

Avigail Lev - Matthew McKay



TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO **PARA PAREJAS**



Guía clínica para utilizar Mindfulness,
Valores y Consciencia de los Esquemas
Mentales para reconstruir las relaciones



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

AVIGAIL LEV
MATTHEW McKAY

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA PAREJAS

**Guía clínica para utilizar Mindfulness, Valores
y Consciencia de los Esquemas Mentales
para reconstruir las relaciones**

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY FOR COUPLES
A Clinician's Guide to Using Mindfulness, Values
& Schema Awareness to Rebuild Relationships
© 2017 by Avigail Lev and Matthew McKay, Context Press,
A imprint of New Harbinger Publications, Inc.
Oakland, CA, USA

Traducción: Ramiro Álvarez

© Editorial Desclee De Brouwer, S.A., 2018
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

 EditorialDesclee

 @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3016-0
Depósito Legal: BI-1676-2018
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**5 Recursos para los profesionales de la psicología
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

5RECURSOS3016

Índice

Prólogo	9
Presentación	13
1. Donde comienzan los conflictos de pareja	21
2. Aprendiendo sobre esquemas	33
3. Conductas de afrontamiento de esquemas y el papel de la evitación.	65
4. Clarificación de valores con parejas	91
5. Identificar barreras frente a las acciones basadas en valores y reconocer momentos de elección	133
6. Barreras cognitivas frente a las acciones basadas en valores	147
7. Barreras emocionales frente a las acciones basadas en valores	175
8. La carencia de habilidades como barrera frente a las acciones basadas en valores	203

9. Solución de problemas basada en valores	253
10. Toma de perspectiva	267
11. Estructura de la sesión: El protocolo de ocho pasos	287
Apéndice A: Resultados de investigación	305
Apéndice B: Cuestionario de esquemas para parejas.	307
Apéndice C: Diálogo de una sesión de ACT para parejas	315
Apéndice D: Folletos	335
Referencias bibliográficas	369
Índice temático	374

Nota:

Todos los recursos y materiales citados para consulta en línea en la Web de la Editorial New Harbinger está únicamente disponible en Inglés y no forman parte del acuerdo de traducción de la presente obra.

Prólogo

Mirar juntos: Relaciones románticas basadas en valores

Antoine de Saint-Exupéry dijo una vez: “El amor no consiste en mirarse el uno al otro sino en mirar juntos en la misma dirección”. En *Terapia de Aceptación y Compromiso para parejas*, sus autores, Avigail Lev y Matthew McKay combinan de una forma magistral los patrones emocionales y cognitivos que se establecen en la infancia con una intervención conductual concebida para favorecer la flexibilidad psicológica al servicio del bienestar en un protocolo orientado a promover la vitalidad y la vida basada en valores en las relaciones sentimentales. El objetivo principal de la integración del trabajo con esquemas en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) dentro de este tratamiento para parejas que buscan asesoramiento no es solo cartografiar y conceptualizar rápidamente y con claridad los problemas interpersonales que se dan en las relaciones sino, también, ayudar a las parejas a desarrollar la flexibilidad psicológica y conductual que les permitan realizar elecciones que estén guiadas por valores personales más que por la activación de sus esquemas problemáticos. En último término, los individuos que están en una relación recíproca son guiados hacia el desarrollo de relaciones más sólidas y saludables que estén asentadas en el momento presente así como en un futuro de esperanza.

En este libro, Lev y McKay explican cómo el aprendizaje en la infancia se produce mediante procesos cognitivos y emocionales que influyen en el comportamiento; pero que, en el caso de que estos resultaran ser problemáticos, no es necesario reestructurar o neutralizar las propias experiencias cognitivas y emocionales para promover un funcionamiento saludable sino que es posible descubrirlas, reconocerlas y responder frente a ellas de un modo que favorezca el crecimiento dentro de la propia relación. Esta tarea implica la aceptación de los pensamientos y emociones tanto en el nivel intrapersonal como interpersonal. Ayudar a las parejas a reconocer los patrones de aprendizaje que se desencadenan en las relaciones problemáticas y promover la consciencia y la presencia en el contexto más amplio de la dinámica de la relación es lo que sienta las bases, en esta intervención integradora, para emprender una acción que lleve a la auténtica conexión que buscan las parejas: pertenencia y amor.

