

El fenómeno del cambio desde el punto de vista del paciente

Emma del Baño

Tutor: Josep Checa

Director: Juan Luis Linares

Centro: Escuela de Terapia Familiar, Universitat Autònoma de Barcelona, Hospital Sant Pau i Santa Creu.

Abstract: Knowing how partners in couples' counseling perceive change in their relationship and in their own lives is a key element for successful counseling interventions. This study researches the areas in which change happened in participants' lives as they took part in counseling and what are the factors to which they attribute the changes. The most notable area of change for the participants was in the atmosphere at home, attributable mainly to the therapeutic setting of open and safe communication. Other areas of change and factors of change are explored.

Key Words: Change, couples counseling, areas of change, factors of change, therapeutic interventions.

Resumen: Conocer cómo perciben el cambio los miembros de la pareja tanto en su relación como en sus propias vidas es un elemento clave de las intervenciones terapéuticas exitosas. Este estudio explora en qué áreas ha habido cambios en las vidas de los participantes desde que iniciaron una terapia de pareja y a qué factores atribuyen los cambios que han experimentado. El cambio más notable para los participantes fue en el ambiente en casa, atribuible principalmente al setting terapéutico de comunicación abierta y segura. Se exploran además otras áreas y factores de cambio.

Palabras clave: cambio, terapia de pareja, áreas de cambio, factores de cambio, intervenciones terapéuticas.

Este trabajo pretende estudiar el fenómeno del cambio desde el punto de vista de los miembros de la pareja que asisten a terapia, punto de vista que no se suele solicitar, pero que puede representar una fuente importante de información sobre el trabajo terapéutico y la vivencia del paciente. Nos interesa saber qué entiende la pareja por cambio, cómo opina que ocurre y que factores identifica como favorables del cambio. Además nos interesa saber qué opinan los miembros de la pareja sobre el no cambio y los factores que lo han generado o fomentado. Este es un tema de interés también en la literatura, tanto por conocer el aspecto vivencial del paciente, como por la necesidad de más investigaciones sobre el proceso de cambio en la pareja (Gottman, 1998; Friedlander, Greenberg y Heatherington, 2005).

En primer lugar se estudiará qué dicen algunos de los autores sistémicos y otros autores sobre el cambio y se presentarán algunas de las intervenciones terapéuticas utilizadas en la terapia de pareja diseñadas para generar cambio. En segundo lugar se presentará el estudio realizado con parejas que acuden a terapia de pareja.

Una teoría sistémica sobre el cambio en terapia fue introducida en la psicoterapia familiar por Watzlawick, Weakland y Fisch en 1974 con los conceptos de cambio de primer y segundo orden. Se basa en el entendimiento de que los organismos vivos existen en una tensión entre los obstáculos que generan estabilidad y no cambio, o morfostasis, y las fuerzas que generan cambio y evolución, o morfogénesis (Sluzki, 2007). El sistema que es solamente capaz de generar cambios de primer orden puede mantenerse estable, pero cuando necesita adaptarse para sobrevivir debe recurrir a los cambios de segundo orden. (Fritz, Stierlin, Wynne, 1985).

El cambio de primer orden ocurre cuando combinamos en diferentes secuencias una serie de comportamientos seleccionados de un repertorio limitado pero que genera el mismo resultado y no produce cambios estructurales, sino una alteración del orden de comportamientos dentro de su mismo grupo (Watzlawick, Weakland y Fisch, 1974). Un ejemplo de los autores de un cambio de

Linares (1996) advierte que un cambio de nivel uno o primer orden, si bien puede ser modesto, no debe despreciarse ya que puede representar la superación de un punto crítico en la evolución del paciente. En esta misma línea, Fraser y Solovey (2007) detallan los casos en los cuales promover cambios de segundo orden puede complicar un problema de sencilla solución o intervenir a un nivel equivocado. En esos casos proponen reforzar o redirigir soluciones ya existentes añadiendo pequeñas variaciones y animar a los pacientes a aplicar soluciones que sí han generado buenos resultados.

Los cambios de primer orden tienen además la utilidad en psicoterapia de ayudar a definir cuál sería el cambio de segundo orden necesario (Fraser y Solovey, 2007). Antes de poder iniciar algo distinto es útil saber cuál ha sido el intento de solución inicial, para así conocer el patrón del problema generado por la solución, el

intervención, sin embargo es difícil encontrar un abordaje sistémico sobre la motivación del paciente (Miller y Rollnick, 1992). Es por eso que el modelo de la Entrevista Motivacional (EM en adelante) puede ser de utilidad para completar un entendimiento del cambio terapéutico y su relación con la resistencia y la motivación.

