



TERAPIA DE PAREJA: ENTENDIENDO EL AMOR Y EL DESAMOR



ENSAYO
CIENTÍFICO

Paula Llobet Yglesias¹

El dolor de corazón, esa herida que sentimos cuando alguien que queremos nos rechaza, nos abandona o nos traiciona, lo conocemos todos. Tal vez tuvimos la experiencia de vivirlo de pequeños con nuestros progenitores, o en la adolescencia con nuestras primeras experiencias románticas, o de adultos en una relación de pareja. Lo cierto es que el amor es la emoción más poderosa e intensa, es el sentimiento que mueve el mundo. No es por casualidad que la mayoría de las canciones, poemas y expresiones artísticas se inspiran en este sentimiento en todas sus dimensiones.

Qué curioso que siendo el sentimiento más poderoso en la vida humana, no lo estudiemos en la universidad (o al menos no en mi época). Nosotros, que nos formamos estudiando la psique -el alma humana- y nos dedicamos a aprender cómo ayudar a las personas a tener mejor salud mental, entendiéndose que aquí entran las emociones como actriz principal, el amor no se estudie (o al menos no a profundidad ni con la relevancia que merece). Lo más cercano que llegué a estudiarlo fue en los experimentos con monos de Harry Harlow, la importancia del apego (vínculo materno) en el contexto de la vida y desarrollo de un niño, revisando brevemente el trabajo de John Bowlby y los estudios de Mary Ainsworth sobre los diferentes tipos de apego durante el curso de Desarrollo humano. ¿Pero el amor en el adulto? Cero. Ni siquiera en el curso de terapia de pareja, donde uno pensaría que debe ser tema central, ¿no? Lo curioso es que nunca me lo cuestioné, hasta que conocí a la Dra. Sue Johnson.



La primera vez que escuché a la Dra. Johnson fue en el 2008 en un congreso de terapia de pareja en San Francisco, California. Mientras escuchaba su ponencia, empecé a darle sentido a mi vida emocional de los últimos años. Su manera de exponer con tanta claridad, pero a la vez autenticidad y humor sobre el amor y el desamor, me conmovió al punto de lágrimas, porque finalmente comprendí tantas cosas que estaba viviendo en ese momento.

¹ Doctorado en Psicología Clínica, Alliant International University
Centro de Salud Mental y Emocional Ment•E, Escazú. Email: paula@centrodesaludmente.com



Comprendí cómo los anhelos de apego -el anhelo de conexión con otros- y el temor al aislamiento o al rechazo son universales. El amor –sentirnos queridos, importantes, seguros y aceptados en una relación afectiva– es una necesidad emocional básica del ser humano, presente desde el nacimiento hasta la muerte y tan primordial y necesaria como el oxígeno y la comida. Sabemos por estudios de resonancia funcional magnética que el cerebro de niños carentes de amor y cariño no se desarrollan igual que aquellos que crecieron en un ambiente afectivo. Asimismo, gracias al trabajo de John Bowlby con niños en condición de huérfanos, sabemos que son más propensos a enfermedades y con mayor índice de mortalidad que niños criados en ambientes con vínculos afectivos seguros.

Nuestro cerebro está alambrado neurológicamente para vincularse –para buscar, obtener y mantener– ese amor tan necesario a través de la vida, para crear y construir relaciones afectivas que brinden seguridad emocional. En la infancia, la seguridad emocional la buscamos en nuestros progenitores principalmente, aunque también, en menor medida, la anhelamos de otras figuras importantes, como hermanos, abuelos, maestras, compañeros. En la adolescencia, esta necesidad empieza a trasladarse de la familia a los pares y a las primeras relaciones amorosas. En la vida adulta, este refugio seguro deseamos obtenerlo de nuestra pareja, esperando encontrar a aquella persona con quien podamos hacerle frente a todas las tormentas de la vida.

Escuchar a la Dra. Johnson hablar del amor fue una experiencia refrescante; finalmente alguien que habla del amor y el anhelo de tener una relación afectiva como algo normal y no como una dependencia emocional. Alguien que entiende el sufrimiento de una persona y sus conductas erráticas y violentas desde un enfoque menos patológico donde toda conducta, por extraña que suene, tiene sentido. Tiene sentido porque el dolor y el sufrimiento ante el rechazo, el abandono o la traición, se registra y se procesa en nuestro cerebro como una amenaza intensa, por lo que es nuestro cerebro primitivo, principalmente la amígdala -la encargada de la supervivencia-, la que se activa. Frente a la amenaza, algunos responden con agresión, otros se paralizan, y otros salen huyendo para protegerse, comportamiento frecuente en los animales de la selva.

