

Terapia de Parejas

Tema 7

Intervención cognitiva en pareja

7. INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PAREJA

- **Objetivo:**

Identificar aquellos pensamientos distorsionados y creencias irracionales que pueden estar interfiriendo en la relación de pareja.

Educación de la pareja en terapia cognitiva:

Según el modelo cognitivo, los pensamientos, las emociones, la conducta, y el entorno ambiental, también interactúan en la relación de pareja.

Estos pensamientos disfuncionales surgen, cuando la pareja tiene creencias o expectativas distorsionadas sobre ellos mismos y sobre su relación de pareja.

7. INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PAREJA

Identificar las distorsiones cognitivas.

No se pretende cambiar la forma de pensar de cada uno de los miembros de la pareja, sino darse cuenta de los errores cometidos, e intentar ampliar las perspectivas de la relación.

Por ejemplo:

Pensamiento Automático	Identificación
“Mi marido ya debería saber que odio los garbanzos con ensalada”	Lectura de mente
“Es demasiado tarde para hacer algo por esta relación. Ya está perdido”	Magnificación

7. INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PAREJA

Análisis de los pensamientos automáticos

- El proceso de la reestructuración cognitiva en los pensamientos automáticos consiste en analizar éstos pensamientos, contrastarlos con la realidad, buscar otras alternativas y aplicarlas.
- Algunas de estas técnicas son:
 - “Contraste con la realidad”.
 - “Pruebas a favor y en contra”.
 - “Técnica de la flecha descendente”.

7. INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PAREJA

Análisis de los pensamientos automáticos

- **Ejemplo:**

La secuencia de una mujer que considera que su marido ya no la quería, era la siguiente:

Pensamiento automático	Emoción	Distorsión
“Hace varios días que está serio, siento que se aleja de mi, esto tiene que significar algo”	Preocupación	Personalización
“Ya no me quiere”	Triste, deprimida	Lectura de mente Indiferencia arbitraria



7. INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PAREJA

Contraste con la realidad

Se pide a la persona que pondere las pruebas que tiene para llegar a esta conclusión.

¿Qué pruebas tengo?

- “Ya no es tan cariñoso como antes”.
- “Está más serio que antes”.

¿Podrían existir otras explicaciones alternativas?

- “Quizá, algo le preocupa: el trabajo, la economía de casa...”
- “Quizá, también necesita su espacio”.

7. INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PAREJA

La técnica de la flecha descendente:

Permite analizar la anticipación de los pensamientos automáticos, y reevaluar si el desastre temido es tal, y permite también identificar miedos ocultos.



Terapia de Parejas

Tema 8

Situaciones Especiales

8. SITUACIONES ESPECIALES

Situación de crisis:

Estas situaciones pueden ser:

- ❖ El descubrimiento de una infidelidad.
- ❖ Una discusión de la que se derive una agresión física.
- ❖ Una ruptura inminente.

Ante estas situaciones lo prioritario para el terapeuta es reducir la emergencia.

8. SITUACIONES ESPECIALES

Pasos globales para esta situación:

1. **Conceptualizar el problema de inmediato.**

La sesión deberá ser una visita larga, para evaluar los problemas y los recursos con los que contamos.

El terapeuta puede evaluar si la pareja puede o no seguir junta de manera segura sin que exista peligro durante la crisis.

2. **Enseñar a la pareja a analizar sus sentimientos e identificar pensamientos automáticos que contribuyen al malestar.**

Se enseñará también cómo cortar o separarse ante una discusión.

8. SITUACIONES ESPECIALES

Pasos globales para esta situación:

3. Se explorarán las respuestas o comportamientos alternativos.

Por ejemplo:

- Reemplazar gritar, por escribir los desacuerdos.
- Si la pareja decide separarse durante la discusión decir dónde irán hasta que lleguen a un acuerdo.

4. Practicar los pasos anteriores en la consulta, y aceptar este comportamiento como temporal.

8. SITUACIONES ESPECIALES

Pasos globales para esta situación:

- 5. Planificar sesiones de seguimiento siempre que sea posible. Manteniendo contacto telefónico entre la visita de emergencia y el seguimiento.**
- 4. El terapeuta recomendará bajo su juicio clínico si deben vivir juntos durante la crisis.**

8. SITUACIONES ESPECIALES

Situación de ira y violencia.

Cuando la ira llega a niveles muy violentos, se requiere una atención especial.

Si hay riesgo de violencia, la seguridad personal de los miembros de la pareja debe anteponerse a los objetivos terapéuticos.

En algunas ocasiones la separación física es lo más recomendable.

