le ha expresado de manera verbal y no verbal y considera la posibilidad de reflexionar sobre ellos... Su sufrimiento se puede arraigar y prolongar mucho si se aferra a la idea de que él cambie de decisión puesto que según él mismo lo ha manifestado, no desea que usted se forje expectativas frente a continuar la relación. Sara acoge la perspectiva de reenfoque su vida sin él, y sobre esta base, las conversaciones continúan en varias sesiones, hasta terminar el proceso en común acuerdo con la terapeuta.

Este caso permite ilustrar, de una parte, cómo “los terapeutas postmodernos proponen la presentación de sus ideas de una manera no autoritaria, lo cual puede invitar a los clientes a ofrecer sus propios pensamientos e ideas con mayor libertad” (Limón, 2005, p.11), y de otra parte, pone en evidencia la idea según la cual las realidades múltiples, la valoración de la diversidad y la coexistencia de posturas e ideas antagónicas coexisten en las relaciones y así mismo existen en la vida de las parejas y en la terapia como micromundos relacionales que son. También vale la pena resaltar que la expresión de ideas y argumentos en tono tentativo se incorpora como una consecuencia habitual de adoptar las propuestas postmodernas del construccionismo.

La conversación

Al momento de llegar a consulta, las conversaciones aparecen como circuitos de lenguaje que no comunican mensajes referidos a la relación en su conjunto sino a

su dolor y rabia presentes y, si es necesario, para agrandarlas acuden a situaciones pasadas que cada uno califica como vacíos en la relación o como ofensas recibidas. Se trata de monólogos, cada quien está centrado en decir lo que siente que tiene que decir porque de lo contrario se ahoga.

Es frecuente que, en terapia, las parejas sientan y expresen que un efecto importante de sus encuentros conjuntos con el terapeuta es que pueden conversar: “aquí nos escuchamos”, “aquí podemos hablar”, “aquí no nos gritamos”, lo cual muestra que la conversación, al igual que el lenguaje, ha perdido entre ellos el valor como base para la solución de conflictos. Lino Guevara (2007, p.14) dice acerca de la conversación que este es un género discursivo necesario para la vida, permitiendo evidenciar que el infaltable tú, el otro y el yo, no son esencias sino relaciones, permitiendo construir el nosotros. Cada participante habla y piensa logrando en este proceso aclarar sus ideas. La conversación es el centro del proceso terapéutico permitiendo la libre expresión de los consultantes y la escucha activa del profesional. La necesidad de redefinir, re-crear o re-construir la relación, requiere revisar las formas de conversar, explorar posibilidades nuevas y repensar el sentido de la relación, lo cual exige actitudes singulares como apertura, flexibilidad, capacidad de escucha, hablar en primera persona no interpretando al otro, lo cual algunas parejas logran desarrollar por sí mismas, y otras no. Cada conversación es diferente, en ella no se sigue una secuencia previamente definida, sino que se va hilando entre los participantes. La conversación, como lo expresa Anderson (1997), “permite el desarrollo de significados que son únicos y apropiados para la situación y las personas que participan en ella” (p. 155).

El caso de la pareja Toro Mejía

Conversar es el propósito que llevó a la pareja Toro Mejía a buscar terapia para ellos ya que desde que sus hijas salieron del hogar; por trabajo la menor y por matrimonio la mayor, no logran ponerse de acuerdo, por todo discuten y se alteran. Cuando las hijas vivían con ellos también tenían dificultades para comunicarse con ellas; el padre sentía que no había reconocimiento ni respeto hacia él como padre, y la madre reconfirma este sentimiento expresando que a sus hijas no les importaba nada lo de ellos.

Durante el proceso, la terapeuta hace preguntas, comentarios y connotaciones relativos a ellos como pareja ya que constantemente se refieren a las dificultades de comunicación que desde hace tiempo han tenido entre ellos y con las hijas, haciendo énfasis en los reclamos que estas le hacían a cada uno. Les ayuda a encontrar áreas de unión como pareja, pasatiempos, actividades que realizaban antes de que llegaran los hijos, como novios o como pareja. La terapeuta introduce como perspectiva

que lo que están viviendo se relaciona con su acomodación como pareja diferente a las tareas de protección y socialización que como padres cumplieron con sus hijas hasta que estas lograron su autonomía e independencia.