Los seres humanos manejamos nuestros sentimientos de inseguridad emocional ya sea protestando o reclamando, quedándonos callados, alejándonos, o creando muros para protegernos. Finalmente los pleitos y las discusiones de pareja intensas empiezan a tener sentido si lo vemos desde el apego y la regulación emocional; hasta las amenazas de quitarse la vida empiezan a comprenderse mejor cuando entendemos que el abandono se vive e interpreta neurológicamente como un amenaza real. Requerimos entonces de habilidades de afrontamiento y regulación emocional para poder sobrellevar el dolor del desamor, pero no todos cuentan con las mismas habilidades y de ahí las conductas que muchas veces catalogamos como patológicas. Desde el enfoque de la Dra. Johnson, estas conductas se reconocen y se validan como intentos desesperados por no perder el amor del ser querido, por no vivir el dolor emocional que, neurobiológicamente,



se procesa en prácticamente las mismas áreas corticales y subcorticales donde se procesa el dolor físico, como una daga al corazón o un golpe en el estómago que nos saca el aire. No es por casualidad que muchos expresan el desamor como expresiones de dolor físico.

De igual manera, entendemos más claramente cómo un vínculo seguro con nuestra pareja tiene efectos calmantes y puede impactar la manera en que nuestro cerebro procesa las señales de miedo y dolor (recomiendo ver un video resumiendo un estudio de la Dra. Johnson titulado “Calmando el cerebro amenazado” en www.tfecostarica.com). Las personas que amamos son los reguladores ocultos de nuestros procesos internos y vidas emocionales. ¡Qué importante es entender la trascendencia de la conexión emocional y el apego seguro para el desarrollo de una adecuada salud mental desde el nacimiento hasta la muerte!

Terapia Focalizada en las Emociones

La Dra. Sue Johnson desarrolló junto al Dr. Les Greenberg la Terapia Focalizada en las emociones (TFE), modelo basado en la teoría del apego. Desde este paradigma, cualquier problema en la pareja empieza a tener sentido si nos permitimos entenderlo desde el miedo al rechazo o al abandono y el anhelo profundo de sentirnos amados, queridos y protegidos.

La fortaleza del vínculo emocional en la pareja se va definiendo a partir de momentos emocionales claves. Por tanto, el abordaje se centra en explorar las emociones más primarias que se vivieron en estos momentos claves y ayudar a que las parejas puedan expresar sus miedos y anhelos más profundos para ir convirtiendo la relación en un refugio seguro.

La TFE es un modelo de intervención sistemático y empíricamente validado, con bases humanistas, gestálticas, sistémicas y experienciales, enfocándose principalmente en procesar las emociones. Este abordaje exige una posición humanista de parte del terapeuta, donde la aceptación, la validación, la empatía y la capacidad de conectar con ambos miembros de la pareja es esencial para crear el espacio seguro necesario para explorar y procesar las emociones. Asimismo, toda conducta es considerada razonable y adaptativa si es entendida en su contexto, por lo que el reflejo y la validación son técnicas empleadas regularmente. Se validan los intentos de supervivencia y preservación de cada persona y se re-encuadran en el contexto del apego.

Se busca reestructurar las interacciones de la pareja y ayudarles a reconocer y detener sus ciclos negativos que alimentan el vínculo inseguro. Esto se logra explorando las experiencias emocionales lentamente para que puedan ser comprendidas y atendidas, para que cada uno se pueda conectar con las emociones sentidas en cada momento. Se enfoca en el proceso (lo que sintieron), no en el contenido que trae la pareja (los detalles de la discusión).



Es una terapia experiencial pues se enfoca en el aquí y en el ahora de las interacciones. Aunque también se revisa la historia de apego de cada miembro, se traen esos momentos del pasado con progenitores o exparejas, para entender y conectar con las emociones actuales que se viven en la pareja, de una manera que permita una mayor conexión emocional al entender el origen del dolor y angustia del otro.

La TFE entiende el conflicto en la pareja como protestas por la amenaza o distanciamiento en el vínculo. Detrás de cada discusión de pareja, podemos escuchar las siguientes preguntas cargadas de angustia y duda: ¿Puedo contar con vos? ¿Estás disponible? ¿Te importo? ¿Me valorás? ¿Me querés? ¿Estás ahí para mí? ¿Me necesitás?

Cuando algo ocurre entre la pareja y estas preguntas no reciben respuesta que brinde seguridad, se activan los mecanismos para hacerle frente a la amenaza: lo usual es la protesta y reclamo o la huida y la distancia para protección. Estas respuestas generan a su vez más sentimientos de inseguridad, los cuales, si no se logran expresar, pueden llevar a que la pareja quede atrapada en un ciclo negativo de interacción, lo que lleva a la formación de vínculos inseguros, perpetuando la inseguridad y comportamientos erráticos que abren las heridas y aumentan el dolor.

