



Manual de Terapia de Pareja

9ª Edición

**Robert P. Liberman, Eugenie G. Wheeler,
Louis A.J.M. de Visser, Julie Kuehnel
y Timothy Kuehnel**



Desclée De Brouwer
Biblioteca de Psicología

ROBERT P. LIBERMAN, EUGENIE G. WHEELER,
LOUIS A. J. M. DE VISSER, JULIE KUEHNEL y
TIMOTHY KUEHNEL

MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA
UN ENFOQUE POSITIVO PARA AYUDAR A LAS
RELACIONES CON PROBLEMAS

9ª edición

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESLÉE DE BROUWER

Título de la edición original:
Handbook of Marital Therapy. A Positive Approach to Helping Troubled Relationships
© Plenum Press, Nueva York

Versión española: *José Domingo González Díaz y María José Catalán Frías*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 1987
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edescllee.com
info@edescllee.com

Printed in Spain
ISBN-10: 84-330-0705-X
ISBN-13: 978-84-330-0705-6
Depósito Legal: SE-3946-2006, Unión Europea

Índice

	Pág.
PROLOGO	11
PREFACIO	13
INTRODUCCION	15
Terapia de pareja: ¿qué es y para quién?	16
Organización del manual	17
Capítulo 1: PRINCIPIOS Y LINEAS GENERALES	19
Fundamentos teóricos y empíricos	19
El enfoque del aprendizaje social en terapia de pareja	21
Objetivos terapéuticos	25
La terapia de pareja en grupo	26
Principios para dirigir un grupo de parejas	26
Capítulo 2: EL COMIENZO	29
Reclutamiento de clientes y de fuentes de referencia	30
Contacto inicial	32
Inclusión del miembro reacio	33
Evaluación de la motivación	34
Separación	35
Catarsis y ventilación de sentimientos	36
Creación de expectativas terapéuticas favorables	36
Establecimiento de una relación terapéutica positiva	39
El inventario de la historia y la relación matrimonial	39
<i>Antecedentes parentales y culturales</i>	40
<i>Modelos de interacción</i>	42
<i>Sintonización mutua: ¿quién quiere qué para quién?</i>	45
Metas terapéuticas	47
El contrato terapéutico	48
Tratamiento suplementario	50
Lista de chequeo para el comienzo	51
Empezando una terapia de pareja grupal	52
<i>Diseño previo</i>	52
<i>Formato</i>	53
<i>Filtrado</i>	54
<i>Selección</i>	54
<i>Cohesión</i>	55

<i>Ventajas de la terapia de pareja grupal</i>	55
<i>Orientación</i>	56
<i>Lista de chequeo para orientar al grupo</i>	56
Capítulo 3: PLANIFICAR EL TIEMPO LIBRE Y LAS ACTIVIDADES RE-CREATIVAS	59
Actividades recreativas como individuos	62
Actividades recreativas como pareja	64
Actividades recreativas con otras parejas	66
Actividades recreativas como familia	67
Capítulo 4: LA COMUNICACION: EL DARSE CUENTA DE LA RECIPROCI-DAD	71
Introducción:	71
Un cuento de hadas: las Cálidas Pelusas	73
La reciprocidad en la comunicación	75
<i>Coerción</i>	75
<i>Respuestas emocionales negativas</i>	76
<i>Reciprocidad o gratificaciones</i>	77
Ejercicio del darse cuenta de la reciprocidad	78
Pille a su pareja haciendo algo agradable	80
Terapia de pareja grupal	84
El procedimiento del matrimonio ideal y la realización de la fantasía	85
Símbolos entrañables	87
Terapia de grupo	89
Resumen	89
Capítulo 5: LA COMUNICACION: EL ARTE DE ESCUCHAR Y DE EXPRESAR SENTIMIENTOS ADECUADAMENTE	91
El proceso de la comunicación	93
Exactitud y congruencia en la comunicación	94
Terapia grupal	98
Elementos no verbales de la comunicación	98
<i>Tono y volumen de voz</i>	99
<i>Contacto visual o mirada</i>	100
Terapia de grupo marital	101
Sesiones ejecutivas	102
<i>El tema de las sesiones ejecutivas</i>	103
Terapia grupal	105
<i>El marco de las sesiones ejecutivas</i>	107
Tipos de comunicación	110
<i>Dar gratificaciones</i>	111
<i>Agradecer gratificaciones</i>	111
<i>Pedir gratificaciones</i>	113
Expresión directa de sentimientos negativos	115
<i>Empatía</i>	118
<i>Enfrentarse a la hostilidad inesperada y al constante mal humor</i>	122
Intercambio de afecto físico	129
<i>Ejercicio de la caricia de la mano</i>	129
<i>Solicitar contactos sexuales</i>	130
<i>Asignación de tareas</i>	133
Sentimientos negativos	134
<i>Expresión de los sentimientos de una forma directa</i>	135

