

Un Enfoque Psicobiológico para la Terapia de Pareja ^Ψ

Ruth Wetherford: Bueno, Stan, hablemos sobre el enfoque psicobiológico de Terapia de Pareja.

Stan Tatkin: Correcto. Realmente es un enfoque psicobiológico de Terapia de Pareja.

W: ¿En que consiste ese enfoque?

ST: Cuando hablamos de psicobiología, en realidad estamos hablando sobre el cerebro y el cuerpo. Y buscamos en los cinco dominios – 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.

RW: ¿Cuáles serían algunos ejemplos de esto?

^Ψ Traducido por: Annette Kreuz – Paco Gil

ST: Se trata de utilizar mucho psicodrama —volviendo a Moreno, pero también a Gestalt, desde Satir. Básicamente forzando a las personas a experimentar, usando un enfoque ascendente en lugar de uno descendente, evitamos estimular en primer lugar las áreas corticales superiores, que son realmente buenas en la corrección de errores y en el procesamiento, pero también pueden inducir a error al terapeuta.

Con otras palabras, un mayor nivel de procesamiento cognitivo no es tan fiable como el cuerpo. Queremos llegar al cuerpo en primer lugar.

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.

RW: Este es un enfoque integrativo

ST: Si, mucho.

RW: Profundicemos y hablemos de cómo podemos usar esto. ¿Por donde empezarías con un terapeuta que está leyendo el artículo en [Psychotherapy.net](http://www.psychotherapy.net), está muy intrigado y quiere saber más sobre como aplicarlo?

ST: Eso depende de en que dominio nos vamos a centrar. Con los terapeutas que estoy formando, nos centramos en los cinco dominios cada uno tiene sus propio conjunto de principios y metas. Pero yo diría que una de las primeras ideas a captar por los terapeutas es: ¿que es una relación funcional segura y que es una relación funcional insegura? Yo diría probablemente que la mejor forma de analizarlo es que en una relación funcional insegura está basada en un sistema que es injusto, insensible y desleal.

RW: Injusticia relacional.

ST: Si.

RW: ¿Qué importancia tiene para los terapeutas centrarse en sus propios niveles de seguridad de apego en su enfoque general hacia los pacientes?

ST: Bien, esa es una gran pregunta, y eso es más sobre terapia para ellos mismos. Aquí estamos hablando sobre teoría. Hay terapeutas que pueden tener un apego inseguro (si fueran evaluados, es decir mediante un Inventario de Apego Adulto (AAI) con un codificador fiable. Pero ellos todavía podrían ser terapeutas efectivos y comprender que es una relación funcional segura, y seguir esos principios.

Aquí esta la diferencia entre el terapeuta auto consciente y la educación, adhesión, y comprensión de la teoría. Creo que lo primero es hablar profesionalmente – y de nuevo, esto es cierto para las parejas – es totalmente posible para dos individuos aun siendo inseguros formar una relación funcional segura. Eso es, su modelo de relación, los principios que siguen, serian considerados de funcionamiento seguro. Lo que estamos comparando es un sistema psicológico de dos personas basado en una autentica mutualidad (bueno para mi y bueno para ti), frente a un sistema psicológico de una persona con demasiado énfasis en los auto-valores o intereses más que en el interés de la relación.

Pero hay otros factores que mejoran un funcionamiento seguro, – no solo un sistema psicológico de dos personas – El otro, en términos de relación de apego primaria, es una protección mutua de la seguridad del sistema para la pareja.

Esto significa que los dos están de acuerdo en que lo primero es la relación, y que lo primordial es que la relación esté a salvo y seguro. Y la razón para que eso sea lo primero es porque sin ese acuerdo ninguno puede prosperar realmente.

Fijándonos en el sistema de apego madre/niño y en lo que sabemos sobre ese sistema, en términos de seguridad, una relación segura está basada en la atracción, no en el miedo o la amenaza. Los modelos inseguros basan su apego relacional en el miedo o la amenaza. Así que la protección de esta seguridad del sistema seguro es la clave de una relación segura.

