



Alan E. Fruzzetti



# La pareja altamente conflictiva

Guía de terapia dialéctico-conductual  
para encontrar paz, intimidad y reconocimiento



biblioteca de psicología



DESLÉE DE BROUWER

ALAN E. FRUZZETTI, Ph.D.

**LA PAREJA ALTAMENTE CONFLICTIVA**  
**Guía de terapia dialéctico-conductual**  
**para encontrar paz, intimidad y reconocimiento**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**  
**DESCLÉE DE BROUWER**

# Índice

---

|   |     |
|---|-----|
| Prólogo .....   | 11  |
| Agradecimientos .....                                     | 15  |
| 1. Entender la emoción en las relaciones .....            | 17  |
| 2. Aceptarse a sí mismo y aceptar a su pareja .....       | 33  |
| 3. Cómo dejar de empeorar las cosas .....                 | 49  |
| 4. Estar “juntos” cuando están juntos .....               | 61  |
| 5. Reactivar su relación .....                            | 79  |
| 6. La expresión precisa .....                             | 97  |
| 7. Validar las respuestas: qué validar y por qué .....    | 121 |
| 8. Validar las respuestas: cómo validar a su pareja. .... | 137 |
| 9. Recuperarse de la invalidación .....                   | 157 |
| 10. Gestionar problemas y negociar soluciones .....       | 175 |
| 11. Transformar el conflicto en cercanía .....            | 193 |
| Referencias bibliográficas .....                          | 211 |

# Prólogo

---

*Masha M. Linehan, Ph.D.*

Ninguna relación tiene solo un navegar tranquilo. En todas las relaciones existen conflictos y exceso de emociones negativas; por tanto, los problemas en las relaciones íntimas afectan a todos por igual en un momento u otro. Mantener una relación altamente conflictiva es agotador y hace que ambos miembros de la pareja se sientan desgraciados y solos. Permanecer en una relación de pareja infeliz y atribulada se asocia a crecientes índices de depresión, ansiedad y drogodependencia. Los niños de hogares muy conflictivos tienen bastante probabilidades de sufrir trastornos e incluso tendencias suicidas. Este libro aborda cómo mejorar nuestras relaciones íntimas y, a su vez, nuestro bienestar y el de nuestra familia.

El libro se basa en los principios de la terapia dialéctico-conductual (TDC), tratamiento que tiene numerosos ensayos clínicos que demuestran su eficacia. La TDC se desarrolló en la Universidad de Washington y Alan Fruzzetti formó parte del primer equipo de tratamiento TDC. Él y otros miembros del equipo proporcionaron el primer feedback crítico sobre el tratamiento y fueron los principales contribuyentes al desarrollo del tratamiento en su forma actual. Alan ha estado trabajando con la TDC durante veinte años, enseñándola y adaptándola para parejas, familias y adolescentes. Casi

todas las investigaciones que se han hecho hasta ahora se han centrado en aplicar la TDC a personas individuales, pero muy pocos estudios han incluido a las familias. Así que existe un déficit de bibliografía sobre cómo aplicar la TDC a parejas y familias.

El Dr. Fruzzetti es un experto en terapia familiar y de pareja, así como en la investigación sobre relaciones íntimas. Es pionero en este campo, ya que integra la atención plena, la regulación de las emociones, la comunicación precisa y la validación en un conjunto coherente. Ha escrito docenas de artículos y capítulos de libros profesionales, tanto sobre la TDC como las interacciones y el tratamiento de parejas y familias desde la perspectiva de la TDC.

En este libro, Alan aúna la experiencia profesional de su trabajo con parejas con su experiencia con la TDC. Al igual que esta terapia, el libro tiene un enfoque sin juicios, que promueve tanto la aceptación de sí mismo y de su pareja, como el ser plenamente consciente de sí y de su pareja y adoptar una actitud más validadora. También se centra en el cambio, como el de reducir la invalidación y las respuestas negativas que se da a sí mismo y a su pareja, al tiempo que aumenta la autorregulación de su propia emoción, mejorando su capacidad para expresarse con precisión y adquirir las habilidades necesarias para manejar los problemas de un modo más eficiente. Esta obra también se centra muy especialmente en integrar estas dos estrategias (aceptación y cambio), ayudándole realmente a usted y a su pareja a validarse mutuamente con más frecuencia y en mayor grado.

Es muy importante señalar que este libro se basa en investigaciones y principios sólidos, incluyendo investigaciones sobre los procesos emocionales básicos, la interacción en el interior de la pareja y los muchos estudios que evalúan la terapia dialéctico-conductual. Muy pocas obras como esta se basan en realidad en investigaciones; esto hace que este libro se sitúe en el grupo de élite de las publicaciones de este tipo.

El enfoque de esta obra es sensible a las necesidades de los esposos y parejas que viven con muchas heridas y esperanzas. Se dirige a una amplia variedad de situaciones en las que se encuentran las

parejas y proporciona ideas razonables y aplicables, así como ejercicios prácticos para ayudar a cualquiera a disminuir los conflictos destructivos y a encontrar más paz e intimidad en sus relaciones.

