

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



Psicoterapia Breve de Pareja: Terapia de Resolución de Problemas

José Luis Marín

22 de mayo de 2015

www.psicociencias.com

Problema, ¿que problema?



Las técnicas en psicoterapia

- ▶ Cuidado!!!: la herramienta, la técnica, es una parte pequeña del proceso terapéutico
- ▶ El mapa no es el territorio
- ▶ “El diablo no está en los detalles”. Anatomía de la psicoterapia. M. Pérez Álvarez, Papeles del Psicólogo, 2013.

Una definición de psicoterapia

- ▶ *“La psicoterapia constituye ese lugar donde el paciente puede pensar lo que se supone que no debe pensar y sentir lo que se supone que no debe sentir”*

J. Bowlby

- ▶ La primera tarea del terapeuta ha de ser: “...*proveer al paciente de una base segura, desde la cual pueda explorar los múltiples aspectos desdichados y dolorosos de su vida, pasados y presentes, muchos de los cuales encuentra difícil o quizás imposible pensar y reconsiderarlos sin un compañero confiable que le provea apoyo, aliento, simpatía y, en ocasiones, orientación*” (J. Bowlby, 1988)

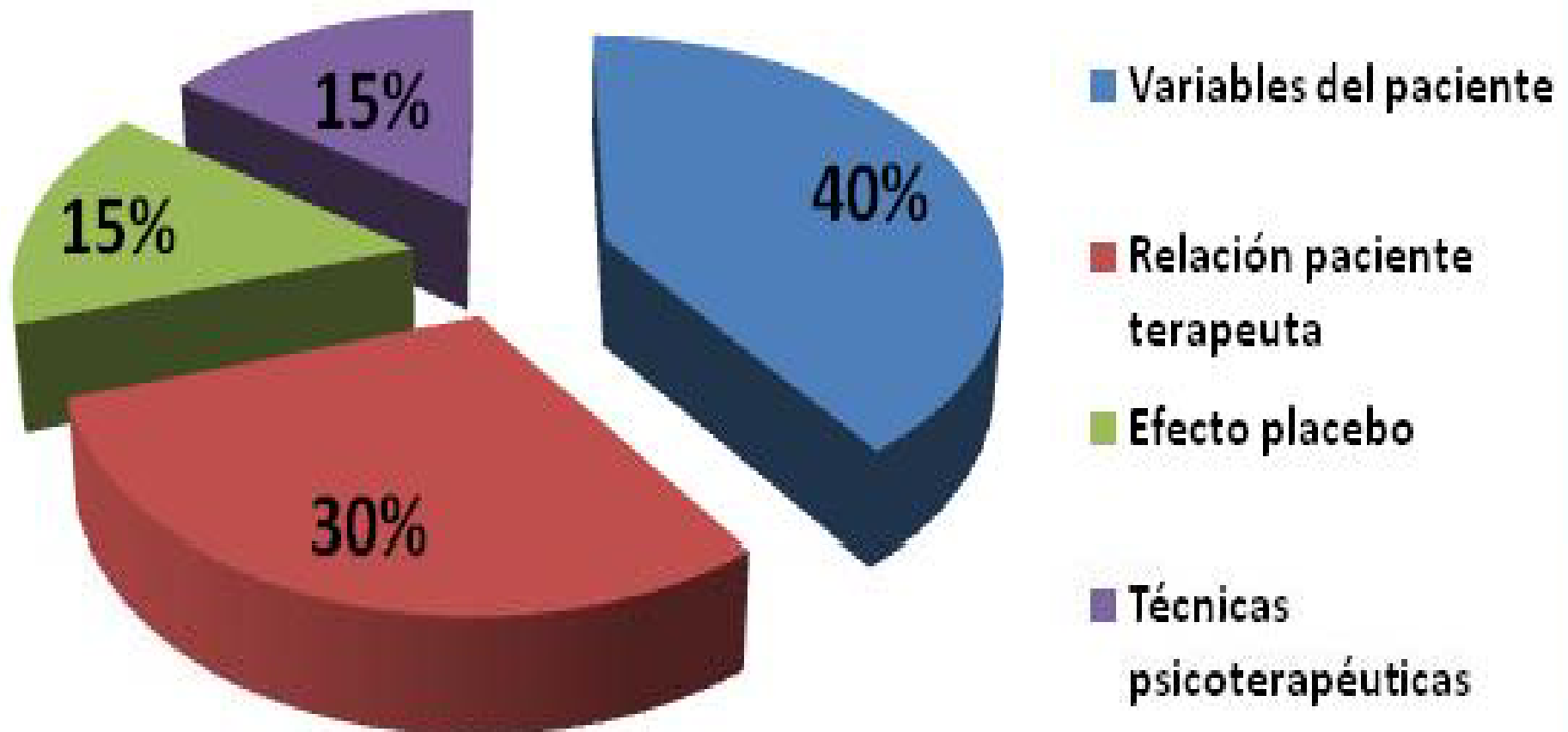
Eficacia de la psicoterapia (Lambert, 1992)

- La psicoterapia es más eficaz que su ausencia o que las intervenciones informales.
- Ninguna forma de terapia se ha mostrado de forma significativa y consistente superior a las demás, particularmente a largo plazo.