<i>Confesión de los propios sentimientos</i>	136
<i>Expresión de sentimientos cuando ocurren</i>	136
<i>Ser asertivo, no pasivo o agresivo</i>	137
Terapia de pareja en grupo	142
El arte de reestructurar	144
Resumen	146
Capítulo 6: DAR Y RECIBIR: LOS CONTRATOS DE PAREJA	151
Haciendo peticiones positivas	152
Principios para el contrato en los grupos de parejas	156
El ejercicio del contrato	156
Principios del contrato de grupo	160
<i>Elección de conductas a cambiar</i>	160
<i>Elección de refuerzos</i>	161
<i>Negociación del contrato</i>	164
Resumen	171
Capítulo 7: EL FINAL	173
La limitación de tiempo	174
El espaciamiento de las sesiones	174
El reforzamiento	175
Participar en la tristeza de terminar la terapia	179
Que la pareja se alegre por lo que ha conseguido	179
Los nuevos modelos de interacción	179
Planificación del futuro	181
La evaluación	182
El final de la terapia de pareja grupal	182
Capítulo 8: SOLUCION DE PROBLEMAS ESPECIALES	187
Superación de la resistencia a los objetivos conductuales	188
<i>Orientación y explicación teóricas</i>	188
<i>Expectativas favorables</i>	189
<i>Catarsis</i>	189
<i>Enfoque del cliente</i>	190
<i>Hacer una terapia distinta</i>	191
Superación de la resistencia al ensayo de conducta y a las tareas	192
<i>Resistencia al ensayo de conducta</i>	192
<i>Resistencia al ensayo de conducta en la terapia de pareja grupal</i>	193
<i>Resistencia a realizar las tareas</i>	194
Abandonos	196
Tratar con las explosiones de sentimientos y los conflictos	197
Parejas no casadas	199
Capítulo 9: RESUMEN DE TODOS LOS CAPITULOS DE ESTE MANUAL ..	203
Capítulo 10: ESQUEMA DE SESIONES QUE SUGERIMOS PARA LA TERA- PIA DE PAREJA	211

Prólogo

En el tratamiento de los problemas de pareja, los enfoques orientados conductualmente y los orientados por los modelos de comunicación se han visto como opuestos e irreconciliables. Muchos terapeutas, centrados en las habilidades de comunicación pensaban que los conductuales eran demasiado estructurados y poco cautelosos; por otra parte, los conductuales han considerado a los terapeutas humanistas como «demasiado delicados», vagos y poco focalizados. Sin embargo, en este *Manual de terapia de pareja*, Liberman, Wheeler, de Visser, Kuehnel J. y Kuehnel T., han emparejado estos dos eficaces enfoques en una estructura integrada que hace de ellos compañeros inseparables.

A lo largo de una década de experiencia en la aplicación del tratamiento de pareja orientado conductualmente, Liberman y sus colaboradores han desarrollado un modelo educacional centrado en enseñar a la pareja habilidades concretas de comunicación. Las destrezas de comunicación que ellos describen han sido ampliamente utilizadas en todos los modelos de terapia de pareja, independientemente de la orientación teórica del terapeuta.

La contribución excepcional de este libro es que los autores ofrecen una aproximación paso a paso para la enseñanza de estas habilidades de comunicación dentro de un marco contractual. Cada capítulo guía al terapeuta en las múltiples decisiones y problemas con los que se tiene que enfrentar como agente de cambio. Da más valor a este interesante libro el hecho de la utilización abundante de ejemplos tomados de la práctica terapéutica. Se pone el énfasis en el trabajo en casa de las parejas y en las sesiones estructuradas que se centran en la adquisición progresiva y creciente de las distintas habilidades de comunicación. Se comentan las ventajas del trabajo con parejas en un ambiente grupal y se presentan sugerencias concretas de cómo llevar estos grupos.

Se ha de felicitar a Liberman y sus colaboradores por la armonización eficaz de las habilidades de comunicación y de la terapia conductual. Este libro ofrece una guía clara, breve y descriptiva para los terapeutas y consejeros matrimoniales sobre la forma de enriquecer las relaciones de pareja. Muchos profesionales de salud mental que trabajan con parejas pueden beneficiarse de este enfoque integrado de terapia de pareja.

