

**MEJORANDO NUESTRA RELACIÓN DE PAREJA: UNA  
INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA SISTÉMICA EN  
COTERAPIA**

**TESIS  
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ÁREA DE  
CLÍNICA PARA ADULTOS**

**PRESENTA  
LIC. EN PSIC. DANIELA SOLÍS DE LA PEÑA**

**DIRECTORA  
DRA. SILVIA MARÍA ÁLVAREZ CUEVAS**

**MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO  
SEPTIEMBRE 2016**



Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No.329431 durante el periodo agosto 2014-julio 2016 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis, como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.



Dedico esta tesis a los apasionados por la terapia de pareja  
y la innovación en la clínica, a todo quien busque seguir  
aprendiendo y especialmente a todos quienes lo hacen con AMOR.

## **Agradecimientos**

A mi compañero de vida, mi coterapeuta, mi mayor tesoro, con quien he aprendido no sólo a amar sino a ser amada. Gracias por este camino de vida personal y profesional a tu lado.

A mi familia de origen, mis papás y hermanos. Gracias por enseñarme las bases sistémicas antes de saber que existían, gracias por ayudarme a ser quien soy hoy.

A mis hermanos de sangre y de vida. Gracias por siempre estar presentes en los momentos fáciles y difíciles. Gracias por ser.

A mi asesora y tutora por siempre. Gracias por enseñarme a amar el enfoque sistémico y por compartir conmigo tantas oportunidades de aprendizaje.

A mi terapeuta. Gracias por acompañarme en este camino y mostrarme la luz.

Y, especialmente, a la pareja que nos dejó contar una parte de su historia y nos permitió aprender y crecer junto con ellos.

## Índice

Capítulo 1: Introducción .....	1
Características generales de la problemática que se abordó .....	1
Planteamiento del problema .....	4
Justificación .....	5
Escenario y sujetos participantes .....	8
Objetivos .....	9
Sustento teórico del abordaje .....	10
Capítulo 2: Evaluación diagnóstica del caso .....	44
Objetivos de la fase de exploración del caso .....	44
Descripción del contexto de la intervención .....	45
Participantes .....	45
Procedimiento .....	47
Técnicas y estrategias utilizadas .....	48
Resultados por sesión .....	50
Conclusiones .....	84
Capítulo 3: Programa de intervención desarrollado .....	99
Criterios utilizados para diseñar el programa de intervención .....	99
Objetivos del programa de intervención .....	111
Procedimiento .....	112
Técnicas y estrategias utilizadas .....	113
Resultados por sesión .....	116
Conclusiones .....	207
Capítulo 4: Evaluación de los efectos .....	221
Objetivos de la evaluación de los efectos .....	221
Procedimiento de aplicación de la evaluación y recursos utilizados .....	222
Resultados .....	223
Conclusiones .....	243
Capítulo 5: Discusión .....	267
Referencias .....	280

## **Capítulo 1: Introducción**

El presente trabajo muestra los resultados obtenidos a partir de la intervención realizada mediante la metodología de estudio de caso clínico único abordado desde un enfoque de coterapia sistémica aplicada a un caso de pareja con un motivo de consulta relacionado con el deseo de mejorar su relación interpersonal.

El primer capítulo presenta el planteamiento del problema, en el cual se habla de la importancia, roles y retos que implica estar en una relación de pareja. Posteriormente se justifica la importancia de la intervención en pareja, seguidamente se presentan las características más relevantes de la pareja participante y del escenario en el cuál se realizó la intervención y los objetivos que la misma persiguió y, finalmente, se concluye presentando el sustento teórico del abordaje, que para este caso debe abarcar dos aspectos principales: por una parte los relacionados con las áreas que deben trabajarse cuando se presenta el motivo de consulta relacionado con la pareja como son la diferenciación de la familia de origen, el amor, la comunicación, la sexualidad, la expresión de emociones y factores y áreas de conflicto en la pareja, entre otros y por otro lado se presentan las principales escuelas de intervención que surgen del enfoque sistémico y se enfatiza la coterapia como una herramienta que puede facilitar los procesos psicoterapéuticos sistémicos de pareja.

### **Características Generales de la Problemática que se Abordó**

Los cambios que han surgido en la cultura provocan que sea necesario exponer que el término “pareja” abarca a cualquier unión romántica comprometida, haya o no de por medio un contrato civil que la respalde (Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012). Las relaciones de pareja tienen efectos fuertes en el bienestar psicológico y físico de los individuos. Cuando una relación de pareja funciona adecuadamente, es una experiencia disfrutable y gran apoyo para

disminuir las tensiones de la vida diaria. Pero cuando la relación se vuelve problemática y conflictiva, puede generar sentimientos de soledad, angustia y sufrimiento (Snyder & Halford, 2012). Se ha encontrado que los problemas de pareja tienen prevalencia en los países desarrollados y que están estrechamente ligados a los problemas físicos y psicológicos en las mismas parejas y en sus hijos (Snyder & Halford, 2012). Los efectos que tienen dichos problemas no se reflejan sólo en el individuo, sino en todo su sistema familiar y social (Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012) y se relacionan mostrando un impacto negativo en los roles familiares y sociales, así como de angustia general, deterioro en la salud, desmejora del desempeño laboral y una mayor probabilidad de ideación suicida (Whisman y Uebelacker, 2006 como se citó en Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012).

Dada la viabilidad y versatilidad de la terapia de pareja, se ha convertido en uno de los tratamientos más practicados y solicitados por las parejas cuando atraviesan por algún problema o momento difícil (Breulin & Jabosen, 2014; Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012). La terapia de pareja puede abordarse desde diversos enfoques, pero como la pareja es un sistema, resulta comprensible que sea sencillo conceptualizarla desde una perspectiva donde sea tomado en cuenta este aspecto de manera explícita. El enfoque de terapia sistémica permite que esto sea posible, ya que brinda especial atención a los comportamientos y las expresiones afectivas de cada miembro, la forma en la que reaccionan los miembros de una familia o pareja y los sentimientos que expresan, y que dichos sentimientos no vienen sólo de sí mismos sino de la interacción que se tiene con los otros miembros (Wylie, 2013) y utiliza estos componentes para enriquecer la información a tomar en cuenta como parte del proceso de psicoterapia. Cuando hablamos de una pareja que llega a psicoterapia, desde un enfoque sistémico es importante conocer las familias de las cuales provienen, ya que el grado de diferenciación emocional de la

familia de origen es un proceso que, si no se ha completado puede provocar que muchos conflictos que la pareja experimente tengan origen no en ellos mismos si no en las familias de las cuales provienen. Pues mientras más diferenciación logre tener cada miembro de la pareja de su familia de origen, le resultará más fácil adaptarse a la vida en pareja y tener un repertorio de respuestas mayor y diferente al de la familia de la cual proviene (Bowen, 1998). La terapia sistémica también permite que se tomen en cuenta aspectos que involucran diferentes esferas de la vida de las personas, como las interacciones con los miembros de los sistemas a los cuales pertenecen, la reciprocidad y las secuencias de conductas, los límites que existen al interior y al exterior de la pareja, las reglas de relación, las jerarquías y las implicaciones de las mismas, la homeostasis y morfóstasis del sistema y la morfogénesis (Ochoa de Alda, 1995).

Otra de las virtudes del enfoque sistémico es su versatilidad y la diversidad de herramientas con las que permite trabajar, una de ellas es la coterapia la cual consiste en un diálogo abierto entre dos psicoterapeutas y una pareja (Hoffman & Hoffman, 1981). La coterapia desde el enfoque sistémico permite integrar a los coterapeutas como nuevos miembros del sistema con el objetivo de incitar cambios que favorezcan la dinámica de la pareja consultante respondiendo al motivo de consulta y lograr cambios que restauren el equilibrio en la pareja (Hernández-Córdoba, 2007). El enfoque sistémico permite a los coterapeutas abordar la situación de la pareja incluyendo al contexto como un elemento que ayuda a complejizar la conceptualización de la problemática, atribuyendo una responsabilidad compartida a ambos miembros e identificando si alguno de ellos podría estar funcionando como el miembro sintomático (Desatnik Miechimsky, 2004). Se ha encontrado que la coterapia favorece que los clientes tengan una comunicación más abierta, resoluciones constructivas del conflicto y, cuando son coterapeutas de distinto sexo, una estructuración más adaptativa de los roles de género

(Reese-Dukes & Reese-Dukes, 1983), así como también el poder tener dos perspectivas diferentes de la situación de los clientes, apoyo mutuo, corresponsabilidad, entre otros beneficios. (Garrido-Fernández, 1996).

La psicoterapia de pareja es un área de trabajo que tiene un gran camino por recorrer y que presenta una forma de trabajo muy útil para las parejas que atraviesan por algún conflicto. Un estudio a psicoterapeutas expertos, exploró las predicciones sobre la manera de trabajo que, consideran, será más exitosa en el futuro y se reveló que la terapia de pareja es el tipo de psicoterapia que probablemente alcance el mayor nivel de crecimiento en la siguiente década, superando a la terapia individual, grupal e incluso familiar (Norcross, Pfund, & Prochaska, 2013).

### **Planteamiento del problema.**

La pareja junto con la cual realizamos este trabajo está conformada por Naíma y Eduardo, a quienes más adelante presento a detalle. La problemática que enfrentan al llegar a consulta es descrita por ellos como una dificultad para discutir, donde sus emociones los dominan y eso les obstaculiza llegar a acuerdos. También mencionan que la forma en la que se expresan, ambos, cuando están enojados puede ser agresiva y que, aunque no ha habido ninguna agresión física, ambos han roto cosas (tanto artículos en común como alguno que le pertenezca al otro miembro de la pareja). Concordaron en que muchas de las discusiones que tienen no están vinculadas con la relación entre ellos sino con terceras personas (familia, amigos, ex-parejas). Y por último, expresan que otro de sus problemas es la falta de confianza entre ellos.

El enfoque con el que se abordará el caso será sistémico, utilizando como principal herramienta de intervención la coterapia. Cabe recalcar que, nosotros los coterapeutas, mantenemos no sólo una relación profesional sino que estamos involucrados de manera

sentimental. Resulta importante mencionarlo, ya que para la pareja consultante fue de importancia el vernos como una pareja para sentir que podríamos comprender mejor las problemáticas por las que atraviesan. Dentro de los beneficios que aporta la coterapia, para la resolución de este caso particular destacan: el ampliar las perspectivas de género de la pareja consultante, el tener dos visiones diferentes provenientes de los coterapeutas que les ayudó a percibir de manera distinta su situación, el lograr sentirse identificados en momentos distintos con uno u otro coterapeuta llevándolos a evaluar si se trataba de cuestiones relacionadas con la personalidad o con otro tipo de elementos, a poder observar y comprender que existen realidades distintas y que todas tienen validez. Y por último, Naíma, quien había llevado antes procesos en psicoterapia individual remarcó que notó que logró avances mayores en menor tiempo al usar este modelo de intervención. Por nuestro lado, como coterapeutas, notamos que el trabajar de esta manera ayuda a evitar que la pareja pueda sentir que se forman alianzas o coaliciones, lo que los lleva a poder abrirse de manera más libre. También creemos que la cuestión de género nos permite identificar de manera vivencial, cómo cada miembro de la pareja puede relacionarse de manera distinta tomando en cuenta este elemento. También nos permite usar a favor del proceso esta información, decidiendo qué intervenciones (y con quién) serán dirigidas desde el coterapeuta y cuáles desde la coterapeuta, con el afán de que la pareja consultante o el miembro de la pareja a quien se intervenga, puedan ser más receptivos ante lo que se les presenta.

### **Justificación.**

La importancia de realizar este trabajo desde una perspectiva de psicoterapia sistémica, en primer lugar es por la manera en la que me resulta natural conceptualizar las problemáticas de las personas que acuden a consulta conmigo. Creo que este modelo permite a quienes participan como consultantes darse cuenta de la importancia que tienen en el mantenimiento del problema,

ya que ayuda a que se den cuenta de la manera en la que siguen dando vida a lo que tanto les perjudica (Desatnik Miechimsky, 2004). Por otro lado, este modelo también ayuda a que la pareja pueda ver que importa tanto lo que pasa dentro de ellos como en sus interacciones y en sus contextos, por tanto el proceso se centra en la retroalimentación entre las circunstancias y la pareja y permite que los coterapeutas se asocien con ellos para modificar lo que no esté funcionando para ellos (Desatnik Miechimsky, 2004). Otra motivo por el cual resulta importante abordar el caso desde este enfoque, es porque permite que los deseos y necesidades de la pareja sean tomadas en cuenta y escuchadas, ya que así las metas de trabajo se determinan junto con ellos (Espinosa Salcido, 2004) lo que genera un vínculo muy positivo entre coterapeutas y clientes.

Otra parte de la importancia de la realización de este trabajo surge de la limitada información que existe sobre el tema de coterapia, ya que el término aparece casi exclusivamente desde un enfoque que hace referencia a la supervisión de terapeutas novatos por terapeutas expertos. Sin embargo, puede inferirse que la coterapia se ha utilizado en algunos modelos del enfoque sistémico, como lo son el de Milán, el posmoderno (con los equipos reflexivos) y en el narrativo (con el uso de testigos externos). La utilidad de la coterapia es permitir que el sistema que se crea en la terapia de pareja sea un sistema más completo, que incluye las creencias y manera de ver el mundo no sólo de un terapeuta sino de dos. Desde la perspectiva sistémica, la personalidad del terapeuta o el “self del terapeuta”, se considera un elemento clave para la intervención; ya que, se ha observado que, su manera de ser, la forma en la que se relaciona con su propia familia de origen y cómo se muestra en el proceso de la psicoterapia, resulta de vital importancia para el éxito de la intervención (Wylie, 2013).

Por otro lado, en la actualidad resulta difícil tener un indicador fiable acerca de los problemas que experimentan las parejas, ya que el que se ha utilizado es el divorcio, el cual no contempla a las parejas en relaciones comprometidas que no han realizado el contrato civil del matrimonio (Snyder & Halford, 2012), pero eso no quiere decir que las parejas no experimenten problemas ya que existen otras evidencias para ello. Muestra de lo anterior son los resultados de investigaciones que se han llevado a cabo en la última década, que han recopilado información que sugiere que en muchas ocasiones los problemas de pareja tienen una estrecha relación con los problemas físicos y mentales que se experimentan de manera individual (Snyder & Halford, 2012), tanto a nivel causal como de mantenimiento. Se ha logrado establecer una relación entre los problemas de pareja y los trastornos psiquiátricos del DSM Eje I, encontrando que los problemas de pareja se asocian con trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y por consumo de sustancias y con todas las subclasificaciones de cada uno de ellos, exceptuando el trastorno de pánico (Whisman y Uebelacker, 2006 como se citó en Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012).

También resulta importante tratar las problemáticas de pareja ya que se ha encontrado que los problemas de pareja están estrechamente ligados a los problemas físicos y psicológicos en las mismas parejas y en sus hijos (Snyder & Halford, 2012). Los efectos que tienen dichos problemas no se reflejan sólo en el individuo, sino en todo su sistema familiar y social (Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012) y se relacionan mostrando un impacto negativo en los roles familiares y sociales, así como de angustia general, deterioro en la salud, desmejora del desempeño laboral y una mayor probabilidad de ideación suicida (Whisman y Uebelacker, 2006 como se citó en Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012). Los problemas que una

pareja experimenta van permeando en todo el sistema social, por lo que si lo atacamos desde ahí, podemos ir resolviendo por añadidura otras problemáticas relacionadas a ellos.

### **Escenario y Sujetos Participantes**

Naíma, es una mujer de 31 años, es diseñadora y es empleada. Ella es la mayor de tres hermanas, sus padres se divorciaron hace aproximadamente 8 años. Su mamá se vuelve cristiana a partir del divorcio y ella y sus hermanas la siguen. Papá y mamá viven en diferentes estados. Eduardo tiene 35 años, tiene una hermana menor y sus padres están casados, todos viven en la misma ciudad, pero por muchos años él vivió en otra ciudad solo. Naíma y Eduardo son novios desde enero de 2014, después de un fin de semana de conocerse, y comenzaron a vivir juntos en marzo del mismo año. De la familia de Naíma nadie, excepto su hermana mediana, sabe que viven juntos.

Ellos llegan a consulta porque tienen dificultad para comunicarse, Naíma es la que siente más interés por venir y expresa que siente que Eduardo nunca habla ni dice lo que piensa, aunque cuando llegan al consultorio Eduardo tiene un papel activo en la conversación. También expresa que no saben discutir, porque cuando han tenido desacuerdos se les salen de control, mencionan que nunca han llegado a los golpes pero que se gritan, rompen cosas y, ha ocurrido, que Eduardo, golpea la pared. Eduardo menciona que siente que Naíma tiene rencor hacia su familia y hablan de un problema que hubo con la hermana de él. Y por último hablan de que sienten que no confían el uno en el otro.

El caso fue atendido en un contexto de consulta privada y se enmarcó desde la coterapia con un enfoque sistémico que, por las condiciones de la pareja, permitió que se utilizaran elementos teóricos principalmente de primer orden.

## Objetivos

Partiendo de la solicitud de la atención psicológica que surge de la pareja consultante se plantean los siguientes objetivos:

### **Objetivo general de intervención.**

Favorecer la consolidación de la relación de una pareja que acude a consulta psicológica con motivo de mejorar su relación utilizando la atención en coterapia desde el enfoque sistémico.

### **Objetivos específicos de intervención.**

- Identificar las áreas de conflicto y las áreas libres de conflicto la pareja que acude a consulta.
- Identificar los patrones de interacción/comunicación presentes dentro de la relación.
- Identificar las estrategias que utilizan ante los conflictos que surgen como pareja y los resultados que se obtienen.
- Identificar los recursos y limitaciones individuales y de pareja presentes en la relación de pareja.
- Delimitar los elementos pertenecientes a las distintas escuelas sistémicas de intervención de las que se puede beneficiar la pareja solicitante del proceso terapéutico
- Mantener y reforzar las áreas funcionales dentro de la pareja a partir del reconocimiento de sus recursos individuales y de pareja.
- Aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja.

- Establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja para consolidar la relación.
- Ampliar la visión de la pareja en relación a la comunicación a través del análisis de los patrones de la misma.
- Proporcionar herramientas para la solución de conflictos y el reconocimiento y manejo de emociones.
- Evaluar la utilidad de la intervención para mantener y reforzar las áreas funcionales de la pareja y descubrir nuevos recursos.
- Evaluar la utilidad de la intervención para aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja.
- Evaluar la utilidad de la intervención para establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja.
- Evaluar la utilidad de la intervención para la mejora de la comunicación de pareja.
- Evaluar la utilidad de la intervención para aumentar las estrategias para la solución de conflictos y el reconocimiento y manejo de emociones.

### **Sustento Teórico del Abordaje**

En este apartado se abordan los aspectos más relevantes que respaldan de manera teórica las intervenciones que se llevaron a cabo para la realización de este trabajo, permitiendo tener al lector una idea más clara acerca del tema. Para tal objetivo, se abarcan aspectos como la pareja y la terapia de pareja, el enfoque sistémico y sus supuestos teóricos, enfoques y técnicas principales la coterapia como forma de intervención desde un enfoque sistémico.

**La pareja y la terapia de pareja.**

La pareja son dos subsistemas individuales que, juntos, forman un nuevo sistema familiar y construyen su relación mediante la evolución que tienen frente a los conflictos de la vida. El reto que afrontan las parejas es desarrollar un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar juntos, sin que se sacrifique, por completo, la individualidad de los miembros (Ríos, 2005; Velasco Alva, 2007). Una parte importante de la pareja son las emociones, y el confirmar el sentimiento amoroso que existe entre ellos resulta primordial, así como el sentirse fusionados pero conservando su independencia a la vez (Velasco Alva, 2007).

Existen diferentes modelos de intervención a partir del cual se han realizado tratamientos a parejas que acuden a consulta con motivos relacionados con la mejora de la relación, mismos que se presentan con brevedad a continuación:

***Terapia basada en emociones.***

Parte de la premisa de que los apegos inseguros traen consigo estrés y conflicto. La pareja puede sentirse ansiosa al sentir que la manera en la que se vinculan no les proporciona seguridad. El objetivo de esta terapia es que la pareja logre entender las heridas de apego que tiene su pareja, así como encontrar maneras en las que puedan lograr acercarse a su pareja a través de la satisfacción de las demandas generadas por dichas heridas, logrando con ello que ambos puedan sentir que se comprenden y vinculan de una manera más segura (Carr, 2014).

***Terapia Conductual.***

Se basa en el supuesto de que en las relaciones las personas pueden llegar a sentir que la relación es injusta, por la incapacidad que los miembros de la pareja tienen para negociar intercambios que a ambos les resulten justos. El objetivo de esta terapia es ayudar a que la pareja logre desarrollar una buena comunicación así como habilidades de negociación, así como un

intercambio conductual que resulte justo para ambas partes. Intenta lograr que la pareja reemplace las creencias y conductas que les dañan por otras que resulten más positivas para ellas (Carr, 2014).

#### ***La terapia conductual enfocada a la red social.***

Esta es una de las más novedosas maneras sistémicas de trabajar con parejas, que se ha desarrollado en la última década en el Reino Unido, surge en respuesta al trabajo con parejas en las que uno de los miembros tiene un problema de adicción. Esta terapia ayuda a los clientes a resolver sus problemas creando redes de apoyo que les permitan mantenerse alejados de los mismos (Carr, 2014).

#### ***Terapia Psicoanalítica.***

Este abordaje clínico parte de un marco de referencia basado en la teoría psicoanalítica, por lo tanto, para alcanzar el cambio en la pareja se requiere que ambos logren llegar al insight. Trata de encontrar los vínculos individuales de los miembros de la pareja, con la idea de que logren entender la manera en la que se relacionan y los lleve a discutir sobre maneras en las que podrían llegar a vincularse mejor (Spivacow, 2008).

#### ***Terapia Sistémica de Pareja.***

Se conceptualiza a la pareja como un sistema que pertenece a un sistema mayor, el subsistema familiar. El sistema de pareja se forma a través de un vínculo afectivo al que se ha llegado por compartir intereses, metas, objetivos, aspiraciones, valores, etc. Este abordaje busca encontrar en las parejas las características que son distintivas de un sistema sano, entre ellas: la autodefinición que cada miembro hace ante el otro y la definición que se ha formado de la relación. Las parejas establecen un modelo de relación ideal que funcione para ellos y el terapeuta se enfoca en ayudarlos a llegar, lo más cerca posible, al modelo que se han planteado.

El terapeuta también debe revisar varios conceptos sistémicos, como lo son los límites, la homeostasis, la interacción, autodefinición, definición de la relación, comunicación, metacomunicación y las normas y reglas (Jaén Rejón & Garrido Fernández, 2005).

El campo de la terapia de familia y pareja ha tenido un crecimiento enorme a lo largo de los últimos 30 años (Tie & Poulsen, 2013). Gran parte del impulso que ha recibido ha sido por los cambios sociales que se han dado con respecto a la formación de familias y parejas. La aplicación de la terapia de pareja a problemas individuales también ha incrementado en los últimos 20 años, no como forma de tratamiento principal, pero sí como complemento de procesos individuales o familiares (Jaén Rejón & Garrido Fernández, 2005).

Para que una terapia de pareja sea exitosa es necesario que al inicio del proceso se aclaren las reglas de trabajo, así como lograr que ambos miembros de la pareja se sientan comprometidos, conocer el punto de vista de ambos acerca del problema y que se exploren las motivaciones individuales y de pareja así como las expectativas con relación al proceso. El terapeuta debe asegurarse de que ambos miembros se sientan parte del proceso y que las metas terapéuticas y el plan de trabajo sean claros para la pareja. Es muy importante que se cree una buena alianza terapéutica con la pareja, la que puede alcanzarse si el terapeuta se muestra atento de escuchar y con aceptación ante cualquiera que sea la problemática que la pareja lleve a consulta (Bermúdez & Navia, 2013).

Existe una tendencia a identificar los factores que tienen los abordajes más comunes de terapia de pareja efectiva, se ha encontrado que los principales son cinco: 1) hacer que la pareja logre percibir el problema de manera más objetiva, 2) lograr disminuir la conductas disfuncionales que son motivadas por emociones, 3) promoviendo que se hable de pensamientos

de bases emocionales que se ha evitado tocar, 4) aumentando patrones de comunicación positiva y 5) promoviendo las fortalezas y reforzando lo que se ha hecho bien (Carr, 2014).

A continuación se exponen algunos de los aspectos que según distintos autores resulta relevante abordar en el caso del trabajo con parejas que acuden a consulta con motivos relacionados con el mejoramiento de su relación:

***El grado de diferenciación de la Familia de Origen.***

Muchas veces la emancipación de un joven adulto es respuesta de su necesidad de diferenciarse de la familia, esto se da cuando siente que ha logrado consolidar su identidad propia en el período de la adolescencia (Ríos, 2005). El grado de diferenciación emocional de la familia de origen es un proceso tanto lento como complejo, que implica la separación tanto física como emocional. Cuando no se ha logrado este proceso resulta más difícil la formación de nuevas relaciones, especialmente de la pareja. Mientras la persona esté más diferenciada de su familia de origen le resultará más fácil adaptarse y tener un mayor repertorio de respuestas ante nuevos contextos (Bowen, 1998).

***El amor.***

El amor se ha conceptualizado desde diversas teorías, siendo una de ellas la de Robert Sternberg (1999) quien propone una visión triangular de los componentes del amor, en las que incluye: 1) La pasión, a la que conceptualiza como la activación neurofisiológica o emocional que lleva al romance, la atracción física y la interacción sexual; 2) La intimidad, siendo el sentimiento de cercanía que obtiene una pareja que se atreve a asumir el riesgo mutuo de mostrar sus sentimientos y pensamientos más íntimos; y 3) El compromiso, que es la decisión de amar a alguien (al principio) y a mantener (después) una relación que se está desarrollando. Y de

acuerdo con Álvarez-Gayou (1997) el amor es la unión de dos personas que se tienen como prioridad y, de manera genuina, buscan el bienestar del otro, es un “vínculo afectivo”.

### ***La satisfacción.***

La satisfacción en la pareja es un proceso complejo, pero se ha demostrado que la aceptación mutua, la aprobación de lo que el otro hace, la negociación de las ideas, el estado de ánimo dentro de la relación y el manejo del estrés tienen un alto impacto en la satisfacción que experimentan las parejas (Zarch, Marashi, & Raji, 2014; Canel, 2013). También es importante el resultado de la comparación entre la pareja real y la pareja ideal, mientras más cercanos sean esos conceptos, más satisfecha se encontrará la pareja (Leggett, Beachkofsky, & Leggett, 2014).

Las parejas donde ambos miembros trabajan, han tenido que adaptarse a los roles modernos que la sociedad ha manejado y puede ser fuente de conflicto si alguno de ellos tiene un pensamiento más tradicional con respecto a los roles de género. Se ha encontrado que las mujeres que trabajan demandan a sus parejas que participen de manera más activa en las tareas del hogar así como en el cuidado de los niños. Los hombres pueden sentirse menos satisfechos cuando sienten que no están del todo en sus manos las necesidades de la familia, esto puede generar frustración en ellos, misma que pueden contagiar a sus esposas (Minnotte, Minnotte, & Pedersen, 2013). En estas parejas también resulta muy importante la comunicación y si ésta es constructiva o destructiva. Tanto el comunicarse constructivamente como evitar que la comunicación llegue a ser destructiva son habilidades que pueden enseñarse y aprenderse. Para poder tener estas habilidades se necesita del autocontrol, para que cuando la pareja atraviese por una discusión logren identificar y evitar los patrones destructivos así como utilizar los constructivos (Carroll, Hill, Yorganson, Larson , & Sandberg, 2013).

***La sexualidad.***

Como sociedad, estamos atravesando por una época de acelerados cambios sociales y tecnológicos, que se dan en varias ocasiones dentro de una misma generación. Esto plantea un reto especial para las parejas ya que los cambios vienen de manera tan veloz y resulta difícil asumirlos y comprenderlos. Actualmente se ha realizado una separación entre la sexualidad con fines reproductivos y con fines no reproductivos. Las parejas consideran que parte de su felicidad está en el llevar una “buena sexualidad”, que puede entenderse como el deseo que se da dentro de un vínculo amoroso. También se ha realizado una división clara entre la cohabitación, el matrimonio y la reproducción, lo que ha ocasionado que cada vez existan más tipos diferentes de relaciones de pareja y familia (Tapia Villanueva, 2007). Es necesario que las parejas hablen y se adapten a los cambios que el ambiente les demanda, ya que la información nueva y diferente llega día con día, lo que puede generar que la pareja encuentre en ello una manera de fortalecerse o de destruirse.

***Las emociones.***

Debemos considerar a las emociones como fenómenos complejos que engloban una serie de elementos entre los que destacan las creencias individuales, juicios y lo que deriva del sistema de creencias al que la persona pertenece, como los principios y valores aprendidos de sus grupos sociales, de tal manera que cada emoción trae consigo una serie de creencias y valores aprendidos y adquiridos por los individuos mediante su proceso de socialización (Canto Ortíz, García Leiva, & Jacinto, 2009). Es un área importante en la pareja ya que la relación que se comparte tiene mucha carga emocional. Es necesario que las parejas hablen de sus emociones, ya que, aunque pertenezcan a grupos sociales similares, la socialización que proporciona la familia es un factor determinante en la manera en la que se entienden y expresan.

La expresión de emociones puede verse como una manera de comunicarse que nos proporciona información sobre la forma en la que otra persona percibe una situación y la manera en la que podría responder ante la misma. Las personas somos especialmente sensibles ante la expresión de las emociones de los demás, a tal grado que puede llegar a influenciar la forma en la que pensamos y nos comportamos en una relación interpersonal. Cuando dos personas, que están involucradas románticamente, se ven enfrentadas a un conflicto en su relación es muy probable que ambos sientan emociones muy fuertes. La manera en la que la pareja percibe las emociones durante el conflicto es de gran relevancia y para entender por qué un miembro de la pareja se siente molesto, triste o lastimado es necesario conocer la emoción que esta persona está percibiendo en su pareja (Sanford & Grace, 2011).

La regulación emocional constituye una parte importante de la inteligencia emocional y se refiere a la capacidad de reconocer las emociones que sentimos, el momento en que las sentimos y la manera en las que debemos expresar esa emoción. El tener una buena habilidad para expresar y contener las emociones ayuda a que, tanto las personas como las parejas, logren un mayor bienestar psicológico y a tener una mejor calidad en las relaciones. Cuando a una persona se le dificulta la regulación emocional tiende a reaccionar inadecuadamente tanto emocional como conductualmente, lo que generalmente es un factor de riesgo que influye en la calidad de nuestras relaciones, especialmente cuando hablamos de relaciones de pareja (Tani, Pascuzzi, & Raffagnino, 2015).

### ***La comunicación.***

La capacidad de comunicación es un elemento esencial para que las personas puedan alcanzar su desarrollo dentro de la sociedad en que se desenvuelve, ya que les permite la expresión de necesidades, emociones, sentimientos, ideas, metas, ilusiones, creencias,

costumbres, etc.; es lo que les ayuda a entablar relaciones íntimas con quienes les rodean (Pérez Aranda & Estrada Carmona, 2006). De esta forma, es evidente que la comunicación juega un papel fundamental en las relaciones de pareja, ya sea para su formación, mantenimiento o disolución. De hecho, Virginia Satir (1986) plantea que la comunicación es el factor determinante de las relaciones que una persona establecerá con los demás, y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo. La manera como sobrevive, la forma como desarrolla la intimidad, su productividad, su coherencia, todo depende de las habilidades para la comunicación de una persona.

La comunicación afecta la conducta del otro, implica un compromiso y, por ende, define la relación. La comunicación no solo transmite información, sino que, al mismo tiempo impone conductas (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1993). Así, la comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, lo que permite a las parejas usar los besos, la comida especial y bromear como símbolos de amor; o el silencio y la distancia como muestras de enojo, por mencionar algunos ejemplos (Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 2003).

Por su parte, Armenta Hurtarte y Díaz-Loving (2008) realizaron un estudio con 114 parejas heterosexuales, con un promedio de ocho años de relación y de seis años viviendo juntos, donde analizaron la relación entre la comunicación y la satisfacción en la relación. Como resultado se identificó que el evitar ser frío, distante, indiferente, intolerante, limitante, así como evitar tener una disposición destructiva e impulsiva junto con un patrón de comunicación optimista, juguetón, oportuno y platicador predice una alta satisfacción en la relación.

### *Crecimiento personal para el crecimiento de pareja.*

El crecimiento personal puede verse como el resultado de una reacción positiva ante los eventos negativos en la vida (Marshall, Bejanyan, & Ferenczi, 2013). Algunas teorías proponen

que existen ciertos cambios que se presentan de manera más frecuente en persona que experimentan el crecimiento personal. Estos cambios incluyen una percepción más positiva de sí mismo, de la manera de relacionarse con otros, de la filosofía de vida y de la empatía que se tiene con los demás (Tashiro & Frazier, 2003).

Las parejas mejoran sus relaciones cuando trabajan en sus relaciones. La meta-narrativa de trabajar para mejorar las relaciones se ha producido en la cultura occidental y se ha estudiado extensamente. La educación en las relaciones de pareja busca proveer a las parejas de conocimiento, habilidades, experiencia y actitudes, todo con la idea de que puedan utilizar estos aprendizajes para trabajar en sus relaciones e incrementar su calidad de vida en pareja (Girgždė, Keturakis, & Sondaitė, 2014).

### ***Factores/Áreas de conflicto en la pareja.***

Parte de la dinámica de una pareja implica el afrontar conflictos, los cuales pueden provenir de motivaciones de carácter opuesto en la pareja y de malos entendidos (Valencia, 2011). Para entender mejor el conflicto en la pareja se han agrupado dichos conflictos en categorías, Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, (2012) proponen cinco ámbitos principales: 1) Ámbito económico-laboral: consiste en aquellos aspectos de trabajo relacionados con el funcionamiento de la pareja; 2) Relación de otras personas ajenas a la pareja: incluye a la familia extendida, las amistades, los compañeros de trabajo y los vecinos; 3) Hijos: comprende no sólo la presencia o ausencia de hijos, sino también la relación que tienen los padres con ellos; 4) El hábitat: tiene que ver con los elementos del aspecto físico de donde reside la pareja, es decir, describe cómo el espacio que ocupa el hogar es o no suficiente para ellos; y 5) Salud: contiene aspectos como cuidado y prevención de enfermedades que realizan los miembros de la diada, así como los gastos que genera una enfermedad, los problemas que surgen en la relación a

partir de los problemas de salud, el estrés y el impacto que conlleva todo esto en la calidad de la relación de pareja.

También se encuentran áreas propuestas por autores diferentes que complementan las mencionadas anteriormente (Meza-de-Luna & Romero-Zepeda, 2013): 1) Tiempo: Cuando no hay un acuerdo entre las expectativas del respeto de éste; 2) Recursos: De dos tipos: a) tangibles y b) simbólicos (intangibles cargados con alta significancia social); 3) Comunicación: Estar disponible para hablar, qué tan apropiada es (tiempo, lugar y forma), protocolos; 4) Emociones: Qué tanto se validan, grado de tolerancia para expresarlas; 5) Cuerpo: Salud de la pareja, sexualidad, aspecto; y 6. Preferencias: Relacionadas con el orden (lugar y momento de hacer las cosas en casa) y gustos (lo que se considera divertido, rico, bonito, etc.).

### **Enfoque sistemático.**

El enfoque sistemático es un enfoque psicoterapéutico que utiliza los fundamentos de la cibernetica, la teoría de la comunicación y la teoría de los sistemas para comprender los comportamientos problemáticos que pueden surgir en las relaciones entre individuos y grupos (Eguiluz, 2004). Conceptualizar los síntomas individuales desde una perspectiva sistemática implica incluir el contexto y atribuir responsabilidad compartida a los miembros de una familia o sistema, al cliente identificado como sintomático (Desatnik Miechimsky, 2004).

### ***Fundamentos teóricos del enfoque sistemático.***

El enfoque sistemático se basa en dos principales antecedentes teóricos: la Teoría General de los Sistemas (TGS) y la Teoría de la Cibernetica. La TGS busca la formulación y derivación de los principios que son básicos para los sistemas en general. Ya que los sistemas tienen ciertas propiedades generales, puede observarse también ciertas similaridades estructurales en ellos, a lo que se le conoce como isomorfismo (Von Bertalanffy, 1991). Las metas principales de la TGS

son: 1) existe una tendencia general hacia la integración en las varias ciencias, naturales y sociales; 2) esta integración parece girar en torno a una TGS; 3) tal teoría podría ser un recurso importante para buscar una teoría exacta en los campos no físicos de la ciencia; 4) al elaborar principios unificadores que se mueven de manera vertical por el universo de las ciencias, esta teoría nos acerca a la meta de la unidad de la ciencia; y 5) esto puede llevar a una integración en la instrucción científica (Von Bertalanffy, 1991).

Por otro lado, la Teoría de la Cibernética, proporciona una línea que divide los enfoques de intervención sistémica en dos grandes grupos, determinados por la conceptualización del papel que el terapeuta desempeña dentro de la psicoterapia, así como de la participación de los clientes. Los grupos en los que la Teoría de la Cibernética divide a los enfoques de intervención incluye: los modelos de primer orden o de los sistemas observados y los modelos de segundo orden o de los sistemas observantes. En los modelos de primer orden, el terapeuta tiene una posición externa como observador del sistema y es encargado de determinar lo que funciona bien y lo que funciona mal, manteniendo una relación Terapeuta-Paciente desde una postura de experto en sistemas. Por otro lado, los modelos de segundo orden, invitan a terapeuta a jugar un papel igualitario al que ocupa el paciente, dejando de ser un observador externo para convertirse en un miembro más de la realidad vivida y observada por los consultantes. De esta forma, la terapia se vuelve una conversación amena que disminuye la angustia de algunos o de todos los participantes de la misma, donde se busca intercambiar diálogos alrededor del problema presentado para que los consultantes obtengan diferentes perspectivas o puntos de vista alternativos, para que sean ellos mismos quienes decidan los ajustes que necesitan realizar identificando los problemas desde su perspectiva (Sánchez y Gutiérrez, 2000).

*Conceptos básicos del enfoque sistémico.*

En el enfoque sistémico se tiene como parte medular al sistema familiar, el cual se compone de un conjunto de personas que forman una unidad frente al medio externo y que están relacionadas entre sí. Para definir a quienes forman parte de un sistema es necesario conocer los límites del mismo, los cuales funcionan como línea que marcan un grupo y como lugares de comunicación, afecto, apoyo, etc. entre dos sistemas o subsistemas. Existen dos tipos de límites: extrasistémicos e intrasistémicos. Los primeros se refieren a los límites que tiene el sistema con su exterior y los segundos delimitan los distintos subsistemas que forman un sistema más amplio (Ochoa de Alda, 1995).

Existen algunas propiedades que pueden observarse en los sistemas familiares, las cuales son (Ochoa de Alda, 1995):

-Totalidad: incluye las relaciones y conductas de los miembros del sistema familiar. Lo que hace importante hablar de las interacciones que existen en el sistema.

-Causalidad circular: describe las relaciones familiares como pautadas, repetitivas y recíprocas, lo que permite que haya una noción de secuencia de conductas.

-Equifinalidad: define la cualidad de un sistema de poder alcanzar el mismo estado final a pesar de tener condiciones iniciales distintas, lo que hace difícil hablar de una causa única del problema.

-Equicausalidad: define la cualidad de un sistema de poder comenzar con las mismas condiciones y llegar a estados finales distintos.

-Limitación: explica que cuando un sistema ha adoptado una determinada secuencia de acción, disminuye la probabilidad de emitir una respuesta distinta. Cuando se trata de una

conducta sintomática podemos decir que se convierte en patológica, ya que contribuye a mantener de manera circular el síntoma o problema.

-Regla de relación: denomina la necesidad que existe en todo sistema de definir las relaciones entre sus componentes.

-Ordenación jerárquica: abarca el dominio que unos miembros del sistema ejercen sobre otros, las responsabilidades que asuman y decisiones que toman, así como también define la ayuda, protección y consuelo que los demás deben brindar. Esta cualidad puede observarse tanto en los individuos como en los subsistemas.

-Teleología: capacidad del sistema para adaptarse a las exigencias que demandan las etapas de desarrollo por las que atraviesa, con el fin de asegurar la continuidad y el crecimiento psicosocial a cada uno de sus miembros.

-Homeostasis o morfostasis: enmarca la propensión del sistema a mantener su unidad, identidad y equilibrio frente al medio. Lo cual explica la relación de los cambios de un miembro del sistema cuando otro miembro ha cambiado.

-Morfogénesis: es la tendencia del sistema a cambiar y crecer y abarca la percepción del cambio, el desarrollo de nuevas habilidades y/o funciones que permiten manejar lo que cambia y la negociación de una redistribución de roles entre los miembros del sistema familiar.

#### ***Diferentes modelos de intervención desde el enfoque sistémico.***

Existen diferentes modelos desde el cual se ha implementado el enfoque sistémico. Uno de los más representativos es el enfoque estructural. Este modelo busca encontrar la manera en la que los miembros del sistema participan en el mantenimiento del síntoma del paciente en quien se identifica el problema, así como entender la relación de dicho síntoma con el esfuerzo de algunos miembros para mantener la estabilidad familiar (Desatnik Miechimsky, 2004).

Una visión sistémica estructural invita a explorar las interacciones del individuo en diversos contextos. De igual manera requiere trabajar con la forma en la que los miembros de la familia se sostienen y califican unos a otros. Esto implica que el origen del problema está entre el individuo y sus contextos más que en sus propios procesos internos. Se concentra en realizar un proceso de retroalimentación entre las circunstancias y los miembros del sistema (Desatnik Miechimsky, 2004). Tiene por objetivo que el terapeuta logre asociarse con la familia con la finalidad de que se modifique la organización de la misma, de tal manera que la experiencia de cada miembro del sistema se modifique también (Desatnik Miechimsky, 2004).

De acuerdo a Jay Haley, quien es uno de los principales representantes del enfoque estratégico, la terapia estratégica son varios tipos de terapia que tienen en común que es en el terapeuta en quien recae la responsabilidad de influir en los individuos. El modelo estratégico busca que el terapeuta tenga la iniciativa de encontrar los problemas solubles, establecer las metas, crear las intervenciones para que sean alcanzadas y evaluar si sus intervenciones han sido eficaces. Haley propone que no se hable de síntomas, estados mentales o estados anímicos generales, ya que eso implicaría que el terapeuta se centrara en los individuos, cuando el foco de su atención debe ser siempre en las situaciones sociales. Los problemas se originan porque los individuos involucrados se han adaptado a patrones de interacción que no les resultan útiles y es el terapeuta quien debe lograr que esos comportamientos se modifiquen (Galicia Moyedo, 2004).

Se visualiza a la familia como una organización social que debe verse desde un enmarque jerárquico. Es importante que se tenga una noción clara de las jerarquías y las funciones de cada miembro ya que, de otra manera, los integrantes del sistema pueden llegar a eludir su responsabilidad individual al considerarse todos como iguales (Galicia Moyedo, 2004).

Don D. Jackson funda el MRI, cuya base es la teoría de la comunicación, en 1958 y el grupo orinal estuvo formado por Jules Riskin Y Virginia Satir, posteriormente por Jay Haley, John Weakland, Paul Watzlawick y Gregory Bateson. Según el modelo del MRI la patología de la familia se determina a través de la comunicación y toma como sinónimos el comportamiento patológico y la comunicación patológica. Proponen niveles de significados y significantes, niveles de tipo lógico, lineal y metamórfico y niveles de aprendizaje y cognición. También aportan el término “homeostasis familiar” y describen la interacción familiar como “un sistema de información cerrada que en que las variaciones del producto o el comportamiento son alimentadas para corregir la respuesta del sistema”, así como el término “prescripción del síntoma” que funciona como una medida terapéutica en la que se prescribe el que se incremente el síntoma de manera paradójica (Sánchez y Gutiérrez, 2000). Parte de la teoría la comunicación incluye una serie de axiomas que le dan sentido, los cuales son (Watzlawick, Beavin Bavelas, & Jackson, 1981): la imposibilidad de no comunicar, los niveles de contenido y las relaciones de la comunicación, la puntuación de la secuencia de los hechos, comunicación digital y analógica y, por último, interacción simétrica y complementaria. El primero, la imposibilidad de no comunicar, hace referencia a la propiedad de la conducta que no podría ser más básica a la cual generalmente se la pasa por alto, que es el que no hay nada que sea lo contrario a la conducta. Lo que hace que no sea posible no comunicarse. Después tenemos los niveles de contenido y las relaciones de la comunicación, donde se explica que la comunicación no sólo transmite información sino que, en una misma emisión, impone conductas siendo que el mensaje tiene un componente de contenido, que se refiere a lo que se intenta comunicar, y uno de relación, que se refiere a lo que implica de la relación de entre quienes se establece la comunicación, cabe mencionar que es el componente relacional el que clasifica al de contenido. Con respecto a la

puntuación de la secuencia de los hechos, se refieren al intercambio de mensajes entre comunicantes y que, de acuerdo con ello, puede determinarse la naturaleza de la relación que existe entre dos comunicantes. La comunicación digital y analógica, habla de dos lenguajes por los cuales se comunican los seres humanos, el digital tiene una sintaxis lógica, pero carece de la semántica adecuada en el campo de la relación que brinda el analógico. Y en cuanto a la interacción simétrica y complementaria, explican que todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o en la diferencia (Watzlawick, Beavin Bavelas, & Jackson, 1981).

Por su parte, el enfoque Centrado en Soluciones busca focalizar la problemática a un objetivo específico, resultando ser muy eficaz en la solución de problemas. Cree que una buena terapia es precisa y no es necesario que sea prolongada, sin suponer que los problemas se tratarán de manera superficial, más bien debe enfocarse en intervenciones que tengan un efecto a corto plazo (Espinoza Salcido, 2004). Busca centrarse en los recursos y posibilidades de los clientes, con interés especial por explorar y destacar las soluciones, las aptitudes, las capacidades y las excepciones. Es necesario que se establezcan objetivos alcanzables y que resulten claros de identificar cuando se hayan logrado. En este modelo es el cliente quien determina los objetivos que se seguirán en la terapia. Tiene por objetivo realizar cambios en un elemento clave del sistema ya que eso producirá que se generen cambio en los otros elementos del sistema, ya que todos los problemas en un sistema están interconectados (Espinoza Salcido, 2004).

*Diferentes técnicas desde el enfoque sistémico.**Etapas de una primera entrevista desde el enfoque estructural.*

Jay Haley (2008) propone que la primera entrevista psicoterapéutica atraviese por cuatro etapas: 1) etapa social, 2) etapa del planteamiento del problema, 3) etapa de interacción y 4) etapa de fijación de metas. Cada una se explica a continuación:

En la etapa social plantea que todos los miembros de la familia deben estar presentes y que al entrar al consultorio podrán sentarse dónde y cómo deseen. El terapeuta debe presentarse y dirigirse a cada miembro de la familia para preguntarle su nombre. En esta etapa, el terapeuta también puede averiguar, quién vive en el hogar. El terapeuta debe observar el estado de ánimo de la familia consultante, lo cual necesitará saber para lograr su cooperación con el cambio. El terapeuta deberá observar las relaciones existentes entre los miembros de la familia y los límites que presenten, todo esto no con el objetivo de obtener hechos concretos, sino más bien una ilustración del funcionamiento familiar. Las conclusiones que puedan generarse en esta etapa deberán ser vistas como provisionales, las cuales verificará sesión tras sesión. El terapeuta no debe comunicar sus observaciones a la familia.

La etapa del planteamiento del problema habitualmente, el terapeuta pregunta a la familia por qué han venido, lo que cambia la situación social a una terapéutica. Esta pregunta presenta dos aspectos: la manera en la que el terapeuta elabora la pregunta y a qué miembro de la familia la dirige. En esta etapa el terapeuta no deberá hacer ninguna interpretación o comentario que haga que algún miembro de la familia vea el problema desde otra óptica. Eso no quiere decir que no pueda aclarar los puntos que sienta que no le quedan claros o reflejar para saber si ha entendido lo que la persona quería decir. No debe aconsejar aunque se le pida que lo haga, a lo que deberá responder que necesita aún más información antes de poder decir qué puede hacerse.

El terapeuta debe meterse al universo familiar para poder comprenderlos, pero al mismo tiempo llevará la entrevista de un modo metódico y ordenado tratando a cada miembro de la familia con respeto.

La etapa de interacción comienza por averiguar de qué se trata el problema y se divide en dos etapas. En la primera recaba la opinión de cada miembro y en la segunda hace que todos los miembros dialoguen entre sí del problema. El terapeuta conducirá la entrevista pero pasando a segundo plano, dando la familia oportunidad a que interactúen entre ellos, estará siempre pendiente de conversaciones entre dos miembros para introducir a un tercero y preferirá la acción que la conversación. Con esto último, se refiere a que intentará traer el problema en forma de acción, es decir, le pedirá a los miembros de la familia que lo representen teatralmente, ya sea usando elementos como juguetes o a ellos mismos como elemento de la representación del problema con la intención de observar la manera en la que los miembros de la familia se relacionan con el problema. El terapeuta observará las interacciones para comprender la secuencia que existe en la familia. La verdadera estructura de la familia podrá hacerse presente si el terapeuta conduce correctamente esta etapa.

La etapa de fijación de metas ya deben estar aclaradas muchas de las funciones familiares y ya debe tenerse una formulación, proveniente de la familia, suficientemente clara de los cambios que quieren obtenerse a través de la psicoterapia. Ese proceso permite que la familia centre su atención en las cosas importantes y funga como punto de partida para que puedan fijarse las metas del proceso. El terapeuta está estableciendo un contrato que, mientras más claro sea, más organizada podrá ser la psicoterapia. Si, por el contrario, los problemas y cambios se formulan de manera confusa y no son aclarados, será más difícil lograr que la familia participe y se verán disminuidas las probabilidades de éxito. No se insistirá en que el problema resuelto por

el terapeuta debe ser uno que la familia desee solucionar pero planteado desde una óptica en que pueda ser soluble. La negociación permitirá al terapeuta mostrar la operacionalización del problema, de tal manera que sea más claro para la familia.

*Tipos de preguntas.*

Pregunta lineal: Permite al terapeuta acercarse al problema desde la perspectiva de la familia, con sus propios puntos de vista, los cuales generalmente son lineales. La linealidad hace que la familia conceptualice el problema desde una causalidad lineal en la que determinado evento causa el problema en cierto momento (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta circular: Se caracterizan por una curiosidad general sobre posibles conexiones de situaciones que incluyen el problema. El terapeuta incluye en estas preguntas posibles relaciones entre personas, acciones, percepciones, sentimientos y contextos, mirando la situación desde la causalidad circular y la neutralidad (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta estratégica: El objetivo de esta pregunta es predominantemente correctivo y se utilizan cuando es necesario movilizar un sistema que se encuentra atascado y/o para impedir que la familia perpetúe el problema que quiere resolver (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta reflexiva: Su intención es lograr que la familia genere por sí misma nuevas maneras más útiles de percibir y afrontar el problema. El procedimiento consiste en que el terapeuta active, de manera intencional, reflexiones (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta que explora posibilidades hipotéticas: Estas preguntas invitan a la familia a explorar otras posibilidades con respecto a la manera en la que se percibe la problemática (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta que convierte al interrogado en observador: Suponen la observación del fenómeno como un primer paso para actuar en relación a él. La finalidad es que la familia

distinga patrones de conducta, percepciones y situaciones que no había podido ver antes y vean la importancia de esto para mantener el problema (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta con una sugerencia implícita: En la pregunta se incluye de manera deliberada un contenido concreto que muestra una directiva que el terapeuta considera útil para la resolución del problema (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta que deja implícita una redefinición: Invitan a la familia a percibir de manera diferente una situación que les ha resultado conflictiva o que alimenta al problema (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta que clarifica distinciones: Clarifica atribuciones causales que tienen las personas de manera inconsciente o poco clara. Su objetivo es eliminar la vaguedad mediante la separación de los distintos componentes de una atribución confusa (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta que interrumpe la secuencia sintomática: Su objetivo es detener la secuencia sintomática mediante la introducción de preguntas que hacen evidente el problema y pretenden que se mire de forma diferente (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta de escala: Son preguntas encaminadas a la consolidación de los cambios manifestados y que implica que el terapeuta utilice una escala (por ejemplo: del 1 al 10) para hacer la comparación de los cambios (Espinosa Salcido, 2004).

Pregunta explicativa: Buscan explicar por qué se da o sucede algo mediante la búsqueda de información en el sistema y sus creencias, en ocasiones hacen que ciertos secretos familiares puedan salir a la luz (Ochoa de Alda, 1995).

Pregunta hipotética: Averiguan la posible reacción del grupo familiar ante algo bueno o malo, plantean un mapa de relaciones diferente y le permiten a la familia considerar posibilidades alternativas tanto de significado como de acción (Ochoa de Alda, 1995).

*Técnicas desde el enfoque estratégico.*

Directiva directa: Estas pueden darse de dos formas: pidiendo que se deje de hacer lo que se ha estado haciendo o pidiendo que se haga algo diferente a lo que se ha hecho (Galicia Moyedo, 2004).

Metáfora/Analogía: Consiste en destacar el mensaje analógico que se intenta comunicar (Madanes, 2007).

*Técnicas desde el enfoque estructural.*

Focalización: Consiste en que el terapeuta se centre en un aspecto de la interacción de la familia y los organiza de acuerdo con los objetivos y estrategias terapéuticas (Desatnik Miechimsky, 2004).

Fijación de fronteras: Busca regular la permeabilidad de las fronteras entre los holones y modifica la participación de los miembros en cada uno de ellos (Desatnik Miechimsky, 2004).

Desequilibrio: Cambia los vínculos y jerarquías entre los miembros de la familia y modifica las jerarquías de las personas dentro de un holón (Desatnik Miechimsky, 2004).

Empleo de constructos cognitivos: Permite dar una versión más flexible y plural. Dos de la maneras de emplearlos son: las verdades familiares, que usan la definición de la familia para extender su forma de funcionar; y los consejos profesionales, que presentan una explicación distinta de la realidad y permite que se basen en su experiencia o conocimiento (Desatnik Miechimsky, 2004).

Escenificación: Se permite que la familia actúe en presencia del terapeuta de manera que este puede observar las interacciones entre ellos (Desatnik Miechimsky, 2004).

Búsqueda de lados fuertes: El terapeuta localiza en la familia los lados fuertes que tienen, ya que ellos son matriz del desarrollo y la cura (Minuchin & Fishman, 2009).

Complementariedad: Apunta a que la relación jerárquica entre los miembros de la familia se modifique mediante cuestionar la idea de la jerarquía. Cuando los miembros de la familia logren encuadrar su experiencia de modo que comprenda lapsos mayores, podrán percibir la realidad de una nueva forma (Minuchin & Fishman, 2009).

Intensidad, repetición del mensaje: Consiste en que el terapeuta repita el mensaje muchas veces durante la sesión. La repetición puede estar en función tanto del contenido como de la estructura (Minuchin & Fishman, 2009).

#### *Técnicas desde el Grupo de Milán*

Connotación positiva: Busca cambiar la atribución negativa o interpretación hostil que se le da al problema por causas positivas o que al menos no impliquen intenciones hostiles (Ochoa de Alda, 1995).

Elogio: Se citan las estrategias eficaces que los clientes poseen para solucionar sus problemas, es un tipo de connotación positiva (Ochoa de Alda, 1995).

Generación de la hipótesis y recopilación de información: Es considerado una parte del proceso de la entrevista de acuerdo con Cecchin y Boscolo, ya que en ella buscan generar una hipótesis, obtener información, validar la hipótesis, “elaborar” el problema por parte de la familia y que la intervención se valide (Ochoa de Alda, 1995).

Prescripción directa: Se usan para visualizar la capacidad de cambio que posee el sistema, así como para consolidar transformaciones que ya se han conseguido a través de otras prescripciones (Ochoa de Alda, 1995).

Prescripción ritualizada: Consiste en prescribir una secuencia estructurada de conductas que requiere introducir nuevas reglas sin que se recurra a explicaciones, críticas o cualquier

intervención verbal. Se usan cuando hay una situación confusa o ambigua, de tal manera que se introduzca orden y secuencialidad (Ochoa de Alda, 1995).

**Redefinición:** Cambia la percepción cognitiva del síntoma, mostrándolo desde un marco conceptual distinto al de la familia. Usualmente se acompaña o combina con una connotación positiva en la intervención (Ochoa de Alda, 1995).

**Ritual:** Puede prescribirse como experimento, ensayo, gesto simbólico o rito de transición. El terapeuta propone una serie de conductas, que define muy precisamente y establece qué tiene que hacer cada miembro de la familia, en qué lugar y momento (Ochoa de Alda, 1995).

*Técnicas desde el enfoque centrado en soluciones.*

**Dominar un acontecimiento temido aplazándolo:** Consiste en que el terapeuta formule interpretaciones o directrices que sean variantes de la solución que el cliente se ha planteado, mostrando que lo que ha intentado hacer sólo hace que el problema se prolongue. Por lo que el terapeuta proporciona directrices y explicaciones que expongan al paciente a que realice la tarea y que al mismo tiempo exigen una ausencia de dominio o un dominio incompleto (Fisch, Weakland, & Segal, 1984).

**Búsqueda de excepciones:** El terapeuta intenta encontrar patrones diferentes a los que percibe la familia como problemáticos o excepciones del problema (Espinosa Salcido, 2004).

**Cambio de dirección:** El terapeuta cambia la postura, directriz o estrategia que ha usado y le ofrece al cliente una explicación sobre la variación que presenta, a menudo implica que sea un cambio de 180 grados, aunque no necesariamente es así (Fisch, Weakland, & Segal, 1984).

**Persuasión:** Se utiliza la postura del paciente como medio para obtener su colaboración en la resolución del problema y así poder ayudarlo (Fisch, Weakland, & Segal, 1984).

**La coterapia.**

El término coterapia se refiere a la psicoterapia que se da en conjunto por dos o más psicoterapeutas. Esta práctica fue concebida por Alfred Adler en los 1920's como "una conferencia de caso o consulta con el paciente en cuestión como un observador no participante" (Hoffman & Hoffman, 1981 como citó en Tanner, Gray, & Haaga, 2012), la razón es que el cliente podría beneficiarse de la visión generada por los coterapeutas a través de su discusión. Una definición más actual habla de la coterapia como un arte, centrado en complementar la acción terapéutica desde diversos campos de tratamiento, siempre teniendo un objetivo común y una misma meta (Ravera, Morales, Pedrals, Recart, & Tuane, 2010). Aunque en esta segunda definición se incluye la variante de trabajar en conjunto con otras áreas de la salud, como lo sería un psiquiatra a un neurólogo. En este trabajo nos referiremos a la coterapia como un término que exclusivamente involucre a dos psicoterapeutas.

En la década de 1940, una rama de esta práctica surgió en la que se utilizó coterapia como una técnica de entrenamiento para los psicoterapeutas aprendices. El alumno se sentaba en sesiones con su colega más experimentado, observando y haciendo contribuciones ocasionales (Hoffman & Hoffman, 1981 como se citó en Tanner, Gray, & Haaga, 2012). Esto ofrece al alumno "la oportunidad de observar a su coterapeuta en acción, así como para recibir información acerca de sus propias intervenciones"(Hoffman & Hoffman, 1981 como se citó en Tanner, Gray, & Haaga, 2012). Hoy en día, sigue siendo coterapia un diálogo abierto entre los terapeutas y el cliente (s) y puede ser llevado a cabo, ya sea por un par de compañeros o de un equipo compuesto por un supervisor y aprendiz (Tanner, Gray, & Haaga, 2012).

***La coterapia como herramienta sistémica de intervención.***

Dentro de la terapia sistémica se ha utilizado a la coterapia, sin llamarle por ese nombre.

Podemos observar que aparece en diferentes momentos y enfoques, permitiendo traer a las conversaciones elementos y voces diferentes.

*Desde Milán.*

Durante la mayor parte de la década de los setentas, la manera en la que trabajaban quienes formaban parte del equipo de Milán consistía en un equipo de terapia que se reunía unas dos veces por semana y atendía a un promedio de dos familias por día. Los equipos de trabajo estaban formados por dos hombres y dos mujeres, quienes se dividían en dos equipos hombre-mujer. Uno de los equipos hombre-mujer se encargaba de la entrevista a la familia, mientras que el otro observaba la sesión detrás de una pantalla de visión unilateral. Cada sesión era dividida en cinco partes, de acuerdo con un plan previamente establecido por el equipo: reunión previa, entrevista, espacio para debate, intervención y debate final. La reunión previa consistía en la formulación de una hipótesis preliminar acerca del problema que la familia reportaba, dicha hipótesis preliminar estaba a cargo de todo el equipo. En la etapa de entrevista, dos miembros del equipo eran seleccionados para interactuar con la familia y realizar el proceso de entrevista, en la que se encargaban de confirmar, modificar o sustituir la hipótesis preliminar que el equipo había formulado previamente. Después de que transcurrieran unos cuarenta minutos, el equipo tenía el espacio de debate, en el cual se reunían a solas para discutir la hipótesis generada en la entrevista con la finalidad de generar una intervención para la familia. Luego, los dos terapeutas que habían sido entrevistadores de la familia, regresaban con la misma para llevar a cabo la intervención, la cual podía consistir en una connotación positiva de la situación problema, o en un ritual que la

familia debía cumplir. Por último, el equipo se reunía para analizar las relaciones de la familia y programar el siguiente encuentro con ella (Boscolo, Cecchin, Hoffman, & Penn, 1987).

*Desde los equipos reflexivos.*

En 1985 Tom Andersen utiliza por primera vez un equipo reflexivo, sin saber en ese momento que así le llamaría. Un médico atendía a una familia con la que se encontraba estancado. Asistió a la oficina de Tom Andersen quien, junto con un colaborador, le brindó ideas sobre preguntas optimistas que podía hacerle a la familia, las cuales no resultaron muy exitosas. Después de varias veces de intentarlo decidieron utilizar una estrategia diferente. En la oficina de Andersen había un micrófono que estaba conectado con unas bocinas en la sala donde se entrevistaba a las familias, Andersen toca la puerta y le pregunta a la familia si quisieran escuchar lo que se diría de ellos, a lo cual acceden. Les solicitó, tanto a la familia como al médico que los atendía, que permanecieran en la sala de entrevista mientras Andersen y su colaborador regresaron a la oficina para conversar sobre la problemática familiar. El equipamiento de las oficinas permitía que la familia y el médico pudieran ver a Andersen y su colaborador, pero no viceversa; lo mismo con el sonido, Andersen y su colaborador podían ser escuchados pero no oirían. Tanto la familia como el médico que los atendía eligieron participar y fue así como se dio el primer equipo reflexivo. El nombre que se le otorga surge de la relación de la palabra reflexión, que tiene el mismo significado en noruego y francés y que hace alusión a la “réplica”. Esa decisión fue tomada, ya que al no poder escuchar ni ver a la familia y al médico, sintieron libertad de pensar y preguntarse la manera en la que las reglas que seguían les afectaba a ellos mismos. Su propio contexto resultaba antecedente para la información que recibían, por tanto las hipótesis estaban relacionadas con la visión que ellos tenían del mundo (Andersen, 1994).

*Desde la terapia narrativa: Los testigos externos y el re-membrar.*

Michael White, principal representante de la terapia narrativa, subraya la importancia de que la persona que narra y vuelve a narrar su historia, tenga un “público”. En sus inicios sugería a los clientes a identificar a las personas (amigos, parientes, compañeros, etc.) con quienes les gustaría compartir las “narrativas revisadas” de sus vidas, especialmente enfatizando sus recién descubiertos éxitos en la lucha con el problema, fuera del contexto de la psicoterapia. Más adelante, desarrolla la práctica de ofrecer, en un momento que el considerara pertinente, incluir un público en la misma consulta. Este público podía estar formado por otros terapeutas, gente que el cliente seleccionaba o una combinación de ambos. A estos miembros del público son a quienes se les nombra “testigos externos”. La sesión con testigos externos consiste en varios momentos de narrar y renarrar que pueden grabarse en un vídeo para que el cliente se lleve y pueda ver en privado. Los testigos externos pueden compartir sus propios recuerdos de los eventos con la persona, no cuestionando o restando importancia al relato sino para reforzarlo (Payne, 2002). Permitiendo al cliente integrar a su nueva narrativa las voces de las personas que ha elegido como testigos externos.

Además de incluir a testigos externos, los consultantes pueden consolarse y apoyarse en los recuerdos de las personas significativas de su vida que han perdido, pueden ser familiares, personas con quien han perdido contacto o que han fallecido, desconocidos que tuvieron contribuciones importantes en su vida en alguna ocasión excepcional, gente famosa que les haya servido como ejemplo de integridad y valor enriqueciendo indirectamente al consultante, etc. El terapeuta se encarga de ayudar al consultante a invitar a esta persona a su “club de vida”, mediante un proceso al que White llama “re-membrar” (Payne, 2002). De esta manera la voz de la persona que el consultante ha elegido, viene a formar parte del proceso de psicoterapia.

*Experiencias de coterapia en parejas.*

Se han encontrado ventajas del uso de la coterapia como herramienta para trabajar con parejas, entre las cuales se encuentran: el apoyo mutuo de los terapeutas, un observador que monitorea el proceso del trabajo terapéutico, que puedan retroalimentarse sobre posibles contratransferencias, que se provea una representación simbólica de una unidad familiar saludable, y, en caso de que los terapeutas sean de distinto sexo, una manera de probar los estereotipos femeninos y masculinos y modelar la relación entre hombre y mujer. También se ha visto que la coterapia funge como un catalizador para ciertos cambios en los clientes, como lo son una comunicación más abierta, resoluciones constructivas del conflicto y, si se trata de terapeutas de distinto sexo, una estructuración más adaptativa de los roles de género (Reese-Dukes & Reese-Dukes, 1983).

Hay enfoques de coterapia de pareja que plantean que cada coterapeuta puede avocarse a prestar mayor atención a uno de los miembros de la pareja, logrando así que ambos se sientan comprendidos y atendidos (Baucom, Epstein, LaTaillade, & Kirby, 2008).

