



Artículo

El Enfoque de Múltiples Niveles

Un Mapa de Ruta para la
Terapia de Parejas

Michele Scheinkman, LCSW

Traducción: Soledad Sánchez D., Unidad de Terapia
de Parejas. ICHTF, Julio 2008.

El Enfoque de Múltiples Niveles: Un Mapa de Ruta para la Terapia de Parejas¹

Michele Scheinkman, LCSW

Este artículo presenta un marco conceptual y un mapa de ruta para el proceso terapéutico. Inicialmente el enfoque de múltiples niveles orienta a el o la terapeuta en la creación de un “ambiente contenedor”, tomando como punto de partida el patrón reactivo de la pareja. Luego sugiere cómo el/la terapeuta puede, en colaboración con la pareja, proceder a explorar los procesos interaccionales, socioculturales u organizacionales, intrapsíquicos e intergeneracionales que pueden estar agravando las dinámicas de la pareja. El constructor del ciclo de la vulnerabilidad es fundamental en este enfoque, ya que constituye un nexo integrador que permite a el/la terapeuta mantenerse anclada mientras recorre los diversos niveles del trabajo terapéutico. El objetivo general es ayudar a los miembros de la pareja a pasar desde la reactividad a la responsabilidad por sus propios sentimientos y conductas, del *impasse* a una mayor capacidad de reflexionar, expresar sentimientos, escuchar, negociar y tomar decisiones sobre cómo estar en la relación. Este trabajo describe una variedad de conceptos e intervenciones desde un nivel básico a un nivel complejo. La intención es que sea una herramienta útil para organizar la práctica y el entrenamiento clínico.

Palabras clave: Terapia de Pareja; Enfoque Integrativo; Entrenamiento Clínico.
Fam. Process 47:197-213, 2008

Al comenzar a trabajar con parejas es fácil que los terapeutas se sientan sobrepasados por las dinámicas de la pareja, y también por la riqueza de modelos e ideas a su disposición en el campo de la terapia familiar y de pareja. Este artículo describe un mapa de ruta para orientar a el/la terapeuta en cuanto a dónde comenzar, qué áreas explorar y en qué momento, y cómo promover cambios nivel por nivel. Desarrollado inicialmente como respuesta a las divisiones teóricas (cuando uno era estratégico, estructural, psicodinámico o boweniano), el enfoque de múltiples niveles evolucionó como un marco conceptual comprehensivo que aborda varios aspectos de una relación de pareja. El constructo del ciclo de la vulnerabilidad surgió como un nexo integrador que combina elementos de varias escuelas en un solo modelo que describe a las parejas en situación de *impasse* (Scheinkman & Fishbane, 2004). El enfoque de múltiples niveles toma elementos del modelo interaccional del Mental Research Institute (Lederer & Jackson, 1968; Watzlawick & Weakland, 1977; Watzlawick et al., 1974); las ideas de White sobre narrativa (1989, 1993); algunas aplicaciones de los aportes de Minuchin (1974) y Haley (1976) acerca de la organización familiar; formulaciones de los procesos intrapsíquicos/ interpersonales (Feldman, 1982; Scheinkman & Fishbane, 2004), y atención a los patrones multigeneracionales y legados que describieron Boszormenyi Nagy & Spark (1984), Kerr & Bowen (1998), y McGoldrick, Gerson, y Shellenberger (1999). Incorpora el ciclo vital de la familia (Carter & McGoldrick, 1998) y las perspectivas multiculturales (Falicov, 1995; McGoldrick, Giordano, & Garcia-Preto, 1996) así como las contribuciones feministas acerca de los conflictos relacionados con las desigualdades de poder y los roles de género (Goldner, 1985; Goodrich, 1991; McGoldrick, Anderson, & Walsh, 1989). Al integrar el nivel intrapsíquico, este enfoque se concentra en los significados subjetivos y la historia individual, pero evita la aproximación centrada en el déficit del psicoanálisis, destacando en su lugar la perspectiva de recursos y resiliencia (véase Walsch, 2006). En términos del proceso terapéutico, está influenciado por la estrategia secuencial de Pinsof (1983), incorpora la noción de deconstrucción (White, 1993; Zimmerman & Dickerson, 1993), y aborda los procesos de cambio tan bien articulados en todo el campo de la terapia familiar (p.ej. Papp, 1983). Lo hace en el marco de una relación de colaboración con los clientes más que desde la posición jerárquica de “experto” que se proponía en algunos modelos

¹ Agradezco a Mona Fishbane por nuestra especial colaboración enseñando terapia de parejas en el Chicago Center for Family Health durante diez años. Agradezco a Froma Walsh y Cheryl Berg por su retroalimentación sobre varios borradores anteriores y su continuo apoyo. La correspondencia concerniente a este artículo debe dirigirse a Michele Scheinkman, 220 20 Madison Avenue, #11J New York, NY 10016. E-mail: michelescheinkman@gmail.com

anteriores. El enfoque de múltiples niveles ha evolucionado a lo largo de treinta años de supervisión y trabajo clínico con una variedad de parejas de distintos orígenes culturales, étnicos y socioeconómicos, como también diferentes orientaciones sexuales y etapas de la vida. Es aplicable en terapias breves y de larga duración. Su intención es servir de base a la práctica y entrenamiento clínicos, cubriendo muchos conceptos e intervenciones, desde las más simples a las más complejas.

EL MAPA DE RUTA

El punto de partida de la terapia es el problema tal como lo presenta cada miembro de la pareja, y la manera en que dicho problema está envuelto en un patrón de reactividad y escalada que mantiene a la pareja atascada. El/la terapeuta avanza siguiendo una secuencia (Pinsof, 1983) a través de cuatro niveles de exploración e intervención: interaccional, sociocultural/organizacional; intrapsíquico e intergeneracional. Cada nivel aborda una dimensión de la relación de pareja; cada uno prepara a la pareja para el trabajo por venir. Suponiendo que “el mapa no es el territorio” (Bateson, 1972), hay que usar este mapa de ruta en forma flexible y debiera ser actualizado a medida que aumentan la investigación y el conocimiento en áreas relevantes.

La Danza de la Pareja

Un supuesto básico en el enfoque de múltiples niveles es que el problema de la pareja está inserto en un patrón o pauta circular que es mantenida por las acciones y reacciones recíprocas de ambos miembros. Si bien la reciprocidad es un componente necesario para la coexistencia (Papp, 1983), las pautas recíprocas se vuelven problemáticas cuando escalan en espirales de negatividad y malos entendidos. En algún momento estos patrones hacen que los miembros de la pareja sean incapaces de escucharse, empatizar, comunicarse, negociar y resolver sus problemas. Aquí nos referiremos a ellos como la “danza” de la pareja (véase un uso distinto de esta metáfora en Lerner, 1989).

Coreografías

Las danzas de la pareja siempre involucran los movimientos y contra movimientos de cada miembro. Sin embargo, cada pareja crea una coreografía única, que varía en cuanto a forma, ritmo y pasos. Dichas coreografías tienden a agruparse en tres configuraciones principales: conflicto intenso, perseguidor-perseguido y distanciamiento mutuo.

