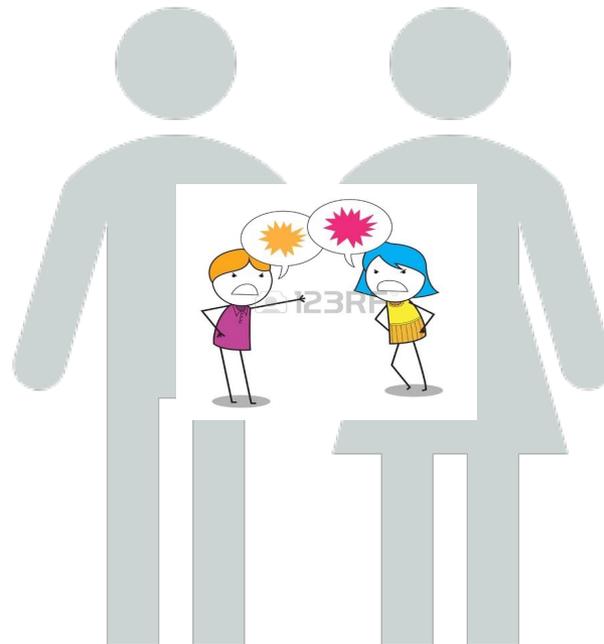




Terapia de Pareja psicodramatica-sistémica



ELISA LOPEZ BARBERÁ
Psicóloga Clínica. Psicodramatista. Terapeuta Sistémica



Qué significamos cuando hablamos de “la pareja”

- Dos personas que **se eligen por motivos conscientes y razones inconscientes** que tienen que ver con las experiencias vitales de cada uno.
- Se unen durante un tiempo con **un proyecto compartido**.
- cada persona aporta sus propios **sesgos cognitivos emocionales culturales**.
- La relación de pareja es el **“laboratorio relacional”** más complejo, porque el vínculo está sometido a fluctuaciones constantes.
- Lugar donde tiene cabida los encuentros, desencuentros, satisfacciones, sufrimientos .transformaciones, destrucción. **Es un espacio de posibilidades y limitaciones**.
- Lo que ocurre en la pareja, lo bueno y lo malo siempre es cosa de dos. Hay una **circularidad inevitable** porque es la característica de la relación humana.



Definiciones

- Sistema interaccional **relativamente estable**. (*Haley*)
- Todo vínculo de **reciprocidad no ocasional** (roles que se complementan con un reconocimiento de la diferencia). (*Bustos*)
- Resultado del encuentro **entre el mundo interno de las experiencias vitales de dos personas** construyéndose una nueva experiencia vital con un inicio y una evolución en el tiempo (“**sistema pareja**”) (*Población*)
- Sistema en el que sus dos elementos participan en la **creación conjunta** que ellos producen desde un **proceso circular**, sea funcional o disfuncional (son actores y autores.) (*López Barberá*)



Consideraciones compartidas por los modelos sistémico-psicodramático

La pareja se construye como un nuevo sistema

- Acomodación de **dos individualidades**, con un **nivel transgeneracional** (con unos valores, mitos culturas diferentes) Y con una **transversalidad** desde una interacción recíproca y permanente con el entorno (familiar, social, cultural).
- La pareja es un **sistema dinámico en un proceso permanente de adaptabilidad frente a las demandas de cambio**. (individual, intra-pareja, familiar, social). En donde **sujetos y vínculo se van a ver afectados**.



Consideraciones compartidas por los modelos sistémico-psicodramático

■ Proceso de adaptabilidad

El proceso de adaptabilidad demanda respuestas de adaptación:

- **Respuestas adecuadas:** presencia de flexibilidad para construir alternativas realistas, teniendo en cuenta las posibilidades y las limitaciones que la relación ofrece en ese momento.
- **Fracaso adaptativo:** no se encuentran respuestas adecuadas a nuevas situaciones. Ni respuestas nuevas a viejas situaciones.