La EM es un estilo de asistencia que explora y resuelve juntamente con el paciente su ambivalencia sobre el cambio. La ambivalencia no resuelta es el obstáculo principal al cambio terapéutico. (Miller y Rollnick, 1996). La EM entiende el cambio según estos principios: El cambio ocurre de forma natural y es emulado por las intervenciones terapéuticas; las probabilidades de cambio están influenciadas por las interacciones personales, por lo que el terapeuta es un determinante clave en el éxito o el fracaso de la terapia; ya que las personas que creen que pueden cambiar o a las que se les dice que cambiarán suelen cambiar, el papel de la terapia empática y facilitadora de cambio es crucial; lo que dice el paciente sobre el cambio es importante y cuando dice estar motivado a cambiar y se compromete con el cambio predice el cambio de comportamiento; si ocurre el cambio, suele ser en las primeras sesiones (Miller y Rollnick, 2002).

En cuanto a la resistencia, la EM entiende que es una reacción natural del paciente ante comportamientos no motivadores del terapeuta, como son la presión, la falta de empatía y las intervenciones precipitadas, no ajustadas al momento de cambio del paciente (Miller Rollnick, 1991).

Modelos de Intervención en Terapia de Pareja

Los modelos sistémicos de intervención proponen técnicas variadas. Watzlawick, Weakland y Fisch (1974) entienden que un sistema es funcional, el opuesto de disfuncional, según su capacidad de generar cambios por sí sólo. Para ello debe preguntarse qué está ocurriendo que perpetua el problema y qué se puede hacer en el aquí y el ahora para generar cambios. Sobre los problemas de pareja afirman que surgen porque los miembros de la pareja se comportan bajo acuerdos no explicitados los cuales usan para resolver diferencias. Los acuerdos cambian con el paso del tiempo y, al no explicitarlos, la pareja sigue intentando resolver sus problemas dentro de los antiguos marcos, generando así más problemas. La solución que proponen estos autores es que la pareja cambie los acuerdos básicos por los que rigen su comportamiento.

Madanes (1993), como intervención de terapia de pareja propone a los cónyuges la elaboración de un nuevo relato sobre eventos pasados, apoyándose en aspectos positivos de su relación. El terapeuta no puede cambiar las experiencias pasadas de los pacientes, pero sí favorecer un recuento diferente de sus historias. Entiende a las personas como una colección de historias que se pueden

ordenar de forma que las percepciones compartidas en la pareja sean diferentes y generen en consecuencia cambios en la relación.

Linares y Campo (2000) proponen para la terapia con parejas una serie de entrevistas semi-estructuradas destinadas a conocer el problema desde el punto de vista del paciente y establecer el mapa relacional de la pareja con sus hijos, si los hubiere, y con sus familias de origen respectivas. El proceso terapéutico se inicia a través de la acomodación, incluyendo información sobre el *setting* y un trabajo de recogida de datos. Las intervenciones utilizadas son las reformulaciones, basadas en las metáforas que surgen del recuento de la pareja de su historia de amor, y las prescripciones entre sesiones que tienen utilidad terapéutica tanto si los pacientes las completan como si no. Después de unas cuatro sesiones iniciales, sino antes, empiezan a remeter los síntomas por los cuales los pacientes buscaron la terapia, abriendo las puertas a otros temas de la relación de pareja, facilitando también la comunicación y el trabajo en equipo entre los cónyuges, al incorporar un conocimiento de sus necesidades mutuas y el papel de cada uno en la satisfacción de esas necesidades.

En un estudio sobre la efectividad de las intervenciones sistémicas, Carr (2009), señala que las terapias de pareja más efectivas son, primero, la terapia centrada en las emociones y segundo, por igual, la terapia comportamental y la basada en el *insight*. En parejas en las que uno de los miembros sufre depresión, la intervención sistémica de pareja combinada con antidepresivos obtuvo los mejores resultados.

La terapia comportamental entiende que el conflicto en la pareja se debe a acuerdos injustos en los que los miembros de la pareja no han sabido negociar sus interacciones de forma satisfactoria. La intervención trata de mejorar la comunicación y la resolución de conflictos para negociar así una relación más justa (Carr, 2009).

La terapia basada en el *insight* trabaja con el presupuesto que los patrones relacionales y las defensas se originaron en las familias de origen y se activan en la pareja de manera inconsciente. La intervención consiste en entender cómo las experiencias en la familia de origen llevan a la pareja a relacionarse de forma destructiva y a sustituir estos patrones por alternativas constructivas (Carr, 2009).

La terapia centrada en las emociones (*Emotionally Focused Therapy*, EFT en inglés) se basa en el concepto de apego inseguro como fuente de problemas y conflictos en la pareja. La intervención de la EFT consiste en regenerar el vínculo en la pareja, cubriendo cada miembro las necesidades de apego del otro. La función triple del terapeuta es crear y monitorizar una alianza segura entre los miembros de la pareja, explicitar y desarrollar las respuestas emocionales de la pareja y conectar

estas respuestas a los patrones interaccionales que llevaron a la pareja a los problemas actuales (Johnson y Greenman, 2006).