- Independientemente del tipo de terapia, la mayoría de los pacientes que muestran mejorías iniciales tienden a mantenerlas.
- 40% mejorías atribuibles a “factores extraterapéuticos”: características personales y del medio (acontecimientos vitales, apoyo social, etc.).
- 15 %, placebo: expectativas, sugestión, etc.

- 30 % mejorías atribuibles a “factores comunes”: alianza terapéutica, terapeuta, recursos y biografía del paciente, encuadre físico...
- 15 %, técnicas específicas.

Factores que explican la mejoría experimentada con la psicoterapia



Factores comunes de las psicoterapias. Frank, (1982)

- ▶ Experiencia motivacional y afectiva
- ▶ Señales de experticidad (título, lugar, encuadre, ritos)
- ▶ Fomento de la relación terapéutica
- ▶ Mantenimiento de la expectativa de ayuda
- ▶ Aumento de los sentimientos de dominio y autoconfianza
- ▶ Aprendizaje de nuevos modos de sentir, pensar y actuar
- ▶ Activación de emociones intensas
- ▶ Oportunidad de ensayo protegido

En resumen: la alianza terapéutica

- ▶ Escuchar (sin memoria y sin deseo)
- ▶ Utilizar el lenguaje (el mundo) del paciente
- ▶ Aceptación (no juicio)
- ▶ Validación de la experiencia del paciente
- ▶ Mirada positiva (no falsa)
- ▶ Vínculo, tarea y meta
- ▶ La evaluación del paciente predice mejor el resultado que la del Tp

Descompensación de la pareja: los problemas

- ▶ Acontecimientos traumáticos verticales.
- ▶ Estresores horizontales y escasez de recursos afectivos/intelectuales.
- ▶ Fracaso en la homeostasis de la elección, que implica:
 - Terapia de la fractura narcisista asociada al fracaso
 - Terapia del duelo.

▶ El amor no tiene cura,
y es eterno mientras dura...

▶ Me gusta todo de ti... pero tu no
"La orquesta del Titanic"

J. M. Serrat y J. Sabina



La colusión en la pareja (J. Willi, 1978)

- ▶ Colusión: juego de autoengaño compartido (proyección/introyección) a causa de un conflicto básico no superado (y complementario).

SI HAY ALGO
QUE NO SOPORTO
DE MÍ ES A ÉL



Tipos de colusión

- ▶ Colusión narcisista
- ▶ Colusión oral
- ▶ Colusión anal-sádica
- ▶ Colusión fálica
- ▶ Colusión asexual / homosexual latente
- ▶ ¿Colusión adulta (madura)?:
flexibilidad de roles.

¡SOY TAN FELIZ!
DICE PACO QUE
ESTA' LOCO POR MI...



ME HA DICHO QUE NUNCA
SINTIO' ALGO ASI, QUE NO
SOPORTA LA IDEA DE PASAR UN
DIA SIN VERME...



DICE QUE SIENTE IMPULSOS
DESCABELLADOS... ¡ME LLAMA
A LAS 3 DE LA MAÑANA PARA
ESCUCHAR MI VOZ!



... ESTA' CELOSO DE MI PASADO,
DE MI FAMILIA, DE MIS AMIGAS,
Y DE MI CARRERA...



DICE QUE NO CONCIBE LA VIDA
SIN MI, Y QUE SE MATARIA SI
LO DEJO. ¿NO ES GENIAL? ¿QUE
OPINAS TU?