Consecuencias en la relación:

- **deterioro progresivo**
- **aparición y/ o mantenimiento de síntomas individuales**
- **irrupción brusca del conflicto**
- **violencia y maltrato**



Consideraciones compartidas por los modelos sistémico-psicodramático

▪ Funcionalidad disfuncionalidad

Funcionalidad disfuncionalidad **son procesos dinámicos interdependientes de muchas variables vitales:**

- Una pareja es “**disfuncional**” cuando ante una situación de crisis prevalece el intento de conservar uno o ambos miembros las pautas anteriores que fueron válidas en un momento”. (*Población*)
- Una pareja es “**funcional**” cuando en un espacio-tiempo, es capaz de:
 - jugar los roles desde la interdependencia (simetría y complementariedad) y reciprocidad. Y existe una diferenciación
 - integrar los cambios
 - tener la percepción de haber afrontado una situación y aprendido de la experiencia



Consideraciones compartidas por los modelos sistémico-psicodramático

▪ Sentido de la acción en psicoterapia.

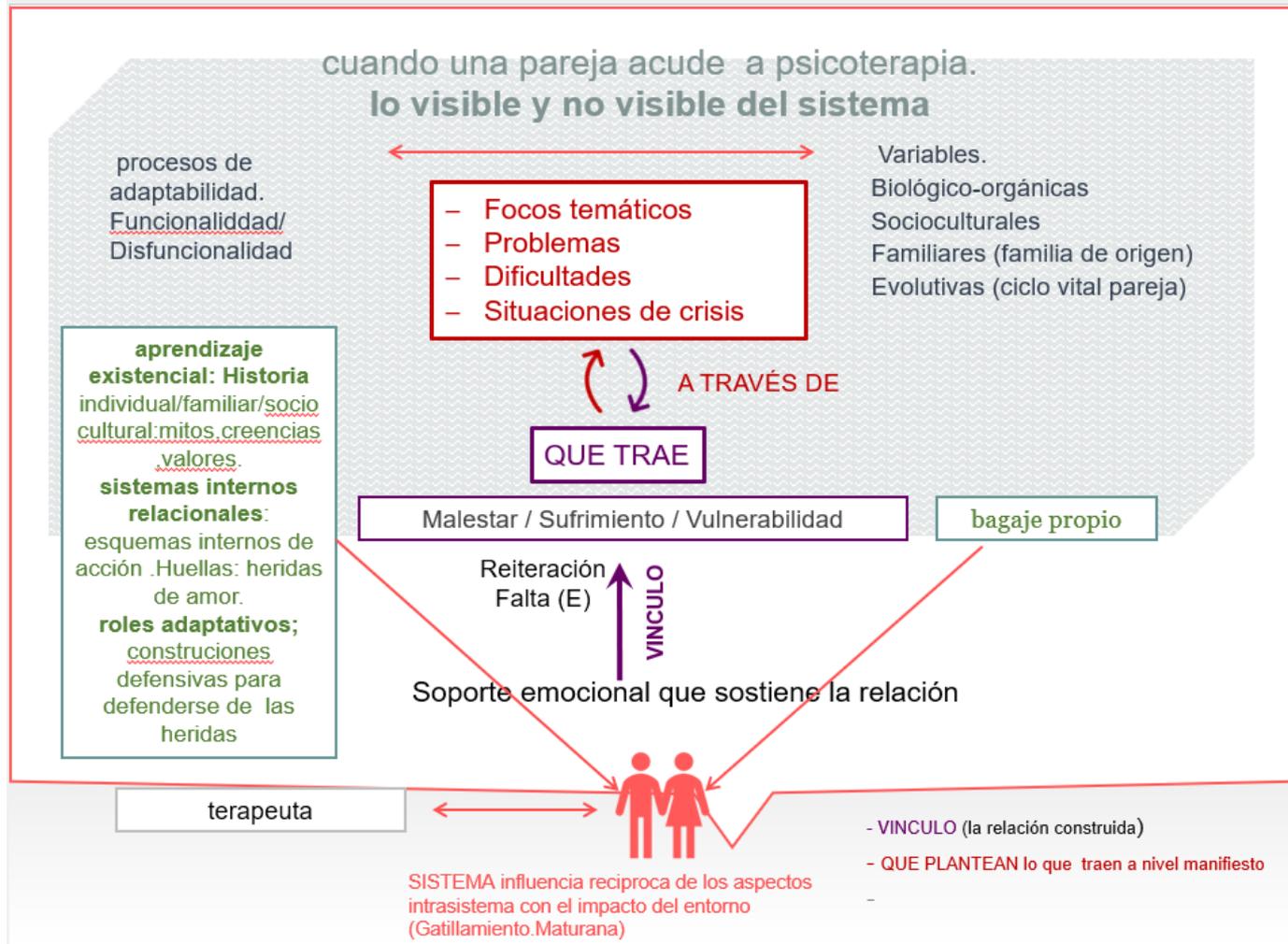
La función que cumple la acción y el lenguaje corporal es que la pareja se encuentre con lo que hay en ella. Permite que la pareja tenga vías para ser ella misma quien descubra.