Fraser y Solovey (2007) estudian modelos de intervención basados en la evidencia empírica (*Empirically Supported Treatment, EST* en inglés) que generan cambios de segundo orden en varios ámbitos terapéuticos. En terapia de pareja evalúan la Terapia de Pareja Integradora (*Integrative Couple's Therapy, ICT*, en inglés), de John Gottman.

Las intervenciones terapéuticas de Gottman están basadas en los resultados de estudios de laboratorio con matrimonios. El énfasis de intervención de este modelo es generar cambios en la pareja a través del incremento del ratio de intercambios positivos en la vida cotidiana de los participantes (Gottman, 1998, 2002). El ratio observado en las parejas que mantienen la relación a largo plazo es de cinco intercambios positivos por cada intercambio negativo (Fraser y Solovey, 2007). Además es necesario que las parejas eviten los componentes más tóxicos que son a su vez predictores del fracaso matrimonial: la crítica, el desprecio, la defensividad y el silencio. Para ello a las parejas se les enseña a ser sus propios terapeutas a través del aprendizaje de la comunicación y de la resolución de conflictos. En su libro de difusión, *Why Marriages Succeed or Fail*, Gottman (2007), proporciona a las parejas tests de auto-evaluación y enseña, entre otras, cuatro técnicas principales como herramientas de cambio: calmarse, hablar sin defenderse, validar y continuar aprendiendo.

Un modelo de intervención cercano al sistémico, entre otras cosas por su abordaje de la resistencia y de la ambivalencia, es la Entrevista Motivacional (Miller y Rollnick, 2002). Surgió como una intervención para el tratamiento del alcoholismo y las drogodependencias, pero los autores proponen la aplicación de las técnicas a otros ámbitos terapéuticos, en particular en las primeras sesiones (Miller y Rollnick, 1996). La EM permite, con técnicas de entrevista semi-estructurada (preguntas abiertas, validación, promoción del lenguaje de cambio, etc.), determinar el momento de cambio en el que se encuentra el paciente: precontemplativo, contemplativo, preparación, acción o mantenimiento, hablar abiertamente de las ambivalencias sobre el cambio y determinar y explicitar de forma motivadora tanto los puntos fuertes que el paciente puede activar como los obstáculos que puede encontrar a medida que avanza la terapia (Tambling y Johnson, 2008). Algunas de las preguntas más conocidas de la EM son las escalas, en las que el paciente evalúa sus objetivos y su propia disposición al cambio, lo cual le reafirma como agente de sus propios cambios terapéuticos, intervención que, por otra parte, es habitual en la terapia breve (Taylor, 2004).

Concretamente para parejas, los autores de la EM proponen que se les enseñe a usar las técnica de la entrevista entre ellos como herramienta de comunicación (Miller y Rollnick, 2002). La EM se ha

utilizado como modelo de referencia en estudios e intervenciones de terapia de pareja en diferentes áreas: la reducción de las resistencias en la terapia de pareja, intervenciones con parejas de alto riesgo y el estudio del estado de cambio y su efecto en el tratamiento (Butler y Bird, 2000; Cordova, Warrern y Gee, 2001; Tambling y Johnson, 2008).

El objetivo de este estudio es explorar el fenómeno del cambio tal como lo experimentan y describen los participantes, pacientes de una terapia de pareja. Primero se estudiará la opinión de los participantes sobre qué áreas de su vida dicen haber sufrido cambios y no cambios durante el proceso terapéutico a tres niveles: en su relación de pareja, en su cónyuge y en sí mismos. Se explorará además cuáles son los factores de cambio y de no cambio que identifican los participantes en su experiencia como pacientes de un proceso de terapia de pareja, también a tres niveles: en su relación de pareja, en su cónyuge y en sí mismos.

Método

El diseño del estudio es descriptivo del proceso derivado de las palabras generadas por los participantes. De los detalles proporcionados por los participantes en un momento concreto de su vivencia se derivan abstracciones, conceptos e hipótesis sobre su experiencia. Se trabaja principalmente con el proceso y el significado, utilizando al investigador como uno de los instrumentos principales de recolección de datos, obtenidos directamente en el ámbito del participante. Los participantes del estudio son diez personas, cinco hombres y cinco mujeres, que llevan a cabo una terapia de pareja en una consulta privada de Barcelona. De edades entre 25 y 43 años, los participantes son de procedencia diversa: Alemania, Brasil, Ecuador, España, Gran Bretaña y Suiza y todos residentes legales en la zona de Barcelona. De las cinco parejas participantes, tres tienen uno o dos hijos de entre uno y ocho años de edad. El idioma utilizado en las sesiones terapéuticas y en el estudio es el español o el inglés, según la preferencia de los participantes.