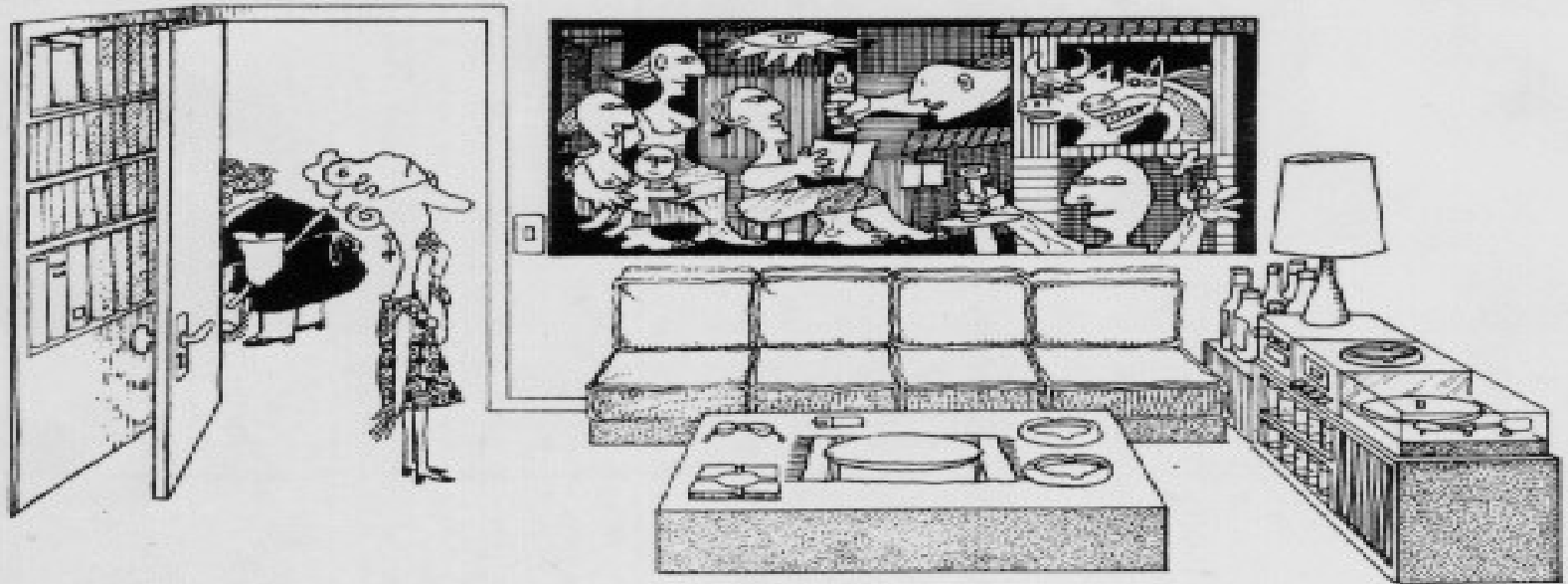


QUE NO ESTA' LOCO POR TI...
¡YA ESTABA LOCO DESDE MUCHO
ANTES!



La crisis de la pareja

- ▶ ¿Fracaso en la colusión?: intervención en la fractura narcisista.
- ▶ Situación traumática: intervención en crisis.
- ▶ Pérdidas: intervención en duelo.
- ▶ En todos los casos, la respuesta está modulada por el estilo de apego: psicoterapia del apego.



¿Es estable la estabilidad?: las trampas

Algunos apuntes para la intervención:

- ▶ “El hombre sabio está atento a la impermanencia de todas las cosas” (Confucio).
- ▶ “La mayoría de los humanos llevan vidas de tranquila desesperación” (H. Thoreau).
- ▶ El síndrome de la rana cocida.

▶ *"La gente no se enamora de una persona, se enamora de una relación"*

▶ *"Para redefinir algo, primero hay que definirlo"*

(M. Selvini)

Terapia de pareja: confusión básica

Persona A

- ▶ Sana, feliz, apego seguro, no traumas, satisfecha, realizada, estable, madura, autoestima adecuada, empática, autónoma....

Persona B

- ▶ Sana, feliz, apego seguro, no traumas, satisfecha, realizada, estable, madura, autoestima adecuada, empática, autónoma....

El motivo de consulta

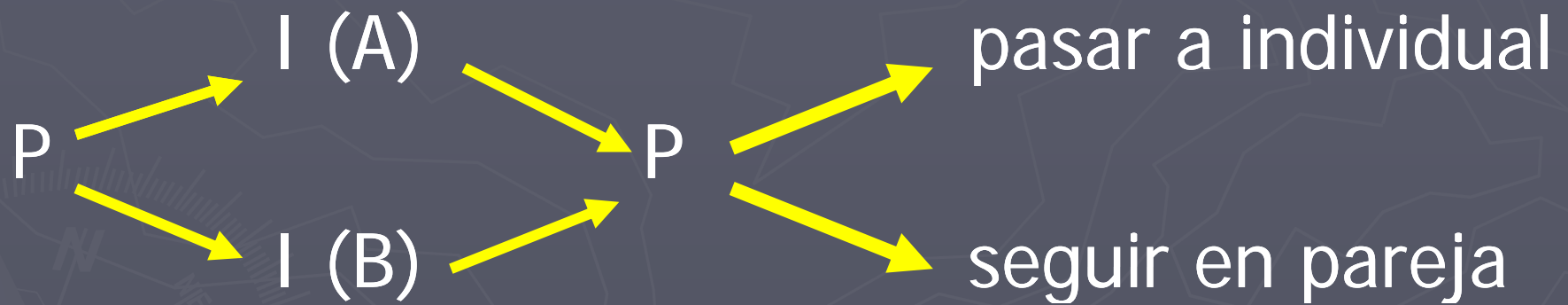
- ▶ El motivo de consulta (construcción “intelectual” sobre valores culturales) es un problema pero.... **¡nunca es el problema!!!**
- ▶ Evaluar



**Las parejas vienen a la consulta para
que el terapeuta les de permiso
(B. Bettelheim)**



Inicio de la terapia de pareja



Solución de problemas

Proceso a través del cual las personas dirigen sus esfuerzos hacia la modificación de:

- ▶ La naturaleza de la situación, para que no siga representando un problema
- ▶ Sus reacciones inadaptadas a tales problemas
- ▶ La situación y su respuesta emocional inadaptada al problema



Solución de problemas

- ▶ Consiste en el proceso de selección de una alternativa de acción de entre varias disponibles para la resolución de un problema o conjunto de ellos.
- ▶ Un problema bien planteado es un problema medio resuelto.

"No es que sean incapaces de ver la solución, es que ni siquiera se dan cuenta del problema"

Gilbert Keith Chesterton



Las dificultades y los problemas

- ▶ La medicalización
- ▶ La compulsión a la repetición
- ▶ La visión en túnel
- ▶ El 3er. axioma de la TCH: la puntuación de la secuencia de los hechos
- ▶ La angustia: el miedo al miedo
- ▶ La subjetividad de los problemas

Los problemas...