La terapia con esta pareja se configuró como un espacio para el diálogo, la expresión de sentimientos, la explicación de diferentes situaciones por parte de cada uno y la escucha activa, acciones que les han permitido redefinir su relación en la etapa de desarrollo que están atravesando como es el nido vacío. En las conversaciones con la pareja, se tejen diálogos sobre expectativas presentes y futuras, reconociendo que el tiempo vivido puede haber dejado en ellos algunas frustraciones y que el tiempo venidero puede ser matizado por ellos desde el presente y concertado según sus anhelos compartidos al respecto.

Este proceso terapéutico se fue configurando como un abanico de oportunidades en las que la pareja retomó fragmentos de su historia compartida, hechos, temores, anhelos que les permitieron perfilar nuevas maneras de relacionarse, expresarse sus ideas, emociones, fueran positivas o negativas, acuerdos y desacuerdos, necesidades y expectativas mutuas. En la vivencia terapéutica con este caso, pudimos confirmar lo que comenta Harlene Anderson (1997) acerca de que “Las conversaciones [en terapia] no son lineales, tocan uno y otro tema, los temas se entrecruzan, algunos se expanden, otros se desdibujan y desaparecen, algunos reaparecen. Las conversaciones ocurren momento a momento y no pueden determinarse por anticipado” (p. 90).

La narración

Las parejas consultantes acuden con una historia generalmente rígida y repetitiva acerca de lo que les sucede, centrada en personas de manera lineal, con énfasis en deficiencias, trastornos de comportamiento, con relatos de fracasos en los tratamientos recibidos y por tanto con incredulidad hacia el nuevo proceso. Cada interlocutor se posa metafóricamente en el pedestal que contiene la verdad: su postura, tono, inflexión corporal, ademanes y gestos configuran un panorama que los muestra en una versión de la realidad que es para cada uno la única posible. Cada uno describe a su turno hechos con los que insiste en ratificar el papel que el otro ha jugado para que la situación que está viviendo se haya presentado. Así construyen una realidad cargada de sufrimiento que no deja lugar para ver las posibilidades de generar nuevas narrativas y con ellas nuevos estados y patrones de relación. No se percatan de que la narración es un conjunto intrincado de emociones y mensajes que comparten en su vida porque la asumen como algo que cada uno posee y que es mejor que la narrativa que el otro usa.

En la terapia debe crearse un contexto en el que la pareja se libere de esa historia que le produce sufrimiento y pueda encontrar una nueva historia que le ofrece mayor libertad, tranquilidad y armonía. Una manera creativa de ampliar las narrativas que comparte la pareja y que la retienen dando vueltas sobre lo mismo en tono problemático es mediante preguntas acerca de impresiones, explicaciones que ellos mismos tienen sobre la situación o las que creen que tiene al respecto el otro u otras personas implicadas. Las preguntas acerca de sus explicaciones respecto a lo que les ocurre, indican respeto y valoración de sus opiniones, ayudan a evitar que el terapeuta haga coaliciones involuntarias, permiten exponer de manera explícita acuerdos y desacuerdos sobre los que tal vez no han dialogado, y pueden conducir a cambios en las concepciones que trae cada uno en cuanto a lo que les está sucediendo al conjugar las múltiples versiones (Limón, 2005, p. 13). También se pueden introducir preguntas de significado para ampliar las comprensiones que tiene la pareja sobre lo que les ocurre y así mismo para crear otras nuevas que les permitan perfilar maneras diferentes de relacionarse y que las visualicen como útiles en otros espacios por fuera de la terapia: ¿qué cosas diferentes ves en él/ella que aprecias como cambios favorables?; ¿qué te gustaría hacer otra vez que tengas dudas sobre su fidelidad?; ¿cómo esperarías que él actuara para ayudarte a sentirte más tranquila cuando discutan por algo en lo que no estén de acuerdo?; ¿qué ganaría cada uno si logran salir de la situación que les preocupa? Estas y otros tipos de preguntas reflexivas, hipotéticas, estratégicas, etc., pueden ser usadas como recursos creativos para generar colaborativamente con la pareja otras narraciones que retroalimenten su relación, sea que continúen o no en ella (Tomm, 1988a, 1988b).

