

Congreso SEDIBAC de Terapia Floral – Barcelona 23 – 24 Mayo de 2009

Congreso (sedibac.congreso@yahoo.es)

La pareja en Terapia Floral

Fernando Sánchez Sánchez

Licenciado en Psicología

Terapeuta Floral, BFRP (Bach Foundation Registered Practitioner)

Director Psicodramático

Vicepresidente de la ONG'D SEFLOR y

Secretario de Amutes (Asociación de mujeres terapeutas)

- concienciaesencial@hotmail.com o fernando.sanchez@seflor.org
- www.concienciaesencial.com
- móvil: 646 20 12 37

Resumen

La conferencia tratará sobre el trabajo terapéutico a realizar en una sesión con una pareja.

Se hará una breve introducción a los orígenes de la pareja, mitos e influencias sociales y culturales que van a influir en nuestro trabajo como terapeutas.

Veremos como afecta la situación social de la pareja. Cómo se estructura la pareja. Cuál pueden ser las áreas de conflicto: como el poder, la intimidad, la pasión, el afecto, la sexualidad, la comunicación. Cuál pueden ser los desencadenantes de los conflictos, la forma de los conflictos. Cómo poder solucionar los conflictos y cómo intermedian los Esencias Florales en todo este proceso.

La pareja en Terapia Floral

Por Fernando Sánchez

- **Introducción**
- **¿En qué consiste la terapia de pareja?**
- **Estructura social de la pareja**
- **Objetivos personales en la pareja y relaciones de dominancia**
- **Comunicación y resolución de problemas**
- **El compromiso en la pareja**
- **La pareja como relación diádica**
- **Intimidad y validación**
- **Conflicto en la pareja: Áreas de conflicto**
- **Cómo son los conflictos en la pareja**
 - **Componentes conductuales**
 - **Componentes cognitivos**
 - **Componentes fisiológicos**
- **Conflicto dentro de la pareja y salud**
- **Objetivos en la terapia de pareja**
- **Evaluación**
- **Tratamiento**
 - **Intercambio de conductas positivas**
 - **Entrenamiento en habilidades de comunicación y de resolución de problemas.**
 - **Mejora de la intimidad y tratamiento de las emociones relacionadas con el apego**
 - **Esencias Florales más utilizadas en Terapia de pareja**
- **Conclusión**

Introducción

En primer lugar diré, que todo lo que voy a hablar en esta conferencia se va a referir exclusivamente a parejas heterosexuales; por el único motivo, que ha sido con este tipo de parejas con las que he tenido experiencia como profesional.

Hecha esta aclaración, continuaré diciendo que mientras no se descubra otra cosa mejor, la pareja es el mejor invento que ha hecho el ser humano para conseguir la felicidad y disfrutar de la vida plenamente.

A pesar de ser el mejor invento, no está libre de problemas; de hecho, encontrar una pareja que funcione al 100 x 100 no es tarea fácil. Como dato curioso, diré que ni en el paraíso, presunto lugar idílico, la cosa de la pareja también estuvo llena de dificultades.

Según un Génesis apócrifo, Adán vagaba solo y desesperado por el Paraíso y harto de su soledad; llamó a Dios y le expresó su queja. Este apiadándose de él, tomo un trozo de barro tal como había hecho anteriormente con él, le dio forma y le insufló vida, dando lugar a la mujer, a la que puso el nombre de Lilith. Y Dios, le dijo entonces a Adán, he aquí a tu compañera, creced, multiplicaos y todas esas cosas. Fue entonces cuando Adán quiso conocer a Lilith en el sentido más bíblico de la palabra; ésta se negó en rotundo y dijo que no iba a ponerse debajo de nadie, tomó las puertas del Paraíso y se largo con viento fresco.

La historia parece que volvió a repetirse en otra ocasión, hasta que por fin, Dios decidió tomar una costilla de Adán y crear a Eva, con la que parece ser que si llegó a haber buen “feeling”, el resto de la historia ya la conocen todos ustedes.

He contado esta historia porque a parte de resultarme curiosa, sin entrar en los significados metafísicos que pudiera tener, nos indica que hacer una buena pareja es difícil hasta para Dios; dicho esto, con todos mis respetos.

La primera pregunta que tenemos que hacernos, y que de hecho, es la primera pregunta que hago a aquellas parejas que llegan a mi consulta es: ¿Qué entendemos como pareja?

A continuación una posible respuesta, siguiendo algunas de las teorías cognitivos – conductuales que se siguen en la psicología oficial. He seguido este modelo porque es muy sencillo de entender y porque es el que sigo en mi consulta privada.

¿En qué consiste la terapia de pareja?

La terapia de pareja se centra en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a la ruptura de la relación, el análisis de cómo aparecen los problemas y la forma en como se mantienen. Vamos a valorar tanto las interacciones negativas como positivas, centrándonos especialmente en estas últimas con el fin de mejorar la comunicación y la resolución de problemas.

Partimos que **la pareja es un ente social y una relación diádica interpersonal**, a partir de ahí obtenemos un marco donde encuadrar los conflictos, las áreas en que se producen, sus formas y sus consecuencias.

Estructura social de la pareja

En primer lugar veremos cual es la estructura social de la pareja. La pareja es una unidad social que actúa o tiende a actuar como un ente único en muchos aspectos.