Además, otro factor es tener muchos momentos conjuntos positivos y amplificadas entre los dos, que se producen normalmente estando cara a cara, mirándose a los ojos , a veces piel con piel. Eso se llama en la actualidad intersubjetividad primaria – cuando dos personas están en una proximidad física cercana y usando la mirada del otro y la comunicación para amplificar los momentos positivos los cuales, por cierto, tienen además similitudes neuroquímicas en ambos.

Y entonces, secundario a eso, se une la atención, en donde los individuos se centran en una tercera cosa para amplificar la relación. Esa es otra cualidad del funcionamiento seguro. Digamos, primero muchos momentos positivos mutuos amplificadas, entre los dos, y luego – esto es realmente importante – en segundo lugar, que las experiencias negativas que cada uno se encuentra individualmente y conjuntamente son reducidas y atenuadas mutuamente por las habilidades de la pareja para metabolizar y manejar estas dificultades.

Así que yo diría que esos dos son extremadamente importantes para el funcionamiento de una relación segura: aspectos positivos que se amplifican mutuamente y los negativos que se corrigen y arreglan rápidamente. Las dificultades son rápidamente aliviadas, no se dejan simplemente pasar. Cuando preguntas “¿Cómo aplica o entiende esto un terapeuta?” Creo que primero debemos entender lo que es, y entonces adherirnos a esa idea cuando trabajamos con parejas. Y entonces, por supuesto, es muy difícil, que no te afecta personalmente y te hace crecer, lo buscas para ti mismo en tu relación de pareja.

RW: Está en cualquier parte.

ST: Bueno, en realidad se convierte en omnipresente, porque es lo que focalizas, es tu foco de trabajo.

Estilos de evasión y resistencia-enfado

RW: Respecto a la importancia de la habilidad para el alivio mutuo, es una queja habitual, trabajando con parejas, que uno de los dos se queja de que siempre tiene que ser él, (o ella) que reduce la distancia después de una brecha de empatía, o una interacción que provoca un sentimiento inseguro, siempre es uno que está normalmente mas en el rol del que reduce esa distancia. Y esa persona se queja. Ellos quieren que el otro sea menos evitativo, mas colaborador. Y típicamente las dos personas tienen diferentes habilidades y niveles de capacidad para que , en los momentos de conflicto, puedan autorregularse y llegar al otro.

ST: Correcto.

RW: ¿Alguna reflexión sobre esto?

ST: Nos ocupamos de que las parejas sean capaces de confiar más en la regulación interactiva, co-regulación. Las personas con un apego inseguro –es decir, básicamente los evitativos y los que llamo enojado-resistentes por otra parte – tienen diferentes estilos que ha sido originados en su infancia, en términos de cómo se regulan. Por ejemplo, el evitativo, por un trato parental indiferente y degradante, confía en la autorregulación, que es una forma de autoestimulación, de autoalivio. No es solo simplemente defensa; es una adaptación desde una muy edad muy temprana, tiene su origen ahí y forma parte del “cableado de fábrica. Es como el funcionamiento por defecto.

RW: Cosas como rezar, cantar una canción, inspirar profundamente, meditación.

ST: O masturbarse, o leer. O cantar, como dices, o actuar, escribir. Cualquier cosa que no involucre a otra persona – aunque hay cosas que involucran a otras personas, con la cuales la persona evitativa podría autoregularse, en términos de Kohut , eso sería usar a esa persona como un auto-objeto.

Así la autorregulación es normal – todos nos autoregulamos– pero el evitativo sobre-confía en la autorregulación. Y eso es señal de un sistema psicológico unipersonal. El tema con la autorregulación es que es un estado muy conservador de energía, casi disociativo. Y el problema con el evitativo es su incapacidad para pasar de estar solo a interactuar. Los evitativos pueden pasar de la interacción a la soledad pero no lo hacen tan fácilmente a la inversa.

Los enojado-resistentes, por el contrario, focalizan y se fían de la regulación externa. Los enojado-resistente necesitan a otra persona para que le ayude a

calmarse o a estimularse Ellos, por el contrario, tienen dificultades para pasar de la interacción a estar solos, pero no al revés, pasan con facilidad de estar solo a interactuar. Así que tenemos dos sistemas unipersonales que evitan confiar en la interacción o regulación mutua , que es lo que queremos conseguir con las parejas.