Un aspecto importante a mencionar, es que la coterapia puede ser una herramienta utilizada por dos psicoterapeutas con género diferente, mismo que es el caso de este trabajo. Tanto las mujeres como los varones llevan a la relación de pareja experiencias diferentes y, especialmente, diferentes nociones de cómo se supone deben ser las relaciones y las expectativas que tienen del otro (Garrido Fernández, 1996). Uno de los factores que ayudan a tener una relación terapéutica efectiva son las vivencias del terapeuta en relación a su identidad sexual (Cormier y Cormier, 1991 como se citó en Garrido Fernández, 1996). Parte del trabajo en psicoterapia es trabajar con los elementos de género que los consultantes traigan consigo mismos. Entre los elementos que podemos trabajar se encontrarían la sobreidentificación o

rechazo de los consultantes por el género de su terapeuta, la seducción y la inadecuada interpretación de las reacciones de los miembros de la familia (Garrido Fernández, 1996), las expectativas que los consultantes puedan tener con el terapeuta de acuerdo a su género (el propio y el del terapeuta), las experiencias previas en patrones de relación que han tenido con el mismo género y el opuesto, los estereotipos y roles de género que le dan sentido a su vida, etc. La coterapia puede convertirse en un recurso técnico eficaz para tratar las diferencias de género de una forma enriquecedora para el sistema terapéutico (Garrido Fernández, 1996). Al traer a las conversaciones una discusión con respecto a las diferencias de género, ofrecemos a la pareja una forma de tratar con lo distinto que resulta menos unidireccional y sesgada, que construye un sistema terapéutico enriquecedor. El escuchar desde una perspectiva de curiosidad nos permite incluir en nuestro reportorio visiones del mundo que aportan y ofrecen nuevas posibilidades y permiten que organicemos nuestra historia de manera diferente (Garrido Fernández, 1996).

Existe literatura de terapia de pareja (Cornwell y Pearson, 1981 & Papp, 1983 como se citó en Garrido Fernández, 1996) que suele recomendar equipos de coterapeutas de distinto género, ya que eso parece ayudar a que aparezca una triangulación en el proceso psicoterapéutico. Ciertamente la presencia de dos coterapeutas de sexo diferente permite que sean parte del proceso de psicoterapia el modelamiento, por parte de los coterapeutas, y el aprendizaje, en la pareja consultante. Otra observación que se ha hecho es que, más que el sexo de los coterapeutas, juega un papel importante el trabajo que los mismos realicen a nivel de género y de los roles sexuales. Tiene mucha más importancia la flexibilidad y el autoconocimiento de cada uno de los coterapeutas que su sexo biológico. Favorece mucho este tipo de conversaciones el que los coterapeutas puedan hablar abiertamente de sus temores, idealizaciones y de las dificultades en cuanto a su género y sus roles, ya que la pareja consultante

podrá percibir a cada uno de los coterapeutas como seres humanos con sus propias ambivalencias (Garrido Fernández, 1996).

***Ventajas y desventajas del uso de la coterapia.***

El utilizar la herramienta de la coterapia, independientemente de si se trata de coterapeutas del mismo sexo o de sexo diferente, tiene dos aspectos principales que destacan como beneficios para el proceso de psicoterapia, los cuales son (Garrido Fernández, 1996):

a) La Relatividad: término que hace alusión a la posibilidad de percibir la situación desde perspectivas diferentes, la de cada uno de los coterapeutas. Por tanto los coterapeutas pueden formar una construcción más amplia y compartida de la realidad, resultado de las visiones de cada uno de ellos, lo cual enriquece y complejiza el caso. Aunado a esto, el trabajo en coterapia permite una mayor creatividad y variabilidad en el funcionamiento psicoterapéutico.

b) La Temporalización: que se refiere a la posibilidad de una supervisión en vivo, de cada coterapeuta hacia el otro, misma que no podría darse en ninguna otra situación. Lo que se vive en la conversación psicoterapéutica puede ser contado después, más nunca será como estar ahí ya que no es ni el mismo contexto, ni el mismo momento.

Otras ventajas que tiene el proceso de la coterapia (Garrido Fernández, 1996):

-La intervención en coterapia permite un apoyo mutuo entre los coterapeutas que abre la posibilidad de que uno de ellos tenga mayor participación en la conversación, mientras el otro puede centrarse en observar y analizar lo que pasa en el consultorio (Garrido, Cobo y Parena, 1992 como se citó en Garrido Fernández, 1996).

-La pareja de coterapeutas puede colocarse como un sistema igual de fuerte y unido que la pareja consultante.

-El diálogo entre coterapeutas, delante de la pareja consultante, puede servir como una manera de hacer llegar mensajes indirectos a la pareja, mismos que pueden llamarles la atención y retomar al momento de integrarse de nuevo a la conversación.

-Los coterapeutas pueden estimular la reflexión de la pareja consultante mediante el intercambio de hipótesis sobre lo que sucede en el consultorio.

-Los coterapeutas pueden expresar desacuerdos en la visión de lo que ocurre en las conversaciones psicoterapéuticas, que inviten a la pareja consultante a dialogar sobre sus sesgos y que les ayude a cuestionarlos y cambiarlos, si así lo desean. En este sentido, la coterapia puede ser una herramienta que ayude a indagar sobre las concepciones de género que cada miembro de la pareja consultante tiene.

-Permite a uno de los coterapeutas interactuar con uno de los miembros de la pareja consultante, mientras el otro coterapeuta observa el “*feed-back*” del otro miembro de la pareja, para hacer retroalimentaciones posteriores.

-Brinda la oportunidad a los coterapeutas de tener un colega que pueda observar los puntos ciegos que pueda estar obviando o dejando de ver en las conversaciones con la pareja consultante. De igual manera puede ofrecer un equilibrio en aquellos aspectos patológicos que puedan tener como coterapeutas.

-Permite a los coterapeutas utilizar su propia subjetividad y a sí mismos en mayor medida, dado que al tener al otro coterapeuta cuenta con un respaldo que puede fungir como referente de la “realidad”.

-La coterapia ayuda a evitar que el terapeuta secuestre a un miembro de la pareja consultante como asistente terapéutico, o bien, utilizarlo como oveja negra (chivo expiatorio, culpable o responsable de los problemas) o caballo blanco (salvador o rescatador).

-Proporciona la oportunidad de que la pareja cuente con el apoyo y atención necesaria incluso cuando uno de los coterapeutas necesite ausentarse. Cuando el coterapeuta ausente se reintegre a las conversaciones con la pareja consultante, pueden abrirse temas sobre la ausencia, que pueden enriquecer tanto a la pareja consultante como al equipo de coterapeutas.

En términos generales, la coterapia permite (Garrido Fernández, 1996):

1. La ampliación de las potencialidades.
2. La valoración de las diferencias.
3. La participación.
4. La corresponsabilidad.

Las desventajas que pueden surgir de la aplicación de la coterapia como herramienta de intervención psicoterapéutica pueden ser (Garrido Fernández, 1996):

-Que los coterapeutas caigan en una lucha por el liderazgo de la sesión y exista un sentimiento de desplazamiento entre ambos. Igual de perjudicial puede resultar el que los coterapeutas caigan en una evitación completa de problemas de competición, ya que sería un equipo tan fusionado que podría dar la impresión de ser una misma entidad.

-Que existan confusiones y falta de comunicación entre los coterapeutas. Esto puede darse tanto en el tiempo que se le dedica a un tema particular dentro de la sesión, la meta que perseguirán las sesiones psicoterapéuticas, el uso de los silencios, etc. Lo que podría provocar que la pareja consultante se confunda y el proceso de cambio se vea paralizado.

-Falta de congruencia entre los coterapeutas. Es importante que los coterapeutas estén de acuerdo en la evaluación diagnóstica de la pareja consultante y en las metas que debe perseguir el proceso psicoterapéutico. De otra manera, la pareja consultante podrá percibir mensajes incongruentes por parte del equipo coterapéutico.

-Puede ser un proceso psicoterapéutico de costo más elevado para los clientes y pueden encontrarse más problemas para fijar horarios con la pareja consultante.

## **Capítulo 2: Evaluación Diagnóstica del Caso**

El presente capítulo presenta los objetivos de la fase de evaluación diagnóstica que se implementó en el caso de Naíma y Eduardo y describe el contexto en que se llevó a cabo dicha fase, las características de los participantes, así como los detalles sobre el procedimiento y las técnicas y estrategias que fueron utilizadas, finalizando con las conclusiones obtenidas como resultado de esta fase del proceso psicoterapéutico. En lo subsiguiente me referiré a este capítulo con el nombre de *Exploración*, dado que es un lenguaje más apropiado de acuerdo al enfoque sistémico.

### **Objetivos de la Fase de Exploración del Caso**

#### **Objetivo general.**

Identificar las áreas para incidir en la atención de un caso de terapia de pareja que acude a solicitar consulta psicológica con la finalidad de mejorar su relación determinando los elementos de las escuelas sistémicas que guiarán la intervención en coterapia.

#### **Objetivos específicos de la exploración.**

- Identificar las áreas de conflicto y las áreas libres de conflicto la pareja que acude a consulta.
- Identificar los patrones de interacción/comunicación presentes dentro de la relación.
- Identificar las estrategias que utilizan ante los conflictos que surgen como pareja y los resultados que se obtienen.
- Identificar los recursos y limitaciones individuales y de pareja presentes en la relación de pareja.

- Delimitar los elementos pertenecientes a las distintas escuelas sistémicas de intervención de las que se puede beneficiar la pareja solicitante del proceso terapéutico.

### **Descripción del Contexto de la Intervención**

Esta pareja acude a consulta privada con conocimiento de que serán participantes de la intervención como parte de un trabajo en coterapia sistémica por dos estudiantes de maestría con el objetivo de que al finalizar dicho trabajo obtengan el grado de Maestro en Psicología Aplicada en el Área de Clínica para Adultos. La pareja decide participar de manera voluntaria en esta intervención con el interés de mejorar su relación de pareja, suscribiendo un contrato terapéutico y/o un consentimiento informado respaldando esta información. Los nombres de los participantes han sido modificados con la finalidad de respetar su privacidad.

### **Participantes**

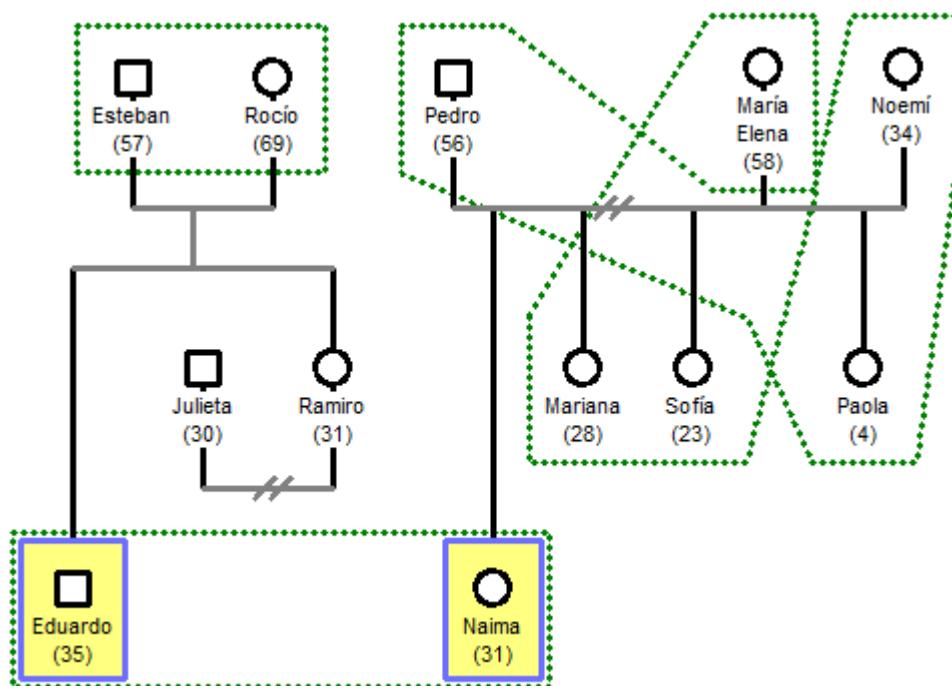


Figura 1. Familiograma

**Naíma.**

Naíma, es una mujer de 31 años, diseñadora y empleada. Ella es la mayor de tres hermanas, sus padres se divorcian hace aproximadamente 8 años debido a que su papá había sido infiel en varias ocasiones. Su mamá se vuelve cristiana a partir del divorcio y ella y sus hermanas la siguen, viven juntas en un departamento en un estado del centro del país y Naíma las visita algunas veces al año. Su papá vive en otro estado, él ha formado una nueva familia con una de las personas con las cuales tuvo una de las relaciones fuera del matrimonio con la mamá de Naíma, ahora tiene una hija con ella y viven los tres juntos, hubo un período de la vida de Naíma en la cual decidió ir a vivir con ellos un tiempo. Menciona que es la única de su familia que ha logrado perdonar a su papá. Ella se considera una persona desapegada, que puede agarrar sus maletas y cambiar de ciudad de un día para otro, muy directa y a la que le gusta hablar mucho de lo que piensa.

**Eduardo.**

Eduardo tiene 35 años, tiene una hermana menor y sus padres están casados, todos viven en la misma ciudad, pero por muchos años en un estado del Norte. Su hermana tiene una relación conflictiva con su pareja y actualmente están separados. Eduardo no tiene una relación muy cercana con ningún miembro de su familia, puede salir a comer con ellos y convivir pero también puede estar muy cómodo viviendo lejos de ellos. A quienes él considera realmente su familia son a sus amigos del Norte. Él se considera una persona relajada y trabajadora y disfruta mucho pasar el tiempo con Naíma, prefiere estar con ella que salir con sus amigos, aquí tiene muy pocos. También se considera una persona cerrada y callada a la que le cuesta trabajo entrar en contacto y compartir sus emociones, así como con dificultad para establecer lazos fuertes en

la infancia a nivel de amistades debido a la cantidad de cambios de residencia que vivió junto con su familia lo que siente que derivó en que se convirtiera en una persona más bien solitaria.

### **Descripción de la pareja.**

Su relación comienza de manera muy rápida, ellos comienzan a ser novios en enero de 2014, después de sólo un fin de semana de conocerse. En abril del mismo año comienzan a vivir juntos, Naíma se cambia de ciudad para ya no tener una relación a distancia con Eduardo, Eduardo vivía en Mérida desde hace aproximadamente un año. De la familia de Naíma nadie, excepto su Mariana, sabe que viven juntos o que tienen una relación. Ellos llegan a consulta porque tienen dificultad para comunicarse, Naíma expresa que es quien siente más interés por venir y que le parece que Eduardo nunca habla ni dice lo que piensa, aunque, cuando llegan al consultorio, Eduardo tiene un papel activo en la conversación. Naíma también expresa que no saben discutir, porque cuando han tenido desacuerdos se les han llegado a salir de control, mencionan que nunca han llegado a los golpes pero que se han gritado, han roto cosas y, ha ocurrido, que Eduardo, golpea la pared. Eduardo menciona que siente que Naíma tiene rencor hacia su familia y hablan de un problema muy serio que hubo con la hermana de él. Por último, hablan de que sienten que no confían el uno en el otro.

### **Procedimiento**

El presente proceso de exploración fue realizada mediante la atención en coterapia por el Lic. en Psic. Manuel R. Morales Pacheco y la Lic. en Psic. Daniela Solís de la Peña, quienes de manera simultánea atendieron al caso que genera el presente trabajo. A lo largo de las cuatro sesiones que incluyó el proceso de exploración se fueron cubriendo los objetivos descritos previamente. Se acordó con la pareja consultante que las sesiones de terapia se llevarían a cabo una vez a la semana y tendrían una duración de dos horas. Dentro del encuadre de las sesiones se

les informó que todo lo que se hablara en las sesiones se compartiría con la supervisora del caso clínico, la Dra. en Psic. Silvia María Álvarez Cuevas, misma que dirigió este trabajo, y que posteriormente se redactaría como trabajo terminal para obtener el grado de Maestro en Psicología Aplicada. De igual forma se les informó, que todo lo trabajado durante las sesiones sería tratado con la más estricta confidencialidad y que para fines del trabajo sus nombres y cualquier dato que pudiera servir para su identificación serían cambiados. También se hizo de su conocimiento que, como parte del trabajo, podría haber algunas sesiones donde se requiriera trabajar con alguno de ellos de manera individual, siempre en función del bienestar de la pareja.

Dado que el marco de atención psicológica utilizado fue el sistémico aplicado en coterapia se describirá a continuación la forma en la cual se organizó el proceso terapéutico. El proceso de coterapia incluye, además de las sesiones presenciales con la pareja consultante, sesiones en las que los coterapeutas estando a solas conceptualizan y complejizan el caso, discutiendo la manera en la que podrán beneficiar a la pareja con su participación y el papel que deberán tomar según el caso o la situación lo amerite. Estas sesiones de complejización también tuvieron un espacio en la supervisión de caso con la Dra. Silvia, en donde se conversaban nuevas ideas y se le planteaba lo que se trabajó semana a semana con la pareja, recibiendo retroalimentaciones y recomendaciones.

### Técnicas y Estrategias Utilizadas

Como se mencionó anteriormente como estrategia central para fortalecer la intervención sistemática se utilizó la atención en coterapia, teniendo los coterapeutas papeles complementarios mismos que se describen a continuación.

Las funciones principales que cubrió la coterapeuta femenina estuvieron relacionadas con: abrir, cerrar y conducir principalmente las sesiones; asumir el control del “*timing*” al

momento de intervenir; explorar el motivo de consulta; abrir la conversación para explorar nuevas posibilidades o temas relacionados con el motivo de consulta; brindar contención emocional a la pareja; invitar a los participantes a manejar de manera adecuada sus emociones expresándolas desde “yo siento” y no desde “tú me haces sentir”.

Las principales funciones que cubrió el coterapeuta masculino estuvieron relacionadas con: observar lo que ocurría en la pareja mientras la coterapeuta femenina conducía las sesiones; hacer acotaciones en relación a la línea de conversación que sigue la coterapeuta femenina; ligar el motivo de consulta original con lo conversado durante las sesiones.

Las funciones principales que cubrieron ambos coterapeutas estuvieron relacionadas con: ayudar a la pareja a desarrollar sus habilidades de comunicación y señalar las ocasiones en las que observaban que no se estaban comunicando efectivamente interviniendo al respecto; vigilar la alianza terapéutica de ambos miembros de la pareja consultante; vigilar el enganche que pudo tener la pareja consultante, con cada uno de ellos, por cuestión de género; ampliar en la pareja consultante el espectro de la conceptualización de los roles y/o estereotipos de género; observar las fortalezas y debilidades de los consultantes, las que poseen de manera individual y como pareja; observar las áreas fuertes y débiles que tiene cada consultante en lo individual y como pareja; recopilar información sobre la historia del comienzo de la relación, sistemas familiares de origen y relaciones cercanas/significativas de cada uno; proporcionar tareas y/o directivas a realizar como parte del proceso terapéutico.

La principal estrategia utilizada para la atención psicológica fue la entrevista en pareja con los consultantes misma que se implementó desde el enfoque sistémico.

A lo largo de la relatoría de las sesiones de este capítulo, podrá observarse entre paréntesis y con letra cursiva, que resaltan los nombres de las técnicas, desde el enfoque

sistémico, que fueron utilizadas en cada una de las intervenciones. Siendo así, que a continuación se enlistan las mismas, sin mayor explicación dado que están previamente descritas en el capítulo 1 de este trabajo:

- Búsqueda de excepciones.
- Búsqueda de lados fuertes.
- Escenificación.
- Etapa de fijación de metas de la primera entrevista de Jay Haley.
- Etapa de interacción de la primera entrevista de Jay Haley.
- Etapa del planteamiento del problema de la primera entrevista de Jay Haley.
- Etapa social de la primera entrevista de Jay Haley.
- Focalización.
- Generación de la hipótesis y recopilación de información.
- Pregunta circular.
- Pregunta de reflexión de distinción.
- Pregunta de reflexión para interrumpir la secuencia sintomática.
- Pregunta de reflexión que los convierte en observadores.
- Pregunta de reflexión.
- Pregunta estratégica.
- Pregunta hipotética.
- Pregunta lineal.

## **Resultados por Sesión**

A continuación se describen las sesiones psicoterapéuticas correspondientes a la fase de exploración de este trabajo las cuales abarcan un total de cuatro sesiones.

**Sesión 1. Fecha:** 30 de septiembre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 15 minutos.

**Descripción de la sesión:** La primera sesión comienza con la presentación de los coterapeutas y realizando el encuadre del contexto de la intervención (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa social.*), mismo que se ha explicado previamente en este capítulo. Después de eso, le pedimos a cada uno de los miembros de la pareja que se presenten y que dieran una breve reseña de su historia familiar (*Construcción del genograma, trazando la estructura familiar; Primera entrevista de Jay Haley: Etapa del planteamiento del problema; Generación de la hipótesis y recopilación de la información.*). Naíma decide comenzar, nos cuenta que su mamá se llama María Elena y tiene 58 años, estudió odontología pero sólo ejerció aproximadamente dos años y luego decidió ser maestra de inglés y a eso se dedica hasta la fecha. Su papá se llama Pedro y tiene 56 años, es Ingeniero Civil, hace unos ocho años se divorcia de su mamá después de muchas infidelidades y vive en una ciudad del sureste del país, con su esposa Noemí y su hija Paola. Describe a su papá como una persona con “disciplina militar”, durante la sesión contó varios ejemplos de los castigos que le ponía a ella y a sus hermanas, entre los cuales estaban dormir en la calle, ir sin zapatos a la escuela, hincarse en el sol cargando piedras, etc. Su mamá se vuelve cristiana a partir del divorcio y ella y sus hermanas también, quienes hasta el día de hoy viven con la mamá en un estado del centro del país. Cuando Naíma se hace novia de Eduardo, ellos estaban en casa de la mamá de Naíma y se lo dicen, Ella sabía que a la mamá no le parecería la relación ya que Eduardo no es un hombre cristiano. Eduardo le ofrece a la señora convertirse al cristianismo con tal de salir con su hija y la mamá le dice que sí, pero cuando Eduardo se va de la casa ella habla con Naíma y le dice que el llamado de Dios no podía ser por

otra persona, él tenía que querer cambiar por sí mismo y que ella no iba a aceptar la relación que tenía con él. Su hermana Mariana es psicóloga laboral y es la única que sabe de la relación de Naíma y Eduardo, incluso el año pasado llegó de visita junto con su novio y ambos se quedaron en casa de ellos. Sofía, su hermana menor, tiene 23 años y es psicóloga social y dijo que es “la linda de la familia” y que no se mete con nadie. También dijo que considera parte de su familia nuclear a una prima que comienza a vivir con ellas después de que su mamá ya está divorciada, y que siente que se convierte como en una hermana mayor, se llama Romina y tiene como 37/38 años. Naíma siente que mamá la “adopta” porque la mamá de Romina, quien es prima de su mamá, muere y del papá de Romina nunca supieron nada, y siente que su mamá no quiso que ella se quedara sola. Después comenzó a hablar del papel que ella siente que juega en la familia, y que es el de la “protectora”. Ella es la única de sus hermanas que mantiene relación con su papá, de acuerdo con ella todas las demás lo odian a él y a su familia y no les gusta que ella se relacione con ellos.

Sobre su vida académica-laboral comenta que ella sale de casa de su familia de origen desde los 17 años para venir a estudiar a Mérida. Inicia su carrera como arquitecta pero no siente que sea su vocación y decide cambiarse a diseño, para eso asiste con un psicólogo que la ayuda a tomar esa decisión. Se va a un estado del centro del país a estudiar diseño y se queda a trabajar ahí regresando a vivir al hogar familiar de origen.

Sobre su historia de pareja comenta que tuvo una relación de 8 años con un joven al que describe como “idéntico a su papá”, con el cual termina su relación. Después de eso tuvo otra relación, con un compañero de trabajo, que le mintió sobre ser soltero, ella menciona haberse sorprendido mucho ya que ni el personal de recursos humanos de la empresa sabían el verdadero estado civil de esa persona. Cuando tenían varios meses de relación, él le confiesa su estado civil

y ella se siente muy decepcionada y termina su noviazgo. En ese tiempo ocurre que Eduardo llega de visita a casa de Naíma y aunque ellos nunca se habían conocido en persona, ella sabía de él porque tenía una amistad de 10 años con su hermana Julieta quien le pide el favor de que lo recibiera un fin de semana. Ellos comienzan a conversar mucho durante ese fin de semana y se agrandan mutuamente, “nos agarramos confianza muy rápido y comencé a contarle de lo que había ocurrido con el chavo de mi trabajo” (Naíma), mientras conversaban le llegó un mensaje del compañero de trabajo con el que acababa de terminar la relación y Eduardo le dijo: “contéstale: deja de molestarme que estoy con mi novio”. Eduardo se rió mientras nos contaba esa parte de la historia, a lo Manuel le dijo “chicle y pegaba y pegó” y Eduardo comenzó a carcajearse y respondió “exactamente”.

Después de que Eduardo le dijera a Naíma lo del mensaje ella le preguntó “¿es en serio?” y cuentan que eso los llevó a tener una plática muy seria sobre si querían tener una relación y por lo cual decidieron iniciarla con tan sólo un día de haberse conocido. A partir de eso comienzan con una relación a distancia, comunicándose por medio de llamadas y “whatsapp” y en abril del mismo año, Naíma decide venir a Mérida a vivir para que pudieran convivir cercanamente. El plan inicial era que cada uno viviera por su cuenta y continuaran con una relación de noviazgo más “tradicional”, pero Eduardo estaba pasando por un momento difícil viviendo en casa de sus padres y le propone a Naíma que vivieran juntos a lo que ella acepta.

Por su parte, Eduardo comenta que nació en un estado del centro del país pero que su familia tuvo muchos cambios de residencia dentro del país por el trabajo de su papá. Él siente que la ciudad a la cual pertenece y en la cual tiene a sus amistades que considera su familia, es una del Norte del país, ya que fue donde vivió la mayor cantidad de tiempo, un período desde los 13 años hasta los 32 aproximadamente.

En cuanto a la descripción de su familia, describe a su papá como una persona muy exigente y disciplinada, mencionó ejemplos de cómo aplicaba la disciplina con él. Eduardo tiene dislexia y, cuando escribía algo mal, su papá tomaba un “Mi Pequeño Larousse” (un diccionario) y se lo aporreaba en la cabeza mientras le decía: “para eso son los libros, para que aprenda a escribir”. Mencionó que su papá y los hermanos de él cambian de religión cuando muere la abuela (mamá de ellos), describe a la abuela como una “Sara García” (ícono conocido como la abuelita del cine mexicano por interpretar frecuentemente a una abuela muy severa pero amorosa), a la que no se le podía llevar la contraria con ningún tema, especialmente con la religión. Su papá practica religiones alternativas como Budismo, mientras que Eduardo y su hermana son ateos. Con respecto a su mamá, la describe como un ama de casa súper católica, con artritis, osteoporosis y una prótesis en la columna. Dijo que se lleva bien con ella, pero que en general, las relaciones con su familia no son muy cercanas. Sobre su hermana Julieta dijo que la relación es cordial, pero se limita a encuentros en casa de sus papás para almuerzos familiares. Con respecto a la vida personal de Julieta, sabe que está atravesando por un proceso de separación con su esposo. También mencionó que Julieta fue la mejor amiga de Naíma por unos 10 años pero que ella no aprueba la relación de ellos e incluso le dijo a Naíma: “Puedo ser tu amiga o tu cuñada pero las dos cosas no”. Ambas trabajan juntas y hace unos meses hubo un fuerte problema de trabajo en el que Eduardo sintió que Naíma estuvo en contra de su hermana. Eduardo menciona que le molesta mucho la manera en la que siente que ella se expresa de su familia, especialmente de Julieta.

Sobre su vida académico-laboral Eduardo comentó que estudió unos semestres de Ingeniería en Materiales y después Ingeniería en Sistemas computacionales pero también dejó esa carrera. Comenta que trabaja en su rama actual desde hace muchos años y que le gusta

mucho lo que hace, pero que siente que esta es una ciudad donde no se gana muy bien económico hablando, aunque hay ganancias de otro tipo, como en cuestión de la seguridad. Menciona que trabaja desde muy joven y se mantiene solo porque cuando tenía aproximadamente 22 años, su familia decide venir a vivir a Mérida, como él ya tenía a su grupo de amigos/familia y su familia de origen le da la opción, él decide quedarse en la ciudad del Norte del país. Cuenta que aunque su familia le insistió en varias ocasiones sobre trasladarse a vivir a Mérida, él se resistía porque se sentía mucho más cercano emocionalmente a su grupo de amigos que a su familia y prefería permanecer ahí. Después de vivir ahí por varios años pasa por un momento económico difícil, le toca ver muy de cerca la violencia y eso le orilló a decidir venir a Mérida. Por la cuestión económica que atravesaba se ve obligado a vivir en casa de sus papás, lo cual es difícil porque hacía 13 años que vivía solo.

En cuanto a su vida amorosa, indica que antes de Naíma, tuvo una relación de 11 años con una joven y que termina con ella porque querían cosas muy diferentes. Ella era conformista y no sentía que quería superarse, mientras que él se considera una persona muy ambiciosa y con muchas metas, especialmente a nivel laboral.

Después hablaron de las cosas que sentían que podían mejorarse en la relación ambos y estuvieron de acuerdo en que los temas por los cuales discuten son (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa de planteamiento del problema; Generación de la hipótesis y recopilación de información.*): que Eduardo tuvo contacto hace poco, con una chica a la que estuvo enamorando en el pasado. Él dice que platica con ella porque eran amigos antes de que le gustara y lo “bateara” y siente que no tiene muchos amigos con los cuales hablar, ha platicado con ella de momentos en los que tiene problemas con Naíma y no sabe a quién más puede contarle; después dijeron “cuando los dos estamos enojados, ya valió. Es la combinación perfecta”.

Sobre la forma en la que manifiestan sus diferencias (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa del planteamiento del problema; Generación de la hipótesis y recopilación de información.*) comentaron que ambos son de explotar, nunca se han golpeado, pero sí se insultan y rompen cosas: Naíma rompió un reloj que le había regalado y le dijo “esto es lo que le haces a mi corazón”; Eduardo rompió una puerta porque le dio un puñetazo, por una discusión que estaban teniendo por el problema de trabajo con Julieta. Ambos coinciden en que muchas de sus discusiones son por cosas que no siempre tienen que ver con ellos ya que han tenido muchos pleitos por sus familiares, especialmente por el tema de Julieta. Un tema más por el cual discuten (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa del planteamiento del problema; Generación de la hipótesis y recopilación de información.*) es el orden y desorden de la casa, por no dejar las cosas donde o cómo se deben. Naíma dijo: “sé que no todo el tiempo soy la más ordenada y que tengo el vicio de dejar los zapatos en la puerta de la casa, pero me ‘rechoca’ que deje la pasta de dientes abierta, incluso una vez hice un truco que funcionó de que cada vez que se lavaba los dientes lo picaba con la pasta mientras le decía: ‘pastita, pastita, pastita’, para que se le acordara cerrarla. Pero no es sólo eso, la casa siempre está echa un ‘mugrero’ y siento que si yo no lo hago, él no hace nada. Aunque ahora hemos optado por llamarle a unas muchachas para que vayan a limpiar”.

Sobre la manera en la que se expresan Eduardo mencionó (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa del planteamiento del problema; Generación de la hipótesis y recopilación de información.*) que no le gusta que Naíma tenga unas cajas donde están algunas de sus cosas empacadas, porque Naíma lo utiliza como amenaza diciéndole que si las cosas entre ellos continúan de la manera en la que están ella se va a ir. Por su parte, Naíma mencionó que le desagrada que Eduardo nunca exprese lo que siente y que cuando ella lo nota extraño y le

pregunta “¿qué te pasa?” él siempre le dé respuestas como “no me pasa nada”, “no quiero hablar de eso”, “¿por qué me lo preguntas?” ó “¿a ti qué te pasa?”. También mencionó que al principio de la relación ella le decía “un día de estos Eduardito, un día de estos” por las cosas que ella sentía que tenía que “aguantarle” y ya no quiere que las cosas sigan así entre ellos.

Después de que mencionaron los temas relacionados con discusiones, les pregunté (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa de interacción; Recopilación de información.*) sobre los lugares físicos en los que solían discutir y ambos dijeron que, principalmente ocurría en casa. Les pregunté a qué se referían con principalmente y dijeron que, en algunas ocasiones habían discutido en la calle, en el coche, afuera de algunas fiestas, antes de llegar a la reunión de unos amigos, en el súper, pero que nunca lo habían hecho delante de ningún amigo o familiar. También me pareció importante preguntarles si utilizaban alguna estrategia para calmarse cuando sentían que se estaban enojando en alguna discusión (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa de interacción; Recopilación de información; Focalización; Búsqueda de excepciones.*). Eduardo dijo que a él le resultaba muy útil salir a fumar un cigarro, pero que a Naíma le molestaba mucho porque a ella no le gustaba que las discusiones se detuvieran hasta que se solucionara por completo el tema del que se estuviera hablando. Naíma dijo que ella nunca había pensado en que necesitara ninguna forma de calmarse y que, efectivamente, la “sacaba de quicio” que Eduardo necesitara pausas. A continuación les pregunté si ellos lograban identificar el momento en el cual comenzaban a enojarse y cuando la discusión que estaban teniendo dejaba de ser productiva y se convertía en pelea por enojo y ya no por el tema (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa de interacción; Recopilación de información; Focalización.*). Ambos dijeron que nunca habían pensado en eso. Entre Manuel y yo les explicamos las bases para tener una buena discusión, que incluyen tomar en cuenta que fuera un lugar privado y que luego no

tuvieran que asistir a algún compromiso, poderse detener cuando alguno sintiera que comenzaba a molestarlo y ya no estaba en una buena actitud para resolver las cosas y que el otro debía respetar el tiempo, siempre y cuando éste fuera dentro de lo razonable. También les contamos de cómo podían ponerse pausas de tal manera que el poner la pausa no fuera causa de un conflicto nuevo. Hablamos de ejemplos al respecto y se sintieron bien como para continuar con esta plática en casa. También hicimos algunos señalamientos con respecto a lo que se comunican de manera verbal y de manera no verbal y de situaciones en las que parecía que no estaban siendo empáticos con el otro, como el hecho de que Naíma no sepa respetar la manera con la que Eduardo se calmar cuando discuten o que Eduardo no comprenda que Naíma se siente muy agredida cuando él da puñetazos a las puertas. Hablamos también de la manera en la que ellos completan la información que no reciben del otro de acuerdo con las heridas que tienen del pasado y que así como hay cosas que tienen qué ver con su relación, hay cosas que no tienen nada qué ver con ella y cómo eso hace que se conviertan en “completadores de historias” y que en lugar de eso les ayudaría más ser “verificadores de historias”.

Luego de ello, la conversación regresó a los temas que no les gustan y Eduardo mencionó (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa de interacción; Recopilación de información y formulación de la hipótesis; Escenificación.*): “siento que Naíma le tiene rencor a mi familia”. Ella lo interrumpió y le dijo: “Yo no le tengo rencor a tus papás y de hecho me duele mucho haber perdido la amistad de tu hermana, pero siento que ella no supo manejar que tú y yo andemos porque yo sé muchas cosas de ella y creo que no quiere que tú la conozcas como en realidad es y me duele que piense que yo no sé separar las cosas, porque yo siempre le he guardado sus secretos. Pero yo a tus papás siempre los he tratado muy bien, no sé por qué dices eso”. Naíma comenzó a hablar de las cosas que le duelen con respecto a la familia de Eduardo,

mencionó que todos se siguen llevando muy bien con su ex novia, y que nunca le había afectado hasta que el año pasado. Todo comenzó porque a los papás de Eduardo se les olvidó el cumpleaños de Naíma pero sí felicitaron a su ex novia y eso le hizo sentir que la ex novia ocupa un lugar más importante que el que ella tiene.

Después comenzaron a hablar de la confianza y mencionaron que tienen problemas para confiar el uno en el otro, especialmente Naíma (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa de interacción; Recopilación de información y formulación de la hipótesis.*). Ella siente que este problema fue más fuerte a partir de lo que pasó con la ex enamorada con la que habló Eduardo. También dijo que se siente frustrada porque ella pensaba que, por ser amiga de Julieta y conocer a sus papás, ya tenía camino recorrido con la familia para bien y no pensó que todo le saliera de la manera opuesta.

Esta fue una sesión donde principalmente recopilamos información de la pareja, pero las intervenciones que realizamos estuvieron en función de explicar cómo podía ser un proceso de discusión funcional como pareja y enfatizamos que el guardarnos las cosas podía ocasionar que después salieran de una manera que no nos gustara porque llevaban una carga emocional desproporcional a la situación que se vivía en ese momento. Hablamos de que para discutir de manera adecuada podemos entrenarnos y que, como todo entrenamiento, requiere práctica (*Primera entrevista de Jay Haley: Etapa de fijación de metas.*).

Al finalizar la sesión les sugerimos que terminaran de hablar de cómo podían tener sus espacios para discutir y que hubiera algún señalamiento para poner pausa a las peleas antes de que alguno de ellos se saliera de control. También les pedimos que encontraran actividades que ayudaran a que cada uno se calmara cuando sintieran que comienzan a disgustarse. Y por último

les pedimos qué pensaran qué esperan del otro cuando están haciendo algo que les cuesta mucho trabajo hacer.

Antes de que finalizara la sesión, les preguntamos cómo se habían sentido. Naíma dijo que ella ya había tenido antes la experiencia de ir con algunos psicólogos pero que nunca había ido con dos, dijo: “fue muy diferente tener dos maneras diferentes de ver las cosas y especialmente que fueran desde los ojos de una mujer y de los de un hombre, como que no se ponen del lado de nadie, me siento muy cómoda y contenta por haber decidido venir”. Eduardo dijo: “Exacto, yo nunca había ido con ningún psicólogo, bueno una vez, pero cuando estaba en la secundaria y no cuenta porque estaba chavito y ni me acuerdo bien, pero me gustó poder oír a un hombre y a una mujer, y más porque se ve que saben de lo que hablan, sentí mucha seguridad de escuchar las cosas que podemos hacer y ya quiero ver cómo nos van saliendo”.

**Impresiones de los coterapeutas:** En esta sesión pudimos observar que Naíma tiene una fuerte herida en la confianza desde la infancia, tanto por las infidelidades que ocurrieron entre sus padres , como de algunas relaciones de pareja previas y podría haber algún evento que haya ocurrido entre ellos que aún no se sienta lista para hablar. Todo esto aunado a la severa disciplina que hubo en su núcleo familiar, la llevó a desarrollar una personalidad muy fuerte, determinada, a la defensiva, con comunicación agresiva, que crea una barrera alrededor de ella y le cuesta trabajo dar entrada fácilmente a las personas y, cuando lo hace, parece ponerlas a prueba constantemente. A la vez necesita mucho de un espacio en el cual pueda sentirse escuchada, valorada, validada, comprendida y protegida, pero sin que se convierta en un espacio asfixiante que reproduzca la familia “muégame” que su mamá y hermanas parecen haber formado a partir del divorcio. También consideramos que fácilmente puede interpretar cualquier señal del exterior como una agresión o amenaza y que le cuesta notar que ella misma es muy agresiva de manera

verbal, pero especialmente de manera no verbal. En cuanto a sus fortalezas, nos parece una persona con gran inteligencia, determinación, responsabilidad, capacidad de análisis, disposición para aprender, con respeto de las jerarquías, capacidad para pedir ayuda y orientación al logro.

En el caso de Eduardo, definitivamente notamos que se le dificulta entender sus emociones y parece tener temor a expresarlos por la manera en la que siente que pueden ser interpretados por Naíma. De igual manera podemos notar que tiene una gran dificultad para comunicarse de manera adecuada y que ha encontrado una manera de funcionar en la que su comunicación principal es el silencio y los mensajes no verbales. Por otro lado, notamos que cuando se le da un espacio para ser escuchado (como lo está siendo el espacio terapéutico) parece abrirse muy favorablemente, lo que nos invita a seguir propiciando que su voz sea escuchada en las siguientes conversaciones. Probablemente tenga algunas heridas en el abandono, por el tipo de relaciones que menciona tener con su familia nuclear y tenemos pendiente explorar sobre su relación con ellos cuando sea el momento de hacerlo. Con respecto a sus fortalezas creemos que se muestra como una persona con mucho interés por resolver lo que ocurre en la pareja, con ganas de aprender, inteligente, sensible, dispuesto a escuchar, con respeto por las jerarquías, complaciente, trabajador y cariñoso.

Como pareja creemos que dentro de los principales temas que hay que explorar se encuentran el de Julieta, la hermana de Eduardo, porque se sentía una carga muy pesada cada vez que hablaban de ello. También nos gustaría explorar más sobre las conversaciones que han tenido con respecto al tema de que la familia de Naíma sepa de la relación de ella y Eduardo, pues sentimos que Eduardo podría estar interpretando esto de una manera agresiva.

En términos generales, consideramos que haciendo algunos ajustes en la comunicación, límites, conocimiento emocional y estableciendo algunos patrones para la convivencia, podrían mejorar su relación.

Dentro de las intervenciones que se realizaron en esta sesión, todas estuvieron destinadas al conocimiento de los miembros de la pareja y la relación, así como a sus familias de origen y la conceptualización que tienen de la problemática. Gracias a las fortalezas de ambos, fue una sesión que, si bien, estaba destinada a la exploración, permitió que se les comenzaran a dar directivas de trabajo.

**Sesión 2. Fecha:** 7 de octubre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas.

**Descripción de la sesión:** Unos días antes de la cita Naíma me mandó un “whatsapp”: “Danny, perdón por molestarte, no sé si debería estar mandándote esto, pero Eduardo y yo estuvimos platicando y estamos preocupados porque no sabemos si le estamos echando ganas a algo que ya no se puede salvar, los dos sentimos que ya estamos muy lastimados porque han pasado muchas cosas y no sabemos si llegamos demasiado tarde con ustedes. Gracias y disculpa.”. Mi respuesta fue: “Hola Naíma, para nada es molestia, qué bueno que me escribieras con una preocupación así y déjame decirte que es perfectamente normal que se sientan de esa manera porque han pasado muchas cosas que no se han platicado ni resuelto y llevan mucho tiempo acumulándose. Al iniciar un proceso de cambio podemos sentir miedo y dudas, pero aquí estamos para acompañarlos y ayudarlos y nos encantaría platicar con ustedes de todo esto que sintieron en la cita de miércoles. Cualquier otra cosa, no dudes en contactarme, que tengas lindo día”.

Cuando llegaron abordamos el tema del mensaje, Naíma dijo que no sabían si estaban perdiendo el tiempo y que ambos se sienten ansiosos y nerviosos. Platicamos con ellos sobre lo que le había puesto en el mensaje a Naíma y les expresamos que, desde nuestra perspectiva, había muchas cosas que podían hacerse para que la relación fuera mucho más satisfactoria, pero que en general parecían dos personas muy compatibles. Ella dijo: “recordé que somos ‘completadores de historias’ y no me mal viajé tanto”, refiriéndose a lo que habíamos platicado la sesión pasada sobre la manera en la que completamos la información que no se nos proporciona con nuestras propias cosas. Después de que ambos expresaron cómo se sentían al respecto y posterior a habernos escuchado, les preguntamos cómo se sentían, dijeron que un poco más tranquilos y nos contaron que trataron de platicar la manera en la que pueden identificar sus emociones y cómo pueden darse cuenta de cuándo se están enojando y qué palabra pueden usar para detener los pleitos antes de que pasen a mayores, dijeron que no lograron llegar a una conclusión. Aunque reportaron que no concluyeron la conversación, ellos no logran notar que con la situación que nos contaron a continuación aplicaron el aprendizaje, ambos quedaron muy sorprendidos cuándo Manuel les reflejó esto: “¿Se dan cuenta de que aunque dijeron que no terminaron de hacer la tarea encontraron la manera de aplicarla y eso es todavía más valioso?”

Sobre su “evento exitoso” de la semana Eduardo relató que el domingo salió a comprar el desayuno que Naíma le pidió, pero cuando regresó a casa estuvo muy sorprendido de encontrarla llorando mucho y aún más de que al preguntarle sobre lo que le pasaba, ella respondiera “no quiero hablar de esto”. Eduardo expresó que lo que más le molestó de lo ocurrido fue lo siguiente: “luego que la sesión pasada dijera que le molesta que yo sea tan cerrado y yo me pasara la semana tratando de no hacerlo viene ella y lo hace...eso me enojó muchísimo”. Después Eduardo continuó: “siento que si me abro me pueden lastimar, aun así hago el esfuerzo de

abrirme con ella y no se me hace justo que ella no lo haga". Por último mencionó: "la verdad es que en ese momento también estaba pasando por mi mente lo que siempre me dice de las cajas, yo pensaba ¿qué hice mal? No entiendo qué pudo haber pasado, acabo de ir por el desayuno que ella me pidió. Entonces comencé a recordar todas las cosas en las que la podía haber cagado y le dije que ya por favor me dijera qué le pasaba porque sentí que me estaba quedando loco". Yo le pregunté a Eduardo: "¿Ese temor de que Naíma se vaya siempre te lo recuerdan sus cajas?" (*Pregunta circular*) y Eduardo respondió: "es algo que me estresa mucho, siempre pienso en que me dijo que un día cuando yo llegara a la casa no la iba a encontrar y no sé cuándo vaya a ser ese día". Le pregunté a Naíma: "¿Cómo te sentirías si las cosas fueran al revés y fuera Eduardo quien tuviera sus cosas empacadas?" (*Pregunta circular, estratégica y de reflexión*) y ella respondió: "yo creo que no hubiera aguantado que él me dijera algo así y me hubiera largado hace mucho tiempo". Eso nos llevó a hablar de los significados que tienen las cosas que hacemos y de la manera en como nuestras conductas expresan emociones y pueden ser interpretadas de muchas maneras por nuestra pareja, hablamos también de lo que representaba y significaba para cada uno el que las cajas estuvieran empacadas. Lo que hizo de este evento del domingo algo exitoso, fue que no se pelearon por ello. Eduardo le insistió a Naíma pero de una manera preocupada e interesada por ella y por la relación, y ella le contó lo que había ocurrido. Resultó ser algo que no tenía nada que ver con ellos, sino con la relación de Naíma con Julieta y con su grupo de amigas del trabajo. Naíma había visto en Facebook una foto donde estaban todas juntas en una salida a la que ella no fue invitada y dijo que sintió en ese momento que eran sus ex amigas y que, aunque lo comprende, porque en un principio eran amigas de Julieta, no quiere decir que no le doliera. Eduardo dijo "en parte me siento responsable de que no sean amigas, siento que tengo que hacer algo y no sé qué hacer. A ella le afecta mucho y yo no sé cómo ayudarla. Siento que es mi culpa

porque cuando estábamos bien ella prefería estar conmigo que con ellas y al final se alejó un poco”.

Sobre la manera en la que se perciben (*Pregunta circular*), Eduardo siente que Naíma es muy radical con sus decisiones, mencionó el ejemplo de cosas que ella generalmente dice como: “un día menciona que estamos muy bien y al siguiente me dice que si no sería buena idea que nos dejemos de hablar por un mes para ver qué pasa”. También dijo “lo que considero radical es que de un día a otro no ha cambiado nada entre nosotros e incluso nos estamos llevando muy bien y me siento impotente de ver que no tiene qué ver conmigo el destino que mi propia relación pueda tener y más bien tiene que ver con ideas que ocurren en la cabeza de Naíma y lo peor es que no tengo idea de cuál es el fundamento de esas ideas”. Eduardo explicó que siente que Naíma funciona como la película de “Inception” donde de repente le llega una idea que modifica significativamente muchas áreas de su vida y mientras esa idea “vive”, rige todo su pensar. Les explicamos que Naíma parece ser una persona que acomoda sus pensamientos mientras habla y que eso puede causar una gran confusión en Eduardo, quien, al contrario de ella, cuando dice algo es porque ya lo ha pensado mucho. Algo que a Eduardo también le ocurre, es que siente que Naíma piensa en muchas cosas que él no piensa, porque se considera más práctico que ella. Eduardo nota que es algo que ocasiona que en una misma frase ella se contradiga porque tiene tres o cuatro ideas de las cuales está hablando a la vez, eso le frustra mucho: “No sé cómo llega a esas conclusiones”. Entre Manuel y yo, les dimos algunas estrategias que pueden utilizar para que eso no se convierta en un problema, como el que Naíma ponga contexto en la situación y explique de dónde vienen esos pensamientos y con qué los está conectando o que incluso diga que en realidad lo que le quiere contar no es algo que haya pensado mucho ni que tenga mucha importancia, o que incluso le diga que está acomodando sus

ideas mientras habla y que ni ella misma sabe de qué se trata. De igual manera le sugerimos que lo hiciera por escrito o con otra persona, si es una situación que sólo trae conflictos innecesarios a su relación con Eduardo. También les sugerimos que cuando haya un tema del que no quieran hablar, cualquiera de los dos, digan de qué se trata y que lo hablarán cuando se sientan listos, ya que eso ayuda a bajar la ansiedad en la otra persona y que pueda saber si el tema tiene que ver con la relación o no. A ambos les parecieron muy buenas ideas y se mostraron entusiasmados por aplicarlas a ver a cuál de ellas les funcionaba mejor.

Con respecto a los límites al exterior de la relación, Eduardo mencionó que se sentía arrepentido de haber involucrado a su hermana en problemas de ellos, dijo: “quisiera retroceder el tiempo y no cometer el error de contarle mis problemas de pareja a Julieta”. También mencionó que siente temor de que éste sea el tema que termine por separarlos. Nosotros les comentamos que habíamos platicado de la importancia de encontrar una manera de resolver este tema, porque creíamos que era algo central en los problemas de ellos, así como establecer límites en general. Naíma mencionó que se siente dolida por la situación con Julieta, porque tenían muchos años de amistad y le duele mucho que ella no haya podido comprender lo que siente por Eduardo. Siente que Julieta la puso en una postura muy incómoda porque le pidió que eligiera entre él o ella y eso a Naíma no le pareció justo. Dijo “después de todo lo que ha pasado siento que Julieta ya está muerta para mí como amiga y como cualquier muerte, me va a doler y la voy a sufrir y llorar pero podré superarla”. Dijo que Julieta ahora sólo va a ser su cuñada, como un día le dijo “o eres mi cuñada o eres mi amiga, las dos cosas no se pueden” y que aunque le va a doler, no encuentra otra solución.

Con respecto a la familia de Naíma, mencionaron que esta semana su mamá estuvo hablando para presionarla de que regrese a vivir con ella y sus hermanas al centro del país.

Hablaron un poco de cómo es la situación con la mamá y cómo, en el tiempo que ella lleva viviendo aquí, nunca le ha dicho que quiere venir a visitarla. Ambos creen que la mamá de Naíma sabe de la relación de ellos pero que “se hace ‘*pendeja*’”. Eduardo dijo que a él le hace sentir mal que esa sea una parte de la vida de ella que no pueda compartir con él. Él no conoce a la “Naíma familiar” y le gustaría conocerla. Dijo que también le hace sentir mal que cuando ella recibe una llamada de su familia él tenga que quedarse callado o ella tenga que salir de la casa para poder hablar y que le frustra que la familia no sepa de él.

Con respecto a la personalidad de Eduardo, él mismo dijo “mi papá me educó, malamente o tontamente, de que los hombres no hablen de sus emociones, para mí es bien difícil hablar de sentimientos y lo hace más difícil cómo reacciona Naíma”. Pero dijo que esta semana estuvo intentando ser más abierto, incluso en el ámbito laboral y que notó que le rindió muchos frutos buenos. Hablamos con Naíma de la importancia de validar los sentimientos de Eduardo y les dijimos a ambos que los sentimientos no son algo para juzgar o que puedan ser correctos e incorrectos y que cuando no comprendamos algún sentimiento de nuestra pareja, hablemos con el otro desde la curiosidad genuina, tratando de averiguar por qué se siente de esa manera y si hay algo que nosotros podamos hacer para ayudarle. Sobre esa misma línea, les hablamos de la importancia de pedir disculpas cuando el otro pueda sentirse lastimado, incluso cuando no ha sido nuestra intención hacerlo.

Les pedimos que hablaran de los problemas que sí tienen que ver con ellos, porque muchos temas estaban relacionados con el exterior y con las relaciones familiares (*Focalización*). Mencionaron que están hartos de los pleitos y de la mala comunicación y que sienten que eso sí tiene que ver sólo con ellos. Nosotros les mencionamos la importancia de enfocarnos a ambas cosas, pero que nos gustaría más empezar por lo que tuviera que ver con

ellos y con poner límites y no dar entrada a otras personas a su relación y que eso significaba no compartir problemas que fueran sólo de ellos con miembros de la familia. Ambos estuvieron de acuerdo. También les pedimos que nos hablaran de las áreas que consideraban más positivas de su relación (*Búsqueda de excepciones y de lados fuertes*) y ambos estuvieron de acuerdo con que los mejores momentos que tienen juntos han sido cuando salen de viaje solos, han logrado organizarse bien en cuestión económica, disfrutan mucho de las actividades recreativas y el tiempo que tienen libre y que pueden pasar juntos, comparten pasatiempos y disfrutan actividades que le gustan al otro, les gusta mucho ir al cine, tienen una vida sexual satisfactoria y conviven muy bien con los amigos de Naíma, que son con los que más salen, ya que Eduardo tiene muy pocos amigos aquí. Antes de que concluyera la sesión les preguntamos cómo se habían sentido, ambos mencionaron que ya se sentían mucho más tranquilos y que estaban dispuestos a darle a su relación otra oportunidad. Antes de irse dijo Naíma “y voy a desempacar mis cajas”.

**Impresiones de los coterapeutas:** Nos parece una buena señal para predecir el éxito de la intervención el que hayan avanzado con la tarea que se les asignó, aunque no hayan logrado concluirla. Por la manera en que hablan, puede notarse que no concluyeron la plática porque fue profunda y no porque no le hubieran dedicado tiempo. Nos parece que puede notarse un cambio en la manera en la que describen que se dieron las actividades en casa y que ellos son capaces de percibir el cambio. Desde esta sesión puede notarse que comienzan a aplicar cosas que se conversaron en la sesión pasada, que se retoman los aprendizajes y que parecen ser significativos. En el discurso de ambos se nota que hay una mejoría en la atención que ponen al escucharse y en tomar en cuenta las necesidades del otro. También se nota en sus acciones que han tomado un papel más activo en el cuidado del otro. Por otro lado, hay muchos temas de los cuales hay que platicar para poder cerrar. El tema de Julieta sigue saliendo en partes de la

conversación donde aún no consideramos que sea tan relevante como para abordar, nos interesa más resolver antes los temas que se relacionan con el fortalecimiento de ellos como pareja para que luego resulte más sencillo el establecimiento de límites al exterior al sentirse más sólidos. Dentro de las cosas que sentimos que hay que trabajar con ellos son el manejo de las emociones, la validación y el respeto por los mismos, aunque creemos que una vez que se sientan menos atacados y más escuchados por el otro las cosas tendrán un equilibrio diferente.

En relación a las intervenciones realizadas en esta sesión, nos centramos en seguir conociendo y comenzar a complejizar la problemática. Sus fortalezas nos permiten complejizar desde la reflexión, aunque notamos que ambos necesitan dirección y resulta difícil trabajar de manera colaborativa, parece que sus aprendizajes previos los hacen más receptivos cuando tomamos una postura de expertos. Hemos pensado dedicar una o dos sesiones más, dependiendo de la información que surja, a la exploración, para después comenzar en forma con la intervención.

**Sesión 3. Fecha:** 14 de octubre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 10 minutos.

**Descripción de la sesión:** Esta semana no tuvieron tiempo de platicar en casa los temas que trabajamos la sesión anterior porque ambos tuvieron semanas muy pesadas en el trabajo, donde no tuvieron ningún día de descanso. Por eso mismo, sentían que había tanto para contar esta semana, pero que les había ido bien. Naíma dijo “he tratado de no alterarme por cosas que normalmente me alterarían”, refiriéndose al desorden de la casa y de cómo no han podido estar tan comunicados por “whatsapp” en el día porque ambos están muy ocupados. Mencionó que en otras ocasiones si ella le hubiera mandado un “whatsapp” a Eduardo y él no hubiera respondido

rápidamente, ella le hubiera mandado otro mensaje diciendo: “Mensaje leído, procesado e ignorado, muchas gracias” y que hubiera para ella hubiera significado que no la quería, cuando ahora lo único que pensaba era: “debe estar tan en ‘chinga’ como yo”. En cuanto a Eduardo, él mencionó que generalmente se pone a la defensiva cuando está alterado y que siente que ha estado así porque, además del estrés de la semana pesada de trabajo, escuchó el rumor de que van a poner como su jefa a una persona que “se tiene algo contra él”. Yo les pregunté “¿Cómo hubiera sido antes una semana en casa cuando había mucho estrés en el trabajo? ¿Habían muchos pleitos o había paz?” (*Pregunta circular*), ambos respondieron: “puro pleito”. Fue entonces cuando les reflejé: “se dan cuenta de que a pesar de tanto estrés no han habido discusiones” ambos sonrieron y dijeron que no lo habían notado hasta ese momento. Una cuestión más que les reflejé fue la siguiente: “¿han notado que esta sesión, a diferencia de las dos anteriores y a pesar de que se ve que están cansadísimos, se están tocando y riendo mucho más y parecen estar muy en sintonía el uno con el otro?”, ambos se rieron y Naíma dijo: “de hecho el otro día que nos vieron juntos nos dijeron algo así, que se nos ve muy felices y la verdad es que así nos estamos sintiendo”.

Sobre sus planes para las siguientes semanas, Naíma nos platicó que estaba planeando un viaje de tres semanas por México y Cuba. Para contextualizarnos nos contó que hace unos años se fue de intercambio a un país europeo donde por un año vivió en casa de una familia con la que se volvió muy unida y que “sus papás europeos”, eran quienes la estaban invitando a irse a ese viaje con ellos. Mencionó que el permiso en su trabajo ya lo tenía, porque hacía unos meses había metido su renuncia y su jefe le preguntó qué era lo que necesitaba para quedarse y entre las cosas que ella pidió estaba que tuviera libertad de tomar más vacaciones y con tal de que no renunciara le dieron ese permiso. Eduardo no parecía muy contento porque quería saber muchos

detalles que Naíma, por el momento, no sabía. Ella explicaba que su papá europeo es muy desorganizado y que le gusta ver las cosas a último hora, por lo que ni siquiera sabía la fecha exacta en que venían y se regresaban, pero sabía que era un período como de 17 días. Eduardo también se sentía un poco frustrado porque él no podía pedir esa cantidad de vacaciones en su trabajo y sentía que era mucho tiempo que iban a pasar separados y dijo “nunca habíamos estado separados estando tan bien”.

Este tema abrió la conversación a viajes del pasado (*Dramatización*), en especial a un viaje que Eduardo hizo para visitar a sus amigos del estado del Norte que fue un viaje muy conflictivo para ellos. Eduardo dijo: “Naíma viaja a cada rato para ir a visitar a su mamá y yo jamás le he dicho nada, pero cuando yo decido hacer un solo viaje, tiene que convertirlo en un ‘pedote’”. A lo que ella respondió: “Primero que nada, todos los viajes que yo he hecho no nos han costado un peso, porque compro los boletos con los puntos de la tarjeta, pero no se me hizo que tú no me consultaras e hicieras un viaje de tres días que nos costó \$10,000 y que aún estamos pagando”. Manuel le pidió a Naíma: “nos gustaría escuchar cómo vivió Eduardo este viaje para después poder escuchar la manera en que lo viviste tú”. Eduardo continuó hablando, mencionó que se fue un fin de semana al cumpleaños de uno de sus amigos y que ella se puso muy fastidiosa: “no dejaba de mandarme mensajes horribles diciéndome cosas bien feas, que ya ni me acuerdo, pero además cada cinco minutos, hasta mis amigos me decían que mejor me regresara antes de que me mataran y cosas así, yo ya hasta tenía vergüenza. Fue horrible que después de meses de no verlos no pudiera disfrutar el tiempo con ellos, no fui a hacer nada malo, estábamos en casa de mi amigo y estaban las esposas de mis amigos y hasta sus hijos, yo sólo quería verlos”. Naíma dijo “yo la verdad no me acuerdo de nada de eso mensajes, yo como me molesté un ‘chingo’ y no quería pensar en nada, salí con mis amigas y me puse una ‘guarapeta’, así que

igual y en mi ‘peda’ te dije todo eso, pero la verdad ni en cuenta. A mí lo que me enojó fue que un día me dices que Gibrán te dijo que si no te animabas a ir a su cumple y de repente a los tres días me dices que ya compraste el boleto, la neta si te ibas a gastar ese dinero te hubieras ido mínimo cinco días para que valiera la pena, no sé cómo explicarte que a mí lo que me molestó no es que te fueras si no que no me pareció una decisión inteligente, me hubieras dicho y hasta te ayudaba a que consiguiéramos un buen vuelo, se me hizo demasiado dinero para un fin de semana. Además yo cuando me voy, jamás jamás viajo sin consultarte”.

Intervine diciéndoles: “parece que hablan de cosas diferentes a las que expresan con palabras e incluso, en contenido, hablan de temas completamente diferentes y no parecen notarlo ¿se dan cuenta ahora que lo digo?” (*Pregunta estratégica*). Naíma fue rápida para comprender lo que dijimos pero a Eduardo le costó un poco de trabajo, ella comenzó a explicarle pero él estaba molesto. Manuel intervino: “Esta es una fabulosa oportunidad para que Eduardo hable de sentimientos que llevan meses enterrados, tal vez eso haga un poco complicado que se sienta con la mejor disposición para discutir en este momento y es perfectamente normal y comprensible y te agradecemos que estés teniendo la apertura de compartir este tema, que tanto te cuesta con Naíma y con nosotros” y completé diciendo: “eso significa que ya sientes que tu relación con Naíma se va haciendo más sólida como para soportar cosas que antes creías que no podías y que vas perdiendo el miedo a sus reacciones porque te ha demostrado que le da lugar a tus sentimientos”. Eduardo sonrió y ella lo miró interesada y se mostró con ganas de escucharlo. Él dijo: “nunca lo dije, pero a partir de ese viaje comenzamos a tener más problemas, la relación sufrió una fractura”. Naíma completó: “es verdad, esa fractura se sintió de los dos lados, las cosas ya no fueron iguales y nunca las hablamos”.

Manuel habló de la importancia de la comunicación y de cómo el sentir que la otra persona no nos comprende puede afectar mucho nuestra relación y llevarnos a sentir esas fracturas. Yo les pregunté: “¿se dan cuenta de lo que el otro les trataba de decir? (*Pregunta circular*) Voy a comenzar contigo Eduardo, y corrígeme si me equivoco, pero me parece que lo que estabas tratando de decirle era: mis cosas no son tan importantes como las tuyas y por tanto no lo soy yo, siento que eres injusta, ¿por qué no quieres a mis amigos?, mis amigos son mi verdadera familia y los extraño, me duele sentir que no me comprendas”. Eduardo dijo: “sí, es eso”. Después le dije a ella: “lo mismo contigo, corrígeme si me equivoco, pero me parece que lo que le querías decir a Eduardo era: “no se trata de tus amigos se trata de cómo no me incluyes en tomar las decisiones de pareja, ¿por qué no me invitaste al viaje si son como tu familia? siento que no confías en mí, me hubiera gustado que hicieras las cosas de manera diferente, hubiera querido ayudarte y ser parte, me lastimas cuando hablas así de mí”. Naíma dijo: “no lo pude haber dicho mejor”. Eduardo comenzó a hablar de manera muy calmada y viendo a Naíma, dijo: “siento que las cosas no son equitativas conmigo y que eso no sólo ocurre con los viajes, pasa con la música que oímos en casa y en el coche, con las pelis que vemos, lo que cenamos, los lugares a donde vamos a pasear. Siento que no tengo ni voz ni voto en lo que hacemos y que se está perdiendo quién soy yo”. En ese momento Naíma comenzó a llorar y le dijo: “pero tú siempre me dices que lo que yo quiera, yo no sabía que tú te sentías incómodo con todas las cosas y que sentías que todo era injusto...tú nunca pides nada”. Eduardo respondió: “parece que sólo cuando son tus cosas salimos a tiempo de la casa y nos programamos pero cuando son las mías no es lo mismo, de verdad las cosas no son equitativas”. Hice una pausa y le dije a él: “¿te das cuenta de que estás enviando un mensaje doble y de cómo eso le puede resultar confuso a Naíma? Porque por un lado le dices que hagan lo que ella quiere, pero por el otro en realidad te

gustaría y esperarías que te complaciera. Y mira, no es que esté mal complacer al otro, pero hay que encontrar un equilibrio para que ambos puedan sentir que son atendidos y complacidos en la relación”. Y a Naíma le dije: “ahora que ya estás conociendo estas cosas nuevas de Eduardo puedes estar más pendiente y ayudarlo para que no caiga en su propia trampa de ser exageradamente complaciente y cuando lo caches pregúntale qué quiere él”. Ella respondió: “En dos semanas de terapia he conocido y entendido más a Eduardo que en el tiempo que llevamos juntos”. Manuel completó mi intervención diciéndole a Eduardo: “es importante que le compartas a Naíma lo que sientes porque es muy difícil que nuestra pareja sepa cómo nos sentimos si no se lo decimos y eso puede provocar que nosotros mismos nos sintamos incómodos o incomprendidos pero, en realidad, estamos participando mucho para que se de esa situación y es algo que podemos evitar”. Él respondió: “la verdad, aunque me de trabajo, sé que es algo que tengo qué hacer, además sí me he estado sintiendo mejor estas semanas compartiendo estas cosas”.