El instrumento utilizado es un cuestionario que recoge en formato de auto-informe las opiniones del participante sobre el fenómeno del cambio, siguiendo las pautas de Johnson y Christensen (2008). Contiene diecinueve preguntas, de las cuales diez son abiertas y nueve son cerradas, tres de las cuales requieren una respuesta única, y seis permiten escoger entre uno o más ítems. Las preguntas se elaboraron siguiendo los objetivos del estudio e incorporando ítems derivados de la información encontrada en la literatura sobre el cambio y los factores de cambio y no cambio. Por ejemplo, como se ha visto en el marco teórico, uno de los factores de cambio en terapia es que el paciente sea capaz de afrontar su situación desde un nuevo marco de referencia y hacer cosas nuevas para solucionar problemas repetitivos. Por lo tanto, dos de los ítems a escoger en preguntas sobre los

factores de cambio que ha experimentado el participante son “Ver las cosas desde otro punto de vista” y “Probar cosas Nuevas” (ver Anexo 1).

Las preguntas conforman tres secciones: el cambio en la relación de pareja, el cambio en el cónyuge y el cambio en uno mismo, seguidas de una última pregunta que permite al participante responder libremente sobre cualquier aspecto del cambio en relación a la pareja y a la terapia de pareja en la que participa.

La primera sección contiene seis preguntas centradas en el cambio dentro de la relación de pareja. Se le pide al participante que primero indique si ha experimentado cambios en la relación, que describa cuáles y que identifique qué factores han afectado ese cambio y qué factores han impedido mayores cambios. La segunda sección la forman seis preguntas sobre el cambio que, según el participante, ha experimentado su cónyuge durante la terapia. Se le pide que diga si ha habido cambios, en qué áreas y debido a qué factores, así como qué factores identifica como impedimentos de cambios mayores. En la tercera sección hay seis preguntas sobre el cambio que ha experimentado el participante en sí mismo durante la terapia. Se le pide que identifique si ha realizado cambios, en qué áreas y debido a qué factores, así como los factores que han impedido mayores cambios. Ya hemos dicho que hay una última pregunta abierta que recoge cualquier comentario adicional que el participante quiera hacer sobre el cambio durante la terapia. Si el participante no ha visto cambios en una de las tres áreas ya descritas se le pide que pase a otras preguntas, saltándose algunas preguntas no pertinentes. Este cuestionario no ha sido validado. Se ha elaborado específicamente para este estudio.

Se escoge este instrumento en lugar de la entrevista para permitir que los participantes puedan leer y releer las preguntas y presentar sus respuestas de forma pausada y escrita, lo cual les permite mayor libertad de respuesta y menos presión de responder en positivo, de forma verbal y directa en una entrevista relacionada al proceso terapéutico. Se ha tratado de evitar el posible compromiso ético de complacer con sus respuestas a la terapeuta, que es también la investigadora, excluyendo ítems que se refieran a la persona de la terapeuta y a su trabajo terapéutico como factor de cambio, aunque la literatura indica que un factor de cambio significativo es la relación terapéutica entre paciente y terapeuta. Sin embargo, las preguntas abiertas sobre los factores de cambio permiten a los participantes identificar si lo desean la relación con su terapeuta u otros elementos como factores de cambio.

En el procedimiento de este estudio se les solicita a los participantes verbalmente la participación voluntaria en el estudio durante una sesión de terapia, informándoles de la confidencialidad de sus datos y del procedimiento a seguir. Se excluye a parejas que, por encontrarse en una fase inicial de

la terapia, no han elaborado todavía un contrato terapéutico y que están todavía en fase de acomodación y definición de las condiciones mínimas para realizar una terapia.

Cuando los participantes muestran interés en participar se les entrega el Consentimiento Informado en su idioma de preferencia, el cual leen y firman en el momento, o leen y firman después. Los participantes pueden recibir, completar y devolver el cuestionario a mano o electrónicamente.

Las respuestas a los cuestionarios se reciben gradualmente durante un periodo de varias semanas y se van recopilando sobre un cuestionario en blanco. A cada participante se le asigna un número que figura junto a cada una de sus respuestas lo cual permite identificar las respuestas de un mismo participante, a medida que se relacionan, ordenan y analizan las respuestas de todos los participantes. Las respuestas abiertas se recogen literalmente. Se ha excluido la participación de dos personas que no entregaron su cuestionario.

El análisis de datos utilizado en este estudio es un análisis cualitativo, fenomenológico que sigue las pautas detalladas por Creswell (2007): en primer lugar se realizó una descripción personal del investigador sobre el fenómeno bajo estudio, para intentar aislar su opinión y centrar después su atención en la opinión de los participantes. En segundo lugar, se desarrolló una lista de afirmaciones de los participantes no repetitivas y mutuamente excluyentes, tratándolas con igual valor. En tercer lugar, se agruparon las afirmaciones en unidades mayores, llamadas temas o unidades de significado. En cuarto lugar, se realizó una descripción de qué experimentaron los participantes en relación al fenómeno. En quinto lugar, se describió cómo ocurrió esa experiencia, incorporando el contexto en el que el participante experimentó el fenómeno. En sexto lugar, se elaboró una descripción compuesta que incorpore las dos descripciones anteriores, que representará la esencia del estudio fenomenológico.