Los enojado-resistentes sentirán algún temor en las separaciones y reencuentros, particularmente a ser dejados o abandonados. Pero ambos tienen la responsabilidad de reparar esos reflejos mutuamente , sin tener en cuenta si son evitativos o enojado-resistentes. Así que ponemos un montón de énfasis en que la pareja consiga co-regularse mutuamente, especialmente en las dificultades, –ojo a ojo, cara a cara- y hacer una reparación rápida, corregir las cosas tan pronto como las heridas o dificultades afloran. De este modo no quedan malos recuerdos del suceso .

RW: ¿Qué maneras ha encontrado que incrementan los comportamientos de alivio mutuo, cara a cara ¿les hablas de la teoría?

ST: A veces lo hago. Pero, básicamente, yo sugiero a mis alumnos desarrollar la narrativa terapéutica a partir de esperar una relación de funcionamiento seguro, no solo enseñarla. La esperamos en el sentido de presuponerla . Así cuando los pacientes no actúan de este modo, nos preguntamos por qué no lo hacen. No lo olvidas, no son simplemente los evitativos quienes crean un tono amenazante, y quienes empiezan la pelea. Permíteme decir esto: “La razón por la que la mayoría de parejas entra en conflictos problemáticos es por su incapacidad de saber como manejarse mutuamente. No saber como funciona realmente el otro.

Conseguir que las parejas se autorregulen

RW: ¿Les enseñas habilidades para superar sus carencias?

ST: Si. La mayor parte de la terapia es realmente activa y experiencial. Realizo sesiones muy largas – de dos a cuatro horas, a veces seis horas, y siempre grabadas en video. Y la razón es llegar a ser capaz de llevar a la pareja a través de una variedad de estados muy similares a la vida real.

En vez de hablar de los hechos, intentamos representarlos y hacer las correcciones en tiempo real, mientras están en ese estado mental. Así esto llega a formar parte de la memoria procedimental, lo cual es en realidad el porque tienen estos problemas en primer lugar.

RW: Eso me hace pensar en un montón de “coaching”

ST: Si, hay mucho de fomentar ciertos comportamientos.

RW: Como cuando les pides que tengan una interacción, les lees las expresiones faciales y el tono de voz de un cierto modo, empáticamente. La esposa a la que estas tratando no lo hace. Ellos no son empáticos. Fallan exactamente ahí. Detendrás la interacción ahí o puedes percibirlo y usarlo de alguna forma para ayudarles a interpretar las expresiones del otro. Puedo imaginar de cuanta ayuda sería si alguien me corrigiese, cuando yo estuviese leyendo equivocadamente en

los ojos de mi pareja enfado, cuando en realidad está interesado o confuso. Si veo crítica siempre, puedo aprender a matizarla. Eso sería fantástico.

ST: La idea aquí es que cada miembro está al cuidado del otro. No están a cargo del terapeuta. Así indicamos a cada miembro: “¿Viste eso en su rostro? ¿Te diste cuenta?” No quiero ser la única persona percibiendo las cosas. Quiero que ellos empiecen a ver las cosas. Debería decir que la sala de terapia está equipada de una determinada manera, como un escenario. Cada persona está sentada en una silla con ruedas. Así puedo ver los movimientos corporales. Puedo volverme hacia ellos. Ellos pueden volverse el uno hacia el otro, y yo puedo verles girarse también. **Así el énfasis está en conseguir interpretar al otro de manera correcta. Deben ser expertos en el otro.**

RW: Identificas los dominios de tus objetivos. ¿Cuáles son algunos de los objetivos de estos diferentes dominios?

ST: A nivel de apego, queremos educar a los miembros en términos de su orientación de apego. Esto no significa que les vamos a hablar con tecnicismos, pero queremos que entiendan de donde vienen y como eso se ha enredado psicológicamente en su cableado del sistema nervioso y en cada célula de su cuerpo, para normalizarlo. Esto no es una visión patológica de la naturaleza humana. Es una visión muy natural de la naturaleza humana en términos de apego, adaptación. Todos nosotros nos adaptamos. Y lo más interesante sobre la teoría de desarrollo es que podemos hacernos una imagen, una idea, de cómo alguien se adapta a ciertas situaciones. Y como eso nos da una idea sobre lo que esa persona va a hacer en el futuro.