En toda pareja se dan tres elementos que vamos a tener en cuenta:

1º **La toma de decisiones.** Las decisiones que se toman afectan al conjunto y tienen que estar en función de la relación existente entre las dos personas. La toma de decisiones implica una estructura de poder interna dentro de la pareja.

2º **La exclusividad.** Los elementos fundamentales que unen a la pareja es el compartir la **sexualidad**, los **bienes materiales** y el **afrentar conjuntamente problemas y situaciones que vienen del exterior**. Este segundo aspecto implica un compromiso.

3º Se da una estructura de **apego**. El apego representa una relación de apoyo y defensa mutua, así como una defensa de la propia relación.

Las personas buscamos compañía para reducir nuestra ansiedad y para encontrar apoyo en situaciones amenazadoras (Moya, 1997).

Las motivaciones alrededor del apego son una causa importante del mantenimiento o disolución de las parejas.

La conducta de apego fue definida por Bowlby (1969) como la búsqueda de protección ante amenazas externas.

Las **leyes**, los **usos** y las **costumbres** marcan y definen las características básicas de la pareja, como el **compromiso** que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes.

Hoy en día se sobreentiende que **el objetivo implícito** con el que cada miembro se incorpora a la pareja **es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo**. Para ello intercambian conductas y comparten, desde un punto de vista social, una serie de bienes y actividades. Lo hacen de forma prioritaria, llegando esta prioridad a ser un compromiso de exclusividad. Algunos de los bienes y actividades que se comparten son:

El cuerpo. Es la característica más específica de la pareja. Las parejas se distinguen porque comparten cada uno el cuerpo del otro. **Las relaciones sexuales de los miembros de la pareja se plantean de forma exclusiva** entre ellos mientras la relación existe. Es más, generalmente cuando se dan relaciones sexuales fuera de la pareja, se pone muy seriamente en peligro la continuidad de la misma.

Los bienes económicos. Existe un compromiso económico por el que se comparten diferentes bienes. Se suele tener una vivienda en común, aunque también son frecuentes las parejas que tienen casas diferentes.

Hay que resaltar la parte de logística que tiene compartir bienes de consumo. Por ejemplo, si se comparte un piso es preciso determinar quien se encarga de cada tarea doméstica. Actualmente es un foco importante de conflicto en las parejas, quizás por la poca cultura que tienen los hombres de hacer tareas domésticas (Fishman y Beach, 1999).

La paternidad / maternidad. Puede ser uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable.

Existen otros elementos que se comparten de alguna forma como **el prestigio social, los amigos**, pero no se hace de forma exclusiva y la variación del grado de una pareja a otra es muy grande.

Objetivos personales en la pareja y las relaciones de dominancia

Cuando se constituye la pareja cada miembro persigue unos objetivos, implícitos o explícitos, que quieren obtener en la relación.

Estos objetivos pueden ir cambiando a lo largo del tiempo, a lo largo de la vida de la pareja cambia su importancia dependiendo del desarrollo individual y social o de la fase en que estén, si se tienen hijos pequeños o ya mayores, si se está jubilado, con presiones económicas, etc. (Lawrence, Eldridge y Christensen, 1998).

Inicialmente tiene mucha importancia el sexo y más adelante van ganando importancia otros factores como los aspectos conversacionales o afectivos (Cáceres, 1996, pg. 36).

Los objetivos de ambos tienen que conjugarse y coordinarse en todo momento para que la pareja pueda funcionar. Cuando no están armonizados aparecen problemas. (Epstein et al, 1993)

El manejo del dinero compartido puede ser un ejemplo de cómo funciona la pareja como ente social. Las necesidades y objetivos que cada miembro quiere resolver con el dinero se explicitan en la comunicación y comprensión mutua y tiene que existir un método para fijar las prioridades a las que se va a aplicar la cantidad disponible. La forma de fijarlas es un reflejo del reparto de poder en la pareja. No se trata de que se establezcan unas prioridades objetivamente razonables o equitativas, sino de que sean aceptadas y aceptables por los dos. Como ente social se acabará tomando una decisión conjunta y coordinada.

Las relaciones de poder se dan en todos y cada uno de los bienes que se comparten. No tienen porqué ser siempre las mismas; por ejemplo, mientras que en los gastos lleva la voz cantante uno, en las relaciones sociales, puede ser el otro. En el mundo interno de la pareja uno de los miembros puede tener más capacidad para conseguir que el otro acepte hacer lo que él / ella quiere. (Harper, 1985)

*Se establece una estructura de poder, definido como la capacidad para influenciar a los otros para que hagan lo que uno quiere. **El poder depende del manejo de los recursos que uno tiene.** La estructura de poder en la pareja se plasma en las relaciones de **dominancia**.*

La dominancia es un elemento fundamental en el equilibrio de la pareja y si no se establece una relación de dominancia los problemas están asegurados, Gottman (1979).

Para contribuir a la estabilidad dentro de una pareja es necesario *tener resuelta de forma satisfactoria la toma de decisiones.*

Los problemas surgen cuando las decisiones que se toman llevan a un resultado negativo para la otra persona. La negatividad se mide desde un punto de vista subjetivo y consiste, la mayoría de las veces, en una discrepancia entre las expectativas y los resultados. (Cáceres, 1996).