- ▶ Relación con la pareja
- ▶ Relación con otros miembros de la familia
- ▶ Trabajo o estudios
- ▶ Finanzas
- ▶ Alojamiento
- ▶ Problemas legales
- ▶ Aislamiento social, relaciones con amigos
- ▶ Trastornos sexuales
- ▶ Pérdidas

¿Por qué no se resuelven los problemas?

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ El arte de amargarse la vida

¿Por qué no cambia la gente?

- ▶ No puede
- ▶ No quiere hacerlo
- ▶ No sabe qué cambiar
- ▶ No sabe cómo hacerlo
- ▶ Todo junto

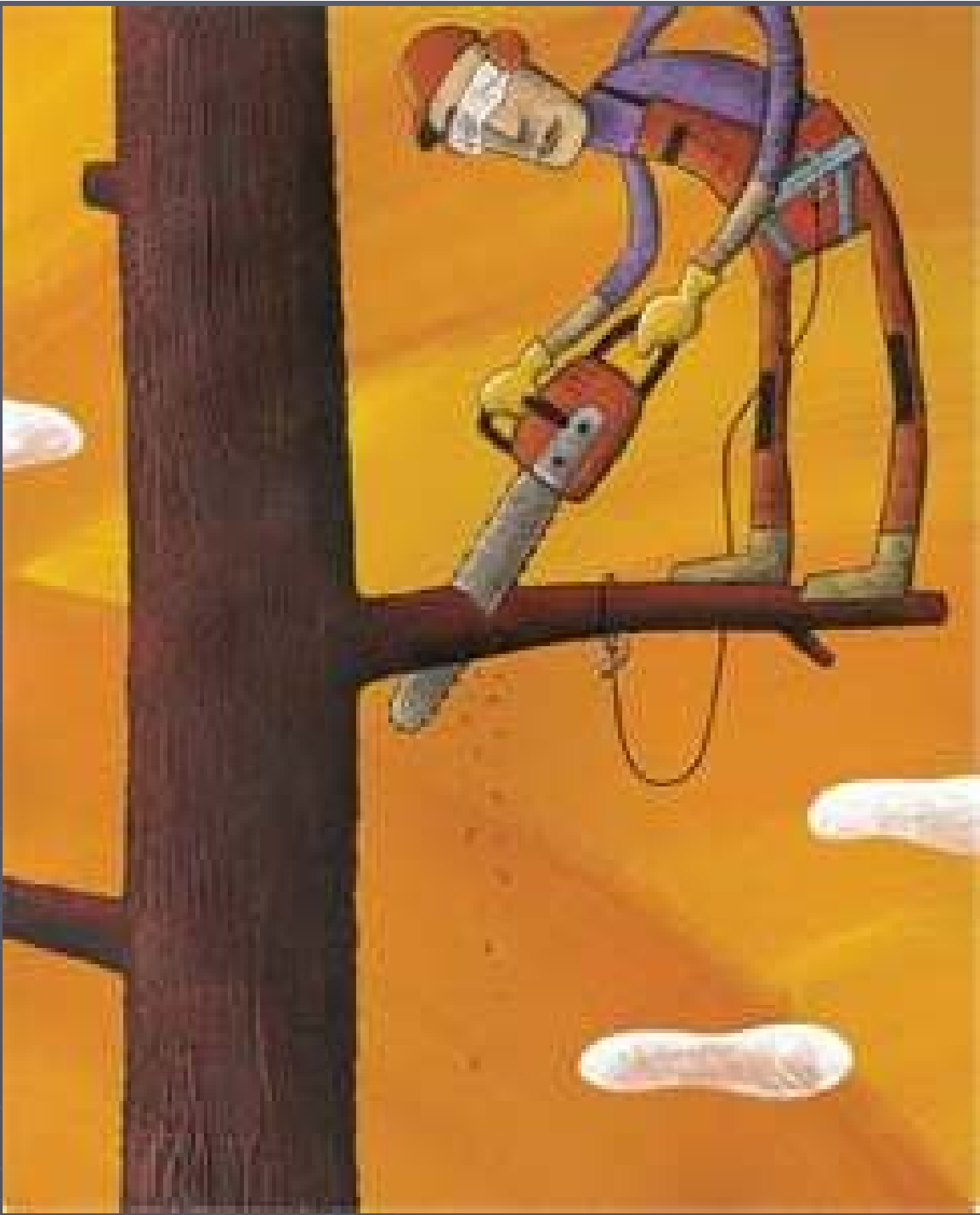
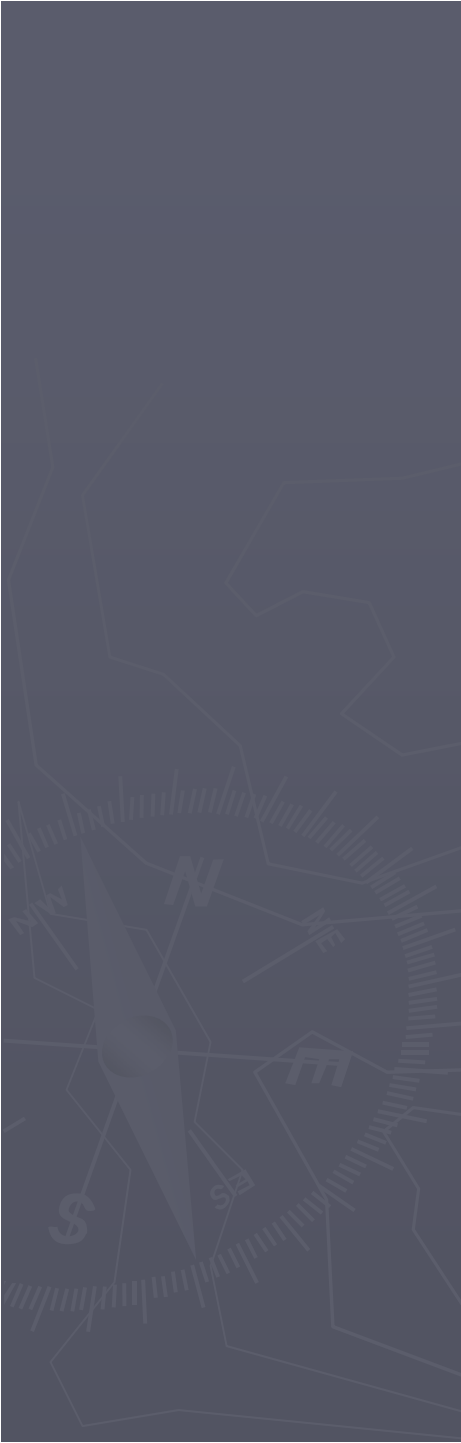
Cuando la solución es el problema