Al finalizar la sesión les preguntamos cómo se sentían y respondieron que resultaba un poco extraño haber sentido que llegaban tan bien y haber discutido en la sesión, que no se imaginaron que pasaría algo así. Les dijimos que es una buena señal que Eduardo se sienta con la libertad de hablar de temas que antes no podía poner sobre la mesa y los felicitamos porque la discusión que habíamos tenido en la sesión había sido muy fructífera y los había ayudado a conocerse un poco más el uno al otro y a saber más cosas que pueden hacer para sentir que su relación está mejor. Naíma dijo: “no recordaba cuánto dolor me había causado lo del viaje, pero después de la plática de hoy yo digo que ya es tema cerrado porque esta vez sí siento que logré comprender su punto”. Ambos dijeron que se iban contentos de saber que era parte de estar

mejor el poder hablar de temas que no habían podido hablar antes. Les pedimos que de tarea pensaran en las cosas que esperaban que lográramos a partir de la terapia.

**Impresiones de los coterapeutas:** En esta sesión notamos ya puede verse fortalecimiento en el holón de pareja como para soportar hablar de temas conflictivos del pasado, aunque hace falta seguir trabajando sobre la comunicación. Logramos notar que, en cuanto a comunicación, las fortalezas de Naíma están en el lenguaje verbal, mientras que las de Eduardo están en el no verbal. Ambos siguen con gran disposición para el trabajo en pareja y puede notarse como cada vez logran trabajar mejor como equipo. De nuevo puede verse que se mantienen los aprendizajes anteriores pero que habría que explicar muchos aspectos de la comunicación para que Naíma y Eduardo pudieran tomar en cuenta las trampas en las que pueden caer. Sentimos que nos falta seguirles reforzando la comprensión de los mensajes que envían y los que reciben y consideramos que funciona bien trabajarlos con ejemplos que surjan dentro de las mismas conversaciones. También creemos que necesitamos monitorear el que Eduardo sienta que la relación se sienta más equitativa para él, ya que Naíma puede llegar a ser demandante y él complaciente, lo que puede provocar que Eduardo no hable del tema hasta que se sienta harto. De igual forma consideramos que es importante que ambos miembros de la pareja aprendan a metacomunicarse exponiendo los significados de sus acciones, ya que si bien esto es algo que los terapeutas realizamos durante la sesión ellos aún no lo han realizado por sí mismos.

**Sesión 4. Fecha:** 21 de octubre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 15 minutos.

**Descripción de la sesión:** A esta sesión Naíma dijo llegar con un poco menos de carga laboral, pero Eduardo continúa con una carga fuerte, mucho estrés y se le nota bastante cansado.

Eduardo comentó: “además de todo, en mis pocos tiempos libres en la oficina estoy haciendo un proyecto con Paco (un amigo de su trabajo) y ya armamos el plan para el domingo salir a desayunar él con su pareja, porque es gay, y Naíma y yo y de ahí irnos a ver terrenos”. A lo que Naíma dijo con un tono sarcástico (*Dramatización*): “¡a mira! No sabía”. Ella continúo: “por lo atareado que ha estado Eduardo casi no hemos hablado para nada, llega muerto y se duerme. Sólo tuvimos chance de platicar qué esperamos de la terapia (*Fijación de metas*), y quedamos que queremos aprender a no pelear y a estar bien. La comunicación es la razón uno y un millón de nuestros pleitos, no nos entendemos y queremos poder hacerlo. La verdad, también quisiera que Eduardo me dijera las cosas de manera más directa y que no tuviera que enterarme por terceros, porque es algo que pasa todo el tiempo y, aunque creo que igual es de comunicación sí me gustaría recalcarlo (*Fijación de metas*). Siento que me entero de muchas cosas de su vida cuando escucho que se lo diga a alguien más, como lo que dijo ahorita de los terrenos que vamos a ir a ver el domingo y yo ni enterada. Y también ha pasado que su mamá me diga ¿qué no sabes nada de su vida niña? Y yo me siento una tonta porque el otro no me ha contado nada”. A lo que Eduardo respondió: “a veces pienso que no es que no hablemos mucho, pero no nos comunicamos cosas de nosotros. Y la verdad es que lo que dijo Naíma sí es cierto, sí me pasa mucho eso. Pero de los terrenos del domingo no te lo había dicho porque apenas hoy quedé con Paco. Prometo tratar de decirte más las cosas”.

Eduardo continúo hablando “quiero decir algo que tampoco había dicho, quiero agradecer a Naíma porque toda la semana ha sido tolerante con el mal humor que he tenido por todo el estrés que ha estado terrible en la chamba y porque me ha estado escuchando. La verdad es que no se lo había dicho (nos miraba a nosotros) pero ahora te lo estoy diciendo (la miró a ella y le tomó la mano)”. Prosiguió: “quiero decir algo más, siento que ha estado triste porque no he

podido estar tan pendiente de ella por lo ocupado del trabajo, hasta me puse de propósito escribirle más veces al día en el ‘whats’ para que sintiera que sí pienso en ella durante el día”.

Naíma dijo: “no tienes que proponerte escribirme, yo comprendo que estés ocupado y lo que me gustaría es que cuando a mí me toque estar en chinga en el trabajo seas tú el que se ponga comprensivo”. Eduardo sonrió y le dijo que lo haría.

Les pregunté: “Me imagino que como los dos son tan diferentes cada uno se comporta de manera diferente cuando está estresado ¿han notado cómo es eso?” (*Pregunta circular y de reflexión que los convierte en observador*). Eduardo dijo: “Naíma cuenta todo y dice todo y yo prefiero no hablar del tema para dejar de pensar en eso, aunque creo que hay cosas que sería bueno que sí dijera”. Ella continúo: “aunque a tu papá si le cuentas algunas cosas de trabajo” y Eduardo dijo “es cierto, pero sólo porque él sabe cómo funciona el juego de tronos. Mi papá sabe cómo funcionan las cosas de trabajo y a veces me da algunos consejos, pero sólo lo hago cuando las cosas ya están muy graves, no con cualquier cosa”. Naíma: “es cierto, sólo cuando las cosas ya están muy ‘cabronas’ es cuando le dices”. Eduardo: “a Naíma no me gusta decirle porque pienso que la voy a preocupar y no quiero angustiarla”. Ella le respondió: “a mí sí me gustaría que me hicieras parte Eduardo, porque siento que sólo me das puntos y yo tengo que unirlos para saber qué diablos está pasando y pues me imagino que son cosas del trabajo, pero la realidad es que no lo sé. Al no decirme lo único que logras es que yo piense que son otras cosas o cosas más graves o que te tenga que estar sacando toda la información para saber qué te pasa, quiero compartir contigo tus preocupaciones para poder estar preparada para ayudarte, aunque sea con cosas pequeñas como haciendo la cena que te gusta cuando llegas a la casa. Y aunque no hables de tus problemas siempre entras con la carga a la casa y se te ve preocupado, prefiero mil veces saber qué es lo que te preocupa a estar inventándome una y mil historias por mi cuenta”. Eduardo

dijo: “yo no te dije lo de los terrenos porque hasta hoy lo supe, sólo por eso”. Discutieron de esta manera unos 10 minutos, de igual forma en que les ocurrió la sesión pasada, tratando de comunicar mensajes diferentes. Dejamos que la discusión continuara (*Dramatización*) y notamos que si no los deteníamos podría seguir por mucho tiempo. Cuando detuve la discusión les dije “¿se dan cuenta de que les está ocurriendo lo mismo que en la sesión pasada donde cada quién hablaba de un tema diferente?” (*Pregunta de reflexión que interrumpe la secuencia sintomática*). Naíma respondió: “sí” y Eduardo dijo: “la verdad, yo no”. Ella le dijo a Eduardo: “lo que pasa es que yo lo que quiero decirte es que a mí me gustaría que compartieras conmigo cómo te sientes y tú estás diciendo sólo por qué no me dijiste lo de esta vez”. Yo la confronté “¿cómo es que si ya habías notado que estaban hablando de mensajes diferentes no dijiste nada y continuaron discutiendo en una espiral que no iba a llegar a nada?” (*Pregunta estratégica*). Naíma se notó muy sorprendida y dijo “no había pensado que podía decir algo. Siempre que nos pasa eso, lo único que trato de hacer es que él entienda mi punto”. Después de eso continué diciendo “creo que hay un mensaje por debajo de lo que muy acertadamente le dijiste a Eduardo y es un: Eduardo quiero ser parte de tu vida y parte de tu vida implica ser parte tanto de las cosas buenas como de los problemas”. Naíma dijo “es eso, quiero que sepa que somos equipo no sólo para lo bueno”. Eduardo intervino en la conversación: “la verdad mi punto era que no quería decir nada hasta ya tener todo listo y además que Paco es el que puede explicar mejor lo del proyecto y quería que él te lo explique el domingo en el desayuno, no es que no quisiera decirte las cosas”. Manuel intervino diciendo “hablar de las cosas hace que encontremos maneras diferentes de expresarnos, yo creo que ninguno de nosotros habíamos entendido que Eduardo no quería compartir sus planes porque quería tenerlos bien armados para contárselos a Naíma, pero qué padre que el platicar de esto hiciera que pudiera decirlo de una manera diferente”. Yo completé

diciendo: “Eduardo, creo que esto se parece mucho a lo que le habías pedido a Naíma que no hiciera sobre que no ordenara fuera de su cabeza sus ideas porque te hacía sentir confundido. En ocasiones un silencio puede generar exactamente lo mismo: en tu caso falta información y en el caso de ella sobra, pero genera el mismo resultado”. Eduardo respondió: “no lo había visto de esa manera, pero sí”.

Continuamos la conversación diciéndoles que ponerse en el lugar del otro no significa hacer lo que nos gustaría que hicieran con nosotros, sino cómo hacer lo que vemos que le funciona a la otra persona. Manuel habló de los canales de comunicación análoga y digital y de cómo ellos se estaban comunicando a nivel digital, es decir del contenido y de cómo ninguno comunicó lo que implicaba el que se dijera o no se dijera lo que se había dicho. Y que de manera análoga habían hecho sus propias interpretaciones porque no habían recibido información suficiente para que fuera de otra manera. Yo les comenté que era importante analizar su papel tanto de comunicador como de receptor y que no se trata de ver quién está bien y quién está mal, si no de aprender a comunicarse de una manera en la que sepamos que a nuestra pareja le llega el mensaje que queremos que le llegue y tratar de verificar que así sea. También ambos les devolvimos lo lindo que era ver la manera en que los dos se querían cuidar uno al otro y que eso siempre es una muy buena manera de cultivar una relación saludable. Manuel también le dijo a Eduardo: “en ocasiones ocurre con nosotros los varones que no se nos da de manera natural planear el día en función de nuestra pareja, te lo digo por lo de el plan del desayuno del domingo, porque Naíma pudo sentir que no tomaste en cuenta lo que ella quería hacer el domingo en la mañana. Ayuda mucho tener en cuenta que, en cuestión de género, pensamos diferente para saber cómo se puede estar sintiendo nuestra pareja cuando hacemos algo así, aunque eso no haya sido tu intención, pero que cuando no se habla se puede interpretar que no querías incluirla en tus

planes". Eduardo y Naíma dijeron que era cierto, que Naíma siempre tomaba a Eduardo en cuenta al momento de planear las actividades en conjunto y que a Eduardo "se le pasaba" hacer eso, dijeron que es un tema que continuarían platicando en casa.

Sobre lo que ocurre al salir de las sesiones (*Pregunta lineal*) comentaron que suelen irse a cenar y a platicar de los temas que se hablaron y que la semana pasada incluso Naíma le dijo que quería que se fueran al Norte a ver a sus amigos, pero los dos juntos. Eduardo dijo: "a mí me cuesta mucho sacar cosas y dejarlas en el pasado, pero siento que también para mí ya lo del viaje es tema cerrado". Naíma dijo: "recordé que esta semana estábamos acostados y Eduardo me abrazó y dijo algo así como imagínate que así hubiéramos empezado nuestra relación ¿cómo no empezamos así nuestra relación?". Manuel y yo felicitamos a Eduardo por hablar de sus emociones. Ambos mencionaron que sienten que han estado mucho mejor que antes y que han comprendido muchas cosas el uno del otro. Naíma dijo: "algo que me sirvió mucho fue saber que para Eduardo no hablar y jugar su celular es un escape del estrés y que si no hubiera sido aquí siento que jamás lo hubiera podido saber. Siento que ahorita me está tocando la parte de amortiguar porque él está en estrés y, por primera vez, siento que no me está pesando y sé que también va a haber momentos donde él lo va a poder hacer por mí. Siento que no quiero ser otra fuente de estrés para él y le agradezco mucho que se esté abriendo conmigo para que pueda conocerlo de verdad para poder apoyarlo cada vez mejor".

Sobre el transcurso de la semana, Eduardo comenzó a relatar cosas que habían ocurrido en el trabajo y cómo sentía que lo habían estresado, pero Naíma lo interrumpió y dijo: "'pérame' Eduardo, ya el nivel de que golpearas la pared del baño mientras te bañabas es que estás 'cabrón', ese ya no es un estrés 'equis', eso es que estás sometido a altísimos niveles de estrés, por eso es que yo te estuve presionando tanto para que me dijeras qué pasaba. Antes del golpe

del baño ya se te notaba mal, pero no te había presionado tanto. Me queda claro que es del trabajo, pero me da mucho miedo que en un momento sea de otra cosa y sientas que no puedes decirme”. Yo le pregunté a Naíma: “¿qué hubieras esperado que Eduardo hiciera en lugar de golpear la pared del baño?” (*Pregunta reflexiva de distinción*), ella respondió: “quiero que me diga qué es lo que está mal, no quiero tener que interpretar los golpes en la pared y, de hecho, me gustaría que me lo pudiera decir antes de que llegara al nivel de andar golpeando paredes”. Naíma continuó: “después del golpe, yo le insistí y él me decía que se le había caído el champú, pero obvio no le creí porque nada qué ver, esas cosas no suenan igual, así que le insistí hasta que lo admitió y una vez que lo admitió hice que me dijera qué era lo que le estaba pasando. Me gustó que lograra decirme qué es lo que le estaba pasando y hasta cómo se estaba sintiendo y todo, y yo no me alteré ni nada y siento que pude ayudarlo a que se sintiera mejor”. Eduardo continuó diciendo: “si me costó trabajo decirlo, porque yo nunca quiero que ella se preocupe, pero me sentí bien de contarle, además me escuchó bien y no sentí que la alteré”. Naíma dijo: “estoy contenta porque, ‘la neta’, hace unas semanas le hubiera hecho un mega ‘pancho’ por cómo se estaba comportando, pero ya estoy entendiendo cómo es Eduardo y ahora sólo quería que pudiera hablar y que me dijera qué le pasaba”.

Manuel y yo les reflejamos todo lo que hicieron bien esta semana, porque ambos hicieron algo que les cuesta mucho trabajo hacer. Eduardo logró expresarse y Naíma estar en control de sus emociones y dar prioridad a las necesidades de Eduardo. Después de eso le pregunté a Eduardo: “cuando Naíma te estuvo preguntando en la semana qué te pasaba, antes del golpe en la pared, ¿ya sabías qué era? porque me suena a que no tenías idea de qué es lo que te estaba pasando hasta ese momento” (*Pregunta reflexiva de distinción*). Él respondió: “no, sólo sabía que me estaba sintiendo muy confundido”. Yo continué diciendo: “una muy buena estrategia

para las personas a las que nos cuesta trabajo identificar lo que sentimos es confiar en cuando nuestra pareja nos dice que nos nota raros o que nos pasa algo y no tomarlo a mal. Después de eso analizarlo y decirle a nuestra pareja que hablaremos de ello cuando descubramos de qué se trata, pero que por el momento no lo sabemos". Manuel completó: "es algo muy bonito el conocernos como pareja y que el otro sea capaz de notar cambios sutiles en nosotros, que tal vez ni nosotros mismos hemos notado. Es una cosa más que podemos compartir y es una forma de estar abiertos y aprender a confiar en el otro y, a partir de eso, aprender cómo acompañarnos y poder ayudarnos cuando lo necesitemos". Analizamos con Eduardo cómo es el proceso de darse cuenta de lo que está sintiendo y dijo: "sí me ha pasado, y de repente me da miedo, que me doy cuenta de que llego a mi casa y no tengo idea ni cómo llegó". Yo le dije: "esa puede ser una muy buena primera señal, como un medidor, para notar que algo raro está comenzando a pasarte y para mirar hacia adentro y pensar qué puedes estar sintiendo que haga que te ocurra eso".

Al final de la sesión hablamos de cómo se sentían y dijeron que estaban contentos porque aunque habían tenido algunas discusiones, ahora eran pequeñitas y lograban controlarlas. Naíma dijo: "ya comencé a desempacar mis cosas y no he terminado, pero sólo por falta de tiempo. Pero definitivamente la idea de irme ya desapareció por completo y ya se lo había dicho a Eduardo y también le dije que siento que ahora estamos construyendo algo juntos y eso me gusta mucho. Ahora lo noto mucho más cariñoso, mucho más al pendiente de mí y siento que tiene qué ver con que yo reacciono diferente y con qué digo mejor las cosas. También estoy consciente de que en algún momento uno de los dos puede explotar como antes, pero ahora ya no me da miedo, porque siento que lo vamos a podemos enfrentar". Eduardo dijo: "siento que aún nos faltan cosas por trabajar pero en los conatos de bronca que tuvimos se notó que los dos pusimos de nuestra parte, por eso no hemos tenido una pelea fuerte. Yo creo que si ahora nos peleáramos sería por

algo que realmente valga la pena o porque hayamos tenido muchas ‘bronquitas’ que hicieran que nos sintamos demasiado cargados. Hemos encontrado momentos en la semana para aplicar lo que vamos hablando en las sesiones y, al menos yo, veo que sí se nota que los dos estamos haciendo nuestra ‘*chamba*’. Naíma dijo: “a pesar de que no hemos llegado aún al tema de la confianza, siento que con el esfuerzo que veo de Eduardo puedo confiar al 100% en él, no siento que alguien se esfuerza así por algo que no le importa. Creo que cuando llegue el momento de hablar ese tema vamos a poder hacerlo, no para incriminar sino para encontrar la razón por la que pasó para que jamás nos vuelva a pasar y para sanar la herida que quedó por ahí. Igual ahora antes de asumir cualquier cosa, ya le pregunto a Eduardo directamente, siento que ya somos un equipo y que él quiere estar conmigo”. Ambos perciben que el otro está dando su máximo esfuerzo e incluso han agregado a su vocabulario la palabra perdón para cuando se les escapa algo que no quisieron hacer. Agradecieron la ayuda que les estamos brindando y sienten que necesitaban esto para poder salir adelante y nosotros les agradecimos la confianza de trabajar con nosotros y les reconocimos todo el esfuerzo que están poniendo en su relación. Incluso Eduardo dijo: “oigan, espero no les moleste pero le pasé a un cuate su número, le recomendé que venga porque a nosotros nos está sirviendo. Le dije que no sé cómo es en otros lugares, pero que con ustedes está ‘*padre*’ porque son dos versiones y te puedes identificar a veces con lo que dice uno y otras veces con lo que dice el otro porque son un hombre y una mujer, pero además que los dos saben escuchar y te ayudan a comprender a tu pareja”.

**Impresiones de los coterapeutas:** En esta sesión notamos que Eduardo necesita encontrar maneras más verbales de expresarse, necesitamos trabajar con él estrategias para ampliar su vocabulario emocional y para fomentar su automonitoreo. Puede notarse como ambos siguen comprometidos con el proceso e interesados por aprender cómo hacer las cosas de una

manera diferente, sin embargo también es una realidad que el estrés del trabajo está siendo un factor importante que no ha jugado tan a nuestro favor en estas últimas dos semanas, especialmente con Eduardo, quien casi no ha tenido días de descanso. También podemos notar la manera en la que esta semana la balanza puede estarse inclinando a que Eduardo sienta que la relación es algo más equitativa, ya que Naíma estuvo más pendiente de él que él de ella. Hay que trabajar la manera en la que se demuestran afecto e interés el uno por el otro y procurar que no sean las maneras en las que lo harían consigo mismos para que pueda ser percibido por su pareja.

En esta sesión pudimos hacer intervenciones encaminadas a la fijación de metas, aunque seguimos conociendo la problemática, ya tenemos una idea clara de la dirección que podemos tomar en el proceso para que puedan darse cosas diferentes en la relación. Sentimos que hay temas que ellos aún no perciben como conflictivos pero que impactan, de manera negativa la relación, como lo es el que la familia de Naíma no sepa de la relación que ellos tienen.

## Conclusiones

Como parte de la presentación de las conclusiones de este capítulo, a continuación se presentará la relación entre los objetivos de la fase de exploración y los elementos detectados a lo largo del proceso psicoterapéutico llevado a cabo con la pareja integrada por Naíma y Eduardo.

Con respecto al objetivo: “**Identificar las áreas de conflicto y las áreas libres de conflicto la pareja que acude a consulta**” se detectó lo siguiente:

Dentro de las principales áreas de conflicto que mencionan Naíma y Eduardo, se encuentra la situación que viven con la familia de origen de Eduardo y particularmente con Julieta, ya que es una relación que no han sabido manejar y que sienten les está ocasionando muchos problemas. Con respecto a esta problemática los terapeutas consideramos la importancia

de trabajar los límites tanto al interior como al exterior de la relación, pues creemos que al fortalecer los interiores y que se perciban como un núcleo más sólido podrán ser capaces de tolerar mucha más presión ambiental y al marcar los exteriores se evitarán conflictos innecesarios.

Julieta no acepta la relación de Naíma y Eduardo: “Puedo ser tu amiga o tu cuñada pero las dos cosas no” (frase que Eduardo menciona en la sesión 1, relatando lo que Julieta le dijo a ella). También existe la percepción de Eduardo sobre un rencor hacia su familia: “siento que Naíma le tiene rencor a mi familia” (Eduardo, sesión 1), aunque Naíma percibe las cosas de manera diferente en cuestión a la familia de él: “Yo no le tengo rencor a tus papás y de hecho me duele mucho haber perdido la amistad de tu hermana, pero siento que ella no supo manejar que tú y yo andemos porque yo sé muchas cosas de ella y creo que no quiere que tú la conozcas como en realidad es y me duele que piense que yo no sé separar las cosas, porque yo siempre le he guardado sus secretos. Pero yo a tus papás siempre los he tratado muy bien, no sé por qué dices eso” (Naíma, sesión 1). Desde nuestra percepción como terapeutas parecería que ella pudiera sentirse traicionada por la manera en la que Julieta se comportó a partir de que iniciara su relación con Eduardo. También nos parece que Naíma puede sentirse agredida por las conductas de Julieta, como el subir una foto con su grupo de amigas y saber que no fue invitada a la última reunión de amigas (sesión 2). Un conflicto más que podemos observar es que en el pasado, también existió una falta de límites en la relación entre Eduardo y Julieta, con respecto a la relación de pareja: “quisiera retroceder el tiempo y no cometer el error de contarle mis problemas de pareja a Julieta” (Eduardo, sesión 2).

Por otro lado se detecta un exceso de límites hacia la familia de origen de Naíma. En un inicio Eduardo se presenta con doña María Elena, , y le ofrece convertirse al cristianismo

sabiendo que era un valor importante para la familia, la señora no le dice nada a él para después hablar con su hija y decirle que no era un hombre cristiano y que el llamado de Dios no podía ser por otra persona, él tenía que querer cambiar por sí mismo y que ella no iba a aceptar la relación que tenía con él (sesión 1). A partir de eso Naíma oculta de su familia su relación, siendo su hermana Mariana la única que sabe que vive con Eduardo.

Ellos también mencionan que un tema común de conflicto es la poca confianza que se tienen el uno al otro y especialmente de Naíma hacia Eduardo, situación que ella sintió se fortaleció a raíz de lo que ocurre con la ex-enamorada de Eduardo como cuando en la sesión 1 Eduardo mencionó que tuvo contacto con ella y que incluso le ha platicado de los problemas que ha tenido con Naíma porque no sabe a quién más puede contarle. Eduardo hablaba en esa sesión de que antes de ser su enamorada fue su amiga y que la sigue considerando como tal. Desde nuestra perspectiva como terapeutas, esto nos indica una falta de límites al interior de la pareja y también de una dificultad para establecer nuevos vínculos afectivos o nuevas relaciones de amistad, ya que esa ex-enamorada no vive en la ciudad. Consideramos que la confianza de Eduardo hacia Naíma también puede verse afectada por la forma en la que ella ha ocultado su relación. Al desconocer la familia de origen de Naíma que Eduardo y ella cohabitaban existe la amenaza constante de que el vínculo entre ellos puede desaparecer rápidamente.

Mencionaron también que consideran que tienen un gran problema en el área de la comunicación y que no logran entenderse el uno al otro. Situación que resulta muy relevante ya que podemos observar que mientras Naíma posee cierto potencial para la comunicación verbal, suele utilizar un lenguaje que resulta agresivo y que no comunica el mensaje de manera directa y empática. Los ejemplos de este punto los pondré más adelante ya que uno de los objetivos particulares de esta exploración se relaciona con la comunicación. En el caso de Eduardo, tiene

una gran dificultad para expresarse de manera verbal, lo que lo lleva a ponerse en situaciones donde Naíma interpreta sus conductas y que, generalmente, terminan en conflicto.

Por otra parte, Eduardo percibe que la relación es desigual: “siento que las cosas no son equitativas conmigo y que eso que no sólo ocurre con los viajes, pasa con la música que oímos en casa y en el coche, con las pelis que vemos, lo que cenamos, los lugares a donde vamos a pasear. Siento que no tengo ni voz ni voto en lo que hacemos y que se está perdiendo quién soy yo” (Eduardo, sesión 3). En las discusiones posterior a las sesiones de psicoterapia que tuvimos como coterapeutas platicamos sobre lo que nos parece que esto provoca en Eduardo, entre las cosas que destacaron fueron que no se sienta con disposición de ceder o de resolver los conflictos cuando se presentan y que se sienta aún con menos ganas de esforzarse por trabajar en desarrollar su lenguaje verbal.

En cuanto a Naíma, ella considera que un tema de conflicto son las cuestiones relacionadas con el manejo del hogar y las dinámicas propias del mismo: “Sé que no todo el tiempo soy la más ordenada y que tengo el vicio de dejar los zapatos en la puerta de la casa, pero me ‘rechoca’ que deje la pasta de dientes abierta, incluso una vez hice un truco que funcionó de que cada vez que se lavaba los dientes lo picaba con la pasta mientras le decía pastita, pastita, pastita para que se le acordara cerrarla. Pero no es sólo eso, la casa siempre está echa un ‘mugrero’ y siento que si yo no lo hago, él no hace nada. Aunque ahora hemos optado por llamarle a unas muchachas para que vayan a limpiar” (Naíma, sesión 1).

Hubo áreas que ellos no perciben como conflictivas, o potencialmente conflictivas, pero que a nosotros nos parece que son fuente de conflicto, dentro de éstas consideramos las siguientes: el impacto que el estrés laboral puede llegar a tener sobre ellos, la carga emocional que les causan todos los temas de los cuales han decidido no discutir para “no provocar más

conflictos”, la diferenciación de las familias de origen de cada uno que aún no han logrado concretar, lo poco que se habla de temas relacionados con el futuro de la pareja (como matrimonio, hijos, etc.), la presión que puede llegar a ejercer una familia tan aglutinada como la de Naíma sobre ella y la inseguridad/presión que provoca al interior de la pareja el estar en una relación “secreta” donde no puedan compartir parte de su vida en público.

Ahora bien, en cuanto a las áreas libres de conflicto señalan que sus mejores momentos juntos son cuando han tenido la oportunidad de salir de viaje solos. Platican que no tienen problema para organizarse bien en cuestión económica, disfrutan mucho de las actividades recreativas y el tiempo libre que pueden pasar juntos, comparten pasatiempos y disfrutan actividades que le gustan al otro, les gusta mucho ir al cine, tienen una vida sexual satisfactoria y conviven muy bien con los amigos de Naíma, que son con los que más salen, ya que Eduardo tiene muy pocos amigos aquí (sesión 2).

Sobre el objetivo encaminado a “**Identificar los patrones de interacción/comunicación presentes dentro de la relación**” se detectó lo siguiente:

En varias ocasiones, Naíma utiliza mensajes verbales agresivos y no es asertiva: “un día de estos Eduardito, un día de estos” (Naíma, sesión 1) lo cual es un ejemplo de una frase que le dijo a manera de amenaza al principio de su relación, cuando ella sentía que le soportaba más de lo que debía. Aunque a Eduardo no le ocurre con tanta frecuencia, también le sucede en algunas ocasiones, como en la sesión 3 cuando dijo: “Naíma viaja a cada rato para ir a visitar a su mamá y yo jamás le he dicho nada, pero cuando yo decido hacer un solo viaje, tiene que convertirlo un ‘pedote’”.

Ambos tienen una manera de comunicación no verbal agresiva, ya que en varias ocasiones cuando han tenido pleitos, han llegado a romper cosas. Como cuando en la sesión 1

Naíma le rompe a Eduardo un reloj que ella le había regalado y diciéndole “esto le haces a mi corazón” y cuando Eduardo rompe una puerta de un puñetazo por una discusión que estaban teniendo sobre el tema de Julieta.

Algo que también les ocurre a ambos es que suelen mandar mensajes indirectos, como cuando en la sesión 1 cuando Eduardo nos cuenta cómo le pidió a Naíma que fuera su novia: “contéstale: deja de molestarme que estoy con mi novio” y en el caso de Naíma el ejemplo podría ser la amenaza constante de las cajas empacadas, con las cuales no tiene que decir nada pero son el recordatorio perfecto de la amenaza de abandono si las cosas continúan así.

Una cosa más que les sucede a ambos es el no darse cuenta de cuando caen en incongruencias por pedirle a su pareja que haga algo que ellos mismos no están haciendo. En la sesión 4 podemos observar un ejemplo que le ocurrió a cada uno. En el caso de Naíma, dijo: “...la verdad, también quisiera que Eduardo me dijera las cosas de manera más directa y que no tuviera que enterarme por terceros, porque es algo que pasa todo el tiempo y, aunque creo que igual es de comunicación sí me gustaría recalcarlo...”. En ese ejemplo Naíma no se dio cuenta de que ella no le estaba hablando de manera directa a él, sino que le estaba hablando a través de nosotros y estaba haciendo con Eduardo exactamente lo que le pedía que no hiciera. En el caso de Eduardo fue con respecto a la manera en que no comunica las cosas, yo le dije “Eduardo, creo que esto se parece mucho a lo que le habías pedido a Naíma que no hiciera sobre que no ordenara fuera de su cabeza sus ideas porque te hacía sentir confundido. En ocasiones un silencio puede generar exactamente lo mismo: en tu caso falta información y en el caso de ella sobra, pero genera el mismo resultado”. Él respondió: “no lo había visto de esa manera, pero sí”. Eduardo no había notado que estaba pidiendo que Naíma no lo confundiera con su manera de procesar la información cuando él estaba haciendo exactamente lo mismo.

También pudimos notar que ambos envían mensajes dobles. Como en la sesión 3 donde por un lado Eduardo le dice a Naíma que pueden hacer lo que ella quiera pero en realidad lo que quería era que lo complaciera. Lo que podría ser peligroso, ya que ella en ocasiones puede ser algo demandante y Eduardo tiende a ser complaciente y esto podría generar que Eduardo no hablara del tema hasta que haya llegado a su límite. En el caso de Naíma el doble mensaje está presente con el discurso digital de sí quiero estar en la relación pero analógicamente doy el discurso opuesto teniendo mis cosas empacadas.

Algo que Eduardo logra identificar en la sesión 4 es la dificultad que tienen de metacomunicar sobre su relación de pareja: “a veces pienso que no es que no hablemos mucho, pero no nos comunicamos cosas de nosotros. Y la verdad es que lo que dijo Naíma si es cierto, sí me pasa mucho eso”. Parece que tienen pláticas en las que hablan de lo que le ocurre a otras personas o incluso de las actividades que realizarán de manera recreativa, pero no hablan de cuestiones relacionadas con sus sentimientos, sus planes a mediano y largo plazo ni de cualquier tema que crean que pueda provocar algún conflicto entre ellos.

Con respecto a los estereotipos de género relacionados que afectan la forma de interacción que tienen, Eduardo menciona en la sesión 2 “mi papá me educó, malamente o tontamente, de que los hombres no hablen de sus emociones, para mí es bien difícil hablar de sentimientos y lo hace más difícil cómo reacciona Naíma”. En ocasiones, la manera de reaccionar de Naíma ante la expresión de sentimientos de Eduardo refuerza los estereotipos de género con los cuales fue criado. Parece que interpreta que está mal que un hombre se sienta triste, estresado o que necesita consuelo de su pareja porque podría parecer para él que no está siendo buen proveedor o que se está mostrando como alguien débil. De manera relacionada con este punto, se encuentra lo que ella puede percibir con respecto al desagrado que siente dado que

Eduardo nunca expresa sus emociones y que cuando ella lo nota extraño y le pregunta “¿qué te pasa?” él siempre le dé respuestas como “no me pasa nada”, “no quiero hablar de eso”, “¿por qué me lo preguntas?” o “¿a ti qué te pasa?” (Naíma, sesión 1). Aunque ambos puntos tienen una conexión directa, ellos no parecen percibir dicha conexión y el efecto que tiene un miembro de la pareja sobre el otro.

Otro patrón de interacción que pudimos observar que les trae problemas es que Naíma suele ordenar sus ideas fuera de la cabeza mientras habla con Eduardo, mientras que cuando Eduardo dice algo es porque ya lo pensó mucho, cuestión que les ocasiona muchos malentendidos, porque cada uno ve las cosas desde su perspectiva. Es decir, ella no toma en serio muchas cosas de las que Eduardo dice porque muchas de las que ella dice no son para ser tomadas en serio y Eduardo toma en serio todo lo que Naíma dice porque todo lo que él dice es porque en verdad es para que sea escuchado.

Por último, logramos identificar que responden de manera empática cuando ven que le ocurre algo al otro. Un ejemplo de lo anterior es, cuando Eduardo llegó a casa y vio que Naíma estaba llorando y quería saber qué le pasaba (sesión 2) o cuando notó a Eduardo muy estresado y extraño y le preguntó si le ocurría algo (sesión 4). En ambos casos, el interés que ambos tenían era el de ayudar a su pareja. También pudimos observar que la principal fortaleza de ella en cuanto a comunicación podría centrarse en la comunicación verbal, pero que tiene cierta dificultad para identificar lo no verbal a diferencia de Eduardo a quien se le dificulta comunicarse de manera verbal, pero es sensible para identificar lo que ocurre de manera no verbal.

Sobre el objetivo encaminado a **“Identificar las estrategias que utilizan ante los conflictos que surgen como pareja y los resultados que se obtienen”** se detectó lo siguiente:

Cuando surge un conflicto en la pareja lo que suele hacer Naíma es tratar de resolver la situación en el momento queriendo hablar del tema, mientras que Eduardo siente que necesita tiempo para poder hablar (sesión 1). El resultado que obtienen es que ambos se sienten frustrados porque ninguno de los dos se siente comprendido.

La estrategia que han utilizado ante el conflicto que tienen con Julieta fue no tocar el tema hasta que ocurra algo, pero cuando ocurre algo, generalmente Eduardo siente que Naíma se expresa de manera negativa de su hermana y eso le molesta (sesión 1). La manera en la que ha intentado solucionarlo es diciéndole que le molesta, ante lo que ella responde que le molesta que se ponga del lado de su hermana y no del de ella. Más adelante, en la sesión 2, Naíma comunica que ha tomado una decisión diferente para solucionar el conflicto con Julieta: “después de todo lo que ha pasado siento que Julieta ya está muerta para mí como amiga y como cualquier muerte, me va a doler y la voy a sufrir y llorar pero podré superarla”. Eduardo no hizo ningún comentario al respecto.

Otro conflicto donde puede observarse cómo enfrentan las situaciones fue la situación donde la familia de Eduardo olvida el cumpleaños de Naíma pero sí felicita a la ex novia, lo que ella hizo fue molestarse y reclamarle a Eduardo y no tocar el tema con su familia. Es un conflicto que se quedó abierto porque no llegaron a ninguna solución, esto último es algo que les ocurre en muchas ocasiones (sesión 1).

También pudimos notar que una de las maneras en las que intentan resolver los conflictos es de manera impulsiva, como en la sesión 1 cuando de un día para otro deciden vivir juntos aunque en ese momento de su relación sólo se habían conocido por medio de llamadas y “whatsapp”.

Ambos muestran una estrategia similar para intentar resolver el conflicto de no recibir información de su pareja es a partir de la insistencia hasta que la pareja responda sin respetar los tiempo personales. En el caso de Eduardo podemos ver el ejemplo en la sesión 2: "...le dije que ya por favor me dijera qué le pasaba porque sentí que me estaba quedando loco", eso fue después de que nos relatara que le preguntó en muchas ocasiones y que no se rendiría hasta que le dijera qué ocurría. En el caso de Naíma, podemos ver el ejemplo en la sesión 4: "...lo único que logras es que yo piense que son otras cosas o cosas más graves o que te tenga que estar sacando toda la información para saber qué te pasa, quiero compartir contigo tus preocupaciones para poder estar preparada para ayudarte ...".

Una manera más fue el no hacer nada, como ocurrió con Eduardo en la sesión 2, cuando habló sobre cómo se siente en parte responsable porque Julieta y Naíma hayan dejado de ser amigas y que siente que tiene qué hacer algo pero en ningún momento menciona haber intentado ninguna estrategia para solucionar el conflicto más que pensar en ello. En la misma sesión también expresó: "quisiera retroceder el tiempo y no cometer el error de contarle mis problemas de pareja a Julieta", como si no hubiera nada que pudiera hacerse ahora. O como el que Naíma hubiera pasado tanto tiempo sin desempacar sus cajas a pesar de que Eduardo se lo hubiera pedido.

La evitación ante los temas que resultan de dificultad para la pareja es otra estrategia que suelen utilizar. Esto resalta en la sesión 3 cuando Eduardo se siente frustrado porque Naíma no sabe los detalles del viaje con sus "papás europeos", pero él no menciona de manera verbal su frustración y Naíma no logra percibirla. O como sucedió en la sesión 3 con el tema del viaje de Eduardo, que no se volvió a hablar del tema hasta más de un año después aunque fue un tema que los había lastimado mucho a los dos. "Nunca lo dije, pero a partir de ese viaje comenzamos a

tener más problemas, la relación sufrió una fractura” (Eduardo, sesión 3). “Es verdad, esa fractura se sintió de los dos lados, las cosas ya no fueron iguales y nunca las hablamos” (Naíma, sesión 3). Ninguno de los dos parece notar la carga emocional que le imprime a la relación el cargar con esta cantidad de temas no resueltos, especialmente cuando muchos de ellos tocaron para ambos fibras sensibles.

Pareciera que no tienen un repertorio de soluciones, ya que en la sesión 4 confronté a Naíma porque ella había notado que ambos estaban atrapados en una discusión circular, preguntándole por qué si se había dado cuenta no había hecho algo al respecto. Ella se notó muy sorprendida y dijo que no había pensado en esa posibilidad.

Por último, Naíma mencionó dos estrategias que siente que le han funcionado para mantener más limpia la casa, la primera fue una que ella aplicó sola: “...me ‘rechoca’ que deje la pasta de dientes abierta, incluso una vez hice un truco que funcionó de que cada vez que se lavaba los dientes lo picaba con la pasta mientras le decía pastita, pastita, pastita para que se le acordara cerrarla...” (sesión 1). Y por otro lado mencionó una solución que ambos decidieron para que la casa ya no estuviera tan sucia y desordenada: “...la casa siempre está echa un ‘mugrero’ y siento que si yo no lo hago, él no hace nada. Aunque ahora hemos optado por llamarle a unas muchachas para que vayan a limpiar” (sesión 1).

En relación al objetivo encaminado a: “**Identificar los recursos y limitaciones individuales y de pareja presentes en la relación de pareja**” se analizó lo siguiente:

De manera individual, en cuestión de recursos, Naíma tiene buenas habilidades de comunicación, es responsable, tiene interés por mejorar su relación de pareja, es inteligente, tiene una buena capacidad de análisis, es sensible y es leal. En cuestión familiar los recursos los siente principalmente de sus “papás europeos”, pues siente que ellos sí aceptarían mucho más fácil la

relación que tiene con Eduardo porque son personas mucho más abiertas que sus verdaderos padres. El recurso principal en su familia de origen es que siendo ella la que juega el papel de la protectora, siente que cuando la vean verdaderamente feliz estarán contentos de aceptar su relación. También tiene muy claro que no quiere repetir la relación que tuvieron sus papás.

De manera individual, en cuestión de recursos, Eduardo es una persona muy noble, complaciente, cariñosa, preocupada por el bienestar de su pareja, inteligente, ambiciosa, trabajadora, sensible y con interés por mejorar su relación de pareja. En cuestión familiar tiene el apoyo de sus padres en su relación con Naíma, aunque al ser bastante desprendido no es algo que para él sea tan central. También puede hablar con su papá de algún problema laboral si es que ya se siente muy ahogado.

Como pareja, en cuestión de recursos ambos, tienen interés por crecer juntos, se muestran interesados por aprender y crecer como pareja, platican de las cosas que van surgiendo como parte del proceso psicoterapéutico, tienen planes, metas e intereses en común, comparten valores similares e incluso están en sintonía en la gran mayoría de los conflictos que perciben en su relación.

De manera individual, en cuestión de limitaciones Naíma, en ocasiones, en su afán de ser assertiva es algo agresiva, no tiene mucha paciencia, tiene dificultad para modular sus emociones, le cuesta trabajo ponerse en el lugar del otro, tiene algunos malos hábitos muy arraigados y siente que puede huir de cualquier lugar. A nivel familiar, tiene muchas heridas en el área de la confianza por las infidelidades que vio de su papá. La relación que tiene con su papá no es buena por el estilo de disciplina que utilizó con ella y con sus hermanas; su mamá no acepta la relación que tiene con Eduardo. Por otro lado, a su mamá y hermanas tampoco les agrada que ella

mantenga una relación con su papá después de todo lo que han vivido con él y ha sentido presión por parte de la mamá para regresarse a vivir con ella y sus hermanas.

Por su parte Eduardo tiene una gran dificultad para reconocer y expresar sus emociones, le cuesta trabajo hacer amigos nuevos y por lo mismo tiene muy pocos. Le es difícil vincularse y no tiene claros los límites que pueden lesionar su relación de pareja, como el hablar de sus problemas de pareja con una ex-enamorada o con su hermana. De igual forma le cuesta trabajo hablar de temas que siente que pueden provocar conflicto con Naíma y, por tanto, se los guarda hasta que explota golpeando puertas o paredes. A nivel familiar, la relación que tiene con su familia de origen es muy distante, se siente bastante incómodo por la tensión que se da entre Naíma y Julieta. Siente que su papá fue muy duro con él en el pasado por lo que no siente tanta confianza hacia él más que para ciertas cosas laborales porque lo considera autoridad en esa área.

Como pareja, sus principales limitaciones se encuentran relacionadas con la manera en la que se comunican y también con que ambos sienten que la relación está en un punto ya muy lesionado y eso les provoca ansiedad y nerviosismo pues no saben si vale la pena seguir invirtiendo tiempo y esfuerzo en ella. Tampoco saben expresarse de una manera en la que al otro le llegue el mensaje que quieren mandar y nunca verifican sí ha llegado de manera correcta o completa. La manera en la que empieza la relación fue tan abrupta que no les permitió tener tiempo para conocerse antes de comenzar a ser novios. Ambos fueron muy impulsivos en el proceso de establecimiento de la relación lo que ha ocasionado que muchos ajustes se dieran sobre la marcha provocando que la relación recibiera muchas lesiones de las cuales no ha podido recuperarse. Otra limitación más está relacionada con el ocultamiento de la relación de pareja hacia la familia de Naíma, ya que además que de manera logística trae muchas problemáticas de convivencia, además que de manera analógica envía mensajes de poco compromiso entre ambos.

Abordando ahora el objetivo encaminado a “**Delimitar los elementos pertenecientes a las distintas escuelas sistémicas de intervención de las que se puede beneficiar la pareja solicitante del proceso terapéutico**” los coterapeutas realizamos el siguiente análisis:

Dadas las características de la pareja coincidimos en que se beneficiarán más de los modelos sistémicos de primer orden. De los enfoques **estratégico y estructural** los terapeutas identificamos que será de utilidad el tomar una postura más directiva para cuestiones relacionadas con el establecimiento y manejo de límites al interior y al exterior de la pareja, aclarar las funciones que cada miembro tiene e incidir sobre los patrones de interacción detectados tanto a nivel individual como de pareja, mismos que se describieron previamente y que no les resultan útiles.

Una de las escuelas sistémicas de intervención que resulta central para este trabajo es el **MRI** debido a que aborda la importancia del tema de la comunicación y, como pudimos ver en los objetivos anteriores, es una de las principales áreas de trabajo con esta pareja. En este sentido el trabajo se puede enfocar en encontrar significados de muchas interacciones que ellos no están considerando y que afectan de manera negativa a la relación. Del mismo modo el revisar con la pareja los axiomas de la comunicación que incluyen la imposibilidad de no comunicar, los niveles de contenido y las relaciones, la puntuación de la secuencia de los hechos, comunicación digital y analógica así como las interacciones simétricas y complementarias.

Del enfoque **centrado en soluciones** los coterapeutas consideramos que la pareja se puede beneficiar de reconocer los recursos y habilidades que tienen de manera individual y como pareja ya que no se han percatado de los mismos. Continuando con este mismo enfoque consideramos que dadas las características de esta pareja se beneficiarán de plantear sus propios objetivos en conjunto con nosotros, de tal manera que las intervenciones puedan ser hechas a su

medida y que las metas que tracemos juntos les resulten alcanzables. Tomamos la decisión de incluirlos en esta parte del proceso puesto que tienen toda la capacidad para hacerlo sin sentirse abrumados dado que es una pareja con capacidad de análisis, juicio, inteligencia, con disposición a escuchar, respeto a las jerarquías, orientación al logro y ambición.

Después de haber abordado cada uno de los objetivos de manera particular, a manera de cierre puedo resumir que, entre las principales necesidades intervención para la pareja integrada por Naíma y Eduardo se encuentran las siguientes: aprender a comunicarse de una manera en la que el mensaje que quieran enviar pueda llegarle al otro, sanar heridas del pasado que no han podido hablarse porque la relación no se había considerado lo suficientemente sólida para hacerlo, construir límites claros y establecer patrones de relación con sus familias de origen que no les provoquen tanto conflicto al interior de la pareja, reforzar las áreas fuertes individuales y de pareja y encontrar soluciones reales de acuerdo a las limitaciones individuales y de pareja, desarrollar herramientas que les permitan afrontar situaciones de conflicto de una manera en la que ambos sientan que sus necesidades son escuchadas, trabajar en el desarrollo de la confianza para poder expresar sus emociones especialmente cuando tienen relación con temas que les competen a ambos, establecer una dinámica de comunicación/interacción en la que ambos sientan que tienen un papel principal y que sientan que son pareja.

### **Capítulo 3: Programa de Intervención Desarrollado**

El presente capítulo presenta los objetivos de la fase del programa de intervención que se desarrolló para intervenir con Naíma y Eduardo y describe el contexto en el que se llevó a cabo dicha fase, las características de los participantes, así como los detalles sobre el procedimiento y las técnicas y estrategias que fueron utilizadas en el abordaje clínico del caso, finalizando con las conclusiones obtenidas como resultado de esta fase del proceso psicoterapéutico.

#### **Criterios Utilizados para Diseñar el Programa de Intervención**

A continuación presentaré, a modo de cuadro sinóptico, la información más relevante que sustenta el programa de intervención desarrollado en la atención psicoterapéutica utilizada para el caso de Naíma y Eduardo. Entre ella incluyo lo realizado tanto en la fase de exploración como en la de intervención y de evaluación de los efectos.

Tabla 1

*Programa de intervención implementado con Naíma y Eduardo*

Sesión	Tipo de sesión y número	Fase	Objetivo de la sesión	Técnicas y estrategias utilizadas
1	1. De pareja	Exploración	Exploración del motivo de consulta, de las familias de origen de cada miembro de la pareja consultante y del inicio de su relación de pareja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coterapia.</li> <li>• Generación de la hipótesis y recopilación de información.</li> <li>• Construcción del</li> </ul>

Genograma.

- Etapa social de la primera entrevista de Jay Haley (2008).
- Etapa del planteamiento del problema de la primera entrevista de Jay Haley (2008).
- Etapa de interacción de la primera entrevista de Jay Haley (2008).
- Etapa de fijación de metas de la primera entrevista de Jay Haley (2008).
- Focalización.
- Escenificación.
- Búsqueda de excepciones.

---

2	2. De pareja	Exploración	Conocer la manera en la que implementan	• Coterapia.	• Pregunta circular.
---	--------------	-------------	---	--------------	----------------------

---

			soluciones a los conflictos a los que se enfrentan como pareja y las principales fuentes de conflicto en la relación así como sus recursos.	• Pregunta estratégica. • Pregunta de reflexión. • Focalización. • Búsqueda de excepciones. • Búsqueda de lados fuertes.
3	3. De pareja	Exploración	Conocer la manera en la que se comunican y la efectividad con la que se reciben los mensajes.	• Coterapia. • Pregunta circular. • Pregunta estratégica.
4	4. De pareja	Exploración	Conocer la manera en la que expresan y manejan sus emociones y la manera en la que éstas intervienen al momento de intentar resolver un conflicto.	• Coterapia. • Pregunta circular. • Pregunta estratégica. • Pregunta hipotética. • Pregunta lineal. • Pregunta de reflexión que los convierte en observadores. • Pregunta de reflexión de

---

---

distinción.

- Pregunta de reflexión para interrumpir la secuencia sintomática.
- Etapa de fijación de metas de la primera entrevista de Jay Haley (2008).

---

5	5. De pareja	Intervención	Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en la pareja y su impacto en la relación.	• Coterapia. <ul style="list-style-type: none"><li>• Psicoeducación en función a los axiomas de la comunicación.</li><li>• Metacomunicación.</li><li>• Análisis de los patrones de interacción-comunicación.</li><li>• Focalización.</li><li>• Pregunta reflexiva que convierte al</li></ul>
---	--------------	--------------	---	--

---

interrogado en  
observador.

- Pregunta reflexiva que clarifica distinciones.
- Pregunta circular.
- Pregunta lineal.
- Pregunta explicativa.
- Pregunta estratégica.
- Pregunta de escala.
- Redefinición.
- Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado.
- Directiva directa.
- Hacer un cambio de dirección.
- Prescripción directa.
- Prescripción ritualizada.
- Metáfora.
- Connotación

---

						positiva.
						• Redefinición.
						• Ritual.
						• Elogio.
6	6. De pareja	Intervención	Reflexionar sobre la forma en la que se comunican tanto a nivel verbal como no verbal fomentando: la expresión adecuada de emociones, el conocimiento personal y de la pareja y la metacomunicación.		• Coterapia.	
					• Directiva directa.	
					• No apresurando.	
					• Redefinición.	
					• Empleo de constructos	
					cognitivos: Consejo especializado.	
					• Connotación positiva.	
					• Redefinición.	
					• Metáfora.	
					• Elogio.	
					• Pregunta reflexiva que explora una posibilidad hipotética.	
7	1. Individual	Intervención	Reforzar el vínculo terapéutico con Eduardo y		• Coterapia.	

---

---

			conocer parte de su historia personal.	
8	7. De pareja	Intervención	Mantener y reforzar las áreas funcionales dentro de la pareja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coterapia.</li> <li>• Pregunta estratégica.</li> <li>• Redefinición.</li> <li>• Elogio.</li> </ul>
9	8. De pareja	Intervención	Establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja para consolidar la relación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coterapia.</li> <li>• Pregunta lineal.</li> <li>• Pregunta estratégica.</li> <li>• Pregunta circular.</li> <li>• Pregunta reflexiva que deja implícita una redefinición.</li> <li>• Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador.</li> <li>• Pregunta reflexiva que clarifica distinciones.</li> <li>• Directiva directa.</li> <li>• Empleo de constructos</li> </ul>

---

---

cognitivos: Consejo

especializado.

- Empleo de

constructos

cognitivos: Verdades

familiares.

- Intensidad:

Repetición del

mensaje.

- Dominar un

acontecimiento

aplazándolo.

- No apresurando.

- Persuasión.

- Redefinición.

- Metáfora.

- Complementariedad

- Connotación

positiva.

- Fijación de límites.

- Elogio.

---

			las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja y ampliar la visión de la pareja en relación a la comunicación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunta reflexiva con una sugerencia implícita.</li> <li>• Pregunta estratégica.</li> <li>• Pregunta circular.</li> <li>• Pregunta lineal.</li> <li>• Directiva directa.</li> <li>• Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador.</li> <li>• Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado.</li> <li>• Complementariedad.</li> <li>• Redefinición.</li> <li>• Desequilibramiento.</li> <li>• Connotación positiva.</li> </ul>
11	10. De pareja	Intervención	Aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coterapia.</li> <li>• Pregunta lineal.</li> <li>• Pregunta circular.</li> </ul>

---

conflictivos de la pareja y	• Pregunta reflexiva				
proporcionar herramientas	que	clarifica			
para la solución de	distinciones.				
conflictos y el	• Pregunta estratégica.				
reconocimiento y manejo	• Pregunta reflexiva				
de emociones.	que interrumpe la				
	secuencia				
	sintomática.				
	• Pregunta reflexiva				
	con una sugerencia				
	implícita.				
	• Fronteras.				
	• Directiva directa.				
	• Redefinición.				
	• Connotación				
	positiva.				
	• Focalización.				
	• Elogio.				
	• Cambio de				
	dirección.				
12	11. De pareja	Intervención	Establecer límites claros	• Coterapia.	
			al interior y al exterior de	• Pregunta lineal.	
			la pareja para consolidar	• Pregunta circular.	

---

			la relación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunta estratégica.</li> <li>• Directiva directa.</li> <li>• Elogio.</li> <li>• Connotación positiva.</li> <li>• Redefinición.</li> <li>• Complementariedad.</li> <li>• Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado.</li> <li>• Fronteras.</li> </ul>
13	12. De pareja	Intervención	Establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja para consolidar la relación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coterapia.</li> <li>• Pregunta lineal.</li> <li>• Pregunta circular.</li> <li>• Directiva directa.</li> </ul>
14	13. De pareja	Evaluación	Evaluar la utilidad de la intervención para establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja y evaluar la utilidad de la intervención para aumentar las estrategias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coterapia.</li> <li>• Pregunta circular.</li> <li>• Pregunta reflexiva.</li> </ul>

---

---

para la solución de  
conflictos y el  
reconocimiento y manejo  
de emociones.

---

15	14. De pareja	Evaluación	Evaluar la utilidad de la intervención para aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja y evaluar la utilidad de la intervención para la mejora de la comunicación de pareja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coterapia.</li> <li>• Pregunta circular.</li> <li>• Pregunta reflexiva.</li> <li>• Pregunta de escala.</li> <li>• Elogio.</li> </ul>
----	---------------	------------	--	---

### **Objetivos del Programa de Intervención**

#### **Objetivo general del programa de intervención.**

Implementar una intervención sistémica de primer orden en coterapia para favorecer la consolidación de la relación de una pareja que acude a consulta psicológica con motivo de mejorar su relación.

#### **Objetivos específicos del programa de intervención.**

- Mantener y reforzar las áreas funcionales dentro de la pareja a partir del reconocimiento de sus recursos individuales y de pareja.

- Aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja.
- Establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja para consolidar la relación.
- Ampliar la visión de la pareja en relación a la comunicación a través del análisis de los patrones de la misma.
- Proporcionar herramientas para la solución de conflictos y el reconocimiento y manejo de emociones.

### **Procedimiento**

En esta fase se manejaron, principalmente, sesiones de pareja y se llevó a cabo una sola sesión individual, que ocurrió así porque uno de los miembros de la pareja salió de la ciudad por un período largo de tiempo.

Con respecto a la frecuencia de las sesiones, en la fase de exploración se manejó de manera semanal, mientras que en la intervención flexibilizamos la frecuencia de estas de acuerdo con las necesidades de la pareja consultante. Siendo que hubo ocasiones en que fueron cada dos semanas y otras en las que fueron cada tres, todo de acuerdo a la demanda de trabajo de ambos miembros de la pareja. De igual manera, se amplió el horario a sesiones de dos horas y treinta minutos, para que pudieran cerrarse los temas abiertos en la sesión.

### **Técnicas y Estrategias Utilizadas**

De igual manera que en la fase de exploración la estrategia central para fortalecer la intervención sistémica que se utilizó continuó siendo la atención en coterapia, teniendo los coterapeutas papeles complementarios. Los papeles que fungieron los coterapeutas se mantienen muy parecidos a los que desempeñan en la fase de evaluación diagnóstica. Aunque algunas

actividades ya no se describen como principales como lo son las relacionadas con el motivo de consulta y se agregan algunas otras pertinentes a la fase de intervención.

Las funciones principales que cubrió la coterapeuta femenina estuvieron relacionadas con: abrir, cerrar y conducir principalmente las sesiones; asumir el control del “*timing*” al momento de intervenir; brindar contención emocional a la pareja; invitar a los participantes a manejar de manera adecuada sus emociones expresándolas desde “yo siento” y no desde “tú me haces sentir”. También se encargó de decidir el ritmo y momento en que se abordaron los temas, considerando la alianza de los consultantes y; en relación con el género, en las conversaciones entre coterapeutas hizo acotaciones en cuanto al enganche relacionado con este aspecto.

Las principales funciones que cubrió el coterapeuta masculino frente a la pareja consultante estuvieron relacionadas con: observar lo que ocurría en la pareja mientras la coterapeuta femenina conducía las sesiones; hacer acotaciones en relación a la línea de conversación que siguió la coterapeuta femenina. En las conversaciones privadas entre los coterapeutas, brindó explicaciones teóricas con las que ligaba elementos observados durante la sesión e identificó inconsistencias y/o contradicciones en el discurso de la pareja y los patrones, tanto individuales como de pareja, que se repetían a lo largo de las sesiones psicoterapéuticas

Las funciones principales que cubrieron ambos coterapeutas estuvieron relacionadas con: ayudar a la pareja a desarrollar sus habilidades de comunicación y señalar las ocasiones en las que observaban que no se estaban comunicando efectivamente interviniendo al respecto; vigilar la alianza terapéutica de ambos miembros de la pareja consultante; vigilar el enganche que pudo tener la pareja consultante, con cada uno de ellos, por cuestión de género; ampliar en la pareja consultante el espectro de la conceptualización de los roles y/o estereotipos de género; utilizar a favor de los consultantes las fortalezas y debilidades de cada uno, tanto de manera individual

como de pareja; utilizar a favor de los consultantes las áreas fuertes y débiles de cada uno en lo individual y como pareja; proporcionar tareas y/o directivas a realizar como parte del proceso terapéutico. En conversaciones privadas como coterapeutas: compartieron impresiones de la sesión psicoterapéutica y se retroalimentaron mutuamente acerca de las participaciones durante la misma y conversaron sobre la posibilidad/necesidad de trabajar con uno de los miembros de la pareja a la vez.

La principal estrategia utilizada para la atención psicológica fue la entrevista en pareja con los consultantes misma que se implementó desde el enfoque sistémico. También se utilizó la estrategia de la psicoeducación como una manera de brindar información relevante relacionada con el caso y con el resultado de la evaluación diagnóstica, misma que podía ser utilizada para el beneficio de la pareja.

A lo largo de la relatoría de las sesiones de este capítulo, podrá observarse entre paréntesis y con letra cursiva, que resaltan los nombres de las técnicas, desde el enfoque sistémico, que fueron utilizadas en cada una de las intervenciones. Siendo así, que a continuación se enlistan las mismas, sin mayor explicación dado que están previamente descritas en el capítulo 1 de este trabajo:

- Análisis de los patrones de interacción-comunicación.
- Cambio de dirección.
- Complementariedad.
- Connotación positiva.
- Coterapia.
- Desequilibramiento.
- Directiva directa.

- Dominar un acontecimiento aplazándolo.
- Elogio.
- Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado.
- Empleo de constructos cognitivos: Verdades familiares.
- Fijación de límites.
- Focalización.
- Fronteras.
- Hacer un cambio de dirección.
- Intensidad: Repetición del mensaje.
- Metacomunicación
- Metáfora.
- No apresurando.
- Persuasión.
- Pregunta circular.
- Pregunta de escala.
- Pregunta estratégica.
- Pregunta explicativa.
- Pregunta lineal.
- Pregunta reflexiva con una sugerencia implícita.
- Pregunta reflexiva que clarifica distinciones.
- Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador.
- Pregunta reflexiva que deja implícita una redefinición.
- Pregunta reflexiva que explora una posibilidad hipotética.

- Pregunta reflexiva que interrumpe la secuencia sintomática.
- Prescripción directa.
- Prescripción ritualizada.
- Psicoeducación en función a los axiomas de la comunicación.
- Redefinición.
- Ritual.

### **Resultados por Sesión**

A continuación se describen las sesiones psicoterapéuticas correspondientes a la fase de programa de intervención de este trabajo las cuales abarcan un total de 10 sesiones.

#### **Sesión 5.**

**Fecha:** 28 de octubre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 40 minutos.

**Descripción de la sesión:** Nota: Esta sesión duró 40 minutos más de lo usual, ya que ambos miembros de la pareja perdieron control de sus emociones y tuvimos que dedicar un tiempo extra para la contención emocional y que no se fueran sin haber cerrado lo que se abrió en la consulta.

Esta se suponía sería la última sesión antes del viaje de Naíma, quién se ausentaría por tres semanas. Les planteamos la posibilidad de trabajar en sesiones individuales con Eduardo mientras Naíma se ausentaba y él dijo que tendría mucho trabajo en esas semanas, pero que asistiría a la sesión de la semana intermedia.

Ellos comienzan hablando sobre lo emocionados que estaban pues saldrían de viaje juntos y solos, por el puente de día de muertos a la playa. Estaban muy contentos pues era justo antes del largo viaje de Naíma y resultaba una buena oportunidad para pasar un tiempo a solas.

Con respecto al viaje al que Naíma se irá sola, en esta sesión ella revela algo que antes no había dicho. Dijo que sus papás europeos están pagando todo el viaje de ella y que incluso invitaron, también con todos los gastos pagados, a su mamá. Con respecto a los sentimientos de Eduardo sobre el próximo viaje de su pareja, le pregunté: “¿ya listo para extrañar a Naíma?” (*Focalización*). A lo que él respondió: “creo que no me cae el veinte todavía...son tantos días que no sé qué voy a hacer. Va a estar complicado”. Ambos nos comentaron que en La Habana, uno de los destinos del viaje, hay muy mala telecomunicación y muy costosa, los dos sienten que serán los días más difíciles. Eduardo expresó que además de extrañar la rutina con Naíma, generalmente aprovecha para pasar tiempo con sus papás pero ahora recibió la noticia de la posibilidad de que su mamá se separe de su papá el próximo viernes. Eduardo cambia de tema y comienza a hablar de las ventajas y desventajas de pasar tiempo a solas, mencionando algunas banalidades que pensaba hacer.

Después de que ellos hablaran de esto, yo les comenté lo difícil que puede resultar separarnos cuando estamos trabajando en nuestra relación, pero que hay muchas cosas que podemos hacer al respecto y que nos gustaría hablar de ellas más adelante. Manuel, les platicó que dentro de las cosas que observamos y, por lo que ellos nos habían contado, creímos que se podían beneficiar de conocer los axiomas de la comunicación (los cuales se abordan en el primer capítulo de este trabajo), dado que muchos de los problemas que había en la relación estaban relacionados con este tema, con lo que ellos estuvieron de acuerdo.

Manuel comenzó a presentarles los axiomas y les pidió que dieran ejemplos aplicados a su relación (*Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador*). Cuando ellos no lograban encontrarlos, nosotros les ayudábamos con lo que habíamos observado. Dentro de los mismos ejemplos que daban, yo les pedía que explicaran lo que cada uno entendía del mensaje que el otro mandaba (*Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador*) y que intentaran descifrar el mensaje que creían que su pareja intentaba metacomunicar (*Pregunta circular*). Luego, les pedía que explicaran la manera en la que eso cambiaba el significado de las acciones que en un principio habían observado (*Redefinición*), todo esto como un entrenamiento para que ellos fueran conociendo la manera tan distinta en la que cada uno envía los mensajes. Algunos de los ejemplos que dieron incluían temas de los que no habían hablado antes, que no eran tan significativos, pero que ni siquiera entre ellos habían hablado por miedo a ocasionar una discusión. Por ese motivo retomé la intervención de la sesión pasada, reforzando que cuando la relación se solidifica aumenta la confianza para que se aborden temas más densos.

Dentro del mismo tema de la comunicación, les hablamos de la importancia del establecimiento de acuerdos previos como medio para evitar conflictos. Nos pareció relevante preguntarles sobre la forma en la que generalmente toman las decisiones de pareja y en la que han dividido las tareas e incluso, si es un tema del que han platicado o algo que se ha dado sin que se hable. Ellos nos respondieron que, en cuanto a salidas con amigos, lo que han hecho es que sin tener un acuerdo explícito dependiendo de “a quién le interese” esa es la persona que se ocupa de organizar el tiempo sin consultar al otro. Como si no hubiera un interés compartido o el compromiso no fuera de ambos aunque sean los dos quienes tengan que asistir al mismo evento. En ese momento les hablé de las dificultades que trae consigo el asumir que el otro sabe lo que pensamos y de la importancia de aprender a amar no como a nosotros nos gusta que nos amen,

sino de la manera en la que nuestra pareja se sienta amada (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*). Manuel completó explicando que no lo que entendemos o interpretamos es necesariamente lo que la otra persona quiso comunicarnos y que el explicar lo que quisimos decir nos sirve para resolver la situación actual y evitar conflictos en el futuro. Cerré diciéndoles que no está mal la manera en la que pensamos pero que, al ser personas diferentes, interpretamos las cosas desde lo que nosotros somos y para poder entender a nuestra pareja necesitamos conocerla y comprender que no va a pensar de la misma manera que nosotros (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*). Por eso es necesaria una buena comunicación para evitar conflictos.