Terapia de Aceptación y Compromiso para Parejas te conducirá a través de un viaje que integra el trabajo con esquemas junto con formulaciones propias de los seis procesos esenciales de la ACT: aceptación, defusión, momento presente, yo-como-contexto, clarificación de valores y compromiso de acción. También te servirá de guía para aplicar esta integración a aquellas parejas que se esfuerzan por salvar su relación. La formulación de esquemas se desarrolla como una ayuda para la predicción de comportamientos problemáticos de evitación que es probable que surjan en las interacciones de pareja y en el trabajo terapéutico así como para que te sirva de guía de modo que, en tu trabajo con parejas, seas más consciente de los patrones disfuncionales de conducta para evitar que se repitan.

La sanación de la relación tiene lugar a través de la implicación en una conducta guiada por valores más que en una conducta dirigida por esquemas.

Más concretamente, Lev y McKay inician el libro refiriéndose a la utilidad de la formulación de esquemas respecto a las relaciones

de pareja. La comprensión de los patrones de comportamiento que esto nos brinda se utiliza, más adelante, para explicar lo que ocurre entre los dos miembros de la pareja dando respuesta a las preguntas más frecuentes que suelen formularse tales como: “¿por qué nos está sucediendo esto a nosotros?”. A continuación, se pasa a explorar la evitación de la activación de los esquemas. Se te pide que consideres de qué manera los sujetos crean historias sobre sí mismos, basados en su historia, que conducen a relaciones de causa-efecto, independientemente de la causalidad real de tales historias. Por ejemplo, un individuo que creció junto a un padre depresivo podría formarse un esquema de privación emocional. El argumento que se podría desarrollar, en este caso, podría referirse a cómo las parejas de esta persona nunca podrían llegar a satisfacer sus necesidades emocionales. Ver una relación a través de los lentes de tal argumento podría distorsionar la experiencia real del sujeto y llevarlo a malinterpretar el comportamiento de una pareja de tal manera que acabe dañando la relación. De este modo, la valoración y comprensión de los esquemas del individuo y de la pareja se presenta como un método de organización de las historias problemáticas que tienen una incidencia negativa en las relaciones sentimentales para que resulte más fácil trabajar con ellas. Las conductas de afrontamiento que regulan y dirigen los esquemas se exploran en términos de su contribución al ciclo de refuerzo y mantenimiento de la dinámica negativa. De este modo, vas siendo guiado a través de la aplicación de los procesos de ACT: implicación en clarificación de valores, trabajo a través del control de la experiencia interna como problema y propuesta de aceptación, defusión y toma de perspectiva como alternativa. El *compromiso* de acción guiada por valores se presenta como el objetivo para la construcción de relaciones saludables en el presente.

Además, y muy señaladamente, encontrarás información que no es meramente recurrente sino fundamental. La intervención que se presenta en este libro viene apoyada por datos empíricos,

detallados en uno de los apéndices del libro. Y hay una plétora de ejemplos clínicos, folletos y ejercicios así como un protocolo en ocho pasos para organizar la intervención con el fin de ayudarte a implementar fácilmente la terapia. Por último, el libro está escrito en un estilo que encaja con un buen trabajo clínico: la voz de un terapeuta comprensivo se deja oír a lo largo de la obra.

En un plano más personal, he visto el trabajo de los doctores Lev y McKay –Abby y Matt–: Son terapeutas dedicados que tienen un auténtico y sincero deseo de ayudar a las parejas a reconectarse –ayudándolas a ver a su respectivo compañero más allá de las historias- y a mejorar su relación mediante la flexibilidad y los valores: a través del amor. Este libro te va a guiar en la aplicación de la ACT con parejas, utilizando formulaciones de esquemas para organizar y entender los patrones de comportamiento de manera que te faciliten el camino para ayudar a las parejas a “mirar en la misma dirección” y a desarrollar una relación saludable basada en valores.