# 1 Entender la emoción en las relaciones

---

¿Por qué a veces decimos las cosas más desagradables a la persona que más queremos? ¿Cómo es que llegar a acuerdos aparentemente simples termina en gritos recíprocos dentro de la pareja? ¿Cómo es que acabamos hablando con brusquedad y actuando de formas que juramos no volver a repetir jamás? ¿Qué es lo que hace que a personas que se quieren les entra en ocasiones la ansiedad cuando se acercan o porqué evitamos hablar de asuntos importantes? Y lo principal de todo, ¿cómo podemos aprender a detener los antiguos patrones de entrar en conflictos destructivos y aprender a hablar y a escuchar de una forma que conduzca a comprender, validar, negociar e intimar? Estas son las cuestiones que afronta este libro.

Todo el mundo sabe que, minutos u horas después de una desagradable pelea, lo que dijimos empeoró las cosas y obtuvimos menos de lo que pretendíamos. Sin embargo, de alguna forma lo dijimos o lo hicimos de todos modos y tal vez en esos momentos fue deliberado. Pero después, cuando se pasa la agitación, se instala la culpabilidad, el remordimiento, el arrepentimiento, el sufrimiento y la pena. Tal vez seamos capaces de disculparnos y dar la vuelta a la situación, pero es probable que la misma situación se repita una y otra vez. El conflicto destructivo en la parejas corroe la relación y hace infelices

a ambos. La idea central de este libro consiste en que la emoción muy negativa que surge –*emoción desregulada*– es el problema fundamental de las parejas altamente conflictivas y que existen habilidades específicas que pueden aprender los miembros de la pareja para manejar sus emociones eficazmente, lo que a su vez redundaría en que sea posible una comunicación eficaz (expresión precisa seguida de comprensión y validación). Con suficiente práctica, el conflicto puede transformarse en cercanía, y las parejas pueden lograr la amistad, la intimidad, la paz y el apoyo que nos aportan alegría y reduce nuestro sufrimiento.

### **Comprender las emociones y la intensidad emocional**

Las emociones son mucho más complicadas de lo que la mayoría de la gente cree. Parte del problema surge de la forma en que hablamos de ellas. En primer lugar, hablamos de emociones como una cosa, un sustantivo, en lugar de considerarlas como algo que en realidad *hacemos* y que afecta a partes internas nuestras y también afecta a otros. Es más fácil conceptualizar el pensar como algo que hacemos. Así, cuando decimos que hemos tenido un pensamiento, reconocemos que fue justo un momento, una pequeña parte de un largo proceso. La emoción se puede conceptualizar del mismo modo. Por tanto, una emoción es solo un momento que pertenece a un largo proceso de emocionarse o sentir. Por desgracia, no tenemos una buena expresión para el proceso o para todo el sistema en el que tenemos emociones.

### ***Cómo funcionan las emociones***

Existen muchos componentes en nuestro sistema emocional. En todo momento se están produciendo estímulos a nuestro alrededor, visuales, auditivos... y otros aspectos del mundo físico y social. También se producen estímulos en nuestro interior, como recuerdos, imágenes, pensamientos o sensaciones. Todos estos hechos influyen directamente en nuestras emociones, incorporándose a nuestra atención y a nuestros sistemas de sensaciones y percepciones. Con los



nuevos descubrimientos casi diarios de la neurociencia, es evidente que existen muchos procesos biológicos y bioquímicos en nuestro cerebro que influyen en el proceso de las emociones. Sin embargo, también afectan a todo el proceso el grado en que somos conscientes de nuestras emociones, cómo las etiquetamos (y si somos precisos o no al hacerlo), y también cómo las expresamos profundamente. Por último, cómo otras personas nos responden, especialmente las personas cercanas, conforman la dirección de nuestra emoción de forma muy significativa. Determinadas respuestas, como la comprensión y la validación de nuestra experiencia, alivian nuestros raídos bordes emocionales, pero otras, como criticar o invalidar nuestras experiencias, son como sal en una herida abierta en nuestro corazón.

### ***Desregulación de la emoción y comportamiento fuera de control***

La excitación emocional afecta directamente a otros sistemas, como el pensar y la acción física. Así, cuando regulamos o gestionamos nuestra emoción, también estamos regulando nuestra capacidad de pensar y de actuar de forma efectiva y nos hace avanzar en nuestras relaciones, en el trabajo y en otras actividades de la vida. Desde hace casi cien años se ha sabido que pequeñas o moderadas dosis de estrés y excitación mantienen a las personas alerta e interesadas, aumentando de hecho el autocontrol y mejorando los resultados en cualquier clase de tarea (Yerkes y Dodson 1908). También es verdad que sobrepasado un moderado punto de estrés y excitación, el autocontrol y el rendimiento comienzan a disminuir (Mandler 1993). Ante ciertos niveles suficientemente altos de excitación, empezamos a estrechar nuestro foco de atención o simplemente a escapar del estado aversivo de una emoción altamente negativa. Este proceso puede necesitar mucho tiempo para desarrollarse o puede surgir de forma instantánea.