Cuando una pareja está atrapada en una pauta de “conflicto intenso” sus miembros tienden a atacar y contraatacar en forma simétrica. Para algunos, en cuestión de minutos el conflicto se torna explosivo. En otros casos el conflicto “se cocina a fuego lento”, escalando mediante desprecios disimulados o discusiones leves que con el tiempo corroen los aspectos positivos de la relación (Gottman, 1994). En la pauta “perseguidor-perseguido”, la “danza” puede ser sutil (Daniela se queja de que Paul es desordenado; Paul se distancia con dureza, ella se queja con más fuerza) o dramática (Ben persigue y acusa a Jenny por celos; ella se distancia sexualmente; él se pone violento). En un patrón de “distanciamiento mutuo”, mientras más retrocede un miembro de la pareja, más se distancia el otro también, lo que los conduce a una sensación cada vez mayor de desconcierto y desconexión. Independientemente de la coreografía o la génesis de la danza, cada vez que la pareja está enredada en una pauta recíproca, se sienten atrapados. Tarde o temprano, esta danza se transforma en su principal forma de relacionarse.

Ansiedad: El Combustible para la Danza

Otro supuesto del enfoque de múltiples niveles es que la danza de la pareja se alimenta de corrientes subyacentes de ansiedad, que pueden provenir de diversas fuentes. La ansiedad puede venir del proceso mismo de escalada, en el cual los miembros de la pareja sienten que su relación se hace aún más confusa y amenazante. La ansiedad puede surgir de presiones del contexto tales como un trabajo o una migración reciente. O puede emerger cuando la organización de la relación no se adapta a condiciones cambiantes y ya no calza con las necesidades de uno o ambos miembros de la pareja. Otra posibilidad es que la ansiedad esté relacionada con heridas que se han ido acumulando en la historia de la relación propiamente tal (Johnson, Makinen & Millikin, 2001). A veces la persona que experimenta

la ansiedad no está consciente de cuál es su origen, como por ejemplo cuando ésta se relaciona con un miedo irracional que proviene de una experiencia pasada (Scheinkman & Fishbane, 2004), de una situación simultánea, o por estresores que provienen de la familia de origen, que pueden estar contaminando la relación de pareja sin que exista conciencia de ello. Cuando un individuo se ve sobrepasado por la ansiedad, él o ella se vuelve propenso a la fusión. En este estado tiende a no tolerar la separación ni las diferencias, y se empeña en lograr que la otra persona haga las cosas a su manera. Esta forma de presionar al compañero(a) gatilla una defensividad que generalmente se vuelve en su contra, en la medida en que genera ciclos automáticos de persecución y distanciamiento, ataque y contraataque (Kerr & Bowen, 1998), o distanciamiento de ambos.

El Proceso Terapéutico

La terapeuta comienza con los principios básicos de cualquier buena terapia: los escucha a ambos para conocer la perspectiva de cada uno, y trata de entender qué es lo que cada uno espera del proceso. Explora la historia de la relación de pareja: cómo se conocieron, qué los atrajo de la otra persona, cuándo comenzaron a tener problemas, y cómo han intentado resolverlos. Dibuja un genograma inicial (McGoldrick et al., 1999), preguntando por la estructura familiar, patrones relacionales, y eventos y transiciones importantes que pudieran haber precipitado o exacerbado las dificultades de la pareja, mientras va tratando de entender “¿Por qué ahora?”.

Creando un Clima Contenedor

Generalmente las parejas llegan a la consulta de el/la terapeuta con posiciones polarizadas, sobrepasadas por la ansiedad y la culpa. Posiblemente han estado peleando bastante, tal vez sintiéndose cada vez más desconectados, o están a punto de separarse. Una aventura amorosa (secreta o revelada) puede haber cristalizado sus dificultades (Scheinkman, 2005), y tal vez temen que la terapia los empuje a divorciarse. Como se sienten vulnerables y al mismo tiempo a la defensiva, la terapeuta debe ayudarlos a bajar la guardia. La mayoría de las intervenciones del nivel uno intentan crear seguridad al interrumpir la escalada. Sin embargo, generalmente también se requieren algunas medidas preliminares para calmar al sistema.

1. La terapeuta se posiciona a sí misma de manera equilibrada, dando a cada miembro de la pareja la misma cantidad de tiempo, empatía y consideración. Debe acoger las dos perspectivas, no importa cuán polarizada esté la pareja. Por lo general las parejas no regresan si el/la terapeuta es parcial.
2. Es posible que la terapeuta tenga que dar esperanzas (Scheinkman & Fishbane, 2004; Walsh, 2006), y tranquilizar a la pareja diciéndoles que a menudo ve parejas en su situación, y que hay formas de resolverla. Les recuerda que el proceso de cambio es progresivo; ocurre paso a paso.
3. La terapeuta puede sugerir un período acotado de tiempo durante el cual la pareja evitará tomar decisiones con respecto a su futuro, y en lugar de ello revisarán cómo y cuándo perdieron el rumbo, y qué soluciones potenciales podrían intentar. Este “proceso de revisión” le da a la pareja un tiempo para dejar de reaccionar automáticamente y volverse más reflexivos. Si es posible, un período de seis semanas es útil.
4. La terapeuta puede dar instrucciones a la pareja sobre cómo interactuar durante y entre las sesiones, cuando enfrentan sus problemas. Durante las sesiones la terapeuta puede “dirigir el tránsito”, impidiendo que un miembro interrumpa al otro o responda automáticamente de maneras defensivas. Puede recomendarles que fuera de las sesiones eviten las conversaciones intensamente problemáticas, y que en lugar de eso las planteen en la terapia. Con este fin puede pedirles que escriban sus sentimientos y traigan ese material a las sesiones.
5. Es necesario que la terapeuta reconozca las fortalezas de la relación, celebrando y amplificando los pasos positivos que da cada miembro de la pareja. Esto es esencial, ya que invita a la pareja a tomar en

cuenta narrativas positivas, y los estimula a entrar en un círculo virtuoso (Scheinkman & Fishbane, 2004).

6. La persona del terapeuta es un factor crucial en el proceso de la terapia, en la medida que nuestros sentimientos, vulnerabilidades y las dinámicas de la familia de origen influyen en la manera en que nos involucramos, intervenimos y nos bloqueamos. A veces es necesario buscar supervisión con el fin de abordar los puntos de encuentro entre nuestros temas personales y los de la pareja (véase Baldwin, 2000).

Deconstruyendo la Danza: Nivel por Nivel

Aquí el término deconstrucción describe un proceso colaborativo mediante el cual la terapeuta dialoga con la pareja e identifica en primer lugar la pauta o patrón general que ésta presenta, y luego explora fuentes de ansiedad o dolor que pueden estar intensificando la danza. La terapeuta desafía en forma respetuosa la posición de cada miembro de la pareja, con el fin de disminuir las reacciones automáticas y estimular modos más efectivos de comunicarse, negociar y sentirse conectados.

Nivel Uno: Interaccional

En el primer nivel la principal tarea de la terapeuta es determinar si el problema presentado está inserto en una danza, y de qué manera. Y si lo está, cómo desactivar dicha pauta. La terapeuta legitima los sentimientos y el malestar de ambos miembros de la pareja. Sin embargo, la exploración más completa de sus experiencias subjetivas en términos de sus vulnerabilidades y su historia familiar se deja para una etapa posterior de la terapia. El objetivo de esta etapa inicial es simplemente reducir las interacciones conflictivas de la pareja y promover pasos concretos en una dirección más deseable. La base conceptual es la perspectiva Interaccional (Watzlawick & Weakland, 1977; Watzlawick et al., 1974) combinada con ideas de la perspectiva narrativa (White, 1993, 1998, y Zimmerman & Dickerson, 1993).

Los principales objetivos en el nivel uno son:

- Investigar las interacciones problemáticas de la pareja con el fin de establecer la pauta.
- Identificar y desafiar la forma en que cada miembro participa en la danza.
- Bloquear sus intentos inadecuados de solución y escalada, y alentar conductas y significados que los orienten en una mejor dirección.
- Establecer aún más a la terapeuta como una mediadora que está a favor de ambos.