P. Watzlawick



CERVEZA

causa y solución a nuestros problemas



Habilidades para solucionar problemas

Según D'Zurilla y Nezu (1999), la solución de problemas está formada por 5 habilidades:

- ▶ La primera es *la orientación hacia el problema*, refiriéndose al modo en que uno considera su habilidad para afrontar un problema.
- ▶ La segunda habilidad es *la definición del problema*, relacionada con la definición concreta y específica del mismo y con el establecimiento de objetivos que se pueden definir y alcanzar.

Habilidades para solucionar problemas, 2

- ▶ La tercera habilidad, *la generación de soluciones alternativas*, implica la producción creativa de varios métodos para solucionar los problemas y lograr los objetivos propuestos, pero posponiendo juicios acerca de la eficacia de las soluciones.
- ▶ La cuarta habilidad, *la toma de decisiones*, lleva consigo un proceso sistemático para seleccionar la mejor solución a un problema de la lista generada.

Habilidades para solucionar problemas, 3

- ▶ La quinta y última habilidad, *la puesta en práctica y evaluación de la solución elegida*, incluye la planificación y la puesta en marcha de las soluciones y la evaluación posterior del éxito o fracaso de la solución
- ▶ Para que una persona sea eficiente a la hora de resolver problemas, debe de ser habilidosa en todas las áreas del proceso.

Diferencia entre solución de problemas e implementación de la solución:

- ▶ La solución de problemas se refiere al proceso de descubrir o desarrollar soluciones para problemas concretos
- ▶ La implementación tiene que ver con el proceso de llevar a la práctica esas soluciones
- ▶ Enfrentamiento cerebro límbico-corteza
- ▶ **Relación con alexitimia y apego**



La toma de decisiones

- ▶ Una y otra vez, los problemas imposibles se resuelven cuando vemos que el problema solo se trata de una decisión que espera que la tomemos (Robert H. Schuller)

- TOMÁS ALGO PARA SER FELIZ?
- SÍ, DECISIONES.



¿Por qué no se toman decisiones?

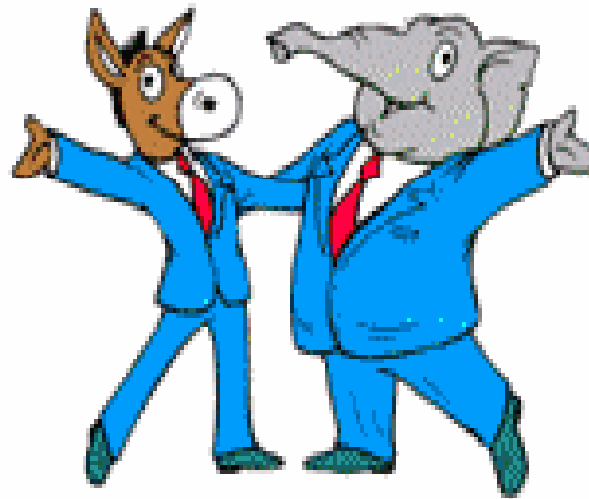
- ▶ Expectativa mágica de que hay alguna solución que se les escapa ("pautas")
- ▶ E. m. de que algo ocurrirá que lo cambiará todo
- ▶ E. m. de que hay soluciones sin coste
- ▶ E. m. de que alguien lo hará por nosotros
- ▶ Creencia mágica de que no deciden
- ▶ Culpa
- ▶ En resumen.... por miedo

Las Tres "R" que dificultan la Toma de Decisiones



RIESGO

Quando se toma una decisión aunque se hayan estudiado cuidadosamente todas las alternativas, el riesgo de equivocarse en la elección, no se elimina totalmente.



RENUNCIA

Quando se toma una decisión automáticamente se está renunciando a las ventajas que puedan ofrecer las otras alternativas de opción.