Como en cualquier entidad social las estructuras de poder perduran mientras no haya un cambio en las circunstancias que lleven a cuestionarlas, surge entonces el conflicto de poder que está latente en muchos de los problemas de pareja.

Comunicación y resolución de problemas

El siguiente paso es el de la comunicación y resolución de problemas.

Teniendo en cuenta que tenemos que actuar como una unidad y que tenemos que decidir una conducta única para ambos. Para hacerlo de forma armoniosa tiene que darse una buena comunicación que permita el reconocimiento y evaluación de los objetivos, pensamientos y necesidades de cada miembro de forma conjunta.

Por ejemplo, en las terapias de tipo cognitivo conductual suelen utilizarse el entrenamiento en habilidades de comunicación como un elemento importante para resolver los conflictos en la pareja (Costa y Serrat, 1982). En nuestro caso, las esencias florales como equilibradores emocionales son los elementos que nos van a servir para mejorar esa comunicación.

Hay que tener en cuenta que las competencias que se requieren para tomar una decisión son distintas de las que se necesitan para desarrollar la intimidad. Podríamos comunicarnos bien con la pareja para poder tomar decisiones, pero no para compartir sentimientos o emociones.

La solución de los problemas que se presentan a la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse y necesitan también tener capacidad de generar alternativas y valorarlas para la consecución del fin propuesto. (Costa y Serrat, 1982).

El compromiso en la pareja

El compromiso es la decisión de pertenecer a un ente social, la pareja. Es la decisión de que, pese a las dificultades que surjan, se va a continuar en pareja luchando de forma eficaz contra los problemas (Beck, 1988).

La decisión que implica el compromiso con la pareja es personal, pero se mantiene muchas veces por razones de tipo social, por creencias religiosas, por costumbres y presiones sociales de la familia de origen o del contexto en el que se vive.

Según se van compartiendo más bienes y conductas, el compromiso se va haciendo más fuerte. Cuando se compra el piso en común se ha dado un paso importante en el compromiso con la pareja, que se incrementa cuando se tienen hijos, etc.

Las decisiones parciales van fortaleciendo la decisión global de permanecer y luchar por la pareja, la separación se hace cada vez más dura y difícil. Las condiciones económicas son un factor que pesa en la continuidad de la pareja, la separación conlleva una disminución del estatus económico de ambos y puede ser muy grave para aquel que tiene menos recursos económicos.

La pareja como relación diádica

Los criterios con los que se forman las parejas han cambiado a lo largo de los siglos. En nuestros tiempos las relaciones de pareja se constituyen, en general, sobre la base del amor y la intimidad (Kearl, 2001).

En la terapia se ha hecho hincapié en **la equidad en la relación** y en **los intercambios positivos de conductas** porque la falta de estas dos facetas son las manifestaciones más claras y últimas de la ruptura (Costa y Serrat, 1982).

Según la Real Academia (RAE, 2001) define amor de la siguiente forma:

2. m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.

1. *m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.*

Existe una estructura interna de la pareja que se basa en el **amor**. En nuestra cultura occidental, el enamoramiento es la forma de iniciar una relación.

El enamoramiento nos produce una gran excitación fisiológica que nos provoca bienestar y nos predispone a no ver, o disculpar, los defectos de la persona amada y a necesitarla y querer estar con ella en todo momento. También nos lleva a revelar aspectos íntimos, darle apoyo emocional y moral, mostrar interés por todo lo suyo, y expresar afecto por cualquier vía (Moya., 1997).

Intimidad y validación

Una vez que el enamoramiento, como emoción fuerte, ha pasado lo que queda es algo más duradero: **la intimidad y la validación**.

De la intimidad tienen que formar parte: el conocimiento del uno y del otro, la comunicación adecuada, tiene que haber un acto de abrirse y aceptarse creando un espacio de comunicación y resolución de problemas.

La intimidad ocupa el primer lugar en la jerarquía en los objetivos que se buscan en la pareja. Cuando se pregunta cuál es **el primer objetivo en la pareja la mayoría afirma que es tener a alguien que te escuche y te entienda** (Markman y Hahlweg, 1993).

La validación en la pareja implica una apertura total, una autorrevelación, que puede incluir hechos y sentimientos que podrían ser castigados socialmente, que va a ser recibida por el otro con aceptación.

Además de la autorrevelación hay otros elementos que la construyen como son **las manifestaciones de afecto o el sexo** (Van den Broucke et al., 1995).

El sexo, generalmente, implica la existencia de una cierta intimidad y su práctica la potencia de forma significativa. Las muestras de afecto y la práctica del sexo son elementos precisos para mantener la intimidad en la pareja y también la aceptación asociada.

Como todos los aspectos de la pareja, la intimidad tiene una vertiente social. La pareja es un componente de un grupo más grande y dentro de él tiene que mantener su diferenciación y su exclusividad, es decir, la capacidad de hablar de “nosotros” dentro del grupo mayor.