DAVID H. OLSON

*Universidad de Minnesota
St. Paul, Minnesota*

Prefacio

Los métodos que se van a describir en este manual proceden de la teoría de la terapia conductual del aprendizaje social. Los autores han adaptado los principios básicos de la conducta y del aprendizaje humano en técnicas que resulten útiles para ayudar a cambiar a las parejas. Este trabajo empezó en 1966 cuando el primer autor inicia el tratamiento de familias y matrimonios en el Centro de Salud Mental de Boston en Massachusetts. Su trabajo se ve incrementado en 1971 cuando se asocia con el segundo de los autores en el Centro de Salud Mental Comunitaria de Oxnard, con el fin de ofrecer terapia a las numerosas parejas con conflictos que pedían asistencia en este centro. El formato y los métodos fueron cambiando y perfilándose a medida que los autores iban adquiriendo mayor experiencia. Muchas de las mejoras que se fueron introduciendo se llevaron a cabo en el período comprendido entre 1972 y 1975 gracias a la beca concedida al primer autor para realizar el «Proyecto de análisis y modificación de conducta en salud mental comunitaria. Este proyecto de investigación aplicada fue patrocinado por los Servicios de Investigación en Salud Mental y en la División de Organización del Instituto Nacional de Salud Mental (Beca número MH 19880). Muchos de los pormenores y extremos hasta llegar a definir los métodos descritos en este manual provienen de nuestra experiencia en el entrenamiento de 1.000 profesionales de 60 centros de salud mental comunitaria en Estados Unidos, como parte de una amplia subvención del NIMH (Beca número MH 26207).

Algunos pioneros de la terapia de pareja de orientación conductual nos han influido especialmente; cabe destacar la especial influencia que en temas tales como la comprensión conceptual de la satisfacción y el conflicto en la pareja, así como en la evaluación y el tratamiento han ejercido autores como: Richard B. Stuart, A. Jack Turner, Robert Weiss, Gerald Patterson, Hyman Hops, Gary Birchler, Nathan Azrin, Barry Naster y R. Jones. Nuestro uso de los «símbolos entrañables» y del contrato de contingencia está basado en el trabajo de Stuart. El ejercicio «Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable» fue desarrollado por Turner.

Los ejercicios de la realización de la fantasía y el darse cuenta de la reciprocidad son descritos por Azrin, Naster y Jones. Nuestro énfasis en «los días del amor», el ocio y las actividades de pareja nace del trabajo de Weiss, Patterson, Hops y Birchler. Los frutos de estos pioneros se reflejan claramente en los métodos descritos

en nuestro manual, y con ellos tenemos una gran deuda de gratitud profesional e intelectual.

Los autores también quieren expresar su agradecimiento a Annelisa Romero, directora del Departamento de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta de la Universidad de Los Angeles en California, por su excepcional y experto examen editorial y por sus sugerencias.

ROBERT P. LIBERMAN
EUGENIE G. WHEELER
LOUIS A.J.M. DE VISSER
JULIE KUEHNEL
TIMOTHY KUEHNEL

Introducción

Este manual de terapia es una guía de «cómo hacerlo» para aquellos profesionales de ayuda que están activamente comprometidos con las necesidades y problemas de las parejas casadas o que pronto van a estarlo. Los métodos de tratamiento descritos en este manual no pueden y no deben ser aplicados por aquellas personas que tienen poca o ninguna experiencia clínica. Este no es un libro de recetas a seguir de una manera mecánica. Los terapeutas con experiencia que poseen atributos terapéuticos básicos, tales como calidez, empatía, habilidades de entrevista, sensibilidad y consideración positiva con sus clientes, pueden hacer un uso eficaz del enfoque descrito en este libro.

Los métodos que se citan serán aprendidos y aplicados rápidamente por los profesionales que se sienten a gusto trabajando con sus clientes con un estilo activo, estructurado y operativo. Sin embargo, todos los terapeutas y consejeros —cualquiera que sea su estilo clínico y orientación terapéutica— serán capaces de adaptar las técnicas de este manual a su propio estilo con las parejas.