Factor “sorpresivo” del encuentro con otras formas de expresión y de comunicación - más inusuales-, que irrumpen en el proceso comunicativo verbal, más conocido, previsible y menos expuesto a lo novedoso.

La narrativa verbal es llevada a la acción y facilita llegar más directamente a los núcleos emocionales y de interacción de las situaciones.

La plasticidad de las técnicas activas, proporciona pistas claras de la estructura de la pareja:

- roles en su dimensión formal y estructural (como han sido construidos e incorporados)
- vínculos («lo que pasa entre»)





Qué traen las parejas. Situaciones manifiestas.

- Problemas: situaciones significadas como “indeseables” o destructivas (sufrimiento y desgaste en el vínculo)
- Situaciones que precisan una solución
- Situaciones incambiables
 - Importancia de resignificar diferencias entre
 - experiencias connaturales
 - problemas



Tipos de problemas frecuentes

- **Situaciones de la vida** (convivencia, compromiso y lealtad, diferencia de cultura y clase, diferencia de edad, enfermedades, relación hijos, etc.)
- **Problemas de negociación crónica** (anclajes en luchas de poder evitación de conflictos, alta defensividad, desorganización.)
- **Sexualidad** (impotencia, anorgasmia, fertilización.)
- **Ofensas significativas** (violencia, infidelidad.)
- Los que vienen con **propuestas de ruptura o separación.**



Qué ocurre en la pareja frente a situaciones conflictivas

▪ El vínculo se resiente

- Las parejas suelen venir con altos niveles de tensión y conflicto de lucha , buscando una alianza con el terapeuta. Anclados en una situación que no pueden resolver.
- **Enfrentamiento, miedo , inseguridad, vulnerabilidad, sufrimiento.**
- Se establece una circularidad, en la que hay una **retroalimentación de patrones de amenaza – ataque y defensa.**
- Se produce una **dinámica de relaciones defensivas**



Ciclo de la vulnerabilidad (*Scheinkman, M.*)

Fam Proc 43:279-299, 2004

Vivencia de Vulnerabilidad (sensibilidad que los sujetos traen de sus historias) **que activan estructuras de supervivencia.** (Modos de autoprotección que dejan al otro empobrecido, frágil y más reactivo).

Es el lugar al que se llega cuando ha habido una situación en la que se sienten heridos y se da entrada a un **repertorio circular de defensividad:ataque-defensa.**

Momentos de reactividad y de cultura en conserva emocional. Dinámica de desconexión. **No hay reflexividad, sí racionalización y estimulación recíproca de conductas no deseables.**

Hay que ir a este foco de **"impass relacional"** que subyace y emerge en cualquier manera de abordar el problema que se plantee.

Incidir en estos repertorios emocionales porque si no, cualquier intervención se queda en un plano puramente racional.





Las relaciones de poder (Población)

PSICOLOGÍA DEL PODER. Ed.: Morata 2021

- Desde la observación de la práctica clínica la mayoría de los conflictos se dirimen o desembocan en una relación de juegos de poder que implican un manejo del otro como “mecanismo de supervivencia”.
- El vínculo se convierte en un espacio amenazante de desencuentro.
- Los juegos de poder provocan una reiteración, “un más de lo mismo” que atrapa la relación ya que no hay posibilidad de escucha ni de transformación.
- Cada uno pretende vencer mediante la justificación de sus posiciones personales y la atribución de culpas a las conductas del otro.
- Aparecen conductas de manipulación del otro, de distintas formas, sea desde una posición dominante o una posición sumisa.