En la medida que la terapeuta se centra en interrumpir la escalada, al mismo tiempo está sentando las bases de la seguridad necesaria para el trabajo de introspección y auto-develación posterior. En mi experiencia, si la terapia aborda demasiado temprano los temas de historia personal y familia de origen, esto puede ser contraproducente. Sin darse cuenta, la terapeuta puede dedicar más tiempo a la historia de uno de los miembros, generando con ello un desequilibrio del proceso. Por otra parte, dado que las parejas reactivas con frecuencia utilizan la información delicada como municiones en sus peleas, la exposición prematura de material vulnerable puede sobrecargar al sistema antes de que se haya establecido suficiente confianza con la terapeuta y entre los miembros de la pareja. En el nivel uno se asume que el villano que hay que derrotar es la pauta. Se le asigna un nombre y se la externaliza (White, 1998), para permitir a la pareja que la explore con curiosidad y suficiente distancia (Scheinkman & Fishbane, 2004; Zimmerman & Dickerson, 1993). El siguiente caso ilustra cómo procede la terapeuta en el nivel uno.

Mary y John llevaban 9 años casados cuando acudieron a terapia. Peleaban constantemente. Mary se quejaba de que John tenía un problema con la bebida; John se quejaba de que Mary siempre estaba enojada. Sus peleas se habían vuelto crueles y violentas y la semana antes de que me llamaran John se había ido de la casa. Las peleas se iniciaron 5 años antes, poco después de que Mary dio a luz dos mellizos prematuros, uno de los cuales murió durante la primera semana. Dos años después tuvieron una hija. Durante ese tiempo John mantuvo el mismo trabajo, mientras Mary pasó de trabajar afuera jornada completa a estar todo el día en la casa. A ella le molestaba ser dueña de casa, y culpaba a John por su situación. Les hice saber que comprendía la magnitud de su tragedia, y de los cambios

que trajo la crianza en la estructura familiar. Pero les expliqué que antes de hablar de esta importante historia yo necesitaba entender su situación actual. Luego, mediante una serie de preguntas procedí a rastrear las secuencias de acciones y reacciones relacionadas con su pelea más reciente, a raíz de la cual John se había ido de la casa.

Les pregunté: “¿Pueden contarme la última pelea que tuvieron? ¿Qué pasó exactamente?”

Mary contestó: “John salió con unos clientes después del trabajo, y como siempre, volvió a casa borracho. Había dicho que estaría en casa a las 8:00; la comida se enfrió y él llegó a medianoche”.

Le pregunté a John: “¿Qué pasó desde su perspectiva?”

“Llamé a Mary cuando me di cuenta de que iba a llegar tarde, y ella ya estaba enojada. Admito que tenía miedo de llegar a casa, y lo fui posponiendo. Por supuesto, en el momento que entré ella echaba humo”.

Le pregunté: “¿Y entonces qué pasó?”.

John contestó: “Yo no quería hablar ni pelear, pero Mary me siguió al subterráneo, gritando y chillando, me quitó el control remoto de las manos y lo tiró contra la pared...”

“¿Y entonces?” indagué.

Mary contestó: “Le dije que si no hablábamos en ese mismo momento de lo que había pasado, que llamara a mi abogado. Estalló y se fue furioso y sólo regresó al día siguiente a cambiarse de ropa para ir a trabajar”.

En ese momento la danza de la pareja estaba clara: el comportamiento evitador de John provocaba la ira de Mary, que a su vez alimentaba el distanciamiento de él... A medida que la terapeuta establece la pauta interaccional de la pareja (perseguidor-perseguido en este caso), les demuestra cómo cada uno está gatillando las respuestas del otro con sus acciones y reacciones. Al hacerlo los está invitando a abandonar una narrativa lineal de acusaciones y culpa, y adoptar una comprensión circular en la cual son igualmente responsables por la mantención del problema.

El foco del nivel uno está en:

- a. Cómo las soluciones que la pareja intenta se convierten en el problema. Mary trata de “hablar” de sus problemas quejándose y chillando; John intenta “evitar las peleas” retrayéndose.
- b. Cómo las secuencias interaccionales de la pareja los conducen a espirales progresivos de malos entendidos. Inicialmente, Mary se preocupaba por las crónicas tardanzas de John. Finalmente empezó a suponer que él la engañaba. Cuando lo acusó de traicionarla, él se burló indignado, y entraron en un nuevo nivel de la escalada.
- c. Cómo la danza de la pareja presiona su relación. Cuando John y Mary vinieron a terapia, la pauta se había convertido en su *modus operandi*; discutían o se distanciaban.
- d. Independientemente de otros temas que pueden estar incidiendo en la danza de la pareja, el patrón interaccional mismo genera ansiedad y dolor. En el caso de John y Mary, obviamente su trágica pérdida y los cambios posteriores de la estructura familiar eran cruciales. Sin embargo, la escalada de sus peleas estaba aumentando su malestar.

Intervenciones en el nivel uno:

- (1) Rastrear las secuencias. La terapeuta pregunta sobre un episodio específico del problema, rastreando las secuencias de acciones y reacciones que forman su danza.
- (2) Hablar a través de la terapeuta. La terapeuta bloquea las reacciones habituales de los miembros de la pareja, invitándolos a comunicarse sólo a través de ella. En este rol mediador ella legitima sus sentimientos y sus intenciones positivas. Al mismo tiempo, sugiere narrativas alternativas con respecto a lo que puede estar ocurriendo.

- (3) Reencuadre reflexivo. La terapeuta promueve estas nuevas narrativas traduciendo rabia y frustración a un lenguaje de necesidades y anhelos. Por ejemplo, cuando Mary se queja de que “John es porfiado”, la terapeuta lo reencuadra como “Parece que te gustaría que él te escuchara”. Cuando John hace acusaciones como “Mary es una bruja, está siempre echando humo”, la terapeuta puede traducir eso como “Parece que te gustaría que Mary pudiera expresar sus opiniones sin tanta rabia”. A medida que la terapeuta destaca las intenciones positivas de cada uno, la defensividad atascada de la pareja comienza a disminuir. Progresivamente cada miembro de la pareja comienza a ver al otro en su vulnerabilidad, como un sujeto más que como perpetrador o villano.
- (4) Interpretar o interrumpir las soluciones intentadas. La terapeuta señala las discrepancias entre las intenciones de cada miembro de la pareja y los efectos de sus acciones. Por ejemplo, la persecución rabiosa de Mary puede ser su intento de comunicar sus sentimientos, pero en la práctica su comportamiento lleva a John a cerrarse y tomar distancia.
- (5) Generar alternativas. A medida que cada uno percibe que sus intentos de solución son contraproducentes, se los alienta a generar conductas alternativas. Si no lo hacen tal vez la terapeuta tenga que ser directiva. Por ejemplo, con el fin de interrumpir la participación automática de Mary en la danza, la terapeuta sugirió que escribiera sus sentimientos e ideas en vez de expresarlos en la intensidad del momento.
- (6) Externalización de la pauta. Se redefine la danza de la pareja como algo externo a ella, y potencialmente controlable por ellos. La terapeuta ayuda a la pareja a reconocer el impacto limitante de relacionarse a través de su “danza”, y les invita a observar la pauta desde cierta distancia (Scheinkman & Fishbane, 2004).
- (7) Identificar pequeños pasos en la dirección correcta. La terapeuta se centra en el futuro al definir pequeños pasos que cada miembro puede dar durante la semana. Esto alienta a cada uno a hacerse responsable de avanzar. John puede optar por medir cuanto toma. Mary puede optar por iniciar conversaciones que no son sobre problemas.