Continuando con el tema de la comunicación, ellos decidieron enfocarse en uno de los ejemplos que dieron, pues ocurrió el domingo pasado y al parecer, aunque lograron resolverlo en ese momento, no habían expresado las emociones que les había generado. Naíma dijo que sintió que Eduardo no la tomó en cuenta, pues tenían un compromiso a las 10 de la mañana y él la despertó unos minutos antes y le dijo que ya tenían salir de la casa. Cuando ella le dijo que quería bañarse, Eduardo le dijo que no había tiempo. Eduardo respondió: “quise ser considerado con ella y lo tomó de la manera opuesta”. Después dijo “siento que las cosas no son equitativas” y nos relató que justo el día anterior Naíma había hecho un plan, sin consultarla, y él se adaptó sin decir nada y sin reclamar. Pero, cuando él hizo lo mismo al día siguiente, ella no fue capaz adaptarse y él terminó siendo “el malo del cuento”. Eduardo siente que la carga de solucionar las cosas está de su lado pero, cuando es al revés, no hay nada que solucionar porque él no lo convierte en un problema. Ambos comienzan a utilizar un tono de voz y un lenguaje no verbal muy agresivo, por lo que les digo lo siguiente: “¿por qué estamos hablando en este plan? Aquí cuál es nuestro objetivo: ¿pelear o resolver? ¿De qué nos sirve estar con mala actitud? Estando

así sólo prolongamos la pelea y no lograremos resolver nada. Si estamos en mal plan ¿será más fácil que nos escuche la otra persona o más difícil? Eso es justamente lo que tenemos que aprender a identificar, el momento en que ya se nos movió alguna emoción para poder poner pausa, no porque estemos aquí no ‘aplican las pausas’ ¡al contrario! Es un muy buen momento para practicar. ¿Así les pasa cuando están a solas o fue diferente aquí?” (*Romper la secuencia de la conducta sintomática mediante una directiva directa, pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador*) de esta forma interrumpí una escalada simétrica en la comunicación. Posteriormente y de manera más calmada, continuaron expresando la manera en la que se habían sentido. Naíma dijo sentirse molesta porque ella sí le había informado del plan a Eduardo antes de hacerlo y no sintió que él tuvo la misma cortesía con ella, mientras que lo que a éste molestó fue no sentirse tomado en cuenta en la elaboración del plan. Cada uno estaba centrado en lo que le resultaba importante a sí mismo, pero no lograban ver lo que al otro le parecía importante, por lo que les dije: “¿se dan cuenta de que están hablando de cosas diferentes?” (*Pregunta estratégica*) a lo que Eduardo respondió: “Yo sí me adapto a tus planes sin hacerla de ‘pedo’ y tú no” y Naíma continuó: “Yo quiero que tú me tomes en cuenta cuando estés planeando las cosas, porque tú si tuviste la opción de decir algo en mi plan y yo no en el tuyo porque nunca me dices nada”. Ambos se engancharon en las mismas respuestas y tuvieron una discusión circular, como les había pasado en otras ocasiones. Por lo que intervine de nuevo diciendo: “¿Pueden notar cómo es claro en este ejemplo la manera en que cada uno está amando como le gustaría que lo amen? (*Pregunta estratégica*) Eduardo se adapta, por amor, sin decir nada y Naíma toma en cuenta en la planeación, por amor, a Eduardo, mientras que ninguno de los dos percibe esto como muestras de amor porque no es así como les gusta ser tomado en cuenta”. Les dije que me parecía que esta era una discusión que no hubieran tenido en otro momento y que parecían estar

molestos por otras cosas y que de eso se trata el autoconocimiento emocional, de saber identificar lo que nos ocurre para poder manejar nuestras emociones. Ambos respondieron que creían que ya venían “prendidos” por una discusión que tuvieron en el auto antes de bajarse, pero que toda la semana habían estado bien y que estaban de acuerdo con que no valía la pena este pleito y que si hubieran estado de buen humor ni siquiera hubieran hablado del tema.

Naíma prosiguió: “me duele más lo que dice ahorita porque está justificando todas sus reacciones y no recibe ningún mensaje y, si lo recibe, no tiene ninguna importancia ni validez para él”. En ese momento expliqué que parecía que a Eduardo le costaba trabajo abrirse emocionalmente y que, cuando se daban estas oportunidades, aprovechaba para sacar muchas cosas que tenía guardadas desde hacía tiempo. Platicamos con Eduardo sobre la importancia de hablar de sus emociones en el momento, para que no lleguen los mensajes cuando ya no tengan sentido para Naíma o terminen pareciendo “patadas de ahogado”. También le dije a Eduardo que sonaba a que estaba sintiendo poco valorado el esfuerzo que ponía para mejorar la relación y que, todo lo negativo, tenía que ver con lo que él hiciera. Eduardo dijo que no sabía si las cosas eran así. Él aún se veía con una actitud muy a la defensiva y cerrada.

Naíma habló sobre cómo se sentía con respecto a los comentarios que Eduardo hizo sobre la injusticia en la relación: “quiere equidad y sentirse valorado y no ha pensado del otro lado. Yo he estado frenando mucho mi carácter y no siento que él esté valorando el esfuerzo que estoy haciendo, especialmente cuando la semana pasada él estaba tan estresado y yo estuve amortiguando la situación”. En ese momento Eduardo se puso de pie y dijo: “¿saben qué? Necesito salir un momento”, salió del consultorio y nosotros continuamos la conversación con Naíma. Ella expresó: “éste es el problema, esto es lo que pasa, está muy cañón que él pueda ver a veces las cosas. Esos son los momentos en los que siento que le digo algo y ya valió, él se cierra

en ese punto y es la parte que me tiene muy cansada. Lo puedo hacer dos, tres, cuatro o cinco días, pero de vez en cuando también me toca a mí". Ella contó que este mismo día, desde que llegó a la casa lo notó extraño: "siempre que llega está alegre y hoy lo noté raro y le pregunté '¿qué te pasa?' Y él me dijo: 'nada' y yo siento que no lo puedo estar interpretando".

Yo le respondí a Naíma: "no lo vamos a justificar, pero vamos a tratar de entender qué es lo que le ocurre. Siento que Eduardo es como una anémona cuando se trata de hablar de sus sentimientos y que se espanta fácilmente por cualquier cosa, hay que ir con mucha calma (*Directiva directa, metáfora*). Trata de pensar... ¿Por qué crees que está así?" (*Directiva directa, pregunta lineal, pregunta explicativa*). Naíma respondió "pues puede ser porque me voy", yo le dije: "claro, y piensa por qué otra cosa más". Ella dijo: "no se me ocurre nada". Así que le contesté: "se acaba de enterar de que sus papás probablemente se separan". Le expliqué cómo podemos ir leyendo ciertas señales, ponerlas en contexto de acuerdo con la situación y, de acuerdo con eso, cambiar el significado de un: alguien quiere pasarse de listo a alguien está pasando por una situación que no sabe cómo manejar (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*). En ese momento regresó Eduardo al consultorio, y continué hablando: "creo que hoy la relación de nosotros cuatro ha cambiado, veo que ahora nos tienen más confianza como para mostrarse tal cual son con nosotros y se los agradecemos mucho, porque eso quiere decir que nuestra relación se está volviendo más sólida, esto sólo podemos verlo como algo muy positivo (*Redefinición*). Y hablando de cosas positivas me gustaría que le diéramos un giro a la sesión y nos hablaran de las cosas positivas que ven en el otro (*Hacer un cambio de dirección mediante una directiva directa*). Nos hemos estado dedicando a resolver problemas, pero creo que es momento que cambiemos la manera en que nos estamos sintiendo. Entendemos que se 'prendan' tanto cuando se pelean porque se ve que se quieren un chorro y me gustaría que

nos contaran esa parte (*Connotación positiva, redefinición*). ¿Saben qué los ha mantenido juntos?” (*Pregunta lineal*). Naíma respondió: “Porque lo quiero”. Y yo la miré y le dije: “¿te acuerdas qué te enamoró de Eduardo?” (*Pregunta lineal*). Y me contestó: “Que era muy chistoso. Bueno, sigue siendo. Que me sentía bien con él y que al final estaba siendo como yo misma sin tener que preocuparme, que fue muy abierto conmigo y que me cuidaba y estaba muy pendiente de mí aunque no éramos nada, que era muy caballeroso muy atento. Sí, fue eso”. Después miré a Eduardo y le dije: “a ti Eduardo, ¿qué te flechó?” (*Pregunta lineal*) y él respondió: “Pues a mí se me hacía simpática, como que podía escucharme en todos los sentidos y se me hacía una niña super linda, muy preocupada por cómo estaba, por cómo me sentía, por lo que estaba haciendo, por lo que me estaba pasando”. Le pregunté a Eduardo de nuevo: “¿Te acuerdas cuándo fue que sentiste ¡ya me enamoré!? ¿Dónde y en qué parte de tu cuerpo lo sentiste?” (*Pregunta lineal*). Él contestó: “estábamos en un bar, recuerdo que estaba como mareado, lo sentía en todo mi cuerpo, lo sentía bien. Era como si no estuviera nadie más en ese bar, aunque estaba muy lleno, como si sólo estuviéramos ella y yo”. Naíma completó: “yo igual lo sentí ahí en el bar, en ese momento. Había un montón de gente y parecía que estábamos solos”.

Después de las respuestas que ellos dieron, el ambiente se sentía menos tenso, por lo que les dije: “¿se dan cuenta de lo valioso que es encontrar a alguien con quien puedes ser tú al natural en una pareja? (*Pregunta estratégica*). Esto que nos pasó hoy no es un retroceso, es tenerlos más confianza y abrir posibilidades de nuevas conversaciones. Ahora es como si llevaran un mes de conocerse, por lo mismo es natural que tengan pleitos como de un mes de conocerse, ya que hay muchas cosas qué acomodar, especialmente cómo van a funcionar juntos (*Metáfora, redefinición*). Vamos a situarnos en el miércoles de la semana pasada y cómo sentíamos la relación ese día, cómo estamos avanzando y cómo estamos preparados ya para

golpes más duros porque ya podemos soportarlos (*Directiva directa*). Vamos a hacer de esta sesión una sesión bonita, porque los mensajes en relación al viaje son en función a lo mucho que se van a extrañar, entonces ¿por qué nos molestamos en lugar de decírnoslo? Hagamos de ésta, una experiencia que nos fortalezca como pareja en lugar de algo que nos lastime” (*Connotación positiva, redefinición*).

Después de eso les hice una propuesta de comunicación para el tiempo que estaría Naíma de viaje, en la que les sugería que se escribieran una carta para cada miércoles que no estarían juntos (*Directiva directa, prescripción directa, prescripción ritualizada*). Les dije que era un simbolismo, porque los miércoles se habían convertido en un día para trabajar en la relación y que en las cartas podían decirse cosas que no se hayan dicho antes, pero todo centrado en lo positivo. Naíma dijo: “es buena idea, porque como que se va a quedar en pausa”.

Seguidamente les pedí que en una escala del 0 al 10 calificaran cómo sentían la relación antes de comenzar con el proceso terapéutico (*Pregunta de escala*), Naíma dijo que en 1 y Eduardo en 1.5. Después les pedí que me dijeran que le pusieran una calificación a la relación después de haber comenzado con el proceso, Él dijo que en 8 y Ella 9-9.5. Les pregunté si la discusión que tuvieron hoy en la consulta modificó las calificaciones que acababan de dar y ambos dijeron que no y les pregunté por qué creían que era así (*Pregunta reflexiva que clarifica distinciones*). Naíma dijo: “porque no es algo que no tenga solución, no es que no importe pero no tiene tanto peso como para modificar cómo nos sentimos en la relación. Antes, sí lo hubiera cambiado”. Y yo completé: “ahora ya podemos dejar permanente nuestro número a pesar del problema que tengamos, ahora lo que pase no se mueven nuestros cimientos” (*Redefinición*). Naíma prosiguió: “Sé que vamos a tener diferencias toda la vida. Va a tener solución si queremos, no va a tener solución si no queremos” y yo le dije: “al final, van a darse cuenta de

cómo las diferencias se vuelven fortalezas en la relación cuándo sabemos acomodarlas” (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*).

Para ir concluyendo les pregunté: “¿por qué esta discusión no se había dado de esta forma el domingo o el lunes?” (*Pregunta circular*) y ella respondió: “Porque no valía la pena”. Miré a Eduardo y le dije: “¿tienes idea Eduardo?” y contestó: “creo que si Naíma no me decía lo que me tenía que decir yo nunca iba a entender su punto de vista. Reaccionando bien, mal o más o menos nunca iba a entenderla. Y, si yo no le decía, ella no iba a entender el mío. Por no pelear ya no habíamos discutido por qué se dieron las cosas como se dieron y ahora, al hablar de cómo no nos comunicamos, hablamos de lo que no nos comunicamos. Da trabajo aceptar la otra versión, porque te aferras a lo que sientes en el momento y a la idea de que estás actuando como a mí me gustaría que actuaran conmigo y viceversa. Entonces se toca el tema de la comunicación los miércoles cuando salimos de aquí y los jueves que hablamos un poquito más y teníamos esa espinita que nos quedaba. A lo mejor no fue de la mejor manera, pero sí hay sentimientos que teníamos que decir, ni se me había ocurrido este tema y cuando ella habló de eso ya salió el sentimiento. Y, lo que te quería decir Naíma, es que entiendo tu parte y quiero que entiendas la mía”. Naíma le respondió: “quiero que me dejes clara cuál es tu parte porque no me ha quedado clara” y Eduardo le dijo: “quiero que sepas que yo quería ser considerado, no que pensaras que estaba tomando decisiones por ti. Ahora entiendo tu lado y todo lo que amortiguaste la semana pasada y que esperas que yo haga eso y me queda claro que tengo que observarte y ver qué necesitas que yo haga por tí”. Ella dijo: “¿te das cuenta de que yo sí me había fijado que a tí te gusta que te deje dormir y por eso yo lo hago por tí pero no es lo que a mí me gusta que hagas conmigo? Yo lo hago porque te he observado”. Eduardo le dijo: “¿y sí has notado que ahora yo ya no te digo ‘se te va a hacer tarde’ cuando no te levantas para ir al trabajo porque ya sé que tu

prefieres que te descuenten la hora y lo hago porque sé que a ti así te gusta? Yo pensé que el domingo no era necesario que hicieras nada de arreglarte, ni bañarte, ni nada y quería dejarte dormir porque te veías bien cansada. Yo no quería que interpretaras que te estaba mandando o excluyendo, sólo quería que sintieras que te estaba consintiendo. No imaginé que fuera algo que pudiera causar un roce entre nosotros. Entiendo que creas que no te tomé en cuenta pero no es así. Te he estado pidiendo tu opinión para todo. Si el mensaje no te llega como tal es algo en lo que tengo que trabajar”.

Sobre lo que ocurrió en el auto, antes de que se bajaran a la consulta. Eduardo dijo: “siento que tienes razón en que no te incluyo en mi día y estoy ahora tratando de hacerlo y luego me dices que no te escribo, obvio eso me ‘*prende*’”. Naíma le respondió: “es que sólo te digo un comentario y lo tomas como agresión”. Ella nos dice: “siento que todo lo que le digo a Eduardo lo toma como un reclamo, no le puedo decir ningún comentario”. Yo le dije a Naíma: “parece que Eduardo se está esforzando por ser mejor para ti y con ese comentario sintió que no se apreció su esfuerzo o que no sabe hacer bien las cosas” (*Redefinición, connotación positiva*). Naíma me respondió: “prefiero que me lo diga y no que reaccione”. Yo le dije que no creía que Eduardo lo supiera antes de reaccionar, pero Eduardo dijo que sí lo sabía. Desde donde nosotros lo vemos, parecía que Eduardo no quería admitir que aún no domina sus emociones y no las conoce por completo. Les expliqué que una manera positiva para cerrar las discusiones incluye que admitamos nuestras responsabilidades y pidamos disculpas (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, ritual*). Así como por los errores que hayamos cometido, como por las cosas que hayan lastimado a nuestra pareja aunque no hubiera sido intencional, utilizando la metáfora de “quise mandar una flor pero a mi pareja le llegó una bala”.

Cerré la sesión diciéndoles la tan bonita e inconsciente forma que tienen de proteger la relación, al no haber tenido esta discusión hasta que estaban en un lugar seguro para tenerla (*Connotación positiva*). El domingo no fue un problema, aunque pudo serlo, pero hoy sí lo fue, porque sabían que estábamos aquí para ayudarlos a resolverlo. Ambos coterapeutas los felicitamos por los avances y por el control emocional que lograron tener al final de la sesión, y por la manera en la que lograron calificar la relación con 8 y 9-9.5 a pesar de lo que pasó el domingo (*Elogio*). Les reflejamos el avance de cómo esta resolución de conflicto antes hubiera llevado semanas y ahora sólo fue una sesión de psicoterapia y que la idea es que ellos logren hacerlo solos después de este entrenamiento.

Por último les preguntamos sobre la utilidad que la sesión había tenido para ellos (*Pregunta lineal*). Naíma dijo: “hay cosas que he aprendido de él a la ‘malagueña’ o la ‘buenagueña’, en cambio yo, como hablo mucho, él sabe que grito en el auto y no le va a extrañar y sabe mis caras qué significan. Algunas se las he dicho, como mi ceja levantada, le he dicho corre. O que me gusta ser muy cuidadosa con mis cosas, que es muy raro que pierda algo. Unas se las he dicho, otras las ha vivido. Pero con él ha sido un poco más difícil por su personalidad en el sentido de que unas cosas las he tenido que conocer. Me ha sorprendido que la imagen que tenía de él, a través de su familia, veo una cosa muy distinta. Cuando se abre son pequeños momentos, me encantaría tener un manual, tal vez yo soy la del carácter más difícil pero también me ha costado conocerlo”. Yo le respondí: “es importante saber que el esfuerzo de cada uno se ve de manera diferente y cómo cada quién da su máximo de acuerdo a sus capacidades. No podemos medir al otro con nuestros parámetros, hay que cuidar y valorar lo que cada uno da y me parece que los dos se han estado esforzando” (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, directiva directa*) Eduardo dijo que se iba ya más

calmado y de buen humor. Después les dije unos “*tips*” con los cuáles podrían hacerse sentir más queridos, y cómo podrían darle al otro manual de cómo funcionamos y las cosas que les gustan. Les recordé la idea de las cartas para el viaje y les sugerí que en su conversación de después de la sesión se pidieran disculpas, pues no parecía que fue la intención de ninguno de los dos lastimarse y esa era una buena forma para que no se quedaran con esas “espinas” que después salen, como les ha pasado antes (*Prescripción ritualizada, directiva directa*).

**Impresiones de los coterapeutas:** En esta sesión observamos que Eduardo está conteniendo muchas emociones que no ha logrado expresar de manera adecuada y que, incluso cuando se le señala no logra hacer contacto ni procesar. Creemos que es necesario mucho trabajo con él para desarrollar un vocabulario de expresiones emocionales más amplio. Nos pareció que aunque se nota un esfuerzo por parte de ambos aún no es percibido por el otro, cada uno siente que da más, lo que hace que la relación se sienta con mucha carga. Consideramos sumamente importante que logren aprender a poner pausa en sus discusiones antes de que escalen y que puedan comunicarse en un mismo canal, que manden y reciban mensajes y logren metacomunicarse. También consideramos que ambos necesitan tener muchas retroalimentaciones positivas, pues al venir de familias con padres tan estrictos no están acostumbrados a escucharlas ni recibirlas y reaccionan de manera muy favorable cuando se les proporcionan. Es importante que cada uno aprenda a darle su espacio al otro, especialmente cuando se trata de las emociones, pero también que desarrollos hábitos de autoconocimiento intra e interpersonales.

## Sesión 6.

**Fecha:** 30 de octubre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 30 minutos.

**Antes de la sesión:** El 29 de octubre a las 11:30 de la noche recibí un mensaje de Naíma que decía: “Danny, no sé qué hacer, Eduardo me acaba de pegar”. En ese momento le llamé por teléfono y me dijo que Eduardo le había tirado un traste de plástico en la cara. Ella estaba llorando, se le oía muy angustiada y casi no se le entendía. Le pregunté si estaba bien y dijo que sí. Ella me dijo que Eduardo aventó el traste porque se había molestado con ella y que el traste le dio en la cara. Después de esto me contó que Eduardo se había ido de la casa un rato pero que ya había regresado más calmado. Le pedí que vinieran para una sesión de emergencia al día siguiente, que no importaba si Eduardo no quería venir, pero que al menos la queríamos ver a ella (*Directiva directa*). Ella quedó en que vendría y que me avisaría si la acompañaría Eduardo.

**Impresiones de los coterapeutas:** En esta ocasión tuvimos una conversación adicional por la información que Naíma me había compartido. Hablamos con nuestra supervisora de caso, sobre lo ocurrido y conceptualizamos juntos la acción de Eduardo como un acto de comunicación. No se conceptualizó desde un marco de la violencia de género tomando en cuenta los siguientes factores: nunca se había dado una agresión de este tipo, hay una división bastante equilibrada de recursos, poder y de ideología de género además que de acuerdo a la evaluación diagnóstica pudimos observar que Eduardo carecía de herramientas para expresarse de manera adecuada. Por tanto, decidimos en conjunto que, se realizarían intervenciones que ayudaran a Eduardo a comprender lo que le había ocurrido, sin perder de vista que aunque comprendiéramos la situación, esperábamos que fuera algo que no continuara ocurriendo y explicar la manera en la que la psicoeducación sobre la comunicación y el conocimiento y manejo adecuado de emociones jugarían un papel importante para ello. Esta conceptualización se realizó antes de la

sesión, por lo que se acordó que, en caso de encontrar información que contradijera la conceptualización inicial se reconceptualizaría el evento.

**Descripción de la sesión:** Ambos llegaron a la sesión. Naíma dijo que creía que muchos de sus problemas les ocurren porque ambos se “enclochan” en sus sentimientos y explotan muchas cosas que no saben cómo manejar. Comentó que Eduardo decidió venir porque ella se va al viaje y, ninguno de los dos, quiere que se queden las cosas así entre ellos. Naíma expresó un interés por arreglar este tema y no dejarlo en pausa, porque se le hacía demasiado tiempo un mes para no hablar del tema. También dijo que Eduardo tenía miedo de que ella no pudiera perdonarlo por lo que pasó, y que ella le dijo que no se trataba de no perdonarlo, pero que necesitaba tiempo para sentirse tranquila.

Nosotros les hablamos de las dificultades que conlleva el que, en una pareja, nos comuniquemos de manera tan diferente, así como el que a Eduardo se le complique expresar sus sentimientos de manera verbal y les pedimos que nos contaran lo que había ocurrido la noche anterior. Él permanecía callado y con la mirada hacia abajo, parecía estar muy avergonzado.

Naíma comenzó relatando que no recordaba por completo lo que había pasado, que había partes que estaban bloqueadas. La versión que nos contó incluía fragmentos de lo que había ocurrido antes de que me enviara el mensaje la noche anterior y también información que supo después de haber platicado con Eduardo. Ella se había sentido muy estresada, su jefe le estaba exigiendo muchas cosas por el permiso que le había dado para salir de viaje, lo que hizo que estuviera de mal humor. Cuando interactuó con Eduardo se sintió frustrada porque notó que él se molestó por la manera en la que ella se estaba expresando, mucho más seca y tosca de lo normal. La frustración de Naíma fue porque ella sintió que la semana anterior ella había sido tolerante y comprensiva cuando a él le había ocurrido lo mismo y esperaba recibir apoyo de la forma en la

que lo había dado, lo cual ella le reclamó. Comenzaron a discutir y Eduardo le pidió que se detuvieran porque ella estaba gritando, eso la enojó aún más y comenzó a elevar más el tono de voz, lo que también enojó a Eduardo y ocasionó que también lo elevara. Fue entonces cuando Ella le dijo a Eduardo: “te quejas de tu papá y eres igual o peor que él”, acto seguido él le aventó el traste, con las papas que estaba comiendo a la cara. Después de hablar con Eduardo, ella sabe que sólo quiso tirarle las papas, pero se le resbaló el traste en el que estaban sin siquiera darse cuenta. Cuando él regresa al cuarto con una escoba, para barrer las papas, se da cuenta de que Naíma se está agarrando la cara y cuando la quiso abrazar ella le dice que no la toque. Ella cuenta que Eduardo le decía que la vio muy asustada, la quería abrazar, le pedía perdón y le decía que no había querido pegarle y ella estaba cerrada en que no la tocara.

Después de eso, él no sabía qué hacer y le dijo que se saldría de la casa y ella le dijo: “que quede en el record que el que se está yendo eres tú, porque yo ni siquiera he decidido que me voy a ir”. Ella nos dijo a nosotros: “en esa situación, antes, hubiera agarrado la primera maleta, ahora sé que lo hizo porque no sabía que más hacer, se salió del cuarto y sólo entraba a pedirme perdón y me abrazaba sin decirme nada, yo ya lo dejaba que me tocara, hablábamos de como habíamos avanzábamos tanto y que no era posible que llegáramos a esto”. Un rato después, él le dijo que saldría a comprar cigarros y le escribió que creía que no lo iba a perdonar y que ya no había marcha atrás, ella le dijo que no era eso, pero que necesitaba tiempo para hilar las cosas que estaban en su cabeza y en su corazón.

Naíma se durmió llorando y a la mañana siguiente, Eduardo la ayudó a despertarse y le pidió que le diera un beso, ella le dijo que le diera tiempo, que no tenía que ver con el perdón pero que necesitaba tiempo. Durante el día le estuvo escribiendo que lo perdonara, e incluso hablaron de la terapia. Eduardo le dijo que no quería ya regresar y ella le dijo que por favor no

hiciera eso, porque aún no habían aprendido a resolver los problemas. Él le dijo que tenía razón pero que aún no podía hablar. Naíma le dijo que ella tenía el pendiente de que ya no iban a tener oportunidad de tener otra cita antes del viaje y sentía que sería como fugarse de la realidad tres semanas y llegar para encontrarse con un gran problema. Mencionó que incluso se habían reído de la situación antes de bajarse del auto, porque él le preguntaba qué hubiera pasado si sólo le hubiera tirado las papas y ella le respondió que el traste hubiera terminado en la cabeza de él. Luego contó que Eduardo le dijo que sentía que era su culpa todo lo que había pasado y que ella le había dicho que los dos tenían responsabilidad y que necesitaban hablar con nosotros, porque ellos estaban cegados en este momento.

Después de eso, nosotros le explicamos a Eduardo que no queríamos presionarlo para venir ni para hablar, porque nos imaginamos como podía estar sintiendo y queríamos que se sintiera comprendido, pero también le preguntamos si quería escuchar algunas cosas que nos habíamos planteado y él asintió (*No apresurando*). Manuel le dijo que si eso le hubiera pasado a él, se sentiría muy asustado y en shock, porque es algo que ni sabría cómo pudo haber pasado y le agradeció el venir y tener ese interés (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*). Yo le dije que a mí me parecía una gran muestra de cariño hacia Naíma el haber venido a la sesión (*Connotación positiva*). Manuel continuó diciendo: “a mí me haría pensar lo peor de mí, pero ten por seguro que nosotros no pensamos eso. Al contrario, entendemos por qué se dan estas cosas y eso no cambia la idea que tenemos de ti y te apreciamos más, esto es sorpresivo y no consideramos que sea algo que te defina o te etiquete y no es quien tú eres, fue algo que pasó y sabemos que no fue con una intención de lastimar”. Yo continué: “si la hubieras querido lastimar...la lastimabas. Este fue un acto de comunicación no verbal, de frustración por todo lo que estás sintiendo, algo estabas queriendo decir y estuvimos pensando qué puede ser

(*Redefinición*). Se nos ocurrió que entre que se va a Naíma cuando están bien, la molestia de no poder ir con ella por la situación...”. Naíma me interrumpió: “yo no había dicho nada, pero me está pesando el irme, especialmente estando tan bien. Sé que a ti te toca lo peor, porque te quedas en la casa de los dos, viendo nuestras fotos, nuestras cosas. Incluso pensé en cancelar el viaje, pero decidí no hacerlo porque no siempre veo a mis papás europeos”. Eso la llevó a contar la historia de la importancia de verlos y lo culpable que se sentía de no haberse despedido de un hijo de ellos que murió de cáncer, no quería perderse de ellos por temor a que le pasara lo mismo. Después regresó al tema y continuó: “ayer me dijo que me prometía que en la vida iba a volver a pasar y que me vio muy asustada, que jamás quería verme así. Siento que él se está llevando la peor parte”.

Luego de eso yo continué: “tienes mucha razón Naíma, ver el reflejo de lo que puedes generar en tu pareja duele mucho, y verte asustada debió ser muy difícil para Eduardo. Me imagino que habrán pasado muchas cosas por tu mente (miraba a Eduardo) y seguramente muchas de esas cosas no son verdad, sería muy bueno que las platicáramos (*Directiva directa*). En cambio en tu caso (mirándola), las cosas tomaron un significado totalmente diferente cuando Eduardo te explicó que, en realidad, no quiso aventarte el traste”. Naíma respondió: “ayer me cuestioné muchas cosas. Le preguntaba que si para esto me dejó aquí. También que si se iba a ir yo iba a salir detrás de él para irme, pero que no valía la pena dejar todo por el esfuerzo que hemos puesto, así que se quedó e intentó arreglar las cosas y la prueba es que en otro momento nos seguiríamos mentando la madre por ‘whats’ y ahora no estamos así. Nos dijimos cosas feas, yo sé que lo lastimé con lo que dije de su papá”.

Yo intervine diciéndoles: “creo que ayer se dio un ejemplo muy claro de descontrol para ambos y como que recibieron una visita de sus antiguas versiones. Además creo que fue un poco

más duro, porque ahora la comparación fue diferente. Antes comparaban algo mal con algo peor y ahora fue algo bueno con algo malo” (*Redefinición, metáfora*). Después de eso le dijimos a Eduardo que creíamos que la noticia de la posible separación de sus papás también podía ser algo que no había terminado de procesar, así como la frustración de lo inoportuno que resultaba el viaje de Naíma con respecto a esta misma noticia. Manuel complementó diciendo: “no sabemos si con respecto a tus papás, es nuevo el tema lo de la separación. No hemos tenido oportunidad de que nos platicues sobre ello, pero tal vez puede ser algo que venga como una bomba después de años de tensión o que, al contrario, esto sea algo común en tu familia, como una amenaza constante que aparece cada cierto tiempo”. Yo dije: “es normal que cuando hay movimientos en un sistema las cosas se reacomoden” (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*) y Manuel continuó: “Eduardo, esto es nuevo, están pasando cosas raras que no sabes cómo manejar y es normal que puedas sentirte mal porque no sabes qué hacer y parece que te sientes asustado. Te lo digo para que no te sientas mal y sepas que es normal. Mientras uno se va conociendo a sí mismo no sabe bien cómo actuar, es parte del proceso de aprendizaje” (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*). Yo le dije a Eduardo: “si aún no te sientes listo para hablar, no tienes que hacerlo, sólo queremos que sepas que no te estamos juzgando, que la idea que tenemos de ti no ha cambiado y estamos que estamos aquí para ayudarte cuando estés listo” (*No apresurando*). Manuel complementó: “en ocasiones, la presión que puede generarnos el ruido del exterior cuando tenemos mucho ruido interno puede ser demasiada. Cuando estamos en un proceso psicoterapéutico se mueven muchas cosas, eso es parte del proceso de cambio y es pasajero, el chiste es llegar a las metas que nos hemos planteado. Veo este viaje como una oportunidad para que ustedes puedan resignificar la distancia

ahora que se están sintiendo tan bien como pareja” (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, metáfora*).

Después de eso, Eduardo comienza a hablar, con un tono muy bajo y la voz algo quebrada, después de una hora de permanecer en silencio: “la última vez que pasó esto, tenía 22 años y estaba estudiando. Mi papá nos abandonó y no le dio ni un peso a mi mamá durante seis meses. Tuve que trabajar, estudiar y tener un negocio para sacar a mi familia adelante. Entonces, cuando ayer me dijiste que era peor que mi papá (se quiebra aún más su voz y llora por varios segundos), no pensé (continua llorando)”. Naíma lo consuela en voz muy baja mientras lo acaricia, no podemos escuchar lo que le dice. Eduardo continúa: “no lo justifica, pero no pensé, se me cerró la vista y cuando me di cuenta era algo que había hecho y la verdad es que me sentí como un... (llora y no termina la frase)”. Ella lo sigue consolando en voz muy baja, lo abraza y le dice cosas al oído. Se alcanza a oír: “de haber sabido no te hubiera comparado con tu papá perdóname, tú no eres para nada así, yo no me estaba refiriendo a eso”. Eduardo pide permiso para salir un momento, nosotros nos quedamos con Naíma en el consultorio. Yo le dije: “quiero que tengas presente que no le dijiste eso con la intención de quebrarlo, no podías conocer esta parte de Eduardo porque él tampoco te la había dicho. Esta es una oportunidad de conocerlo de manera diferente. Son dos personas que se salieron de control y que dijeron cosas sin pensar en cómo le podía afectar al otro” (*Directiva directa, redefinición*). En ese momento, regresa Eduardo al consultorio riéndose, y dice: “se me olvidaron los cigarros”. Ya se le notaba con un ánimo distinto, su postura corporal y tono de voz eran diferentes y comienzan a hablar de cosas del trabajo. Tanto él como Naíma comienzan a hablar con un tono de voz muy divertido y juguetón, contándonos de un concurso de disfraces del trabajo y mostrándonos fotos.

Después de ese tiempo de relajamiento, Manuel hace una intervención donde compara lo que les ocurrió con los juegos que tenemos cuando somos niños y alguno llora y cómo ese llanto nos sirve para medir qué se hace y qué no y si ya nos pasamos o fuimos muy bruscos (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*). También le dijo a Eduardo que el haber mencionado que no era justificación lo que había hecho hablaba de quién era en realidad y de su buen corazón (*Connotación positiva*). Aclaró que no era necesario que ocurrieran estas cosas para aprender a medir y que es necesario conocer y marcar nuestros límites (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, directiva directa*). Yo continué hablando sobre el cuidado que hay que tener con estos temas tan sensibles, especialmente de las cosas que hemos descubierto que detonan sentimientos negativos en nuestra pareja y les agradecí a ambos por abrirse y compartir sus historias (*Directiva directa, connotación positiva, elogio*). Especialmente a Eduardo le reconocí mucho que, a pesar de la herida que se abrió con las palabras que había escuchado, hubiera tenido la capacidad de pedir perdón y admitir que no era justificación para comportarse de la manera en la que lo hizo. Después retomé la importancia de aprender a medirnos y controlarnos (*Directiva directa*).

Naíma nos respondió: “creo que lo que pasó es que estábamos tan encerrados que ni estábamos escuchando al otro” y Eduardo continuó: “le dije que no quería hablar en ese momento y ella me insistía, siguió y siguió. Le dije: ‘por favor, ya cálmate o no sé qué va a pasar’ y ella me dijo: ‘me estás amenazando’, yo le dije: ‘te estoy hablando de la mejor manera que puedo y no quiero hablar en este momento’, pero como seguía insistiendo aporreé la mano en la cama y le dije ‘¡ya basta!’ y ella dijo: ‘no sé por qué te enojas’ y le dije: ‘porque no me dejas en paz’, y luego fue cuando dijo lo de mi papá y pasó lo demás. Yo no me di cuenta del

traste y cuando la vi asustada también me asusté. Cuando despertamos seguimos hablando y yo le dije lo que ya les dijó”.

Yo les dije a ambos que me parecía que antes de que comenzara la discusión, los dos ya tenían cierta carga emocional y que no estaban tan tolerantes como de costumbre, pero que el control emocional de cada quién es responsabilidad de cada quién. Y que definitivamente existen mejores maneras de discutir para que no pasen estas cosas, después les pregunté si sabían qué cosas pudieron haber hecho de manera diferente para que esto no ocurriera (*Pregunta reflexiva que explora una posibilidad hipotética*). Naíma me respondió: “creo que no estamos en ese punto, por eso venimos, aunque también le decía en la tarde que si sabe que estoy histérica me hubiera dicho: ‘a lo mejor no te estás oyendo’. Pero no se dio cuenta de que él igual ya me había respondido molesto, ahí a lo mejor yo me pude haber frenado, la verdad es que sé que soy muy ‘jetona’, si no te trago lo vas a saber y mi cara lo dice todo. A lo mejor no dije las cosas mal, pero mi cara estaba toda descompuesta”. Eduardo dijo: “yo todavía no me siento bien, siento que va a ser muy difícil perdonarme y aun no me siento listo para hablar de todo esto. Pero sé que no debió haber pasado y prometo que nunca volverá a pasar”.

Manuel les habló de como nuestra mente funciona como un celular y al tener abiertas aplicaciones en segundo plano nos consumen la memoria RAM (*Metáfora*). Yo les hablé sobre la manera en la que las heridas personales de cada uno impactan en la manera en la que ven la vida y las relaciones y, especialmente en el significado que le dan a las cosas, pero que nuestras heridas no nos definen y podemos sanarlas para que ya no nos afecten de la manera en la que lo hacen ahora y para hacerlo hay que hablar de ello (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, metáfora*). Naíma comenzó a hablar: “esto Eduardo no lo sabe (comienza a llorar), pero una vez tuve que defender a mi mamá de mi papá que venía a

atacarla con un cuchillo. Es por eso que ayer me sentí muy asustada. Lo que me venía a la mente era: ‘no quiero ser como mi mamá’. Pero tampoco quiero ponerle a Eduardo una carga que no le corresponde”. Le agradecí a Naíma por contarnos esa parte de su historia y le dije que al venir aquí ya estaba haciendo las cosas de manera muy diferente de la que sus papás lo habían hecho y que aquí estábamos para acompañarlos en ese camino de cambio. Naíma y Eduardo ya estaban más cerca físicamente y se tocaban las manos.

Cerramos hablándoles de la manera en la que los tiempos de cada uno son diferentes y que esta no era una historia que los tenía que perseguir, que podíamos solucionar el tema sin que fuera algo que los acosara, como lo que ocurrió con el tema del viaje. Los invitamos a mantenerse en contacto vía mensaje con nosotros para lo que necesitaran y les preguntamos cómo se sentían. Ambos dijeron que ya se encontraban más tranquilos, Naíma habló un poco más que Eduardo, pero ambos estuvieron de acuerdo en que fue un acierto el haber venido antes del viaje.

**Impresiones de los coterapeutas:** Nos sorprendió bastante que viniera Eduardo, pensamos que podría no regresar al proceso, creemos que es necesario trabajar en fortalecer la alianza terapéutica con él y lograr que entienda que la percepción que tenemos de él continúa siendo positiva, que podemos ayudarlo a que esto no vuelva a ocurrir y que estamos aquí para ayudarlo. Notamos que este evento fue algo que lo movió mucho y que podría estar relacionado con alguna historia de violencia en su pasado. Con intención de no violentarlo no queremos ser agresivos y preguntarle, a menos que él decida hablar del tema. Nos parece ahora más necesario verlo aunque Naíma no se encuentre en la ciudad y cuando venga a su cita le propondremos verlo una ocasión más. Decidimos no hacerlo desde ahora para que no sintiera que le está ocurriendo algo malo o se pusiera a la defensiva, todo con la intención de cuidar el vínculo que

estamos formando con él. En cuanto a ella, consideramos que las historias de su pasado necesitan ser habladas y trabajadas para que dejen de ser arrastradas a la relación, es necesario que exploremos su pasado y encontremos las historias de sus padres que la han lastimado, pues parece estar repitiendo muchas de las cosas que aprendió en casa. En general, consideramos que estas tres semanas les servirán para que las aguas se calmen, pero estamos a la expectativa de las cosas que puedan ocurrir en la distancia.

### **Sesión 7.**

**Fecha:** 11 de noviembre de 2015

**Acude:** Eduardo.

**Descripción de la sesión:** Eduardo nos cuenta que continúa con mucha carga de trabajo.

Le preguntamos si había alguna novedad con respecto al tema de sus papás y dijo que no, pero creía que era porque su mamá había decidido no darles la carga de separarse. Le preguntamos qué sabía de Naíma y dijo jugando que había estado “borracha” todos los días, nos contó que sus papás europeos tienen la costumbre de tomar vino con cada comida y que ella no está acostumbrada a eso, pero describió una comunicación muy activa entre ellos dos y sonaba muy contento.

También le preguntamos cómo se había sentido, nos respondió que entre semana estaba todo bien porque estaba trabajando todo el tiempo y que sólo este fin de semana había salido con un amigo y también al cine y a comer con sus papás. Dijo que le había estado costando trabajo dormir porque generalmente abraza a Naíma y porque ha estado viendo esas series que a ella no le gustan y se ha clavado en eso. También mencionó estar contento porque ella le ha estado escribiendo y hablando todo el tiempo, pero que los primeros días, cuando estaba sola con su familia y aún no llegaban sus papás europeos, casi no se había comunicado porque la tenían muy

entretenida, pero que no había sido problema. Mencionó que ahora están en diferente huso horario, por lo que ya no hablan tanto en la noche. Dijo que este fin de semana sería el difícil, ya que es puente y aún no sabe si va a tener trabajo para mantenerse entretenido.

Le preguntamos acerca del viaje a la playa que hicieron juntos Naíma y él antes de irse, dijo que les fue muy bien aunque salieron muy tarde el sábado del trabajo y llegaron tarde ahí, pero que se la pasaron relax, más comiendo que tomando, también nadando y tomando fotos. Nos contó también que ha fumado adentro de la casa y que no le dijéramos a Naíma, y se rió, dijo que estaba aprovechando ese privilegio.

Después de eso comenzó a platicarnos sobre cómo era la vida nocturna en la ciudad del Norte donde vivía antes de radicar en esta ciudad. Entre las cosas que nos platicó, dijo que no sirven comida en los bares, que se toma casi exclusivamente cerveza y a muy buen precio, que hay muchos lugares estilo “El Carta Clara” (una explanada en la que se realizan eventos y que pertenece a una cervecería), que las fiestas son hasta la madrugada y después cenas unos “*hot dogs*”. Que es mucho más barato que aquí salir de “fiesta” y que a sus amigos y a él les gustaba mucho salir. También nos platicó sobre las diferencias culturales entre los lugares que ha vivido en la adultez, que son algunos del Norte y Centro del país y ahora Mérida. Y dentro de las principales diferencias que él observa es que aquí no se puede salir con una mujer sin que se malinterpreten las cosas. Luego comenzó a hablar sobre las amigas de Naíma y que siente que ella necesita su espacio para salir con ellas y que él también siente que necesita un espacio así, que si estuviera en el lugar de ella no desaprovecharía esas oportunidades. Comentó que siente que no puede expresarle a Naíma que extraña a sus amigos del Norte, porque siente que ella interpreta que no es feliz aquí con ella: “me frustra un poquito que no lo vea igual que yo”.

Le plateamos la posibilidad de la cita extra y nos dijo que sí, que había hablado con su hermana y ella le dijo que aprovechara para hablar de su papá, que ella va a terapia para hacer eso y a él le pareció buena idea contarnos cosas que no nos había contado acerca de él.

**Impresiones de los coterapeutas:** Esta sesión la dedicamos a fortalecer la alianza terapéutica con Eduardo, intentamos abrir la conversación para saber cómo se había sentido con respecto a lo que hablamos la última sesión, pero él cerró la conversación y continuó hablando de otros temas mucho más ligeros. Principalmente nos compartió muchos aspectos de cómo era su vida cuando vivía en la ciudad del Norte en la que vivió mucho tiempo, compartiendo mucho del estilo de vida de ese lugar. Notamos que ya se sentía mucho más relajado con nosotros y no quisimos presionarlo. También notamos que necesitaba hablar con alguien y que le hace falta desarrollar habilidades para la formación de nuevos vínculos de amistad, pareciera que desde que vive aquí no ha podido tener relaciones de amistad tan sólidas como las que describe en el pasado. De igual manera creemos que en la comunicación a distancia con Naíma se dieron varias oportunidades en las que pudo haberse suscitado peleas y que ambos lo supieron manejar muy bien. Pudimos observar que se fortaleció el vínculo terapéutico, especialmente con el terapeuta Manuel, pues le platicó sobre un juego de computadora de fútbol por varios minutos e incluso quedó en traérselo a la consulta.

### Sesión 8.

**Fecha:** 25 de noviembre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 1 hora 40 minutos.

**Descripción de la sesión:** Nota: Eduardo canceló la sesión anterior, a la que vendría de nuevo a solas, ya que tuvo mucha carga de trabajo pues saldría de viaje laboral el fin de semana.

Esta sesión fue más corta de lo normal, pues Eduardo estaba muy cansado por la carga de trabajo que tuvo en las últimas semanas y porque, justo antes de venir a la cita, regresó del viaje de trabajo de Playa del Carmen manejando.

Esta fue la primera sesión regresando del viaje de Naíma, ella dijo que fue difícil comunicarse en algunos lugares del viaje por la poca señal, no sólo en la Habana sino también en Baja California. Comentó que sus papás se fueron muy contentos y que ella también lo estaba, pero que su hermana Mariana se puso pesada y no fue a su almuerzo de despedida.

Sobre el reencuentro, contaron que les duró muy poco ya que casi cuando llegó Naíma se fue de viaje Eduardo, así que no pudieron estar mucho tiempo juntos. Además el viaje de trabajo de Eduardo implicó un curso intensivo que ocupaba sus días por completo, por lo que ni siquiera podían hablar por teléfono más que un rato por las noches. Nos platicaron que cumplieron un año y diez meses de novios y que Eduardo le regaló a Naíma unos chocolates que eran sus favoritos cuando era niña. Ella le dijo que le regalaría una cena hoy saliendo de la consulta con un vino que trajo del viaje con sus papás.

Sobre el tiempo que Naíma estuvo de viaje, ella relataba que en esta ocasión fue diferente: “este viaje no fue como un respiro de no verse, extrañé la convivencia y lo que hacemos y valoré todo lo que hemos hecho para llegar a donde hoy estamos. Siento que Eduardo ha cambiado mucho hacia mí, veo un cambio de actitud, está de buenas todo el tiempo y ahora hablamos las cosas y nos llevamos bien. Vi que hizo el esfuerzo de que la casa estuviera recogida, en otro momento lo hubiera pasado por alto o lo hubiera tomado como que lo hizo porque ya venía y no como ahora que lo tomé como una consideración hacia mí”. Eduardo se rió y dijo: “también disfracé algunos olores”. Ella rió también y respondió: “no lo lograste, apestaba

la casa a cigarro de pies a cabeza. Cuando entré le dije ‘¿estás consiente de que ya llegué y tu cigarro va para afuera?’ pero bueno, ‘equis’ no pasa nada, estaba solo, era su espacio”.

Yo le dije a Naíma: “Pareciera que en esta ocasión te enfocaste a cosas diferentes de las que te enfocabas cuando llegabas de otros viajes” (*Redefinición, pregunta hipotética*). Y ella me respondió: “sí, en otros momentos era ‘*puta madre*’, huele a cigarro”, lejos de verlo como: es su espacio y no pasa nada, pensaba por qué demonios lo volvió a hacer y ahora fue algo equis, no algo que fuera motivo de pleito”. Eduardo continuó: “la verdad, hace dos días no fumaba en la casa, para que cuando llegaras no oliera, pero hoy me puse nervioso y fumé en el baño, pensé que iba a lograr disfrazarlo”. Los dos comenzaron a reírse y se abrazaban y tocaban.

Naíma prosiguió: “me dio mucho trabajo dormir los primeros días, estaba en la casa de mi mamá, en el que era mi cuarto y aunque estaban mis cosas, ya no era mi cama, ni mi almohada, no podía dormir, ya no es mi casa, mi cama, mi almohada. Para mí, mi casa está aquí, ahora ya pude desempacar todas mis cajas en mi casa”. Yo les comenté: “la verdad es que se les ve y se les siente super diferentes”. Eduardo dijo: “está raro, porque han sido muchos te extraño y poca comunicación. Cuba fue lo más difícil, porque no sabía nada de su día y luego, con mi curso, tampoco. Porque era como taller participativo y ni escribirle mientras estaba ahí porque todos se te quedaban viendo o de plano no podía”.

Intervine diciéndoles: “¿se dieron cuenta de que pasaron muchas cosas que antes pudieron haber sido pleitos muy grandes y no lo fueron?” (*Pregunta estratégica*). Ambos respondieron que era cierto y que aunque estaban tristes cuando no habían tenido oportunidad de hablar, no se había convertido en un problema. Naíma continuó: “de hecho, hasta le dije que se acostumbró a dormir sin mí porque ocupaba toda la cama (mientras se reía pícaramente), estaba muy de mi lado abrazándome y no me soltaba”. Yo les dije: “se siente la conexión. Estas tres

semanas hace unos meses creo que no hubieran surtido el mismo efecto". Naíma dijo: "sí, creo que yo hubiera estado menos tolerante". Yo continué: "pienso que antes era que después de un relax llegaban a lo que les causaba estrés, mientras que ahora es llegar a lo que extrañé y me hizo falta". Manuel continuó: "Naíma, no sé si seré muy audaz con esta pregunta pero: ¿de casualidad tu mamá te vio sonreír?" (*Pregunta estratégica*). Ella respondió: "me dijo que estaba demasiado rara, yo le dije que no tenía nada. Yo sentía molestia de estar ahí, todo me irritaba, pensaba: podría estar en Mérida tan tranquila. Como al revés de lo que me pasaba antes".

Sobre la situación familiar actual, Naíma habló de que sus hermanas comenzaron a asistir a psicoterapia por la relación que tienen con su mamá y por problemas con sus novios. Su mamá fue por primera vez este sábado para ver qué pasaba con Mariana y la psicóloga dijo que le parecía que ella necesitaba terapia, así como también ponerles límites a sus hijas para que pudieran crecer, porque las seguía tratando como niñas. Ella ve esto como una oportunidad para arreglar muchas cosas sin que se mueva más de lo que ya lo hace y como un buen momento para que Eduardo pudiera entrar a la familia. No espera que con eso se arreglen las vidas de sus hermanas y mamá pero sí que detone cosas buenas. Mencionó que su prima Romina, que es la más perceptiva, le dijo que se le veía feliz por regresar a Mérida, y que ni siquiera le preguntaron si iba a ir en Navidad. Cuando, en otros años, le hubieran insistido mucho. Eduardo interrumpió y dijo: "podemos ir si quieres". Naíma le dijo que no lo veía factible porque no creía que le dieran ni medio día de vacaciones después del "mega viaje" y que además los boletos estaban caros, pero que si iban podrían ir el 24 iban juntos. Eduardo le dijo que como a ella le pareciera y comenzó a contarnos lo que hizo la última semana en que Naíma no estuvo. Dijo que se la pasó muy entretenido porque el ex esposo de su hermana le contó sobre un truco para lograr que se

viera la señal de “Netflix” de Estados Unidos en su tele, así que se la pasó experimentando con eso.

Cerramos la sesión porque Eduardo no dejaba de bostezar y se le veía demasiado cansado. Les agradecimos a ambos por el esfuerzo de venir a pesar de todo el cansancio (*Elogio*). Eduardo dijo: “hubo todo el estrés de ambos lados por no saber del otro, pero supimos manejarlo. Irme al viaje de trabajo me sirvió para entender lo ocupada que pudo haber estado cuando estaba en su viaje, eso me ayudó a hacer empatía”. Naíma dijo: “igual, no les dije, en el trabajo tengo un proyecto en conjunto con Julieta (hermana de Eduardo) y me he estado llevando mejor con ella, no sé si ella bajó la retaguardia o yo ya no me estoy tomando las cosas personales, pero nos estamos llevado bien”. Eduardo continuó: “yo las vi en una salida del trabajo de ellas y me dio gusto verlas hablando y riendo como hace tiempo no las veía”. Ambos dijeron antes de irse que a pesar del cansancio se sentían contentos de haber podido venir y que no querían dejar pasar más tiempo.

**Impresiones de los coterapeutas:** En la sesión de hoy Naíma y Eduardo se veían muy sincronizados, hablando de manera ordenada, respetando el turno de cada uno y siendo corteses y cordiales. En cuanto al lenguaje no verbal, ambos se tocaban mientras hablaban y el tono de vos que utilizaban era gentil. Hablaban de todos los temas mientras reían y completaban la historia del otro, sin que ninguno lo tomara a mal. Con respecto a la salida de Eduardo con su hermana, nos sorprendió la carencia de límites que parece haber en la familia, ya que describía la relación que su hermana tiene con su ex esposo como con muy pocos límites y no lo percibía como algo extraño, tampoco Naíma hizo ningún comentario al respecto.

### Sesión 9.

**Fecha:** 9 de diciembre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas.

**Descripción de la sesión:** Naíma llegó a la sesión comentándonos, que nuevamente ha tenido mucha carga de trabajo. Ahora ha sido porque su auxiliar renunció y está en búsqueda de su remplazo, además de que hay un probable viaje laboral la próxima semana. Eduardo menciona que el cierre de año en su trabajo también ha estado complicado y ha tenido mucho trabajo, los dos se ven muy cansados. Ambos mencionan que eso ha impedido que tengan “días de paz”, sienten que necesitan un nuevo viaje solos para verse y platicar, frase que dicen mientras se ríen juntos. A pesar del evidente cansancio, se les nota muy contentos y tranquilos.

Sobre cómo han estado, Eduardo platica: “sí nos hemos enojado y todo, hemos tenido nuestras diferencias, pero las hemos logrado arreglar en el momento y los dos hemos puesto de nuestra parte. Después de que venimos la última vez sólo tuvimos una discusión fuerte en la que hasta me salí de la casa, aunque ya ni nos acordamos de qué fue”. Ambos comienzan a reírse.

Después de eso Naíma recuerda por qué comenzó la pelea, relata que ella se enojó con Eduardo porque él había aventado su celular a la cama y una salsa en su plato. Eduardo cuenta que cuando pasó lo de la salsa, él se había molestado porque a ella le cuesta trabajo consentirlo cuando él está enfermo. Con eso se refería a que ella no es justa con él, porque cuando ella está enferma del estómago, él come cosas blandas para que a ella no se le antoje lo que no puede comer, pero ella no hace lo mismo cuando él está enfermo. Naíma dijo que en la tarde ya lo había consentido permitiéndole comer lo que quiso, pero que en la noche quería cuidarlo para que no siguiera mal y que cuando él le reclamó por no comer lo mismo ella le dijo que era por cuidarlo y él le dijo que haría lo mismo cuando ella estuviera enferma. Fue entonces cuando ella se molestó y le preguntó si la estaba amenazando y él le dijo que sólo le estaba diciendo lo que

iba a hacer y después aventó la salsa. Después de eso se arreglaron y a la mañana siguiente ocurrió el incidente del celular. Eduardo comentó que cuando ella se molestó por lo del celular, empezó a empacar sus cosas y fue cuando él se había salido de la casa, pero lograron arreglarse también.

Le pregunté a Naíma la razón por la cual había decidido empacar de nuevo sus cajas (*Pregunta lineal*). Ella dijo que fue porque Eduardo estaba diciendo cosas de que todo entre ellos se había acabado y “al carajo”. Eduardo la interrumpió molesto y dijo: “yo no dije nada de eso, ni te corrí, ni hice nada. Eso es lo que tú siempre piensas, que yo te digo cosas y no sé de dónde lo sacas. Solo te dije que necesitaba salirme de la casa para calmarme, nada más”. Naíma, consternada, le respondió: “no me acuerdo. ¡A! ¡Momento! Lo que pasó es que cerraste con seguro la puerta”. Eduardo le dijo: “pues porque no quería verte, pero no te dije nada de esas cosas, y tú me has puesto seguro y yo no te digo nada ni he empacado mis cosas”. Naíma nos volteó a ver y nos dijo: “si cerró la puerta con llave es que no me quería aquí y por eso comencé a empacar”. Yo los interrumpí y les dije: “lo positivo es que lo arreglaron, pero ¿se dan cuenta como no recordaban la pelea porque no era algo importante? Pero hay algo aquí que ocasionó que este pleito se volviera como los que tenían en un inicio, tratemos de encontrar lo qué es” (*Pregunta estratégica, pregunta reflexiva que deja implícita una redefinición, directiva directa*). Naíma respondió que el que Eduardo aviente cosas es algo que le molesta mucho, pero el que le pusiera seguro a la puerta fue lo que la “prendió”. Dijo que cuando se molestó comenzó a decirle: “¿para qué me quieres aquí? mejor me dices que ya me vaya para que no estemos sufriendo ni tú, ni yo, porque no vale la pena”. Yo le pregunté cómo habían logrado solucionar las cosas después de eso y si se habían pedido disculpas (*Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador*) y ella dijo que así había sido, se pidieron disculpas y almorzaron “en

santa paz”. Eduardo completo: “hasta íbamos a ir al cine”, Naíma continuó: “seguimos como un fin de semana normal”. Yo les pregunté: “¿en otro momento hubiera durado este tiempo esa pelea?” (*Pregunta reflexiva que clarifica distinciones*). Naíma respondió: “antes la ‘santa paz’ no hubiera sido real, hubiéramos tenido cara de ‘shit’, pero esta vez no” y Eduardo continuó: “esta vez, hasta yo le dije que la ayudaba a desempacar y ella no quiso porque su ropa está acomodada por colores. Pero ya la desempacó y no fue más problema”.

Después de eso Naíma comenzó a hablar sobre un tema diferente, dijo que Eduardo le había dicho que se fuera a pasar la Navidad con su familia ya que, el año pasado, no estuvo con ellos. Ella estaba sorprendida, pues fue algo que no esperaba que él le ofreciera y ella le preguntó si quería ir con ella y llevarlo a su casa como amigo. A Eduardo no le pareció esa idea, pero le dijo que no había ningún problema de que fuera ella sola. Naíma se sentía en conflicto porque también quería pasar la Navidad con Eduardo y no quería causar un problema en la relación por irse. Eduardo le explicó lo siguiente: “lo que tú no sabes es que, en mi antigua relación, ella me prohibía ver a mi familia y yo no quiero ser la persona que odié. Yo voy a pasar la Navidad con tu familia cuando sea como novio, como amigo no. Pero tampoco quiero hacerte lo que a mí me hicieron, por eso te dije que vayas”. Ella dijo: “Año Nuevo ya quedamos que, definitivamente, la vamos a pasar juntos”.

Sobre las diferencias en su manera de discutir, les dije: “quisiera devolverles algo que he notado, me parece que ahora sus peleas son diferentes en duración e intensidad. Tienen una ‘santa paz’ real cuando antes era falsa y ahora tienen el nuevo componente de pedir perdón, lo que hace que las cosas regresen a un equilibrio. Además de esto, ¿ustedes ven alguna otra diferencia?” (*Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador*). Eduardo dijo que notaba más libertad, confianza y menos egoísmo en la relación, que cada uno podía hacer sus

compromisos sin que el otro se molestara pero que, a la vez, querían y les interesaba pasar tiempo juntos. Mencionó que el que le dijera que se fuera a pasar la Navidad con su familia es algo que no hubiera hecho antes. Dijo: “sabemos que cuando estemos juntos vamos a estar bien y queremos que el otro esté bien también”. Ella dijo: “en otro momento hubiera sido: ‘si te vas, valió’. Hasta le pregunté: ‘¿es en serio?’ Pero le dije que quiero estar con él igual, no es que no quiera estar con mi familia igual, pero prefiero estar con él”.

Sobre la apertura del tema de la relación de ellos con la mamá de Naíma, les pregunté si esta plática no había abierto alguna conversación entre ellos al respecto (*Pregunta lineal*). Ella dijo que su mamá comentó que quiere venir en marzo, así que habían platicado un poco. Y Eduardo la interrumpió para decir: “lo hemos platicado pero no hemos dicho cuando le vamos a decir”. Naíma dijo: “ella dijo que viene junto con unos amigos muy queridos de la familia y con mis padrinos y ya dijeron que quieren llegar a mi casa”, Eduardo le dijo riendo: “no le vayas a hacer como a tu hermana, que bajando del avión le dijiste” y Naíma se rió y le respondió: “¡no manches!”, no le puedo hacer eso a mi mamá”, Eduardo seguía riéndose y le dijo: “pues...eres capaz de hacer eso”.

Sobre la historia de cómo Naíma le contó a su hermana Mariana acerca de su relación con Eduardo, describió que le llamó por teléfono cuando estaba abordando al avión y le dijo: “mira, no puede saber esto mi mamá, pero vas a llegar a mi casa con Eduardo porque seguimos juntos y vivimos juntos y tienes dos horas para procesarlo y cuando te bajes del avión me preguntas lo que quieras, pero ni me dijo nada”. Su hermana le dijo que le dada mucha pena llegar ahí y ella le dijo que no había problema y que Eduardo estaba encantado de recibirlas a ella y a su novio. Después de que contó la historia le pregunté cuál era el plan con su mamá (*Pregunta lineal*), a lo

que Eduardo respondió, mientras se reía: “pues si vienen están bienvenidos” y Naíma dijo más seria, después de haberse reído: “tengo que encontrar la manera de hablar con mi mamá”.

Sobre la manera en la que Eduardo conceptualiza la situación que atraviesa Naíma con respecto a su familia y la relación de ellos, él comparte con Naíma y con nosotros algo que antes había platicado con ella. Siente que Naíma se presiona mucho por situaciones que pasan en su familia nuclear. Por ejemplo, ellos habían decidido ir a hablar con la mamá de Naíma en Navidad para contarle sobre su relación, pero ahora cambiaron de idea, ya que sus hermanas y su mamá han estado peleando. Eduardo siente que ella no sabe separar las cosas que pasan en su casa con las que tienen que ver con ella. Otro factor que siente que influye para que Naíma no quiera hablar con su mamá es que siente que son muy parecidas, igual de intensas, lo que provoca que cuando hablan y no estén de acuerdo choquen. Ella dijo: “es que mi mamá jala parejo, ese es el problema”.

Yo le respondí: “no podemos regir nuestra vida de acuerdo a lo que pasa en la vida de los demás y esperar a que se alineen los planetas para que podamos avanzar. Nosotros somos los que tenemos que estar preparados para poder hacerlo. No se trata tampoco de hacerlo en el peor momento de los demás, pero es planearlo en función a ustedes. Naíma, tú antes nos habías dicho que se trataba de hacerlo cuando estuvieras feliz, y justo la semana pasada platicábamos que te vimos más feliz que nunca. Eso no quiere decir que tengas que hacerlo ahora, pero tampoco que debas regir las cosas de acuerdo al ritmo de alguien más” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión, no apresurando*). Después de eso, ella dijo: “lo que pasa es que creo que no me siento lista para echarme la bronca que sé que me voy a echar” y Eduardo dijo inmediatamente: “pero no lo puedes mantener oculto para siempre. Es algo que no quiero que lo tomes como presión, pero

quiero ser muy sincero. Es algo muy importante para mí. Tú hablas de casarnos y tener hijos y en esa parte siento muy contradictorio tu ‘*speech*’”. A lo que Naíma le respondió: “pero esa parte dijiste que no la íbamos a hablar hasta que conocieras a mi familia y me dijeras si te caían bien”. Eduardo, con el ceño fruncido dijo: “nunca te dije que si me caían bien, te dije que hasta que supieran de mí y que sepan la realidad, no le puedes ocultar dos años de nuestra relación. Para mí es algo como que hacer de menos lo que somos, como si estuviera mal que estemos juntos”. Naíma le dijo: “lo que pasa es que a mi mamá lo que más le pesa son las mentiras, porque mi papá la engaño y ella de ahí se arranca a hablar”.

Las intervenciones que hice al respecto fueron: “Naíma tú tienes que pensar que fuiste honesta con ella y le dijiste las cosas de frente, que Eduardo habló con ella e incluso puedes decirle a tu mamá que si no le habías vuelto a decir nada hasta ahora, era porque no sabías cómo hacerlo. Creo que sientes una gran culpa de poder decepcionar a tu mamá y romper la idea de ‘buena hija’ que tiene de ti, pero tú hiciste lo correcto y creo que sólo has reaccionado en función a las respuestas que has obtenido de ella” (*Redefinición, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado y verdades familiares, intensidad: repetición del mensaje, directiva directa, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión*). Naíma dijo que comprende que su mamá no está bien y que aún arrastra las heridas que le dejó la relación con su papá y que incluso se lo ha dicho ella y sus hermanas y que por eso les da gusto que esté yendo a psicoterapia. Mencionó que ha tenido problemas de cosas inconclusas del divorcio y ahora está en pleito con su papá y le gustaría ver cómo maneja ese conflicto. Siente que de eso dependerá cómo va a manejar otras broncas, Ella dijo: “si lo maneja mal ya una bomba más da igual, quiero ver si ir a terapia le está sirviendo. Además sé que es su responsabilidad por no haber resuelto las cosas antes”.

Con respecto a las elecciones de vida que hacemos yo le comenté: “además Naíma, si nos vamos un pasito para atrás, ella eligió a tu papá como pareja. Cada quien toma sus decisiones y tiene que asumirlas. Ya vivió su vida como quiso y también obtuvo cosas buenas de ello, como lo son ustedes tres. Ahora a ti te toca vivir la tuya, seguro a ella igual alguien pudo haberle dicho que no se casara con tu papá y ella hizo lo que quiso” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, intensidad: repetición del mensaje, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión, directiva directa*). Ella contó un poco sobre la historia de su mamá: “de hecho se casó con un novio a escondidas de mi abuela, porque le había prohibido a ese novio. Cuando mi abuela la descubrió los divorció y la regresó a la casa. Como mi mamá se había hartado de vivir con mi abuela, porque era una militar, se escapó a vivir con mi papá y se embarazaron. Mi mamá se parece mucho a mi abuela, la verdad es que tuvo muy mala escuela”. Yo le dije: “seguramente de cómo era tu abuela tu mamá mejoró, porque había cosas que no quería repetir. Pero no podemos pedirle peras al olmo, porque no tuvo de donde aprender otras cosas. Esto es lo que hace que se repitan las historias, ella se escapa con su novio y mira qué hace su hija ahora” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, intensidad: repetición del mensaje, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión*).

