

En la última década hemos podido observar un espectacular aumento en la demanda de Terapia de Pareja. Es quizás el único dominio de atención psicoterapéutica que no solo no ha sufrido un retroceso con la grave crisis económica, sino un incremento en relación a los años anteriores. Como dice Stan Tatkin: no hay ninguna pareja de “bajo mantenimiento”, todas necesitan atención, cuidado constante y dedicación. En tiempos de crisis, eso es todavía más difícil. Los profesionales que tienen que hacer frente a estas demandas de ayuda necesitan un enfoque de intervención que les proporciona un andamio teórico sólido, y unas técnicas de intervención eficaces. El modelo de PACT proporciona ambas cosas: es la terapia de pareja del Siglo XXI

### ¿En que consiste el ENFOQUE PACT:

Cuando hablamos de PACT y de psicobiología, en realidad estamos hablando sobre el cerebro y el cuerpo en relación a cinco dominios principales – siendo el apego el primero. Y por apego quiero decir tanto apego infantil como apego adulto.

El segundo dominio es la regulación de la activación emocional. Observamos los sistemas preparatorios, o anticipatorios, que funcionan a lo largo del sistema de apego, y que están incrustados en la memoria procedimental. Estos sistemas anticipatorios nos preparan para acercarnos o alejarnos de los otros, en base a nuestra historia y experiencia. Y esto es una lectura a través del lenguaje corporal a través de la cara, los ojos, las pupilas, la voz o la prosodia de la voz, el color de la piel, la temperatura, el movimiento, la postura y así sucesivamente.

El tercer dominio es el desarrollo neurobiológico. Nuestro enfoque no se dirige a los problemas sino a los déficits, lo que significa que realmente no es un enfoque basado en el conflicto. No nos centramos en lo que la mayoría de las personas —las parejas por lo menos— nos traen a terapia como problema: dinero, sexo, confusión, niños, y tiempo. Eso es de lo que la mayoría de la gente se queja.

Por el contrario, nos centramos en la habilidad de co-regulación de la pareja para ser un equipo capaz de manejarse mutuamente, particularmente durante los momentos de dificultad. ¿Cómo son de buenos en las situaciones estresantes?. Todo el mundo tiene conflictos, como dice John Gottman. Cada pareja tiene conflictos. Nos ocupamos de ver como la pareja maneja el conflicto y si lo controlan de forma segura o insegura.

El cuarto dominio es la escenificación terapéutica. Trabajamos con la memoria procedimental. Trabajamos con el cuerpo, con un enfoque ascendente. En otras palabras, más que usar la interpretación, proponemos escenificar experiencias para que las parejas tengan una materialización en el momento de la terapia de cierto estado de la mente, de sus estados corporales, con lo que trabajar. Así que realmente es experiencia antes de interpretación.

Y el quinto dominio es la narrativa terapéutica. Esta es la propia postura del terapeuta sobre el porqué las parejas deben seguir unidas. Debe de ser una narrativa coherente que, mediante la teoría, explique donde ha estado la pareja, cual es su trayectoria, por qué están ahí, y hacia donde se dirigen. La narrativa esta basada en una relación funcional segura en oposición a una relación funcional insegura. Así es como si estuvieses trabajando con trastornos de personalidad: la postura terapéutica es muy importante.

(entrevista acortada y con pequeñas modificaciones de Stan Tatkin, 2011)