Robyn D. Walser, PhD

Coautora de *The Mindful Couple: How Acceptance and Mindfulness Can Lead You to the Love You Want*
y de *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists*.

Trauma and Life Consultation Services; National Center for PTSD; Universidad de California, Berkeley.

Presentación

Las relaciones de pareja conllevan el sufrimiento inevitable que es inherente a las relaciones íntimas. Todas las relaciones implican un riesgo pero en una relación sentimental no podemos librarnos del dolor inevitable que surge en los momentos de privación, soledad, decepción, daño, inseguridad y falta de sintonía. Como resultado, añoramos fundirnos con la otra persona y ser vistos y aceptados por ella, al mismo tiempo que tememos ser rechazados, abandonados, engullidos o juzgados.

Como añoramos esa intimidad, al mismo tiempo que la tememos, nos vemos abocados a una danza de aproximación hacia la conexión mientras que, a veces, la rehuimos para protegernos a nosotros mismos. Aprender a observar y hacer frente al inevitable dolor de la intimidad sin poner en juego estrategias que puedan destruir la relación es el objetivo de este libro.

Si bien las relaciones románticas son fuente universal de dolor para los humanos, una única historia y experiencia de vida de pareja modelará también creencias específicas y expectativas negativas sobre lo que ocurre en una relación íntima. Esas expectativas son *esquemas de relación*, un concepto que existe, prácticamente, en todos los enfoques de terapia de pareja, si bien con terminologías diferentes. La Terapia Imago de Relaciones, la

terapia de pareja centrada en la emoción (EFCT), la terapia Cognitivo Conductual Mejorada de pareja (CBCT) y el Método Gottman de terapia de pareja coinciden todas ellas en que los miembros de la pareja tienen representaciones mentales de relaciones que están programadas por sus experiencias infantiles así como en que algunas representaciones mentales pueden configurar expectativas tóxicas que subyacen en el corazón del conflicto de pareja.

En la EFCT, por ejemplo, los esquemas disfuncionales se describen como *heridas de apego* que proceden de violaciones de la conexión humana. Esas heridas dan forma a las expectativas de la gente sobre lo que cabe esperar y cómo responder en las relaciones (Johnson, 2004). La Terapia Imago de Relaciones supone que las *heridas psíquicas tempranas* (esquemas disfuncionales) pueden predeterminar el tipo de pareja que se elige así como los ejes de perturbación de la relación (Luquet, 2006). El término de Gottman para los esquemas es *vulnerabilidades permanentes*, que se definen como acontecimientos dolorosos del pasado que continúan repercutiendo sobre los pensamientos, emociones e interacciones relacionales de los componentes de la pareja (Gottman & DeClaire, 2001). En la CBCT, como señala Gurman (2008), la tarea principal consiste en ayudar a las parejas a observar y evaluar los esquemas que desarrollaron a partir de experiencias en relaciones anteriores. Estos esquemas se convierten en lentes a través de los cuales las parejas ven los conflictos y los acontecimientos de su relación actual.

Definición de esquemas

La mente está organizada para generar historias, crear sentido y establecer conexiones entre acontecimientos. Los esquemas son argumentos que se desarrollan sobre el yo y las relaciones (McKay & Fanning, 1991). Son una red neural de marcos de relaciones que forman la base de expectativas, miedos y predicciones a lo

largo de los encuentros humanos. Así, un esquema proporciona una estructura cognitiva para explicar los acontecimientos interpersonales y desarrollar predicciones sobre probables acontecimientos futuros. En relación a las parejas, les ayuda a dar respuesta a tres cuestiones sempiternas: ¿Qué nos está pasando? ¿Por qué está pasando? ¿Qué va a pasar a continuación? Además, funcionan como las hojas de té para predecir futuras amenazas y ayudan a los miembros de la pareja a preparar una respuesta auto-protectora (*conductas de evitación de esquema*).