La privacidad en la pareja significa una separación de la familia de origen para ser una unidad diferente y prioritaria sobre padres y hermanos. Las dificultades que surgen por no haber construido la independencia son muy importantes. Se deben tanto a la falta de capacidad de los padres para dar autonomía a sus hijos y dejarlos que se independicen, como de la incapacidad de los miembros de la pareja para implantar su independencia. ***Desde este punto de vista la intimidad es la base sobre la que se constituye la pareja como entidad social independiente.***

Conflicto en la pareja: Áreas de conflicto

Es fácil hacer un inventario de las áreas de conflicto de una pareja. Abarcan todas aquellas en las que se mueve la relación. Las disputas en las parejas se dan a menudo sobre:

- ***Las responsabilidades*** (quien se encarga de hacer las cosas).
- ***El poder*** (quien decide lo que hay que hacer).
- ***Las finanzas.***
- ***Las relaciones con miembros de la familia de origen.***
- ***El cuidado de los hijos.***
- ***Las actividades sociales y de trabajo fuera de la familia.***
- ***La sexualidad e intimidad y***
- ***La comunicación.*** (Weissman et al, 2000)

Hay algunas áreas en las que los problemas aparecen con frecuencia, por ejemplo, la percepción de desigualdad en la distribución del trabajo, pero no son irresolubles y, en general, no dan lugar a la ruptura; aunque amargan la relación.

Sin embargo, hay otras fuentes de conflicto que atacan a la propia constitución de la relación de pareja, como **el sexo extramatrimonial, la bebida y las drogas**, que predicen la ruptura con bastante seguridad. (Fishman y Beach, 1999).

Los conflictos en la pareja se pueden agrupar alrededor de los aspectos fundamentales que estructuran la pareja como son:

La Intimidad. Se identifican como áreas de conflicto en la pareja los límites que existen entre los dos miembros en el grado de intimidad y de compartir y el balance entre el poder / control en la toma de decisiones de la pareja. Afectando a la intimidad, se incluyen elementos como la expresión de afecto (detalles, sexo, etc.). (Epstein, Baucom, Tankin y Burnett (1991)).

El Compromiso. El grado de inversión que cada miembro pone en la pareja. La inversión incluye, **la inversión instrumental**, que es el esfuerzo conductual que se realiza para mantener o mejorar la relación, y la **inversión expresiva** que son los esfuerzos que se realizan para hacer feliz al otro. (Epstein y cols.)

La Dominancia. Afectando al balance entre el poder / control en la toma de decisiones de la pareja. En este apartado, se incluyen *elementos importantes como el dinero, el uso del tiempo de ocio, la distribución del trabajo en casa, las prioridades en el desarrollo de la carrera profesional de cada miembro...* (Epstein y cols.).

El Apego. Las conductas de apego se aprenden en la más tierna infancia y se automatizan. También se aprenden en la familia de origen las conductas de respuesta a la solicitud de ayuda.

Si no se cumplen las expectativas que generan las peticiones del otro pueden darse problemas graves en las parejas. El hecho de que las conductas sean automáticas y por tanto no conscientes y muy básicas, hace que los conflictos en este aspecto sean graves y no siempre explícitos, dando lugar a emociones fuertes que no encuentran una expresión adecuada para su solución.

Los problemas en la comunicación y la resolución de problemas. Una vez que aparece un conflicto en cualquier área se disparan en la pareja los mecanismos para resolverlo. Si no consiguen hacerlo, se establecen en la pareja patrones de relación que lo perpetúan o incluso lo agravan.

La Violencia. La violencia como motivo de conflicto merece una consideración aparte. Un gran porcentaje de parejas entre las que acuden a consulta presenta episodios o problemas con la violencia, pero solamente una pequeña proporción lo menciona como motivo importante para pedir ayuda, salvo cuando se hace muy extrema.

Cómo son los conflictos en la pareja

En condiciones estables en la pareja se establece un “statu quo” que permite la convivencia, aunque sea dura y aversiva. Es en los periodos en los que ocurren cambios importantes cuando es más probable que se desencadenen los conflictos graves. Cambios como la paternidad/ maternidad, el abandono del hogar de los hijos, la jubilación, alguna enfermedad grave, etc. pueden ser el desencadenante de un problema que en realidad puede llevar larvado mucho tiempo.

Claramente las parejas con conflictos tienen mayores discusiones e interacciones que son problemáticas y les es muy difícil encontrar una salida.

Se ha estudiado empíricamente y de forma exhaustiva el tipo de interacción que ocurre asociada a la existencia de conflictos y que contribuye a perpetuarlos y se han identificado sus componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos (Cáceres, 1996).

Componentes conductuales

Se han determinado patrones conductuales que se instalan en las parejas con conflictos (Finchman y Beach, 1999a):

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada de violencia.

Otro patrón problemático aparece cuando **la mujer da respuestas hostiles mientras que el hombre se retira o no contesta**, ante lo que la mujer incrementa su hostilidad. En las parejas armoniosas se da también este patrón aunque con menor frecuencia y a menudo acaba con la retirada de ambos.

Uno de los métodos que se utilizan para resolver los problemas de comunicación es el empleo de la **metacomunicación**, es decir, **reflexionar sobre la forma en que se está dando la comunicación.**

*Como patrones de comunicación problemáticos **Gottman (1998)** añade la presencia de los cuatro jinetes del Apocalipsis que pueden conducir a la pareja a la ruptura: **la crítica, la actitud defensiva, el desprecio y hablar mucho para que el otro no pueda dar su opinión.** Para este autor se comienza con la crítica que lleva a los otros jinetes.*

Componentes cognitivos

Se identifican los siguientes componentes cognitivos (Epstein y colaboradores (1993):

La atención selectiva. Los miembros de la pareja tienden a valorar de forma muy diferente la frecuencia con la que ocurren determinadas conductas, fijándose en aquello que les duele y dándole subjetivamente mayor frecuencia, para lo que acuden a buscar en la historia de la pareja hechos similares con los que intentan confirmar su percepción actual, o simplemente justificando su miedo a que ocurra algo aversivo (Sillar et al, 2000).