Nivel Dos: Sociocultural/Organizacional

Las danzas de las parejas no son herméticas. Por el contrario, generalmente son gatilladas por estresores del contexto social de la pareja y/o por tensiones derivadas de la organización de la relación en sí misma. Transiciones tales como comenzar un nivel superior de estudios, irse a vivir juntos, casarse, tener hijos, criar adolescentes, cambiarse de ciudad, enfermedad, migración, cesantía y jubilación son todas normativas. Sin embargo, estas transiciones tienden a generar estrés en la medida que desafían y alteran los patrones de relación de la pareja. Al trabajar en el nivel dos, la terapeuta trata de comprender si existe una relación, y cómo opera, entre el malestar de la pareja y los cambios en el contexto o áreas potencialmente conflictivas como distintas perspectivas culturales, diferencias de educación o ingresos, u otras desigualdades implícitas que facilitan confusiones con respecto a estatus y poder. La terapeuta se centra en la sensación de cada miembro de la pareja de tener o no poder, y los anima a negociar nuevos acuerdos que les parezcan equitativos y justos. Este nivel toma elementos del ciclo vital de la familia (Carter & McGoldrick, 1998) y enfoques multiculturales (McGoldrick, Giordano, & Garcia-Preto, 2005); formulaciones acerca de la organización y estructura familiar (Haley, 1976; Minuchin, 1974); la perspectiva feminista (Goldner, 1985; Goodrich, 1991; Walsh & Scheinkman, 1989; Walters, Carter, Papp, & Silverstein, 1988); nociones acerca del *quid pro quo* matrimonial (Lederer & Jackson, 1968; Walsh, 1989); y el rol del dinero como factor estructural en las relaciones de pareja (Shapiro, 2007).

Los principales objetivos en el nivel dos son:

- Deconstruir significados rigidizados acerca del compañero/a (que ella es “floja”, él es “malvado”) y en lugar de ellos ayudar a la pareja a ubicar sus dificultades en términos de estresores contextuales y/o conflictos organizacionales que es posible abordar.
- Reconocer el impacto de un evento, situación o contexto específico sobre la relación de pareja, tomando en cuenta la efectividad de sus estrategias de enfrentamiento.
- Identificar tensiones que provienen de dilemas organizacionales tales como insatisfacción con respecto a la división de las tareas, responsabilidad económica, falta de tiempo personal o de tiempo para la pareja sola, y fomentar negociaciones.
- Identificar desigualdades de poder, promoviendo que cada participante sea capaz de expresar sus necesidades y deseos individuales.
- Negociar un *quid pro quo* equitativo.

Volviendo al caso de Mary y John, el nacimiento de los mellizos, la pérdida de uno de ellos y el nacimiento posterior de otra hija los hizo cambiar de una organización simétrica a una asimétrica. De tener roles similares pasaron a que John fuera el único proveedor económico, y Mary estuviera todo el tiempo a cargo de los niños. Como es frecuente después de la llegada de los hijos, esta reorganización de su relación generó confusión con respecto a status y división del trabajo (Scheinkman, 1988). Para Mary su empleo había sido importante para su autoestima, y estar todo el tiempo en casa la hacía sentir fracasada. Sin embargo, se sentía mal con la idea de dejar a sus hijos a cargo de otras personas, y posponía continuamente la búsqueda de trabajo remunerado. Durante los cinco años que llevaba en la casa se sentía atrapada, y culpaba a John de su situación, acusándolo de egoísta. A su vez, John comenzó a pensar que Mary era una “malcriada”. Con el tiempo comenzaron a percibir las tensiones derivadas de su organización como rasgos fijos del otro, entrando en un círculo vicioso: mientras más criticaba Mary a John, más se distanciaba él, lo que sólo hacía que ella se enojara más y más.

El foco en el nivel dos está en:

- a. El contexto de la relación de pareja en términos de los factores sociales, culturales, financieros, situacionales y del ciclo vital.
- b. Conflictos organizacionales específicos de las parejas de diferentes culturas, del mismo sexo, o divorciadas, como también las tensiones relacionadas con diferencias de edad o estado de salud entre los miembros de la pareja.
- c. Claridad en los límites. Aquellos que protegen al individuo, como también los que protegen a la pareja de la interferencia de los niños, padres, parientes políticos, amigos y presiones laborales (Minuchin, 1974). Por ejemplo, cuando la madre de Gabriel vino de visita desde Columbia, él insistió en cederle el dormitorio mientras él y Carol dormían en el piso del living, a veces por más de un mes. También insistía en que su madre siempre debía ir en el asiento delantero del auto. Carol se sentía desplazada y desvalorizada, y estaba siempre enojada.
- d. El ajuste entre la organización de la relación y las necesidades de cada miembro. Una pareja puede organizar su vida para ajustarse a ciertas necesidades sin darse cuenta de la tensión que surge de ese acuerdo. Por ejemplo, Mary eligió ser la cuidadora principal de sus hijos, y más tarde se encontró insatisfecha y deprimida por ello. Los sentimientos contradictorios del miembro que se siente oprimido por el acuerdo deben ser considerados seriamente.
- e. El *quid pro quo* de la pareja. Toda pareja realiza intercambios implícitos y explícitos tales como “Yo limpio la casa si tú te encargas de la basura y las cuentas”. Es importante que los dos sientan que estos intercambios son equitativos; de lo contrario uno o ambos miembros se sentirán infelices.
- f. Desigualdades de Poder:
 1. A veces las parejas comienzan su relación sintiendo una disparidad con respecto a los derechos y el poder relacionados con los ingresos, el nivel educacional, las expectativas de género y la clase social. Por lo general no se habla de estas desigualdades, sin embargo generan confusión y rabia. Por ejemplo, Betty es norteamericana blanca de Boston, de clase media, con educación superior. De vacaciones en Sudamérica se enamoró de su profesor de

salsa, Raúl, un hombre que realiza diversos trabajos, sin educación formal y de un origen socioeconómico muy pobre. Después de una relación a distancia se casaron y Raúl emigró a Estados Unidos. Cuatro años después, literalmente incapaces de hablar el mismo idioma, están en mi oficina enredados en luchas de poder. Raúl muchas veces se siente en una posición inferior y le enfurece que Betty no entienda su estilo informal de trabajo; durante el día vende sus artesanías en la calle, enseña salsa algunas noches a la semana y esporádicamente realiza trabajos de carpintería. Betty realmente está frustrada. De acuerdo con sus valores de clase media, Raúl debería trabajar “como cualquier persona normal, de 9 a 5”. Mientras en su pueblo Raúl se sentía admirado por su versatilidad, siente que en su matrimonio ella trata de “colonizarlo” y lo juzga con parámetros que él no valida. Al sentirse en una posición inferior en el ámbito educacional, financiero, racial y con respecto a su condición de inmigrante y sus dificultades con el idioma, Raúl se siente disminuido incluso cuando Betty es amorosa y lo elogia. Betty también se siente incomprendida y enojada. Como principal generadora de ingresos, ella se siente presionada a seguir en un empleo que no le gusta y trabaja jornadas muy largas. Le enfurece que cuando Raúl está enojado la acuse de ser “una mala madre” por trabajar tanto. El enredo que tienen en términos del poder, así como los diferentes supuestos con respecto al trabajo, los roles de género y las normas culturales, hacen que ambos se sientan incomprendidos y no respetados.