Dinámica de las relaciones de poder (*Población op.cit*)

- Frente a situaciones que producen estrés, miedo, inseguridad vulnerabilidad a nivel personal se activan los “roles de supervivencia” adaptativos.
- Se actúa desde a través de un sistema defensivo, para protegerse y para controlar al otro: A través de las estructuras defensivas del “personaje”
- Se produce una circularidad, (retroalimentación de los patrones de control amenazantes de ataque y defensa-)
- La relación de amor se sustituye por la relación poder en donde cada acción es más dolorosa que la anterior y cada vez más agresiva.





Cómo intervenir en psicoterapia

- El poder a nivel relacional

La mayoría de los conflictos en la pareja se dirimen o desembocan en una relación de lucha de poder:

Puede ser el foco conflictivo

o

el soporte donde se sostienen la mayoría de los conflictos

El vínculo se convierte en un espacio amenazante de desencuentro



- Cuando la lucha de poder se instaura en la pareja
 - Dinámica de alta reactividad y/o desconexión.
 - Refuerzo de la circularidad de la lucha de poder.
 - La lucha de poder supone una relación de dependencia.
 - En la lucha de poder hay un nexo entre lo manifiesto y lo latente.



- **Cuando la lucha de poder se instaura en la sesión terapéutica**
 - Tenemos que contar con un sistema complejo: cada uno de los dos miembros de la pareja, el ente pareja y el terapeuta .
 - Se suele evidenciar en frases o argumentos, que expresan un intento de cada uno de los dos sujetos de superar al otro, intentando invalidarlo para “salirse con la suya”.
 - Puede continuar de modo muy prolongado en el mismo círculo vicioso.
 - No tiene salida cuando se desarrolla a nivel puramente verbal.



Cómo intervenir

■ Consideraciones

El terapeuta intervine desde lo que trae la pareja y a través de la relación que se construye en el sistema terapéutico.

Intervenir en la relación desde un nivel emocional para abrir un espacio de transformación en el vínculo, en donde pueden activarse posiciones de reflexividad y estratégicas y desactivarse o disminuir las posiciones de poder.

Yendo a la UNIDAD (la cualidad del vínculo)

El terapeuta tiene que ayudar a realizar la inmersión en el tercer elemento “ir a la unidad”. **Desde este lugar se inicia una disposición de encuentro, opuesta a la posición de poder.**

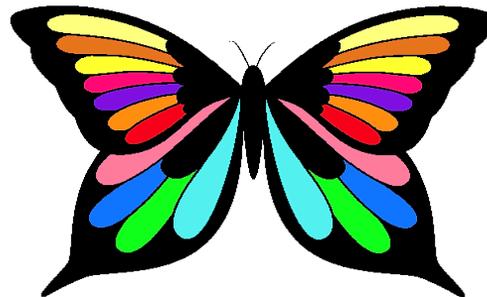


■ Intervención

La metáfora de la mariposa *Poblacion .L.Barberá*

Cada uno de los miembros de la pareja se constituye en un ala de la misma:

el poder está expresado a través de cada uno de ellos en su lucha por el mismo poder



Al no aparecer el cuerpo de la mariposa, donde está la solución, se instaura la paradoja.



cómo intervenir: la metáfora de la mariposa

POBLACION. L.BARBERA :