Las atribuciones. La atribución del problema a determinadas causas se ve como un elemento necesario para su solución, de aquí la importancia de que las atribuciones estén realizadas correctamente.

Un tipo de atribuciones que incrementan los problemas, **son aquellas en las que se atribuye al otro la responsabilidad de los problemas comunes.** Lo mismo ocurre con aquellas en las que se atribuye la conducta negativa del otro a malas intenciones, siendo casi imposible probar su falsedad. Este tipo de atribuciones intensifica el conflicto al incrementar los ataques verbales que intentan culpabilizar y avergonzar al otro.

Cuando pierden la esperanza de cambiar al otro, o escalan la agresividad aún a sabiendas de que no vale para nada o se retiran y se deprimen.

Las expectativas. Es evidente que si no se tienen expectativas de solución la posibilidad de que los problemas se resuelvan son mucho menores, se deja de buscar y de intentarlo. En consecuencia pueden darse problemas de depresión al producirse indefensión. Cuando tienen la creencia de que los problemas se pueden resolver se dan más posibilidades de que se resuelvan.

Las suposiciones y estándares. Si aparece una discrepancia entre lo que creen los miembros de la pareja lo que debería ser la pareja y lo que perciben que es, tanto en cualidad como en cantidad, los problemas están asegurados. No es necesario que sean conscientes de la discrepancia para que aparezcan los conflictos. Sin embargo las diferencias reales entre los estándares de ambos componentes tienen poca correlación con el nivel de satisfacción de la pareja, siempre y cuando no exista discrepancia entre lo que “debería ser y lo que es”, cada uno de ellos puede pensar que se cumplen.

Componentes fisiológicos

Las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres pueden influir en los conflictos de la pareja (Gottman y Levenson, 1986).

“El hombre muestra incrementos más amplios de actividad autonómica ante el estrés, cambios que se disparan más fácilmente y tardan más en recuperarse que en la mujer”.

Conflicto dentro de la pareja y salud

Se da una relación dialéctica entre salud mental y problemas de pareja. Por una parte ***la incapacidad del individuo para afrontar la relación de pareja se relaciona con falta de habilidades o problemas emocionales*** y por otra ***los problemas en la pareja influyen en su salud física y mental.***

Está probado que los conflictos desencadenan de forma más probable problemas como la depresión, el trastorno bipolar, el alcoholismo, trastornos de la alimentación.

También se incrementan otros problemas como la violencia, los conflictos con los hijos y los conflictos entre los hermanos. Incluso se incrementan las tasas de accidentes automovilísticos, incluidos los mortales.

La ***depresión*** es el problema que más relacionado está con las separaciones y conflictos. Cuando un paciente con pareja estable está deprimido es importante analizar si existe un problema de pareja asociado, es posible que la depresión la haya deteriorado, pero también es probable que entre los desencadenantes de su depresión estén los problemas con su pareja. En todo caso su estado mejorará si mejora su relación.

Los conflictos de pareja se relacionan también con una salud física más pobre y con algunas enfermedades específicas como las cardíacas, el cáncer, el dolor crónico, las afecciones del sistema inmune y la mortalidad por cualquier tipo de enfermedad.

Objetivos en la terapia de pareja

Los objetivos básicos del tratamiento son:

- a) El aumento del intercambio de conductas positivas.
- b) La comunicación y resolución de problemas.
- c) Cambios cognitivos para manejar creencias, atribuciones, etc., afrontando los conflictos en las áreas del compromiso, la intimidad, el apego o las emociones, que, como hemos visto, son parte fundamental de la relación.
- d) Valorar que Esencias Florales son las más adecuadas para cada caso.

Evaluación

Evaluaremos las conductas problemáticas para establecer el camino a seguir.

La evaluación tiene como objetivo descubrir cuales son las áreas de conflicto y la forma en que estos se dan, detectando las conductas, las cogniciones y las emociones que intervienen, así como las Esencias Florales a utilizar.

Como terapeutas podemos hacernos preguntas del tipo:

- ✓ ¿Cómo está de afectada la pareja?
- ✓ ¿Cuales son los elementos que los dividen?
- ✓ ¿Cómo se manifiestan estos elementos en la relación?
- ✓ ¿Cuál es el compromiso de la pareja con la relación?
- ✓ ¿Cuales son los puntos fuertes que hacen que se mantengan juntos?
- ✓ ¿Cómo les puede ayudar el tratamiento?

Existen siete áreas que podemos considerar para evaluar los problemas de pareja y son (Birchler, Dumas y Fals-Stewart (1999)):

El Carácter. Hay que detectar si existe alguna psicopatología en los miembros individuales y ver si hay que tratarla y si se hace por medio de la terapia de pareja o individualmente.

El Contexto cultural y social. Incluyendo los aspectos religiosos, étnicos y de las familias de origen, que puedan originar problemas dentro de la pareja.