Sobre el momento en que la abuela de Naíma pide disculpas, ella continúa con la historia de su mamá: “de hecho mi abuela viaja a visitar a mi mamá para pedirle perdón ya cuando vivía con mi papá y sabía lo mucho que estaba sufriendo con él, porque se sentía culpable de que la orilló a que se casara con él y sabía que, por la educación que le dio, mi mamá no se iba a divorciar fácilmente. Sé que no va a ser fácil para mi mamá nada de esto. No es que tenga miedo, pero no siento ganas de vivirlo”. Manuel intervino: “pero siento que ir a decírselo es romper con esta manera en que se han vivido las cosas en tu familia. Sería lo contrario a repetir la misma

historia, además de que tu relación con Eduardo no es como la de tus papás y le estarías dando a tu mamá su lugar al hacerla parte, motivando una relación diferente y positiva” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, intensidad: repetición del mensaje, redefinición, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión*). Yo completé: “además tú no te escapaste de un lugar malo a uno peor. Me parece que pueden pensar en ir juntos y decirle a tu mamá que quieras cortar la historia y no quieras que se repita lo que se dio con la abuela y que te gustaría que fuera parte de tu historia con Eduardo. Encontrar la manera de que esto no llegue como una agresión, tal vez decir: ‘disculpa si tuve miedo y no supe hacer las cosas de manera diferente, yo sólo pensaba en lo mucho que me dolería lesionar nuestra relación, me importa tanto lo que pienses que no sabía cómo decirlo’. También hay que tomar en cuenta que si lo toma a mal eso tiene que ver con ella y no contigo, es algo que no podemos controlar” (*Directiva directa*).

Naíma nos respondió: “además lo intentamos de verdad bien y es que por eso que vaya él, no lo sé. Ella es ‘queda bien’ y no quiero eso” y nos habló de cómo ocurrió en la ocasión pasada, donde de frente le dijo a Eduardo que no había problema, pero a ella le dijo que la relación terminaba en ese instante. Manuel le respondió: “esto no sólo es tu responsabilidad. Mira contigo y con Eduardo, las cosas están bien porque los dos están poniendo de su parte y trasladado a la relación con tu mamá, ella también está o no está haciendo algo, no solo depende de ti” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado y verdades familiares, intensidad: repetición del mensaje, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, redefinición, persuasión*). Naíma, tristemente, dijo: “aquí me duele no sólo mi mamá, sino que con ella vienen mis hermanas. La posición que tome mi mamá, mis hermanas van a tomar la misma. Del tiempo que me separé de mi mamá, mis hermanas jamás me buscaron. No pierdo a una, pierdo a tres, o las cosas se

quedan igual. También las entiendo, ellas viven con ella. Pero es complicado para mí". Yo le dije: "lo bueno de las relaciones es que son de dos vías, tú también puedes buscar a tus hermanas, y ellas pueden decidir contestarte o no. Esa ya es su decisión, pero tú también puedes hacer algo y no se tiene por qué cortar todo" (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, intensidad: repetición del mensaje, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión, directiva directa*). Manuel completó diciendo: "sea como sea, lo importante es que hagas lo que sientas que es correcto y rompas las cosas que sientas que están mal en tu familia. Tú estás procurando cambiar las cosas, y obvio no es fácil, es una carga pesada y lo importante es que hagas lo correcto para ti y no cargues con los platos rotos de tus papás para que tu mamá se sienta bien. No es justo que tu mamá te haga responsable de eso y tú te tomes esa responsabilidad. Tú no eres esposo, ni pareja, eres hija. Ella es adulta y tiene sus responsabilidades. En vez de verlo como que la puedes lastimar, es verlo como que a veces la verdad incómoda, pero estás haciendo las cosas bien y tienes esa tranquilidad. No solo de ti depende la unidad de esta familia, no puedes todo tú sola, no es tu responsabilidad. En cuanto a tus hermanas también son adultas, entiendo que aún las veas como más pequeñas que tú, pero la más chica tiene 23 años, ya pueden elegir al presidente, pueden elegir hablarte. Si uno hace lo correcto puede estar tranquilo de que no quedó de uno. Esto no quiere decir que no duela, pero no por eso nos vamos a frenar de ser felices, pero al mantener este papel que has jugado mantienes las mismas conductas que no te gustan de todas ellas" (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado y verdades familiares, intensidad: repetición del mensaje, fijación de límites, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión, directiva directa*).

Sobre el papel que Naíma juega en su familia de origen, yo le comenté: “tú, en la primera sesión, te describiste como la ‘protectora’. A veces, los protectores hacemos que los demás no crezcan porque no se los permitimos. Dejar de proteger no es ser malos, proteger es poner límites y, ustedes dos, también tienen que poner límites alrededor de ustedes que son su propia familia ahora. Y, ¿sabes Naíma? Esto es algo que suele pasarnos mucho a los hijos mayores y más cuando hay un divorcio” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado y verdades familiares, intensidad: repetición del mensaje, fijación de límites, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión*). Ella nos contó que también siente que ha jugado un papel de intermediaria entre su papá y el resto de la familia nuclear, especialmente cuando se trataba de pedir dinero y dijo: “igual y, en el fondo, de donde está mi mamá yo busco estar unos kilómetros a la distancia. Porque, no es que no la quiera y me encanta ayudarle pero, es muy desgastante. Yo no me casé con mi papá y no tengo por qué aguantarlo”. Entre las cosas que no le gustan de cómo se ha dado la relación a partir de ese papel que ha jugado, es que su papá la regaña por cosas que hacen su mamá o hermanas. Dijo que ahora cuando su papá lo ha hecho ella le dice: “creo que te equivocaste de teléfono” y le cuelga. También mencionó que siente que las cosas se han dado de esa manera, porque ella es quien tiene el carácter más parecido al de su papá, lo que hace que le diga que “no” a muchas cosas que él le dice y siente que eso ha hecho que su él siga hablando con ella.

Sobre cómo fueron los movimientos en la familia de origen de Naíma cuando decide venir a vivir a Mérida, dijo “cuando se molesta conmigo mi mamá, hasta mi papá se une al barco”. Relató que su mamá se disgustó mucho cuando ella decidió venir a vivir a Mérida, decía: “nos abandonas para irte a Mérida a quién sabe qué” y, que hasta hoy no entiende para qué vine a vivir aquí. Dijo que su papá le envió un correo donde le decía que esperaba que no se arrepintiera

de todo lo que estaba haciendo y de lo mala hija que estaba siendo, que no entendía por qué le había hecho tantas cosas a su mamá y que ojalá nunca tuviera hijos para que no le hicieran las cosas que ella les estaba haciendo a ellos.

Sobre la resolución de ese conflicto, después de más de un año de no hablar con su mamá, Eduardo le dijo que arreglara las cosas con ella porque la veía llorando todo el tiempo y sentía que no era bueno para ella. Naíma no quería arreglarlas porque su mamá no había hecho nada por intentar solucionar las cosas. Pero, después de pensarla mucho, decide ir a visitar a su mamá y hablar con ella. Menciona que no se tocó ese tema, sólo un pleito “equis” que había tenido con su hermana Mariana. Después de eso jamás se volvió a hablar del tema y luego todo “normal”. Poco después, su papá vino a Mérida y la invitó a comer, como si no hubiera pasado nada. Naíma dijo: “no es nada divertido y todo depende de cómo reaccione mi mamá”. Yo le dije: “yo creo que todo depende de qué tanto logres cortar tu cordón umbilical. Ellos pueden hacer lo que quieran, el problema es que eso a ti te mueve el piso. Es normal, porque los queremos, pero hay que saber marcar el límite y si ellos quieren hacer su drama cuando les des una noticia como una adulta, pues el problema es de ellos, no tuyo” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, intensidad: repetición del mensaje, fijación de límites, dominar un acontecimiento temido aplazándolo, persuasión*).

Sobre la manera en la que Eduardo percibe que funciona la familia de origen de Naíma, él comentó que le parecía es un tema que le mueve y duele tanto, que toma la misma actitud que su mamá cuando se pelea con ella. Le dijo que se fijara cómo con su hermana Mariana no ocurría lo mismo, que ella hacía lo que quería y su mamá no le decía nada y que, a él le parecía que era porque a su hermana no le importaba lo que su mamá le dijera. En cambio, siente que a Naíma le duele demasiado lo que su mamá pueda opinar de ella. Todo se lo decía mientras le agarraba una

mano con sus dos manos y la acariciaba. Después le dijo: “a mí me pasa lo mismo con mi papá”, parecía que trataba de ser empático y comprensivo. Naíma le dijo que ella no sentía que tomaba la misma actitud de su mamá y luego mencionó: “mi mamá me dijo cosas muy feas, me dijo: ‘para mi estás muerta desde hoy’”. Eduardo la consoló: “no digo que no te dije cosas muy feas, pero siento que te afecta de más lo que haga o no tu mamá. Nunca te había dicho nada porque respeto tu decisión, pero sí siento que son igual de intensas y la separación de tajo fue por parte las dos. Y cuando hablaron de las cosas ni siquiera se quitaron las espinas, porque no hablaron de lo que tenían que hablar. Igual el que tu papá sólo sepa la versión de tu mamá es porque tú no te has acercado a contarle tu versión”. Después de eso Eduardo se cubrió con una almohada y le dijo: “no quiero que te molestes”, Naíma, extrañada, le dijo: “¿por qué lo dices así?”. Eduardo le respondió: “es que siempre que toco un tema así, te pones mal”. Ella se rió y le dijo que no era necesario que se cubriera. Yo le pregunté a Eduardo: “¿qué cosas crees que podrías hacer para ayudar a que Naíma tome de mejor manera estos comentarios?” (*Pregunta circular*) y Eduardo dijo que no se le ocurría nada, entonces le dije: “puedes hacerlo explícito de manera verbal: ‘no quiero lastimarte, te comprendo, te respeto, son las cosas como yo las veo, pienso en tu bienestar, quiero que estés tranquila y no quiero que sufras’” (*Directiva directa*). Manuel agregó, viéndola: “a veces podemos sentirnos diferentes de nuestras familias y eso es raro, pero podemos verlo como la mancha de lodo en el mantel o como la estrella en la noche nublada” (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, metáfora*) y yo continué: “creo que por eso te han puesto tantas responsabilidades. A veces, cuando tenemos más capacidades, nos ponen a cargo de más cosas, pero eso no quiere decir que nos corresponda. Una de las cosas en las que iremos trabajando aquí, será en eso” (*Connotación positiva, fijación de límites*).

Sobre las funciones de los papeles que tomamos en las familias, le comenté a Naíma que el papel de protectora es un rol que surgió porque fue necesario en un momento pero ya no tenía que seguir jugándolo (*Connotación positiva, fijación de límites*). Expliqué que con el tiempo las familias cambian y funcionan de manera diferente y necesitamos marcar límites diferentes para poder funcionar de manera tranquila (*Directiva directa, fijación de límites, empleo de constructos cognitivos: Verdades familiares, intensidad: repetición del mensaje*). La cuestioné sobre las funciones que sentía que debía de cumplir una mamá y las de una hija (*Empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado, intensidad: repetición del mensaje, fijación de límites*). Eduardo le dijo: “al principio me decías que ya no querías ese papel que te daban en tu familia y que tu familia daba por hecho que no te ibas a casar y que te ibas a quedar a cuidar a tu mamá. Y que tú no querías nada de eso y poco a poco lo has hecho, pero aún te quedan otras cosas por hacer”. Naíma, quién se veía sorprendida, dijo: “es cierto, lo había olvidado”. Eduardo, la tomó de nuevo de la mano y continuó: “yo no te lo voy a pedir ni exigir, pero en algún momento lo tienes que enfrentar y lo que te quiero decir es que no estás sola cuando lo decides enfrentar. Si te dije todo es porque te amo y porque, en mis mil y un problemas, cuando te ha pasado eso, eso te cierra y te vuelves ‘muy yo’. De lo que te quejas de mí: que no soy comunicativo, que me cuesta trabajo hablar, que me guardo las cosas. No es la causa de nuestros problemas, no lo es, pero sí te vuelves yo. Te conviertas en lo que no te gusta de mí, hasta avientas cosas, por eso te lo digo, porque lo veo”. Ella abrazó a Eduardo y permanecieron de esa manera por lo que restó de la sesión.

Al finalizar la sesión, les pregunté cómo se habían sentido con todas las cosas que habíamos conversado el día de hoy (*Pregunta lineal*), Naíma respondió: “pues...en el fondo, sí hay algunas cosas que no sabía y cosas que no había visto que podría manejar de esa manera”.

Le pregunté cuáles eran esas cosas (*Pregunta lineal*) y dijo: “que a lo mejor, si le planto a mi mamá su historia y si le digo que por qué lo tenemos que volver a vivir, pueda ser que reaccione diferente. Aunque al final, obviamente, me da miedo porque es mi familia, y somos tan muégano”. Ella explicó, en el pleito anterior con su mamá, todas las hermanas de su mamá, exceptuando a la que es su madrina de bautizo, dejaron de hablarle hasta que su mamá la “perdonó”. Dijo que está consciente que al decidir platicar con su mamá pueden suceder muchas cosas, que se abran puertas o se cierren y que es la parte que le cuesta más trabajo. Después de eso dijo: “sea lo que sea va a tener que ser así. Aunque ahora tenemos la ventaja de que puedo hablar con él (Eduardo) y que me escucha, que se puede derrumbar una estructura y la otra la puede amortiguar demasiado bien. Que yo esté lista para dar el paso, pase lo que pase, sin tener miedo a lo que pueda suceder. Es realmente jugar bien mis fichas, se lo dije a Eduardo. El año pasado estuvimos a punto de decirle a mi papá, porque a veces él sabe frenar a mi mamá, aunque él (papá) está en contra de que vivamos como novios, porque no es lo que ellos planearon para nosotros. Ninguna de las tres llevamos la vida que mis papás quisieron para nosotras”. Yo le repetí a Naíma: “ellos ya tuvieron su oportunidad de vivir su vida como quisieron” (*Intensidad: repetición del mensaje, fijación de límites*). Y Eduardo me interrumpió: “además, ningún hijo vive la vida que su papá quiere. Mi papá quería que yo estudiara otras cosas y no es lo que yo quería. Todo lo que me pidió mi papá no lo hice. ¿Qué te dijo mi papá la otra vez? ‘Me lo hubiera traído de los pelos, pero no puede’. Pero si él me hubiera dicho: ‘te pago la Mayab’, yo me hubiera venido solito, pero nunca me lo ofreció, por codo o por sus detalles. Nadie vive la vida que sus papás quieren”. Y yo continué: “vámonos del otro lado, ¿ustedes tienen los papás que siempre soñaron? ¿Son perfectos? ¿Entonces? Tampoco son los papás que quisimos, los papás ideales (*Complementariedad, pregunta estratégica*). Nosotros tampoco podemos ser los

hijos ideales. Cada quién toma las decisiones de la vida que les tocó. Y, si vamos a vivir para complacer a alguien, pues que sea a nosotros. Porque, si vamos a estar complaciendo a nuestros papás, en los que complaces a uno, al otro ya no le gustó lo que hiciste y, al final, no hicimos nada” (*Directiva directa, empleo de constructos cognitivos: Consejo especializado*). Ambos tomaron muy bien la idea y los dejó más tranquilos, especialmente a Naíma.

Para cerrar la sesión me dirigí a ella: “es cuando tú te sientas lista, no cuando sientas que ella (mamá) esté lista. Pero...nadie te está presionando, no tiene que ser ahora (*No apresurando*). Lo único es que ahora tenemos ese plan de marzo que hay que tomar en cuenta. Entendemos que es un tema difícil y que tu mamá es una persona complicada, podemos seguir platicando de esto y piensa en las posibilidades, tú la conoces mucho mejor que todos nosotros”. Manuel completó: “exacto Naíma, esto se trata de ti”. Ella nos respondió: “tampoco lo quiero postergar tanto, pero a lo mejor Eduardo me agradece que no convivió con ellos estos dos años” y comenzó a reírse. Eduardo, quien también se reía dijo: “igual y tú me reclamas de que sí conviviste con los míos estos dos años más, pero te falta conocer a todos los demás (refiriéndose a su familia extensa), y están locos”. Naíma le dijo: “tus papás, entre todo lo que ha pasado, jamás se han puesto ‘crazys’ conmigo” y Eduardo le dijo: “pero faltan muchos, los de lado de mi papá son sangrones, mala onda, tienen ‘el mal de ausente’ que es que al que no está lo atacan, sólo les importa el dinero, son capitalistas y súper ‘fresas’. Y los de lado de mi mamá son súper rencorosos, pasa algo y cinco años después lo siguen recordando, no son unidos, sólo mi abuela los unía, todos se pelean por todo, ni siquiera conozco a algunos de mis tíos. Así somos, mi familia está loca”. Por último, Ella le dijo: “tú conociste a la familia en buena onda, cuando todos se llevaban, a ver qué te toca ahora”.

Les preguntamos cómo se iban de la sesión y ambos dijeron que más tranquilos, Naíma dijo que aún tenía muchas cosas que procesar pero que estaba contenta de haber podido tocar el tema. Nosotros le agradecimos mucho a ambos por su disposición y felicitamos a Eduardo por haber compartido sus sentimientos (*Elogio*).

**Impresiones de los coterapeutas:** Una de las cosas que más nos llamaron la atención, fue la manera en la que se ha modificado la duración e intensidad que tienen las peleas entre Naíma y Eduardo e incluso la manera en la que en el consultorio, logran resolver las diferencias entre ellos con mucha más soltura gracias al avance en metacomunicación. Nos parece que es una muy buena señal que ahora puedan estar en “santa paz” después de tener una discusión, aunque nos parece que aún les faltan algunas herramientas para cerrar por completo los temas que les ocasionan conflictos. Un componente que han agregado a sus discusiones, y nos parece crucial, es el pedir perdón. Consideramos que es un elemento que ya está marcando diferencias en la manera en la que se percibe la igualdad entre ellos, aunque la equidad es un tema en el que aún hay trabajo por hacer. Sobre todo en el caso de Naíma, a quién le cuesta trabajo notar las ocasiones en las que no es “pareja” con Eduardo. De igual manera, nos parece una señal de avance el que sientan más libertad en la relación y el que Eduardo haya hecho el ofrecimiento a Naíma de que pasara la Navidad con su familia. Hablamos de la importancia de que Naíma encuentre una nueva estrategia para liberar sus emociones en la que no envíe un mensaje de abandono, como lo hace cuando empaca sus cajas. Así como de que sería significativo revisar el motivo de la reacción tan desproporcional de Ella con respecto al seguro en la puerta. En relación a la familia de origen de Naíma, consideramos que habría que continuar con la conversación al respecto, ya que es necesario seguir fortaleciendo la relación para que puedan marcar los límites necesarios al exterior de la misma. Por último, nos sorprendió, muy

gratamente que Eduardo, lograra abrirse tanto emocionalmente y que ella recibiera tan bien toda la información que le fue proporcionada.

### Sesión 10.

**Fecha:** 23 de diciembre de 2015

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 15 minutos.

**Descripción de la sesión:** Ambos mencionan que continúan con mucha carga de trabajo y con muchos compromisos sociales, por lo cual cancelaron la sesión anterior y se encuentran muy cansados. Mencionaron que han estado muy bien y Naíma dijo que ya aprendió a detectar cuando Eduardo está de malas. Contó que cuando lo notó le preguntó qué le pasaba, a lo que él respondió: “nada”. En la sesión Eduardo comenta que estaba “*grumpy*” porque cuando ella había estado muy cansada no habían programado ninguna actividad para que ella descansara, pero que cuando él era quien estaba cansado ella programó todas las compras navideñas. Naíma dijo que el punto más crítico de esa situación fue durante un almuerzo, donde ella dijo un comentario que pareció desagradarle a Eduardo, pero ella decidió no pelear por eso. Le reconocí a Naíma el avance sobre reconocer el estado emocional de Eduardo, haberse interesado y tomar la decisión de no hacerlo mayor (*Elogio*) y le pregunté a Eduardo por qué había decidido no comunicar de manera verbal, en ese momento, la manera en la que se estaba sintiendo (*Pregunta reflexiva con sugerencia implícita*). Eduardo dijo: “la verdad, no sé por qué no lo dije”. Naíma continuó: “pero las cosas ya no se vuelven una bronca, antes esto, hubiera sido un desastre”.

Sobre algunas cuestiones de la sesión pasada que a Manuel y a mí nos parecía importante retomar, hablamos sobre lo simbólico de que Naíma continuara utilizando el empacar como una manera de liberar sus emociones, especialmente cuando su intención ya no estaba relacionada

con irse (*Pregunta estratégica, directiva directa*). Y que nos parecía necesario que encontrara otra estrategia en la que no mande ese mensaje, pero que sí cumpliera la función catártica (*Directiva directa*). Ella dijo que le ocurría en automático cuando se sentía rechazada y dijo: “antes de salir lastimada prefiero mucho correr”. Le pregunté lo que podía estar moviéndola y Manuel le preguntó si con la manera en la que Eduardo se tranquiliza, saliendo a fumar, no se sentía rechazada o abandonada (*Pregunta circular*). Ella dijo que no, porque ahora conoce el significado de esa acción y que incluso le dice que salga a hacerlo. Eduardo nota la diferencia de la actitud de Naíma en ese aspecto: “antes sí era un problema. Me decía: ‘¿a dónde vas?’ o ‘¿qué vas a hacer?’ De hecho, ahora, ni ha habido peleas sobre el hecho de que saliera a fumar”. Manuel retomó la importancia de que Naíma encontrara su estrategia y le preguntó: “así como Eduardo sale a fumar, sería bueno que tú tuvieras una estrategia para tranquilizarte, ¿sabes darte cuenta de cuándo llegas a tu límite?” (*Pregunta reflexiva que convierte al interrogado en observador*). Ella respondió: “hay momentos donde sí, como cuando le digo: ‘ya, porque no quiero nos peleemos’ y dejo clara mi posición de que no me voy a pelear por eso, porque no creo que valga la pena. Pero en cosas como que cierre la puerta o aviente cosas, es como ley de Newton, no hay un filtro”. Explicó que siente que con esas dos cosas pierde el control y le hace pensar cosas como que Eduardo no la quiere aquí o que está terminando con ella.

Eso nos llevó a platicar sobre otra de las cuestiones que queríamos retomar de la sesión pasada. Nos interesaba saber qué hacía que para ella tuviera ese tipo de significados el que Eduardo le hubiera puesto seguro la puerta. Por lo que le pregunté a Naíma si recordaba que alguien le hubiera hecho eso antes (*Pregunta circular*). Ella comentó que ella era quien lo hacía desde pequeña, pero que no sentía que se relacionaba con la interpretación que ahora le daba. Mencionó después algo que antes no había dicho, que siempre antes de empacar le dice a

Eduardo: “¿para qué me quieres acá?”. Yo le dije que me llamaba mucho la atención esa frase, y le preguntaría más bien, para qué ella quisiera estar aquí (*Pregunta estratégica*). Ella dijo: “eso va amarrado a que si estamos pasando por todo este trabajo... ¿Para qué la terapia? ¿Para qué todo? Si luego pasa eso. No sé si tenga mucho que ver...mis papás se la vivían de la ‘greña’. Yo siempre a mi mamá le decía y, ahora lo estoy hilando: ‘¡qué horror que aguantes a mi papá!’ Mi mamá decía que, desde los 6 años le decía: ‘¿por qué no te separas de mi papá? Yo creo que, a lo mejor, ese tipo de cosas me prenden, en el sentido de si esto va a ser toda la vida...yo ya viví una historia así. No en un papel que estoy jugando ahorita, pero en el papel de un hijo y ¿para qué me quieres aquí? ¿Para qué toda mi vida sea así? Pues, muchas gracias, no. Pero no lo había pensado, es lo que estoy hilando ahorita”. Yo le respondí que justo eso es lo que queríamos encontrar, porque nos había parecido desproporcionada la respuesta que había tenido para el pleito que se había dado entre ellos y nos imaginamos que podía relacionarse con una herida personal (*Directiva directa*). Después de eso Naíma pone una cara de sorpresa y dice: “¡Mi papá le cerraba la puerta a mi mamá, ahora que lo dijiste, mi papá le cerraba la puerta a mi mamá! Cuando mis papás se peleaban, mi papá le cerraba la puerta a mi mamá y la sacaba y ya no la dejaba entrar. De hecho, dormía en mi cuarto o en el de mis hermanas”. Le pregunté cómo se había sentido al conectar eso (*Pregunta lineal*) y dijo que comenzó a buscar puertas en su cabeza cuando le dijimos que podía tener algún otro significado. Para ella esto se conecta con el tema de ser intermediaria de sus papás y uno de sus principales temores es terminar en una relación como la que ellos tenían. Naíma dijo: “yo recuerdo decirle a mi mamá que preferíamos comer frijoles en paz a comer caviar y que nos pasara como cuchillos”. Ella siente que estaba atada a una situación de vida sobre la que no tenía ningún control. Mencionó que reconoce y admira cosas positivas tanto en su mamá como en su papá. Siente que cuando las discusiones con Eduardo se

conectan con estos recuerdos se le dificulta poner filtros y sólo reacciona. Por último dijo: “siento que si lo analizo un poco más, cuando no me siento a gusto, para mí es muy fácil empezar de nuevo. Obvio ahora no es la situación, ni lo haría ahora, pero ya es un hábito de defensa”. Después Naíma habló sobre la manera en que cuando se enfrián sus emociones se da cuenta de que es una simple pelea, pero que en el momento siente mucho miedo de que sólo porque estén en el proceso terapéutico las cosas estén bien entre ellos. Manuel y yo les explicamos las formas en las que podía verse que los cambios no se debían sólo al proceso, como el que a pesar de estar sometidos a mayor nivel de estrés no se hubieran dado más discusiones o que la intensidad y frecuencia de las mismas hubiera disminuido tanto a pesar de que no han asistido de manera regular (*Directiva directa, redefinición, elogio*). Manuel les devolvió que ya no llegan al consultorio a resolver sus conflictos, lo que permite que hablemos de otro tipo de temas, cosa que no ocurrían antes (*Directiva directa, redefinición*). También les mencionó que ahora, a pesar de las discusiones, el vínculo entre ellos permanece intacto y que eso los hace diferentes a las historias que nos han contado de sus familias de origen (*Directiva directa, redefinición*). Yo les recalqué que siempre se nota el interés que ambos ponen en lo que el otro cuenta y en hacer la parte que les toca cuando se van a casa (*Directiva directa, redefinición, connotación positiva*).

Sobre la autorregulación emocional de Naíma, ella dijo: “de hecho en el almuerzo (refiriéndose a la situación conflictiva que relataron antes), Eduardo no sabe, pero yo me iba a parar e irme. Pero logré controlarme, porque sentí que no valía la pena y me logré autorregular. Ahora lo hilo con que no quería sentir que comía como con mi papá (con cuchillos), y no sé si Eduardo igual lo ve y reacciona igual más rápido y me agarró la mano y ya nos calmamos los dos”. Hablamos de cómo la manera en la que ella siente que se autorregula es más interna, que

no siente que necesita hacer algo. Para ella es suficiente con decir para sí misma: no vale la pena pelear por algo así, no es necesario, mejor cálmate, etc. Le dije a Naíma que era muy importante que habláramos de todas esas cosas que le lastiman y que, tuviera muy en claro, que ellos no son sus papás y no tienen la relación que ellos tuvieron (*Directiva directa*). Le pedimos que, de cualquier manera, intentara encontrar alguna otra cosa que pudiera servirle para relajarse. Especialmente para esos temas que siente que la rebasan (*Directiva directa*).

Sobre lo que Eduardo relacionó a partir de lo que Naíma compartió, dijo: “yo lo trato de relacionar con algo mío. Es como cuando yo te digo que tu caminas delante de mí y te digo que para mí significa que soy tu gato y, a lo mejor, esa cerrada de puerta es como el equivalente”. Naíma dijo que es algo que Eduardo ya le ha dicho en varias ocasiones y que ella hace sin darse cuenta. Yo le pregunté a Eduardo si él lograba conectar este sentimiento con alguna parte de su historia personal (*Pregunta circular*). Eduardo contó que a él nunca le ha gustado sentirse maltratado y dijo: “cuando siento un mal servicio o una grosería hacia mi persona o como que me menosprecien, me prendo demasiado y puedo ser la persona más ‘ojete’ y nefasta del mundo. Y que caminen delante de mí cuando, se supone que van conmigo, me prende un chorro”. El vincula esto con la historia de su familia nuclear, ya que siente su familia paterna ha sido racista y ha menospreciado el origen étnico de su familia materna e incluso le han hecho bullying a causa de ello. Contó que los hermanos de su papá no querían que él se casara con su mamá, tanto por su raza como por el hecho de que ella había sido secretaria de uno de ellos. Siente que algo más que ha impactado en su manera de ver las cosas es su formación en el área de ventas y servicio al cliente, porque eso lo hace ponerse en una postura muy exigente cuando se encuentra del otro lado, dijo: “a mí me enseñaron que vienes a servir y cuando te transformas del lado del cliente...si a mí me tratas mal soy un ‘hijueputa’ cliente, porque no me gusta que me traten mal”.

Naíma expresa su preocupación de que algo le ocurra a Eduardo por las reacciones que ha tenido cuando siente que no lo tratan bien en un establecimiento. Ella piensa que pueden llegar a agredirlo pues ella ha presenciado que eso les ocurra a otras personas y le parece que Eduardo se extralimita. Mencionó que la semana pasada le dijo “*pendeja*” a una barista en un café. Le dije a Eduardo que me parecía que su herida era muy grande para que reaccionara de esa manera y que, aunque era una realidad que se ponía en peligro, me preocupaba también el que estuviera sacando sus emociones de una manera inadecuada (*Consejo especializado, directiva directa*). Así como también el que nuestras heridas no justificaban nuestras reacciones, sólo nos ayudaban a que pudiéramos comprendernos y cuidarnos mejor el uno al otro y nosotros mismos. Manuel completó: “también es parte de comunicarnos mejor y de que la parte relacional sea igualitaria” (*Consejo especializado, directiva directa*). Naíma dijo que antes sólo pensaba en la seguridad de Eduardo, pero que ahora quiere entenderlo y ayudarlo con la herida que le ocasiona que se comporte así.

Sobre la manera en la que terminan siendo incongruentes les dije: “fíjense como a veces pasa eso. Las cosas que los prenden hacen que terminen haciendo justo lo que no les gusta que les hagan: no me gusta que me menosprecien pero le digo ‘*pendeja*’. No me gusta que me agredan y empaco mis cajas para irme y agredirlo” (*Complementariedad*). Ambos dijeron que nunca habían pensado en eso ni se habían dado cuenta de que les ocurría.

Sobre el tema de la desigualdad percibida, principalmente por Eduardo, Manuel les comentó que le gustaría abrir el tema sobre las metas a futuro: matrimonio, hijos, etc. Pues era un tema que no se había tocado y que creía que Eduardo podía estar percibiendo como inequitativo (*Directiva directa*). Naíma dijo, nuevamente, que Él le había dicho que necesitaba evaluar primero si le caía bien o no su familia para poder hablar del tema. Eduardo mencionó que se

siente muy presionado para casarse sin que nadie lo sepa, ya que hace comentarios como que podrían ir a ver a sus papás ya casados. Eduardo no ha querido discutir el tema con ella porque siente que no tiene un lugar oficial y eso lo hace sentirse menoscambiado. Mencionó que no se trata de que evalúe a su familia, sino de que sepan quién es él para ella. Dijo que se siente frustrado porque hay muchas cosas que no pueden compartir a causa de esta situación y mencionó el ejemplo de la Navidad de este año. Naíma le dijo que ella le había ofrecido que fuera con ella y que llegara como un amigo. Eduardo le dijo: "yo no puedo ir como amigos ¡entiéndeme! Ya llegué la primera vez y me mostré y pedí permiso. Vamos a cumplir en abril dos años viviendo juntos. Tengo muchas cosas malas, pero también muchas palomitas, y ninguna de esas las conoce tu familia. No te estoy diciendo que lo hagas ahorita, pero el punto no es ellos conmigo, es tú conmigo, lo que ellos piensen '*me vale gorro*'. Sé que no es así, pero siento que te doy pena o vergüenza. Después de un tiempo se siente así y para mí si es complicado eso". Le costó mucho trabajo a Naíma comprender lo que Eduardo quería decir, le expliqué que lo que él le pedía era que ella le diera su lugar como pareja y que el objetivo de esto también era que ella pudiera validar cómo se estaba sintiendo él, pero que no se trataba de un reclamo ni de una presión (*Redefinición*). Manuel complementó: "tal vez el miedo que tiene Eduardo es sobre si, con las personas más importantes, vas a respaldarlo, estar de su lado. ¿Con un reto muy grande que pesa más? ¿El reto o él?". Naíma, quién seguía sin comprender, dijo: "hay una cosa que me preocupa... ¿Y si nunca te dan tu lugar?" (*Redefinición*). Yo le expliqué que se trataba no de que ellos le dieran su lugar, sino de que ella se lo diera. Eduardo, de manera empática y comprensiva, le expresó su molestia ya que si podía ponerse firme con su familia para otros temas, y hasta se atrevía a levantarle la voz a su mamá, que no lo hiciera por él le hacía sentir que todo por lo que ellos están luchando por construir no pesaba lo suficiente. También le dijo que creía que cada

vez demostraban juntos lo buena pareja que eran, que habían logrado superar muchas pruebas y que cada vez que venían a terapia lo demuestran aún más y que, aunque le causaba un conflicto, había decidido darle su espacio y su tiempo, pero que eso no quería decir que no le afectara. Manuel le dijo a Eduardo: “imagino que por eso, cuando surge el tema de anillos, quieres que ella haga su parte igual”. Eduardo apunta que Naíma decía que él no quería casarse aunque él nunca le había dicho eso, él sólo le ha expresado que siente que primero ella tiene que dar el paso con su mamá”.

Sobre lo que Naíma piensa al respecto, le pregunté: “¿qué quieres decirle a Eduardo ahora que sabes cómo se siente?” (*Pregunta lineal*). Ella dijo que era un tema que habían platicado antes, pero volvió a decir que le preocupaba la expectativa que él tenía de la relación que pudiera tener con su familia. Eduardo, frustrado, le dijo: “eso no lo espero ni es el punto. Ya viví toda mi vida sin ellos puedo seguir así”. Y Naíma, triste, le respondió: “y ¿te has preguntado si yo puedo vivir toda mi vida sin ellos?”. Manuel contesta: “no es que quieras que no lo reciban bien pero sí sería muy doloroso que pasara ¿no?” (*Redefinición*). Naíma expresó lo difícil que siente que será esta decisión. Eduardo añade que ella no podía vivir dos vidas para siempre y después le dijo que en su familia había pasado algo similar cuando su papá quiso casarse con su mamá. Contó la historia de que sus tíos paternos rechazaban a su mamá porque la consideraban “sucia” y que a su papá “*le valió*” y que les dijo que si lo querían ver iba a ser con ella. Eduardo dijo: “es la única cosa que le admiro a mi papá”. Naíma preguntó a Eduardo: “¿y si yo no puedo ser como tu papá que enterró a su familia? No estoy diciendo que no voy a decir quién eres, ni que vivo contigo, pero tampoco quiero enterrarlos”. Él le dijo que su intención no era que ella dejara de ver a su familia y que, en la historia de su papá, él continuó hablándoles por teléfono a

sus hermanos cada domingo y, hasta la fecha lo hace. Mencionó que lo que le interesa es que su familia sepa que son una pareja.

Sobre el miedo de Naíma a confrontar a su familia de origen, le pregunté qué era lo que la asustaba (*Pregunta circular*). Ella afirma que tenía miedo de quedar en medio, de tener que elegir cada Navidad con quién estar, si con su familia de origen o con Eduardo. Eduardo le dijo que él no se pondría en esa actitud y que él podía ir, aunque no lo trataran de la mejor manera. Naíma contesta que no temía la actitud que él tomará, sino la que tomará su familia. Manuel le comenta a Naíma que parecía que Eduardo estaba sintiendo que el miedo que tenía a enfrentar a su familia era más grande que el amor de pareja entre ellos (*Directiva directa, desequilibrio*). Yo le dije que sentía que tal vez consideraba ese miedo más grande que ella misma, como algo que la rebasaba, pero que para eso era todo el trabajo que estábamos haciendo (*Directiva directa*). Pero que en este momento me parecía que las heridas familiares de los dos estaban chocando y que, aunque eso era algo doloroso, también era algo que los podía ayudar a comprenderse mejor entre ellos (*Redefinición, directiva directa*). Naíma llorando: “Eduardo no lo sabe, pero voy mentalizada para que, tal vez, sea la última Navidad que pase con mi mamá en una buena temporada”, Eduardo la abrazó.

Para cerrar la sesión le dije: “Mira Naíma, no le digas nada a tu mamá por ahora. Yo creo que, cuando llegue el momento de hablar con ella, hay que hacerlo en pareja, los dos juntos. Si ella va a ser ‘queda bien’, es cosa de ella, pero no respondamos a eso, porque no es el mensaje que queremos mandar, vayan juntos. Por lo pronto, disfruta esta Navidad, aprovechala a ella y a toda tu familia, pásatela lindo” (*Directiva directa*). Eduardo completó: “no tiene que ser ahora, ni pronto. Primero quiero que cures tus heridas y, cuando te sientas preparada, lo hacemos”. Les preguntamos cómo se sentían y Naíma dijo que tenía muchas cosas en qué pensar, pero estaba

tranquila. Eduardo dijo que estaba contento de que hubieran podido hablar de este tema, porque nunca lo habían hablado de esta manera y había dicho muchas cosas que antes no había contado.

**Impresiones de los coterapeutas:** En esta sesión notamos que han podido resolver sus conflictos cotidianos de manera más exitosa y que ambos están haciendo cosas de manera diferente para que esto ocurra. En el caso de Naíma observamos que logró controlar el impulso de levantarse y huir en el restaurante y en el caso de Eduardo que logró expresar más sus emociones. Es necesario continuar con el trabajo de conocimiento emocional, ya que muchas de las emociones que se les detonan surgen de heridas del pasado. Necesitamos trabajar más sobre la diferenciación de las familias de origen ya que puede observarse mucha repetición de los patrones familiares en la relación. De igual forma el excesivo apego de Ella hacia su familia de origen impide que su relación con Eduardo avance. Notamos que en esta sesión, cuando hablaba me miraba casi sólo a mí, mientras que cuando Eduardo hablaba miraba casi sólo a Manuel, por tanto, sentimos que hay que cuidar que ellos no sientan que formamos una coalición en su contra, sino que los coterapeutas actuamos aliados a su beneficio.

### Sesión 11.

**Fecha:** 13 de enero de 2016

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

Duración: 2 hora 5 minutos.

**Descripción de la sesión:** Esta sesión comienza con una descripción, por parte de ambos, del estrés laboral que tuvieron en las últimas tres semanas. A continuación Naíma describe el fallecimiento de un tío y lo angustiada que se sentía por la pérdida que sus primos sufrieron. Luego nos comenta sobre el fallecimiento de una tía, que ocurrió días después del anterior. En el caso de ella sí viajó a la ciudad donde está su familia para acompañarlos en el velorio y entierro.

Comentó que este viaje hizo que estuviera aún más cansada de lo que ya estaba. Eduardo contó que también se sentía cansado porque había tenido malas noches, ya que Naíma había estado moviéndose mucho mientras dormía.

Después de la introducción, Eduardo dijo que casi no se han visto porque ambos habían estado muy ocupados, pero que en general diciembre había estado muy bien. Naíma hizo un sonido de desacuerdo riéndose y Eduardo le preguntó qué pasaba. Ella respondió: “nada más estaba recordando, ‘señorcito reclamos’”. Eduardo sorprendido le preguntó a qué se refería y Naíma explicó que al regresar del viaje de Navidad para ver a su familia habían tenido una discusión.

Sobre el incidente de la Navidad, Eduardo expresó que su mamá “se había puesto mala”, pues en la cena navideña sufrió un desmayo. Él y su familia se lo atribuyeron a que la señora había tomado una copa de vino y le hizo reacción con los antibióticos que había estado tomando. Mientras él explicaba Naíma lo interrumpió para decir: “no seas exagerado, se durmió”. Eduardo contó que primero se había desmayado y después de una media hora, había comenzado a roncar. Asustado decía: “se le iba todo el cuerpo de lado y yo estaba todo histérico y Naíma no me contestaba. No sabía qué hacer y yo necesito a alguien que me calme, ya era tarde y ella no me contestaba”. Naíma responde a esto explicando que, por un atraso en su vuelo, ella había llegado a casa de su familia hasta las 11:30 de la noche en Nochebuena y que todos la estaban esperando para cenar con ella (mamá, hermanas, tíos, primos). Yo le pregunté a Eduardo a qué hora había ocurrido el incidente con su mamá, a lo que respondió: “11:30-12”. Naíma completó: “sí, fue cuando yo estaba llegando y cambiándome y así”. Eduardo siguió contando: “Obviamente, después de que mi mamá despertó ‘bateé’ a todo mundo, porque estaban en la casa, y ya me acosté. Pero como que me asusté de más. Bueno...no sé, me estaba preocupando y me sentía

como que no podía hablar con nadie. Y luego, Naíma estaba enferma y mi hermana llevó a su perro sin pedir permiso. Obviamente yo le dije a Naíma y ella estaba enojada por eso y yo enojado porque ella no me puso tanta atención a lo de mi mamá y de ahí empezamos a discutir”.

Sobre la manera en que Naíma percibió la situación, dijo: “cada quien estaba como de: ‘haz lo que quieras’. Me fui a la sala y lo dejé en la cama...todo lo que yo le decía le parecía reclamo y dijo que no le hice caso, pero es contradictorio porque en todas las fotos del 24 estoy con mi celular porque le estaba contestando los mensajes”. Después contó que le había comentado a su mamá y hermanas lo que había pasado e incluso ellas estaban pendientes. Explicó que no sólo se preocupó por Eduardo, sino también por Julieta, y le mandó mensajes también a ella para ver cómo se sentía. Naíma continuó: “¿Y él no sintió como que le estaba dando toda la atención? Yo le decía ‘no manches Eduardo, entiende que yo volé para estar con mi familia y sí estaba pendiente todo el tiempo del celular. Que no podía tomar el siguiente vuelo para venir a Mérida...es verdad’. Igual en ese momento él necesitaba que me teletransportara y yo lo entiendo, pero igual yo estaba con mi familia y no los podía dejar. Cuando regresé me reclamó eso y le dije que estuve menos de 24 horas en el estado del centro del país (donde viven su mamá y hermanas) y que él me había dicho que me fuera a ver a mi familia y que ahora me reclamaba porque no estuve pegada al celular, pues no está ‘padre’ y mejor me hubiera quedado aquí. Él me dijo que no estuvo ‘padre’ tampoco para él y que no pudo dormir y tuvo pesadillas y yo le pregunté cómo seguía su mamá y me dijo que ya mejor y le dije: ‘por cierto, lo del perro, se me hizo una falta de educación’. Pero Eduardo no había terminado de hablar y ya después que lo hablamos me dijo que quería contarme las pesadillas que tuvo y yo le dije que era tan fácil como que me dijera que no había terminado de hablar y yo me calló”. Naíma siguió explicando que a ella le molestaba mucho la situación de los perros porque ya lo habían hecho antes y le parecía

una falta de respeto que cuando ella no estuviera los llevaran. Después de eso habló del porqué de su enojo, explicando que ella padece de varias enfermedades respiratorias que se ven afectadas por los pelos de animal y que las últimas semanas antes de irse había estado con dosis de cortisona porque su medicamento regular ya no le estaba haciendo efecto. Mencionó que parte del enojo es que Julieta sabe de estas enfermedades y que incluso ha estado con ella cuando la han tenido que hospitalizar por eso.

Con respecto a los desacuerdos sobre la situación anterior, Eduardo dijo: “pero yo te decía: ‘¿Qué querías que hiciera? ¿Que no dejara entrar al perro? ¿Que se largara?’”. Ya estaba el perro ahí y no podía ya hacer nada. ¿Que le dijera a mi hermana que no entrara a mi casa? Obvio a mí tampoco me pareció que lo hiciera Julieta, pero ya no podía hacer nada”. Naíma le respondió: “estoy de acuerdo con que no la puedes sacar pero se me hace mala educación que llegue a la casa así y le hubieras dicho que para la próxima mínimo avise”. Explicó que cuando llegó del viaje sintió que fue a barrer pelos de perro. Y que le molesta mucho porque sabe que a Julieta le molestaría que ella hiciera algo así y aún más porque lo hace cuando ella no está aunque sabe lo mal que le hace. Naíma expresó que no esperaba que Eduardo la sacara de su casa en Navidad, pero sí esperaba que en otro momento le dejara clara la situación para que no se repitiera en el futuro. Explicó que ella no estaba molesta con él sino con la situación, porque siente que a su familia '*les vale*'. Dijo que ella no quisiera que esto causara un pleito entre él y su familia y que sintió que esto se '*le juntó a Eduardo*' con el hecho de que quería que ella hubiera estado con él en ese momento difícil. Eduardo le respondió: “no quería que estuvieras aquí, quería que me prestaras atención”. Continuó explicando que no sintió que tuvo la oportunidad de contarle sus sueños y terminó: “todavía no sabes exactamente de que se trataron los sueños...con eso te digo todo”. Naíma le respondió molesta: “sí, me dijiste que eran de que tu mamá se moría”

y Eduardo le respondió: “Pues sí, pero tú cuando me pláticas un sueño lo cuentas todo y tú hasta ahorita nos sabes eso y esa era mi molestia, tú minimizaste el problema”. Naíma le dijo que ella le había ofrecido volver a hablar y él le había respondido: “ya no”. Y Eduardo dijo: “Pues es que ya no, ya pasó el tiempo” a lo que Naíma respondió: “Pues tampoco te iba a obligar a que me lo digas”. La conversación se acaloraba y Eduardo dijo: “pues ya después de tres días, está ‘cabrón’”. Naíma nos dijo a Manuel y a mí: “y pues sí, así fue nuestro problema”.

Sobre la solución del problema, cuando ellos terminaron de relatar la discusión, yo les pregunté: “¿Cuál fue la solución que le dieron? Porque cuando llegaron parecía que ya todo estaba resuelto” (*Pregunta lineal*). Eduardo respondió: “nada” y Naíma completó: “pues un día dormí en el sillón y ya después juntos. Lo que pasa es que Eduardo estaba tan preocupado y tan lastimado de que no le presté toda la atención cuando baje del avión ni cuando estuve en el estado del centro del país, que no me oía. Yo le decía que humanamente no podía hacer más. Te di todo el tiempo que pude, si hubiera estado hablando todo el tiempo contigo no hubiera podido hablar con mi mamá”. Nos dijo a nosotros: “le mostré las fotos donde estoy con el celular. Me la pasé así toda la cena, pero obviamente tampoco podía hacer la grosería de que ya que me esperan horas para cenar todos juntos que les dijera que me esperen más y no es que yo no hubiera querido estar aquí. Yo le decía a Eduardo: ‘neta, qué mala onda que pasen las cosas cuando no estoy’. Entre eso y que yo estaba molesta con toda la situación porque sentía que por un lado me dijiste vete con tu familia y ya que estás ahí te estuve reclamando las 23 horas y le dije que mejor me hubiera quedado, ni disfruté ahí porque sólo estaba pensado que él estaba enojado y entonces decidimos hablarlo y él tomaba todo lo que le decía como una agresión o un reclamo y yo le decía que no. Traté mil veces de que me escuchara y no funcionó”. Eduardo le respondió: “pues cómo se escucha que digas: ‘mejor me hubiera quedado aquí, ¿para qué me dejas ir si vas a estar

así?” Eso no se escucha como ninguna cosa más que un reclamo”. Continuaron discutiendo y yo le pregunté a Naíma: “¿empacaste?” y ella dijo que no, yo le dije: “fue algo muy bueno”. Continuó: “eso sí. Estuvimos hablando de todo esto hasta que de plano le dije que ya estaba harta de que siguiéramos así, que entendía que estuviera molesto pero que había millones de cosas alrededor que no entendía y que necesitaba que me dijera qué estaba pasando y él me dijo que nada y después de dos días y medio ya explotó y me dijo que habían muchas cosas del trabajo que le estaban afectando”. Yo le pregunté: “¿y cómo fue la plática final donde ya resolvieron las cosas?” (*Pregunta reflexiva que clarifica distinciones*). Eduardo me dijo: “siempre cedo yo. Voy y hablo con ella, siempre lo intento yo, siempre”. Comenzaron a discutir entre ellos sobre si era cierto que siempre cedía Eduardo. Yo los interrumpí y le dije a Eduardo: “¿fue ceder decir que te había afectado lo del trabajo?” (*Pregunta estratégica*). Eduardo me respondió: “no, es que ella estaba en una actitud de no resolver y yo fui el que fue a hablar con ella”. Naíma siguió: “no, pero yo te dije que eras muy injusto porque tú pides tus momentos y pides que se te escuche pero cuando es mi turno no me haces caso y estás con tus videojuegos”. Eduardo explicó que en un momento en que él estaba jugando fue cuando ella le dijo que quería hablar y cuando lo hizo él apagó el juego. Eso los llevó a comenzar una discusión sobre quién prestaba atención cuando el otro hablaba y quién no, fueron subiendo el tono de voz y se notaban cada vez más molestos.

Sobre el conocimiento de cada uno, intervine en la discusión que había entre ellos diciendo: “Ahora que dijeron esto se prendió la flama del pleito. ¿Por qué les molesta eso tanto?” (*Pregunta reflexiva que interrumpe la secuencia sintomática*) ya que parecía que ninguno de los dos se estaba dando cuenta del porqué de sus emociones. Naíma explicó: “lo que yo le decía ese día es que es muy injusto, porque tanto que pide que justicia, igualdad y ‘bla bla’, pide que cuando abre la boca el mundo se pare y de verdad lo hago, porque me educaron a ver a la gente

que habla a los ojos y siempre lo hago así. El colmo es que él pide eso y uno habla y la tira loca y le dije que de ahora en adelante iba a ver la pared cuando hable y que no se moleste". Eduardo le respondió: "a ver, ponlo en contexto. Llegamos de trabajar, te dormiste cuatro horas, ni comimos, cuando te despiertas yo estoy viendo la tele y me dices '¿van a seguir así las cosas?' y yo te digo '¿cómo?' y tú me dijiste 'así' y yo te dije 'te pregunté que si querías ir a comer y tú me dijiste: 'como quieras'. No entiendo qué estoy haciendo de malo". Naíma le dijo que ella había notado que cuando dijo todas esas cosas él tenía cara de molesto y Eduardo continuó hablando sobre el contexto en que se dieron las cosas. Cambiaron un poco la dirección de la plática cuando ella le dijo a Eduardo: "pero yo quería que tu decidieras", refiriéndose a dónde irían a comer. Eduardo le respondió: "¿por qué siempre tengo que decidir yo?" y Naíma le dijo: "luego te quejas de que sólo hacemos lo que yo quiero" y Eduardo preguntó: "¿cuándo me he quejado de eso? Intervine diciéndole a Eduardo: "lo has dicho aquí Eduardo. Pero a ver, vamos a hacer una pausa. ¿Se dan cuenta que nos está pasando de nuevo que estamos hablando de cosas diferentes, que otra vez la pelea fue por cosas distintas y que están en otro canal?" (*Pregunta reflexiva que interrumpe la secuencia sintomática*). Naíma respondió: "sí, lo supe desde el 25, por eso dije 'basta, bye'". Yo hice el siguiente comentario para clarificar lo conversado hasta el momento: "antes de que avancemos más, entiendo que los días siguientes a esos no estuvieron mal entre ustedes, solo esos tres días de la discusión y luego ya, ¿así fue?". Naíma dijo: "¡ah sí! Estuvimos muy bien" y Eduardo completó: "sí, estuvimos bien, fin de año estuve bien".

Sobre la manera en que se comunican, les reflejé: "otra vez nos está pasando que no nos sabemos expresar. ¿Se dan cuenta de que están tratando de decir algo y no es lo que están diciendo? A los dos les está pasando eso, al menos así lo entiendo yo" (*Pregunta estratégica*). Y le pregunté a Manuel: "¿Tú lo estás entendiendo así?". Manuel me respondió: "No, esta vez no lo

estoy entendiendo así”. Y le pedí que me explicara lo que había entendido. Manuel me explicó: “sí veo que dicen cosas diferentes pero, veo que tú, Naíma, ya entendiste los dos lados. Y percibo que Eduardo, tú estás centrado en un punto y es de cómo te sentiste asustado el 24. Ahora sí estoy percibiendo que eso emocionalmente fue algo que te desbordó, pero a un punto en el cual, a diferencia de otros momentos, creo que esta vez te está nublando de ser imparcial y objetivo con lo que pasó después y que hasta ahora que se retomó la plática, parece que sigue dominando esa emoción, más que el resolver algo”. Yo le respondí: “Estoy de acuerdo con eso, pero también siento que Naíma no está comprendiendo por completo el punto de Eduardo y creo que Eduardo tampoco lo ha entendido. Es de esta parte que veníamos hablando de las consecuencias de la situación sobre que la relación no esté totalmente abierta y eso hace que no podamos ser tan explícitos y decir: ‘necesito detener esta situación para atender una emergencia de mi pareja’. Porque aunque mi familia me hubiera estado esperando, si ya saben que tengo una relación formal con él, puedo abiertamente pedir un momento y hablar por teléfono contigo”. Manuel estuvo de acuerdo conmigo.

Sobre la intervención, les comenté a ellos “no sé si es algo en lo que ya habían pensado Naíma y Eduardo, porque son detonadores que, aunque no estén conectados directamente con el problema, lo hacen más grave. Siento que esta situación nos sirve justamente para ver la importancia de marcar estos límites al exterior de la relación y que el abrir la situación con tu mamá y tu familia Naíma, no es nada más para que lo sepan, es justamente por estas cosas, mueven todo un contexto, toda una situación. Me parece que para Eduardo todo está más al fondo, pero junto con el miedo de perder a su mamá vino el miedo de que tú no estuvieras para él y que, sé que no puedes teletransportarte, pero tal vez él esperaba una llamada para que lo ayudaras a tranquilizarse y que pudieras detener un momento, explicar a tu familia lo que ocurrió

y pedir que te dieran 15 minutos para llamar. Eso igual hubiera marcado una diferencia en que ya no hubieras tenido que estarte ‘mensajeando’ con él todo la noche porque ya le habrías dado un espacio de tiempo en el que: ya te escuché, ya te tranquilicé, ya te di tu lugar frente a todos (*Fronteras*). Y que Eduardo, también sería bueno que trabajáramos sobre el control de tus emociones y cómo hacer que éstas no te desborden. Porque no es primera vez que te ocurre algo así y es importante que aprendas a manejarlo porque no todo el tiempo va a estar disponible Naíma y, aunque lo hace con amor, tampoco es su obligación. No es obligación de nadie cuidarnos, nosotros tenemos que cuidarnos a nosotros mismos y qué bueno que esté nuestra pareja para ayudarnos, pero no es su obligación. ¿Por qué no es su obligación? Porque te pones en peligro. Qué tal si Naíma no está disponible, ¿qué va a pasar con Eduardo entonces? No podemos depender de alguien de esa manera porque nos ponemos en peligro” (*Directiva directa*). Le pregunté a Manuel si estaba de acuerdo y le expliqué que a eso me refería con la manera en la que ellos estaban percibiendo de manera diferente la situación. Manuel me dijo que estaba de acuerdo conmigo y le dije a Eduardo: “no sé si tú, Eduardo, es algo de lo que te habías dado cuenta” y Eduardo dijo: “creo que no”. Manuel continuó: “creo que ninguno de los dos se había dado cuenta de la relevancia que tiene el hablar de Eduardo con tu familia Naíma. Esto fue una evidencia de cómo al haberlo sabido todo hubiera sido más fácil”.

Sobre la reacción de Naíma ante la intervención de hablar de la relación con Eduardo a su familia. Ella se notaba incómoda con la intervención y explicó que sí había abierto la situación de la mamá de Eduardo con su familia, sólo que había dicho que era la mamá de Eduardo y Julieta. Explicó que no dijo que era su novio pero que no siente que eso hubiera sido algo que cambiara la manera en la que su familia reaccionó, pero que tal vez ella sí se hubiera sentido más cómoda para hablar por teléfono. Yo le dije: “sí, es que lo que te dio la súper carta es que saben

de Julieta” y ella dijo: “Sí, sino sí hubiera estado complicado”. Yo le respondí: “sé que si no hubiera Julieta, tú hubieras encontrado la manera de comunicarte con él. Pero, definitivamente, no hubiera sido nada fácil. Pero sí creo que estas son cosas de las que Eduardo no se da cuenta y que es lo que hizo que esta pelea fuera así de fea porque a él le mueven estas emociones. ¿Por qué él estaba diciendo: ‘no me prestaste atención’ con insistencia? Porque es la lucha de la que hablábamos la otra vez, cuando ella se va ahí: ‘¿quién gana: ellos o yo?’ y justamente el destino manda una emergencia y ¿quién gana en la emergencia?”. Naíma respondió: “y que es lo que yo le decía, que no fuera egoísta, que me voy con mi mamá y no puedo estar ni un solo minuto con ella porque se enoja y va mucho de la mano con lo que dices ¿quién gana: ellos o yo?”. Yo le respondí: “exactamente y no creo que es algo que se haya dado a propósito. Creo que si no se hubiera dado lo de su mamá esto no hubiera pasado, porque me pareció muy genuino cuando te hizo el ofrecimiento de que te fueras y que sólo fue mala onda del destino mandar esta prueba” (*Redefinición, connotación positiva*).

Sobre la manera en la que se sintió Eduardo, Naíma dijo que se comunicó con Julieta y ella le dijo que las cosas no estaban tan mal, a lo que Eduardo le respondió: “es que no sé, mi hermana es un poco fría” y Naíma completó: “ella me dijo que él y su papá estaban pálidos y que casi se le mueren ellos dos antes que su mamá”. Eduardo nos explicó: “yo sí estaba muy asustado, traía muchas emociones, se me bajó la ‘borrachera’, ya no quería tomar. Despaché a todos, me acosté y ya no quería estar con nadie. Intenté dormir pero cada diez minutos me despertaba por una pesadilla diferente”. Manuel le dijo: “me da la impresión Eduardo y, no sé si sea así, pero como que hasta te da pena que te haya pasado eso. Porque lo que yo estaba pensando es que te sentiste así pero también hubo un enojo de por medio, que está saliendo ahora. Pero creo que yo en tu lugar me hubiera sentido mal de no haber podido reaccionar y

quedarme paralizado...”. Eduardo le respondió: “es que simplemente no sabía qué hacer, la agarré y la subí al carro y ya que roncó me tranquilicé. Pero fue un conjunto de emociones, más que de no sé qué hacer fue ¿por qué está pasando esto?”. Le pregunté a Eduardo: “¿tú pensaste que se estaba muriendo?” (*Pregunta lineal*) Y él me dijo: “pensé que se le subió la presión y que le estaba dando algo porque no reaccionaba. Yo he visto otros desmayos y sólo les pones alcohol y se despiertan, pero creo que se le durmió el cerebro, porque no reaccionaba, hasta la lengua se le iba para atrás. Sí respiraba, pero se me hizo muy raro por cómo pasó. Con todo ese susto soñé muchas cosas, todavía en la mañana le escribí a Naíma que estuve soñando cosas muy gachas y no pude dormir. En la mañana ya estaba más tranquilo porque ya había hablado con mi mamá y la oí bien, entonces ya me pude dormir”. Naíma lo interrumpió y dijo: “fue cuando te hablé y me dijiste ‘estoy dormido’ y te dije ‘ok, te marco al rato’”. Eduardo le dijo: “pues sí, estaba muy cansado porque no había podido dormir en la noche. Y algo que me enojó en ese momento de la pelea es que yo sí me chuto completitos tus sueños de ‘pe a pa’ y sí me molestó porque pensé: ¡Ah! no le interesan mis sueños”. Naíma dijo que sí le había interesado pero cuando le pidió que se lo contara, Eduardo le dijo que ya no se lo iba a contar y Eduardo dijo que ya había pasado demasiado tiempo y comenzaron a discutir de nuevo. Yo le pregunté a Eduardo: “¿Qué pasó para que ya no se los contaras ahora?” (*Pregunta reflexiva con una sugerencia implícita*) y Eduardo le dijo a Naíma: “es que cuando tú me compartes tus sueños y yo te escucho y ahora a mí no me lo haces válido. Hasta cuando ahorita quiero platicarte y no siento que le pongas atención. O sea, te ríes, empiezas a decir chistes...si ves que te lo estoy diciendo en buena onda ¿por qué haces eso?” Eso los llevó a discutir de nuevo sobre el mismo tema de manera repetitiva y acalorada.

Sobre la manera en la que resuelven los conflictos, detuve la discusión que habían comenzado diciendo: “¿de qué nos está sirviendo esto?” y Naíma me respondió: “yo estoy

esperando que en algún momento en la vida, vea que las cosas que pide al 100 él no las da”. A lo que le respondí: “¿y lo estás logrando con esta conversación?” (*Pregunta estratégica*) a lo que ella me dijo: “no, porque sólo se sigue enojando”. Entonces le pregunté a Eduardo: “¿tú que estás intentando hacer Eduardo?” (*Pregunta lineal*) y él dijo: “¿yo? ya nada”. Así que le pedí que me dijera que intentaba antes, a lo que respondió: “pues que entendiera cómo me sentía” y le respondí: “ok, y ¿cómo te estabas sintiendo?” (*Pregunta lineal*) Fue entonces que él dijo: “pues como que no me estaba prestando atención”. Yo le completé: “¿y para ti era muy importante que escuchara esta parte de tus sueños?” (*Pregunta lineal*). Eduardo me respondió: “pues eso nada más era la parte principal de todo lo que pasó. No me prestó atención en su momento, sabía que estaban las cosas así y luego me estuvo mandando mensajes para calmar las cosas, con las fotos y todo”. Yo le pregunté si había notado la buena intención de Naíma al mandar los mensajes (*Pregunta estratégica*) y él me respondió: “sí la noté. Yo le escribí para despedirme de ella pero no me pude dormir porque me sentía muy mal y cuando me habló ella apenas me estaba durmiendo y ella me dijo que luego me hablaba. Hablamos en el aeropuerto y ya luego pasó todo eso. Mi coraje es que no me dejó acabar de decir cómo yo me sentía y ella no lo entendía y me decía que yo no entendía que no podía estar así con su familia. Pero cuando uno sueña cosas que se sienten como realidad, uno las tiene que sacar y yo se lo quería decir sólo a ella. Con la única persona con la que había hablado en todo el día fue con Naíma. Pero ella...no sé.” Y le pregunté: “¿qué te hizo sentir eso?” (*Pregunta circular*) a lo que me respondió: “pues que ella estaba enojada por lo del perro y yo estaba tratando de comunicarle otra cosa, pero ella me trataba de comunicar otra cosa y eso lo entiendo claramente”. Le pregunté entonces: “¿desde ese momento lo entendías o lo entiendes ahora?” (*Pregunta reflexiva que clarifica distinciones*) y Eduardo dijo: “yo creo que lo entiendo ahora, porque en ese momento no tenía eso en la cabeza. A lo

mejor no era nada grave, pero no había hablado con nadie porque se lo quería contar a ella y como que eso me nubló. Y entiendo la parte del perro y el respeto, pero no entiendo las actitudes de estar molesta e irse a dormir al sillón y yo así que de: ‘¿por qué? Pero si aquí, el que no ha dicho las cosas, soy yo’. Ahora entiendo que a lo mejor tampoco yo le presté atención y no fui justo con la parte de nuestra casa, con lo de los perros pero tampoco supe cómo reaccionar en ese momento”. Manuel le dijo: “así como Naíma puede identificar cuando estás molesto, me da la impresión de que tú también puedes identificar cuando ella está molesta ¿no? Me imagino que tú también sentiste que ella estaba en ese plan y ambos se leyeron la mente y se dieron cuenta de que el otro no quería solucionar el problema”. Eduardo le respondió: “al final entre sus berrinches y mis berrinches, yo no podía fumar porque ella estaba mal y salí a que me diera el aire...”

Sobre la manera en la que se sintió Naíma, después de que Eduardo dijera que no pudo salir a fumar ella dijo: “ya recordé qué me hizo explotar...que fumaste en el baño y te dije que no podía creer que hubieras fumado. De hecho por eso no pude dormir con él, le dije no puedo soportar el olor a cigarrillo. Cuando estoy bien, hasta yo fumo, pero cuando estoy mal me hace mucho daño. Son esas cosas que digo: si sabes que estoy mal ¿qué te cuesta fumar afuera? Y en ese momento, con todo lo que estaba pasando, fue como... ‘¡verde! ’”. Eduardo le explicó: “si hasta te pregunté si podía fumar un puro el 24 y me dijiste que sí. Pero no había fumado nada y estaba súper estreñido y cuando fui al baño en la mañana por eso fumé, eso fue lo que pasó” y Ella respondió muy molesta: “y a Naíma que la cargue la ‘chingada’ ¿no? ”. En ese momento intervine y dije: “¡Pausa! ¿Qué nos está pasando otra vez? Ya nos pasó muchas veces hoy” (*Directiva directa, pregunta reflexiva para interrumpir la secuencia sintomática*). Naíma dijo: “como que él está viendo su punto y yo el mío. Y ya, punto final.” Yo le respondí: “exacto.