Finalmente, evocando a Gergen, es importante reiterar que

En contraste con otros enfoques, que ponen su principal énfasis en el individuo [...] Considero las autonarraciones como formas sociales de brindar explicaciones o como discursos públicos. En este sentido, las narraciones son recursos conversacionales, construcciones abiertas a una alteración continua a medida que la interacción progresa (2007, p. 156).

Se reitera como un elemento central para el terapeuta de pareja el que incorpore en su práctica las orientaciones del construccionismo.

Caso de Carlos y Lina: relato acerca de infidelidad

Carlos y Lina son una pareja joven, ambos de 28 años que viven juntos desde los 19 años y tiene dos hijos, María de 10 años y Juan de 9. Consultan porque hace tres meses él tuvo una relación con una amiga, que Lina descubrió a través del correo

electrónico, lo cual los ha desestabilizado y estancado en su relación, ven el futuro con desconfianza. Carlos expresa que no sabe qué es lo que quiere, con lo cual genera más incertidumbre y dolor en ella. Este evento los ha puesto en una relación de víctima y victimario: Lina al sentirse ofendida quiere irse y abandonarlo; Carlos se responsabiliza de lo sucedido y aunque está confundido no quiere terminar su relación con Lina ni perder la familia que tiene.

En el proceso, a partir de preguntas sobre explicaciones que cada uno expone de lo ocurrido, Lina se percata y confiesa que ella tenía idealizado a Carlos: “yo creía que él era un santo”, y lo empieza a ver como un hombre que como todos los seres humanos comete errores. Carlos por su parte califica lo sucedido como una experiencia de juventud y manifiesta su deseo de que esto no quebrante la historia de vida que ha construido con Lina. En las narraciones compartidas en su vida cotidiana y que retoman en la terapia, ambos van encontrándose como una pareja que está enfrentando nuevas experiencias y sorteando dificultades que los lleva a redefinir su relación en términos de una pareja de adultos, es decir, van configurando juntos una narrativa acorde con la etapa del ciclo vital que están atravesando como pareja y padres de hijos escolares.

La relación

Parece que la relación se desfigurara al cambiar de una visión de los dos en contexto por una distinta, integrada por nociones que cada uno sustenta de lo que hace, dice, siente, actúa y vive el otro. Es como si estuvieran suspendidos en una desconexión que cada vez los distancia más para lo positivo y los acerca para lo que les resulta dañino y doloroso. Es tal la fuerza de este circuito que parecen no percatarse de la parálisis en la que están: cada uno en estática esperando que el otro haga algo. Relaciones estancadas, rígidas, insatisfactorias, cargadas de dolor y tensión.

En la terapia de pareja, no se desconoce la identidad de cada uno de quienes la integran y tampoco la historia de patrones en la familia de la que proceden; no obstante, el foco está en la relación que entablan, cómo se comunican, cuáles son sus expectativas mutuas, qué efectos tiene en cada uno la conducta del otro, qué significados le dan a las relaciones simétricas y complementarias, como definen los límites con otras personas, en qué forma se distribuyen funciones y si sienten que son o no efectivas. Todo esto permite que revisen sus interacciones y redefinan nuevas formas de relación que correspondan mejor a sus deseos, necesidades y metas comunes. La terapia de pareja, desde esta óptica y según nuestra propia experiencia

de trabajo profesional en este campo, nos permite adherirnos a la visión que plantea Rojas (s.f) cuando, refiriéndose a esta práctica sistémica, afirma:

Es como si además de las conductas de cada yo particular, surgiera ante el terapeuta un tercer yo —el nosotros resultado de expresiones comportamentales entrelazadas. La importancia del terapeuta [de pareja] recae entonces no tanto en las fantasías de cada uno de los individuos, sino en la interacción entre dos o más personas y su significado (p.77).