El Contrato. Incluyendo las expectativas implícitas que tienen los miembros de la pareja sobre la relación y que pueden ser inalcanzables o disfuncionales.

El Compromiso que hay dentro de la relación.

El Cuidado. Sobre todo el intercambio de conductas positivas.

La Comunicación. Detectar los posibles problemas de comunicación y la posible falta de habilidades.

La Capacidad para resolver problemas, teniendo en cuenta las relaciones de poder y dominancia que se han establecido en la pareja.

Se tienen que evaluar también la **pasión**, el **apego** y la **intimidad**.

En la **pasión** hay que incluir **la conducta sexual**, no solamente si hay problemas, sino si es frecuente y variada. Existen cuestionarios sobre conducta sexual, (Cáceres, 1996).

Tratamiento

Una vez que se han definido los problemas existentes, se establece el programa de tratamiento, teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- ❖ Intercambio de conductas positivas.
- ❖ Entrenamiento en habilidades de comunicación
- ❖ Resolución de problemas y tratamiento de los aspectos cognitivos.
- ❖ Uso de Esencias Florales.

Intercambio de conductas positivas:

Para conseguir este objetivo:

Se enseña como una conducta responde a sus consecuencias, como extinguir y fomentar conductas, etc. (Costa y Serrat, 1982)

Se emplean una serie de técnicas y juegos que propician el intercambio de conductas positivas, entre ellas se citan: Pillar a su pareja haciendo algo agradable, y hacérselo saber, tener una lista con deseos que el otro puede ir haciendo, observar la conducta agradable de la pareja para evitar la atención selectiva, recordar los lugares, fechas, canciones, etc. que han sido símbolos de las cosas que han unido a la pareja, etc. (Cáceres, 1996).

Entrenamiento en habilidades de comunicación y de resolución de problemas.

Se comienza con el entrenamiento en las habilidades necesarias para mantener una conversación, se sigue con las precisas para expresar deseos y sentimientos y finalmente se entra en las específicas de resolución de problemas.

La base está en tener habilidades de conversación. Incluyen entre otras: aprender como hacer preguntas, dar información, escuchar, llevar una conversación lo que implica: cambiar de tema, tomar la palabra, pasar la palabra y cerrar la conversación; todo basado en un lenguaje específico en el que los términos que se emplean se tienen que referir a elementos observables y cuantificables, oportunos y convenientes, centrándose en una información positiva, tanto verbal como no verbal (Costa y Serrat, 1982).

También se enseña la escucha activa, para la que hay que tener en cuenta la postura y contacto visual, el tono adecuado, se tiene que animar al otro a hablar utilizando gestos y tono adecuado, evitar juicios de valor y utilizar de forma exhaustiva la empatía (Cáceres, 1996).

Con esas habilidades como base se procede a incrementar las necesarias para la expresión de deseos y sentimientos, tanto de agrado como de desagrado, para realizarlo de tal manera que no se haga daño al otro y se sea constructivo. Se enseña a manejar la ira de forma positiva.

Se actúa así contra la crítica como medio de solucionar nada, contra la actitud defensiva, practicando la escucha y la expresión de sentimientos, para proceder contra el desprecio y la falta de escucha.

Para cuando no se tiene la solución clara se enseñan técnicas como la tormenta de ideas en la que con una colaboración incondicional entre los dos se generan posibilidades de solución sin sentido crítico y solo más tarde se evalúa su posibilidad.

Cambios cognitivos

Cuando intervienen componentes cognitivos distorsionados, se trata de detectar y de reestructurar las atribuciones, expectativas, creencias irracionales, etc.; se procede a modificarlas, eliminando atribuciones a motivos o intenciones ocultos, moderando o cambiando las expectativas, los estándares aprendidos en las familias de origen o por ideas preconcebidas, para adaptarlos a las posibilidades de la pareja, atacando las ideas irracionales etc.

Para modificar las suposiciones y los estándares se utiliza el **diálogo socrático**, en el que se pregunta y se evalúan las consecuencias de vivir con esos estándares, tales como “no se debe estar nunca enfadado con tu pareja”.

Se enseña la habilidad de utilizar de forma constructiva la metacomunicación para editar los pensamientos y hacer que sea efectiva, modificando la forma en que se está hablando y evitar seguir por los caminos de la emoción que llevan a la escalada de violencia.

Esencias Florales más utilizadas en Terapia de pareja

Del sistema de Bach, todas. Aunque podemos destacar las siguientes por su mayor frecuencia de utilización:

Holly (Acebo): El Acebo facilita el entendimiento del amor; trabajando los estados negativos opuestos al mismo como la cólera, la envidia, los celos, la ira. Mejora la capacidad de amar.

Chicory (Achicoria): Es adecuado para las personas que son excesivamente posesivas y que suelen crear dependencias sentimentales. Para aquellas personas que se sienten poco queridas por los demás.

Larch (Alerce): Para el sentimiento de inferioridad. Para las actitudes negativas sobre la propia valía que puede atraer al fracaso en la relación.

Wild Oat (Avena Silvestre): Cuando hay incertidumbre e insatisfacción de la propia vida. Ayuda a canalizar los ideales de las personas y a discernir las metas de vida. Da claridad y lucidez mental.

Heather (Brezo): Para el egocentrismo. Ayuda a aprender a escuchar al otro.