Estamos muy centrados en lo nuestro y vemos un punto de luz sobre lo que dice el otro y luego nos volteamos para no verlo. Aparentemente son cosas que están siendo difíciles de manejar por cómo se dio toda la situación, fue complicada". A lo que respondió: "Sí, además ese tema de su mamá, no se lo dije pero, independientemente de Eduardo, y se lo he dicho antes, a mí me importa mucho su mamá y le tengo mucho cariño. Mientras él no estuvo en mi vida, por muchos años, la señora me dio de desayunar, estaba pendiente de mí, en un huracán me recibió en su casa. No es que no me importen los sentimientos de él, pero independientemente de él, a mí me importa mucho la señora, hasta en mi casa la aprecian mucho por todo lo que ha hecho por mí. ¿Y que diga que no me importó eso o no me importó lo que él sintió? ¡Tampoco era por ahí! Y de su sueño le dije desde el aeropuerto, si no acabaste de hablar en ese momento, qué te costó decir: '¡Oye! No he acabado de hablar'. Son las veces que siento y pienso que él quiere que adivine cuándo ya le puso punto final a una conversación. Y, como dice, cuando él escucha mis sueños y todo es porque yo le digo las cosas. Pero el día que yo me calle te juro que no las va a adivinar y ese papel de adivinar las cosas es un papel que no puedo jugar, no porque no quiera, porque no puedo. Tengo muy claro que el problema para él es que no terminé de escuchar cuáles fueron sus sueños y ¿cuál fue su manera de castigarme? No me los dijo nunca más, pero pues va, me molesta que tome esa actitud pero no voy a dejar que sea algo por lo que estemos molestos siete días. Pero me hace mucho ruido que él pide muchas cosas y él no puede decir: 'no he terminado de hablar'. Y que es muy injusto, y creo que hasta el día de hoy no lo ha entendido y apenas me está escuchando porque se centró en decir otras cosas y yo le dije que ese es de nuestros mayores problemas. Porque cuando alguien le dice lo que siente...porque yo estaba llorando cuando se lo decía como ahorita...lo que piensa, lo que le duele, tú simplemente tienes tu celular, tu televisión o un punto en el vacío y es como que estés hablando conmigo y yo vea la

pared y ¿cómo sabes que te estoy escuchando? Por eso le dije que cuando hablemos me vea a los ojos y es algo que él no puede. Y, junto con eso, el que yo me voy y sabe que estoy mal y fuma y en otros momento no '*la hago de pedo*' porque no estoy mal, pero esta vez sentí que le '*valió*' aunque estaba yo muy mal".

Sobre la manera en la que Eduardo se calma después de una discusión, yo intervine diciendo: "Eduardo, lo que tenemos que ver es encontrar otra estrategia para calmarnos porque si la estrategia es el cigarro y el cigarro le hace mal, tenemos que tener un plan b. No habíamos hablado antes de esto porque no sabíamos cómo podía afectarle a Naíma" (*Directiva directa*). Naíma me respondió: "pero no siempre me molesta" y yo le dije: "claro, pero Eduardo lo usa en situaciones estresantes y acababa de vivir una situación que le causó mucho estrés. Yo hubiera esperado que al llegar a tu casa la abrieras y saliera humo, por eso hay que pensar en otras opciones. Pero también entiendo que fue una situación estresante para ti, por el cariño que le tienes a Eduardo, a su mamá tanto por ser su mamá como por ella, por estar con tu familia y no poder estar con ellos por la situación, por el cansancio acumulado, por los problemas del trabajo y todo lo que se ha dado en este tiempo y que no ha sido fácil. Y además llegas y, lo del perro y el cigarro imagino que no fue fácil. Por todo esto entiendo que ambos se clavaran en su punto y les esté siendo tan difícil salir de aquí, porque ninguno de los dos sabe qué hacer con sus sentimientos y al final, por eso tardó tanto esta pelea y por eso ahora siguen saliendo sentimientos como si echáramos '*alka seltzer*' a una '*coca-cola*'. No han dejado de salir y no los hemos podido sacar porque son muchos y son difíciles de manejar y, a veces, no sabemos cómo decir estas cosas porque son complicadas. Y si, además, nos da la mala fortuna de que a los dos nos pasan cosas así al mismo tiempo, es aún más difícil. Porque cuando sólo es uno, pues el otro puede ser más comprensivo, pero cuando somos los dos, ¿quién nos amortigua y cuáles son los

sentimientos más importantes para atender primero? Pues ¡los de los dos! Y por eso se dan estas peleas y no es que estemos mal, es sólo que son cosas difíciles de manejar porque es encontrar un equilibrio cuando no estamos equilibrados. Creo que los dos se estaban sintiendo incomprendidos por el otro ¿será?”.

Naíma me respondió, explicando cómo ella maneja sus emociones y cómo percibió lo que había ocurrido: “creo que me cuesta a mí un poquito menos de trabajo reconocer cuando la estoy ‘regando’. O sea, lo entiendo más rápido”. Yo le pregunté, para clarificar: “¿te cuesta menos trabajo salirte de tu emoción?”. Naíma dijo: “pues, a lo mejor puedo seguir en mi emoción, pero lo entiendo. Entendí que me quería contar su sueño pero no me dijo nada. Lo que lo hace más difícil es que, cuando lo hablamos, se enoja y siente que todo lo que digo es un ataque. Él dice que dobla las manos la mayoría de las veces y, es verdad. Pero, también es cierto que muchas veces yo entiendo tu punto y a ti no te importa entender el mío y te cierras. De hecho esta vez le dije, la terapia se acaba. Porque quedamos en que las cosas que dijéramos aquí no las íbamos a usar en nuestra contra y él lo hizo. Le dije que no era justo que me estuviera haciendo lo que más me duele. Por eso me duró tantos días el coraje y que luego me pidió perdón, pero no se me hace justo que lo hiciera. Yo necesito que realmente me escuche y le dije que si para eso quería que volviera el 25, mejor me hubiera quedado en mi casa. Donde no tengo alergias y no estoy pensando en estas cosas, lo peor es que yo sabía que esto iba a pasar por lo que fuera. Porque, en el fondo, él no quería que me fuera. Y no entiendo ese doble discurso, donde no quiero ser el novio que te prohíba ver a tu familia pero te la ‘hago de pedo’ cuando regresas. Y sabía que iba a pasar y por eso no quería ni comprar los boletos. Tal vez si no hubiera pasado lo de su mamá yo me estaría ‘comiendo mis palabras’ pero el mensaje que yo recibí el 25 fue: sabía que esto iba a pasar. Y este punto, no sé cómo lo podemos solucionar”. Yo le pregunté para aclarar: “¿cuál

punto?”. Ella me dijo: “el que realmente me escuche. Porque sé que hace las cosas y, cuando me pide una disculpa, lo hace sinceramente. Pero son cosas que podrían no suceder si realmente me escuchara porque es segunda vez que hacen lo de los perros y no se me hace justo. Si hubiera escuchado esa vez, lo hubiera comentado antes y esto no habría pasado. No importa lo que diga, no me escucha”.

Le pregunté a Eduardo cómo él percibía la situación (*Pregunta lineal*) y él me respondió: “no me parece”. Le pregunté de nuevo, de una manera diferente: “¿qué es lo que piensas?” (*Pregunta circular*). Eduardo me dijo: “no me parece lo que está diciendo porque sí la escucho. No sé por qué dice que no la escucho. Pero, con lo de los perros ¿qué quería que hiciera? Pero bueno, es su punto de vista”. Yo le pregunté a Eduardo si no faltaría algo más: “¿eso es lo único que no te pareció de lo que dijiste?” (*Pregunta circular*) y él me contestó: “No. Muchas cosas, pero tengo ganas de hablar de ellas”. Fue entonces que redireccióné la conversación a los sentimientos de Eduardo y le pregunté: “¿cómo te estas sintiendo?” (*Pregunta circular, focalización*). Eduardo dijo: “no quiero decir nada, porque luego se pueden malinterpretar mis palabras y no quiero”. Yo continué: “¿sientes que se han malinterpretado tus palabras?” y Eduardo dijo que en otras ocasiones ha ocurrido, pregunté si había ocurrido dentro de lo que habíamos platicado en sesiones y dijo que en ocasiones, sí.

Sobre la manera en la que Eduardo identifica y expresa sus emociones, le dije: “Eduardo, creo que es importante que aprendas a expresar tus emociones. Por eso te estoy preguntando mucho qué sientes, porque luego estas cosas se te van a atorando y salen en acciones, salen en palabras que no tienen qué ver con lo que está pasando, estrés, etc. Así que siento que es importante que empieces a conectarte con lo que sientes para que lo puedas expresar. Yo veo que estás molesto. Entiendo que las cosas que platicamos pueden molestar, porque no estamos

hablando de cosas fáciles. No venimos a hablar de donde nos va bien, porque eso es fácil vivirlo. Platicamos de las cosas que nos da trabajo resolver solos y por eso estamos aquí, para ayudarlos. Para nosotros es importante que vayamos haciendo esto como entrenamiento. Sabemos que es difícil porque se siente el fuego y no sabemos lo que estamos sintiendo, cómo ponerle nombre. Y no sé si eso te pasa o si sí sabes qué es pero, te gana tanto, que no puedes hablar. ¿Cómo es para ti?" (*Directiva directa*). Eduardo respondió: "no sé. Es que, cuando pasa esto exactamente, prefiero no decir cosas que luego se malinterpreten y prefiero pensar dos veces antes de decir". Yo felicité ese control de impulsos y capacidad de demora que Eduardo comenzaba a desarrollar diciendo: "¡Perfecto! o sea que, cuando estás en esa emoción ¿prefieres estar callado para que no salgan cosas que no son las verdaderas de alguna manera?" (*Elogio*) y él dijo: "así es". Yo le pregunté: "¿Ya aprendiste a conocer eso de ti?" y Eduardo dijo: "Sí, porque si empiezo a hablar ahorita me pueden ganar mis emociones y no quiero decir cosas que estropeen todo y que por una '*babosada*' de pelea no estemos bien". Le reforcé: "me parece perfecto y te felicito". Eduardo prosiguió: "y si me tengo que callar y llevarme la culpa, pues va". Aclaré lo que él había dicho y continué explicando la manera en la que se pueden manejar las emociones de manera más saludable para él: "No se trata de eso. De que como no habló Eduardo, va a ser su culpa todo. Al contrario, es una felicitación al manejo de emociones, a tu conocimiento personal y no se tiene que cerrar el tema hoy. Ya lo habían manejado muy bien estas tres semanas, así que podemos ponerle pausa y continuarlo en la siguiente sesión. No se trata de que, porque no sea el momento de hablar, las cosas no se digan y creo que algo que nos funcionó muy bien en el pasado cuando estábamos así, fue hablar de cosas buenas de nosotros".

Manuel decidió dar un giro a la intervención diciendo: "yo sí pensaría que, en un voto de confianza y un ejercicio personal para ustedes, yo sí noto que ustedes pueden hacer esa pausa. Y

que fue muy bueno, Eduardo, que dijeras que por ahora no quieres hablar. En ese ejercicio de cada quién ya logró desarrollar ese conocimiento de cómo poner pausa y me da la impresión que emocionalmente este no es buen momento para hablar de este tema (*Cambio de dirección*). Pero hay unos temas que salieron hoy y que considero bueno que retomemos la próxima sesión, porque los mencionaron desde el principio y no habían surgido los ejemplos para hablar de ellos (*Directiva directa*). Creo que el evento del 24 fue excepcional y por eso los desgastó de manera excepcional (*Redefinición*). Por eso, es probable que no podamos atenderlo ahorita. Pero el que lo hayan podido llevar habla de cómo han avanzado y el aprendizaje que han tenido. Y los dejo con la ‘cosquilla’ de qué será la segunda parte y empezaremos con eso la siguiente sesión, salvo que hubiera algo diferente que necesiten platicar. No se trata de que nos vayamos con la idea de que es tema cerrado, sino que lo abramos de nuevo cuando nos sintamos más preparados para hacerlo”. Siguiendo el nuevo giro y con intención de que Naíma también expresara cómo se sentía, pues se le veía con el llanto a flor de piel, pregunté: “Antes de que se vayan ¿hay algo que quisieras expresar Naíma?”. Ella me respondió: “Sólo quiero llorar. Es que creo que nunca había destapado esto, no vale la pena hablarlo”. Para clarificar lo que había dicho, pregunté: “¿no vale la pena hablarlo porque no quieres expresarlo ahora o porque sientes que no se va a poder resolver?” (*Pregunta reflexiva que clarifica distinciones*) y ella me dijo: “Por ambas, estábamos bien como estábamos”.

Volviendo al tema del entrenamiento de las emociones les comenté: “Es lo que les hemos dicho antes. Esto, es un entrenamiento, cuesta mucho romper con hábitos que hemos tenido por mucho tiempo y que, la verdad, de los Naíma y Eduardo que llegaron, a los que están hoy, han evolucionado mucho. Pero aún estamos creciendo y cuesta trabajo luchar contra nuestros propios hábitos, además de que no estamos acostumbrados a manejar nuestras emociones de manera

saludable y eso cuesta mucho. Cuando llegan emociones muy fuertes, nos desbordan y eso lo repetimos. No nos funciona sólo poner pausa sin resolver, hay que destaparlas y sí las dejamos ahí se van a destapar todas juntas y se nos van a ir encima. Por eso hay que sacarlas de poco en poco y va a doler, pero es un dolor con sentido. Miremos los avances, ya no nos estamos peleando diario, ya logramos poner pausa..." (*Redefinición*). Naíma me interrumpió y dijo: "Sí, y creo que también hay cosas con las que puedes vivir" y complementé lo que dijo con: "¡Vamos a elegir con cuáles!". Naíma continuó: "porque también hay cosas con las que no quieras vivir" y yo le dije: "¡Exactamente! Es lo que tenemos que ver. Creo que estas son cosas que, aunque no fuera para estar juntos, vale la pena que tengamos bien puestas como personas. Porque nos traen problemas y que, a esta edad, entrenarlas es más complicado que cuando somos niños. Porque, como adultos, ya tenemos el hábito, el hábito de que: siento algo y no sé cómo decirlo entonces me '*encabrono*' y hago mi berrinche. Es un entrenamiento que cansa y agota, porque tenemos muchas responsabilidades además de esto. Esto no es una obligación, pero les beneficiaría mucho a ambos. Y mira la diferencia de cómo en este pleito, la antigua Naíma, ya hubiera hecho su maleta y ya se hubiera ido. Pero, ahora no. Y te agradecemos mucho que estés aquí, porque sabemos que es difícil para ti después de sentir que lo que dijiste aquí fue usado en tu contra" (*Elogio, connotación positiva*).

Naíma nos dijo: "creo que es más como entender el por qué se dieron las cosas y no satanizar lo que pasó, ni pensar que siempre va a ser así. Pero, no quiere decir que no me haya dolido". Yo les dije a ambos: "Es algo que tenemos que cuidar mucho. Ya lo habíamos hablado y las cosas que digamos aquí las tenemos que tratar con cuidado, respeto, cariño y con todo el amor que nos tenemos" (*Directiva directa*). Continuó: "Al final, creo que si estamos aquí es porque nos queremos. Así como yo no soy perfecta, no puedo esperar a que él lo sea. Y así como

muchas veces él me va a tener que perdonar también me tocará a mí a veces. Creo que eso fue lo que no hizo tan complicado venir, porque sé que a veces lastimamos a la gente que queremos porque sabemos que podemos. A veces le hacemos cosas peores a nuestra familia que a la gente de fuera. No sé si debí haber destapado esto, porque parece que sólo yo pienso que es un problema. Al final, ya estábamos bien. Lo último que quería era esto, porque sé que ahorita vamos a llegar a la casa y no vamos a poder estar bien y eso ‘no está padre’. A lo mejor, en otro momento platicarlo con él y a lo mejor sí hubiera entendido mi punto. Pero en fin, lo hecho, hecho está”. Yo le pregunté a Naíma, tratando de encontrar las excepciones: “¿Hay algún momento en el que hayan podido resolver este tipo de cosas y quedar bien entre ustedes?” (*Pregunta reflexiva*). Ella me respondió: “No lo sé. Así rápido no lo hemos hecho, pero sí en un día. A veces le cuesta más a uno y a veces al otro, depende de la situación. Aunque no quería que pasara sé que podemos sacar algo bueno de esto” y yo le dije: “¿Y cómo podemos sacar algo bueno de esto?”. Ella me dijo: “Pues, que nos ayuden a entendernos más y a crecer, que entendamos qué es lo que necesita el uno del otro”. Yo le respondí: “¡No te preocupes! Todo eso, es lo que Manu les dijo que haremos la próxima sesión, pero ahorita, con las emociones a flor de piel, no es momento porque no vamos a llegar a nada”.

Sobre el manejo útil de las pausas en una discusión, Manuel completó mi intervención anterior con lo siguiente: “Mira Naíma, la pausa que ponemos es porque hoy están hablando las emociones y no Naíma y Eduardo. Algo que platicábamos Danny y yo es que, nos parecía que tenían temor de sacar cosas nuevas y que eso pudiera mover lo que ya ganaron. Y no sé qué tanto ese temor ha estado rondado desde antes del 24, y qué tanto ese temor está haciendo que se dé una profecía autocumplida. Tengo un temor y todo lo que pasa son evidencias de que mi temor se está cumpliendo y que, si no hubiera ese temor, los eventos podrían tomarse desde otra

perspectiva. Como dijiste: ‘estoy segura de que iba a ser un problema lo del 25’. No se trata de que, por sentirnos bien, la relación se vuelva de cristal y no queramos decir nada por temor a que se rompa. Por eso hay que hacer un plan de contingencia, para que cuando se den los eventos sepamos cómo resolverlos y abordarlos. Eso es lo que estamos haciendo aquí y hay que tener la idea de que una relación feliz, no es una en la que no hay pleitos sino que una en la que se saben manejar los pleitos, donde se piden disculpas y donde se saben curar las heridas, que son cosas que también han estado haciendo. La intención del día de hoy es no ceder ante el miedo de que estas cosas sólo las pueden resolver aquí. Ustedes están en entrenamiento para resolverlas solos y que, lo principal, es la conciencia que tienen de lo que está pasando en la relación. Eso es un gran avance y los hace tener el control en sus decisiones y en su vida de pareja” (*Directiva directa, redefinición*). Yo continué: “Y que, justamente, el hablar de estas cosas no quiere decir que estemos mal, sino que ya estamos listos para hablarlas. No importa que no sea en una misma sesión, es parte del entrenamiento”. Manuel les agradeció diciendo: “Les agradecemos el esfuerzo de haber venido y van a ver que pronto verán que vale la pena” (*Connotación positiva*). Naíma cerró la sesión diciendo: “Valió la pena”.

**Impresiones de los coterapeutas:** Lo que principalmente notamos de esta sesión fue que se dio la oportunidad de hacer un entrenamiento en vivo del manejo de emociones y que, aunque le fue difícil a ambos, ambos pudieron hacerlo. También platicamos sobre los temas que no se hablan en la relación y la manera en la que estos ponen un peso enorme en cada una se las discusiones, sin que ellos lo logren percibir. De igual manera, pudimos modelar la forma en la que podemos comunicarnos con alguien incluso cuando no estamos de acuerdo con la otra persona, incluyendo la escucha y comprensión del punto del otro y que, finalmente, pueden integrarse ambas opiniones y no necesariamente contradecirse. Definitivamente, el tema del

secreto de la relación en la familia de Naíma cada vez se hace más presente. Van surgiendo nuevos conflictos relacionados con este tema que, creemos importante, que ellos logren conectar para que perciban el impacto que tiene en varios conflictos que se presentan en su relación. Con respecto a la expresión de sus emociones, aunque notamos un avance en la manera en la que logran identificar lo que les ocurre y ligarlo con la manera en la que se expresan, también podemos notar las áreas sobre las que aún nos falta trabajar. Es importante que ellos logren encontrar estrategias para identificar sus emociones, incluso cuando las estén sintiendo de manera muy fuerte, para eso es necesario recordarles que se trata de un ejercicio y que no es algo que, al menos por ahora, vaya a darse de manera natural. Creemos que una de las emociones que más les cuesta manejar a ambos es la frustración ya que muchas de sus emociones las terminan expresando con una actitud a la defensiva, especialmente entre ellos. Una gran ventaja es que ya logran comprender la manera en las que sus emociones impactan la manera en la que se comportan y en la forma en la que pueden o no resolver un conflicto, con la dirección que les vamos dando durante la sesión. También conversamos sobre lo extraordinario del evento que ocurrió en la Navidad, con la intención que se percibiera como un incidente aislado y no como una nueva pauta de enfrentamiento a los conflictos entre ellos, también coincidimos en que fue una situación que los desbordó porque aún no estaban listos para una situación como esa, en la que se pusieron a prueba muchas de las cosas que hemos trabajado con ellos hasta ahora y que aún no están consolidadas, pero confiamos en que pronto lo estarán por los avances que han tenido hasta ahora.

### Sesión 12.

**Fecha:** 3 de febrero de 2016

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 30 minutos.

**Descripción de la sesión:** Comenzaron comentando que el estrés laboral aún sigue aumentando, en el caso de ambos y cómo eso ha influido en sus estados de ánimo. Después de la contextualización del tiempo que no nos habíamos visto, Manuel les preguntó: “¿Qué pasó después de la sesión anterior?” (*Pregunta lineal*) y yo complementé: “Nos habíamos ido en pausa”. Naíma nos respondió: “Pues, esa noche no nos hablamos. Nos costó mucho trabajo salir de eso y decidimos poner pausa hasta que regresáramos a terapia. Al término de ese día ya estábamos bien y estuvimos bien”. Yo les dije: “Eso se me hace buenísimo. Creo que en otro momento no hubiera sido algo fácil de lograr. Especialmente por lo abiertas que se quedaron las cosas” (*Elogio*). Naíma dijo: “Yo digo que a los dos nos costó un ‘chorro’, pero lo logramos. Ninguno de los dos queríamos hablar ni decir nada. Yo le dije a Eduardo que no tenía caso que siguiéramos estando así y él, al rato, se acercó, me abrazó y me dijo: ‘Ya. No pasó nada’”. Yo clarifiqué: “Entonces, no sólo lograron poner pausa de ese pleito, sino que estuvieron bien en su convivencia diaria”. Naíma me dijo: “Sí. Aunque igual una semana estuvimos más en pausa porque llegó la familia de Eduardo y saliendo del trabajo nos íbamos a casa de sus papás a estar con ellos”. Ambos dijeron que sí y comenzaron a contar lo bien que se la habían pasado la semana que estuvo la familia de Eduardo aquí. Hubo un momento donde Naíma añadió: “Hasta nos dieron consejos, creo que mi suegra les dijo algo de nosotros. Su tía me dijo que al principio nadie apostaba porque su relación iba a funcionar, pero que ya llevaban 35 años juntos”.

Sobre la manera en la que imaginan que la familia de Eduardo puede estar conceptualizando su relación, le pregunté a Naíma: “Con eso que te dijeron la tía ¿Tú qué piensas que le dijo tu suegra?” (*Pregunta circular*) y respondió: “Ella sabe que venimos a terapia y me preguntó si seguíamos viniendo, le dije que sí. Yo creo que me pongo en el lado de ellos y

entiendo. Dos o tres veces me han escupido indirectas de que mis papás deberían saber de Eduardo y creo que esa parte les pesa. Hasta el papá de Eduardo ha hecho comentarios de que mi mamá no lo quiere porque es de religión musulmana. Ellos conocen la situación y él es su hijo, así que me imagino que eso les contaron”. Después le pregunté a Eduardo (*Pregunta circular*) y él dijo: “Pues, no sé. A lo mejor no le gusta esa parte, pero ni me lo quiero imaginar”. Naíma expresó: “Además, tus tíos dijeron que se identificaban mucho con nosotros, así que algo les tuvieron que contar”. Yo les expliqué: “No es para clavarnos, pero pensé que se pudieron haber destapado cosas. Por otro lado, se me hizo lindo que estuvieran tan cariñosos y dándoles tantos consejos lindos” (*Connotación positiva*). Naíma me dijo: “Yo hablé con los papás de Eduardo y les expliqué las cosas desde un inicio, por eso saben lo que saben. Comprendo que puedan sentirse mal porque es su hijo”.

Sobre la apertura de la relación a la familia de Naíma, decidí utilizar lo anterior y conectarlo diciendo: “Y qué bueno que sale a colación este tema, porque justo quería que platicáramos un poco sobre el abrir la relación con tu familia Naíma. Hemos estado platicando (Manuel y yo) sobre la importancia de esto y lo que nos preocupa es la manera en la que impacta en la herida de Eduardo. Y que sabemos que es un paso muy importante y difícil para ti, sabemos hay que prepararnos mucho para poder darlo. Pero sentimos que cada vez van saliendo cosas nuevas que se conectan con este tema. Naíma, no sé cómo puede sonar esto para ti ¿Cómo te sientes?” (*Directiva directa, pregunta lineal*). Ella dijo: “No sé, creo que lo tengo que digerir. Pero me queda claro que es de nuestros problemas raíz, no sé si eso va a solucionar más cosas, pero sí estoy consciente de que es importante. Definitivamente tengo que estar preparada y mucho. Sé que no puedo estar buscando el momento ideal, porque no va a existir y no puedo pasarme toda la vida esperando a que llegue. Pero, ahora, mi hermana Sofía, está yendo a terapia

y la psicóloga ha invitado a mi mamá. No sé si mi mamá está en negación y no quiere hablar de nada que la mueva, siento que se ancló a mí y quiere creer que aunque mis hermanas estén mal, yo estoy bien”. Yo le respondí: “Cuando hay movimientos en las familias, el que ella se esté anclando a esto evita que se dé un cambio en tu familia y si tú metes este ‘relajo’, eso va a permitir que tu familia evolucione. Sé que suena paradójico, como un: está todo mal, lo voy a dejar peor. Pero, en ocasiones, hay que botar las cosas para que se puedan construir de nuevo. Sé que es difícil...” (*Redefinición, consejo especializado, fronteras*). Naíma me interrumpe para decir: “Sobre todo porque ella ahora está en el plan de que fue muy mala madre” y yo le pregunté: “¿Eso no podría convertirse en algo positivo? (*Pregunta lineal*) Por ejemplo, si ella asumiera la responsabilidad de las cosas que no hizo en su momento. No en un plan culposo, sino en un plan que le permita crecer. Sé que estos cambios dan mucho miedo porque implican que se reestructure todo. Tal vez se necesita que haya menos de Naíma para que pueda haber más de Mariana y Sofía (sus hermanas). También lo digo porque en otras ocasiones has dicho que no quieres que tu mamá esté apoyada en ti y al hacer esto, lo perpetuamos. También recuerdo que habíamos hablado, en otros momentos, que cuando tú estuvieras feliz en tu relación de pareja iba a ser el momento de decirlo (*Directiva directa*). Entonces, vamos a anclarlos a ese momento, en lugar de ver qué está pasando con los demás. También pienso que si ya todas están yendo a terapia van a moverse muchas cosas y eso no es algo malo”. Naíma me dijo: “Sí, es como ahora que la psicóloga le dijo a mi mamá que todas tenemos un carácter de la ‘chingada’ porque teníamos dos opciones, o ser mi papá o ser mi mamá y que no queríamos ser como ella por las cosas que había tenido que soportar de mi mamá”. Yo le comenté: “Yo diría, que en ese sentido, habrían cuatro opciones: ser como tu mamá o como tu papá o no ser como tu mamá o como tu papá. Yo creo que eligieron no ser como tu mamá, pero no creo que hayan elegido ser como tu papá. Al menos

tú, no eres así. El problema de esto es que, al vivir tratando de no ser como tu mamá, no eres libre. Como las historias se han ido repitiendo porque es lo que aprendimos. Lo que podemos lograr es aceptarlos como son y decidir qué queremos conservar de lo que aprendimos y qué no. Esto no es una presión para que te vayas rápido, es para que te enfoques en la meta, nada más. Me imagino que es cansado estar como estás ahora” (*Directiva directa, consejo especializado, fronteras*). Naíma me respondió: “Es cansado e injusto. Nunca debieron haber llegado las cosas a donde están ahora”. Yo continué: “Creo que con esto te refieres principalmente a Eduardo, pero yo creo que tampoco es justo para ti. Naíma se dedica a cuidar a todos en su familia de origen y ¿Quién la cuida a ella?” (*Pregunta estratégica, fronteras*). Naíma dijo: “En eso tienes razón. Esto me hizo recordar cuando murió mi abuelita y que yo me estaba haciendo cargo de todo. Curiosamente mi papá fue el único que notó que yo me estaba partiendo en dos y me agarró porque sentí que me iba a desmayar. Lo mismo pasó cuando estuve en todo lo del diagnóstico de cáncer. Ya les conté ¿no?”.

Sobre la etapa en la que Naíma pensó que tenía cáncer, ella nos preguntó si ya nos había contado, yo le dije que no y le pedí que nos contextualizara (*Directiva directa*). Naíma dijo: “Fue hace tres años, por eso renuncié a mi trabajo anterior. Pero yo dije que si tenía cáncer, no me iba a querer tratar. Cuando estaba en todo eso, fue la primera vez que me vieron flaquear, porque yo siempre soy la fuerte. De hecho por eso me fui a Austria, para no pensar en eso. Y fue cuando mi hermana Sofía me escribió que a veces las personas fuertes lloran no porque hayan dejado de ser fuertes sino porque ya se cansaron de ser fuertes. Pero sí tienes razón en que es injusto, porque muy pocas veces se preguntan cómo estoy. No es que no me guste ser así, porque me gusta que puedan recurrir a mí. De hecho, mis hermanas muchas veces me dicen a mí las cosas antes que a mi mamá. Cuando Sofía tenía 15 años la violaron y a mí fue a quién se lo dijo. Y el principal

'pedo' era quién se lo decía a mi mamá, al final ella se dio cuenta de que algo pasaba y me preguntó. Fue muy difícil decirle, peor porque ella pensaba '¿Y dónde estaba yo?'. Tuvimos que enfrentar muchas cosas en ese momento. No es que para mí sea imprescindible ser fuerte, es sólo que entre ellas y mi mamá hay una barrera y que sé que no se lo dirán a nadie más. Para mí, mover las cosas me preocupa y me angustia porque al final, sé que ya no van a recurrir a mí. Son muchas cosas que no sé si voy a poder manejar. Ya una vez pasó, me salí de la carrera y no le dije a mi mamá. Sé cómo se va a poner ahora cuando le diga. Me queda claro que no estoy haciendo nada malo y que ella va a tener que aceptarlo tarde o temprano y que, al final, es mi decisión. Yo estoy en la etapa en la que pienso mucho cómo y cuándo se lo voy a decir y cuándo me voy a poner un límite. Pero, tengo muchos antecedentes de cómo reacciona mi mamá, a veces es con mucha ira, otras se deprime o, como cuando me vine a Mérida que me dijo: 'Para mí, estás muerta'. Sé que me va a afectar a mí, pero no quiero que nos afecte a nosotros y termine arruinando lo que tenemos y ese es de mis mayores miedos. Creo que la mayor limitante que tengo ahorita soy yo y esa es la parte más difícil". Yo le comenté: "Entiendo mucho de lo que te pasa porque siento que yo juego un papel muy parecido en mi familia. Creo que es muy difícil decir las cosas después de que todos se han vuelto dependientes de ti y que uno piensa cómo decirlas para no lastimar más o cuándo será el mejor momento, pero te aseguro que ni tu mamá ni tus hermanas piensan eso cuando te llaman para pedir ayuda. Nadie piensa cómo puedes estarte sintiendo tú o si es un buen o mal momento y podría asegurarte que, aunque estuvieras en el peor día de tu vida, no les dirías nada y las escucharías" (*Consejo especializado, fronteras*). Naíma me respondió: "Es verdad, eso sí pasa". Yo continué: "Y no lo dejan de hacer porque son malas, sino porque no les das la oportunidad de hacerlo. Dudo mucho que les digas cómo te sientes y eso hace que ellas no lo puedan tomar en cuenta. Se trata de poner límites para nosotros

y hasta si tienes sueño decirlo. De alguna manera eso la va a orillar a poder resolver sus propios problemas y eso es algo bueno para ella” (*Fronteras*). Naíma dijo, mientras se reía: “La verdad, ya la considero caso perdido”. Yo le respondí: “No lo creo. Pero lo que creo que podemos hacer es dejar de vivir bajo las expectativas que ella tiene de ti y comenzar a vivir bajo tus propias expectativas” (*Fronteras, directiva directa*). Manuel intervino diciendo: “También recuerdo una ocasión en la que nos mencionaste cómo se mueven las cosas en tu familia cuando hay conflicto y creo que un gran temor que puede surgir de ahí es el de quedarnos solos. Pero creo que, afortunadamente, no vas a estar sola. Pero veo esto como una oportunidad de comenzar a formar tu nueva familia. A la vez creo que es un voto de confianza en Eduardo, tu familia y en ti misma” (*Redefinición, fronteras*).

Sobre el tema que le preocupa a Naíma y del que no quisieron hablar, después de la intervención de Manuel, Naíma dijo: “Tengo una pregunta que me está rondando en la cabeza. Si hay algo que me pesa mucho en la relación, que me frena, como algo con lo que no quisiera vivir y que lo hablamos y se lo dije ¿Qué tanto puede estar influyendo eso en mí?”. Yo pregunté, para clarificar: “¿Es algo que pasa todo el tiempo en la relación y que ustedes lo han hablado pero no lo han hablado con nosotros?” (*Pregunta circular*). Naíma dijo: “Ha pasado varias veces”. Así que pregunté: “¿Es un tema que no quieren abrir aquí?” y Ella respondió: “No sé, yo quisiera hablarlo con Eduardo antes de decidir”. Así que le dije: “Yo creo que sí puede estar influyendo mucho y te tiene en una postura de sí quiero pero no con esto. Sería muy bueno que lo platicaran Eduardo y tú” (*Directiva directa*). Y aclaró: “Lo quise comentar porque no sé si vamos a abrirlo aquí o no, pero es algo que le dije que estoy clara con lo que no puedo vivir. Y ahí sí me daría mucho coraje que se volviera a dar después de que yo me ‘chutara’ lo de mi mamá”. Yo dije: “Me gustaría hacer una pausa, creo que es muy importante hablar de este tema y de cómo

influye. Pero, independientemente de tu relación con Eduardo, yo creo que ese es un paso que es muy importante para tu crecimiento como persona. Entiendo tu punto y creo que sería mejor hablar del tema, pero es punto y aparte. Si no funciona y se da esa situación de nuevo, de todas maneras habrás ganado mucho para ti” (*Directiva directa, fronteras, consejo especializado*). Manuel continuó: “Estoy de acuerdo con Danny, creo que es algo que es importante que hablen pero que son dos cosas que están separadas y que se pueden trabajar de manera individual” (*Directiva directa*). Naíma dijo: “Creo que tengo muchas cosas que trabajar”.

Sobre la manera en la que Manuel conceptualiza la situación de Naíma, él dijo: “Esto me hizo pensar que no es casualidad que las tres hermanas tengan problemas de confianza con mamá. ¿Qué está haciendo ella que hace que no le puedan decir las cosas? Pero que, por otro lado, esto de tu familia es importante que lo hagas por ti y no sólo por Eduardo. Aunque también es una parte que implica dar un paso de mayor compromiso en la relación. Y es una buena oportunidad para platicar cómo queremos que sea nuestra vida en pareja” (*Pregunta circular, complementariedad, directiva directa, consejo especializado*). Naíma le respondió: “Creo que tienes razón, porque Eduardo no me ha dicho cuáles son las cosas con las que él no podría vivir y creo que sería un ejercicio muy interesante”. Yo le dije: “Creo que es muy importante saber las cosas con las cuales no podemos vivir, pero también es importante hablar las cosas que preferiríamos que no estuvieran y las que nos gustaría que sí estuvieran” (*Directiva directa*) y Manuel complementó: “Suena a una muy buena oportunidad de conversar cosas que no siempre se conversan”. Naíma dijo: “Creo que va a ser muy bueno que le diga las cosas que si él cambiara yo no podría, como su sentido del humor que me encanta”.

Para finalizar la sesión les preguntamos cómo se sentían y Naíma dijo: “No estoy confundida, tengo claro mi panorama. Sólo tengo que buscar la manera de cómo dar el paso”.

Eduardo dijo: “Siento que son cosas que ella tiene que sacar porque las tiene guardadas. Obviamente había cosas que no sabía y que me gusta poder conocer de ella para poder ayudarla, o sea, ya las sabía, pero no cómo las dijo ahora. Encontré cuáles son las cosas que han marcado la vida de Naíma y eso me hace entender por qué reacciona cómo reacciona y todo me lleva a pensar que le cuesta mucho trabajo desprenderse como de su familia, de su abuelita, el divorcio de sus papás. A mí me gustó ver cómo estas cosas que saca las va digiriendo y se van curando. También me hace pensar cuando la escucho, que ella ha tenido pocas oportunidades de sacar sus emociones. Yo sé que soy muy diferente, yo siento que saco las cosas en dos o tres semanas, es al momento y trato de no cargarlas. También comprendo cómo, después de la separación de sus papás, formó un núcleo del que es muy difícil formar parte. Pero escucharla me ayuda a comprenderla más, sí se me hace difícil porque a veces pienso ¿Y yo? Pero son cosas que no le diría. Yo sí soy muy desprendido con mi familia y a veces me cuesta comprender y esto me ayuda. Por eso comprendo más lo difícil que va a ser para Naíma dar ese paso. Yo soy muy diferente y a mí me gusta más afrontar eso diciéndoles cosas, no callándome o riéndome. Pero al final, aquí estoy para acompañarla en lo que decida”.

**Impresiones de los coterapeutas:** Platicamos sobre la manera en la que Naíma está reaccionando ante el tema de abrir su relación con Eduardo con su familia de origen, ya que notamos en la sesión que desvió el tema con muchos otros temas importantes por lo que resultaba difícil redireccionar la sesión hacia ese punto, como la etapa en la que tuvo los problemas de salud, la violación de su hermana menor y el tema que no quiso abrir en la sesión. Por tal motivo, planeamos usar una sesión más para abordar el tema de la familia de origen de Naíma y ver cómo lo toma, en caso de que siga evadiendo el tema hemos decidido respetar su decisión de no seguir hablando del tema de su familia de origen como parte de este proceso y

sugerirle lo trabaje en un proceso individual aparte. De igual manera, nos surgió la inquietud de abrir también un proceso individual para Eduardo, ya que la indiferenciación de Naíma con su familia de origen le ha causado mucho dolor y sentimos que es importante acompañarlo en la expresión de sus emociones. Llegamos a esta decisión porque al retomar los motivos de consulta iniciales parecen ya estar resueltos y nos gustaría saber cómo ellos lo perciben para poder tomar una decisión más completa. Sentimos que cada vez más, van siendo evidentes las fortalezas de ellos como pareja, ya que se han formado mucho más como un equipo, tratan de ser empáticos en todas las ocasiones en las que notan que su pareja lo necesita, logran fijarse en cómo se está sintiendo el otro e incluso consolarse, además de que ahora logran admitir cuando comenten un error y pedirse perdón. Nos parece que el que esta sesión se haya dedicado más al tema de la familia de Naíma y que Eduardo lo tomara como un aprendizaje de su pareja, habla de lo mucho que les importa conocerse y poder cuidarse. Creemos que hay que explorar la manera que resulte menos amenazante para Naíma, en que pueda dar estos pasos de diferenciación. Es posible que si continuamos trabajando en la relación se fortalezca lo suficiente como para que ella se sienta cómoda dando ese paso. Sobre el tema del que no quisieron hablar, por el contexto, los coterapeutas sospechamos que se trata de algún evento relacionado con una infidelidad. Platicamos sobre la importancia de las definiciones para estar claros en una pareja, pero nos pareció que no debemos incluirlo para que no sientan que los estamos forzando a hablar de un tema que no quieren compartir en las sesiones. También notamos que esta sesión, tuvo menos contenido que sesiones pasadas, hubo mucha información repetitiva y cuestiones que no estaban relacionadas con el proceso. Esto nos lleva a pensar en la posibilidad de que llega el momento de cerrar la terapia.

**Sesión 13.****Fecha:** 15 de febrero de 2016**Acuden:** Naíma y Eduardo.**Duración de la sesión:** 2 horas.

**Descripción de la sesión:** Comenzaron la sesión contándonos que estaban muy cansados porque habían tenido semanas difíciles en el trabajo. Les preguntamos si habían platicado algo, ya que la sesión pasada la habíamos finalizado diciendo que decidirían si nos platicarían un tema que, para Naíma, era importante para tomar la decisión de hablar con su familia. Naíma dijo: “Sí lo hablamos, no al grado de que ya platicamos las cosas que queremos y no queremos. Pero tocamos el tema y quedamos más tranquilos. Lo que decidimos es que lo platicaríamos aquí si vuelve a suceder porque ahora no está sucediendo”. Yo les pregunté: “Además de eso ¿Hablaron algo más de lo que platicamos la sesión anterior?”. Ambos dijeron que no tuvieron oportunidad porque casi no se han visto. Después les preguntó Manuel: “¿Qué recuerdan de lo que platicamos la sesión pasada?” (*Pregunta lineal*) y Eduardo dijo: “Del tema de tu mamá, decíamos que si no querías no, pero que sería bueno” y ella le respondió, de manera sarcástica: “Esas han sido las últimas tres terapias ‘güey’”. Y después comenzó a platicar que no podrá ir al cumpleaños de su mamá por un evento del trabajo y de sus afecciones de salud, ya que no se ha realizado los chequeos pertinentes desde que descubrieron que no tenía cáncer. Ella tomó la decisión de hacerse unos estudios y enviárselos a sus médicos del estado del centro del país y le pidieron que vaya a una cita, la cita sería justo un fin de semana que su mamá no estaría en el estado porque no pudieron darle otra. Le pregunté si estaba preocupada (*Pregunta lineal*) y respondió: “Preocupada no, consternada. No es algo que me quite el sueño pero es fastidioso”. Eduardo complementó: “Cuando viste los resultados, sí te espantaste” y ella dijo: “Sólo ese momento y

luego ya no. Es que en ese momento pensé: Justo así empezamos la historia hace unos años". Naíma nos platicó sobre la historia de enfermedades de su familia y cómo eso la había llevado a tomar la decisión de no tratarse si le descubrían algo. Yo intervine: "Creo que esto abre una muy buena oportunidad para conversar cómo nos gustaría que fueran las cosas, en pareja, si nos llega a pasar algo. ¿Cómo lo ven ustedes?" (*Directiva directa*). Naíma respondió: "Yo creo que lo principal que tendríamos que hacer es respetar las decisiones que tome el otro y acompañarnos. Como yo respeto que Eduardo decidió no checarse de nada". Eduardo continuó: "Yo pienso que lo único importante es pasarla juntos. Por eso cuando ella me dijo que se iba con sus doctores y que yo me quedara, para no sufrir, le dije: 'Estás loca'. De ninguna manera me voy a alejar de ella". Después Eduardo comentó que en su familia no hay antecedentes de cáncer, hipertensión, diabetes o alguna otra enfermedad que pueda preocuparle.

Sobre los planes que tienen de manera individual y como pareja, Manuel preguntó: "¿Cuáles son los planes que tiene cada uno con respecto a la relación? ¿Es algo que han platicado?" (*Pregunta lineal*). Naíma dijo: "Pues no mucho, hemos hablado un poco de la casa y de los hijos pero nada muy concreto" y Eduardo complementó: "Tenemos que pensar bien sobre el momento para comprar la casa y dónde vamos a comprarla, pero no lo hemos platicado mucho". Manuel continuó: "¿Cuáles eran los planes que tenían antes?" (*Pregunta circular*) y Ella contestó dijo: "Yo planeaba 'rajarme el lomo' trabajando y viajar por todo el mundo. Eso es lo que he hecho desde que tengo 18 años". Eduardo dijo: "Yo no soy mucho de planes. En lo laboral, trabajo en el mismo lugar hasta que haya un punto en el que no pueda subir y luego me cambio de empresa. Antes no me veía casado ni con hijos, sólo me veía trabajando. Ahora las cosas han cambiado y empiezo a pensar en hacer planes diferentes, aunque me da un poco de miedo que se moleste Naíma y agarre sus cosas y se vaya. Depende de todo lo que pase este año,

es definitorio para la toma de decisiones. Creo que todo se va a ir decidiendo poco a poco. Claro que si me preguntas cómo me veo a diez años, pues con Naíma y en 20, pues con Naíma, pero ¿haciendo qué? No sé. Aunque sí sé que me gustaría que tuviéramos, al menos un hijo y que también tengamos un perro”.

Sobre el futuro de la relación, les pregunté: “Sobre este tema que menciona Eduardo de tener hijos ¿Es algo que han platicado?” (*Pregunta lineal*) y Eduardo dijo: “Sí, creo que es algo para lo que nunca estás listo, pero sí quisiera tener al menos uno. Aunque, una parte de mí cree que no puedo tener hijos, porque en mi relación pasada nunca me cuidé y nunca nos embarazamos. Ella me dijo que se fue a checar y ella sí puede, pero yo no quise ir porque no me gusta ir con los doctores”. Naíma complementó: “Para mí igual será difícil tener hijos por los problemas médicos que he tenido. Hubo un momento en el que casi me quitan la matriz. Pero creo que eso de tener hijos o no, no me afectaría. Creo que le pegaría más a Eduardo que a mí”. Como cada uno habló de su postura personal, Manuel les preguntó: “Veo que cada uno respondió sólo desde sí mismo ¿Han pensado en esto desde una visión más de pareja?” (*Pregunta lineal*). Naíma dijo: “Alguna vez si hemos platicado de la edad en la que nos gustaría tenerlos. Yo no me veo como mamá primeriza a los 40 años, no quisiera ponerme en riesgo ni a mí ni a nadie más. La vez que lo platicamos sí le dije a Eduardo que entiendo que no esté listo ahora, pero me gustaría que fuera máximo cuando tenga 35 o 36 años. Si en ese momento no se han dado las cosas, pues ya podríamos ver otras opciones e incluso no tener un hijo no me quitaría el sueño”. Eduardo dijo que estaba de acuerdo con lo que Naíma pensaba y fue cambiando de tema.

Sobre las cosas que sería importante que platicaran en pareja, les pregunté qué temas sentían que eran importantes al momento de hacer planes (*Pregunta circular*). Eduardo dijo: “Una parte es lo de la salud, pero ya lo hemos hablado. Creo que igual sería bueno que

hablábamos de otras cosas, pero no sé de qué". Naíma se rió y dijo: "Yo traje mi lista de cosas. Bueno, creo que no tanto. Creo que estamos en un punto en el que queremos pasar mucho tiempo juntos. Pero de las cosas que más quisiera hacer sería comprar y viajar, pero eso sí lo hacemos". Ambos ahondaron en muchos temas que no estaban relacionados con lo que les preguntábamos, sin importar que se redirigía la conversación. Manuel retomó temas que se habían abordado en sesiones anteriores y dijo: "Creo que no es importante que coincidan en todas las cosas. Recuerdo que tú, Naíma, dijiste en alguna de las sesiones pasadas que si no había solución en la relación tú no querías perder más tiempo y eso daba la impresión de que estabas hablando de un futuro entre ustedes dos, como si hubiera metas más adelante. Y tú, Eduardo, dijiste que te veías en un futuro cercano con cierta independencia y autonomía económica y que parecía que quedaba poco tiempo. En ambos se notaba la presión del tiempo por alcanzar ciertas metas. No sé si estas metas son en función de lo que se supone que deben cumplir socialmente, pero los invito a pensar qué tipo de pareja les gustaría ser a ustedes. Suena osado ser diferente, porque sabemos que aunque no nos lo digan hay cierta presión en el ambiente. Pero lo importante es que ustedes hablaran cómo quieren ser, combinando sus individualidades y decidiendo cómo quieren ser. No hay un molde para esto, puede ser como ustedes decidan. Pensar en función de pareja, no implica que desaparezcan nuestras individualidades" (*Directiva directa*).

Para cerrar la sesión, les preguntamos cómo se sentían y ambos dijeron que bien, pero muy cansados.

**Impresiones de los coterapeutas:** Notamos que Naíma ya no se siente cómoda al hablar del tema de su familia, especialmente con el comentario en el que menciona que las últimas tres sesiones se ha hablado del tema, fue un comentario que dijo con mucho desagrado. Como habíamos conversado los coterapeutas después de la sesión anterior, decidimos ya no tocar el

tema de la familia de origen de Naíma y dirigimos la atención a otras cosas que nos parecían importantes. Nos parece que, el motivo de consulta por el que llegaron (que se hacía referencia a que no discutieran tanto y encontraran mejores maneras de comunicarse), está resuelto y que, aunque en un principio el plan terapéutico era avanzar un poco más de las metas iniciales, las cuales eran lograr comunicarse de manera más efectiva y resolver sus conflictos, ahora nos parece que es momento de replantear las metas para pasarlas a un plano más individual y dirigir el proceso de manera diferente, en el que cada uno tenga su propio espacio psicoterapéutico.

Al igual que en la sesión anterior, el contenido de la sesión estuvo pobre, ya que no se obtuvo casi nada de información relevante para el trabajo terapéutico. Se nota la diferencia con sesiones anteriores donde el contenido era rico y abundante, creemos que esto es porque Naíma ha comenzado a sentirse incómoda y presionada y que Eduardo está actuando entonado a ella. Naíma lo ha expresado el desagrado de hablar acerca del tema de su familia de origen y Eduardo ha sido muy enfático en que lo harán cuando ella sienta que es momento de hacerlo. Hemos decidido proponerles en la siguiente sesión que hagamos juntos una evaluación del proceso para saber si ya llegó a un punto en el cual se sientan satisfechos y proponer sesiones individuales para que cada uno pueda trabajar los temas que sientan que les hace falta abordar y no están ligados al motivo de consulta inicial. Igual notamos que el cierre de sesión fue más corto que en otras sesiones.

### **Conclusiones**

Como parte de la presentación de las conclusiones de este capítulo, a continuación se realizará una relación entre los objetivos de la fase del programa de intervención desarrollado y los elementos detectados a lo largo del proceso psicoterapéutico llevado a cabo con la pareja integrada por Naíma y Eduardo. Al finalizar en análisis del proceso psicoterapéutico y los

objetivos planteados, se destinará un espacio para abordar la utilidad que la coterapia tuvo en esta fase del proceso psicoterapéutico.

Con respecto al objetivo encaminado a: “**Mantener y reforzar las áreas funcionales dentro de la pareja a partir del reconocimiento de sus recursos individuales y de pareja**” se analizó lo siguiente: Una de las intervenciones que hicimos en la quinta sesión para mantener y reforzar las áreas funcionales fue pedirles que hablaran de las cosas que les gustaban a cada uno del otro. Ambos dijeron cosas muy lindas y eso nos llevó a hacer una segunda intervención en la que les preguntamos si recordaban el día en que se habían enamorado y que nos compartieran un poco de esa historia. Estas intervenciones les permitieron ver a cada uno las cosas que el otro aprecia y valora de ellos.

En la décima sesión, le dije que me encantaba ver el interés con el que se escuchaban y que esa es una cualidad muy deseable en una pareja, así como también el no sólo escucharlo sino llevarlo a la práctica, cuando la oportunidad se presenta en casa. En la onceava sesión, después de que Naíma y Eduardo relataron el incidente de la Navidad, yo le pregunté a Eduardo si había notado la buena intención de Naíma al mandar los mensajes que le envió durante la cena. Con la intención de reforzar el cuidado que ella estaba teniendo para con él.

Aunque en las relatorías no destaca, ya que eran extensas a pesar de que se incluyó la información más necesaria, en todas las sesiones donde observábamos gestos amables, muestras de cariño y demás se les reforzaba. Al igual que cuando planeaban un viaje, ya que ellos mencionaron que eran de los mejores momentos que pasaban juntos. Este objetivo es importante pues nos permite ajustar las intervenciones a las necesidades de la pareja, así como fortalecer, mediante el reconocimiento mutuo de sus áreas funcionales, el holón de pareja. A lo largo del proceso descubrimos que los recursos de pareja que tenían Naíma y Eduardo se relacionaban

con: la responsabilidad, el compromiso, el ser trabajadores, el compartir valores similares, el platicar de lo que ocurría en el proceso aún fuera de él, el interés por mejorar la relación de pareja, la lealtad, la inteligencia y la sensibilidad. En el caso particular de Naíma, observamos además: buenas habilidades en comunicación verbal, capacidad de análisis y facilidad para la introspección. Por su parte, en Eduardo observamos: nobleza, generosidad y preocupación por el bienestar de su pareja.

Para abordar el objetivo encaminado: “**Aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja**” en la quinta sesión les pedí que explicaran lo que cada uno estaba entendiendo del mensaje que el otro mandaba y que intentaran descifrar el mensaje que su pareja trataba de metacomunicar. Aunque es centrado en la comunicación, impacta en las estrategias de solución de situaciones y temas conflictivos ya que les permite tener una visión más completa de la situación que enfrentan. Después de eso, les pedí que explicaran la manera en la que, al entender el mensaje que el otro quería mandar, cambiaban las acciones que habían pasado y se interpretaban de manera diferente, esto les permitiría ver la problemática de una manera distinta y, por tanto, enfrentarla de manera distinta. Manuel complementó la intervención acentuando la importancia de no tomar como cierto lo que entendemos o interpretamos de la comunicación del otro y cómo el hablar de nuestras propias intenciones al comunicar nos permite tanto resolver la situación actual como evitar conflictos en el futuro. Esto les proporcionaría una estrategia más para que pudieran ampliar su repertorio de acciones. Dentro de esa misma sesión, ocurre un momento en que Naíma y Eduardo comienzan a usar un tono y lenguaje no verbal muy agresivo, por lo que mi intervención fue encaminada a resaltar la inutilidad de esa manera de comunicarse no verbalmente al momento de solucionar un conflicto y cómo sólo sería un factor que prolongaría la pelea y no permitiría resolver lo

ocurrido. De esa manera les proporciono la nueva estrategia para controlar sus emociones al momento de discutir para lograr una comunicación más efectiva y poder llegar a una solución para el tema que los conflictúa. Por último, en esa misma sesión, les expliqué que una manera positiva para cerrar las discusiones incluye que admitamos nuestra responsabilidad y que nos pidamos perdón. Lo cual les permitiría que sus discusiones pasadas no siguieran saliendo, como había ocurrido en otros momentos, porque de esta manera deberían quedar cerradas por completo.

En la sexta sesión, la que es programada como extra por el incidente con el tupper de papas, los cuestioné sobre la manera en la que pudieron haber hecho ambos diferentes las cosas para que no hubiera llegado a esa manera de comunicación agresiva y poco funcional. Para ambos resultó aún complicado pensar por ellos mismos la manera en la que las cosas pudieron ser diferentes, pero Naíma dijo que para ella la solución temporal era asistir a la sesión para que los ayudáramos a encontrar distintas soluciones.

Para ampliar el repertorio de acciones ante temas conflictivos, en la décima sesión Manuel invita a Naíma a pensar qué estrategia podía tener para relajarse cuando sintiera que se estaban saliendo de control sus emociones, equivalente a la estrategia de Eduardo de salir a fumar un cigarro.

En la sesión onceava, durante la terapia, Manuel y yo tuvimos un desacuerdo en la manera en la que conceptualizamos una situación, lo cual yo hice evidente preguntándole a Manuel si estaba de acuerdo. Cuando él dijo que no lo estaba, le expliqué mi punto y después él me explicó el suyo, ambos llegamos a un acuerdo con la nueva información que adquirimos. De esa manera, les modelamos la forma en la que pueden tener una discusión sin que se vuelva un pleito y llegar a un acuerdo de una manera pacífica. En la misma sesión, cuando hablaban de la

manera en la que habían resuelto el evento que se presentó en Navidad, le dije a Naíma que pudo haber tomado una decisión diferente que la ayudara a marcar más los límites y le permitiera a Eduardo sentir la comprensión por parte de ella para la situación que él atravesaba (fue el día en que la mamá de Eduardo sufrió un desmayo). Esto con la intención de que Naíma considerara estrategias diferentes a las que comúnmente usa para enfrentar situaciones conflictivas. Durante la misma sesión Naíma habló de una condición de salud respiratoria de la que no había hablado antes, comentando el efecto que el humo del cigarro tenía sobre ella. Por tal motivo le pedí a Eduardo que pensara en alguna otra estrategia que pudiera tener para relajarse, para los momentos en los que no pudiera aplicar la que generalmente usa (fumar un cigarro), ya sea por consideración hacia Naíma u otros motivos, con la intención de permitirle a Eduardo ampliar su espectro de soluciones ante el estrés que experimenta cuando siente que las cosas se salen de control. Y por último, en esa misma sesión, Manuel intervino casi al finalizar la sesión para pedirles que se fueran sin cerrar el conflicto en la misma, permitiéndoles econtrar en base a la vivencia, nuevas maneras de enfrentar las situaciones que podían parecerles incómodas o difíciles de manejar, así como para poner a prueba los aprendizajes que habían tenido a lo largo del proceso.

En la sesión trece, después de que hablaron sobre las muertes que se dieron en la familia de Naíma y de enfermedades, les abrí la posibilidad de traer a la conversación la manera en cómo a cada uno les gustaría que el otro actuara ante ciertos eventos extraordinarios lo cual les proporcionaría una nueva estrategia, la de platicar de los eventos potencialmente conflictivos, antes de que ocurrieran.

A manera de resumen de este objetivo, podemos decir que las principales estrategias nuevas que adquieren Naíma y Eduardo a partir de la intervención son: Aprender a

metacomunicarse y verificar que el mensaje que han enviado sea recibido; estrategias diferentes a las que han usado para regular sus emociones ante situaciones conflictivas permitiéndoles enfocarse en resolverlas en lugar de hacerlas más complicadas; una manera de discutir en la que, cuando se haya terminado de hablar, se admitan responsabilidades y se ofrezcan disculpas, con la intención de que problemas ya hablados regresen a manera de conflicto; pedir ayuda psicológica cuando sientan que sea necesario; marcar límites al exterior y al interior de la relación, lo cual les permite conceptualizar la problemática de manera diferente; y, por último, platicar de las posibles situaciones conflictivas antes de que se presenten e incluso de eventos extraordinarios.

De acuerdo con el objetivo: “**Establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja para consolidar la relación**” se trabajó para consolidar tanto los límites individuales como los límites de pareja.

Con respecto a los límites al interior de la pareja, en la quinta sesión invitamos a Naíma y Eduardo a que nos compartieran la manera en la que generalmente toman las decisiones de pareja, así como la forma en la que se han dividio las tareas y que nos dijeron si era un tema del cual habían platicado antes. En la misma sesión, ellos comentaron un incidente que tuvieron en la semana por no saber ponerse de acuerdo (fue sobre el día que iban a ir a ver terrenos con el amigo de Eduardo) y Manuel interviene comparando lo que les había ocurrido con los juegos cuando somos niños, en los que el llanto sirve para medir el límite que no debemos pasar y les explicó como ahora, de adultos no es necesario llegar a ello, pero sí lo es el conocer y marcar nuestros límites personales. Sobre el mismo tema yo complementé a Manuel hablando de la importancia de cuidar los temas que hemos notado que son sensibles y, especialmente, los temas que se han tocado dentro del consultorio, esto con la intención de señalarnos un límite individual positivo para no transgredirlo.

En la doceava sesión les hablamos sobre la importancia de no prestar tanta atención a cuidar a sus familias de origen como a cuidarse a sí mismos y entre ellos. En la decimo tercera sesión Manuel les preguntó sobre los planes que cada uno tenía con respecto a la relación y si era un tema del cual habían platicado, para traer a la conversación temas relacionados con límites que los ayudaran a consolidar la misma.

Con respecto a los límites al exterior de la relación, en la novena sesión le pregunté a Naíma si había considerado abrir el secreto de su relación de pareja con su mamá y le pregunté qué plan tenía para hacerlo. También le hablé sobre lo difícil que resulta regir nuestras vidas en función a los demás y que lo importante era que ella estuviera lista para tener esa plática y que no se centrara tanto en el momento perfecto para hacerlo, porque para los temas difíciles generalmente nunca existe un “buen momento”. Le recordé que ella se había puesto la meta de hablar con su mamá cuando se sintiera feliz en su relación con Eduardo y que me parecía que ese momento ya estaba ahí. Después le hablé de cómo es importante que cada quien asuma las responsabilidades de las decisiones que ha tomado (haciendo referencia, en especial, a su mamá) y que es momento de que ella viva su vida como ella decida, esto para comenzar a marcar la diferenciación de su familia de origen. Siguiendo con el tema de la diferenciación, Manuel le dijo que ella podía cortar con las historias familiares que se habían estado repitiendo para formar su propia identidad de pareja junto con Eduardo. También le mencioné la importancia de cortar el “cordón umbilical” con su mamá como un paso para comenzar a marcar su límite de pareja. De igual manera le expliqué que, el rol que ella había tomado de protectora en su familia de origen había surgido porque fue necesario en un momento, pero que ahora era tiempo de encontrar un nuevo rol. Le hablé de la manera en la que, con el tiempo, las familias cambian y

funcionan de manera diferente y que, por tanto, necesitamos marcar límites nuevos para vivir de manera más tranquila.

En la décima sesión, Manuel habló sobre el miedo que Eduardo podía sentir de no tener el mismo valor para Naíma del que sentía que su familia de origen tenía. Después yo le dije que podía decidir el momento para hablar con su mamá y que no tenía que ser ahora, que era importante que ella estuviera preparada y que, cuando el momento llegara, sería muy bueno que ella fuera junto con Eduardo a dar la noticia. En la onceava sesión, después de que se dio el incidente de la Navidad, hablé de la importancia de marcar los límites al exterior de la relación (haciendo referencia a que la familia de Naíma supiera de Eduardo) usando como ejemplo la situación que se había dado y cómo, aunque ellos aún no lo conectaran, era un tema que estaba relacionado con la manera en la que se sentían. Manuel me respaldó diciendo que le parecía que ninguno de los dos se había dado cuenta de la importancia de abrir el tema de Eduardo con la familia de Naíma pero que el evento de la Navidad era una evidencia de cómo, si ya fuera tema de dominio público, hubiera sido mucho más fácil de afrontar toda la situación.

En la doceava sesión, de nuevo nos centramos en la familia de Naíma y la importancia que tenía el marcar esos límites al exterior de la pareja. Hablamos de la preocupación que Manuel y yo teníamos sobre el impacto que este tema tuviera en la herida emocional de Eduardo, la cual está relacionada con el rechazo y el menospicio. Manuel también le habló a Naíma sobre la manera en la que percibía la relación entre su familia (hermanas y su mamá) y que no le parecía casual que todas tuvieran dificultad para compartir con su mamá eventos importantes y decisiones. Cabe mencionar que Manuel planteó lo anterior como una oportunidad de conversar con su mamá de manera diferente y así no sólo poner el límite hacia la relación de pareja sino hacia ella misma.

Con respecto al objetivo encaminado a: “**Ampliar la visión de la pareja en relación a la comunicación a través del análisis de los patrones de la misma**” durante el trabajo de intervención se realizó de la siguiente manera:

En la quinta sesión Manuel les presentó los axiomas de la comunicación, con el objetivo de que ellos pudieran comprender de mejor manera la forma en la que se estaban comunicando y las consecuencias que vienen con cada manera de hacerlo. Hizo eso pidiéndoles que dieran ejemplos, de cada una de las cuestiones que revisaba, aplicados a su relación y cuando ellos no lograban encontrar un ejemplo, nosotros les decíamos alguno que hubiéramos observado en sesiones pasadas. Este tema me llevó a platicarles sobre las dificultades que trae el asumir que el otro sabe lo que pensamos y sobre la importancia de aprender a amar, no como a nosotros nos gusta que nos amen sino de la manera en la que nuestra pareja se siente amada. Esto con la intención de que lograran salirse de la forma en la que se habían habituado a enviar y entender mensajes. En la misma sesión hablé de la manera en la que Eduardo se comunica, lo comparé con una anémona que se esconde cuando siente que se le han acercado mucho. Ya que Eduardo había salido un momento del consultorio, guié a Naíma para que conectara la conducta de Eduardo con lo que podía estar sintiendo, no a manera de justificación, sino como un elemento de comprensión. En la misma sesión les hablé de los mensajes positivos que enviaban en su discurso y, de los cuales, ninguno de ellos se había percatado. Y por último los terapeutas les hicimos una propuesta de comunicación para las semanas en las que Naíma estaría de viaje, con la intención de que conocieran otras formas en las que podían comunicarse además de por teléfono. Dentro de las sugerencias estaba que se hicieran una carta por cada semana en la que se compartieran algo que, hasta el momento, no hubieran tenido la oportunidad de compartir con el otro.

La sexta sesión fue diferente en cuestiones de comunicación, ya que lo que hicimos fue encuadrar el acto en que Eduardo le aventó a Naíma el tupper con las papas como un acto de comunicación. Esto, definitivamente, amplia la visión que tienen con respecto a la comunicación ya que ellos no lo hubieran encuadrado de esta manera. Les brindamos la explicación teórica y eso fue algo que los ayudó a comprender por qué Eduardo tiende a expresarse de una manera no verbal porque sus actos comunicativos no verbales son dañinos para la relación y sus integrantes.

En la novena sesión hablamos de las cosas que podían hacer para que se tomaran mejor los comentarios que Eduardo tenía para con Naíma, especialmente los relacionados con la apertura del secreto de la relación y cómo este secreto está afectando la relación de pareja.

En la décima sesión hablamos del simbolismo que venía con el hecho de que, ante una discusión, Naíma empacara sus maletas y amenazara con irse y como lo percibíamos como una manera que ella utilizaba para hacer catarsis y que habría que encontrar una manera más saludable para hacerlo. Manuel le preguntó a Naíma sobre los sentimientos que ella podía estar asociando con el hecho de que Eduardo saliera de la casa para fumar un cigarro cuando estaban en medio de una discusión, con la intención de que notaran que la comunicación no sólo se da de manera verbal y que incluso podemos sentir que se nos comunican cosas que no han sido enviadas con esa intención. Sobre las incongruencias que comunicaban, les hablé de cómo terminaban actuando de tal manera que era opuesto a lo que querían evitar que ocurra y como eso ocasiona que mandemos mensajes dobles y las cosas se tornen confusas.

En la onceava sesión Naíma y Eduardo discutían y Manuel y yo notábamos que cada uno hablaba de cosas diferentes y no lograban entenderse, por lo que les pregunté si notaban que estaban peleando por cosas totalmente distintas, lo anterior se realizó con la finalidad de interrumpir el patrón de interacción. También les dije que el que ahora surgieran temas

conflictivos de los que antes no habíamos hablado, era señal de que ya estábamos listos para enfrentarlos y que eso hablaba de la manera en la que ellos comenzaban a percibir la relación como más sólida.

De acuerdo al objetivo: “**Proporcionar herramientas para la solución de conflictos y el reconocimiento y manejo de emociones**” se analizó lo siguiente:

En la quinta sesión hablamos de la importancia del establecimiento de acuerdos previos como medio para evitar conflictos, una herramienta preventiva. También les hablamos de las dificultades que trae consigo el asumir que el otro sabe lo que pensamos y que el conocer la manera en la que nos comunicamos es otra buena herramienta para evitar llegar a un conflicto innecesario.