Caso de Diana y Jorge. Juegos de azar

Diana y Jorge llevan 10 años casados, ella es auxiliar administrativa en una concesionaria de venta de autos y él es técnico mecánico en una fábrica de botes; tienen una niña de once años.

A raíz de la preparación de la niña para hacer su primera comunión y en vista de que el padre le había prometido de regalo un computador, él le confió a su esposa que estaba muy preocupado porque tenía muchas deudas y no iba a poder cumplirle la promesa del regalo a su hija. Tales deudas fueron adquiridas a partir de juegos de azar a los cuales el señor recurría desde hacía tres años, y Diana desconocía esta situación.

Diana consulta a la terapeuta de pareja, inicialmente asiste sola y expresa que está sorprendida y se siente muy culpabilizada por no haberse dado cuenta antes de lo ocurrido. En el curso de las dos primeras sesiones, va tomando conciencia de que ella ha asumido casi la totalidad de los gastos de la casa, ya que tiene un sueldo más alto que el de él, y con este comportamiento, según ella concluye, facilitó que su esposo se fuera desentendiendo de sus responsabilidades económicas, dedicándose cada vez más al juego. Es como si se hubiera ido configurando entre ellos una relación de tipo complementaria rígida que finalmente desencadenó en la crisis actual.

En la terapia, Diana decide decirle a su esposo que él debe enfrentar la situación con la hija, explicándole él mismo que no va a poder cumplir lo prometido y lo invita a las sesiones siguientes con ella. En estas, él enfrenta y habla de la situación que también reconoce como problemática y comparte su deseo de romper con este hábito. Diana comparte con él su sentir respecto a que ella, sin darse cuenta, le ha hecho el camino más fácil para que se aferrara al juego, y destaca su insatisfacción frente a la falta de apoyo económico de parte de él. Ambos, contando con la actitud colaborativa de la terapeuta, pasan a dialogar sobre las responsabilidades de cada uno y las redefinen de manera más simétrica como lo habían hecho al principio de la relación.

En las sesiones finales, ambos comentan que Jorge volvió a sus actividades deportivas y ha retomado las rutinas que apoyaba en las cosas de la casa, llega más temprano evitando así el lugar de juego en el que se quedaba. Diana ha tomado iniciativas de diálogo respecto a ajustes en las áreas doméstica, económica y social que les han permitido superar la situación, y a la vez sienten que se nutren como pareja. Según ella expresa, “lo he percibido bastante receptivo y entusiasta en el diálogo y ambos hemos asumido nuestra parte para seguir adelante”. También él comenta: “creo que esta situación fue un campanazo, y afortunadamente juntos la estamos sorteando”.

Abordado este caso desde otro enfoque, muy probablemente el proceso se centraría en la conducta adictiva frente al juego y la terapia tomaría otro curso, de ahí que valoremos significativamente lo que Gergen destaca:

La visión construccionista no considera a la identidad como un logro de la mente sino, en cambio, de las relaciones. Y debido a que uno permanece en relaciones cambiantes respecto a una multiplicidad de otras, puede o no lograr estabilidad en una relación (2007, p. 178).

La cultura

En las parejas, algunos conflictos pueden generarse por choque de culturas: valores, concepciones de la vida, idiosincrasia respecto a las relaciones, divergencia en las concepciones frente a la intimidad, la pareja, la fidelidad, la convivencia. Situaciones que surgen y se agravan sin que los implicados hayan tenido la posibilidad de leerlas, discutir las y comprenderlas en el marco de sus concepciones y de las ideas culturales que han envuelto su existencia. Nociones que transitan en el contexto cultural que penetran en la vida de la pareja y que no son compartidos entre ambos o no son aceptados por alguno.