Para las personas con alto grado de violencia se recomienda que asistan también a terapia individual.

La terapia grupal suele ser muy útil.

8. SITUACIONES ESPECIALES

Infidelidad.

Muchos autores consideran que no puede tener lugar una terapia de pareja ante una infidelidad, otros consideran que debe ser el terapeuta el que lo valore.

La tarea principal para el terapeuta es descubrir el significado de esa otra relación.

Algunos pacientes piden consejo al terapeuta sobre si deben o no desvelar esa otra relación.

8. SITUACIONES ESPECIALES

Un miembro quiere terminar y el otro no.

El terapeuta trabajará con el miembro que quiere dejar la relación, para comprender sus razones, y analizar la realidad de los insalvable de la relación.

Una vez que se ha tomado la decisión de dejar la relación, con el miembro abandonado, se trabajarán estrategias para adaptarse a la decisión.

Puede recomendarse terapia individual para ambos.

8. SITUACIONES ESPECIALES

Cuando llega el momento de finalizar la relación.

La decisión de terminar o no la relación, la debe tomar la pareja.

Si la pareja decide terminar la relación, el terapeuta puede ayudarles a evaluar los pros y contras de la decisión y llevarla a cabo de forma adaptativa.

8. SITUACIONES ESPECIALES

Otras dificultades durante el tratamiento.

1. Que acuda a terapia un solo miembro de la pareja.

Puede ocurrir que acuda un miembro de la pareja a la consulta, y que manifiesta que el otro miembro no desea venir.

- En estos casos el terapeuta sugerirá al miembro que acude a consulta, que hable con su pareja e informe de la decisión de buscar ayuda para mejorar aspectos de su comportamiento que resultan insatisfactorios, y que seguramente va a necesitar su ayuda, por lo que se requerirá su presencia.
- Algunos autores proponen, que si esta petición no tiene buena acogida por la pareja reticente, el terapeuta puede hablar telefónicamente con este miembro.

8. SITUACIONES ESPECIALES

2. Cuando no existe motivación:

- Es frecuente encontrar que alguno de los miembros de la pareja acuda a consulta con desconfianza en la idoneidad de la terapia.
- En estos casos el terapeuta puede guiar un acuerdo, en el que se pacte un tiempo de prueba, que no exceda de un mes, para valorar si ha habido o no resultados. Junto con este acuerdo conviene, que ambos adquieran el compromiso de colaborar y realizar las tareas, con el fin de confirmar si la terapia ayuda o no a mejorar la situación actual de la relación.

8. SITUACIONES ESPECIALES

3. Convivencia de una separación temporal:

- Muchas parejas pueden acudir a terapia pensando en que la solución a sus problemas puede ser una separación temporal o provisional.
- Salvo en las situaciones de crisis y violencia, mencionadas anteriormente, conviene que la pareja conviva, para poder especificar los déficits de la relación, y poder así iniciar el aprendizaje y entrenamiento en estos déficits, algo que permaneciendo separados será difícil de conseguir.

8. SITUACIONES ESPECIALES

4. Cuando no se realizan las tareas:

- En la Terapia de Pareja el aprendizaje y entrenamiento en las habilidades deficitarias es fundamental, y para conseguir esto, las tareas son imprescindibles.
- Para incrementar la motivación de la pareja para realizar las tareas conviene:
 - Explicar a la pareja una tarea en concreto.
 - Describir cuál es el objetivo de la tarea.
 - Revisar periódicamente las tareas.

8. SITUACIONES ESPECIALES

El terapeuta de parejas, deberá tener claro:

- ❖ Que el objetivo de la terapia es ayudar a la pareja a alcanzar sus objetivos.
- ❖ Si la pareja ha decidido separarse, el objetivo será ayudar a que este proceso se realice de la forma más adaptativa posible.

Terapia de Parejas

Tema 9

La Terapia de Pareja Grupal

(Liberman, Wheeler, Visser, Kuehnel y Kuehnel)

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

La Terapia de Pareja en Grupo

Ventajas para el terapeuta:

- Los terapeutas pueden ver un mayor número de parejas.

Ventajas para las parejas:

- En un grupo hay más fuentes de *feed back*, más puntos de vista y más intercambio.
- Los grupos proporcionan múltiples modelos y estilos de interrelación.
- Un grupo ofrece mayor aceptación, soporte y medio de aprendizaje.
- Ven a otras parejas con problemas que pueden conseguir mejorar la relación y se incrementa el optimismo terapéutico.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Diseño del formato del grupo.