La solución está en el cuerpo de la mariposa

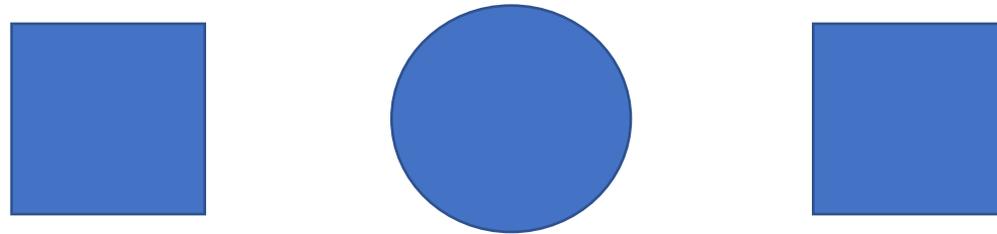
- Las respuestas individuales extrapoladas a la “unidad” no son suficientes para la construcción conjunta de nuevas respuestas o soluciones.
- El proceso de encuentro, espontaneidad y creación conjunta se produce en la “unidad”.
- Se necesita un movimiento inicial emocional de desprendimiento inicial de los propios puntos de vista para construir otra mirada e iniciar una acción común mas allá de lo sumativo individual.
- Lugar para redimensionar la negociación de conflictos y las renunciias (no resignación) en el nivel del nosotros .



Intervención

Pasos

- Tomar conciencia de la lucha de poder y de que no hay salida en el dialogo.
- La necesidad de la presencia del «cuerpo» de la mariposa.



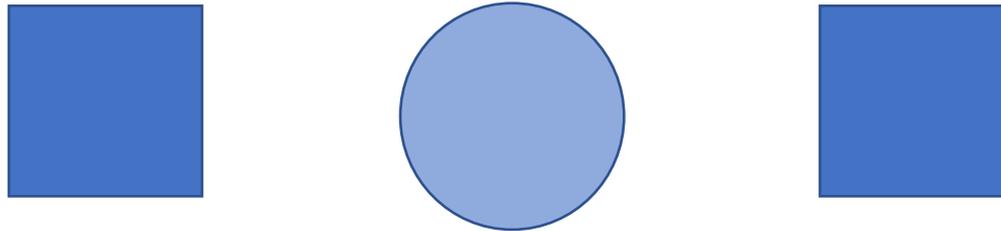


■ Intervención

Técnicas

1.- Injerencia del terapeuta en el sistema: *(Población)*

Simbolizando lo que en ese momento está entre ellos: la lucha de poder mediante el manejo topológico y proxémico



Marcando la presencia de la realidad emocional que en ese momento ambos viven y comparten: la imposibilidad de encontrarse

Nuevo posicionamiento: se aúnan en el espacio vivencial común del desencuentro.

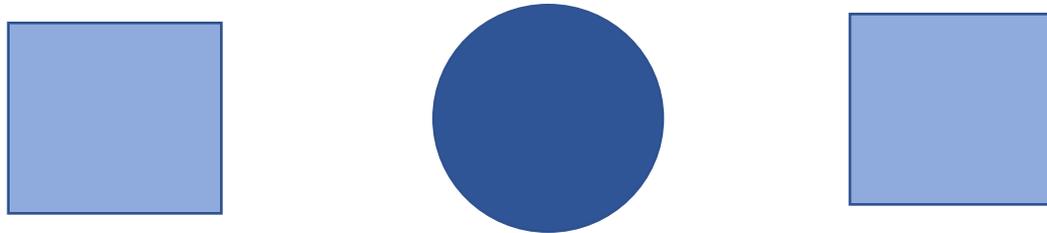


Intervención

Técnicas

2.- **Doblaje**: que el terapeuta «sea» cada uno de ellos:

lo que permite que cese el proceso de proyección de depositación de la responsabilidad en el otro y a centrarse en lugar del «es que tu» al «es que yo»



- se suele poder cambiar la dirección de las intervenciones de ambos contendientes
- toma de conciencia de que **ambos están construyendo el «eslabón»** en una construcción patológica

RETIRADA DEL TERAPEUTA: a partir de este momento, el cuarto elemento del sistema, el terapeuta, puede salir de la posición física que mantenía para permitir el encuentro nuevo de la pareja y seguir desde fuera la continuación del proceso terapéutico.