2. Cambios en los equilibrios de poder. A veces una relación comienza bajo el supuesto de que es igualitaria, pero por razones prácticas los miembros asumen roles y responsabilidades diferentes, por ejemplo cuando uno está estudiando (Scheinkman, 1988) o durante los años de la crianza. El cambio de una relación simétrica (en la cual los roles y responsabilidades de los miembros son similares) a una organización asimétrica (donde roles y responsabilidades no son parecidos y son valorados en forma diferente por la cultura) crea confusión con respecto a los derechos y el poder. En organizaciones asimétricas la división del trabajo suele ser un desafío especial, en la medida que las parejas se confunden con respecto a qué intercambios serían recíprocos y justos. La toma de decisiones también tiende a convertirse en foco de las luchas de poder. Un ejemplo es el caso de Ralph y David, una pareja del mismo sexo que mantuvo una relación satisfactoria por dos años mientras ambos tenían trabajos de jornada completa y vivían separados. Cuando se fueron a vivir juntos Ralph animó a David a dejar su empleo y centrarse en su trabajo artístico. Para retribuir esto David se hizo cargo de la mayoría de las tareas domésticas. Sin embargo, con el paso del tiempo empezó a sentirse cada vez más sometido, infantilizado y sin derecho a opinar en diversas áreas. A pesar de que él mismo había sugerido esta distribución, Ralph estaba resentido por ser el único proveedor, y percibía el mal humor de David como muestra de ingratitud. David se sentía impotente; Ralph se sentía en un rol paterno. Confundidos por su situación, ellos discutían.

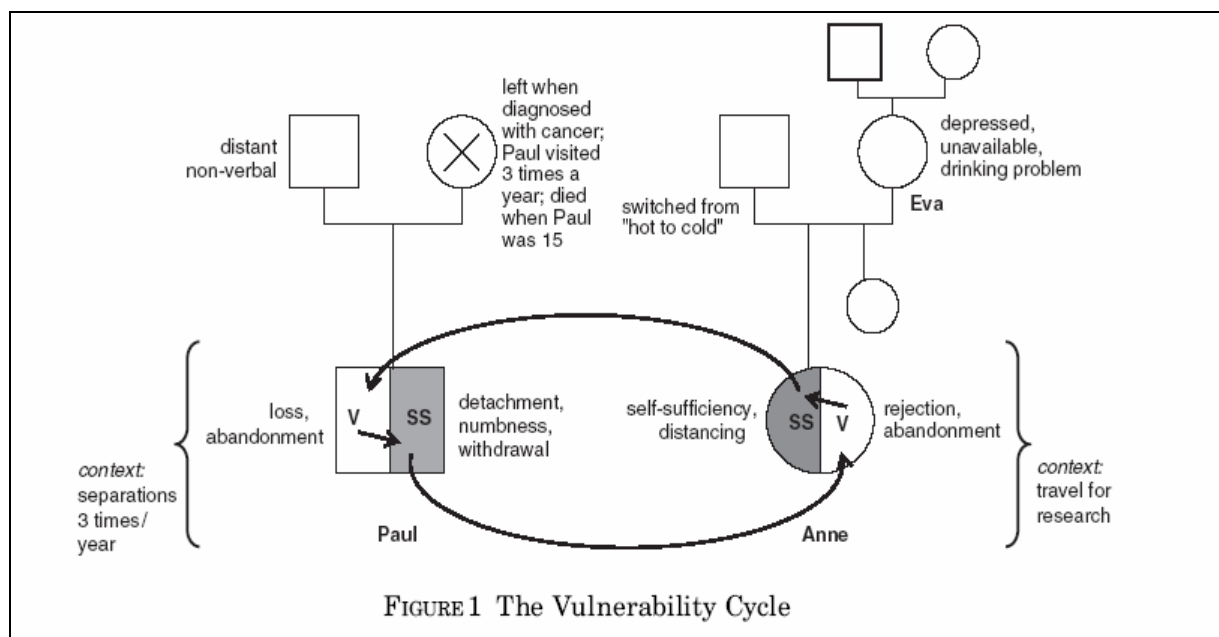
Intervenciones en el nivel dos:

- (1) Normalizar el problema. La terapeuta legitima los problemas de la pareja en términos de presiones contextuales, transiciones del ciclo vital y conflictos organizacionales que a menudo están implícitos pero son poco claros para las parejas.
- (2) Hacer visibles las necesidades individuales. La terapeuta ayuda a los miembros de la pareja a hablar de sus necesidades individuales y también de las prioridades que comparten. A veces es más fácil realizar esta exploración en sesiones individuales en las cuales la terapeuta puede ayudar a cada uno a explorar sus deseos y anhelos sin interferencia de la pareja. Luego les ayuda a plantear estas necesidades en una sesión conjunta.

- (3) Poner al día el *quid pro quo* marital. La terapeuta anima a la pareja a negociar explícitamente, ayudándoles a lograr una sensación de reciprocidad, equidad y justicia.
- (4) Definir los límites. La terapeuta aborda la necesidad de autonomía y cercanía de cada miembro. Explora si cada uno tiene tiempo suficiente para intereses individuales. También indaga si tienen suficiente tiempo para pasarlo bien juntos, aparte del que dedican a temas administrativos.
- (5) Implementar los acuerdos. La terapeuta puede dar tareas para la casa en base a lo que se ha negociado en sesión. Dichas tareas constituyen un barómetro del cambio y las dificultades para lograrlo. Cuando una y otra vez una pareja no pone en práctica lo que acordaron en las sesiones, la terapeuta considera esta falta de cumplimiento como indicador de un bloqueo emocional que es necesario explorar.

Nivel tres: Intrapsíquico (El Ciclo de la Vulnerabilidad)

Cuando la terapeuta está trabajando con los niveles interaccionales y organizacionales y no logra producir cambios por medio de sugerencias, tareas, o apoyando negociaciones, debe cambiar de rumbo. Lo hace cambiando el foco de la terapia desde las interacciones, el contexto y los conflictos organizacionales hacia las experiencias subjetivas asociadas con sus posiciones rígidas en la danza. El nivel tres da una mirada “interna” a los individuos, y toma en cuenta cómo pueden estar contribuyendo a mantener el *impasse* de la pareja los supuestos, creencias y significados acerca del *self* y de la relación. Aquí el nivel intrapsíquico, influido por las ideas psicodinámicas (Feldman, 1982), se basa especialmente en el constructo del ciclo de la vulnerabilidad (Scheinkman & Fishbane, 2004) (Figura 1). Muchas veces las parejas dicen que quieren cambiar, pero no son capaces de dar los pasos que se requieren para hacerlo. Aquí se considera que esta aparente “resistencia” se basa en sentimientos y premisas legítimas, que a menudo se relacionan con vulnerabilidades y estrategias de sobrevivencia que mantienen a los individuos atrapados. Algunos ejemplos de dichos sentimientos y premisas son: “Los hombres son peligrosos”; “No se puede confiar en las mujeres”; “Si me acerco demasiado él me decepcionará”. Por lo general nuestras vulnerabilidades son resultado de experiencias en nuestras familias de origen donde podemos haber sentido que nos herían, criticaban, gritaban, descuidaban, rechazaban o abandonaban. Por otro lado, las vulnerabilidades pueden estar relacionadas con experiencias fuera de la familia, tales como maltrato de los compañeros de colegio, violación, guerra o pobreza. También pueden derivarse de heridas provocadas durante la historia de la relación misma, como decepciones repetidas o infidelidad. O pueden provenir de una situación actual estresante, como quedar exhausto(a) por jornadas de trabajo de 12 horas diarias, enfrentar una pérdida, o enfermarse. Los individuos también se sienten vulnerables a partir de características físicas tales como tener baja estatura o sobrepeso, tener un estilo de aprendizaje poco habitual o tener una enfermedad mental o física.