- Número mínimo tres parejas, para dar más oportunidades de modelado y aumentar el refuerzo.
- Número máximo cinco parejas.
- Sesiones cada dos semanas.
- Es recomendable entre 10 y 12 sesiones.
- La duración de cada sesión se aconseja que sea de dos horas, aunque puede adaptarse en función de si se trata de un grupo muy hablador, o un grupo lento en el aprendizaje de algunos ejercicios, en cuyo caso puede necesitar más tiempo.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

• ¿Grupos cerrados o abiertos?

Ventajas e inconvenientes:

- Los grupos abiertos, evitan la espera de la incorporación de otras parejas, y pueden mostrar flexibilidad.

Pero por otra parte, rompen la cohesión del grupo al integrar nuevas parejas, y la nueva pareja puede sentirse extraña ante la incorporación de un grupo ya funcionando.

- Los grupos cerrados, fomentan la cohesión.

Generalmente se prefieren grupos cerrados.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

- **Selección de las parejas.**

- No serán indicadas parejas en las que: exista un diagnóstico psiquiátrico.
- Se aconseja un grupo homogéneo en:
 - Nivel socioeconómico.
 - Nivel sociocultural.
 - Edad: aunque algunos autores creen que ampliar el espectro de la edad y de años de matrimonio puede enriquecer más al grupo.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

- **Paso previo a la primera sesión.**

- El terapeuta habrá realizado una evaluación a las parejas.
- Se proporcionará una descripción del taller en grupo, cuando se proponga a la pareja la participación de la terapia de grupo.
- Se responderá a las dudas de la pareja.
- La pareja se comprometerá con los principios básicos de la Terapia de Pareja (tareas, no relaciones extramatrimoniales, asistencia y participación).

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Ventajas en algunas técnicas.

“Pille a su pareja haciendo algo agradable y hágaselo saber”

- Los miembros del grupo pueden estimularse mutuamente para encontrar nuevas expresiones de gratificación.
- Si no se ha realizado bien una gratificación, los demás pueden sugerir cómo mejorarla.
- Los miembros menos creativos pueden contagiarse de los demás.
- Si no se han hecho las tareas, otras parejas que si las han hecho pueden servir como modelo.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Conclusión:

Compartir gratificaciones y la observación de las interacciones de otras parejas, facilita la generalización de la conducta aprendida en la consulta al ambiente diario.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Planificación de actividades:

- El grupo puede enriquecer y estimular las actividades de ocio.
- Los participantes se muestran más abiertos a la importancia de alcanzar modelos de ocio satisfactorios para ellos y sus familiares.
- Promociona a la sesión, momentos más distendidos, favoreciendo la cohesión del grupo y a que las respectivas parejas concreten planes mutuos y positivos.
- En las parejas reticentes a realizar actividades individuales, sin su pareja, puede serles útil, ver como otras parejas planifican actividades tanto en pareja, en familia, como individualmente.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Ejercicios para trabajar la comunicación:

En terapia de grupo, se pueden trabajar las mismas técnicas y ejercicios que en la terapia de pareja dual.

Basándonos en el modelado, el terapeuta puede encaminar a las parejas.

Posteriormente se puede pedir a la pareja que muestre más habilidades en la comunicación, que actúen como modelo.

Después se invita a las parejas a practicar las destrezas.

El terapeuta atenderá a las parejas mientras practican la habilidad.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Las tareas:

- Las tareas se asignan a las parejas de la misma forma que en las sesiones con parejas duales.
- Al comienzo de la siguiente sesión se repasan las tareas con las parejas para que informen sobre los progresos o las posibles dificultades.
- A las parejas que no han realizado las tareas, se les dedica un tiempo limitado.
- Se premia el cumplimiento de las tareas, dirigiendo la atención hacia ellos.
- Se anima a la pareja que no ha realizado las tareas, a que escuchen los informes de los demás, y que hagan un mayor esfuerzo para las próximas sesiones.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

El terapeuta

- En la mayoría de las terapias de pareja grupal, actúan dos terapeutas.
- Ambos terapeutas pueden modelar el ejercicio.
- Cuando existe un solo terapeuta, éste puede modelar con algún miembro de las parejas.
- El terapeuta supone el principal refuerzo social en la terapia de grupo.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Final de la Terapia de Pareja Grupal

- Establecer sesiones de recordatorio y seguimiento es especialmente útil en la terapia en grupo.
- Se puede pactar con el grupo sesiones de seguimiento, que pueden ser cada seis meses, al principio y después al año.
- El seguimiento ayuda a mantener las ganancias y es un importante reforzador.