La TFE consiste en un modelo estructurado, un mapa con pasos que nos indican por dónde y cómo debemos ir ayudando a la pareja a poder entender su desconexión y su dolor, así como los pasos para poder alcanzar un vínculo seguro. Se divide en tres etapas y nueve pasos: la primera etapa consiste en el desarrollo de una alianza terapéutica, así como la comprensión del ciclo negativo de la pareja y cómo cada uno participa en este ciclo.

Buscamos conocer y validar las respuestas reactivas del ciclo: por ejemplo, “le reclamo y me enojo cuando veo que sigue sin recoger los platos sucios”; “me quedo callado y no contesto nada, me voy molesto al trabajo y tiro la puerta al salir.” Conectamos sus conductas con sus emociones reactivas o secundarias: “me siento enojada”; “me da cólera que sea tan necia.” Seguimos explorando, validando y reflejando para evocar las emociones subyacentes en esos momentos de desconexión así como lo que se dicen a sí mismos: “me siento triste, desilusionada, siento que no le importa lo que le pido, que no entiende que eso es importante para mí”; “me siento frustrado y triste, nunca le quedo bien, no importa qué haga, siempre encontrará algo malo en mí.” Y finalmente, buscamos revelar el temor mas grande: “me siento sola, tengo miedo a que me deje, que se canse de mí”; “tengo miedo que se vaya, que si le nuestro realmente lo que siento por dentro, no le guste y se vaya y me abandone.”

En la segunda etapa de la TFE continuamos explorando y profundizando, más lenta y pausadamente para permitir que se conecten con la emoción en ese momento y no se queden en un discurso cognitivo. Poco a poco, como directores de una orquesta, vamos dirigiendo la música del baile para que vaya volviéndose más lenta, más suave, más profunda. Cada miembro se va abriendo,



expresando sus miedos y su dolor. La pareja descubre algo que no sabía del otro: que realmente lo quieren, que le importa a su pareja. Sus protestas, reclamos o distanciamientos eran realmente maneras de lidiar con el dolor de la desconexión, del miedo a no ser suficiente. El miedo a ser abandonado o rechazado se va disipando y la empatía, el amor y el perdón empiezan a emanar.

Es mágico y hermoso poder presenciar estos momentos donde vemos el amor resurgir. Es imposible no conmoverse y querer llorar con nuestras parejas. Es más, la TFE no sería igual si nosotros como terapeutas no nos permitimos conmovernos por estos momentos, pues este modelo exige, para que sea efectivo, que estemos emocionalmente presentes y conectados con ellos.

Formación en Costa Rica

Este modelo me enamoró desde el día que lo conocí. Tanto a nivel personal como profesional, su impacto dejó huella, y mi trabajo con mis pacientes no ha sido el mismo desde que veo todo con los lentes del apego. Y no solo en la consulta con parejas, sino con todos mis pacientes, pues en terapia individual el desamor está presente en todas las historias de vida. Basta saber entender que la conexión es un anhelo universal para encontrarlo debajo de la depresión, los ataques de pánico, el intento de auto eliminación, el trauma complejo. Y, sabiendo la fuerza del amor, entiendo mucho mejor a esos pacientes resilientes que a pesar de la adversidad, continúan luchando y saliendo adelante. De ahí que me propuse a difundir sus entrenamientos. Afortunadamente encontré a muchas colegas que al igual que yo, se enamoraron del modelo o que ya lo habían conocido a través del libro clásico de la Dra. Johnson, “Abrázame fuerte.”

El primer grupo de psicólogas se formó en el primer nivel de entrenamiento de la TFE (conocido como el “Externship”) en el exterior para luego terminar el segundo nivel (conocido como “Core Skills”) en Costa Rica con el Dr. Sam Jinich, el único entrenador en TFE de habla hispana (la Dra. Sue Johnson se encarga de escoger a las personas más capacitadas y aprobarlos para que enseñen su modelo).

En abril del 2016, la psicóloga clínica Norma Brito y yo, organizamos el primer “Externship” en Costa Rica, donde asistieron 66 psicólogos y psiquiatras, varios del Hospital Nacional Psiquiátrico (gracias a la colega Karina Jiménez). Ha sido, hasta la fecha, el entrenamiento con mayor asistencia en Latinoamérica (se han realizado otros entrenamientos en México, España y Argentina). Nos enorgullece que haya tanto interés en nuestro país tan pequeño de continuar formándonos en modelos basados en evidencia, pero más que eso, en un modelo que transforma las relaciones humanas, pues mejora la salud mental y brinda mayor seguridad emocional, empatía y sintonización con el otro, ayudando a parejas a construir familias en donde se brinda seguridad emocional a los hijos, para que ellos puedan continuar formando vínculos seguros. Esperamos continuar formando y divulgando los alcances de este maravilloso modelo.

Para más información, visite la página www.tfecostarica.com.