En el caso de Mary y John, a pesar de sus negociaciones con respecto al regreso de Mary al trabajo, semana tras semana ella se demoraba en buscar empleo. En el momento en que la terapia abordó las experiencias subjetivas de Mary se hizo claro el miedo catastrófico que la paralizaba: “Si vuelvo a trabajar, algo terrible le ocurrirá a mis hijos”. Luego de explorarlo, la terapeuta descubrió que su temor tenía dos capas. Una tenía que ver con la pérdida de su bebé cinco años antes y el hecho de que todavía se culpaba a sí misma por haber estado lejos del hospital cuando él murió. Sumado a eso, el significado de esta tragedia estaba compuesto por otro evento de su vida. Cuando Mary tenía tres años de edad, su hermana mayor murió de neumonía. Mary no conocía los detalles de su muerte, pero sí sabía que su madre se sentía responsable por lo que había pasado, y estuvo varios años clínicamente deprimida. Aun cuando Mary sólo se daba cuenta vagamente del significado de estos eventos del pasado, sus sentimientos con respecto a ellos eran obstáculos que se interponían en su búsqueda de empleo. Antes de relacionar estos eventos Mary había enfrentado el tema de volver a trabajar en forma superficial, obstruyendo el proceso y culpando a John. Poco tiempo después de que Mary habló y lloró acerca de estos eventos y John respondió empáticamente, ellos pudieron seguir adelante. Mary encontró un trabajo como niñera y un empleo a tiempo parcial, y la pareja dejó de culpabilizarse mutuamente.

Los objetivos del nivel tres son:

- Comprender cómo se relaciona la mantención de la danza de la pareja con la activación de las vulnerabilidades individuales.
- Cómo estas vulnerabilidades gatillan automáticamente ciertas estrategias de defensa que a su vez activan el ciclo de la vulnerabilidad.

El caso de Anne y Paul ilustra bien los procesos que participan en el ciclo de la vulnerabilidad. Paul era programador de computación, de 29 años, y Anne era estudiante de antropología, de 28 años. Me los derivó el terapeuta individual de Paul diciendo por teléfono: “Esta es una pareja que no puede estar junta ni separada”. Nueve meses antes se habían separado, después de haber vivido juntos por siete años. Seguían conectados porque compartían el auto, sin embargo, no podían tener una simple conversación sin sentirse incomprendidos y heridos. Pedían ayuda para separarse. No obstante, me

quedó claro inmediatamente que Paul y Anne todavía se querían. Sugerí que suspendieran cualquier decisión acerca del futuro, y que en lugar de eso nos diéramos un período de seis semanas para revisar cómo la relación había perdido el rumbo.

Sus problemas empezaron cuando Anne entró a estudiar y tuvo que viajar tres veces al año para hacer investigación en India. Paul explicó: "Cuando ella empezaba a prepararse para viajar yo empezaba a sentirme paralizado". La parálisis de Paul desconcertaba a Anne, que reaccionaba sintiéndose rechazada. Su interpretación era: "El pasa del calor al frío; no me quiere". En estas ocasiones Anne manejaba sus sentimientos poniéndose extremadamente autosuficiente y mostrándose escéptica con respecto al futuro de la pareja. Juntos, Paul y Anne desarrollaron una danza de "descompromiso mutuo": él se puso cada vez más indiferente, y ella cada vez más distante. Con el tiempo empezaron a ver su relación principalmente a través de este patrón.

Reflexionando en la terapia, pudimos ver que los viajes de Anne hicieron emerger sus vulnerabilidades y consiguientemente sus estrategias de sobrevivencia. Cuando Paul tenía 12 años su madre tuvo una enfermedad terminal y se fue a vivir con sus padres en California. "Ser dejado" era un tema con una enorme carga emocional para él. Nadie le había explicado por qué se había ido su madre, ni lo grave que era su enfermedad. Por los últimos cinco años de su vida Paul fue a visitarla durante las vacaciones escolares, tres veces al año. Durante esas visitas muchas veces ella trataba de conversar cosas íntimas con él. Sin embargo, como él sentía que tenía que protegerse para evitar que le importara demasiado, aprendió la estrategia de contener sus sentimientos y mostrarse indiferente. Por su parte Anne temía ser "abandonada emocionalmente" por los hombres. Cuando estaba creciendo ella sentía que su padre "pasaba del calor al frío": en un momento era atento y al siguiente le hacía críticas hirientes. Durante su adolescencia sentía a su madre emocionalmente ausente. Ahora en su vida adulta, cada vez que Paul entraba en "mala onda" ella percibía que él estaba "decepcionándola", igual que su padre, y "no estaba ahí", tal como su madre. De niña había aprendido a protegerse de que sus padres no estuvieran disponibles volviéndose autosuficiente antes de tiempo.

La vulnerabilidad de Paul a la separación y la pérdida lo llevaba a percibir las idas y venidas de Anne, y su autosuficiencia, a través del filtro del pasado. De manera que cada vez que sus vulnerabilidades se activaban en la relación con Anne, lo mismo ocurría con sus estrategias de sobrevivencia de paralizarse y distanciarse. Por otro lado, Anne era vulnerable al abandono emocional, y percibía el distanciamiento de Paul como un rechazo hacia ella. Así que ahora, cada vez que ella veía venir el rechazo, aplicaba las estrategias que tan bien le habían funcionado en el pasado. Se comportaba como si "no le importara", cada vez más autosuficiente. Sobrepassados por sus vulnerabilidades, y dirigidos por sus estrategias de sobrevivencia, Paul y Anne estaban confundidos por el comportamiento del otro. Incapaces de ver el dolor del otro, seguían actuando y reaccionando en formas que generaban profecías autocumplidas. Cuando vinieron a verme llevaban varios años atrapados en este patrón que los confundía.

El foco en el nivel tres está en:

- a. Las vulnerabilidades de cada miembro de la pareja, y las reacciones automáticas que éstas gatillan. Cuando Anne se sentía rechazada actuaba de manera excesivamente independiente. Cuando Paul veía venir el abandono se ponía distante.
- b. Cómo afectan a la otra persona nuestros comportamientos autoprotectores. La autosuficiencia de Anne hacía que Paul se sintiera prescindible; la indiferencia de Paul hacía que Anne se sintiera rechazada.
- c. Superposiciones entre el presente y el pasado. Ambos necesitan distinguir qué parte de su experiencia proviene de la situación presente, y qué parte está siendo filtrada a través de experiencias del pasado. Anne y Paul se dieron cuenta de que sus estrategias de sobrevivencia funcionaron bien para ellos en el pasado pero tenían el efecto contrario en su relación presente, provocando el abandono que ambos temían profundamente.