Queremos que la gente entienda quienes son realmente, y tomen responsabilidades por ello. Por ejemplo, si la persona evitativa es despectivo o pasa o se enoja cuando su pareja se acerca, entonces el o ella debe rápidamente arreglarlo de modo correcto. Pero también, queremos que cada uno entienda al otro y sepa como manejar al otro del mejor modo posible. Cuando miramos al apego, sabemos que no se trata tanto de personalidad; si no más bien sobre el sentido de competencia y gestión que dos personas sienten en relación con el otro, en otras palabras, se que puedo manejarte, puedo cambiar tu estado si es necesario. Puedo hacerte cambiar de posición, si quiero, sin utilizar amenazas. Puedo hacer esto de la mejor manera posible.

Y eso es lo que queremos. Queremos que las parejas aprendan quien son. No se han casado para ser personas diferentes. Se han casado para ser exactamente como son. Pero ellos quieren sentir que saben como manejarse con el otro. Así que el énfasis es muy diferente. No les estamos enseñando como manejarse, sino el camino correcto, que es como manejarse el uno al otro. Y esto de nuevo esta prestado de la teoría del desarrollo.

RW: ¿No crees que es “eso y lo otro”?

ST: Si, es eso y lo otro, pero demasiadas terapias se centran en la autorregulación.

RW: Exclusivamente.

ST: Exacto. El modo en que esto funciona es ese, en una relación de apego primario, es mucho más eficiente para mí controlar tu estado que controlar el mío propio. Y una de las razones de que es más efectivo es que, el modo en el que estamos "cableados neurológicamente", en distancias cortas, tú puedes ver que está sucediendo en mi estado interior, mi sistema nervioso, antes de que yo lo sepa. Yo puedo ver que está sucediendo en el tuyo antes de que tú lo sepas. Esto nos da una ventaja. Hay una razón de que esto se construya en distancias cortas. A mayor distancia, estamos más interesados en si estamos atractivos o si somos peligrosos, el uno para el otro. Pero en distancias cortas, somos capaces de ver el sistema nervioso del otro y somos capaces de responder en esta danza mutua de regulación.

Así que eso es lo que queremos fortalecer, a nivel de apego. A nivel de activación emocional, queremos asegurarnos de que las parejas puedan hablar sobre cualquier cosa, hacer cualquier cosa, sin miedo a la desregulación. Una de las razones por lo que las sesiones de terapia son tan largas es que me encanta encender fuegos y apagarlos, o montar líos y ordenarlo después, como quieres ponerlo. Pero queremos llegar a áreas de dificultad de modo que los individuos no tengan miedo, para que sepan como co-manejar esas situaciones tensando y aflojando, y nunca entrar en una situación en la cual se desregule el uno al otro. Deben saber como estar en la zona de juego incluso cuando se pelean. Esta parte es muy, muy importante.

RW: Eso es poderoso —el rol en la acción.

ST: Lo es. Las parejas no deben temer nada cuando se trata de los dos, y tener la certeza de que no deben temer una ruptura de la relación simplemente por estar en conflicto. Así eliminamos de la mesa cualquier temor relacionado con la ruptura de la relación o de un colapso en cualquiera de los dos lados de la pareja. Y vuelta al principio.

Los Elefantes en la Habitación

RW: Así si hay dudas de que la persona quiere seguir y dice, "Si, estoy pensando en el divorcio, y puedo dejar de pensar en ello en medio de una pelea pero está ahí. No sé si quiero continuar" - ¿Cómo solucionas esto?

ST: Bien, para empezar, si es realmente un mensaje serio y un miembro, al menos, de la pareja, va o empuja hacia esa dirección, aquí es donde aparece se convierte en algo realmente interesante.

Yo voy en esa dirección y fuerzo la situación. En otras palabras, yo lo llamo "doblar metal" —Ir en una dirección o la otra a fondo. No estoy por la labor de destrozarse

parejas. Pero si hay resistencia y una persona dice, “no se si quiero hacerlo” entonces yo voy a fondo a provocar la ruptura, con el objetivo de forzar la solución o la ruptura. Con otras palabras, quiero descubrir de que están hechos realmente y creo que uno de los trabajos de un terapeuta es clarificar lo que está sucediendo.