Sea de un modo u otro, una vez que la orientación de nuestra atención está escapándose, podemos considerarnos *fuera de control*. Advertida que esta no es una etiqueta peyorativa. Por el contrario, estar fuera de control describe un estado natural en el que no estamos pensando ni actuando de un modo suficientemente claro; ya no

estamos centrados en nuestras metas a largo plazo, sino que cada vez nos focalizamos más en el objetivo inmediato de reducir esta tensión o excitación negativa. El punto en el que reorientamos nuestra atención para escaparnos puede considerarse el punto en el que comienza la desregulación de la emoción; cuando nuestro sistema emocional se desregula, interfiere en nuestra capacidad cognitiva óptima y en otras funciones del autocontrol (Frunzzetti y otros 2003).

Así pues, estar desregulado no es lo mismo que estar enfadado o molesto. Se puede estar enfadado y seguir siendo perfectamente capaz de tomar decisiones eficaces, “morderse la lengua”, o de alguna manera “controlarse”: gestionar la acción de modo que ayude a lograr una mejor relación, una vida mejor, en lugar de limitarse a escapar de una situación desagradable, o incluso terrible, haciendo algo que hiera a la otra persona, provoque una escalada del conflicto o, en general, empeores las cosas a largo plazo.

En realidad, este tipo de comportamiento desregulado o fuera de control ocurre con bastante frecuencia, en una escala que va desde conductas muy destructivas fuera de control, como el uso de estupefacientes o la utilización de la agresión, a otros menos destructivos, como lanzar invectivas o evadirse de situaciones difíciles. Por ejemplo, cuando alguien está increpando a su pareja con críticas, se suscita que esta se agite. Es difícil en esos momentos recordar que quien se está quejando es alguien a quien queremos y que a su vez nos quiere. A veces quizá solo tome un segundo; en otras ocasiones puede que incluso tome conciencia de ello por adelantado, pero a la larga pierde su perspectiva equilibrada y responde algo desagradable o ruin. Aquí el asunto no consiste en que no sea razonable o justo responder con críticas a las críticas –podría ser equitativo–, sino en que empeora las cosas para ambos y para la relación. El bienestar individual y de pareja mejoraría si cada uno de sus miembros fuera capaz de responder de un modo diferente.

Llegados a este punto, puede que esté pensando: “¿Así que está diciendo que se supone que yo sea un felpudo y acepte ser maltratado?”. Esta es una buena pregunta y la respuesta es no, porque existe una tercera posibilidad o vía de en medio entre resignarse a ser mal-

tratado, por una parte, y maltratarse mutuamente, por otra. La alternativa consiste en romper el ciclo, respondiendo de un modo que rebaje la escalada del conflicto sin reducir el propio respeto. Para lograrlo, debe primero entender cómo se ve inmerso en estas situaciones de alerta súbita que le conducen a crear interacciones negativas o a responder de malas maneras a su pareja cuando está actuando mal.

### ***Vulnerabilidad a las experiencias emocionales negativas***

Existen diferentes factores que hacen que usted sea vulnerable a la agitación emocional negativa y a la subsiguiente desregulación emocional. Entre ellos se encuentra lo *sensible* que usted sea a los acontecimientos de la relación y a lo que dice o hace su pareja (u otras personas); la *reactividad* o en qué grado reacciona cuando percibe acontecimientos estresantes o negativos; y el *lapso de tiempo para volver lograr el equilibrio*, o cuánto tiempo necesita para volver a su emocionalidad “normal” (Linehan 1993a; Fruzzetti e Iverson 2006; Fruzzetti, Shenk y Hoffman 2005).

### ***Sensibilidad***

Algunas personas son más sensibles emocionalmente que otras, lo mismo que algunas personas tienen más sensibilidad auditiva, gustativa, etc. Las personas con mayor sensibilidad emocional pueden a veces decir lo que están sintiendo las que tienen menos sensibilidad, antes de que estas lo sepan. Esto puede ser molesto en una conversación si no se maneja adecuadamente. Las personas con gran sensibilidad emocional parecen captar intuitivamente cómo se sienten los demás, cómo afrontan las situaciones, etc. A la inversa, a una persona con baja sensibilidad emocional puede que le sea muy difícil en ocasiones entender intuitivamente lo que el otro está sintiendo. Este tipo de personas puede necesitar muchas más explicaciones y demandas más directas y específicas para poder apoyar y responder emocionalmente. La baja sensibilidad emocional puede dejar a una pareja con un sentimiento de ser incomprendida o incluso llevarla a creer falsamente – aunque pueda entenderse por qué– que el otro no se preocupa de ella.