Chestnut Bud (Brote de Castaño Blanco): Para los que repiten siempre los mismos errores. Para la comprensión de los aprendizajes de la vida.

Red Chestnut (Castaño Rojo): Para las personas que se preocupan demasiado por los demás. Ayuda a no interferir en los procesos ajenos.

Centaury (Centaura): Frente al servilismo. Para los que no saben decir “no” y se extralimitan en servir para ser aceptados. Para aquellas personas que se sienten atrapadas en dependencias sentimentales de cualquier tipo. Refuerza la autoestima.

Beech (Haya): Para las personas críticas e intolerantes que se creen en posesión de la verdad. Para los temperamentos obstinados y dogmáticos y con muy poca capacidad de flexibilidad para con los demás.

Crap Apple (Manzano Silvestre): Es útil en la sensación de impureza, tanto si es física o emocional. Para los que no les gusta su apariencia física.

Walnut (Nogal): Para la armonización emocional en todo lo que implique cambio. Ayuda a reubicarse y a “cortar amarras” que imposibiliten el cambio.

Pine (Pino Silvestre): Para el sentimiento de culpa. Para aquellos que se reprochan la acción de sus actos incluso de aquellos de los que no son directamente responsables. Ayuda a encontrar una mayor auto-aceptación.

Vine (Vid): Para las personas dominantes, autoritarias e inflexibles que quieren imponerse siempre en todo y a todos, les asista o no la razón.

Esencias de otros grupos florales:

Agave Americana (Agave Real, Agave centauri, mediterráneo): Indicada en esquemas de comportamiento típicos de la inmadurez como: malhumor, impaciencia, ira, resentimiento. Estimula la paciencia, la madurez y la comprensión. Equilibra la resonancia masculina correcta en ambos sexos.

Prickly Pear Cactus (Tuna, Opuntia vulgaris, mediterráneo): Ayuda en la unión constructiva de la pareja. Mejora el sentido de autosuficiencia y autoconfianza. Equilibra la resonancia femenina correcta en ambos sexos. En combinación con el Agave Real, restituye el sentido de “pareja” y despierta la capacidad de “compartir” frente a “competir”.

Bleeding Heart (Corazoncillo, Dicentra Formosa, FES California): Tendencia a formar relaciones basadas en el miedo o en la posesividad; dependencia emocional. Potencia la verdadera capacidad de amar al otro en forma incondicional; libertad emocional. Fortalece y purifica el corazón. Para temas que tengan que ver con tensiones o rompimientos afectivos.

Lavender (Lavanda, Lavendula officinalis, mediterráneo): Para personas hipersensibles. Sirve como armonizador. Libera o suaviza las diferencias, energéticas o de carácter, entre dos personas.

Cosmos (Cosmos, Cosmos bipinnatus, mediterráneo, FES California): Refuerza la capacidad de comunicación entre el que habla y el que escucha. Para ayudar a que salgan las emociones reprimidas y “ahogadas” en la garganta.

Snapdragon (Dragón, Antirrhinum majus, mediterráneo, FES California): Remedio para las personas que se tragan todo. Libera emociones reprimidas y facilita la expresión oral. Para la agresión y hostilidad verbal, mordacidad cuando la palabra se utiliza en forma destructiva.

Cotton (Algodón, Gossypium arboreum, mediterráneo): Para las personas que se sienten poco queridas. Ayuda a las personas excesivamente dogmáticas a entender la posición ajena.

Stinging Nettle (Ortiga, *Urtica dioica*, mediterráneo, FES California): Es útil para ayudar a resolver los conflictos de relación entre dos personas, pareja, hermanos, hijos. Ayuda a reforzar la unidad frente a los conflictos en el seno del grupo de convivencia o familiar. Útil en divorcios, adopciones, situaciones familiares muy conflictivas, violencia familiar.

Basil (Albahaca, *Oncimun basilicum*, mediterráneo): Para los miedos o conflictos asociados a la sexualidad y problemas relacionados con la libido. Ayuda a integrar los deseos emocionales y sexuales con los valores espirituales y el ritmo ordinario de vida. Útil en la agresividad relacionada con la sexualidad así como con desequilibrios asociados a conflictos sexuales. Actúa armonizando los procesos de intolerancia, obstinación, inquietud e incertidumbre.

Sticky Monkeyflower (Mímulo viscoso, *Mimulus aurantiacus*, FES California): Sentimientos reprimidos acerca de la sexualidad o de una conducta sexual inapropiada; profundo temor a la sexualidad y a la intimidad. Promueve una integración equilibrada de la calidad humana con la intimidad sexual.

Billy Goat Plum (*Planchonia careya*, Australian Bush Fl. Es.): Incapacidad para disfrutar del sexo y rechazo sexual; aborrecimiento de lo físico. Promueve el placer y disfrute sexuales y la aceptación del cuerpo físico.

Wedding Bush (*Ricinocarpus pinifolius*, Australian Bush Fl. Es.): Ayuda en la dificultad para el compromiso en las relaciones. Promueve la dedicación a las propias metas en la vida y facilita el compromiso en las relaciones.

California Pitcher Plant (*Sarracena*, *Darlingtonia californica*, FES California): Disociación y temor de los aspectos más instintivos del yo. Fobias vinculadas a la propia sexualidad. Integración de los aspectos más instintivos y corporales del yo. Transformadora y estabilizadora de las fuerzas pulsionales.