RW: Eso es muy importante porque ese es el elefante en la habitación que el otro sabe que está ahí. Y si el terapeuta es demasiado temeroso de forzar la situación y doblar el metal, entonces no se puede conseguir una situación segura.

ST: Correcto. Una de las razones por la que este enfoque funciona con rapidez es que el terapeuta es muy activo y evocativo, e incluso puede adoptar el rol del payaso de feria. Yo me he formado psicoanalíticamente; esto es muy diferente porque queremos forzar los límites y ver de que está hecho cada uno. Así si alguien cree que quiere acabar con la relación entonces tenemos una sesión “Vamos a por el divorcio” y vamos a fondo. Y entonces espero rectificaciones. Ahora, la mayor parte del tiempo, la gente usa esto como forma de amenaza para el compañero, para así conseguir que haga lo que el o ella quiere. Pero una vez se ha manifestado que nadie abandona, que no quieren dejarlo, que no pueden dejarlo, entonces está solucionado. . Porque ya hemos probado que la persona no es veraz. Están usando esto como maniobra para amenazar a la pareja. Por lo cual queremos eliminar esto lo antes posible, y lo hacemos básicamente forzándoles a arrojar la toalla.

Puedes ver que esto toma prestado algo de la terapia familiar estratégica, que somos algo tramposos, pero siempre en interés de la clarificación. Así es como esto se maneja.

RW: ¿Y esto se aplica cuando alguien tiene una aventura?

ST: Bueno, ese es nuestro pan de cada día.

RW: ¿Cómo?

ST: Mucha gente viene a consulta bien porque están teniendo una aventura o porque la están ocultando. Y en este modelo vemos la relación extra matrimonial no como una atracción hacia una tercera persona, sino como una aversión hacia la primera. Así cuando dos personas asumen el puesto —y lo veo como un puesto — de ser figura de apego primario, es casi como el puesto de la Presidencia. Y el puesto de la presidencia conlleva un cierto valor intrínseco. Olvídate de quien lo ocupa. Y luego ahí está la persona con su personalidad que ocupa el puesto, la cual aumenta, amplifica o lo que sea el puesto.

Así cuando dos personas asumen el asunto de ser figura de apego primario, esto es una relación muy intensa que no se parece a ninguna relación presente, solo a relaciones pasadas. Y, como tal, las personas se convierten de manera profunda en “familiares” cuando están en estas posiciones. Y es por eso que emergen un montón de problemas. Le llamo el monstruo del matrimonio. Tan pronto como la gente se casa o empiezan una relación con la idea de permanencia, todos temores de apego surgen de la memoria procedimental y surgen de nuevo. Así los

movimientos desde y hacia cada individuo los vemos como parte de una trayectoria predecible, y no solo como una casualidad o accidente.

Así, muchos asuntos, dependiendo de quien los está teniendo, reflejan la inseguridad del apego primario de la relación, no tanto la atracción de la persona externa. Irónicamente, mucha gente escoge, como su aventura, alguien muy idéntico a ellos mismos. Y una de las cosas en común sería escuchar, y estoy seguro que tu la has oído también, es "¿Por qué no son así con esa persona? ¿Por qué me comporto así con mi hermano o hermana y no contigo? ¿Por qué mis amigos no me hacen esto a mi?" Lo que pienso es, "Bueno, cástate con tu amigo y veamos que pasa". Porque es un asunto de compromiso o apego por el que todo esto sale.

RW: Volviendo a nuestros objetivos, decías que el objetivo en el campo de apego es moverse hacia la seguridad.

ST: Moverse hacia algo seguro y entender quien es cada uno y como manejarle.

RW: Y entonces, en el dominio emocional, el objetivo es promover la regulación mutua.

ST: Si, estamos promoviendo la regulación interactiva , lo cual consiste en un seguimiento del rostro de cada uno, voz, ojos, y cuerpo. Y a propósito, regulación interactiva en proximidad, y percepción mutua, es como nos enamoramos, la mayoría de nosotros. Así es fácil volver al modo en el que comenzamos originalmente. Pero también, el objetivo es aprender como hacer esto de modo que podamos, como pareja, hablar de cualquier cosa. Podemos entrar en cualquier área de importancia sin temor a la amenaza o desregulación. Y ese es el objetivo principal, primordial.