En esa misma sesión comenzaron a tener una discusión en la que utilizaron un lenguaje verbal y no verbal agresivo por lo que les expliqué las dificultades que trae consigo el centrarnos en la emoción que está en ese momento dominándonos y que eso nos aleja de llegar a una solución y nos acerca a tener un pleito innecesario. Les hablé de la importancia de reconocer sus emociones y realizar pausas dentro de la discusión cuando sintieran que perdían el control y les comenté que era una estrategia que podían utilizar incluso en el consultorio, hablé del control emocional como un entrenamiento en el cuál estábamos durante la duración de las sesiones de psicoterapia. En esa misma sesión abordé el tema del autoconocimiento emocional y de su importancia para saber identificar lo que nos ocurre y poder manejarlo. También les hablé de la dificultad que Eduardo tenía para abrir sus emociones y que eso ocasionaba que cuando se abriera fuera como una caja de Pandora, en la que salían muchas cosas que habían estado guardadas por mucho tiempo y que, no necesariamente, estaban relacionadas con lo que ocurría en ese momento. Cuando las cosas se acaloraron en la sesión propuse que intentáramos escuchar

el verdadero mensaje que ambos querían enviarse (relacionado con lo mucho que se iban a extrañar durante el viaje de Naíma con sus papas europeos), esto como una estrategia que los ayudaría a salirse de la emoción negativa con la que se habían conectado. También les reflejé el hecho de cómo se habían cuidado de no tener esa discusión hasta que estuvieron en el consultorio, como una manera de cuidado del uno al otro y que eso hablaba de cómo estaban logrando manejar sus emociones y solucionar los conflictos de manera diferente. En esa misma sesión abordé la manera en la que pueden cerrar las discusiones, misma que se menciona en el objetivo relacionado con aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar situaciones o temas conflictivos, en la que les hablé sobre la importancia de cerrar las discusiones para que no nos persigan los fantasmas de las mimas.

En la sexta sesión, en la que hablamos de la situación en la que Eduardo le aventó el tupper con papas a Naíma, le hablamos a Eduardo de los temas que creíamos que se relacionaban con la frustración que estaba sintiendo y que, probablemente, lo hubieran dejado más sensible de lo normal. Manuel abrió el tema para conversar sobre la noticia que Eduardo recibió de la posible separación de sus papás e indagó al respecto con la intención de ayudar a Eduardo a poner en proporción sus sentimientos y comprenderlos. También les habló de la manera en la que un proceso psicoterapéutico puede mover muchas emociones y que es importante hablar de ellas. Yo les hablé de la carga emocional previa que ambos parecían tener antes de que comenzara la discusión que acabó con Eduardo aventando el tupper y de la importancia de que cada uno fuera responsable de sus propias emociones. Manuel comparó la manera en la que funciona nuestra mente con un celular con muchas aplicaciones abiertas en segundo plano, en el cual se consume la memoria RAM para que ellos lograran conectar cómo eventos externos a la relación de pareja (amigos, familia, trabajo, etc.) podrían tener un impacto en el funcionamiento emocional

individual. Yo les hablé de la manera en la que nuestras heridas personales hacen que veamos e interpretemos las cosas de diferente manera a cómo los demás las ven, así como la importancia de conocerlas para detectar cuando nos estamos enganchando por nuestra herida emocional del pasado y la importancia de hablar de ellas para poder sanarlas.

En la novena y décima sesión, ayudamos a Naíma a conectar una reacción desproporcionada ante el evento en que Eduardo le había puesto seguro a la puerta del cuarto. Les hablamos de la manera en la que, nuevamente, ciertas heridas emocionales del pasado estaban haciendo que interpretara los eventos de manera diferente a la que los interpretaría otra persona y sobre la importancia de conocer las cosas que nos hacen detonar para que podamos controlar nuestras emociones de manera útil. También le pedimos a Naíma que intentara encontrar alguna estrategia que le funcionara para ayudarla a regular sus emociones cuando sentía que se salían de control. Con Eduardo conectamos la manera en la que se siente con su historia familiar, en la que se ha sentido que su familia paterna ha sido racista y ha menospreciado el origen étnico de la familia de su mamá y cómo eso impactaba en la manera en la cual él percibe las cosas.

En la onceava sesión, que fue después del incidente de la Navidad, hubo un momento donde la discusión entre Naíma y Eduardo se acaloró, por lo que se los señalé y les pedí que pensaran por qué había ocurrido eso y con qué lo conectaba cada uno, esto como un entrenamiento para la identificación y manejo de emociones. También hablé con Eduardo de la importancia de no permitir que se nos desborden las emociones y sobre cómo debía aprender a autorregularse por sí mismo y que, aunque Naíma pudiera ser un gran apoyo, no era responsabilidad de ella el que él estuviera tranquilo, que esa es una responsabilidad individual. Manuel le reflejó a Eduardo que a él le parecía que se estaba sintiendo enojado por no haber

sabido cómo reaccionar ante lo que le había ocurrido a su mamá. También hablamos sobre la manera en la que cada uno interpretaba cuando el otro se cerraba a una conversación por estar enojado. Hablamos también de que parecían tener muchos sentimientos acumulados que hicieron que la discusión después de Navidad fuera tan intensa y les mencionamos lo importante que eran los sentimientos de ambos y que era difícil permanecer emocionalmente equilibrados cuando se les había juntado tantas cosas y que, me daba la impresión de que ambos se habían sentido incomprendidos ante la misma situación.

También hablé con Eduardo sobre la importancia de aprender a identificar y expresar sus emociones y en la sesión, en varias ocasiones, le pregunté cómo se estaba sintiendo para ayudarle a lograrlo. Le compartí cómo me parecía que se sentía por la manera en la que estaba hablando y se estaba comportando, con la intención de que él mismo reconozca cómo funciona. Al final, a ambos les expresamos que manejar las emociones es un entramiento, que cuesta mucho porque implica que se rompan muchos hábitos que parecen tener muy arraigados. Y por último les hablé de la importancia de usar las pausas como un recurso ante una discusión y no como una manera de evitar hablar de las cosas importantes de manera permanente. Manuel cerró hablando de la manera en la que una profecía autocumplida también puede generar que percibamos los eventos de manera diferente y a que sintamos cosas que no hubiéramos sentido en otro momento.

Después de haber abordado cada uno de los objetivos de manera particular, a manera de cierre puedo resumir que las intervenciones en las que nos centramos a lo largo de este proceso estuvieron relacionadas con el control y el manejo de emociones, con los límites al exterior de la relación de pareja, así como hacia el ampliar la visión de la pareja en relación a la comunicación.

En general, hubo oportunidad de abordar en varios momentos cada uno de los objetivos que buscábamos alcanzar.

Con respecto a la utilidad de la coterapia en esta fase del proceso psicoterapéutico pudimos notar que fue de mucha importancia para la pareja el que nosotros fuéramos una pareja sentimental además de profesional. Eso ayudó, en especial a Eduardo a abrirse con nosotros, ya que tanto él como Naíma mencionaron que él suele ser más bien cerrado y el que fuéramos pareja lo ayudó a sentirse en un ambiente de confianza y con apertura de hablar de sus situaciones sin temor a que lo juzgáramos. Por nuestra parte, notamos que ayudó mucho nuestra participación para evitar la percepción de alianzas por parte de los consultantes, así como para ampliar la perspectiva que tenían de género, ya que se notaban sorprendidos al descubrir que algunas cosas que consideraban exclusivas de “hombres” o de “mujeres” podía ser más una cuestión de personalidad y de manera de resolver conflictos. Desde mi perspectiva, la coterapia permitió que participara en intervenciones diferentes a las mías y que incluso se abrieran algunas conversaciones entre los coterapeutas en vivo, lo que generó un espacio de reflexión y, así mismo, sirvió como un modelamiento de la manera en la que pueden compartirse visiones diferentes y ser expresadas de manera respetuosa. Una contribución más del uso de la coterapia fue el poder ser observador del proceso psicoterapéutico, lo que nos permitía tanto a Manuel como a mí, observar cuestiones que no hubiéramos podido observar si hubiéramos estado interviniendo, nos permitió estar más pendientes. Y por último, considero que la coterapia facilitó la intervención, ya que las directivas que les proporcionábamos tenían mucho más fuerza al venir de dos personas diferentes.

## **Capítulo 4: Evaluación de los Efectos**

El presente capítulo presenta los objetivos de la fase de evaluación de los efectos, los cuales se enfocan en identificar que el programa de intervención realizado con Naíma y Eduardo haya conseguido alcanzar los objetivos planteados en dicha fase. Se describe el procedimiento utilizado para el mismo, incluyendo las técnicas y estrategias que fueron empleadas en el proceso de evaluación y se finaliza con las conclusiones obtenidas como resultado de esta fase del proceso psicoterapéutico.

### **Objetivos de la evaluación de los efectos**

#### **Objetivo general.**

Evaluar los principales cambios, individuales y de pareja, a partir del proceso terapéutico y su impacto en el motivo de consulta.

#### **Objetivos específicos de la evaluación de los efectos.**

- Evaluar la utilidad de la intervención para mantener y reforzar las áreas funcionales de la pareja y descubrir nuevos recursos.
- Evaluar la utilidad de la intervención para aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja.
- Evaluar la utilidad de la intervención para establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja.
- Evaluar la utilidad de la intervención para la mejora de la comunicación de pareja.
- Evaluar la utilidad de la intervención para aumentar las estrategias para el reconocimiento y manejo de emociones.

### **Procedimiento de aplicación de la evaluación y recursos utilizados**

La integración de la evaluación de los efectos se realizó a partir de un análisis de contenido de la información obtenida a lo largo del proceso psicoterapéutico, la cual, los coterapeutas contrastamos con los objetivos de intervención que planteamos para el trabajo con Naíma y Eduardo. Desde el enfoque sistémico, la exploración, intervención y evaluación son procesos que se implementan de manera simultánea a lo largo del proceso psicoterapéutico. Esto me impuso un reto al momento de seleccionar la información que formaría parte de cada capítulo y, después de muchas discusiones, decidí dividir las fases de manera teórica aunque en cada fase coexisten los tres momentos. Las dos últimas sesiones fueron destinadas a contrastar las impresiones que los coterapeutas tuvimos con la percepción de Naíma y Eduardo, con la finalidad de afianzar en ellos los cambios que habían alcanzado en la fase de intervención.

Es importante destacar que desde los modelos sistémicos de primer orden suele utilizarse una evaluación que, dentro de la sesión psicoterapéutica, puede verse mucho más estructurada y poniendo al terapeuta como experto. Nosotros decidimos realizar esa evaluación en las sesiones privadas de los coterapeutas, en las que contrastamos la información adquirida y los cambios observados con los objetivos que nos habíamos planteado para este caso. Para hacer una revisión más completa, nos pareció útil conocer las impresiones que la pareja consultante tuvo sobre el proceso psicoterapéutico, así como recibir una retroalimentación por parte de ellos, que nos permitiera integrar elementos a mejorar para futuras ocasiones de trabajo.

### **Resultados**

A continuación se presentan las dos sesiones que corresponden al capítulo de evaluación de los efectos, pero se aclara que en las conclusiones se utilizaron elementos de evaluación que fueron recopilados tanto de las sesiones de exploración como de las de intervención.

**Sesión 14.****Fecha:** 23 de marzo de 2016**Acuden:** Naíma y Eduardo.**Duración de la sesión:** 2 horas.

**Descripción de la sesión:** Naíma llega comentando que su hermana menor se comprometió la semana pasada y ella no se sentía muy de acuerdo porque siente que no ha pensado bien las cosas, pero dijo: “Es vida de ella y ella lo va a resolver sola”. Eduardo habló del estrés laboral y cómo eso lo ha tenido aún más cansado que antes, pero estaba animado porque al día siguiente se iban a ir a la playa juntos de fin de semana. Después Naíma habló sobre los problemas que ha tenido en su trabajo, después de contextualizar dijo: “Por eso nos peleamos esta semana, pero nos dimos cuenta que era por el trabajo. Sí hubo un momento donde caímos en peleas como las de antes, pero ambos logramos calmarnos y ponernos bien. Nos dimos cuenta que eran puras tonterías. Yo descubrí que para no explotar necesito ir a platicar con una amiga de otros temas que no sean de Eduardo y yo. De todos los temas logramos hablarlos y arreglarlos, eso lo rescato mucho de todo lo que pasó. El lado positivo es que lo arreglamos de manera más sana, antes no hubiera sido así. Hablamos todo tranquilo y lo hicimos sentados en la sala, jamás habíamos podido hacerlo. También esta vez pasó, que yo le dije a Eduardo que notaba que estaba molesto por las cosas de su trabajo, lo veía a la defensiva y a punto de explotar e intenté hablar con él de esto. Siento que fue difícil porque, por los problemas del trabajo, ninguno de los dos estábamos en disposición. Igual hace unas semanas, que hubo ‘Expoboda’, él me mostró un paquete de boda en la playa, que es lo que siempre hemos platicado”. Manuel les dijo: “Creo que todo lo que hicieron esta vez, muestra todas las herramientas nuevas que ya tienen para solucionar problemas”. Yo complementé: “Estoy muy de acuerdo, creo que en otro momento esto hubiera

explorado y las cosas se hubieran dado de manera muy diferente. Y ahora, ya hasta de boda hablamos. Y me gustó mucho que tú, Naíma, ya encontraste la manera en la que puedes relajarte, el equivalente del cigarrillo de Eduardo”.

Sobre la nueva manera en la que ellos logran resolver sus problemas, Naíma dijo: “No había pensado que era como mi cigarrillo, pero siento que estoy tomando las cosas con otra filosofía, mucho más tranquila y con maneras diferentes de enfrentar las cosas. Ya no me quiero ir cuando pasa algo, lo quiero resolver”. Eduardo comentó: “Yo pienso que ahora también manejo las cosas diferente. Esta vez, aunque me molesté con cosas que pasaron, logré calmarme. Ya siento que no exploto, sí me molesto, pero no exploto. Y cuando reacciono mal, me doy cuenta casi al momento, pero muchas veces ya logro evitarlo. Ahora siento que ella comprende cómo me siento yo y yo cómo se siente ella. Creo que, en parte, es porque ya cada uno puede decir las cosas que siente. Igual siento que ahora puedo ser paciente cuando ella no ha entendido lo que le digo, hasta he tratado de calmarme cuando ella se altera y le digo: ‘No estoy enojado, tú viste esto y yo vi lo otro’ y se lo explico de otra forma, hasta que nos entendamos. En realidad siento que pudimos estar bien, hasta cuando ella se fue al estado del centro a sus análisis. Yo estuve un poco preocupado de cómo iba a salir y luego ya tranquilo”. Los felicitamos por la manera en la que han resuelto las cosas de manera diferente.

Sobre la evaluación del proceso y la nueva dirección de la terapia, yo les comenté: “Por lo que vimos hoy, mientras hablaban, notamos que ya encontraron la forma de resolver las situaciones que se les presentan y queríamos saber si ustedes están de acuerdo con esto que pensamos”. Naíma dijo: “Yo siento que la parte que me gustaría entender y saber si puedo hacer algo al respecto es sobre cómo Eduardo se porta cuando está enojado. Veo que en ocasiones golpea el volante del coche o le pita a gente. Creo que tengo que encontrar la manera de estar

calmada cuando pasen esas cosas, definitivo no quiero estar en miedo constante. Y también siento que tengo que avanzar en el tema de mi mamá y quiero hacerlo a corto plazo, aunque aún no puedo decir cuándo podría ser. Me di cuenta de que no existe el momento perfecto para decírselo, porque siempre van a pasar cosas. Comienzo a entender que cada quién tiene su vida y yo tengo la mía. Me falta definir y platicar con Eduardo sobre si vamos a ir juntos o no". Manuel le preguntó: "Naíma ¿Para ti es importante hablar con tu mamá de esto?" y ella respondió: "Sí, yo lo quiero decir, ya quiero que sepa de él. Cada vez veo más cercano el momento. Antes me sentí presionada pero sin estar lista y ahora que ya no me dijeron nada, siento que ya estoy lista por mí". Eduardo dijo: "Yo creo que te cuesta trabajo manejar formas de reaccionar diferentes a las tuyas, yo estoy aprendiendo a manejar el estar molesto y a veces me sale así. Yo puedo decirte que trataré de encontrar otras formas de hacerlo para que estemos más felices, pero me gustaría que tú también lo hicieras con tus reacciones, porque a veces también haces cosas que me duelen. Como cuando me gritas cosas o me presionas. Del tema de tu mamá yo necesitaría sanar lo del pasado, después de que hables con ella, porque sí es un proceso que aunque lo entiendo me ha dolido mucho. No quiero que sientas presión de mi parte para dar el paso, a mí me sorprende que digas que es pronto, pero si necesitas más tiempo no pasa nada. Aunque sé que esto no puede dar un paso más adelante hasta que se de ese paso. En realidad lo que quiero expresarte es que cada vez se hace más difícil para mí, porque me duele, pero eso no quiere decir que no voy a ser paciente. Igual, esto no te lo he dicho, pero me parece que el compromiso de tu hermana es una prueba más de que ellas dos hacen lo que quieren y hacen su vida como quieren, siento que tú cargas la preocupación de las tres, no sólo la tuya. Y siento que ya la estás soltando poco a poco, aunque te angustia un poquito. Con esto que te digo sólo quiero que sepas cómo me siento yo. Y con respecto a si falta algo, creo que como pareja ya estamos bien. Pero tal vez sí

faltarían temas que no tienen que ver con Naíma sino conmigo, algo más individual". Naíma le dijo: "Siento que esto que dices no es nada nuevo para mí, me imaginaba todo esto. Todo esto he pensado en ti y la verdad, nunca fue mi intención arrastrarte a esto y me duele mucho la manera en la que se han dado las cosas. Estoy tan consiente de esto que ya quiero cambiarlo, siento que he avanzado kilómetros y ahora estoy mucho más cerca de hacerlo. Ya no quiero que vivamos así". Yo intervine diciendo: "Recuerdo Naíma que en un principio querías que Eduardo expresara sus emociones y ahora veo que te has sentido un poco atacada y creo que no estamos validando las emociones de Eduardo. Me parece que él dejó claro que lo que quería era expresarte cómo se siente y que, aunque tú ya lo supieras, él no te había dicho estas cosas para ser considerado con tus emociones". Naíma dijo: "Es cierto, no lo había visto de esta manera. Creo que cada uno tiene miedos diferentes y siento que ha sido fuerte escuchar lo que él dice, porque yo lo sabía, pero me duele saber lo mucho que le duele. La verdad es que me siento culpable por hacerlo pasar por esto y no quiero que se calle lo que siente, porque es lo que siempre he querido. Pero sí siento que me pesa más oírlo de él. Si pudiera cambiar algo desde el principio, sería esto. Sí entiendo por qué dices que puedo sonar a la defensiva, pero de verdad lo entiendo, es sólo que me duele mucho". Yo le respondí: "Esto es lo que quería que pudieras expresar, porque siento que no habías podido decir cómo te sentías y que no saliera de esta manera, a la defensiva como mencionas".

Sobre la retroalimentación, yo comenté: "Me parece que ahora, aunque pasó mucho tiempo desde que nos vimos la última vez, no hubo ninguna situación que ustedes no pudieran resolver. Nos da mucho gusto saber que así haya sido, creo que son cosas que antes hubiera sido muy complicado alcanzar". Manuel continuó: "Lo que nosotros hemos platicado es que ya muchas cosas que causaban problemas antes, ahora ya no. Notamos que las últimas dos sesiones

fueron bastante lentas y parecía más una conversación común que una sesión de terapia. También platicamos que parece que los temas de pareja, que ustedes mencionaron en el principio, ahora parecen ya estar resueltos. Y que, sobre el tema de tu mamá, yo te lo pregunté para saber cómo podemos ayudarte en esta etapa. Muchas veces a los terapeutas no nos toca ver todo el proceso completo, pero si ustedes necesitan, estamos aquí para acompañarlos en estos nuevos pasos. También considero que el tema de las reacciones que cada uno tiene y les gustaría cambiar, creo que pueden abordarse desde una perspectiva individual, porque siento que tiene más que ver con cosas de cada uno que son independientes del otro". Yo proseguí: "Y, Eduardo, con respecto a lo que mencionabas de un proceso individual, nos parece una idea magnífica. Si ustedes quieren podemos comenzar un proceso nuevo y tratar otros temas, ya sea que se hayan abierto a partir de la terapia o que no se hayan tocado para nada". Naíma dijo: "A mí también me gustaría un proceso individual porque no sé qué va a pasar cuando yo hable con mi mamá, porque siento que pueden moverse muchas cosas o igual y voy a necesitar que me empujen un poquito para poder hacerlo". Manuel dijo: "¿Les parecería que cerráramos el proceso de pareja y abramos un proceso individual para cada uno?". Ambos dijeron que estarían interesados en ello. Yo cerré diciendo: "Entonces, nada más nos faltaría una sesión para evaluar el proceso. Ya sería la próxima sesión la última relacionada con el motivo de consulta con el que empezamos y después de eso ya podemos decidir cuándo comenzar con sus procesos individuales". Antes de que se fueran, les preguntamos cómo se sentían con esto y Naíma dijo: "Emocionada y nerviosa por ya empezar con lo otro" y Eduardo comentó: "Creo que va a estar bueno".

**Impresiones de los coterapeutas:** Esta sesión se sintió mucho más relajada que las dos anteriores. Nos parece que un proceso individual para cada uno es una mejor manera de abordar las temáticas que falta resolver ya que el motivo de consulta de pareja ya se ha resuelto. Estos

espacios de tiempo diferentes nos ayudaron a observar la permanencia de los aprendizajes, ya que, a pesar de que hubo oportunidad de discusiones que en un inicio hubieran sido catastróficas, al día de hoy ya usan las herramientas que aprendieron para disminuir, tanto en intensidad como en duración, los enfrentamientos cuando hay algún desacuerdo. Nos parece que también ya existe mayor conciencia sobre el impacto que el estrés laboral tiene en la vida de ambos y que eso ayuda a que monitorean las conductas que genera en cada uno de ellos.

### **Sesión 15.**

**Fecha:** 6 de abril de 2016.

**Acuden:** Naíma y Eduardo.

**Duración de la sesión:** 2 horas 45 minutos.

**Descripción de la sesión:** Ambos llegan a la última sesión de muy buen humor aunque muy cansados porque tuvieron una semana muy ajetreada. Naíma nos cuenta que comenzó una dieta, por cuestiones de salud y eso también ha contribuido a su cansancio. Eduardo nos platicó que tuvo una semana emotiva porque habló con una de las dos ahijadas que tiene, en el estado del Norte en donde vivió, y también porque falleció el papá de uno de sus amigos, estuvo platicando mucho sobre cómo se sentía y lo felicitamos por hablar de sus sentimientos. Después nos contaron que estuvieron platicando sobre la posibilidad de ir de viaje para visitar a todos los amigos que Eduardo tiene en el estado del Norte en donde vivió. Naíma platicó que, por un evento de trabajo, no podrá asistir al cumpleaños de su mamá por lo que se postergará el hablar con ella de su relación con Eduardo, pero que no quiere que pase de mediados del año.

Después comenzamos con la evaluación del proceso y les preguntamos si notaban alguna diferencia entre ellos al momento de llegar y ahora que finalizan el proceso psicoterapéutico. Eduardo dice: “Sabíamos que nos amábamos, que nos queríamos, pero no nos soportábamos” y

Naíma continúa: “Yo ya no estaba segura de querer estar con él, porque para mí era una pérdida de tiempo, porque no estaba funcionando y yo quería que alguien externo nos los dijera. Así yo podría decir: ‘¡Perfecto! Ya me puedo ir’”. Comenzó a reírse y dijo: “Pero ¡No! Danny y Manu no dijeron eso”.

Comenzaron después a hablar de la comparación de ellos al día de hoy. Eduardo dijo: “Laboralmente estamos peor, pero por lo menos nos escuchamos. No han dejado de haber peleas, cuando uno está sensible el otro no y al revés; pero, al final, lo escuchas y escucha la otra parte. En comparación a cómo llegamos: ahí ni nos escuchamos y cualquier cosa eran gritos, ahora nos podemos enojar y decir: ‘no me gusta esto de ti’, ‘no reacciones así’. Cuando algo me lastima o me duele lo digo, antes me podía quedar callado y salía a fumar y ya. También ya descubrí que cuando estoy en estrés cualquier situación me molesta más de lo normal y puedo ponerme nefasto. De hecho me pasó el otro día en *Telcel*, no tenía mi IFE y pagué con tarjeta y el chavo fue muy grosero, como traía efectivo le pagué de todas formas y me aventó el cambio, yo me molesté y, para su desgracia, el ticket dice quién te atendió. Así que fui a poner una queja y me di cuenta ese día que cuando siento que me menosprecian me pongo tendencioso y dije desde este momento: ‘Voy a intentar sacarlo para mí, para que ya no me esté molestando y para que eso no haga que explote en otras cosas’. He estado trabajando en darme más cuenta de las cosas que hago. Ese mismo día, cuando llegué con Naíma estaba como si nada, es más, no se lo conté”. Yo le dije: “¿Esa es una gran diferencia de antes de venir a ahora ¿No?”. Naíma respondió: “Sí”. Le pregunté a Eduardo: “¿Eso cómo impacta en tu relación?” y Eduardo respondió: “Tratamos de estar el mayor tiempo que podamos de buenas. Llegamos del trabajo y ambos tratamos de relajarnos... Platicamos que yo estaba pasando demasiado tiempo en el celular y ahora solo juego cuando salgo a fumar para despejarme pero ya no me paso horas, he tratado de no hacerlo”.

Felicitamos a Eduardo y le preguntamos a Naíma las diferencias que había notado en ella. Naíma dijo: “Creo que no hemos llegado al punto en que nos podamos súper comunicar bien, porque siempre iniciamos un momentito a la defensiva, pero luego ya ambos decimos: ‘¡Un momento! Esto no es un ataque ni una batalla campal, y ya hablamos. Eso creo que ha sido un avance muy grande, porque antes no podíamos hablar de nada, cualquier comentario se volvía bronca. Hoy en día nos podemos decir las cosas y nos escuchamos. También entiendo que a veces no tiene que ver con él y soy yo. Hemos aprendido a identificar cuando estamos mal por trabajo y por otras cosas, uno, el otro o ambos. Cada quién sabe qué hacer. Si yo estoy más relajada, trato de tener más paciencia, cuando antes pensaba: ‘¿Por qué tengo que tener paciencia? Son tus ‘pedos’ ¡Resuélvelos!’. Y cuando él ve que estoy toda alterada me apoya y antes eso no era. Antes muchas cosas no las podíamos hablar porque era *¡Boom!* Pleito. Hoy podemos hablar de todo, con reservas por cómo somos, no porque entre nosotros no podamos hablar. Pero si hablamos mejor y ahora ya podemos llegar a acuerdos”. Yo intervine: “Esto que dices me recordó a una sesión muy del principio, donde dijiste que apenas se estaban empezando a conocer. Esto es lo normal que pasa cuando estás conociendo a alguien, aprendes cómo interactuar con él o ella”.

Sobre la manera en la que se alcanzaron las metas que plantearon en un inicio, Manuel recordó: “Ustedes mencionaron como metas tres cosas. Tú, Naíma, dijiste que querías aprender a que se comunicaran. Y tú, Eduardo, que no pelearan y que se llevaran bien. En esas tres cosas ¿Cómo podrían decir que se sentían, en una escala del uno al diez, cuando llegaron?”. Naíma respondió: “Menos 10” y Eduardo dijo: “Menos 85. Yo estaba a un paso de explotar porque no me podía dar a entender y sabía que había mucho amor entre nosotros, pero pensaba que como pareja no funcionábamos. Ahora hay tanta comunicación que hemos hablado de que pasaría si termináramos y antes era como una cosa que jamás hubiéramos hablado”. Yo le pregunté:

“¿Ahora se puede hablar de eso porque ya no se siente como una amenaza real?”. Naíma me respondió: “Yo creo que sí” y Eduardo complementó: “Es que no creo que pase, porque estamos en el camino correcto. Pero creo que, si llegara a pasar, terminaríamos muy bien. Creo que ha alcanzado un nuevo nivel de madurez la relación y, sobre todo, trato de pasar más tiempo con Naíma y le doy más importancia al tiempo con ella que al que paso con las demás personas”. Ella continuó: “Cabe recalcar que, antes de que viniéramos a terapia, Eduardo ya no quería salir para nada conmigo”. Lo miró y le dijo: “¿Te acuerdas que sólo querías salir solo en esa época?” a lo que Eduardo le respondió: “Quería mi espacio”. Naíma nos comentó: “Era parte de las diferencias que teníamos. Porque yo le decía que tener una pareja es para querer estar con ella”. Eduardo dijo: “Puedo decir que sí tenemos nuestro espacio y ya aprendimos a tener nuestro espacio aun cuando estemos juntos. Puedo ser yo estando con ella o sin ella. Y ahora con nuestro grupo de amigos ya no somos los que se pelean, sino los relajados”. Ella complementó: “A ellos les tocó vernos” y Eduardo continuó: “Ahora reconocen que nos buscan más porque estamos estables”. Naíma dijo: “Creo que nos hemos aprendido a llevar bien y no creo que hubiéramos llegado a este punto si no hubiéramos venido a la terapia, definitivamente no hubiéramos seguido juntos. Ayer hablaba con una amiga que se peleó con su novio y le decía que no hemos llegado a un nivel de relación perfecta, porque no la hay. Pero ahora, vemos los problemas como retos de resolver las cosas, y en vez de enojarnos por cosas externas nos reímos y las resolvemos y antes no lo podíamos hacer. Estamos en un punto en que estamos estables, no nos conocemos al 100% porque nunca conoces a alguien así, pero estamos en eso y queremos seguirnos conociendo. Es muchísimo más fácil el día a día que antes”.

Sobre la escala en la que Naíma posicionaría sus problemas al día de hoy, le pregunté: “Y esos menos 85 y menos 10 ¿En qué se convertirían al día de hoy?”. Naíma respondió: “No te

voy a decir que 10 porque no se llega al 10 nunca. Pero, la verdad, estamos en un 9.5. No quiero decir 10 porque no quiero presumir que somos perfectos, estamos trabajando para que las cosas vayan subiendo a 9.6, 9.7, 9.8 y 9.99999 y 10, a lo mejor. Dudas de que si va a funcionar o no lo nuestro, me queda claro que depende de las ganas que tengamos ambos de estar juntos y que si uno deja de hacer su chamba no funciona". Le pregunté entonces: "¿Te imaginabas llegar a un 9.5 cuando empezaron la terapia?" y dijo: "No, la verdad yo venía con la idea de que me dijera que no funcionaba y que estábamos perdiendo el tiempo, sobre todo por el desgaste que ya teníamos. Hoy en día, he de confesar que, hay muchas cosas que, de hecho no hablamos en la terapia, pero que ya no me pesan aunque fueron cosas muy difíciles entre nosotros. Confío en él plenamente y creí que era algo que no se iba a poder lograr, porque cuando le pierdo la confianza a alguien es muy difícil que la recupere. Hubieron muchas cosas que no hubo necesidad de hablarlas pero han cambiado por todo lo que hemos trabajado. Sé que está conmigo porque quiere estar conmigo. Antes no tenía una vida tranquila por cuestionar todo el tiempo dónde está y ahora, para nada me pasa. La confianza que le di el día uno y la perdió, ahora está aún más y esa era una de las partes más complicadas que no sabía si lo iba a poder hacer. Es la única persona a la que le he regresado mi confianza". Después de eso le pregunté: "¿Cómo dirías que el proceso influyó en que eso pasara en ti aunque no habláramos de eso?" y Naíma contestó: "Conforme fuimos avanzando y él se fue abriendo y expresando muchos de sus sentimientos. Eso fue algo que me dio mucha seguridad. Antes era un conjunto de: alguien ajeno a mí, que no me decía nada, que era como una caja de pandora y era horrible, porque vivía con una persona que no podía hablar conmigo. Que me dijera las cosas, incluso las que no me gustaba oír o no quería oír, las que a él le dolían y a mí me dolía más saber que yo las estaba causando. Esas cosas me hicieron ver que, si él se está abriendo a ese nivel ¿Por qué lo haría con alguien con

quién no quiere estar? Eso ayudó mucho, el que pudiéramos hablar, el que él pudiera expresarse, la dinámica del día a día que cambió. Y que esas cosas que no tocamos, no hubiera tenido caso que lo hiciéramos porque esa no era la raíz. Lo que era es que él y yo no nos conocíamos ni nos comunicábamos, que estábamos en una guerra permanente de personalidades de a ver cuál puede más. Ahora, vemos que los dos tenemos un genio de la '*chingada*', porque es la verdad. A veces a él le va a tocar ceder y a veces a mí me va a tocar ceder, y que ahora nos pedimos perdón y eso no nos pone en riesgo. Todo lo que hablamos y todas nuestras nuevas herramientas que nos permitieron comunicarnos mejor fueron construyendo lo que no teníamos: una relación con unas bases mucho más fuertes". Yo le dije: "Para mí, es muy lindo oír que incluso en cosas de las que no hablamos tuvo un impacto lo que trabajaron aquí" y Naíma me dijo: "Se siente muy bien".

Sobre la escala en la que Eduardo posicionaría sus problemas al día de hoy, le pregunté: "Y para ti, Eduardo ese menos 85 ¿En cuánto estaría ahora?". Eduardo me respondió: "Yo diría que un 92, porque soy un perfeccionista". Manuel le respondió: "Pero avanzaste mucho, porque de menos 85 a 92 ¡Es un montón!". Eduardo continuó: "Yo, cuando llegué, me sentía medio atrapado en no poder ser quien soy yo. Con el paso del tiempo, te das cuenta que parte es tu culpa y tu responsabilidad y no de la otra persona y eso es muy importante. Yo vine porque la amo pero, dentro de mí, esa semana estaba a punto de decir que mejor como amigos. Cuando ella me dijo que viniéramos dije: 'Pues, ok'. Y venir me ha hecho crecer mucho en la relación. Yo siempre he sido así, a los hombres nos educan a ser muy poco expresivos y a que los sentimientos no cuenten y a no demostrarlos. Cuando ya tienes las herramientas para analizar a la otra persona te das cuenta de que fuimos educados diferentes, tenemos historias diferentes, miedos diferentes y que lo vas aprendiendo porque antes no las preguntabas. La terapia a mí, además de que me ayudó a hablar, sí me centra y me pone un panorama de lo que tengo que

hacer y cómo expresar lo que está pasando. Me acuerdo que antes en nuestras peleas eran: ‘Eduardo, dime algo’. Y yo: ‘¿Qué quieres que te diga?’. Porque no tenía nada que decir o no quería decir nada. Ahora sí puedo decir lo que siento, se lo comparto. Cuando no me gusta algo, se lo digo. Platicamos de muchas cosas que queremos hacer. No nos negamos, antes para Naíma era la verdad absoluta lo que pensaba Naíma y para Eduardo era la verdad absoluta lo que pensaba Eduardo. Eso era un choque tremendo en todas las cosas. Ahora hemos aprendido a escuchar que cada uno puede pensar diferente y tiene derecho a comentarlo, siempre y cuando sea respetuoso. Ya sabemos que no somos iguales pero, como pareja, cuando se trata de tomar una decisión la podemos tomar. Antes no nos poníamos de acuerdo ni para dónde comer. Hubo una época donde Naíma sólo quería comer tacos árabes, que fue un buen de tiempo. En ese momento, yo no me atrevía a decirle que estaba *‘hasta la madre’* de los tacos árabes y creo que ahorita si llegara a pasar algo así se lo voy a poder decir. Ahora nos podemos poner de acuerdo y cada quién cede de vez en cuando”. Naíma complementó: “Antes, a veces, ni cenábamos por eso”. Y Eduardo continuó: “Antes no había comunicación, yo no podía decir lo que sentía, no podía tener mi espacio. Ahora, salgo a fumar ya no porque estoy enojado sino porque me quiero echar un cigarrillo. Ha habido un avance en los dos. Ya hasta nos podemos pelear jugando, a mordidas y eso. Imaginen el nivel de Naíma que, cuando una vez la despertó una gotera me lo reclamó a mí y creo que nunca le había dicho esto. Me sentía atrapado porque todo era mi culpa, hasta la *‘fucking’* gotera. Luego aprendes con la comunicación que ella suele ser así y que sólo es la manera en la que se expresa cuando está estresada. Hay mucha comunicación, podemos hablar de lo que sea. Aunque somos pareja, lo que rescatamos mucho de esta terapia es que somos amigos y ahora nos llevamos de una manera en la que, cuando llegas a la casa en la noche, vale la pena. He visto películas que jamás pensé que vería. Es más fuimos a ver una que creo que era

cristiana y que en otra época jamás hubiera visto porque yo era muy cerrado a las demás creencias. Ahora, lo analizas desde otro punto de vista, hacemos el esfuerzo de ir a ver las películas que le gustan al otro, es una y una. Creo que, si seguimos en esta línea, todo va a ser mejor y que sólo nos queda el último punto de que Naíma lo diga. Pero, sabemos que eso será con el tiempo, esperamos que en este año ya pasemos esa línea". Eduardo hacía referencia a que Naíma habló con su familia sobre la relación de ellos, a eso, Ella le respondió enérgicamente: "En estos meses ¡No me des más tiempo!". Eduardo, tranquilamente le dijo: "Sólo tú puedes decidir cuándo, es tu responsabilidad, yo no te puedo decir. A final de cuentas estamos bien".

Después de esto, pasamos a la evaluación del elemento de la coterapia, así que les pregunté: "Y ahora, en cuanto a la coterapia. Tú, Naíma, ya tenías la experiencia de ir con una persona ¿Qué encuentras diferente?". Ella me respondió: "Nunca había ido en pareja y eso ya es una diferencia. Pero lo encontré muchísimo más nutritivo, en el sentido de que son dos especialistas dando su punto de vista. Porque, al final, ambos tienen su punto de vista y eso te ayuda porque a lo mejor hay algo que tú no podías ver tan fácil y Manu nos ayudaba o al revés. Igual en momentos nos podíamos identificar con lo que decía uno y a veces con lo que decía el otro y era muchísimo más fácil tener esos dos puntos de vista, esos dos panoramas, esas dos opciones, diferentes maneras de llegar a las soluciones. Se me hizo totalmente distinto. De hecho, con mi amiga con la que hablaba ayer, le decía que de verdad deberían de venir. Porque ellos tienen muchos problemas parecidos a los nuestros. Yo lo recomendaría plenamente. Al principio, tenía mis dudas ¿Dos personas? ¿Cómo va a ser esto? Ahora pienso que es muy sano y, cuando me han preguntado, digo que esta parte de que sean dos persona, dos ideas distintas o que dos concuerden en lo mismo, esa parte también es muy buena. El que nos fuimos con nuestros tiempos y nuestros espacios, aunque sí me sentí en un momento presionada con lo de mi

mamá, puedo decir que me supieron guiar muy bien y me voy como con la idea de que, si tomara una terapia individual, me gustaría tomarla de esta manera, sería muy interesante”.

Eduardo por su parte dijo: “Yo, nunca había ido de adulto a una terapia, tenía mis reservas. Y es interesante, como dice Naíma que, dentro del proceso está una parte masculina y una parte femenina. Que, curiosamente, muchas veces estaba cruzada y era raro. Pero, en parte, es interesante que no tiene nada que ver el sexo a final de cuentas, sino la personalidad de cada uno de nosotros. Es muy puntual lo que dice Naíma que te nutres de dos opiniones. Cuando uno lo ve de una forma y el otro de otra son totalmente válidas las dos opiniones y luego cuando concuerdan es muy llenador. También hubo terapias muy complicadas, que me movieron y que salía y no decía nada. Unas donde ya sabías que te ibas a venir a pelear, porque nos las estábamos guardando. Pero la evolución está bien, porque desde la plática de cómo les fue hoy y las preguntas, de cómo lo van dirigiendo va enfocada a encontrar acuerdos en común. Al principio, se enfocaban más a resolver el problema como tal y la experiencia me ha gustado mucho. Y que los he recomendado, porque es muy interesante que haya dos opiniones y que sea pareja y que aparte tienen experiencia como psicólogos y como pareja. Eso deja mucho y que nutren las dos. Se me hace algo muy padre, no sé si en una terapia con una sola persona llegaría a este tipo de acuerdos o de conclusiones. Yo creo que se nutre mucho al hablar dos personas y, a lo mejor, si tomo un proceso individual me gustaría tomarlo con dos personas. Cada vez que hablo de que estoy yendo a terapia, digo que me ha ayudado mucho. Que me ha ayudado a entender a mi pareja, a comunicarnos. Al final, no somos la pareja perfecta, pero ha crecido mucho la relación, y no se trata de ser perfectos sino estar juntos y felices uno con el otro”.

Sobre sus impresiones acerca del proceso, Naíma dijo: “No sé si tuvo que ver el que sean dos personas que nos atendieron pero, también llegamos a soluciones rápidas, avanzamos muy

rápido. Mis procesos individuales han sido muy tardados, un año y medio o dos años y esto fue como un pestaño” y Eduardo complementó: “Creo que las primeras sesiones teníamos muchos más acuerdos que trabajamos de una sesión a otra y eso nos ayudó a evolucionar como pareja. Al final, afuera, los dos nos pedíamos perdón, escuchábamos la parte del otro, nos decíamos: ‘No sabía que te sentías así’. Y eso fue sanando y sanando. Me acuerdo que, ya luego, hubieron sesiones donde no había pasado nada, ni una pelea ni nada”. Naíma continuó: “Creo que algo muy positivo es que, aunque a veces llegábamos bien y aquí se detonaba lo que no habíamos hablado, sólo hubo una vez que nos fuimos mal, porque los dos estábamos en posición de no querer hablar. Pero, fuera de eso, siempre nos fuimos muy bien de aquí. Si llegábamos mal nos íbamos bien y si llegábamos bien y aquí detonaba algo, salíamos y nos pedíamos perdón y la vida seguía. Para mí fue muy difícil que en las terapias individuales, sentía que me abrían muchas cosas y me dejaban mal toda la semana y seguía igual o peor. Aquí o salíamos en pausa o con una tarea o simplemente bien”. Eduardo dijo: “Yo recuerdo una vez que salí un poquito movido y dije que no quería hablar y le dije que hasta mañana y luego no me presionó ni nada. Pero, poco a poco, se fue suavizando y nos empezamos a hablar otra vez. Me acuerdo cómo llegamos y para nada éramos como somos ahorita”. Naíma dijo: “Hasta de manera individual”, Eduardo asintió y Naíma concluyó: “Creo que, como pareja, hemos crecido. Pero también en lo individual”.

Sobre los aprendizajes que tuvieron a nivel individual, les preguntó Manuel: “A nivel individual ¿Qué cosas ganaron?”. Naíma respondió: “Incluso con los demás, no sólo con él, he tratado de escuchar más, entender más, calmarme más. He reflexionado más sobre las cosas que escupo, porque aunque aún me sigue pasando, ya puedo darme cuenta. Antes era: estoy así y me aguantas, me buscaste y me encuentras. Ahora es: me buscaste me encontraste y voy a ver si

puedo hacer algo por ti. Estoy empezando a comprender el tema de mi familia, que cada quién ya decidió su vida y no puedo sentirme culpable de que yo decida la mía. Es algo que, me ha costado mucho trabajo entender y que esa parte de la terapia que se centró en mi familia me ha ayudado a ver muchas cosas de ellos. Como que si mi hermana forzó a su novio a que se comprometan pues: *es su 'pedo'*. Yo, no puedo hacer nada. Antes, hubiera hablado con mi papá para tratar de resolver esa situación. Ahora, puedo mantenerme a un costado y si estoy pidiendo que respeten mi vida tengo que hacer lo mismo con la de ellas. Siento que son temas que traté con mis psicólogas pasadas pero, simplemente no avanzaban, se quedaban ahí. Ahora hasta le dije a mi papá que él decidió cómo hacer su vida y yo no le dije nada, así que, por favor no estuviera diciendo cosas de la mía. Antes, en la vida le hubiera contestado así a mi papá. Pero, la verdad, es que ha sido parte de lo que he logrado aquí. Y, con mi mamá, sé que va a ser más difícil por ese lazo que tenemos. Pero, si lo pude dar con mi papá, lo voy a poder dar con ella”.

Yo le pregunté a Eduardo: “Para ti, Eduardo, de manera personal ¿Hubo alguna diferencia?”. Eduardo respondió: “En la comunicación. Tanto en lo laboral, como en lo personal. Digo las cosas que no me parecen sin explotar y aprendí que no puedes cambiar algo que no está en tu control. Muchas veces, yo quería tener todo en mi control y cuando no sucedía así, me enojaba. Ahora es como que dejarlo ir y decir: ‘No es tu rollo’, ‘no es tu bronca’, ‘ocúpate de lo tuyo y que los demás se ocupen de lo suyo’. Ya hasta a mi papá le puedo decir lo que no me parece. Le digo son tus tiempos y mis tiempos, sin enojarme, ni nada. Ahora ya escuchamos las ideas que tiene el otro y las platicamos”.

Sobre las intervenciones que se hicieron en el proceso, les pregunté: “¿Hay alguna intervención que recuerden que haya sido memorable para ustedes? ¿Alguna frase o palabra?” y Manuel complementó: “¿Alguna acción o actividad?”. Eduardo respondió: “Pues recuerdo dos

sesiones. Una, en la que me salí a fumar y no tenía cigarros, porque esa fue determinante en el proceso. La otra fue una donde empecé a hablar más y a decir las cosas que sentía. También en la que le dije a Naíma que no se enojara porque eran las coas que sentía. Esas tres sesiones las tengo bien marcadas. Porque al principio como que orillaban a hablar y me decían: ‘¿Qué piensas Eduardo? ¿Qué sientes?’. Y luego ya yo hablaba solo”. Naíma dijo: “Recuerdo un momento en el que estábamos muy enfrascados y había algo que nos preguntaban que nos quebraba. Cuando nos estábamos matando y nos decían: ‘¿Se están dando cuenta de lo que está sucediendo?’. Y *¡fuuu!*”. Eduardo complementó: “¡Es cierto! Al principio de las sesiones era esa frase de: ‘Están hablando de lo mismo pero de diferentes cosas’”. Naíma continuó: “¿Ya se escucharon? Era algo que nos partía también. También, cuando estábamos muy enfrascados, encontraban la manera de encaminarnos para llegar a una solución. Hubo varias sesiones donde se detonaron muchas cosas aquí y que de una pregunta salían un chorro de cosas que, a veces, hasta terminábamos de hablar en la casa. Muchas veces igual decían: ‘Naíma ¿Habías escuchado eso?’. Y muchas veces decía que no porque era la primera vez que él se abría de esa manera. Sí hubo muchos momentos en los que pudimos descubrir mucho el uno del otro gracias a sus preguntas que nos mostraban el camino correcto que debíamos de tomar para estar bien”.

Con respecto a las cosas que se podrían mejorar, les pregunté: “En cuestión de algo que se pudiera mejorar, en cuanto al proceso o nuestro trabajo ¿Qué podrían compartirnos?”. Naíma dijo: “¡Esa esta difícil!” y Eduardo continuó: “No, para mi estuvo bien. La verdad, es mi primer proceso y, creo que por primera vez puedo decir que me funcionó una terapia. Siento que estuve muy bien, que cada punto de Naíma y mío, fue muy tomado en cuenta y eso estuvo súper bien. No creo que haya algo mejor. Hasta las cosas que se dieron sin querer estuvieron bien, como la periodicidad que era necesaria al principio pero que al final se fue espaciando y estuvo bien”.

como quedó". Naíma continuó: "Yo como mejorar no y, al contrario, agradezco que se dieron el tiempo inclusive de que nos pasáramos de las dos horas y no nos dejaban ir hasta estar bien. Para mí significó mucho. Porque, de verdad, ese irte en paz después de una terapia no lo había vivido. Fue algo que nos ayudó a avanzar de manera más fácil y rápida y creo que tiene mucho que ver con sus personalidades, que es muy fácil entrar en confianza con ustedes. Lo veo con él, que no es fácil que le agarre confianza a alguien. Que se abriera con ustedes, a pesar de que él no confiaba mucho en ir a un psicólogo, que se abriera, a mí me deja muy claro que caímos en muy buenas manos. Si no, no hubiéramos llegado a donde estamos hoy y esto son de las mejores cosas que me han pasado, de verdad han cambiado muchas cosas en mi vida. Muchas gracias".

Yo le dije a Naíma: "Qué lindo, fue muy bonito para nosotros poderlos acompañar en esta parte de sus vidas". Eduardo continuó: "Yo que he hablado con otros que han ido a terapia, me platican la diferencia de que cuando se acaba el tiempo ellos no siempre alcanzan a cerrar las cosas. Aquí, de todas las sesiones sólo una nos fuimos en *stop* y todas las demás las alcanzamos a cerrar o se les dio la vuelta. Y, es verdad, aunque fuera tiempo de más y eso se les agradece bastante. Porque, al final, nos íbamos bien o mejor que como veníamos y eso en la semana nos hacía quedarnos bien". Naíma continuó: "Nos dejaron en el espacio a cerrar cosas y nos dieron las herramientas para aprender a hacerlo y resolver afuera lo que se nos pueda presentar. Eso nos ha ayudado mucho a enfrentar lo que nos pasa día a día. Estas herramientas nos las llevamos y ya nos dejaron como una guía para cómo resolver y en especial de la comunicación. También recuerdo mucho esa presentación que nos hicieron de los tipos de comunicación y que aprendimos cómo nos teníamos que comunicar. Me llevo el aprendizaje de pensar si en verdad está llegando mi mensaje y ese entender que, también soy responsable de cómo estoy mandando

el mensaje, porque tal vez, no me estoy expresando de la manera correcta. Antes pensaba que eso era problema de los demás y no mío”.

Sobre el cierre que se le dio al proceso, les pregunté si había algo más que decir y Naíma no dijo: “Muchas gracias, definitivamente, muchas gracias.” Yo les agradecí: “La verdad, todo esto que nos dicen, nos hace muy felices y les agradecemos el esfuerzo que pusieron en asistir y que, a pesar del ritmo de vida que tienen, sacaron el tiempo siempre para venir. Nos da gusto ver todo esto porque definitivo, nosotros vemos una gran diferencia en los Eduardo y Naíma que llegaron y nos da mucho gusto que ustedes también la puedan ver”. Manuel completó: “Eso es lo que yo pensaba, que se ve una gran diferencia. Siento que ustedes hablaron de un nivel de reflexión y conclusiones a las que no muchas personas llegan y que, esa decisión de construirse ustedes en lo individual y como pareja se ha traducido en rendimientos brutales. Eso habla muy bien de ustedes y también, sin duda, los resultados hablan de todo el esfuerzo que han hecho y que no ha sido en vano. Y que este resultado, aunque nosotros hayamos participado, en gran porcentaje ha sido porque ustedes le han puesto todo a esto. Nosotros siempre platicábamos de cómo nos gustaba el que ustedes llegaran a cada sesión diciendo lo que habían platicado en la semana. Sin duda, eso hizo que avanzáramos rapidísimo y que ha sido determinante esta disposición que han tenido porque dese el principio fue así. Aun cuando fueron sesiones complicadas y esto se ve en el reflejo. También, el que dijeron que son amigos eso fue algo buenísimo. Mucha gente piensa que es trillado decir eso pero es porque no comprenden en verdad el significado de la amistad. Que no es sólo alguien con quién divertirse, sino alguien que sabes que te apoya y que no te va a acuchillar a tus espaldas, alguien que te respalda”. Yo continué: “Nosotros siempre platicamos cómo el ser amigos es la clave de éxito para las relaciones, porque jamás nos vamos a lastimar a propósito. Y que, si lo hacemos, vamos a pedir

disculpas". Manu complementó: "Y que, no sólo lo decimos nosotros, lo dice la teoría. Las dos cosas que ayudan a que una pareja sea feliz son: el ser amigos y el humor. Ambas las tienen, y se las compartimos para que se las lleven como otras herramientas que les puedan servir en el camino". Finalicé diciendo: "Me encanta ver como evolucionaron las sesiones y que, al principio, todo era enojo, cuando al final, todo es risa y diversión. También se notó mucho cuando se comenzaron a tocar durante las sesiones y eso lo fue haciendo diferencia. Nos encanta verlos así de felices y enamorados. También nos encantó ver cómo siempre le prestaban tanto interés a lo que decía el otro y cómo se consolaban cuando el otro se sentía mal. Nos encantó ver cómo valoraban la información que recibían del otro y que es una gran virtud que ustedes tienen y que, por eso, pudimos avanzar a mucho más de lo que ustedes dijeron en un principio. Siempre hubo de dónde y con qué. Son dos personas llenas de cualidades y que saben explotarlas. Les agradecemos mucho que nos hayan permitido acompañarlos en este proceso".

**Impresiones de los coterapeutas:** Esta sesión, nos permitió observar de manera más puntual, los avances que Naíma y Eduardo consiguieron para con su relación y de manera personal. Fue enriquecedor poder escucharlo de la boca de ellos. Notamos una gran diferencia en la manera en la que llegaron y la manera en la que terminan el proceso. Al llegar tenían pleitos por cualquier tipo de situación, ambos se encontraban centrados en sí mismos y les costaba ponerse en el lugar del otro, no lograban entenderse ni darse a entender con el otro y sabían que querían estar juntos pero no sabían cómo. Al finalizar el proceso, sabían ya cómo seleccionar las situaciones sobre las cuales valía la pena discutir, lograban ponerse en el lugar del otro, se entendían y se daban a entender y cuando no ocurría así hablaban de ello y aprendieron sobre la forma en la cual podían estar juntos.

### Conclusiones

Además de incluir las conclusiones relacionadas con los objetivos de la evaluación del proceso psicoterapéutico, también incluyo un apartado en el que expreso la utilidad que la coterapia tuvo en esta fase.

Sobre el objetivo encaminado a “**Evaluar la utilidad de la intervención para mantener y reforzar las áreas funcionales de la pareja y descubrir nuevos recursos**”, se encontró que en la sesión 14 ambos miembros de la pareja hablan sobre su interés de comenzar procesos de psicoterapia individual. Esto podemos tomarlo tanto como un recurso que ya tenían, ya que vinieron a pedir ayuda de manera voluntaria, así como un nuevo recurso porque nunca lo habían concebido como un espacio de crecimiento, sino más bien como de solución de problemas. Naíma menciona en la sesión 15: “Creo que, como pareja, hemos crecido. Pero también en lo individual”, lo que refuerza lo mencionado anteriormente, pues nos habla de la importancia que ahora le dan al crecimiento personal.

En sesión 15, Eduardo menciona: “Creo que ha alcanzado un nuevo nivel de madurez la relación y, sobre todo, trato de pasar más tiempo con Naíma y le doy más importancia al tiempo con ella que al que paso con las demás personas”, podemos observar que es un nuevo recurso que se convierte en una de sus áreas funcionales a partir del proceso. Así mismo, Naíma descubrió que puede volver a confiar en una persona, si trabaja en ello: “Confío en él plenamente y creí que era algo que no se iba a poder lograr, porque cuando le pierdo la confianza a alguien es muy difícil que la recupere... La confianza que le di el día uno y la perdió, ahora está aún más y esa era una de las partes más complicadas que no sabía si lo iba a poder hacer. Es la única persona a la que le he regresado mi confianza”, lo cual le permitió descubrir en ella misma un nuevo recurso.

Sobre las áreas funcionales que permanecieron, en este caso el interés que mostraban el uno por el otro desde antes de la intervención, Naíma menciona en la sesión 15: “Que me dijera las cosas, incluso las que no me gustaba oír o no quería oír, las que a él le dolían y a mí me dolía más saber que yo las estaba causando. Esas cosas me hicieron ver que, si él se está abriendo a ese nivel ¿Por qué lo haría con alguien con quien no quiere estar? Eso ayudó mucho, el que pudiéramos hablar, el que él pudiera expresarse, la dinámica del día a día que cambió”. Este pasaje también nos ilustra un nuevo recurso que ambos obtienen a partir de los cambios que observa Naíma en Eduardo, ella nota que él logra expresarse mejor, lo cual le permite llevar a ambos mejor el día a día. En esa misma sesión, Eduardo menciona: “Ahora nos llevamos de una manera en la que, cuando llegas a la casa en la noche, vale la pena... He visto películas que jamás pensé que vería”, en ese momento Eduardo hablaba de cómo logró ampliar su criterio y eso le permitió compartir mejor con Naíma, el ampliar su criterio, en definitiva es un nuevo recurso que ganó. Otro recurso más que Eduardo ganó, fue el cambiar la perspectiva que tenía con respecto a que las relaciones deben ser perfectas, remplazando la idea de la búsqueda de la perfección por la de la felicidad: “Al final, no somos la pareja perfecta, pero ha crecido mucho la relación, y no se trata de ser perfectos sino estar juntos y felices uno con el otro”. Eduardo también mencionó: “Al final, afuera, los dos nos pedíamos perdón, escuchábamos la parte del otro, nos decíamos: ‘No sabía que te sentías así’. Y eso fue sanando y sanando”, ahí podemos apreciar como mantienen el área funcional de preocuparse el uno por el otro, pero con el nuevo recurso de saber pedir perdón.

Naíma menciona, en la misma sesión, otros recursos que ha ganado: “Incluso con los demás, no sólo con él, he tratado de escuchar más, entender más, calmarme más”, haciendo de este aprendizaje uno significativo, ya que no sólo lo aplicó para su relación de pareja, sino que

logró transportarlo a otras relaciones. A Eduardo le ocurre algo similar y lo menciona cuando se le pregunta sobre las diferencias que encontraba en sí mismo: “En la comunicación. Tanto en lo laboral, como en lo personal. Digo las cosas que no me parecen sin explotar y aprendí que no puedes cambiar algo que no está en tu control. Muchas veces, yo quería tener todo en mi control y cuando no sucedía así, me enojaba. Ahora es como que dejarlo ir y decir: ‘No es tu rollo’, ‘no es tu bronca’, ‘ocúpate de lo tuyo y que los demás se ocupen de lo suyo’. Ya hasta a mi papá le puedo decir lo que no me parece. Le digo son tus tiempos y mis tiempos, sin enojarme, ni nada. Ahora ya escuchamos las ideas que tiene el otro y las platicamos”. Podemos observar que los aprendizajes para Eduardo, también pudieron transportarse a otros escenarios, así como una mejor identificación y manejo de emociones, mejora en su comunicación y en saber tanto escuchar como expresarse.

De acuerdo con el objetivo: “**Evaluar la utilidad de la intervención para aumentar el repertorio de actuaciones para enfrentar las situaciones y/o temas conflictivos de la pareja**”, pudimos observar, desde la segunda sesión un cambio. En la primera sesión Eduardo menciona que no le gusta que Naíma tenga sus cosas empacadas en cajas, ya que ella lo utiliza como amenaza, lo cual ejemplifica una manera en la que Naíma se expresaba y enfrentaba situaciones conflictivas. En la segunda sesión, antes de irse Naíma dijo: “Y voy a desempacar mis cajas” y en la sesión cuatro nos compartió: “ya comencé a desempacar mis cosas y no he terminado, pero sólo por falta de tiempo. Pero definitivamente la idea de irme ya desapareció por completo y ya se lo había dicho a Eduardo y también le dije que siento que ahora estamos construyendo algo juntos y eso me gusta mucho. Ahora lo noto mucho más cariñoso, mucho más al pendiente de mí y siento que tiene qué ver con que yo reacciono diferente y con qué digo mejor las cosas. También estoy consciente de que en algún momento uno de los dos puede

explotar como antes, pero ahora ya no me da miedo, porque siento que lo vamos a podemos enfrentar". En esta revelación observamos un fortalecimiento de la identidad de pareja, mejora en la comunicación de ambos (verbal y no verbal) y autoconciencia del impacto que las reacciones de Naíma tenían en la relación de pareja. En la misma sesión cuatro, Naíma habla de cómo reaccionó diferente ante un conflicto, cuando dijo: "estoy contenta porque, '*la neta*', hace unas semanas le hubiera hecho un mega '*pancho*' por cómo se estaba comportando, pero ya estoy entendiendo cómo es Eduardo y ahora sólo quería que pudiera hablar y que me dijera qué le pasaba". Y Eduardo lo refuerza, en la misma sesión, cuando dice: "siento que aún nos faltan cosas por trabajar pero en los conatos de bronca que tuvimos se notó que los dos pusimos de nuestra parte, por eso no hemos tenido una pelea fuerte. Yo creo que si ahora nos peleáramos sería por algo que realmente valga la pena o porque hayamos tenido muchas '*bronquitas*' que hicieran que nos sintamos demasiado cargados. Hemos encontrado momentos en la semana para aplicar lo que vamos hablando en las sesiones y, al menos yo, veo que sí se nota que los dos estamos haciendo nuestra '*chamba*'".

También pudimos observar cómo enfrentaban conflictos fuertes para ellos, como en la sexta sesión (en la que hablamos de la aventada del traste) cuando Naíma contó que después del evento, Eduardo no sabía qué hacer y le dijo que se saldría de la casa y ella le respondió: "que quede en el récord que el que se está yendo eres tú, porque yo ni siquiera he decidido que me voy a ir". Ella nos dijo a nosotros: "en esa situación, antes, hubiera agarrado la primera maleta, ahora sé que lo hizo porque no sabía qué más hacer, se salió del cuarto y sólo entraba a pedirme perdón y me abrazaba sin decirme nada, yo ya lo dejaba que me tocara, hablábamos de como habíamos avanzábamos tanto y que no era posible que llegáramos a esto". Aquí podemos observar en el

mismo discurso de Naíma, la manera en la que ella percibe el cambio que ha tenido y cómo ahora tiene nuevas maneras de enfrentar estas situaciones.

Observamos cómo situaciones que antes eran conflicto dejaron de serlo por la manera en la que ahora lo afrontaban, en la octava sesión Naíma cuenta que al regreso de su viaje Eduardo le cuenta que “disfrazó” algunos olores de la casa, haciendo referencia a que había fumado. Y Naíma le responde: “no lo lograste, apesta la casa a cigarrillo de pies a cabeza. Cuando entré le dije: ‘¿estás consiente de que ya llegué y tu cigarrillo se va para afuera’. Pero bueno ‘equis’, no pasa nada, estaba solo, era su espacio”. Esta respuesta fue muy diferente porque en otros momentos esa situación hubiera llevado a un pleito grande.

Sobre los conflictos que no han sido tan fuertes para ellos, Eduardo comenta en la novena sesión: “sí nos hemos enojado y todo, hemos tenido nuestras diferencias, pero las hemos logrado arreglar en el momento y los dos hemos puesto de nuestra parte”. En la misma sesión, Naíma dice: “antes la ‘santa paz’ no hubiera sido real, hubiéramos tenido cara de ‘shit’, pero esta vez no” con lo que hacía referencia a la manera en la que antes le ponían pausa a un conflicto, de tal manera que seguían molestos por el mismo y teniendo conductas que podrían hacer que el conflicto se volviera más grande. Ahora ilustra con sus palabras cómo han logrado poner una pausa real que les permite seguir disfrutando de sus vidas. Naíma comenta en la décima sesión, después de que nos contaran del almuerzo en el que Eduardo estaba de mal humor: “las cosas ya no se vuelven una bronca, antes esto, hubiera sido un desastre”. En la misma sesión, Naíma menciona cómo logró enfrentar de manera diferente la situación: “de hecho en el almuerzo, Eduardo no sabe, pero yo me iba a parar e irme. Pero logré controlarme, porque sentí que no valía la pena y me logré autorregular. Ahora lo hilo con que no quería sentir que comía como con mi papá (con cuchillos), y no sé si Eduardo igual lo ve y reacciona igual más rápido y me agarró

la mano y ya nos calmamos los dos". En el discurso de Naíma observamos que requirió de conocimiento y manejo de sus emociones para enfrentar de manera diferente dicha situación.

Sobre el significado e impacto (por su herida de abandono) que podría tener en Naíma el que Eduardo saliera de la casa a fumar cuando necesita relajarse en una discusión, ella menciona que ya no es un problema y Eduardo ilustra cómo antes sí lo era, pero ha dejado de serlo: "antes sí era un problema. Me decía: '¿a dónde vas?' o '¿qué vas a hacer?' De hecho, ahora, ni ha habido peleas sobre el hecho de que saliera a fumar".

Naíma menciona, en la sesión 14: "...Sí hubo un momento donde caímos en peleas como las de antes, pero ambos logramos calmarlos y ponernos bien... De todos los temas logramos hablarlos y arreglarlos, eso lo rescato mucho de todo lo que pasó. El lado positivo es que lo arreglamos de manera más sana, antes no hubiera sido así. Hablamos todo tranquilo y lo hicimos sentados en la sala, jamás habíamos podido hacerlo". Aquí podemos observar una nueva actuación ante un problema en la que ambos logran calmarse, cosa que no sucedía antes de que iniciaran el proceso, también se muestra la manera en la que pueden ser más ordenados y serenos al momento de tener una discusión, ya que logran sentarse en la sala para hacerlo.

Sobre la manera en la que Naíma siente que toma las cosas ahora, menciona en la sesión 14 que: "Siento que estoy tomando las cosas con otra filosofía, mucho más tranquila y con maneras diferentes de enfrentar las cosas. Ya no me quiero ir cuando pasa algo, lo quiero resolver ". Donde se ilustra con claridad la percepción que tiene en cuanto a encontrar diferentes maneras de solucionar los conflictos, además de que menciona que en lugar de huír (como le ocurría en un inicio) ahora su interés es resolver el problema. Eduardo menciona que también él percibe las cosas diferentes en la sesión 14: "Yo pienso que ahora también manejo las cosas diferente... cuando reacciono mal, me doy cuenta casi al momento, pero muchas veces ya logro

evitarlo”, donde podemos observar como ante una situación conflictiva él ahora logra calmarse en lugar de explotar, además de que ahora ya logra darse cuenta cuando está ocurriendo y no después de que ha ocurrido. Y también nos muestra en su discurso, en la misma sesión, que ahora tiene una nueva manera de enfrentar las situaciones que es hablando de ellas: “Yo puedo decirte que trataré de encontrar otras formas de hacerlo para que estemos más felices, pero me gustaría que tú también lo hicieras con tus reacciones, porque a veces también haces cosas que me duelen...”, lo mismo que ocurre en la sesión 15, cuando dice: “Yo recuerdo una vez que salí un poquito movido y dije que no quería hablar y le dije que hasta mañana y luego no me presionó ni nada”, podemos ver como logra, no sólo expresarse, sino también sentirse comprendido.