Calla Lilly (Cala o Lirio Cala, *Zantedeschia sp.*, FES California): Confusión y ambivalencia acerca de la identidad sexual. Aporta claridad respecto a la identidad sexual y auto aceptación.

Evening Primrose (Flor de la oración, *Onenothera hookeri*, FES California): Sentirse rechazado y no querido; experiencias pasadas de abuso o abandono materno que impiden el compromiso en las relaciones. Potencia la calidez emocional y la capacidad para comprometerse en las relaciones.

Hibiscus (Hibisco o Rosa de la China, *Hibiscus sp.*, FES California): Incapacidad para conectarse con el yo sexuado; falta de calidad y vitalidad, a menudo como consecuencia de un abuso o explotación sexual previos. Aporta calidez y capacidad de respuesta en la sexualidad femenina; integra la calidez del alma y la pasión del cuerpo.

Poison Oak (*Rhus diversiloba*, FES California): Temor al contacto íntimo y protección de los límites personales. Promueve la apertura y evita la vulnerabilidad emocional y facilita el contacto con los demás.

Quince (Membrillo, *Chaenomeles speciosa*, FES California): Conexión distorsionada con el animus o aspecto masculino interno e incapacidad de reconciliar los sentimientos de fuerza y poder con las cualidades del aspecto femenino del yo. Promueve una fortaleza amorosa y una femineidad activa equilibrada con el aspecto masculino interno.

Boab (*Adansonia gregorii*, Australian Bush Fl. Es.): Repetición de las experiencias negativas del pasado. Adquisición de los patrones familiares negativos. Libera emociones profundamente atrapadas, así como patrones negativos de pensamiento y acciones negativas del pasado en conexión con el grupo familiar.

Flannel Flower (*Actinotus helianthi*, Australian Bush Fl. Es.): Agorafobia y disgusto por ser tocado por los demás; también falta de sensibilidad en los hombres. Promueve la apertura, expresión de los sentimientos, confianza y sensibilidad y suavidad en el contacto.

Mountain Devil (*Lambertia Formosa*, Australian Bush Fl. Es.): Odio, enfado y sospecha. Promueve el amor incondicional, la felicidad y el perdón.

Tall Mulla Mulla (*Ptilotus helipteroides*, Australian Bush Fl. Es.): Para personas frías, dubitativas, distantes y solitarias. Bloqueos en la expresión de los afectos y en la capacidad amorosa. Libera al sujeto de la soledad interior.

Wisteria (*Wisteria sinensis*, Australian Bush Fl. Es.): Frigidez, histeria sexual y machismo masculino. Facilita la apertura y el disfrute sexual.

Zucchini Squash (Calabacín, Cucurbita pepo, mediterráneo): Estimula los aspectos femeninos de la persona, como puede ser la creatividad, la receptividad, la delicadeza. Ayuda en los desarreglos emocionales, relacionados con los ciclos de la mujer. Útil en problemas derivados del miedo a la gestación, por lo que ayuda a armonizar los embarazos. Para problemas de identificación sexual (especialmente en la adolescencia).

Mariposa Lily (Lirio mariposa, *Calochortus leichtlinii*, mediterráneo): Es la flor para los conflictos con la figura materna. Ayuda a madurar y a encontrar el propio camino. Estimula el sentimiento materno, ayudando así a armonizar embarazos o a remediar la posible desatención de los hijos.

Pomegranate (Granada, *Punica granatum*, mediterráneo, FES California): Actúa en conflictos relacionados con la naturaleza femenina: alteraciones menstruales, miedo a la concepción y al embarazo, pérdida de la fertilidad, anorgasmia, miedo a la maternidad. Ayuda a conciliar el rol femenino con la realización profesional. En el hombre, despierta sentimientos “maternales” para con los hijos. Alivia los conflictos relacionados con el “pudor genital”, mejorando la sensibilidad.

Pomagas (*Syzygium malaccense*, Flor del Alba): De acción especial sobre la energía femenina. Ayuda a entender la ternura en la sexualidad y a corregir el exceso de libido mental. Puede ser usada en conflictos relacionados con el sistema reproductor de la mujer y del hombre. Armoniza los conflictos asociados con la concepción.

Alpine Lily (Lirio de los Alpes, *Lilium parvum*, FES California): Para el sentido demasiado abstracto o espiritual de la identidad femenina; alineación o rechazo de los órganos femeninos por considerarlos “inferiores”. Ayuda a las mujeres a aceptar su propia femineidad desde la percepción de su propio cuerpo.

She Oak (*Casuarina glauca*, Australian Bush Fl. Es.): Desequilibrio hormonal en las mujeres y esterilidad sin razón aparente. Facilita el equilibrio hormonal y la restauración de la fertilidad femenina.

Conclusión

Para terminar concluiré diciendo que el conocimiento de la estructura de la pareja permite a la terapia establecer áreas de actuación que van a aumentar su eficacia.

Saber que las Esencias Florales nos ayudan en el proceso terapéutico debilitando nuestros defectos y fortaleciendo nuestras virtudes, mejorando nuestro mundo interior y nuestra relación de pareja.

Esperando que lo dicho aquí les haya servido de alguna manera, les doy las gracias por su atención.

Fernando Sánchez