Al nivel del desarrollo, el terapeuta tiene que descubrir realmente que deficiencias aparecen –y todos tenemos deficiencias, y especialmente aparecen en la relación- para clarificarlas y si es posible moverlas en un sentido de mayor desarrollo . En la pareja, el uno necesita del otro para conseguir eso .

Si estoy contigo y descubro que nunca has sido capaz de leerme la cara, tu no has sido nunca capaz de hacerlo con nadie, lo cual es razón para tener problemas. Y puedo pensar que lo haces a propósito cuando realmente no es así. Esto es una deficiencia. Es algo que nunca has sido capaz de hacer. Eso cambia el juego de muchas maneras. Y a veces la gente no se siente bien con algo. Otras veces pueden mejorar con la ayuda de la pareja.

RW: De acuerdo, ¿Hay otros objetivos en los otros dominios?

ST: En general, estamos llevando a la gente hacia una relación de funcionamiento seguro. Y eso incluye, como he dicho, una mutualidad real. En otras palabras, todo lo que hacemos está basado en un contrato social, tomando un poco de la teoría de apego y John Rawls —un contrato social que está basado en el juego limpio, en la justicia y en la sensibilidad. Así, si la relación está en primer

lugar- no nosotros como personas, sino la relación- y llega a ser el aire que respiramos, el agua que bebemos, nuestro motor principal para superar el día y el mundo, entonces hay cosas que tenemos que hacer respecto al otro para mantener la atracción mutua y la mantener la atracción de la relación misma. Y una de esas cosas es asegurarse de que cada decisión que tomamos es buena para ti y buena para mi. No vale el forzar tu decisión solo porque es bueno para mi, pero no es bueno para ti.

Así estamos cambiando realmente de una monarquía, o dictadura a un sistema que es justo entre esos dos generales que ambos están al mando y tienen que complacerse mutuamente.

RW: Si no estamos ambos satisfechos, ninguno de los dos lo está.

ST: Ninguno lo está. Y cada persona que vive a nuestro alrededor tampoco lo estará. Pienso en esto como si se tratara del rey y la reina. Si el rey y la reina están en conflicto, todo el mundo lo está también.

Así que eso tiene que ver con los niños y con todo aquel con quien se interactúa socialmente.

Hay un asunto más: la relación con terceros. Por esto entiendo terceras cosas, terceras personas, terceros objetos, terceras tareas. Puede ser drogas, alcohol, trabajo, normas, amigos, niños, perros, mascotas, etc.

RW: La famosa triangulación.

ST: El funcionamiento seguro en la pareja tiene una especie de burbuja alrededor, donde la pareja viene primero, y los demás pasan a un segundo plano. Lo que esto significa es que la pareja es consciente de que en público y en privado se protegen siempre mutuamente. No se permite que el otro pase a segundo lugar (otra persona pasa a ser mas importante) por mucho tiempo, al menos no sin reparos. De este modo todo funcionan mucho mejor. Así el manejo de terceros es un tema de máxima importancia. Como terapeutas podemos descubrir si la pareja es capaz de resolverlo por la manera en como se dirigen a nosotros.

Una de las razones por las que los tengo en sillas con ruedas es que puedo ver como se mueven y a quien hablan y a quien se dirigen. Si percibo que uno está hablándome a mi, ignorando al otro, o diciendo algo sobre el otro sin mirarle directamente, entonces se que ambos tienen una deficiente habilidad para el trato con terceros. Y no solo en la sesión de terapia, si no en cualquier lugar. Así, otro gran objetivo es el manejo de terceros, en público y en privado. Es muy divertido.

RW: Parece divertido. ¿Qué pueden sacar de esto los terapeutas para convertirlo en consejos, herramientas y técnicas?