El problema con los esquemas es que son productos de la mente y no son realidades. Los esquemas mantenidos por parejas con problemas suelen mostrar un sesgo negativo, están asociados con un daño emocional significativo y tienden a desencadenar estrategias de evitación destructivas. Por ejemplo, un miembro de una pareja con un esquema de abandono puede interpretar una pequeña observación crítica como un rechazo y un posible abandono. Él o ella pueden sentirse realmente atemorizados y, posteriormente, desarrollar conductas inadaptadas de evitación emocional tales como el distanciamiento o el aferramiento excesivo.

Combinando ACT y Esquemas

Hemos incorporado los esquemas en el protocolo ACT para parejas para ayudar a los terapeutas a reconocer esos patrones disfuncionales de una manera más eficaz. El objetivo de la terapia de pareja basada en ACT no consiste en cambiar ni en desafiar la veracidad de los esquemas sino, más bien, en ayudar a terapeutas y parejas a identificar creencias y emociones esquemáticas cuando surjan, a reconocer las conductas inadaptadas de evitación y a utilizar los procesos ACT para consolidar respuestas alternativas, basadas en valores. La identificación de esos grandes temas y patrones, en *última instancia*, ayuda a los consultantes a observar los pensamientos y emociones dirigidos por esquemas pero sin actuar como respuesta a ellos.

El objetivo es desarrollar la flexibilidad psicológica frente al dolor porque los esquemas de pensamiento y afecto son, en buena medida, inevitables y es poco probable conseguir deshacerse de ellos. Como afirma Hayes en *Acceptance and Commitment for Interpersonal Problems* (McKay, Lev & Skeen, 2012, pág. vi), “El acto de observar grandes patrones [esquemas] ayuda a los clientes a echar un vistazo más “defusionado”¹ y consciente a su propia conducta y puede favorecer la búsqueda de maneras de crear nuevas formas de ajuste”.

El recurso a esquemas tiene una segunda ventaja. Ayuda a los terapeutas a distinguir el dolor *primario* –inevitable– del *secundario*, causado por las conductas de evitación. Para las parejas, la conducta de evitación orientada a protegerlas del dolor primario, originado por pensamientos y sentimientos derivados de los esquemas, origina un sufrimiento secundario, tal como alienación, pérdida de intimidad, hostilidad, daño, soledad y desesperanza respecto a su relación.

La tercera ventaja de la formulación de esquemas es que establece con claridad un objetivo de tratamiento. Los procesos ACT de mindfulness, exposición y defusión tienen como objetivo todos ellos la tendencia a la evitación del dolor primario –los pensamientos y estados de ánimo activados por los esquemas– frente al dolor secundario (la alienación, hostilidad y daño que resultan de la evitación desadaptada). Hay una razón para ello. Los pensamientos y estados emocionales activados por los esquemas son las principales barreras frente a una conducta interpersonal flexible, basada en valores. La aproximación a los valores, inevitablemente, activa un esquema de sufrimiento. Consecuentemente, el eje de la terapia de pareja debe ser hacer frente a esos viejos pensamientos y sentimientos inevitables, en lugar de escapar de ellos.

1. El concepto de “defusión” –semejante al de “distanciamiento”–, central en la Terapia de Aceptación y Compromiso, se desarrolla con detalle en las páginas siguientes de esta misma obra –capítulo 6–. (n. del t.)

La última ventaja del recurso a esquemas es que ayuda mejor a los terapeutas a reconocer y describir las conductas de evitación de esquemas que tienen lugar en la sesión. Los procesos de especificación de conductas de evitación ayudan a los terapeutas a identificar mejor esos procesos interpersonales tal como se manifiestan y a disponer de un lenguaje para describirlos. Una definición de esquemas puede ayudar a los terapeutas a predecir qué conductas de evitación es más probable que se produzcan dado que ciertos esquemas tienden a desencadenar respuestas de afrontamiento similares. Los miembros de la pareja con esquemas de desconfianza/abuso, por ejemplo, tienden a comportarse de manera acusatoria, aquellos que muestren esquemas de sacrificio personal tienden a ceder o rendirse y los que mantengan esquemas de legitimación o grandiosidad tienden a enfadarse o a tomar decisiones unilaterales. Centrarse en los comportamientos contraproducentes de evitación de esquemas sirve de guía a los terapeutas para permanecer más en sintonía con lo que hay que observar en la sala.