RESPONSABILIDAD

Quien toma una decisión debe aceptar la responsabilidad de sus consecuencias. Si no compartimos la toma de decisiones, tampoco se comparte la responsabilidad

T.R.P.: Concepto

- ▶ Técnica psicoterapéutica del grupo de terapias cognitivas breves, de “tercera generación” (?), focalizada
- ▶ Coste-efectiva
- ▶ Tan efectiva como tratamiento farmacológico o como otras psicoterapias en trastorno depresivo leve o moderado
- ▶ Sencilla, fácil de aprender.

TRP en PB

- ▶ Indicación transdiagnóstica
- ▶ Modelo transteórico
- ▶ Intervención transversal

A. M. Nezu



Copyrighted Material

Solving Life's Problems

Arthur M. Nezu
Christine Maguth Nezu
Thomas J. D'Zurilla

A 5-Step Guide to Enhanced Well-



Arthur M. Nezu
Christine Maguth Nezu
Thomas J. D'Zurilla

TERAPIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Manual de tratamiento



SERIE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

Biblioteca de psicología



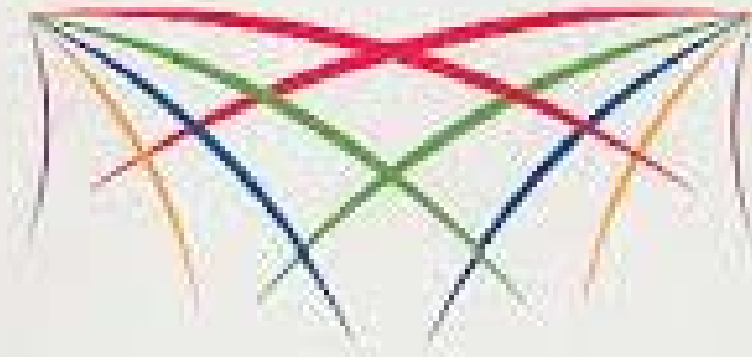
SOLVING LIFE'S PROBLEMS

J. García-Campayo



Psicoterapia de resolución de problemas en atención primaria

Javier García-Campayo
Isidoro Hidalgo Campos
Fernando Orozco González



Ars Medica

INSTITUTO VENEZOLANO
DE INVESTIGACIONES
PSICOLÓGICAS

Objetivos del tratamiento en TRP

- ▶ La adopción de una visión del mundo con una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida, admitiendo que los problemas son ocurrencias vitales normales (medicalización).
- ▶ La implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas:
 - Regulación y gestión emocional
 - La solución planificada de problemas

Objetivos, en resumen

- ▶ Identificar (y asociar) problemas como causa de malestar psicológico
- ▶ Enseñar a reconocer los recursos de los pacientes
- ▶ Facilitar modo sistemático de resolver problemas
- ▶ Afrontar dificultades en el futuro

Aplicaciones de la TRP

- ▶ TRP como componente de un programa terapéutico más amplio
- ▶ TRP para cuidadores
- ▶ TRP como forma de alentar la motivación a otras intervenciones: movilización
- ▶ TRP en trastornos específicos con alto nivel de shock
- ▶ TRP como intervención en crisis
- ▶ TRP en terapia de pareja

TRP en la consulta

TRP como un "atajo":

**Motivo de consulta:
problema concreto.
Poca capacidad/deseo
de introspección.
Escasa mentalización**

TRP

- Aumenta la introspección
- Aumenta confianza
- Disminuye defensas
- Favorece vínculo

PBI

Indicaciones clínicas

- ▶ Alianza terapéutica!!!!
- ▶ El problema de la pareja puede ser especificado
- ▶ Las metas de la pareja son realistas
(esta solución solo sirve para esta pareja)
- ▶ Ausencia de patología psiquiátrica severa
- ▶ Acuerdo inicial: evaluar motivación real

Fases de la TRP

- ▶ Fase 1: Valorar la idoneidad
- ▶ Fase 2: Explicar el tratamiento
- ▶ Fase 3: Clarificar problemas
- ▶ Fase 4: Selección de metas alcanzables
- ▶ Fase 5: Generar soluciones
- ▶ Fase 6: Elegir la solución
- ▶ Fase 7: Poner en práctica la solución
- ▶ Fase 8: Evaluar

SI
FUERA
FÁCIL
CUALQUIERA
LO
HARÍA

*sé
valiente*



Fase 1: valorar la idoneidad

- ▶ Reconocer los síntomas emocionales
- ▶ Reconocer los problemas
- ▶ Identificar los recursos de la pareja (éxitos previos, apoyos sociales, "prueba de realidad")
- ▶ Hablar con otras personas (optativo y con permiso)
- ▶ Tomar la decisión de hacer terapia

Identificación de los recursos

- ▶ Cómo ha afrontado esta pareja situaciones problemáticas anteriores
- ▶ Qué mecanismos patológicos de afrontamiento (drogas, autolisis), o tendencia a la evitación/confrontación suelen presentar
- ▶ Qué capacidad tienen para formular soluciones ante los conflictos
- ▶ Cual es su estado psiquiátrico actual. Posibilidad de asociar psicofármacos

Fase 2: explicar el tratamiento

- ▶ Definir la situación actual:
Problemas y malestar psicológico
- ▶ Establecer el vínculo entre ambos
- ▶ Explicar la base de la terapia
- ▶ Decidir aspectos prácticos
- ▶ Explorar expectativas inapropiadas