ST: En primer lugar, yo recomendaría a alguien que quiera ser un terapeuta de pareja hacerlo de todo corazón, porque es muy diferente a trabajar en sesiones individuales o familiares. Es una especialidad. Y creo, como tal, que merece mucha atención y determinación. Dicho esto, creo que es casi imposible ver a una pareja, particularmente al principio, solo durante una hora. Creo que la sesión de terapia debe ser larga, que permita al terapeuta el tiempo suficiente para relajarse y no sentirse presionado. De otro modo el terapeuta, se desregulariza, y se siente presionado. Se cometen más errores de ese modo.

Así las sesiones más largas para observar el ciclo de la pareja a través de diferentes estados, proporciona al terapeuta tiempo para pensar y formular. Prestando mucha atención, no al contenido, sino microexpresiones, micromovimientos. Creo que el terapeuta hoy debe estar formado- bien sea mediante el método de Paul Ekman u otros- para trabajar y ser capaz muy sutilmente pero significativamente pistas en los rostros y voces que revelan cambios en los estados emocionales. Esta es la clave para trabajar con el cuerpo. Creo que es importante intentar evitar ser pillado en la conversación que mantiene la pareja sobre lo que están hablando y empezar a observar, básicamente, a esos dos sistemas nerviosos interactuando.

Una cosa que quiero decir antes de finalizar es que esta es una máxima que suelo decir: las personas no saben lo que están haciendo. Esto va también por nosotros, los terapeutas.

Nosotros no sabemos lo que estamos haciendo la mayor parte del tiempo, y no sabemos porqué hacemos lo que hacemos. Y hay una razón para esto. Cuando interactuamos con otra persona, estamos usamos un proceso subcortical de reacción muy rápida que no ve la luz del día en términos de área de la corteza cortical superior. Estamos actuando simplemente de forma muy rápida, tal y como debemos hacerlo. Y entonces, cuando nos preguntan porqué hicimos lo que hicimos, realmente no lo sabemos. Pero como somos seres humanos y porque no nos gusta no saberlo, lo inventamos.

Podría decir que esto es función del hemisferio izquierdo que confabula, porque no sabe lo que el hemisferio derecho y las áreas subcorticales están haciendo. Pero así es el flujo de información a través del cuerpo y el cerebro. Actuamos y reaccionamos más rápido que nuestro conocimiento, y ciertamente que nuestras palabras.

Así el terapeuta haría bien en comprender la neurobiología y como el cerebro funciona realmente y lo que la gente hace realmente. Muchas cosas que ocurren entre individuos - y esto incluye a la terapia individual- son subpsicológicas, en otras palabras, son biológicos. Incluso ni llega a los altos niveles a los cuales consideramos psicológicos o teoría de la mente. Esta es nuestra naturaleza más básica. Nuestro imperativo número uno como seres humanos es no morir. Esto está antes del amor, antes de cualquier otra cosa. Y tenemos muy, muy bien desarrollado -en términos de evolución- áreas primitivas de nuestro cerebro que son muy buenas en cuidar de nuestra supervivencia. A ellas les importa poco

nuestras relaciones o cualquier otro asunto. Si nos sentimos amenazados, hacemos la guerra en vez del amor. Eso es lo que yo diría.

RW: Y de ahí viene el título de tu nuevo libro con Marian Solomon.

ST: Correcto. Love and War in Intimate Relationships: Connection, Disconnection, and Mutual Regulation in Couple Therapy. (Amor y Guerra en las relaciones de Pareja; pendiente de traducción al castellano) Está disponible a través de Norton en la División de Neurociencia Interpersonal. El libro sale oficialmente en Febrero de este año ISBN 978-0-393-70575-1

RW: Enhorabuena por el libro.

ST: Gracias.

RW: ¿Qué tipo de formación estas planificando realizar en un futuro que te permita expandir este conocimiento?

ST: Realizamos formación en Los Angeles; San Francisco; Seattle; Austin, Texas; Boulder, Colorado. Quizás pronto en New Jersey. También tenemos un grupo internacional con el que realizamos formación. Así que actualmente se está expandiendo como el fuego. Y si la gente quiere involucrarse en la formación, lo cual es muy divertido, tienen que dirigirse a esta web: www.ahealthymind.org, y seleccionar la ciudad más próxima al interesado.

RW: ¿Hay algo que no te he preguntado o que no has tenido aún oportunidad de hablar?