Resultados

En esta sección presentaré en tres tablas las respuestas abiertas y cerradas a los cuestionarios, seguidas de un resumen de las mismas por temas o unidades de significado.

En las tablas 1, 2 y 3 quedan recopiladas las respuestas de los participantes sobre su percepción de cambio y de no cambio dentro de la relación de pareja (ver tabla 1), cambios en el cónyuge (ver tabla 2) y cambios en sí mismos (ver tabla 3).

Cada tabla se divide en tres secciones: áreas de cambio, factores de cambio y factores de no cambio que a su vez se dividen en dos secciones más: respuestas abiertas y respuestas por ítems (respuestas a las preguntas cerradas).

Las respuestas abiertas son frases o palabras que los participantes escogieron para expresar su opinión y experiencia sobre el cambio en la relación, en el cónyuge o sí mismos. Las respuestas cerradas son respuestas a ítems propuestos en el cuestionario. Las respuestas por ítems están ordenadas según la frecuencia con la que fueron escogidas por los participantes. Cuando aparece más de un ítem junto, separados por una barra, indica que son ítems que los participantes escogieron la misma cantidad de veces. Para los factores de no cambio sólo existían en los cuestionarios preguntas abiertas, por lo que la sección factores de no cambio por ítems queda en blanco en cada tabla.

Para poder derivar temas o unidades de significado de las afirmaciones de los participantes sobre su perspectiva del cambio, resumimos las respuestas abiertas de cada tabla y las respuestas por ítems de cada tabla. Al analizarlas observamos un paralelismo entre las respuestas abiertas y las respuestas por ítems y concluimos que las respuestas a las tres secciones bajo estudio, cambios en la relación, cambios en el cónyuge y cambios en uno mismo, pueden resumirse en varios temas principales. Las áreas de cambio percibidas por los participantes se resumen en mejora del ambiente en casa, mejora de la comunicación y aumento de la comprensión mutua. Los factores de cambio que destacan los participantes se resumen en la seguridad del setting terapéutico, abordar problemas desde un nuevo punto de vista y aprender técnicas de comunicación y resolución de conflictos.

Uniando las áreas de cambio con los factores de cambio como herramientas para entender qué experimentaron los participantes y cómo experimentaron el cambio, se puede resumir diciendo que la mayoría de los participantes de este estudio experimentaron cambios durante su participación en terapia de pareja tanto a nivel individual como a nivel conyugal, pudiendo identificarlos y detallarlos usando un lenguaje variado y complejo. Los cambios principales fueron en áreas de convivencia, complicidad, diálogo y comprensión, facilitados por un setting terapéutico que ofrecía escucha, validación, neutralidad y dirección, así como alternativas conceptuales y prácticas.

Tabla 1

Áreas de cambio y factores de cambio percibidos en la relación de pareja

	Respuestas Abiertas	Respuestas por Ítems
Áreas de Cambio	<p>Ver la relación de otra manera</p> <p>Cuestionar las cosas</p> <p>Saber lo que queremos y no queremos, lo que necesitamos</p> <p>Comunicación, no necesariamente el acuerdo</p> <p>Priorizar cosas que nos llenan</p> <p>Respetar opiniones</p> <p>Acercamiento y mejora del ambiente en casa y trabajo</p> <p>Respeto</p> <p>Menos conflicto</p> <p>Menos tensión</p> <p>Menos discusiones</p> <p>Conversar los desacuerdos para que no se hagan duraderos</p> <p>Comprensión</p>	<p>Ambiente en Casa</p> <p>Comunicación</p> <p>Comprensión</p> <p>Estado de ánimo</p> <p>Compromiso/Parentalidad</p> <p>Relaciones de familia</p> <p>Sexualidad/Salud</p>
Factores de Cambio	<p>Mi percepción de la relación</p> <p>Abordar y escuchar los temas que están sobre la mesa</p> <p>Tener un mediador neutral y objetivo</p> <p>Sentimental, familiar y personal</p> <p>Confiar en la terapeuta</p> <p>Compromiso por seguir las indicaciones de la terapia</p> <p>Empeño</p> <p>Entender sus necesidades y su estilo de comunicarlos</p> <p>Paciencia propia y mansedumbre</p> <p>Expresar y escuchar en sesión</p> <p>Esperar a la sesión para hablar de temas</p> <p>Pequeños gestos de mi marido hacia mí</p>	<p>Ver las cosas desde otro punto de vista/ Comunicación y Resolución de problemas</p> <p>Hablar en un ambiente seguro y de confianza/Probar cosas nuevas</p> <p>Deberes entre sesiones</p> <p>Entender la influencia de las familias/ Conseguir lo que necesito de mi pareja</p>
Factores de No Cambio	<p>Época del año</p> <p>Escaso tiempo para actividades que alivian el estrés</p> <p>No aplicar las sugerencias terapéuticas</p> <p>No hacer los deberes</p> <p>Presión de trabajo y familia</p> <p>No saber el compromiso de mi marido</p> <p>Falta de paciencia</p> <p>Falta de tiempo juntos</p> <p>Falta de intereses comunes</p> <p>No creer en el cambio</p> <p>Ninguno</p> <p>Falta de deseo de mejorar</p>	