Entre las personas a las que puede serles útil este libro están:

1. Los consejeros de pareja y de familia interesados en añadir técnicas nuevas y eficaces a sus repertorios.
2. Los profesionales de salud mental, como psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales y A.T.S., que tengan que decidir si la terapia individual y/o de pareja es adecuada para un cliente concreto y ofrecer así la solución o el juicio más apropiado.
3. Los consejeros pastorales y otros religiosos a los que acuden parejas con problemas matrimoniales, o que ofrecen cursos de enriquecimiento matrimonial a sus congregaciones o comunidades como parte de su ministerio.
4. Los funcionarios encargados de ayudar a las personas que se encuentran bajo libertad vigilada, los consejeros escolares y otros trabajadores sociales que necesitan saber y hacer frente a los problemas de pareja y familiares con los que se encuentran cuando ayudan a clientes y estudiantes.
5. Los tutores en colegios o institutos, y los consejeros que dan cursos sobre la vida en pareja y familiar.

TERAPIA DE PAREJA: ¿QUE ES Y PARA QUIEN?

La terapia y los métodos de entrenamiento que se describen en este manual pueden usarse tanto con aquellas parejas con desavenencias o con fuertes conflictos y estrés en el matrimonio, como con aquellas que están a punto de la separación o el divorcio. Las parejas con problemas de comunicación mutuos y aquellas que utilizan el castigo como forma de interacción, pueden beneficiarse del tipo de terapia ilustrada en este libro. También pueden ser usados con aquellas parejas con, relativamente, pocos problemas, pero que desean desarrollar y optimizar su relación; tales parejas suelen encontrarse a menudo aburridas, ocultan sus sentimientos o se aguantan mutuamente.

Los métodos para conseguir las habilidades de comunicación, solución de problemas y actividades familiares, necesarias para el perfeccionamiento y satisfacción de la pareja, son muy estructurados y orientados hacia las metas; estos procedimientos se pueden utilizar de forma individual, conjunta o grupal. Los ejercicios y actividades que se ofrecen en esta guía de terapia matrimonial están basados en nuestra experiencia en colegios y universidades, en centros de servicio social, en centros de salud mental y en la práctica privada.

Los estudios de investigación y comprobación llevados a cabo por los autores y por otros, han validado la eficacia de estos procedimientos; al final del libro se presenta una bibliografía con notas de estas publicaciones, que puede ser leída con detenimiento para una documentación más completa sobre la eficacia de nuestros procedimientos. No queríamos diluir la utilidad clínica de la parte aplicada de este manual con referencias o descripciones a la investigación que lo soporta, por lo que ésta se ha reservado para la bibliografía comentada. Creemos que se ha hecho suficiente investigación experimental como para garantizar la adopción clínica generalizada de las técnicas que proponemos: realmente, no hemos escrito este libro o recomendado los métodos hasta que no ha existido suficiente evidencia científica acumulada como para apoyar su utilización.

Los principios del aprendizaje social son el fundamento de estos procedimientos, pero sobre todo, nos ha guiado más en su desarrollo e integración un interés práctico por la utilización de «cualquier tipo de trabajo», con tal de conseguir desarrollar una terapia de pareja viable, que reconocer la contribución al resultado final de cada uno de los componentes del «paquete» de tratamiento, o la pureza teórica del mismo.

Jay Haley (1963) dijo que «la terapia de pareja no se ha desarrollado a partir de una teoría; más bien, la gente se ha esforzado en encontrar una teoría que se adaptase a la práctica» (pág. 214). Consecuentemente, existen gran número de escuelas de terapia matrimonial y familiar, que tienen diferentes presupuestos, lenguajes, énfasis, técnicas y estructuras de tratamientos, así como distintas visiones sobre la psicopatología o las necesidades de desarrollo. Dejando a un lado las teorías, queremos partir del foco común de intervención de estas diversas formas de terapia de pareja; todas ellas acentúan la importancia de la comunicación clara y exacta, el escuchar enfático, la expresión adecuada de sentimientos, la necesidad de resolver los conflictos y las estrategias de resolución de problemas, para aquellas parejas que experimentan dificultades en sus relaciones.

El aprendizaje social o enfoque conductual de la terapia de pareja descrito en este manual se dirige a cada una de esas necesidades, compartiendo así mucho con otros métodos de terapia de pareja, incluso aunque provengan de una tradición diferente. En consecuencia, muchos de los componentes de los métodos explicados en este manual no son únicos del paradigma conductual, sino que son compartidos con formas manifiestamente no conductuales de terapia de pareja.