Como plantea Gergen (citado por Arcila *et al*), “El ser humano desde su nacimiento se encuentra bajo la influencia de las relaciones de su comunidad y en las acciones coordinadas es que empieza a construir, deconstruir y co-construir de manera constante los significados” (p.44); y como dice Neuburger (1998), “Una pareja preserva su existencia si consigue a la vez crear y cultivar su diferencia y existir socialmente [...]. La vida de la pareja depende de cómo maneja la correlación entre su mundo íntimo [...] y las normas externas” (p. 38).

El proyecto de conformar pareja supone el encuentro de dos personas que, aunque provengan de contextos culturales similares, deben enfrentarse a normas, valores, comportamientos, rituales y estilos de relación diferentes y a partir de estos

empezar a construir significados que les sean propios para hacer posible la convivencia, y probablemente la conformación de una familia que por un lado conserva sus tradiciones y al mismo tiempo las renueva, manteniendo así el dinamismo de un sistema humano que cambia y permanece.

En lo que se refiere a la terapia, Gergen (1996, p. 304) propone que en el espacio terapéutico se ha de lograr la exploración generativa de diversos significados y la comprensión de que es innecesario adherirse a un relato único. Recomponer, volver a relatar implica la sustitución de una narración dominante disfuncional por otra más funcional, o lo que en último término sería un enfoque terapéutico de segundo orden. Sobre esta consideración, proponemos el siguiente caso.

El caso de Doris y Luis

Doris es administradora turística; y Luis, conductor de una tractomula. La familia de ella se opuso muy enfáticamente al matrimonio ya que consideraban que siendo Doris profesional no debía casarse con alguien de preparación inferior y con este oficio. Llevan 12 años casados y tienen dos hijos de 11 y 9 años. Doris consulta debido a que descubrió que su esposo “tiene una amante en otra ciudad”, y aunque ella, según dice, era consciente de este riesgo, no está dispuesta a aceptarlo ni a convivir con esta situación. Ella expresa: “Yo me he sacrificado por la familia, pues dejé mi profesión para estar más cerca de los niños y me duele que él me pague con esto”. Doris ha convivido con el fantasma cultural acerca de que los conductores tienen un amor en cada pueblo que visitan, lo cual la atormenta ahora que está pasando por esta experiencia.

Sobre su relación de pareja, habla de manera positiva puesto que siente que él la quiere y ella a él. Lo describe como responsable y cariñoso con ella y con los hijos. Él, ante los reclamos que ella le ha hecho desde que se dio cuenta de su infidelidad, le responde que no le da importancia, insistiendo que “eso fue pasajero, no es nada importante y ahora no tengo nada con ella”.

En el curso de la terapia, Doris ha ido logrando una reflexión sobre la vida de ambos como pareja, identificando y rescatando los patrones de relación positivos que le permiten resignificar los estereotipos culturales, sin dejar de poner cuidado a la amenaza que puede significar lo que él ha connotado como una aventura amorosa, lo cual ha conversado en terapia, reafirmando en este espacio el valor de la vida en pareja para ellos dos y para los hijos.

En este caso, se puede observar que el cambio no solo implica a la consultante que acude en busca de ayuda para la situación que la preocupa, sino que

inevitablemente trasciende y abarca a otros, en este caso a su pareja, que, junto con ella, dan nuevos sentidos a las nociones culturales que los impregnan.

A manera de conclusión

Lo fundamental en el abordaje terapéutico enfocado a partir de lo que aquí se ha denominado categorías construccionistas, es permitirles a las parejas que acrecienten sus posibilidades de relacionarse más satisfactoriamente, diversifiquen sus percepciones frente a sí mismas, al otro, a la relación entre ambos y a las implicaciones de asumir de una u otra forma las fuerzas idiosincráticas del contexto. La terapia debe permitirle a la pareja ganar vitalidad y ser fuente de crecimiento para ambos, sea que la relación se afiance continuando juntos o que decidan rehacer su proyecto de vida cada uno por separado. A los terapeutas, esta experiencia nos exige capacidad de reflexionar sobre nosotros mismos, estar dispuestos a entablar relaciones colaborativas y conversaciones en las que escuchamos nuestras propias voces internas y a abrir espacios a todas las voces actuales, aun aquellas que portan las tradiciones más remotas que cobran sentido en el presente. La invitación es a asumir la terapia de pareja como un espacio en el que emerjan con naturalidad relaciones colaborativas.