En la sesión 15, Eduardo dice: “No han dejado de haber peleas, cuando uno está sensible el otro no y al revés; pero, al final, lo escuchas y escucha la otra parte”, donde podemos ver cómo ha desarrollado empatía con Naíma, lo cual le permite afrontar las situaciones conflictivas de manera diferente, además lo menciona de una manera en la que él percibe que Naíma también logra ser empática con él. Él mismo complementa esto al decir en la sesión 15: “Cuando ya tienes las herramientas para analizar a la otra persona te das cuenta de que fuimos educados diferentes, tenemos historias diferentes, miedos diferentes y que lo vas aprendiendo porque antes no las preguntabas”, lo cual les permite ser aún más empáticos con la situación que el otro puede estar atravesando.

Eduardo también mencionó una nueva estrategia que aplicaron para solucionar un conflicto, en el que Naíma sentía que él pasaba mucho tiempo en el celular y dijo: “Platicamos que yo estaba pasando demasiado tiempo en el celular y ahora solo juego cuando salgo a fumar para despejarme pero ya no me paso horas, he tratado de no hacerlo”, cuando antes ellos no

hubieran encontrado la manera de hablar de ningún tema como éste sin que terminara en explosión. Naíma refuerza este punto cuando dice: “Hoy podemos hablar de todo, con reservas por cómo somos, no porque entre nosotros no podamos hablar”, mostrando que aunque ahora logran dialogar también conocen cuáles son sus limitaciones y están pendientes de ellas. Y ella misma habla de cómo ahora perciben las situaciones conflictivas, lo que hace que se les de un significado por completo diferente: “Pero ahora, vemos los problemas como retos de resolver las cosas, y en vez de enojarnos por cosas externas nos reímos y las resolvemos y antes no lo podíamos hacer”.

En la sesión 15 Naíma menciona que siente que se le presentaron opciones y diferentes maneras de solucionar los conflictos dentro del proceso psicoterapéutico: “Igual en momentos nos podíamos identificar con lo que decía uno y a veces con lo que decía el otro y era muchísimo más fácil tener esos dos puntos de vista, esos dos panoramas, esas dos opciones, diferentes maneras de llegar a las soluciones”. Naíma también menciona cómo ahora percibe que las soluciones dependen de que ambos pongan de su parte, cuando en la misma sesión dice: “Dudas de que si va a funcionar o no lo nuestro, me queda claro que depende de las ganas que tengamos ambos de estar juntos y que si uno deja de hacer su chamba no funciona”. Eduardo menciona, en la misma sesión, cómo él también nota que la responsabilidad es compartida, lo cual hace que aumenten sus estrategias de solución porque ya no consideran al otro como causante del problema y logran notar la manera en la que participan: “Yo, cuando llegué, me sentía medio atrapado en no poder ser quien soy yo. Con el paso del tiempo, te das cuenta que parte es tu culpa y tu responsabilidad y no de la otra persona y eso es muy importante”. Eduardo también habla sobre la manera en la que ahora pueden enfrentar una situación conflictiva cuando dice: “Ahora hemos aprendido a escuchar que cada uno puede pensar diferente y tiene derecho a

comentarlo, siempre y cuando sea respetuoso”. En esa misma sesión Naíma nos habla de cómo no quisieron tocar ciertos temas porque no hubiera tenido caso, pero que les resultó útil enfocarse en la manera de resolverlos: “Y que esas cosas que no tocamos, no hubiera tenido caso que lo hiciéramos porque esa no era la raíz”.

Sobre las asignaciones que, al final de algunas sesiones se les dejaban, Eduardo menciona: “Creo que las primeras sesiones teníamos muchos más acuerdos que trabajamos de una sesión a otra y eso nos ayudó a evolucionar como pareja”, ilustrando que las asignaciones les permitieron el desarrollo de nuevas herramientas. Naíma también habla sobre el desarrollo de herramientas a partir del proceso, cuando menciona: “Nos dejaron en el espacio a cerrar cosas y nos dieron las herramientas para aprender a hacerlo y resolver afuera lo que se nos pueda presentar. Eso nos ha ayudado mucho a enfrentar lo que nos pasa día a día. Estas herramientas nos las llevamos y ya nos dejaron como una guía para cómo resolver y en especial de la comunicación”. Lo cual ilustra el objetivo de que se hagan asignaciones para el trabajo fuera del consultorio y que los nuevos aprendizajes puedan consolidarse.

Sobre el objetivo: “**Evaluar la utilidad de la intervención para establecer límites claros al interior y al exterior de la pareja**”, encontramos qué Naíma comenzó con un proceso de diferenciación de su familia de origen, lo notamos en la manera en la que se expresa del compromiso de su hermanita en la sesión 14: “Es vida de ella y ella lo va a resolver sola” y lo reafirma con lo que explica más ampliamente en la sesión 15: “Estoy empezando a comprender el tema de mi familia, que cada quién ya decidió su vida y no puedo sentirme culpable de que yo decida la mía. Es algo que, me ha costado mucho trabajo entender y que esa parte de la terapia que se centró en mi familia me ha ayudado a ver muchas cosas de ellos. Como que si mi hermana forzó a su novio a que se comprometan pues: es su ‘pedo’. Yo, no puedo hacer nada. Antes,

hubiera hablado con mi papá para tratar de resolver esa situación. Ahora, puedo mantenerme a un costado y si estoy pidiendo que respeten mi vida tengo que hacer lo mismo con la de ellas. Siento que son temas que traté con mis psicólogas pasadas pero, simplemente no avanzaban, se quedaban ahí. Ahora hasta le dije a mi papá que él decidió cómo hacer su vida y yo no le dije nada, así que, por favor no estuviera diciendo cosas de la mía. Antes, en la vida le hubiera contestado así a mi papá. Pero, la verdad, es que ha sido parte de lo que he logrado aquí. Y, con mi mamá, sé que va a ser más difícil por ese lazo que tenemos. Pero, si lo pude dar con mi papá, lo voy a poder dar con ella". Eduardo también habla de su proceso de diferenciación en la sesión 15 cuando dice: "Ya hasta a mi papá le puedo decir lo que no me parece. Le digo son tus tiempos y mis tiempos, sin enojarme, ni nada. Ahora ya escuchamos las ideas que tiene el otro y las platicamos".

Sobre el que Naíma abriera con su familia la relación, ella dijo en la sesión 14: "También siento que tengo que avanzar en el tema de mi mamá y quiero hacerlo a corto plazo, aunque aún no puedo decir cuándo podría ser. Me di cuenta de que no existe el momento perfecto para decirle, porque siempre van a pasar cosas. Comienzo a entender que cada quién tiene su vida y yo tengo la mía. Me falta definir y platicar con Eduardo sobre si vamos a ir juntos o no... Yo lo quiero decir, ya quiero que sepa de él. Cada vez veo más cercano el momento. Antes me sentí presionada pero sin estar lista y ahora que ya no me dijeron nada, siento que ya estoy lista por mí... Estoy tan consciente de esto que ya quiero cambiarlo, siento que he avanzado kilómetros y ahora estoy mucho más cerca de hacerlo. Ya no quiero que vivamos así... Pero sí siento que me pesa más oírlo de él. Si pudiera cambiar algo desde el principio, sería esto". Aquí podemos ver cómo ella se va preparando para poner límites al exterior de la relación y como cada vez la idea se le hace más cercana por lo mismo. Con respecto a este tema, Eduardo se muestra muy

empático, pero también expresa la importancia que para él tiene el que se marque ese límite. En la sesión 14 dice: "No quiero que sientas presión de mi parte para dar el paso, a mí me sorprende que digas que es pronto, pero si necesitas más tiempo no pasa nada. Aunque sé que esto no puede dar un paso más adelante hasta que se de ese paso. En realidad lo que quiero expresarte es que cada vez se hace más difícil para mí, porque me duele, pero eso no quiere decir que no voy a ser paciente. Igual, esto no te lo he dicho, pero me parece que el compromiso de tu hermana es una prueba más de que ellas dos hacen lo que quieren y hacen su vida como quieren, siento que tú cargas la preocupación de las tres, no sólo la tuya. Y siento que ya la estás soltando poco a poco, aunque te angustia un poquito". Naíma reafirma su interés por poner ese límite al decir: "(Quiero hablar con mi mamá) En estos meses ¡No me des más tiempo!". A lo que Eduardo, tranquilamente le dijo: "Sólo tú puedes decidir cuándo, es tu responsabilidad, yo no te puedo decir. A final de cuentas estamos bien".

Con respecto a otros límites al exterior de la relación que marcaron, resulta muy interesante que Naíma mencione en la sesión 15: "Hoy en día, he de confesar que, hay muchas cosas que, de hecho no hablamos en la terapia, pero que ya no me pesan aunque fueron cosas muy difíciles entre nosotros". En donde se refleja como, incluso en el proceso terapéutico, supieron marcar sus límites y no hablar de las cosas que, como pareja, acordaron no hablar. Cada vez se ve más presente como se va formando el holón de la pareja. Naíma menciona en la misma sesión lo que a ella le sirvió, sobre los cambios que Eduardo hizo, para percibir la relación de una manera más sólida: "Conforme fuimos avanzando y él se fue abriendo y expresando muchos de sus sentimientos. Eso fue algo que me dio mucha seguridad".

También pudimos observar la consolidación del holón de la pareja a través del establecimiento de límites al interior de la relación. Esto comienza a observarse desde la sexta

sesión, donde Naíma dice: “Nos dijimos cosas feas, yo sé que lo lastimé con lo que dije de su papá”, ella antes no se hubiera detenido a analizar el impacto de sus palabras en Eduardo y, darse cuenta y cambiarlo, es una buena forma de poner un límite al interior de la relación. También lo notamos en la misma sesión, cuando Eduardo habla del porqué de su reacción cuando Naíma lo compara con su papá: “la última vez que pasó esto, tenía 22 años y estaba estudiando. Mi papá nos abandonó y no le dio ni un peso a mi mamá durante seis meses. Tuve que trabajar, estudiar y tener un negocio para sacar a mi familia adelante. Entonces, cuando ayer me dijiste que era peor que mi papá (se quiebra aún más su voz y llora por varios segundos), no pensé (continua llorando)”. El que Eduardo compartiera esta información le permite a Naíma encontrar de manera más precisa, los límites que no debe cruzar con él para no lastimarlo y ella le responde: “de haber sabido no te hubiera comparado con tu papá perdóname, tú no eres para nada así, yo no me estaba refiriendo a eso”.

Naíma comienza a percibir que se está diferenciando de su familia de origen en la octava sesión, cuando comenta que estando en la casa donde vivió con su mamá y hermanas: “me dio mucho trabajo dormir los primeros días, estaba en la casa de mi mamá, en el que era mi cuarto y aunque estaban mis cosas, ya no era mi cama, ni mi almohada, no podía dormir, ya no es mi casa, mi cama, mi almohada. Para mí, mi casa está aquí, ahora ya pude desempacar todas mis cajas en mi casa”. Resulta incluso muy simbólico que ella hable de la tranquilidad de poder desempacar sus cajas en la casa que comparte con Eduardo, ya que eso nos refleja cómo ahora percibe que esta es su nueva casa y por tanto, que Eduardo es su nueva familia. En la novena sesión, también nos habla de cómo es algo que tal vez comenzó a percibir desde hace muchos años, cuando dice: “igual y, en el fondo, de donde está mi mamá yo busco estar unos kilómetros a la distancia. Porque, no es que no la quiera y me encanta ayudarle pero, es muy desgastante”.

Eduardo reforzó esto cuando comenta en la misma sesión: “al principio me decías que ya no querías ese papel que te daban en tu familia y que tu familia daba por hecho que no te ibas a casar y que te ibas a quedar a cuidar a tu mamá. Y que tú no querías nada de eso y poco a poco lo has hecho, pero aún te quedan otras cosas por hacer”. En esa misma sesión, Naíma comienza a hablar de los límites que ha logrado ponerle a su papá cuando le habla por teléfono para decirle cosas de su mamá o hermanas, ella menciona que ahora le contesta: “creo que te equivocaste de teléfono” y después le cuelga.

También observamos ese proceso de diferenciación de la familia de origen cuando Naíma comenta en la sesión 10: “Eduardo no lo sabe, pero voy mentalizada para que, tal vez, sea la última Navidad que pase con mi mamá en una buena temporada”. Y aún más cuando en la doceava sesión dice: “Es cansado e injusto. Nunca debieron haber llegado las cosas a donde están ahora”, refiriéndose a que debieron saber de su relación con Eduardo desde el inicio. En esa misma sesión ella nos comparte: “Yo estoy en la etapa en la que pienso mucho cómo y cuándo se lo voy a decir y cuándo me voy a poner un límite. Pero, tengo muchos antecedentes de cómo reacciona mi mamá, a veces es con mucha ira, otras se deprime o, como cuando me vine a Mérida que me dijo: ‘Para mí, estás muerta’. Sé que me va a afectar a mí, pero no quiero que nos afecte a nosotros y termine arruinando lo que tenemos y ese es de mis mayores miedos. Creo que la mayor limitante que tengo ahorita soy yo y esa es la parte más difícil” y finaliza la sesión diciendo: “No estoy confundida, tengo claro mi panorama. Sólo tengo que buscar la manera de cómo dar el paso”.

Podemos ver reflejado el avance en la consolidación de los límites al interior de la relación cuando Naíma dice en la sesión 14: “Igual hace unas semanas, que hubo ‘Expoboda’, él me mostró un paquete de boda en la playa, que es lo que siempre hemos platicado”, haciendo

referencia a los planes de boda que tenían. Ese avance en la consolidación está relacionado con el hecho de que ahora pueden comunicarse mejor y llegar a acuerdos, como menciona Naíma en la sesión 15: “Hablamos mejor y ahora ya podemos llegar a acuerdos”. El llegar a acuerdos habla de los límites que se ponen al interior de la relación, lo que evita que el exterior se perciba como amenazante, mismo que nota Eduardo cuando, en la sesión 15, menciona: “Puedo decir que sí tenemos nuestro espacio y ya aprendimos a tener nuestro espacio aun cuando estemos juntos. Puedo ser yo estando con ella o sin ella. Y ahora con nuestro grupo de amigos ya no somos los que se pelean, sino los relajados”, lo que le permite tener su espacio sin que se vuelva un conflicto e incluso tener ese espacio sin la necesidad de alejarse. Pudimos observar que también se establece un límite al interior de la relación cuando Naíma dice en la sesión 15: “Ahora, vemos que los dos tenemos un genio de la ‘chingada’, porque es la verdad. A veces a él le va a tocar ceder y a veces a mí me va a tocar ceder, y que ahora nos pedimos perdón y eso no nos pone en riesgo”, ya que eso refleja como aprendieron a medir la manera en la que pueden comunicarse sin hacerse daño. Eduardo lo reafirma con lo que dice en la misma sesión: “Platicamos de muchas cosas que queremos hacer... Ya sabemos que no somos iguales pero, como pareja, cuando se trata de tomar una decisión la podemos tomar”. Podemos notar en su discurso la manera en la que los límites al interior nos permiten poner límites al exterior. Lo cual él mismo no percibía antes: “Antes no había comunicación, yo no podía decir lo que sentía, no podía tener mi espacio. Ahora, salgo a fumar ya no porque estoy enojado sino porque me quiero echar un cigarrillo. Ha habido un avance en los dos”.

En cuanto al objetivo: “**Evaluar la utilidad de la intervención para la mejora de la comunicación de pareja**”, pudimos ver que la comunicación entre Naíma y Eduardo fue mejorando a lo largo de las sesiones y se hace evidente en las sesiones de evaluación. Por

ejemplo, cuando Naíma dice en la sesión 14 al hablar de una discusión que habían tenido: “De todos los temas logramos hablarlos y arreglarlos, eso lo rescato mucho de todo lo que pasó”, cuando antes ella se comunicaba de una manera muy diferente, como se refleja en la primera sesión, cuando nos dice: “esto es lo que le haces a mi corazón (mientras rompía un reloj que le había regalado a Eduardo)”. Eduardo menciona como él percibe que se ha dado ese cambio: “Ahora siento que ella comprende cómo me siento yo y yo cómo se siente ella. Creo que, en parte, es porque ya cada uno puede decir las cosas que siente. Igual siento que ahora puedo ser paciente cuando ella no ha entendido lo que le digo, hasta he tratado de calmarme cuando ella se altera y le digo: ‘No estoy enojado, tú viste esto y yo vi lo otro’ y se lo explico de otra forma, hasta que nos entendamos”.

Eduardo también menciona en la sesión 15: “Laboralmente estamos peor, pero por lo menos nos escuchamos...En comparación a cómo llegamos: ahí ni nos escuchamos y cualquier cosa eran gritos, ahora nos podemos enojar y decir: ‘no me gusta esto de ti’, ‘no reacciones así’. Puede observarse cómo incluso, como parte de la comunicación, expresan sus sentimientos y ponen límites para una mejor interacción. En cuanto a la percepción de la comunicación Naíma menciona, en la sesión 15, cómo ella percibe la relación en cuanto a comunicación: “Estamos en un punto en que estamos estables, no nos conocemos al 100% porque nunca conoces a alguien así, pero estamos en eso y queremos seguirnos conociendo”.

Aunque desde sesiones previas a las de evaluación pudimos observar el cambio, como en la tercera sesión Naíma menciona que si ella le hubiera mandado un “whatsapp” a Eduardo y él no hubiera respondido rápidamente, ella le hubiera mandado otro mensaje diciendo: “Mensaje leído, procesado e ignorado, muchas gracias” y que hubiera para ella hubiera significado que no la quería, cuando ahora lo único que pensaba era: “debe estar tan en ‘chinga’ como yo”. En la

misma sesión Eduardo comienza a expresarse más y comparte: “siento que las cosas no son equitativas conmigo y que eso no sólo ocurre con los viajes, pasa con la música que oímos en casa y en el coche, con las pelis que vemos, lo que cenamos, los lugares a donde vamos a pasear. Siento que no tengo ni voz ni voto en lo que hacemos y que se está perdiendo quién soy yo”. En la misma sesión, Naíma dice una frase que habla mucho de lo que han logrado en estas tres sesiones: “En dos semanas de terapia he conocido y entendido más a Eduardo que en el tiempo que llevamos juntos”. En esa frase podemos observar lo poco que Naíma sentía que conocía de Eduardo y lo mucho que, a partir del proceso, ha logrado conocer ahora.

Sobre la metacomunicación, nos llama la atención en la tercera sesión, que fue cuando nos comparten lo mucho que sufrieron el viaje que hizo Eduardo a la ciudad del Norte del país donde antes vivía, porque Eduardo dice: “nunca lo dije, pero a partir de ese viaje comenzamos a tener más problemas, la relación sufrió una fractura” y Naíma lo respalda diciendo: “es verdad, esa fractura se sintió de los dos lados, las cosas ya no fueron iguales y nunca las hablamos”. Esto era algo que no habían hablado y que había ocurrido hace casi dos años. Pero podemos ver que ya no sólo se trata de comunicación, sino de metacomunicación cuando hablan de cómo sintieron que su relación había cambiado a partir de ese momento y ninguno de los dos lo dijo, pero ahora fueron capaces de expresarlo.

Con respecto a la manera en la que Eduardo encuadra la comunicación, desde una nueva perspectiva, en la quinta sesión menciona: “...creo que si Naíma no me decía lo que me tenía que decir yo nunca iba a entender su punto de vista. Reaccionando bien, mal o más o menos nunca iba a entenderla. Y, si yo no le decía, ella no iba a entender el mío. Por no pelear ya no habíamos discutido por qué se dieron las cosas como se dieron y ahora, al hablar de cómo no nos comunicamos, hablamos de lo que no nos comunicamos. Da trabajo aceptar la otra versión,

porque te aferras a lo que sientes en el momento y a la idea de que estás actuando como a mí me gustaría que actuaran conmigo y viceversa. Entonces se toca el tema de la comunicación los miércoles cuando salimos de aquí y los jueves que hablamos un poquito más y teníamos esa espinita que nos quedaba. A lo mejor no fue de la mejor manera, pero sí hay sentimientos que teníamos que decir, ni se me había ocurrido este tema y cuando ella habló de eso ya salió el sentimiento. Y, lo que te quería decir Naíma, es que entiendo tu parte y quiero que entiendas la mía”.

Ahora Eduardo percibe la comunicación como algo que es necesario hacer para poder comprendernos e ilustra cómo había muchas cosas que antes no se decían, con tal de que no comenzara un pleito. También muestra cómo el mismo proceso ha generado que platicuen de las cosas que en él ocurren, de tal manera que ahora hablan más de sus sentimientos y las cosas que pueden incomodarles o no parecerles del otro.

Sobre la manera en la que pueden interpretarse las conductas del otro, Naíma menciona en la octava sesión: “este viaje no fue como un respiro de no verse, extrañé la convivencia y lo que hacemos y valoré todo lo que hemos hecho para llegar a donde hoy estamos. Siento que Eduardo ha cambiado mucho hacia mí, veo un cambio de actitud, está de buenas todo el tiempo y ahora hablamos las cosas y nos llevamos bien. Vi que hizo el esfuerzo de que la casa estuviera recogida, en otro momento lo hubiera pasado por alto o lo hubiera tomado como que lo hizo porque ya venía y no como ahora que lo tomé como una consideración hacia mí”. En estas palabras podemos notar la manera en la que ahora interpreta lo que Eduardo hizo como un acto de comunicación, el que arreglara la casa le mandó el mensaje de que estaba siendo considerado con ella, cuando en otros momentos lo hubiera pasado por alto.

Sobre la manera en la que ambos logran expresarse de manera assertiva, podemos notarlo cuando, en la sesión 14, Eduardo dice: “Yo puedo decirte que trataré de encontrar otras formas de hacerlo (reaccionar) para que estemos más felices, pero me gustaría que tú también lo hicieras con tus reacciones” y también cuando Naíma comenta, en la misma sesión: “siento que ha sido fuerte escuchar lo que él dice, porque yo lo sabía, pero me duele saber lo mucho que le duele. La verdad es que me siento culpable por hacerlo pasar por esto y no quiero que se calle lo que siente, porque es lo que siempre he querido”. En ambos ejemplos ellos logran expresar sus emociones de manera assertiva y comunicarse de una manera diferente y que les funciona mejor.

Naíma menciona, en la sesión 15, que también ha habido momentos en los que en un inicio no logran comunicarse, pero han encontrado la manera de salir de eso y hacerlo diferente: “Creo que no hemos llegado al punto en que nos podamos super comunicar bien, porque siempre iniciamos un momentito a la defensiva, pero luego ya ambos decimos: ‘Un momento! Esto no es un ataque ni una batalla campal, y ya hablamos. Eso creo que ha sido un avance muy grande, porque antes no podíamos hablar de nada, cualquier comentario se volvía bronca. Hoy en día nos podemos decir las cosas y nos escuchamos’”. Con sus palabras puede notarse la manera en la que la concepción de la comunicación ha cambiado para ellos, dejó de ser sólo para mandar y comenzó a ser para recibir.

Sobre las dificultades que Eduardo siente que tiene en cuanto a la comunicación, menciona en la sesión 15 como se sentía antes de iniciar el proceso: “Yo estaba a un paso de explotar porque no me podía dar a entender y sabía que había mucho amor entre nosotros, pero pensaba que como pareja no funcionábamos. Ahora hay tanta comunicación que hemos hablado de que pasaría si termináramos y antes era como una cosa que jamás hubiéramos hablado”. Posteriormente explica: “Y venir me ha hecho crecer mucho en la relación. Yo siempre he sido

así, a los hombres nos educan a ser muy poco expresivos y a que los sentimientos no cuenten y a no demostrarlos...La terapia a mí, además de que me ayudó a hablar, sí me centra y me pone un panorama de lo que tengo que hacer y cómo expresar lo que está pasando". En su discurso puede verse el cambio que percibió en sí mismo a nivel de comunicación verbal.

Sobre los cambios en la comunicación, podemos notar que la comunicación entre Naíma y Eduardo pasa de ser simétrica a ser complementaria. Naíma dice en la sesión 15, respaldando esto y hablando de cómo impactó en la relación: "Lo que era es que él y yo no nos conocíamos ni nos comunicábamos, que estábamos en una guerra permanente de personalidades de a ver cuál puede más...Todo lo que hablamos y todas nuestras nuevas herramientas que nos permitieron comunicarnos mejor fueron construyendo lo que no teníamos: una relación con unas bases mucho más fuertes". Eduardo respalda lo que dijo Naíma con un comentario que hace en la misma sesión: "Platicamos de muchas cosas que queremos hacer. No nos negamos, antes para Naíma era la verdad absoluta lo que pensaba Naíma y para Eduardo era la verdad absoluta lo que pensaba Eduardo". Eduardo menciona percibir cambios en la comunicación entre ellos dos cuando dice en la sesión 15: "Antes no había comunicación, yo no podía decir lo que sentía...Ahora hay mucha comunicación, podemos hablar de lo que sea" y también menciona algo que le ayudó a comprender la manera en que se expresa Naíma: "Luego aprendes con la comunicación que ella suele ser así y que sólo es la manera en la que se expresa cuando está estresada", lo cual es evidencia de la manera en la que ahora percibe la comunicación como algo más complejo. Naíma también expresa, en la misma sesión, la manera en la que se ha complejizado la visión que tiene de la comunicación cuando dice: "Me llevo el aprendizaje de pensar si en verdad está llegando mi mensaje y ese entender que, también soy responsable de

cómo estoy mandando el mensaje, porque tal vez, no me estoy expresando de la manera correcta. Antes pensaba que eso era problema de los demás y no mío”.

Y por último, para el objetivo: “**Evaluar la utilidad de la intervención para aumentar las estrategias el reconocimiento y manejo de emociones**”, notamos cómo en la sesión ocho el discurso de Eduardo ya incluye un lenguaje emocional, cuando dice: “hubo todo el estrés de ambos lados por no saber del otro, pero supimos manejarlo. Irme al viaje de trabajo me sirvió para entender lo ocupada que pudo haber estado Naíma cuando estaba en su viaje, eso me ayudó a hacer empatía”, donde podemos ver cómo ahora logra ponerse en el lugar de Naíma, cuando antes le costaba mucho trabajo hacerlo. Esto repercute en que la solución de sus conflictos sea más sencilla o que ni siquiera lleguen a convertirse en conflictos cosas que antes lo hubieran sido.

En la décima sesión, Eduardo logra manejar sus emociones y expresarse de manera empática y comprensiva con un tema que le resultaba difícil, cuando antes no había podido hacerlo. Él le explicó a Naíma que le molestaba que pudiera ponerse firme con su familia para otros temas (pero no para hablar de la relación de ellos), y hasta se atrevía a levantarle la voz a su mamá. El que no lo hiciera por hablar de la relación, le hacía sentir que todo por lo que ellos luchan por construir no pesaba lo suficiente. También le dijo que creía que cada vez demostraban juntos lo buena pareja que eran, que habían logrado superar muchas pruebas y que cada vez que venían a terapia lo demostraban aún más y que, aunque le causaba un conflicto, había decidido darle su espacio y su tiempo, pero que eso no quería decir que no le afectara. Eso nos hace ver cómo Eduardo ya puede manejar sus emociones como para decir lo que siente, aunque se trate de temas difíciles, cuando en otros momentos sólo hubiera actuado molesto sin saber lo que le pasaba. Así mismo, logra expresarle a Naíma: “Pero tú cuando me pláticas un sueño lo cuentas

todo y tú hasta ahorita nos sabes eso y esa era mi molestia, tú minimizaste el problema”, lo cual nos muestra cómo ahora puede hablar de cuando siente que lo que se trata de él se minimiza.

Naíma menciona en la sesión 14: “Yo descubrí que para no explotar necesito ir a platicar con una amiga de otros temas que no sean de Eduardo y yo”, cuando la estrategia que utilizaba antes de comenzar consistía en empacar sus maletas y amenazar con irse de la casa. Eduardo habla en la misma sesión de la manera en la que él resuelve un conflicto de manera diferente, ya que logra identificar lo que está sintiendo: “En realidad siento que pudimos estar bien, hasta cuando ella se fue al estado del centro a sus análisis. Yo estuve un poco preocupado de cómo iba a salir y luego ya tranquilo”, cuando antes no se hubiera dado cuenta de cómo se sentía y hubiera actuado en función a ello.

También Naíma menciona en la sesión 14, cómo lograron indentificar que habían comenzado a discutir por motivos externos a la relación: “Por eso nos peleamos esta semana, pero nos dimos cuenta que era por el trabajo” y ahonda en la explicación complejizando: “También esta vez pasó, que yo le dije a Eduardo que notaba que estaba molesto por las cosas de su trabajo, lo veía a la defensiva y a punto de explotar e intenté hablar con él de esto. Siento que fue difícil porque, por los problemas del trabajo, ninguno de los dos estábamos en disposición”. En esta frase podemos observar como además del reconocimiento y manejo de emociones también entran en juego la comunicación y el establecimiento de límites al interior de la relación.

Eduardo expresa la manera en la que ahora maneja sus emociones diciendo en la sesión 14: “Esta vez, aunque me molesté con cosas que pasaron, logré calmarme. Ya siento que no exploto, sí me molesto, pero no exploto... Yo creo que te cuesta trabajo manejar formas de reaccionar diferentes a las tuyas, yo estoy aprendiendo a manejar el estar molesto y a veces me sale así”. Dentro de su expresión emocional, Eduardo habla del tema del secreto de la relación,

cuando en la misma sesión dice: “Del tema de tu mamá yo necesitaría sanar lo del pasado, después de que hables con ella, porque sí es un proceso que aunque lo entiendo me ha dolido mucho...Con esto que te digo sólo quiero que sepas cómo me siento yo”, cosa que en otros momentos no habría reconocido y menos expresado.

En la sesión 15 notamos otra muestra de la expresión emocional de Eduardo cuando nos platica que había tenido una semana emotiva porque habló con una de las dos ahijadas que tiene, en el estado del Norte en donde vivió, y también porque falleció el papá de uno de sus amigos, estuvo platicando mucho sobre cómo se sentía, cuando antes no lo expresaba y en ocasiones ni siquiera identificaba lo que le estaba pasando. Él mismo expresa esto en la misma sesión cuando dice: “Cuando algo me lastima o me duele lo digo, antes me podía quedar callado y salía a fumar y ya. También ya descubrí que cuando estoy en estrés cualquier situación me molesta más de lo normal y puedo ponerme nefasto” y sobre la manera en la que ahora canaliza sus emociones a donde corresponden, como cuando tuvo el incidente con el cajero de *Telcel*, él dijo: “Así que fui a poner una queja y me di cuenta ese día que cuando siento que me menosprecian me pongo tendencioso y dije desde este momento: ‘Voy a intentar sacarlo para mí, para que ya no me esté molestando y para que eso no haga que explote en otras cosas’. He estado trabajando en darme más cuenta de las cosas que hago”. Dentro de la misma sesión 15, Eduardo continúa hablando sobre la manera en la que ahora se expresa: “Ahora sí puedo decir lo que siento, se lo comarto. Cuando no me gusta algo, se lo digo...Digo las cosas que no me parecen sin explotar y aprendí que no puedes cambiar algo que no está en tu control”.

Naíma nos cuenta cómo ella comienza a darse cuenta de lo que siente, cuando en la sesión 15 dice: “También entiendo que a veces no tiene que ver con él y soy yo. Hemos aprendido a identificar cuando estamos mal por trabajo y por otras cosas, uno, el otro o ambos.

Cada quién sabe qué hacer. Si yo estoy más relajada, trato de tener más paciencia, cuando antes pensaba: ‘¿Por qué tengo que tener paciencia? Son tus ‘*pedos*’ ¡Resuélvelos!’. Y cuando él ve que estoy toda alterada me apoya y antes eso no era. Antes muchas cosas no las podíamos hablar porque era *¡Boom! Pleito*”, notando no sólo lo que le ocurre sino la manera en la que puede impactar en la relación. Naíma menciona cómo estos cambios en su autoconocimiento emocional han tenido impacto en otros ámbitos de su vida personal: “He reflexionado más sobre las cosas que escupo, porque aunque aún me sigue pasando, ya puedo darme cuenta. Antes era: estoy así y me aguantas, me buscaste y me encuentras. Ahora es: me buscaste me encontraste y voy a ver si puedo hacer algo por ti”. Donde expresa claramente cómo se hace más responsable de sus propias emociones.

Después abordar cada uno de los objetivos de manera particular, a manera de cierre puedo resumir que Naíma y Eduardo logran percibir los nuevos recursos que han adquirido, de manera individual y como pareja. También percibieron que tenían nuevas maneras para enfrentar los conflictos que se les podían presentar, nuevas formas de comunicarse y comprender la manera en la que el otro se comunica y especialmente, las ganancias que tuvieron en lo que se refiere al reconocimiento y manejo de sus emociones y cómo lo han trasportado a otras áreas de su vida además del área de pareja.

Por otra parte, nosotros como coterapeutas pudimos observar que lograron comenzar el proceso de diferenciación con sus familias de origen, especialmente en el caso de Naíma. Mantuvieron los recursos con lo que contaban y adquirieron nuevos, especialmente en cuanto a comunicación y manejo de emociones. En comunicación pudimos observar cómo cambió su patrón de comunicación, el cual de ser simétrico prácticamente todo el tiempo comenzó a incorporar mayores elementos complementarios, también complejizaron la visión que tenían de

la comunicación encontrando la responsabilidad que pueden tener cuando un mensaje no llegó de la manera en la que pretendían. Con respecto al manejo de emociones pudimos ver un gran crecimiento en el reconocimiento y manejo de las mismas, así como en su expresión, la cual lograba ser de una manera asertiva. Y también notamos el fortalecimiento del holón de pareja al establecer límites más claros tanto al interior como al exterior, aprendiendo la forma en la que podían llegar a acuerdos y dándose su lugar el uno al otro.

Con respecto a la utilidad de la coterapia en esta fase, creo que lo más destacado fue poder ver la coterapia desde los ojos de la pareja consultante ya que nos permitió conocer el lado vivencial de las cuestiones teóricas, mismo del cual hablo con más detalle en el siguiente capítulo.

## Capítulo 5: Discusión

El presente capítulo muestra los objetivos conseguidos a partir de los cambios que se observaron en la pareja conformada por Naíma y Eduardo como consecuencia de la intervención, además se relacionan dichos cambios con las propuestas teóricas que sustentan el trabajo psicoterapéutico realizado, por último se agregan comentarios que sirven para ampliar algunas cuestiones de este trabajo en cuanto a sugerencias y limitaciones en relación a la intervención llevada a cabo.

### **Sustento de la Intervención en Relación a los Cambios Observados**

Para presentar las bases que sustentaron toda la intervención hecha con Naíma y Eduardo, en este capítulo se abordan tres puntos importantes que respaldan los cambios que se observaron a lo largo del proceso. El primero está encaminado a ilustrar la explicación teórica del cambio percibido en la pareja consultante de acuerdo con el enfoque sistémico, el segundo se encamina a ilustrar la utilidad de la coterapia en este mismo caso y el tercero aborda las limitaciones y sugerencias que surgieron a partir del análisis de este capítulo.

A continuación se presentan, de manera desarrollada los tres puntos antes mencionados. En cada uno de ellos se describen las evidencias encontradas a lo largo del proceso psicoterapéutico, enlazando la información con la teoría que sustenta dichas evidencias con el objetivo de explicar los cambios observados como consecuencia de la intervención:

- a) Explicación teórica del cambio percibido en la pareja consultante de acuerdo con el enfoque sistémico.

La teoría sistémica nos habla del reto que afrontan las parejas al desarrollar un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar juntos, sin que se sacrifique, por completo, la

individualidad de los miembros (Ríos, 2005; Velasco Alva, 2007), en el caso de Naíma y Eduardo pudimos ver que una de las situaciones a las que se enfrentaban era el desarrollo de este sistema de trabajo al que le hacían falta muchos límites, tanto al interior como al exterior de la relación. También encontramos que había una gran lucha por que sus individualidades no desaparecieran, parecía que sentían que serían absorbidos por la personalidad del otro, lo que provocaba que estuvieran en una constante lucha de poder. Mediante la intervención lograron encontrar una forma de relacionarse en la que se sentían complementados, lo que hacía que la lucha por el poder se suavizara en la medida en la que sus virtudes eran tomadas en cuenta y reconocidas por el otro. Para lograr lo anterior se trabajó también con el manejo de las emociones, ya que es un área fundamental en la relación de pareja. Al inicio ellos no lograban darle sentido al amor que el otro decía tener por ellos, y las muestras de afecto no se percibían como tales lo cual dificultaba la consolidación del holón de pareja. Al final de la intervención ellos lograron confirmar el sentimiento amoroso existente entre ellos y pudieron sentirse unidos pero diferenciados, es decir conservando su independencia (Velasco Alva, 2007).

Con respecto a los aspectos que favorecen la efectividad de la terapia de pareja se ha encontrado que los principales son: 1) hacer que la pareja logre percibir el problema de manera más objetiva, 2) lograr disminuir la conductas disfuncionales que son motivadas por emociones, 3) promover que se hable de pensamientos con bases emocionales de los que se ha evitado hablar en el pasado, 4) aumentar los patrones de comunicación positiva y 5) promover las fortalezas y reforzar lo que se ha hecho bien (Carr, 2014). Estos abordajes fueron trabajados a lo largo de la intervención. Con respecto al punto número uno, se promovió que Naíma y Eduardo lograran percibir el problema de manera objetiva reconociendo su participación y por tanto su responsabilidad en el mismo, eso les permitió ver la problemática desde una perspectiva más

completa, en la que se convirtieron no sólo en observadores sino en participantes, aun cuando en un inicio no lograban verlo más que como una situación exclusiva del otro. De acuerdo al punto número dos, se trabajó en el reconocimiento y manejo de emociones para que lograran distinguir las conductas disfuncionales motivadas por emociones. Sobre el punto número tres, la intervención abrió un espacio de conversación para temas que se había evitado tocar en el pasado por temor a las discusiones que podrían traer consigo. También se trabajó en que la comunicación en la pareja consultante incluyera estos temas como parte de su vida cotidiana. Lo cual se conecta con el punto número cuatro, pues fue una de las maneras en las que se intervino para aumentar los patrones de comunicación positiva, así como también se trabajó para que los miembros de la pareja entendieran el mensaje que querían mandar antes de enviarlo y que corroboraran que hubiera sido entregado en ese modo. Se les ayudó a entender que, muchas veces, la manera en la que se interpreta el mensaje depende del receptor y cómo sus historias de vida influían en la manera en la que interpretaban la comunicación. Y por último, se trabajó también el punto número cinco, en el que se reforzaron las cosas que habían hecho bien a lo largo del tiempo que llevaban juntos y se les invitó a continuar manejando esas cuestiones del modo en que lo habían hecho hasta el momento. Por tal razón, podemos decir, que se llevaron a cabo todos los abordajes que corresponden a una terapia de pareja efectiva, lo cual puede verse reflejado en el capítulo cuatro donde la pareja evalúa el proceso psicoterapéutico y los efectos que percibieron del mismo.

En lo que compete al enfoque sistémico se conceptualizó a la pareja como un sistema perteneciente a un sistema mayor que es el subsistema familiar. Se realizó una búsqueda de las características distintivas de un sistema sano, entre ellas: la autodefinición que cada miembro hace ante el otro y la definición que se ha formado de la relación. Lo cual permitió que se

estableciera un modelo de relación ideal que funcione para la pareja consultante, con la ayuda de los coterapeutas y se trabajara para alcanzarlo. De igual manera, los coterapeutas se enfocaron en revisar: los límites, la homeostasis, la interacción, autodefinición, definición de la relación, comunicación, metacomunicación y las normas y reglas (Jaén Rejón & Garrido Fernández, 2005). Dentro del trabajo con parejas de acuerdo con el enfoque sistémico, resulta de gran importancia el grado de diferenciación de la familia de origen que cada miembro de la pareja tiene, característica que muchas veces es lograda cuando hay una emancipación (Ríos, 2005), en el caso de Naíma y Eduardo, no era una característica que hubieran alcanzado por completo, por lo que parte de la intervención se dedicó al trabajo de esta área, especialmente en el caso de Naíma. Este punto resulta importante pues no le permitía a la pareja establecer, de manera funcional y saludable, sus límites tanto al interior como al exterior de la relación. Sabemos que el grado de diferenciación emocional de la familia de origen es un proceso tanto lento como complejo, que implica la separación física y emocional. Cuando no se ha logrado este proceso resulta más difícil la formación de nuevas relaciones, especialmente de la pareja (Bowen, 1998), motivo por el cual era importante que ambos miembros de la pareja alcanzaran este objetivo, en especial Naíma que era quien estaba menos diferenciada con su familia de origen. Por lo que una parte medular del proceso fue el que se marcaran los límites al interior y al exterior de la relación, o intrsistémicos y extrsistémicos, para que así la pareja consultante pudiera definir quiénes formaban parte de su sistema y marcar los límites necesarios y la manera en la que podían hacerlo (Ochoa de Alda, 1995). Esto implicó que se hablara de las relaciones con sus familias de origen y establecieran los límites para entre ellos mismos y con los demás, todo esto visto desde una perspectiva más de pareja que individual.

Con respecto al tema de las emociones, mediante el proceso, se les ayudó a Naíma y Eduardo a comprender de manera más compleja las emociones como fenómenos complejos que engloban una serie de elementos entre los que destacan las creencias individuales, juicios y lo que deriva del sistema de creencias al que la persona pertenece, como los principios y valores aprendidos de sus grupos sociales, aprendiendo que por tanto cada emoción trae consigo una serie de creencias y valores aprendidos y adquiridos por cada uno en su proceso de socialización (Canto Ortíz, García Leiva, & Jacinto, 2009). Ya que la manera en la que la pareja percibe las emociones durante el conflicto es de gran relevancia y para entender por qué un miembro de la pareja se siente molesto, triste o lastimado es necesario conocer la emoción que esta persona está percibiendo en su pareja (Sanford & Grace, 2011), fue necesario también hablar de la expresión emocional, tanto como una herramienta para mandar un mensaje más completo a su pareja, como una forma de recopilación de información, tomando en cuenta que la expresión del otro nos da idea sobre la forma en la que está percibiendo una situación y sobre la manera en la que podría responder ante la misma. El saber eso influyó en que la pareja consultante, al finalizar el proceso psicoterapéutico, pudiera tener discusiones desde otra perspectiva, tomando en cuenta sus propias emociones y las de su pareja, llegando así a soluciones más rápidas y efectivas para sus conflictos.

Dentro del mismo tema de las emociones, se tocó el área de la regulación emocional, ya que eso les permite tener una buena habilidad para expresar y contener las emociones y ayuda a que las parejas logren un mayor bienestar psicológico y a tener una mejor calidad en las relaciones. Cuando a una persona se le dificulta la regulación emocional tiende a reaccionar inadecuadamente tanto emocional como conductualmente, lo que generalmente es un factor de riesgo que influye en la calidad de nuestras relaciones (Tani, Pascuzzi, & Raffagnino, 2015).

Pudimos observar en la exploración que ni Naíma ni Eduardo tenían desarrolladas sus habilidades para la regulación emocional, lo que provocaba que sus peleas tuvieran un tono emocional muy elevado y se alejaran de la resolución del conflicto. La intervención con respecto a la regulación emocional permitió que tuvieran un autoconocimiento emocional y un conocimiento emocional de su pareja, lo cual los ayudó a visualizar de manera diferente muchos de los conflictos que estaban teniendo, les permitió a ser más empáticos con el otro y consolidar su holón como pareja.

La intervención también incluyó temas relacionados con la comunicación de la pareja, ya que la capacidad de comunicación es un elemento esencial para que las personas puedan establecer relaciones íntimas con quienes les rodean (Pérez Aranda & Estrada Carmona, 2006). La comunicación afecta la conducta del otro, implica un compromiso y, por ende, define la relación (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1993). A Naíma y a Eduardo se les dificultaba la definición de la relación en términos de compromiso y, como consecuencia, generaba que ambos miembros de la pareja utilizaran la amenaza del abandono de la relación en sus discusiones, provocando que cada vez se viera más debilitado el holón de pareja. Con el trabajo realizado en la intervención, pudieron comunicarse de tal manera que el vínculo no se viera afectado e incluso durante las sesiones pudieron dialogar de temas difíciles ya que la relación se percibía como más sólida. Naíma y Eduardo lograron sentirse más satisfechos como pareja, ya que cambiaron patrones de comunicación que los hacía percibirse como distantes, indiferentes, intolerantes y limitantes, por unos más optimistas, juguetones y oportunos lo cual está asociado con una alta satisfacción en la relación de pareja (Armenta Hurtarte y Díaz-Loving, 2008).

El tema de crecimiento personal fue un tema que creímos importante trabajar con Naíma y Eduardo ya que algunas teorías proponen que existen ciertos cambios que se presentan de

manera más frecuente en persona que experimentan este tipo de crecimiento; estos cambios incluyen una percepción más positiva de sí mismo, de la manera de relacionarse con otros, de la filosofía de vida y de la empatía que se tiene con los demás (Tashiro & Frazier, 2003). Al trabajar lo anterior les permitió tener una relación mucho más saludable y positiva, ya que no sólo impactó de manera conductual en cada uno, sino que aportó una modificación en la percepción de muchos de los eventos que se daban de manera cotidiana ya que antes de la intervención, muchas de las conductas que el otro tenía eran vistas como un ataque, lo que generaba una reacción a la defensiva. Esa percepción fue cambiada por una, donde ahora, las conductas del otro pueden interpretarse desde la empatía e invita a que se hable de lo que está provocando la conducta, abriendo nuevos canales de comunicación y permitiéndoles evitar conflictos innecesarios.

También se buscó dentro del trabajo psicoterapéutico brindar a la pareja una educación sobre las relaciones de pareja buscando proveerlos de conocimiento, habilidades, experiencia y actitudes, con la idea de que puedan utilizar estos aprendizajes para trabajar en sus relaciones interpersonales e incrementar su calidad de vida en pareja (Girgždė, Keturakis, & Sondaitė, 2014). Eso se hizo mediante la complejización de los temas que traían a la consulta, mostrando una manera mucho más completa de percibir las situaciones que los rodean. Se les ayudó a comprender situaciones que se presentaban en sus familias de origen de manera diferente y a enmarcarlas desde el holón de pareja, brindando fortaleza a dicho holón.

Otros elementos (Ochoa de Alda, 1995) que se abordaron en la intervención y que son importantes ya que son propiedades de los sistemas familiares fueron: la totalidad, donde se habló de las interacciones que existían en el sistema, tanto de la pareja entre ellos como con sus otras relaciones; la causalidad circular, en donde se abordaron los temas de repetición de

historias familiares y cómo podía hacerse diferente; la limitación, que no se tocó de manera explícita, pero se abordó al cambiar la secuencia de acción que habían en el sistema conformado por la pareja, para que se pudieran generar respuestas distintas; la regla de la relación, ya que definieron la relación que tenían entre ellos, lo que permitió que funcionen mejor juntos; la ordenación jerárquica, en la que se restableció el equilibrio de la relación ordenando la jerarquía de manera horizontal; la homeostasis, que se trabajó llegando a una nueva homeostasis por lo que hubo que trabajar con la crisis para que el sistema pudiera restablecerse y llegar a un equilibrio donde no se viera amenazada su consolidación; y por último, la morfogénesis, que se observó en la decisión de la pareja de asistir a un proceso psicoterapéutico en el cual desarrollaron nuevas habilidades y funciones que les permitieron redistribuir sus roles.

No quisiera finalizar este apartado sin mencionar que si bien el principal abordaje para este caso fue a partir de la terapia sistémica, también se usaron ciertos elementos de otros tipos de terapia de pareja que fueron útiles para la intervención con Naíma y Eduardo. Sobre la terapia basada en emociones se tomaron elementos como el tomar en cuenta que los apegos inseguros traen consigo conflicto y estrés y se trabajó en que la pareja consultante lograra entender sus propias heridas de apego, así como las de su pareja y la manera en las que pudieran acercarse tomando en cuenta sus heridas mutuas y generando más comprensión empática y que se vincularan de una manera más segura (Carr, 2014). De la terapia conductual se tomó la conceptualización de la percepción de una relación injusta, por la incapacidad de los miembros de la pareja consultante tenían para negociar intercambios que a ambos les resultaran justos. Por lo que con la intervención se les ayudó a trabajar en el desarrollo de sus habilidades de comunicación y negociación, así como el que se remplazaran creencias y conductas que les dañaban por otras que resultaban más positivas para ellos (Carr, 2014).

b) Ilustrar la utilidad de la coterapia para la atención de este caso.

La coterapia, en este caso, fungió como catalizador para ciertos cambios en la pareja consultante, como lo fueron una comunicación más abierta, resoluciones constructivas del conflicto y una estructuración más adaptativa de los roles de género (Reese-Dukes & Reese-Dukes, 1983). El trabajo en coterapia permitió que se trabajara con elementos de género que los consultantes traían consigo (Garrido Fernández, 1996) brindándoles una perspectiva de género más completa en la que lograron identificar conductas que creían que se daban por su género y reencuadrarlas desde una perspectiva de personalidad. Esto pudo lograrse ya que los coterapeutas compartían su manera de conceptualizar lo que ocurría y hablaron, en algún momento, de sus propias experiencias de adaptación como pareja, donde los roles de género tradicionales no jugaron un papel importante, lo que permitió que se establecieran funciones de acuerdo a las fortalezas y debilidades de cada miembro de la pareja, mismo que se les invitó a hacer a la pareja consultante mediante las intervenciones a lo largo del proceso. Lo anterior nos muestra como la coterapia puede convertirse en un recurso técnico eficaz para tratar las diferencias de género de una forma enriquecedora para el sistema terapéutico (Garrido Fernández, 1996). Al traer a las conversaciones terapéuticas una discusión con respecto a las diferencias de género, ofrecemos a la pareja una forma de tratar estas diferencias de manera vivencial lo cual enriquece al proceso psicoterapéutico (Garrido Fernández, 1996), mismo que se ve reflejado cuando Naíma y Eduardo expresan sus sentimientos con respecto a la experiencia que vivieron en la coterapia, pues ambos hablan de haber sentido que fue “nutritivo” el haber podido recibir dos opiniones diferentes, haciendo referencia a lo que cada uno de los coterapeutas aportaba al proceso.

La literatura presenta ciertas ventajas del trabajo en coterapia (Garrido Fernández, 1996), mismas que se expresaron en el discurso de Naíma y Eduardo. Entre las cuales podemos

encontrar la relatividad (Garrido Fernández, 1996), ya que ellos percibieron que ambos coterapeutas tenían perspectivas diferentes, lo cual permitió que percibieran la psicoterapia como muy “nutritiva” pues se enriquecieron con los comentarios que cada uno podía aportar. El que intercambiáramos hipótesis delante de ellos, estimuló la reflexión en la pareja y les permitió complejizar su situación. La coterapia permitió que mientras un miembro de la pareja de los coterapeutas interactuaba, el otro pudiera observar y retroalimentar expresiones faciales o ciertos aspectos de la comunicación que eran más fácilmente percibidos al ser observador de la situación. De igual manera la coterapia funcionó como una herramienta mediante la cual se pudieron desarrollar conversaciones más complejas, ya que lo que inicialmente era propuesto por un coterapeuta generalmente era completado/complejizado por el otro. También ocurrió que se dieron desacuerdos entre nosotros como coterapeutas, lo que invitó a Naíma y Eduardo a platicar sobre esas diferentes visiones, así como a cuestionar roles y estereotipos de género. En general considero que la atención en coterapia permitió que se ampliaran las potencialidades y que se valoraran las diferencias.

Naíma y Eduardo también mencionaron que les pareció muy útil el hecho de que fuera una terapia impartida por un hombre y una mujer, ya que expresaron que eso les hacía pensar que no se tomaba partidos por alguna de las perspectivas. También mencionaron que el que fuéramos dos personas hacía que pareciera que sabíamos de lo que hablábamos y les brindaba seguridad el seguir las directivas que les impartíamos. Hablaron también de que el que hubiera dos versiones permitía que en algunas ocasiones se identificaran con lo que decía un coterapeuta y en otras con lo que decía el otro, que sentían que sabíamos escucharlos y que ayudábamos a que se entendieran entre ellos. También les resultó importante que nuestra experiencia no sólo fuera como psicólogos sino como pareja, pues les hacía sentir que podíamos comprender mejor las

cosas que les ocurrían y que no los íbamos a juzgar, ya que en algún momento habríamos pasado por alguna situación similar. Naíma mencionó que sintió que la psicoterapia avanzó mucho más rápido que en los procesos que había llevado de manera individual, dijo que no sabía si se debía a que fuéramos dos personas pero que sintió que solucionó temas que en sus otros procesos no había podido solucionar.

c) Limitaciones y sugerencias.

Con respecto a las limitaciones de este trabajo, resultó algo difícil reportar de manera fiel las primeras dos sesiones, ya que fueron las únicas que no fueron audiografiadas, aunque se realizó la relatoría de las mismas al finalizar cada sesión, siento que hubieron datos que se perdieron. Haciendo un análisis retrospectivo del proceso, pude detectar que hubo un tema que no retomamos a lo largo del proceso y que surgió en la primera sesión de terapia ya que ellos mencionaron un conflicto que surgió a partir de que Eduardo se manda mensajes con una exnovia.

Una limitación más a la que nos enfrentamos fue la distancia entre cada una de las sesiones, que no fue algo que pudiéramos planear ya que estábamos sujetos a la disponibilidad de Naíma y Eduardo y que, con sus trabajos tan demandantes, fue difícil que las citas se dieran de manera semanal. Aunque no fue algo que perjudicó el proceso, si me parece que hubiera habido diferencias si se hubieran llevado a cabo citas semanales; sin embargo ellos mencionan que ese distanciamiento, que no se dio de manera planeada, les resultó útil para el proceso.

En cuanto a las sugerencias que resultan a partir del trabajo desarrollado con Naíma y Eduardo quisiera mencionar en primer lugar la importancia de audiografiar las sesiones de terapia como una práctica que permite fortalecer las investigaciones. De igual forma incluiría la audiograbación de las sesiones de los coterapeutas ya que eso hubiera permitido que la

sistematización del proceso de la coterapia hubiera estado más completo. En segundo lugar, creo que sería importante hablar de la relación entre los coterapeutas y los papeles que cada uno desempeñará. A nosotros nos resultó de utilidad establecer los papeles tomando en cuenta nuestras personalidades, fortalezas y debilidades. Recomendaría para trabajar con esta herramienta, que quienes fueran a trabajar de esta forma dedicaran un tiempo para hacer esta revisión y establecer, de manera clara el papel que jugará cada uno.

A partir de nuestra experiencia, considero que entre los elementos que hay que tomar en cuenta para poder trabajar en coterapia se encuentra el asumir una postura de respeto, dentro y fuera del consultorio llegando acuerdos de manera profesional, sin juzgar lo que el otro decía, sino integrando las opiniones de cada uno de manera crítica y analítica, especialmente cuando no estuvimos de acuerdo en alguna conceptualización o abordaje. Dentro del consultorio, fue importante cuidar nuestro lenguaje verbal y no verbal de tal forma que estuviera en congruencia al comunicarnos entre nosotros. Nos ayudó también en el trabajo en coterapia el realizar preguntas desde una postura de curiosidad genuina y que validáramos lo que el otro decía, dándole así más fuerza a cada una de las intervenciones. Una inquietud que surge en mí al finalizar esta reflexión es considerar las diferencias que tendría el trabajo en coterapia cuando los terapeutas no son pareja amorosa, como somos Manuel y yo, ya que dentro de las retroalimentaciones que realizaron Naíma y Eduardo este aspecto fue sustancial para poder explayarse en su situación.

A manera de cierre, me gustaría decir que, considero que el trabajo en coterapia permite que los procesos psicoterapéuticos avancen a un ritmo diferente. He tenido la oportunidad de proporcionar terapia de pareja sin coterapeutas y ha sido diferente. Me parece que la coterapia, al menos con las condiciones en la que la llevamos en este caso (siendo pareja amorosa), funge

como catalizador del cambio para quienes consultan. Creo que aún queda mucho por estudiar sobre esta herramienta para poder tener mejores predictores de éxito, pero, definitivamente, puedo decir que me siento muy satisfecha con la manera en la que se llevó a cabo este proceso psicoterapéutico.

## Referencias

- Álvarez-Gayou, J. L. (1997). *Sexualidad en la Pareja*. México: Manual Moderno.
- Andersen, T. (1994). El Contexto y la Historia del Equipo Reflexivo. En T. Andersen, *El Equipo Reflexivo. Diálogos y Diálogos Sobre los Diálogos*. (págs. 25-35). Barcelona: Gedisa.
- Armenta-Hurtarte, C., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27.
- Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2012). ¿De qué Manera el Contexto Afecta la Satisfacción de la Pareja? *Suma Psicológica*, 19(2), 51-62.
- Baucom, D. H., Epstein, N. B., LaTaillade, J. J., & Kirby, J. S. (2008). Cognitive-Behavioral Couple Therapy. In A. S. Gurman, *Clinical Handbook of Couple Therapy* (pp. 31-72). New York: Guilford Press.
- Beltrán Ruiz, L. (2004). El Enfoque Colaborativo y los Equipos Reflexivos. En L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día*. (págs. 197-223). México: Pax.
- Bermúdez, C., & Navia, E. C. (2013). Factores que Favorecen y se Interponen en el Establecimiento de la Alianza Terapéutica en Terapia de Familia y Pareja. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 333-343.
- Boscolo, L., Cecchin, G., Hoffman, L., & Penn, P. (1987). *Terapia Familiar Sistémica de Milán. Diálogos sobre Teoría y Práctica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bowen, M. (1998). *De la Familia al Individuo*. México: Paidós.
- Breulin, D. C., & Jabosen, E. (2014). Putting the "Family" back into Family Therapy. *Family Process*, 53(3), 462-475.

- Canel, A. N. (2013). The Development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). *Educational Sciences And Practice, 13*(1), 97-117.
- Canto Ortiz, J. M., García Leiva, P., & Jacinto, L. G. (2009). Celos y Emociones: Factores de la Relación de Pareja en la Reacción ante la Infidelidad. *Athenea Digital (Revista De Pensamiento E Investigación Social)*, 39-55.
- Carr, A. (2014). The Evidence Base for Couple Therapy, Family Therapy and Systemic Therapy. *Family Process, 36*(2), 158-194.
- Carroll, S., Hill, E., Yorganson, J., Larson , J., & Sandberg, J. (2013). Couple Communication as Mediator Between Work-Family Conflict and Marital Satisfaction. *Contemporary Family, 35*(3), 530-545.
- Desatnik Miechimsky, O. (2004). El Modelo Estructural de Salvador Minuchin. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día*. (págs. 49-79). México: Pax.
- Eguiluz, L. L. (2004). *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día*. México: Pax.
- Espinosa Salcido, M. R. (2004). El Modelo de Terapia Breve: Con Enfoque en el Problemas y en Soluciones. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día* (págs. 116-137). México: Pax.
- Espinoza Salcido, M. R. (2004). El Modelo de Terapia Breve: Con Enfoque en el Problemas y en Soluciones. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día* (págs. 116-137). México: Pax.
- Fisch, R., Weakland, J. H., & Segal, L. (1984). *La táctica del cambio. Como abreviar la terapia*. Barcelona: Herder.
- Galicia Moyedo, I. X. (2004). Terapia Estratégica. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día* (págs. 81-112). México: Pax.

- Garrido Fernández, M. (1996). Género e Interacción en la Coterapia y el Equipo Reflexivo. *Revista de Psicoterapia*, 26(27), 87-112.
- Girgždė, V., Keturakis, V., & Sondaitė, J. (2014). Couples' Relationship Self-Regulation Narratives After Intervention. *Europe's Journal Of Psychology*, 10(2), 336-351.
- Haley, J. (2008). *Terapia para resolver problemas. Nuevas estrategias para una terapia familiar eficaz*. Buenos Aires-Madrid: Amorrortu.
- Hernández Córdoba, Á. (2007). Trascender los Dilemas del Poder y del Terapeuta como Experto en la Psicoterapia Sistémica. *Universitas Psychologica*, 6(2), 285-293.
- Jaén Rejón, P., & Garrido Fernández, M. (2005). *Psicoterapia de Parejas*. Madrid: CCS.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the Treatment of Couple Distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145-168.
- Leggett, D. G., Beachkofsky, A., & Leggett, J. L. (2014). Ideal Mate Personality Concepts and Marital Satisfaction: Congruence Between Ideal and Real Mate. *Practitioner Scholar: Journal Of Counseling & Professional Psychology*, 3(1), 102-111.
- Madanes, C. (2007). *Terapia familiar estratégica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment Styles and Personal Growth following Romantic Breakups: The Mediating Roles of Distress, Rumination and Tendency to Rebound. *Plos ONE*, 8(9), 87-100.
- Meza-de-Luna, M. P., & Romero-Zepeda, H. (2013). Areas of Conflict in the Intimate Couple. *TRAMES: A Journal Of The Humanities & Social Sciences*, 17(11), 87-100.
- Minnotte, K. L., Minnotte, M. C., & Pedersen, D. E. (2013). Marital Satisfaction among Dual-Earner Couples: Gender Ideologies and Family-to-Work Conflict. *Family Relations*, 62(4), 686-698.

- Minuchin, S., & Fishman, H. (2009). *Técnicas de Terapia Familiar*. México: Paidós.
- Norcross, J. C., Pfund, R. A., & Prochaska, J. O. (2013). Psychotherapy in 2022: A Delphi Poll on its Future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(5), 363-370.
- Ochoa de Alda, I. (1995). *Enfoques en Terapia Familiar Sistémica*. Barcelona: Herder.
- Payne, M. (2002). *Terapia Narrativa. Una Introducción para Profesionales*. Barcelona: Paidós.
- Pérez Aranda, G. I., & Estrada Carmona, S. (2006). Intimidad y Comunicación en Cuatro Etapas de la Vida de Pareja: Su Relación con la Satisfacción Marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12(2), 133-163.
- Ravera, G., Morales, G., Pedrals, A., Recart, C., & Tuane, L. (2010). Estudio Descriptivo Exploratorio de la Co-terapia. *Revista GPU*, 6(1), 92-97.
- Reese-Dukes, J. L., & Reese-Dukes, C. (1983). Pairs for Pairs: A Theoretical Base for Co-therapy as a Nonsexist Process in Couple Counseling. *Personnel & Guidance Journal*, 62(2), 99-101.
- Ríos, J. A. (2005). *Los Ciclos Vitales de la Familia y la Pareja ¿Crisis u Oportunidades?* Madrid: CCS.
- Rodríguez González, C. (2004). La escuela de Milán. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día* (págs. 161-195). México: Pax.
- Sánchez Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y Estilos de Comunicación de la Pareja: Diseño de un Inventory. *Anales de Psicología*, 19(2), 257-277.
- Sánchez y Gutiérrez, D. (2000). *Terapia familiar. Modelos y técnicas*. México: Manual Moderno.
- Sanford, K., & Grace, A. J. (2011). Emotion and Underlying Concerns During Couples' Conflict: An Investigation of Within-Person Change. *Personal Relationships*, 18(11), 96-109.

- Satir, V. (1986). *Psicoterapia Familiar Conjunta*. México: La Prensa Médica.
- Snyder, D. K., & Halford, W. K. (2012). Evidence-Based Couple Therapy: Current Status and Future Directions. *Journal of Family Therapy*, 34(3), 229-249.
- Spivacow, M. A. (2008). La Psicoterapia Psicoanalítica de Pareja. *Psicoanálisis: Revista de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires*, 30(2/3), 347-364.
- Sternberg, R. J. (1999). *El Triángulo del Amor*. Barcelona: Paidós.
- Suárez Castillo, M. (2004). El Enfoque Narrativo en la Terapia. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día* (págs. 139-160). México: Pax.
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion Regulation and Quality of Close Relationship: The Effects of Emotion Dysregulation Processes on Couple Intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino Di Psicologia Applicata)*, 63(272), 3-15.
- Tanner, M. A., Gray, J. J., & Haaga, D. F. (2012). Association of Cotherapy Supervision with Client Outcomes, Attrition and Trainee Effectiveness in a Psychotherapy Training Clinic. *Journal of Clinical Psychology*, 68(12), 1241-1252.
- Tapia Villanueva, L. (2007). Terapia de Pareja y Sexualidad: Entre el Cuidado y el Deseo. En L. L. Eguiluz, *Entendiendo a la Pareja. Marcos Teóricos para el Trabajo Terapéutico* (págs. 87-107). México: Pax.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll Never be in a Relationship Again": Personal Growth Following Romantic Relationships Breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.
- Tie, S., & Poulsen, S. (2013). Emotionally Focused Couple Therapy with Couples Facing Terminal Illness. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 35(3), 557-567.

- Valencia, L. I. (2011). Causas y Estrategias de Solución de Conflictos en las Relaciones de Pareja. *Psicogente, 14*(26), 336-351.
- Velasco Alva, F. (2007). Amor, Pareja y Posmodernidad. En L. L. Eguiluz, *Entendiendo a la Pareja. Marcos Teóricos para el Trabajo Terapéutico* (págs. 87-107). México: Pax.
- Villegas, M., & Mallor, P. (2012). La Dimensión Estructural y Evolutiva en las Relaciones de Pareja. *Acción Psicológica, 9*(2), 97-109.
- Von Bertalanffy, L. (1991). *Teoría general de sistemas*. México: Fondos de cultura económica.
- Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J., & Jackson, D. D. (1981). *Teoría de la Comunicación Humana: Interacciones, Patologías y Paradojas*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, J. A. (1993). *Teoría de la Comunicación Humana*. Barcelona: Herder.
- Wylie, M. S. (2013). The Therapist Most Important. *Psychotherapy Networker Magazine, 37*(5), 48-50.
- Zarch, Z. N., Marashi, S. M., & Raji, H. (2014). The Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction: 10-Year Outcome of Partners from Three Different Economic Levels. *Iranian Journal Of Psychiatry, 9*(4), 188-196.