9. LA TERAPIA DE PAREJA GRUPAL

Dificultades en la Terapia de Pareja Grupal

Una de las principales dificultades puede ser la resistencia de alguna pareja para participar en los ensayos conductuales en grupo:

- Se puede empezar el ensayo conductual con la pareja más experta o más activa, y pedir a los resistentes que observen ese día sin participar.
- Se puede pedir a la pareja resistente que proporcione *feed back* y sugerencias a la pareja participante.
- Se puede pedir al resto que hablen sobre cómo superan sus resistencias y dificultades.

Terapia de Parejas

Tema 10

Cuando el amor se acaba

Terapia del Divorcio

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

Terapia del Divorcio

Objetivo:

El objetivo que se persigue es entrenar a la pareja a hacer contratos (contrato del divorcio).

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

Terapia del Divorcio

En el divorcio hay muchas separaciones. Todas se pueden dar simultáneamente (y de hecho así se acostumbra a dar).

A nivel didáctico, podemos distinguir:

1. Divorcio emocional o afectivo.
2. Divorcio legal.
3. Divorcio económico.
4. Divorcio coparental y custodia de los hijos.
5. Divorcio de la comunidad y problemas de soledad.
6. Divorcio psicológico.

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

1. Divorcio emocional o afectivo.

Se produce cuando uno de los miembros de la pareja no recibe lo mismo que da (tiene un mayor coste que beneficio). En este divorcio hay amenazas, disminuyen las relaciones sexuales, etc.

2. Divorcio legal.

Uno de los dos, o ambos, toman la decisión de divorcio. Si somos el psicólogo de una pareja en esta etapa, deberemos de **imponer** un sólo abogado (el abogado del divorcio, no un abogado de él y un abogado de ella) con un única finalidad: **hacer un acuerdo o un contrato.**

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

3. **Divorcio económico.**

No nos vamos a meter en la tasación de pisos, fincas, etc., para ello hay agentes de propiedad inmobiliaria. Lo que deberemos evaluar es el divorcio afectivo de los bienes, por ejemplo: a lo mejor un lámpara no vale mucho pero como es un recuerdo de mi padre, para mí tiene mucho valor.

4. **Divorcio coparental y custodia de los hijos.**

Que los dos sigan siendo responsables legales de los hijos, que sigan manteniendo una relación acorde con su rol. También hay que negociar con quien tienen que vivir los hijos, vacaciones, etc.

5. **Divorcio de la comunidad y problemas de soledad.**

En todo divorcio hay un coste social. Generalmente acostumbra a salir más perjudicada la mujer. Se dividen los amigos, nacen muchos ex.

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

6. Divorcio psíquico o psicológico.

Hace referencia la “desenganche del otro” (desenganche psicológico). En él se pasa por una serie de etapas que a nivel didáctico estudiaremos:

- a) Periodo anterior a la toma de decisión de divorciarse.
- b) Periodo de toma de decisión.
- c) Periodo de quejas o lamentaciones.
- d) Periodo de reequilibrio.

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

a) Periodo anterior a la toma de decisión de divorciarse.

- Aumenta la insatisfacción y la tensión en la relación de la pareja.
- Hay algunos intentos de reconciliación. En esta fase se busca la ayuda de amigos, psicólogos, etc.
- Se rompe la relación de pareja, se rompe la intimidad o el compromiso de pareja.
- Se rompe la solidaridad marital; se pierden el respeto, se chillan en público, montan shows, etc. Es en esta fase cuando se comienzan a buscar abogados.

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

b) Periodo de toma de decisión.

- Uno o ambos toman la firme decisión de divorciarse. En un principio tiene (el tomador de la decisión) una liberación.
- Aparece el miedo, inseguridad, crisis existencialistas, ¿cómo me apañaré yo solo/a?; ¿qué será de mí?; (por supuesto esto no se lo planteará el que tenga otra pareja).
- Intento de aumentar la intimidad de la pareja; se busca reconstruir la pareja.
- Vuelven a aparecer las discusiones.
- Después de varios intentos de reconciliación veo que no hay solución factible: la decisión es irrevocable.

10. CUANDO EL AMOR SE ACABA: TERAPIA DEL DIVORCIO

c) **Periodo de quejas o lamentaciones.**

- Aparece un sentimiento de culpa y autorreproche por haber producido la ruptura. Pueden aparecer (no siempre) problemas de soledad, depresión.
- Se enfada con el ex (no es odio).
- Diferencia lo bueno y lo malo del otro.

d) **Periodo de reequilibrio.**

- Aprendo las tareas que necesito para vivir solo/a (lavar platos, la ropa, etc.) sin él/ella.
- Hago mi vida como una persona independiente (de ti).