El construccionismo social está abierto para los terapeutas de pareja como una epistemología que les permite trazar rumbos teóricos, prácticos y vivenciales que generan curiosidad, invitan a seguir transitando por ellos y, ante todo, afianzan el compromiso de seguir abordando las parejas que consultan, comprendiendo y respetando su sufrimiento, y reconociendo sus posibilidades y anhelos de vivir mejor.

Referencias bibliográficas

- Aguayo, F. (2006). *Terapia familiar y de pareja*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Anderson, H. (1997). *Conversación, Lenguaje y posibilidades*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Arcila, Mendoza, P. A., Y.L. Mendoza, J. M. Jaramillo, y O. E Cañón. (2010). Comprensión del significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen. *Diversitas- Perspectivas en Psicología*, 1 (6), 37-49.
- Biscotti, Omar. (2006). *Terapia de pareja. Una mirada sistémica*. Buenos Aires: Lumen Hvmnitas.
- Boscolo, L. y P. Bertrando. (2000). *Terapia Sistémica individual*, Buenos Aires: Amorrortu.
- Dufuur, Luis. (s.f.). 11 de Sept 11 09 01 (documento), recuperado de <http://fama2.us.es/fco/frame/frame3/estudios/1.12.pdf>
- Fuks, S. I. (2007). La relación de pareja como organización social. *Revista sistemas familiares*, 23(1), 5-25.
- Gergen, K. (1996). *Realidades y relaciones. Aproximaciones a la construcción social*. Barcelona: Paidós.

- Gergen, K. (2007). *Construccionismo social. Aportes para el debate y la práctica*. Estrada, A. M. y S. Diazgranados. (comp. y trad.). Bogotá: Uniandes.
- Gergen, K. y J. Kaye. (1996). Más allá de la narración en la negociación del significado terapéutico (pp. 199-217). En: McNamme, S., Kenneth, G. (1996). *La Terapia como construcción social*. Buenos Aires: Paidós.
- Guevara, L. (2007). Consideraciones sobre la ayuda profesional a parejas humanas y la noción de "diálogos sustentables". *Revista Sistemas Familiares*, 23 (2), 5-18.
- Limón, A. G. (comp.). (2005). *Terapias postmodernas. Aportaciones construccionistas*. México: Pax.
- McNamee, S. y K. Gergen. (1996). *La Terapia como construcción social*. Buenos Aires: Paidós.
- Neuburger, R. (1998). *Nuevas parejas*. Buenos Aires: Paidós.
- Quintero, M. (2011, agosto 31). Ellos se abrazan perfectos al bailar tango. *El Colombiano*, (s. p.).
- Rojas, N. (s.f). *Conflictos de pareja y de familia. Un nuevo enfoque terapéutico*. Bogotá: Universidad Javeriana.
- Taverniers, K. y otros. (2007). Soñar de a una/o es solo un sueño, soñar de a dos, es el comienzo de una nueva realidad. *Revista Sistemas Familiares*, 23(1), 84-93.
- Tomm, K. (1988a). La entrevista como intervención. Parte II: Las preguntas reflexivas como forma de posibilitar la auto-curación. En M. Beyebach y J. L. Rodríguez-Arias (Comps.). *Terapia familiar. Lecturas I*. Publicaciones Universidad Pontificia de Salamanca, pp. 53-76.
- Tomm, K. (1988b). La entrevista como intervención. Parte III: ¿Hacer preguntas circulares, estratégicas, o reflexivas? M. Beyebach y J. L. Rodríguez-Arias (Comps.). *Terapia familiar. Lecturas I*. Publicaciones Universidad Pontificia de Salamanca, pp. 77-96.