Aplicaciones para la terapia individual

No hemos tenido oportunidad de hablar de cómo esto se traslada al trabajo individual, pero se hace, porque somos criaturas diádicas. . Y yo, que he sido terapeuta individual durante muchos años, diría eso ahora como precaución, porque ahora veo el apego primario relacional como algo sagrado. Y si una persona viene a mi y está en una relación de apego primario, haré todo lo posible para convertir la demanda en una demanda de terapia de pareja. Y la razón por la cual lo hago es porque cuando estamos trabajando con el apego primario en el presente, estamos trabajando “por poderes”: gente que representa el pasado. Y no hay sistema más poderoso que ese. La relación terapéutica intenta aproximarse a eso, pero realmente nunca lo consigue por una variedad de razones. Por un lado, la relación terapéutica es asimétrica. Así, cuando tenemos la capacidad y existe la posibilidad, creo de debemos pasar a terapia de pareja. Si la pareja o el individuo no desea hacerlo, creo que es incumbencia del terapeuta actuar como un adjunto – mover la relación hacia delante más que tratar de competir.

Así creo que se están cometiendo errores con las terapias individuales que compiten con el apego de la relación primaria. Y sería estupendo, creo, para la gente empezar a aprender a no competir.

RW: Parece que sugieres que los terapeutas no solo promuevan el apego seguro en la relación terapéutica , sino también con la figura de apego primaria, que es la pareja.

ST: Correcto. En lugar de intentar competir con el o ella, intentamos promover lo que ya existe. Desafortunadamente, cuando vemos a un individuo que está en una relación , nunca sabremos la verdad. Una persona no es un informador fiable de la relación.

RW: Bueno hay diferentes verdades. Está mi verdad y también la tuya.

ST: Después de un tiempo practicando esto, entiendes de nuevo el principio de que la gente no sabe lo que está haciendo. Eso es cierto para todo el mundo. Así, en esta profesión, trabajando psicobiológicamente, queremos pruebas. Queremos verlo. No queremos oír acerca de el. Queremos verlo.

RW: Sé que estas familiarizado con la noción de que en muchas situaciones no sabemos si la gente debe divorciarse o seguir juntos.

ST: Cierto.

RW: Particularmente si ellos están en un largo proceso de muchas, muchas heridas y no tienen ninguna capacidad para repararlas y un modelo de apego evitativo o ansioso –resistente muy arraigado. Y digamos que uno está creciendo y está seriamente pensando en dejarlo. ¿Cómo llevas esto? ¿Cómo manejas esos momentos en los que promueves el divorcio más que el aumento de un apego seguro?

ST: Solo promuevo el divorcio como un truco. Solo lo hago para poner a prueba hasta qué punto quizás solo uno de los dos se mueve en esa dirección.

RW: ¿Y si el metal cede ?

ST: Bueno, si el metal cede , entonces sin daño, sin culpa, ya que la claridad es lo más importante. La gente no va a hacer nada porque tu se lo digas, de verdad que no. Yo he dejado de ser arbitro de quien debe estar unido y quien no. Asumo que la pareja no continuará unida cuando ya no están unidos. Hasta ese momento, son pareja, y yo su terapeuta de pareja. Y continuo asumiendo que mi trabajo no es decidir si están hechos el uno para el otro, sino llevarlos a un funcionamiento de relación segura. Ese es mi trabajo. Si no lo logran, lo harán mejor la próxima vez en terapia. Pero yo no decido más. Ahora bien, si tengo sentimientos fuertes acerca de si una pareja no debería estar juntos, siempre se trata de una reacción contratransferencial momentánea ,que pasará. Hay muchos terapeutas que han intentado romper las parejas, y yo creo que eso es moralmente incorrecto.

Creo que la naturaleza tiene su propio camino. Las relaciones de apego primario son muy complejas y muy fuertes. No las entendemos en su totalidad. Creo que la gente es bastante capaz de finalizar las cosas cuando realmente se lo proponen. Y

lo demostrarán. De otro modo, tú eres el terapeuta de pareja hasta ese momento. Eso es lo que creo

RW: Gracias por esta entrevista. Ha sido un placer.

ST: Gracias.