Intervenciones en el nivel tres:

- (1) Técnica de la imagen congelada. La terapeuta detiene a la pareja durante una interacción acalorada y los invita a tomar distancia y observar sus propios sentimientos, pensamientos y acciones en ese preciso momento (Scheinkman & Fishbane, 2004).
- (2) Dar nombre a los puntos sensibles. La terapeuta ayuda a los miembros de la pareja a ponerle un nombre a sus vulnerabilidades, como por ejemplo abandono, rechazo, hombres peligrosos, mujeres poco confiables, etc.. También les ayuda a dar nombre a las estrategias de sobrevivencia que se gatillan a partir de estas vulnerabilidades, es decir: culpabilización, retraimiento y persecución.
- (3) Darse cuenta de la desconexión entre la experiencia subjetiva y la conducta defensiva manifiesta. Cuando sentimos dolor, automáticamente nos ponemos un escudo. Podemos ponernos hirientes, irritables, enojados, prepotentes o distantes. Por lo general quedamos tan atrapados en nuestras vulnerabilidades que no tenemos conciencia de nuestra conducta ni de su impacto.
- (4) Separar el presente del pasado. La terapeuta le explica a la pareja que en sus reacciones hay elementos relacionados tanto con el presente como con el pasado. Ella puede decirles: “Esto duele tanto porque hay una herida antigua tras el golpe actual”. Le señalé a Paul que efectivamente la investigación de Anne hacía que ella se alejara tres veces al año, provocando separaciones que se parecían a las separaciones de su mamá. Sin embargo, Anne no era su madre, no se estaba muriendo y era capaz de tomar en cuenta las necesidades de Paul.
- (5) Entrenar la empatía. La terapeuta alienta a cada miembro de la pareja a hablar explícitamente sobre sus vulnerabilidades mientras el otro escucha. Luego el que estaba escuchando dice en sus palabras lo que comprendió de los sentimientos que están detrás de las reacciones defensivas del otro.
- (6) Fomentar comportamientos de acercamiento hacia la pareja. A veces la comprensión no es suficiente; puede ser necesario que la pareja actúe de maneras que ayuden a separar el presente del pasado. Cuando Anne entendió que Paul se sentía abandonado cuando ella viajaba, se propuso hacer viajes más cortos y lo invitó a ir con ella cuando pudiera. Paul se dio cuenta de que era necesario que él hablara más de sus sentimientos cuando entrara “en mala onda”, para que Anne pudiera ver que no estaba “decepcionándola”.
- (7) Combinar sesiones individuales y conjuntas. A veces es más fácil explorar las vulnerabilidades en sesiones individuales, sin las reacciones automáticas de la pareja. La terapeuta debe tener una política explícita de confidencialidad, y explicar cómo maneja el material revelado en sesiones individuales; si guarda secretos o no (Scheinkman, 2005).

Nivel Cuatro: Intergeneracional

Algunas veces, incluso cuando la pareja ha captado claramente sus posiciones en el ciclo de la vulnerabilidad y han trabajado para cambiarlo, uno o ambos miembros pueden sentirse todavía atascados en algunos aspectos de sus vidas. En este punto es útil reenfocar la terapia desde las dinámicas actuales de la pareja a una exploración de los asuntos inconclusos que cada uno puede tener con su familia de origen. La terapeuta toma en cuenta si las tensiones familiares actuales, las separaciones, las lealtades invisibles, los legados o los secretos pueden estar contribuyendo a los problemas individuales o de la pareja en el presente. Los teóricos multigeneracionales como Boszormenyi-Nagy y Spark (1984); Kerr y Bowen (1998); McGoldrick et al. (1999); y Fishbane (2005) aportan al trabajo clínico en esta área.

Los principales objetivos en este nivel son:

Scheinkman, M. El Enfoque de Múltiples Niveles: Un Mapa de Ruta para la Terapia de Pareja (The Multi-level Approach: A Road Map for Couples Therapy) *Fam. Process* 47:197-213, 2008. Borrador para uso interno, ICHTF.

- Ayudar a cada uno en la diferenciación de su familia de origen, suponiendo que este trabajo posiblemente se va a traducir en cambios en las formas de actuar en la relación de pareja.
- Movilizar cambios sistémicos con respecto a sus familias.

En el caso de Paul y Anne, después de que fueron capaces de cambiar sus posiciones en el ciclo de la vulnerabilidad, se sintieron bien en su relación y se casaron. También dejaron de venir a terapia. Anne me llamó un año después diciendo que su relación con Paul estaba yendo bien, pero había dos temas que quería trabajar. El primero era que siendo Paul un amante suave y cariñoso, la desconcertaba que casi todas las veces que tenían relaciones sexuales le daban ganas de llorar. Lo segundo era que con frecuencia se encontraba en situaciones en las cuales se hacía cargo de cuidar amigas que estaban deprimidas, mucho más allá de lo que era bueno para ella. Sentía de que esto tenía que ver con su relación con su madre, que había estado deprimida desde que Anne tenía 16 años.

En sesiones individuales Anne y yo tratamos de lidiar desde varios ángulos con el significado de sus accesos de llanto, sin resultado. Luego, cuando cambiamos a sus relaciones con amigas decidimos invitar a su madre, Eva, para que viniera desde Miami a una sesión. Esto constituyó un momento decisivo en sus vidas. Cuando le pregunté a Eva cómo percibía su relación con Anne, comenzó a llorar inmediatamente. Luego reveló un secreto que la había perseguido por décadas. “Cuando tenía 15 años fui violada brutalmente” dijo. Temblando, Anne miró a su madre y preguntó: “¿Por tu padre?”. Cuando Eva asintió, cruzaron la sala en un segundo, se abrazaron y lloraron juntas. Eva dijo que había buscado la ayuda de un psicoanalista en los '70, pero él había tratado de convencerla de que la violación era una fantasía, y nunca más habló del tema con nadie. Ni siquiera con su marido, aun cuando sabía que el abuso sexual era la principal causa de su problema con el alcohol y su depresión. Después de esta revelación madre e hija vivenciaron una nueva forma de cercanía. De vuelta en su casa Eva comenzó su propia terapia. Empezó a hablar con sus hermanos del abuso sexual, y se encontró con que varios de ellos también habían sido abusados. Semanas después Anne me contó que sus accesos de llanto habían desaparecido. Se dio cuenta de que había aprendido “por osmosis” que “los hombres eran peligrosos y no se podía confiar en ellos”. Sin embargo, ahora que entendía que la violación le había ocurrido a su madre y no a ella personalmente, fue capaz de ver que su desconfianza no tenía que ver con Paul. También había sentido una nueva forma de compasión por su madre. Meses después describió la forma en que la revelación de su madre había cambiado su percepción de los hombres en general, y ya no estaba “asustada de los hombres”. Estaba orgullosa porque no había tenido miedo en una entrevista de trabajo con un poderoso académico de su área y había planteado en forma muy asertiva sus condiciones específicas para trabajar con él. Para su sorpresa, había conseguido el trabajo.

El foco de la terapia en el nivel cuatro:

- a. Desarrollar un genograma detallado que ayude a examinar patrones, legados y secretos (Imber-Black, 1993).
- b. Comprender cómo los propios supuestos y premisas, así como las vulnerabilidades y estrategias de sobrevivencia, tienen sentido en el contexto de la propia familia de origen.
- c. Ayudar a la pareja a “despertar del encantamiento de la infancia” (Fishbane, 2005) y destapar partes del *self* que han sido suprimidas, adormecidas o permanecen indiferenciadas en relación a la familia de origen.

Intervenciones en el nivel cuatro

- (1) Hacer un mapa de los patrones multigeneracionales. La terapeuta usa el genograma para hacer un mapa de los patrones, legados y secretos.
- (2) Establecer conexiones de familia de origen. La terapeuta ayuda a cada individuo a explorar el vínculo entre su reactividad en la relación y las dinámicas de sus respectivas familias.

- (3) *Coaching*. La terapeuta ayuda a los individuos a ensayar y actuar de maneras no reactivas hacia sus familias (mediante cartas, conversaciones telefónicas y visitas a la casa).
- (4) Sesiones con la familia de origen. Esto puede hacerse en una sola ocasión o varias sesiones esporádicas en que participan el o la cliente y uno o varios miembros de su familia. Estas sesiones pueden ser amplias y exploratorias, pero habitualmente lo más efectivo es que sean bien planeadas y centradas en las vulnerabilidades específicas que están siendo activadas en las dinámicas de la pareja.