Antinomia Amor Poder (*P. Población*)

Antinomia amor-poder Ed. Morata 2019

▪ A que me refiero con AMOR

- No se trata solo de un sentimiento o una emoción sino de un conjunto de hechos que cristalizan en una conducta.
- Este conjunto de elementos incluye por lo menos, sentimientos de afecto positivo, valoración, confianza, actitudes de respeto y admisión de la realidad del otro.
- Una conducta que refleje en actos lo anterior y que conduce a un deseo de bienestar del otro.



Antinomia Amor Poder (*P. Población*)

- Las parejas se mueven en las dos áreas (amor-poder).
- En todas las parejas por mucha flexibilidad que haya aparece el poder.
- La cuestión es si se mantiene dentro de unos límites de intensidad y tiempo que permitan que los recursos del área del encuentro, las hagan transitorios, o que se encallen de un modo perdurable que destruya los vínculos amorosos de respeto y espontaneidad que permite recrear día a día la vida de la pareja



Cómo intervenir

▪ El terapeuta

- Ayudar a reorganizar el vínculo abriendo una vía de flexibilidad de “entrada y salida” en los juegos de poder .
- Explorar alternativas frente a la situación por la que pidieron ayuda.
- Desarrollar estrategias para no hacerse daño y no transformar al otro en un enemigo
- Ayudar a verse y a ver. Fomentar el yo observador.
- Desdramatizar (reducir la culpa y la exigencia).
- Rescatar algo constructivo.
- Ayudar a responsabilizarse de las relaciones.
- Aliviar el sufrimiento que paraliza.



Cómo intervenir

▪ Aspectos técnicos

- Manejo espacial. Topología. Proxemia. Contacto físico.
- psicodrama horizontal: ya que el tratamiento de pareja se sostiene más en la relación.
- mediante el uso que el terapeuta hace de sí mismo.



Cómo intervenir

■ Topología

- Referencia a la **distribución espacial** desde los lugares relativos que ocupan los sujetos, de los unos respecto a los otros.
- **Mapa relacional**, que ofrece unas primeras pistas sobre el tejido de las relaciones proporcionando a la pareja una posibilidad de **encuentro del sentido, significado y repercusión de las posiciones individuales y del uno con respecto al otro**
- Así como para **introducir cambios espaciales, para explorar las vivencias que se movilizan al efectuar diversos cambios de lugar.**

■ Proxemia

- Utiliza la dimensión espacial, utilizando el potencial expresivo de la distancia- proximidad, llevada a cabo de manera consciente o inconsciente, en el escenario de las relaciones (*Hall*).
- El manejo espacial externo es una metáfora de la exploración de la distancia-proximidad relacional internas.



Técnicas fundamentales en la dramatización y la escultura.

❖ ESPEJO

El terapeuta ocupa el lugar del escultor y su postura, de modo que este pueda observarse desde fuera a sí mismo en su modo de estar y su relación con el conjunto familiar

❖ DOBLE

El terapeuta se pone “en la piel del sujeto y expresa en voz alta lo que aquel no hizo por inhibición, bloqueo, por no saber como mostrar sus contenidos o incluso no reconocerlos etc. ayudándole a tomar contacto con aspectos de sí mismo a los que tiene dificultad de acceder



Técnicas fundamentales en la dramatización y la escultura.

❖ SOLILOQUIO

Expresión en voz alta todo aquello que en el sujeto se moviliza como efecto de su situación en la dramatización o la escultura, (sentimientos, emociones, sensaciones físicas, opiniones, etc), con respecto a sí mismo o y/o sobre el sistema del que forma parte.

Tiene una doble repercusión: individual:, supone una aclaración de contenidos ocultos. Grupal: al quedar compartidos, resultan un estímulo de replanteamiento y reflexión en la pareja,



Técnicas fundamentales en la dramatización y la escultura.

❖ CAMBIO DE ROLES

Dos personas intercambian su posición y procuran –cada una- colocarse emocional y físicamente en el lugar del otro. Y desde esta perspectiva contemplar la realidad también “desde su punto de vista”, no solo desde el propio. Y simultáneamente poderse ver a uno mismo, desde el lugar del otro.