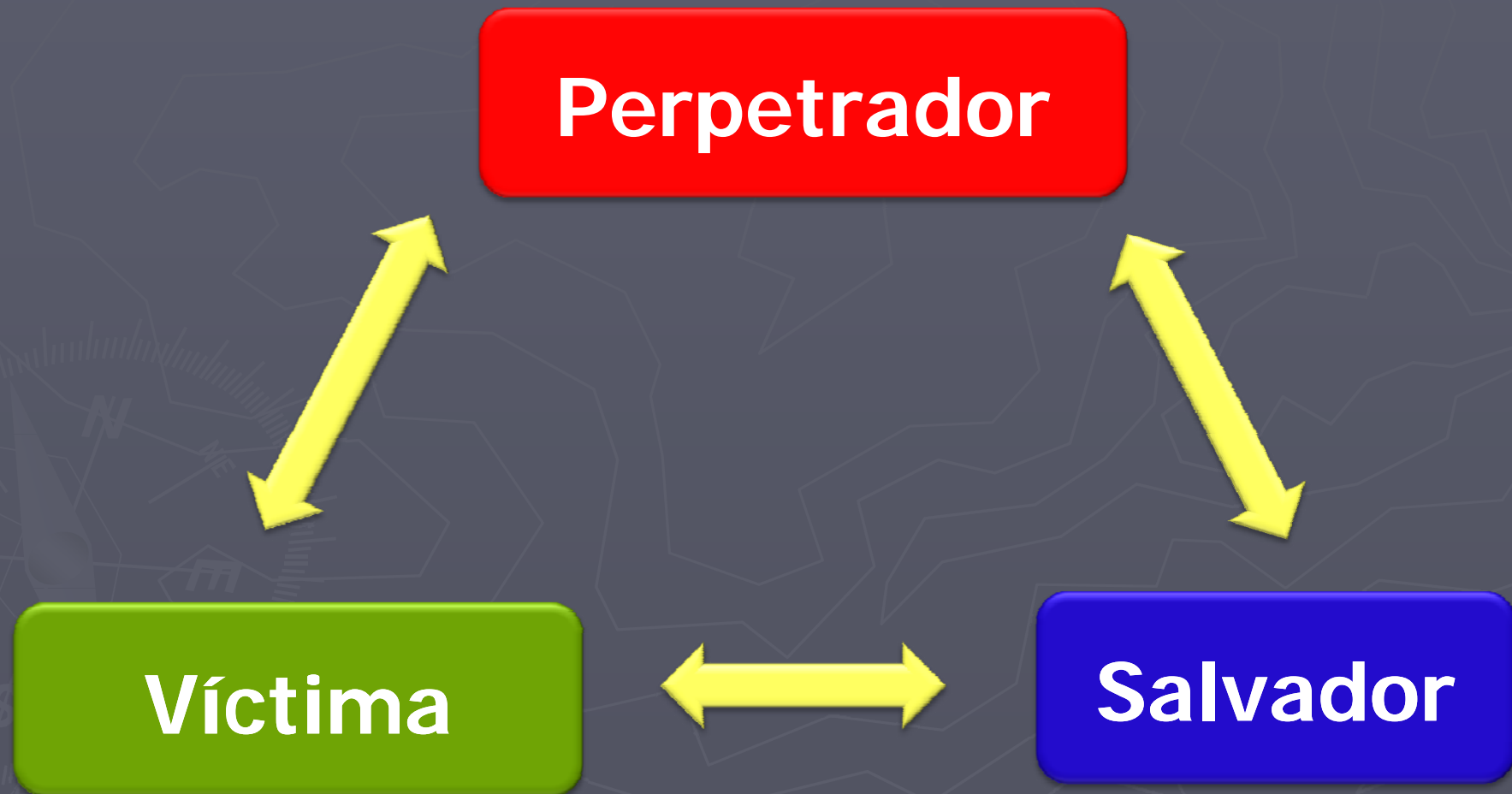
Expectativas inapropiadas

- ▶ Se pretenden cambios en el otro: "*si él no fuese así...*"
- ▶ Se pretende involucrar al terapeuta en la solución: "*querría que usted hablase con mi marido...*"
- ▶ Se pretenden soluciones mágicas: "*debería haber justicia...*" , "*si me tocase la lotería...*"
- ▶ Expectativa de sufrimiento 0

Fase 3: clarificación y definición de problemas

- ▶ Listar los problemas de forma clara y concreta (v. Modelo de recogida de datos)
- ▶ Dividir los problemas en partes más pequeñas y manejables
 - Cuál es el problema
 - Cuándo ocurre
 - Dónde ocurre
 - Quién está involucrado

Los problemas interpersonales: el triángulo dramático



Fase 4: elección de metas alcanzables

- ▶ Seleccionar una o dos metas
- ▶ Valorar recursos de la pareja/dificultad
- ▶ Valorar la importancia en el malestar de la pareja
- ▶ DECISION: El más importante de los accesibles
- ▶ Es importante que tenga éxito

Fase 5: generar soluciones

- ▶ Principio de cantidad: El máximo número.
- ▶ Principio de variedad: Cuanto más diferentes (Comprobar estén los 2 extremos):
 - ▶ De inmovilidad
 - ▶ De ruptura
- ▶ Principio de dilación del juicio