En resumen, los esquemas proporcionan un mapa para describir claramente y con rapidez el ciclo interpersonal particular de una pareja y de qué manera se mantiene. El patrón –esquema específico de dolor, seguido de estrategias de evitación, seguido de más dolor– perpetúa y profundiza el conflicto de la pareja. La formulación básica es como sigue:

- Las parejas son vulnerables a la activación de esquemas. Los esquemas disfuncionales tempranos implican un dolor primario e inevitable en las relaciones.
- La disfunción de la relación es el resultado de respuestas destructivas de evitación así como de los patrones que utilizan las parejas para protegerse del sufrimiento derivado del esquema.
- Esas respuestas de evitación, aprendidas en la infancia, fueron adaptativas una vez. Pero, en la actualidad, los intentos

de evitar el dolor resultante de los esquemas constituyen la raíz del malestar de una pareja.

- La terapia ACT de pareja no busca cambiar las creencias, pensamientos ni sentimientos básicos sino, más bien, ayudar a los miembros de la pareja a cambiar su comportamiento a pesar de la presencia del dolor derivado de los esquemas.

Intervención ACT en parejas

Una vez que han sido identificados los esquemas y las conductas disfuncionales de evitación de los mismos, el proceso de terapia de pareja se basa por completo en la ACT. Se anima a los componentes de la pareja a que desarrollen una nueva relación con el sufrimiento derivado de los esquemas mediante:

- Observación consciente y defusión (distanciamiento) de los pensamientos desencadenados por el esquema.
- Observación consciente y exposición al estado emocional activado por el esquema.
- Aprender a aceptar y mantener el dolor derivado del esquema en lugar de evitarlo con estrategias inadaptadas de afrontamiento.
- Identificar conductas alternativas, basadas en valores, para reemplazar la evitación impulsada por el esquema y comprometerse con esas nuevas conductas.
- Percibir conscientemente el momento de elección en el que se desencadena el dolor resultante del esquema y se elige entre acciones basadas en valores o la evitación emocional.
- Aprender a reconocer la evitación frente al compromiso, en cada momento, en la relación de pareja, y desarrollar habilidades de comunicación que mantengan el compromiso frente al dolor emocional (esquema).

Apoyo empírico para la Terapia de Pareja basada en ACT

Los autores (Lev, 2011; McKay, Lev & Skeen, 2012) examinaron la eficacia de la ACT (utilizando una formulación de esquemas) para problemas interpersonales. Un ensayo aleatorio controlado, utilizando la variable dependiente del Inventario de Problemas Interpersonales (*Inventory of Interpersonal Problems*, IIP-64), dio como resultado un tamaño del efecto muy amplio (d de Cohen de 1.23) para la intervención ACT. Lev y McKay adaptaron esta intervención al ámbito de la pareja. Un ensayo aleatorio controlado, utilizando variables dependientes que incluían la Escala de Valoración de Relación (*Relationship Assessment Scale* –RAS–), el Inventario de Problemas Interpersonales (IIP-64) y el Cuestionario de Experiencias (*Experiences Questionnaire* –EQ–) produjo un tamaño del efecto de medio a amplio (d de Cohen de .94, .71 y 1.05) y diferencias significativas entre los grupos de tratamiento y control. Véase el apéndice A para una descripción detallada del estudio que, en el momento de la publicación de este libro, está siendo revisado.

1 Donde comienzan los conflictos de pareja

Tenemos que reconocer que las raíces de las discordias interpersonales se asientan en esquemas y estrategias de evitación de esos esquemas. Los esquemas disfuncionales se convierten en bombas retardadas para la relación, formadas en la infancia pero activadas por amenazas, conflictos y estresores actuales. Generan expectativas negativas sobre uno mismo y los demás y llevan a los miembros de la pareja a evitar el esquema nocivo mediante respuestas de afrontamiento disfuncionales. (McKay, Lev & Skeen, 2012).