Tabla 2

Áreas de cambio y factores de cambio percibidos en el cónyuge

	Respuestas Abiertas	Respuestas por Ítems
Áreas de Cambio	<p>Bajada de tono pero sólo por indicación terapéutica</p> <p>Reducción del perfeccionismo</p> <p>Adaptarse a mí</p> <p>Conversar</p> <p>Llegar a acuerdos beneficiosos para los dos</p> <p>Mejor relación con mi familia</p> <p>Comprensión</p> <p>Control de los enfados</p> <p>Menos impaciencia</p> <p>Más empatía y comprensión</p> <p>Reconocer que necesita ayuda</p> <p>Control de impulsos y acciones negativas</p> <p>Reducción del rencor</p> <p>Mayor tendencia a perdonar</p>	<p>Ambiente en Casa</p> <p>Comprensión</p> <p>Comunicación</p> <p>Compromiso/Relaciones de Familia</p> <p>Parentalidad</p> <p>Sexualidad/Salud/Estado de Ánimo</p>
Factores de Cambio	<p>Se le dieron ideas, maneras de probar algo</p> <p>Darse cuenta del impacto de su comportamiento</p> <p>Voluntad de cambio</p> <p>Dejar resentimientos</p> <p>Mi tratamiento para la ansiedad</p> <p>Respaldo profesional de terapeuta</p> <p>Compromiso mutuo</p> <p>Tiempo de calidad juntos</p> <p>Reducir sobresaltos</p> <p>Expectativas de futuro</p> <p>Sinceridad</p> <p>Mi tranquilidad</p> <p>La terapia</p> <p>Calidad de vida</p> <p>Confianza</p> <p>Compromiso</p> <p>Comunicación</p> <p>Menos discusiones</p>	<p>Ver las cosas desde otro punto de vista/ Comunicación y Resolución de problemas/ Hablar en un ambiente seguro y de confianza</p> <p>Entender la influencia de las familias/ Conseguir lo que necesito de mi pareja</p> <p>Probar cosas nuevas/Deberes entre sesiones</p>
Factores de No Cambio	<p>Sus cambios fueron impuestos, no propios</p> <p>Su estado de ánimo pesimista</p> <p>No sé</p> <p>Mi ansiedad y perfeccionismo</p> <p>Mi alejamiento interior y mi falta de comprensión</p> <p>Su resistencia en reconocer que necesitaba ayuda</p> <p>Su falta de control en momentos puntuales de tensión</p> <p>Su victimismo</p> <p>Presión laboral y familiar</p> <p>Interés común por mejorar</p> <p>No saber por dónde tirar</p> <p>Tiempo</p> <p>Ninguno</p>	

Tabla 3

Áreas de cambio y factores de cambio percibidos en uno mismo

	Respuestas Abiertas	Respuestas por Ítems
Áreas de Cambio	Más interés sexual Más tranquilidad con la familia Comunicación Alegría Entendimiento Seguridad Saber depender de profesionales Evitar tono acusatorio Comprender el timing de mi pareja Más dispuesto a escuchar Mayor compromiso Relajada Menos defensiva	Ambiente en casa Comprensión/Comunicación Compromiso Estado de ánimo Relaciones con la familia Parentalidad Sexualidad/Salud
Factores de Cambio	No pensar demasiado sobre la relación Terapeuta Ver los fallos Deberes Sinceridad en la terapia Entender a la pareja y el efecto de mis actos Tiempo de calidad juntos Calidad de vida Reducir sobresaltos Expectativa de futuro Mayor comunicación y empatía Darle al matrimonio una segunda oportunidad Guía Ideas Compromiso Ser abierto	Ver las cosas desde otro punto de vista Hablar ambiente seguro y de confianza Deberes/Entender influencia de familias/ Comunicación y Resolución de conflictos Probar cosas nuevas Conseguir lo que necesito de mi pareja / Factores que desconozco
Factores de No Cambio	No sé Necesidades y deseos diferentes en la relación Ninguno Mi impaciencia y bloqueo mental Mi impulsividad Transmitir que aquí no pasa nada Presión laboral y familiar Falta de tiempo Interés común por mejorar Poca claridad sobre el compromiso de mi pareja Perdón	

Discusión

Los temas principales que resumen las áreas de cambio percibidas por los participantes nos sirven para derivar un entendimiento de qué experimentaron. La mejora del ambiente en casa parece ser el área de cambio palpable más inmediato resultante de la terapia de pareja. En casa es donde se suelen librar las discusiones y peleas y, al requerir la terapia que esas discusiones se lleven a cabo únicamente en la sesión, permite que en casa la pareja se centre en otras cosas o, como mínimo, que conviva en silencio hasta resolverse paulatinamente sus diferencias a través de la terapia. Esto a su vez disminuye el conflicto, la presión y el malestar que generan las discusiones y permite que los cónyuges se dediquen con la energía restante a otras obligaciones y aficiones, aunque no necesariamente compartidas ni pactadas hasta más avanzada la terapia. Entiendo que la mejora del ambiente en casa también puede responder a la decisión tomada por la pareja de iniciar una terapia, a haberse activado en busca de soluciones e incorporar a un profesional neutro que aporte una cierta estabilidad y dirección.