Los objetivos generales de nuestro enfoque se centran en aumentar el reconocimiento, iniciación y expresión de gratitud en las interacciones placenteras; disminuir las interacciones aversivas; adiestrar a la pareja para que se comunique de forma efectiva, y enseñar a utilizar contratos de contingencia para negociar la resolución de los problemas habituales y las insatisfacciones. Los procedimientos descritos en este manual siguen un modelo de counseling conductual, que insiste en:

- Señalar objetivos concretos
- Advertir y medir los progresos
- Practicar las conductas deseadas
- Modelar gradualmente una dirección adaptada
- Reforzar los progresos
- Generalizar las adquisiciones logradas por la pareja en la clínica o despacho a su ambiente cotidiano

ORGANIZACION DEL MANUAL

Capítulo 1, «Principios y líneas generales»: ofrece una visión del proceso general y de las técnicas del counseling conductual de pareja. También se señalan los presupuestos principales y básicos que están detrás de esas técnicas y se incluye brevemente la evidencia experimental sobre la que se basan.

Capítulo 2, «El comienzo»: describe las actividades de planificación que se han de llevar a cabo antes de empezar una terapia matrimonial. Entre los temas que se tratan están: reclutamiento de clientes y de las personas que nos pueden remitir, inclusión del miembro reactivo, filtrado y selección de clientes apropiados, aumento de la motivación de los clientes, enmarcar expectativas terapéuticas positivas y definir el contrato de servicios. Estos temas son tratados tanto para la forma dual como grupal de terapia de pareja.

Capítulo 3, «Planificar el tiempo libre y las actividades recreativas»: se centra en los modelos de actividades recreativas y de ocupación de tiempo libre que están típicamente presentes en las parejas ideales. Un esquema conceptual ayuda al terapeuta para guiar a las parejas hacia modelos de mayor satisfacción en estas actividades.

Capítulo 4, «La comunicación: el darse cuenta de la reciprocidad»: se centra en la importancia que tiene el que las parejas lleguen a ser más conscientes de los intercambios placenteros y deseados en su relación. Se presentan una serie de ejercicios que pueden aumentar las habilidades de los miembros de la pareja para pedir, dar y recibir conductas y hechos que pueden ser placenteros para ambos. La asignación de tareas a realizar en casa está dirigida a incrementar día a día la ocurrencia de estos cambios placenteros de conducta.

Capítulo 5, «La comunicación: el arte de escuchar y de expresar sentimientos adecuadamente»: proporciona al terapeuta un esquema para enseñar a las parejas a expresar sentimientos de una forma directa y espontánea. Un componente muy importante en este capítulo es enseñar a los miembros de la pareja a expresar sentimientos negativos y de enojo de una forma no agresiva y coercitiva.

Capítulo 6, «Dar y recibir: los contratos de pareja»: incluye la utilización de los contratos de contingencia como método de solución de problemas y de resolución de diferencias a través de la negociación y el compromiso. Los capítulos del 3 al 6 tienen en común que todos recogen el fundamento teórico y las técnicas para facilitar formas concretas de interacción o habilidades de comunicación en la pareja. En suma, se ofrecen una serie de ejercicios progresivos y de ejemplos para ayudar al terapeuta a enseñar a las parejas nuevos modelos de interacción.

Capítulo 7, «El final»: describe la terminación del proceso. Los temas tratados incluyen la estructura de las sesiones finales, las sesiones de seguimiento y las remisiones para ayuda adicional y reciclaje.

Capítulo 8, «Solución de problemas especiales»: ofrece sugerencias para tratar los problemas que ocasionalmente aparecen en este modelo terapéutico. Se ofrecen sugerencias para involucrar a las parejas reacias a comprometerse con los ejercicios de dramatización, actuar con los miembros que no han realizado las tareas asignadas, y tratar con las resistencias a un enfoque estructurado.

El Capítulo 9 es un resumen del manual, y el Capítulo 10 ofrece algunas sugerencias para el esquema de sesiones de terapia para parejas y para grupos de parejas. La última sección es una bibliografía comentada para profesionales y clientes.

A través de estos capítulos, se exponen numerosos ejemplos que ilustran la terapia matrimonial con aquellas parejas que experimentan diversos problemas. En suma, se usa como hilo conector a lo largo del manual el ejemplo de un caso basado en una mezcla de parejas con las que hemos trabajado. Este ejemplo aparece en cada uno de los capítulos para ilustrar mejor el proceso de adquisición de las habilidades de interacción y solución de problemas que las parejas típicas tienen cuando pasan de la conciencia a la utilización torpe, de ésta, a un uso más natural de las habilidades, y finalmente, a un cambio mutuo positivo e integrado en su vida diaria.

BIBLIOGRAFIA

REFERENCE

Haley, J. Marriage therapy. *Archives of General Psychiatry*, 1963, 8, 213–234.