CONCLUSIÓN

El enfoque de múltiples niveles tiene como propósito ser un mapa de ruta que ayude a los terapeutas a organizar el proceso terapéutico. Considera cada nivel como una dimensión de la relación de pareja y orienta al terapeuta en cómo abordar diferentes conjuntos de procesos y tensiones, capa por capa. Dependiendo del caso, el tiempo disponible o el momento de la terapia, un nivel o una combinación de ellos será más relevante.

Este mapa de ruta puede ser especialmente útil a terapeutas principiantes que enfrentados a un aluvión de información, necesitan una manera sistemática de proceder. Al comenzar con el patrón interaccional, el/la terapeuta ayuda a la pareja a contener su escalada y dar los pasos iniciales en una dirección más deseable. Posteriormente, al centrarse en las dimensiones sociocultural y organizacional de la relación, el/ella fortalece sus fundamentos estructurales. Algunas veces el trabajo terapéutico realizado en estos dos niveles es suficiente para transformar las dinámicas de la pareja. Cuando no lo es, la terapia se reorienta hacia una exploración de factores intrapsíquicos e intergeneracionales que pueden estar contribuyendo al estancamiento de la pareja. A medida que el/la terapeuta se centra en el ciclo de la vulnerabilidad, frena reacciones automáticas basadas en las historias pasadas de los individuos y promueve respuestas adecuadas para la nutrición y el cuidado de su relación actual. Finalmente, la terapia se centra en la transformación individual mediante el trabajo intergeneracional. Los cambios que ocurren directamente en el contexto de la propia familia de origen tienden a tener profundos efectos en el individuo y conducen también a cambios duraderos en la relación de pareja.

Los terapeutas experimentados pueden cuestionar de plano la relevancia de una estrategia secuencial, prefiriendo cambiar de niveles sin un mapa. Por cierto, los terapeutas necesitan ser flexibles y volver una y otra vez a estos cuatro niveles según lo que sucede en una sesión determinada. Sin embargo, al menos al inicio, incluso a los terapeutas experimentados puede servirles moverse sistemáticamente a través de estos cuatro niveles, asegurándose de que toman en cuenta procesos clave que tal vez no forman parte de los mapas que utilizan habitualmente. Por ejemplo, un terapeuta experto en la teoría del apego puede tender a centrarse tempranamente en los sentimientos y la historia individual, dejando de lado una exploración completa de las presiones contextuales presentes, dinámicas de poder o mandatos culturales. O puede pasar por alto cómo la posición de un miembro de la pareja en la danza es, al menos en parte, una forma de permanecer leal a su familia de origen.

El enfoque secuencial protege contra el reduccionismo. También contribuye a ir creando en el proceso terapéutico una sensación de seguridad en relación a temas delicados o tóxicos. Interrumpiendo la escalada y fortaleciendo la base estructural de la relación primero, es más probable que el/la terapeuta establezca una alianza con ambos miembros de la pareja y se sitúe como partidaria de ambos. Al hacerlo también crea condiciones óptimas para una posterior introspección y autoexposición. Los trabajos intrapsíquicos e intergeneracionales tienden a ser más productivos cuando los individuos ya no están atrapados en una intensa reactividad y en cambio se sienten seguros con la terapeuta y con la pareja. Sólo entonces pueden hacer una pausa, pensar y hacerse responsables por sus acciones, y pueden también escuchar y tomar decisiones reflexivas acerca de cómo quieren estar en la relación con el otro.

REFERENCES

- Baldwin, M. (Ed.) (2000). *The person of the therapist*. New York: Hartworth Press.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Random House.
- Boszormenyi-Nagy, L., & Spark, G. (1984). *Invisible loyalties*. Levittown, PA: Brunner Mazel.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1998). *The expanded family life cycle: A framework for family therapy* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Falicov, C. (1995). Training to think culturally: A multidimensional, comparative framework. *Family Process*, 34, 373–388.
- Feldman, L. (1982). Dysfunctional marital conflict: An integrative interpersonal-intrapsychic model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 417–428.
- Fishbane, M.D. (2005). Differentiation and dialogue in intergenerational relationships. In J. Lebow (Ed.), *Handbook of clinical family therapy*, vol. 8 (pp. 543–568). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Goldner, V. (1985). Feminism and family therapy. *Family Process*, 24, 31–47.
- Goodrich, T.J. (Ed.) (1991). *Women and power: Perspectives for family therapy*. New York: W.W. Norton.
- Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Haley, J. (1976). *Problem-solving therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Imber-Black, E. (1993). *Secrets in families and family therapy*. New York: Norton.
- Johnson, S.M., Makinen, J.A., & Millikin, J.W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 145–155.
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Lederer, W., & Jackson, D.D. (1968). *The mirages of marriage*. New York: Norton.
- Lerner, H. (1989). *The dance of intimacy*. New York: Harper & Row.
- McGoldrick, M., Anderson, C., & Walsh, F. (Eds.). (1989). *Women in families: A framework for family therapy*. New York: Norton.
- McGoldrick, M., Gerson, R., & Shellenberger, S. (1999). *Genograms, assessment and intervention*. New York: Norton & Co.
- McGoldrick, M., Giordano, J., & Garcia-Preto, N. (Eds.). (2005). *Ethnicity and family therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Papp, P. (1983). *The process of change*. New York: Guilford Press.
- Pinsof, W.M. (1983). Integrative problem-centered therapy: Toward the synthesis of family and individual psychotherapies. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9, 19–35.
- Scheinkman, M. (1988). Graduate student marriages: An organizational/interactional view. *Family Process*, 27, 351–368.
- Scheinkman, M. (2005). Beyond the trauma of betrayal: Reconsidering affairs in couples therapy. *Family Process*, 44, 227–244.
- Scheinkman, M., & Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couples therapy. *Family Process*, 43, 279–299.
- Shapiro, M. (2007). Money: A therapeutic tool for couples therapy. *Family Process*, 46, 279–299.
- Walsh, F. (1989). Reconsidering gender in the marital quid pro quo. In M. McGoldrick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.), *Women in families: A framework for family therapy* (pp. 267–285). New York: Norton.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Walsh, F., & Scheinkman, M. (1989). (Fe) Male: The hidden gender dimension in models of family therapy. In M. McGoldrick, C.M. Anderson, & F. Walsh (Eds.) *Women in families: A framework for family therapy*. New York: Norton.
- Walters, M., Carter, B., Papp, P., & Silverstein, O. (1988). *The invisible web: Gender patterns in family relationships*. New York: Guilford.
- Watzlawick, P., & Weakland, J. (Eds.) (1977). *The interactional view*. New York: Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and*
- Scheinkman, M. El Enfoque de Múltiples Niveles: Un Mapa de Ruta para la Terapia de Pareja (The Multi-level Approach: A Road Map for Couples Therapy) *Fam. Process* 47:197-213, 2008. Borrador para uso interno, ICHTF.

problem resolution. New York: Norton.

White, M. (1989). The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships. *Dulwich Centre Newsletter*, 3, 21–40.

White, M. (1993). Deconstruction and therapy. In S. Gilligan & R. Price (Eds.), *Therapeutic conversations*. New York: Norton.

Zimmerman, J.L., & Dickerson, V. (1993). Separating couples from restraining patterns and the relationship discourse that supports them. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 403–413.

Traducción: Soledad Sánchez D., Unidad de Terapia de Parejas. ICHTF, Julio 2008.