La mejora del ambiente en casa parece que se vive en consonancia con la mejora de la comunicación y un aumento de la comprensión, las otras dos áreas de cambio más subrayadas por los participantes. Por las respuestas abiertas entendemos que la comunicación y la comprensión mutua se viven de muchas maneras diferentes, pero todas claves para el bienestar de la pareja. Entre algunas respuestas se repite la satisfacción de necesidades, el respeto por las opiniones y deseos, la apertura de mente para priorizar e incorporar al cónyuge. Además destaca el detalle con el que los participantes describen el cambio que experimentaron y la variedad de lenguaje que utilizan en los cuestionarios para describirlo. En general podemos decir que los participantes parecen haber experimentado el como algo positivo, bienvenido y necesario.

En cuanto a cómo ocurrieron los cambios que los participantes perciben, nos centramos en los temas de resumen que emergen sobre factores de cambio: la seguridad del setting terapéutico, abordar problemas desde un nuevo punto de vista y aprender técnicas de comunicación y resolución de conflictos. El setting terapéutico puede haber sido un factor de cambio porque permite a la pareja hablar abierta y pacíficamente de temas que hasta el momento eran difíciles de abordar sin generar discusiones y peleas. Además el setting terapéutico requiere que ambos participen activamente en la resolución de sus problemas a través del diálogo, la reflexión, el recuento de sus opiniones y la activación práctica de tareas, todo ello eficientes intervenciones para reducir la tensión y el conflicto y empezar a favorecer la cooperación y la relación. Además en el setting terapéutico existe una neutralidad en la terapeuta que requiere de ambos cónyuges medidas similares de participación y de contención. Es probable que los participantes citen el setting terapéutico como factor de

cambio al encontrarse que por un lado se les valida y escucha individualmente, pero por el otro se les pide que participen por igual, algo que tal vez los cónyuges no esperan al entrar en una terapia, posiblemente esperando o deseando que la terapeuta se posicione a favor de uno de ellos.

En cuanto a abordar los problemas desde un nuevo punto de vista, el otro factor de cambio destacado en las respuestas, podemos entender que los participantes hayan experimentado este factor de cambio como una nueva salida a antiguos problemas. Parece ser que cuando las parejas llegan a terapia están admitiendo que las soluciones que han intentado no les están dando resultados. Incluso cónyuges que entran convencidos de que su solución es la mejor, usualmente comprueban que su pareja no está de acuerdo o que las soluciones que funcionaron en una época necesitan una revisión. Es posible que al pedirle a la pareja que mire su situación desde otro punto de vista, incluso en las primeras sesiones -por ejemplo con el uso de redefiniciones- lo experimenten como un aire fresco, como una salida a sus círculos viciosos o como algo novedoso llevándoles a indicar el nuevo punto de vista como uno de los factores de cambio más importantes.

El tercer factor de cambio más escogido, aprender técnicas de comunicación y de resolución de conflictos, puede haberse vivido por los participantes como la expresión práctica de los dos factores de cambio anteriores. Una vez el setting terapéutico se ha mostrado seguro y los cónyuges han podido entender su situación de forma novedosa, valoran además saber cómo hacer algo nuevo que les una a través del diálogo, la negociación y el trabajo en equipo por el bien de su relación. Tal vez se viva como un factor de cambio significativo también porque las herramientas de comunicación y resolución de conflictos se pueden utilizar fuera del contexto terapéutico. Si se practican a menudo pueden ser herramientas útiles en el futuro y dan esperanza a la pareja de que no deberá depender durante mucho tiempo de la terapia sino que podrá pronto trabajar sola.

El objetivo de este estudio era conocer qué opinan los participantes, también pacientes de una terapia de pareja, sobre el cambio, el suyo propio y el de la pareja. En ese sentido este estudio ha mostrado un lado sorprendente de los participantes, especialmente por su capacidad de identificar detalles explícitos y elaborados sobre su experiencia. Parece que respondieron con esmero, tal vez contentos de que su opinión se tuviera en cuenta, aunque se utilizaba un cuestionario detallado y no necesariamente fácil de rellenar. Me pareció, además, que los factores de no cambio descritos por los participantes eran joyas terapéuticas ya que, por lo general, indicaban que los participantes se responsabilizaban del no cambio, un dato sorprendente y constructivo. Ocasionalmente mencionaban las limitaciones de sus cónyuges como factores de no cambio, así como otros factores externos, pero en general pudieron detallar claramente que no avanzaban más en su terapia por la

falta de dedicación, indicando así sentirse agentes de su progreso terapéutico, capaces de activarse a voluntad.