Esquemas interpersonales

Hemos identificado diez esquemas interpersonales a partir de la lista, mucho más extensa, de Jeffrey Young (1999), que modelan las creencias de los componentes de la pareja y las respuestas que se dan el uno al otro y que se convierten en alimento para el sufrimiento crónico y la aversión de las parejas. En los primeros, felices, días de las relaciones románticas, los esquemas suelen estar en estado de letargo. Pero, a medida que pasa el tiempo, los conflictos y necesidades no satisfechas –y las estrategias fallidas y, a

menudo, aversivas para satisfacer esas necesidades– reavivan los viejos esquemas. El resultado: esos pensamientos soterrados se disparan una y otra vez y, con ellos, viene un enorme sufrimiento emocional. En el capítulo siguiente se ofrece una descripción detallada de los esquemas interpersonales clave –y de las emociones por ellos desencadenadas–. Pero, de momento, veamos un ejemplo del proceso de activación de esquemas.

Ejemplo

Regina acaba de empezar su carrera como enfermera en un hospital universitario. Ha trabajado mucho para llegar a donde está, incluyendo el luchar con su tendencia a recurrir al alcohol ante cualquier crítica percibida por parte de profesores o supervisores. Ella describe su percepción de la crítica como “sentir que me han disparado”. Al momento, Regina se ve sobrepasada por sentimientos de ser “mala” o “no lo suficientemente buena”.

Ella remonta esta debilidad a su padre que “nunca encontraba nada bueno en mí, por más que me esforzara o aunque consiguiera cosas. Él tenía visión de rayos X; siempre podía ver el gusano dentro de la manzana”.

Regina se casó con Antoine, un francés reasentado, en el penúltimo año de la universidad. Se sintieron fuertemente atraídos y disfrutaron de una relación apasionada durante el resto de sus días de universidad. Pero cuando Regina ingresó en la facultad de enfermería, las cosas cambiaron para ella. Los cursos le resultaron difíciles y tuvo informes negativos sobre su licenciatura en ciencias biológicas. Regina se enterró en sus libros mientras que Antoine empezó a lamentarse de la falta de intimidad.

“Él decía que yo no era romántica; que no estaba poniendo de mi parte. Y sentí que debía de tener razón. Tenía tanto miedo de fastidiar el curso y, luego, tuve miedo de fastidiar la relación. Cuanto más se quejaba él, peor me sentía yo. Entonces, caí en una especie de barrena y me retiré”.

Regina tiene un nombre para su esquema doloroso. Ella lo llama la “emoción de que soy mala” y afirma que Antoine –con la más leve solicitud– podía hacerle sentir lo mismo que hacía su padre.

Dolor activado por esquemas

Las emociones desencadenadas por esquemas, si bien son dolorosas, no es lo que separa a las parejas. Se trata solo de un campo fértil en el que crece la discordia. Sería un error considerar a los esquemas –y al dolor emocional activado por los esquemas– como algo que debe ser cambiado. Los esquemas negativos están generalizados –todo el mundo los tiene en alguna medida–. Y es muy difícil modificarlos (véase el capítulo 2). El objetivo de la terapia de parejas no consiste en conseguir que los esquemas dejen de activarse, ni siquiera en reducir el dolor derivado del esquema sino, más bien, en cambiar el modo en que los miembros de la pareja responden al dolor del esquema. El caso de Sean lo aclara.

Ejemplo

Sean ha experimentado un sentimiento de soledad la mayor parte de su vida, atenuado solo cuando tiene un relación fuerte y cercana. Su segunda esposa, Anita, al principio, respondía muy bien a esta necesidad de cercanía. Se pasaba horas compadeciéndolo por el abandono de su exesposa, que había agravado las cicatrices por el distanciamiento y temprana muerte de su madre por cáncer.

El tema central de esta lucha, dice Sean, era “el sentimiento de que yo no estaba bien conmigo mismo. Y tenía miedo de que la gente con la que contaba, tampoco se ocupara de mí, ni siquiera Anita. Ella parecía enfadarse en cuanto yo quería que hiciéramos cosas juntos, todo el rato. Y cuando yo intentaba convencerla de que no fuera a Boise cuando su madre estaba enferma”.