Tiene el sentido de permitir a cada uno de los sujetos implicados, tomar contacto con el otro tal como es y poder tomar conciencia de lo que de propio se le estaba depositando (*López Barberá Población*).



Cómo intervenir

■ Aspectos técnicos

- **Dramatización:** Representación que facilita la reorganización de la experiencia. Muestra y explora más allá de lo que sucede. Nivel manifiesto. Nivel latente
- **Cuándo dramatizar:**
 - Cuando los roles se viven rígidos.
 - Para dar un nuevo sentido a una situación o hallar una respuesta a una nueva.
 - Conectar con situaciones pasadas presentes futuras.
 - Cuando se necesita afrontar cualquier situación dentro del proceso de adaptación a las demandas intra y extra pareja.
 - Apelar a la imaginación, la desdramatización y a romper lo previsible.
 - Pedir a cada uno su visión distinta de la problemática.
 - Ser testigos del trabajo individual de cada uno.



Cómo intervenir

- Aspectos técnicos

- **Injerencia del sistema**

- El terapeuta además de su presencia como elemento “real” se implica en ocasiones desde un rol simbólico, no explícito, ejercido a través de un comportamiento analógico en correlación con determinados momentos de la sesión terapéutica.



ESCULTURA en terapia de pareja

- **Expresión plástica simbólica de la estructura vincular de un sistema, mediante la instrumentalización de los cuerpos de los elementos de dicho sistema" (López Barberá Población)**
- **el uso del cuerpo se muestra privilegiado y la palabra solo hace su aparición para simbolizar unos mensajes que ya han tomado forma y se emiten y perciben desde una comunicación analógica**
- **La escultura como modelo analógico, plasma la representación mental y emocional, que responde a una idea interna que los sujetos, tienen de su familia**



Consideraciones sobre la aplicación de la escultura.

L Barbera-Poblacion La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia . Ed. Paidos 1997

- **La escultura se hace desde el cuerpo**
- **Es el escultor quien externaliza su esquema relacional y lo "interpreta"**
- **El comentario debe hacerse desde la escultura, no después de haberla deshecho**

"No lo cuentes, expresa lo que estás vivenciando en voz alta"

- **El proceso creativo y la vivencia de la escultura:**

El proceso supone la creación del escultor. La impresión o vivencia afecta tanto al autor como a los otros miembros componentes de la escultura.



tipos de esculturas utilizados en terapia de pareja

▪ Escultura del “presente”

- cada escultor plasma su vivencia subjetiva de la estructura familiar, tal como es percibida en el momento actual

▪ Escultura del pasado

- Reflejan momentos significativos de la historia de la pareja de la evolución del sistema, conformación de la pareja, momentos de crisis y situaciones significativas de los distintos estadios del ciclo vital.

▪ Escultura del Futuro

- Constituyen una vía de exploración de expectativas en la proyección al futuro, en donde se muestra tanto el proyecto común como el que cada cual ha forjado



tipos de esculturas utilizados en terapia de pareja

- **Escultura real**
 - trata de mostrar la situación vincular tal como es percibida por el sujeto.
- **Escultura deseada**
 - trata de reflejar la situación tal como es fantaseada como más satisfactoria, como le gustaría que fuese la relación o cualquier formulación análoga
- **Escultura temida**
 - la escultura que expresa lo que más teme que suceda" o "...la situación más desagradable",



otros tipos de esculturas utilizados en terapia de pareja

Lopez Barberá Poblacion op. cit

- **Escultura desde el "es que tú" o "lo que tú me haces".**

el escultor intenta mostrar lo que él percibe como agresión, manipulación, injerencia, sobreprotección, etc. Modela como percibe estas actitudes del otro, casi siempre colocándose en la posición de objeto o víctima de dicha acción.

- **Escultura desde "Lo que yo te/os hago".**

se está significando la conducta que puede hacer daño o es inadecuada hacia el otro, mostrando la parte propia del juego patológico relacional (sin justificarla con la actitud del otro).

- **Escultura con inclusión de roles ausentes-presentes.**

remite a personajes que no están presentes físicamente, pero que forman parte de la situación que es objeto de la atención terapéutica