Si comparamos los resultados de este estudio con el marco teórico se observa que los factores de cambio identificados por los participantes como más significativos coinciden con algunos de los factores de cambio propuestos modelos teóricos y modelos de intervención. Por un lado, los ítems “Ver las cosas desde otro punto de vista” y “Probar cosas nuevas” fueron algunos de los factores de cambio más relevantes para los participantes. Son ambos derivados del concepto de invertir soluciones “más de lo mismo”, que conducen a círculos viciosos, por acciones novedosas (Watzlawick, Weakland y Fisch 1974).

Coincidiendo con las terapias de pareja comportamentales, trabajar la mejora de la comunicación y la resolución de conflictos parece ser otro de los factores de cambio más importantes para los participantes (Carr, 2009).

Y coincidiendo con una de las terapias de pareja más eficaces, la intervención terapéutica basada en el apego, también los participantes identificaron cambio en la pareja gracias a la comprensión, la confianza y la seguridad, tanto en la relación de pareja como en el proceso terapéutico (Johnson, Greenman, 2006).

Concluyendo, este estudio ha querido darle voz a la experiencia de cambio de los participantes, pacientes de una terapia de pareja. Se les pidió que evaluaran el cambio experimentado en su relación de pareja, en su cónyuge y en sí mismos. Hemos visto que las áreas de cambio más significativas eran las relacionadas con el ambiente en casa y la comprensión y comunicación en la pareja, y que los factores de cambio más importantes estaban relacionados con un setting terapéutico que facilitó el diálogo en un ambiente seguro. Concluimos también que los participantes mostraron un esfuerzo significativo en su participación en el estudio y que experimentaron los cambios que realizaron como positivos y necesarios.

Para obtener un dibujo más complejo de la experiencia de cambio en el participante la información derivada de este estudio se podría completar en futuros estudios con otros métodos de recogida de datos como por ejemplo datos derivados de la observación clínica (vídeos y transcripciones), así como entrevistas con los participantes sobre su experiencia del cambio en la terapia de pareja.

Agradezco el apoyo de Josep Checa, el asesoramiento de Anna Abió y la incansable ayuda de Jeff Judge.

Referencias

Butler, M., Bird, M. (2000). Narrative and interactional process for preventing harmful struggle in therapy: An integrative empirical model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 123-142.

Carr, A. (2009). The effectiveness of family therapy and systemic interventions for adult-focused problems. *Journal of Family Therapy*, 31, 46-74.

Cordova, J., Zepeda, L. Gee, C. (2001). Motivational interviewing as an intervention for at-risk couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 315-326.

Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

De Shazer, S. (1982). *Patterns of brief family therapy: an ecosystemic approach*. New York: The Guildford Press.

Fraser, J., Solovey, A. (2007). *Second-order change in psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.

Friedlander, M., Greenberg, L. Heatherington, L. (2005). Change process research in couple and family therapy: Methodological challenges and opportunities. *Journal of Family Psychology*, 19, 18-27

Gottman, J. (2007). *Why marriages succeed or fail and how you can make yours last*. London: Bloomsbury.

Gottman, J., Notarius, C. (2002). Marital Research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41, 159-197.

Gottman, J., (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.

Johnson, B, Christensesn, L. (2008). *Educational research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Johnson, S., Greenman, P. (2006). The path to a secure bond: Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 597-609.

Linares, J.L. (1996). *Identidad y Narrativa*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar.

Linares, J.L., Campo, C. (2000). *Tras la honorable fachada*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar.

- Madanes, C. (1993). *Sexo, Amor y Violencia: Estrategias de Transformación*. Barcelona: Paidós
Terapia Familiar
- Michako, M. (2006). *Thinkertoys: A handbook of creative thinking techniques*. Berkeley: Ten
Speed Press
- Miller, W., Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing, Second Edition: Preparing People to
Change*. New York: Guilford.
- Miller, W., Rollnick, S. (1992). *Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive
Behavior*. New York: Guilford.
- Rollnick, S., Miller, W. (1996). ¿Qué es la entrevista motivacional? *Revista de toxicomanías*, 6, 1-5
- Simon, F., Stierlin, H., Wynne, L. (1985). *The Language of Family Therapy: A Systemic
Vocabulary and Sourcebook*. New York: Family process.
- Sluzki, C. (2007). Interfaces: toward a new generation of systemic models in family therapy. *Family
Process*. 46, 173-184.
- Tambling, R., Johnson, L. (2008). The relationship between stages of change and outcome in couple
therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 36, 229-241.
- Taylor, L. (2004). A thumbnail map for solution focused brief therapy. *The Journal of The Brief
Therapy Network*. 3, 10-18
- Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and
Problem Resolution*. New York: Norton.