Fase 6: elección de la solución preferida, 1

- ▶ Lista de pros y contras de cada una de las alternativas. Pueden eliminarse aquellas que:
 - ▶ No son factibles (falta de habilidades o medios)
 - ▶ Son inaceptables por graves consecuencias negativas
- ▶ Puntuar cada aspecto de 0 a 10 puntos
- ▶ Generalmente se hace en casa
- ▶ Utilizar herramientas gráficas



Left brain

I am the left brain.
I am a scientist. A mathematician.
I love the familiar. I categorize. I am accurate. Linear.
Analytical. Strategic. I am practical.
Always in control. A master of words and language.
Realistic. I calculate equations and play with numbers.
I am order. I am logic.
I know exactly who I am.

Right brain

I am the right brain.
I am creativity. A free spirit. I am passion.
Yearning. Sensuality. I am the sound of roaring laughter.
I am taste. The feeling of sand beneath bare feet.
I am movement. Vivid colors.
I am the urge to paint on an empty canvas.
I am boundless imagination. Art. Poetry. I sense. I feel.
I am everything I wanted to be.

I AM THE
LEFT BRAIN

Decisive!
011001011 LOGIC

Accurate
ANALYTIC

REASON
1 2 3 4 5 6 7
8 9

PRAGMATIC
Strategic

CONTROL

SCIENCE

Realistic
Brain

WWW.CARTOONADAY.COM



I AM the
Right BRAIN!

Intuition
Love LOVE love
thou art
Poetry

FREEDOM

Passion
Vivid

creative

YEARNING

PEACE

Fase 6: elección de la solución preferida, 2

- ▶ Se debe tener en cuenta al elegir:
 - Grado de resolución del problema
 - Relación coste/beneficio (inversión tiempo y esfuerzo)
 - Grado de satisfacción general
- ▶ Valorar los escenarios posibles:
 - *“¿qué es lo peor que puede pasar si eliges esta solución?”*
 - *“lo que ganas y lo que pierdes”*

Fase 7: poner en practica la solución elegida

- ▶ Dividir la acción en múltiples pequeños pasos
- ▶ Negociar con la pareja hasta donde pueden llegar
- ▶ Las recomendaciones deben ser específicas y medibles

Fase 8: evaluación

- ▶ Desde la segunda sesión evaluar sistemáticamente el proceso
- ▶ Las tareas para casa son el ingrediente más importante
- ▶ Realzar cualquier progreso por pequeño que sea
- ▶ Evitar sesgo cognitivo de “todo o nada”
- ▶ Reconocer movimientos de adaptación del entorno

NO TE CULPES



www.laradiodetodos.com.ar

**HAGAS LO QUE HAGAS
SIEMPRE TE CRITICARÁN**

Posibles causas de fracaso

- ▶ ¿Está poco definida la tarea?
- ▶ ¿Son las metas poco realistas para la capacidad de la pareja?
- ▶ ¿Han surgido nuevos obstáculos?
- ▶ ¿Han cumplido las tareas?

Herramientas psicológicas auxiliares

- ▶ 1. Inoculación de estrés (antes de decidir una opción)
- ▶ 2. Comunicación asertiva (cuando tiene que relacionarse con otras personas)
- ▶ 3. Role-playing (cuando tiene que hablar con otras personas)
- ▶ 4. Normas básicas de negociación
- ▶ 5. Evitar distorsión cognitiva todo-nada

TRP: Caso clínico

- ▶ Julia, 35 años y Paco, 38. Padres de 2 hijos, de 10 y 7 años.
- ▶ Sin antecedentes psiquiátricos
- ▶ Julia comienza hace 6 meses cuadro compatible con trastorno depresivo
- ▶ Paco se queja de su falta de disponibilidad y de que es muy "aburrida": cansancio
- ▶ Julia se queja de que cada día llega más tarde a casa (espiral relacional)

- ▶ Ambos reconocen que sus relación íntima es prácticamente inexistente
- ▶ Paco se siente "des-engañado": "*y decía que yo era lo más importante de su vida...*"
- ▶ Julia no entiende que Paco no comprenda que la situación (la maternidad) ha cambiado: "*siempre pensé que me iba a cuidar en todo...*"
- ▶ Paco se queja (y Julia lo admite) de la intromisión constante de su suegra

Sesión de devolución

- ▶ Trastorno psiquiátrico no grave
- ▶ Personalidad "normal"
- ▶ Problemas bien definidos
- ▶ Metas que pueden ser realistas
- ▶ Buena relación con el terapeuta
- ▶ Motivación
- ▶ **CONCLUSION:** Se ofrece TRP

Lista de problemas

- ▶ Trastorno depresivo Julia (hace 6 meses)
- ▶ Pérdida de interés en aficiones y actividades habituales (6 meses)
- ▶ Baja autoestima Julia (6 meses?)
- ▶ Difícil comunicación con Paco (7 años)
- ▶ Desilusión mutua: ¿“des-engaño”?
- ▶ Intrusismo de su madre

Selección de un problema

- ▶ Al existir un “problema” personal definido, empezamos con Julia
- ▶ El trastorno depresivo mejora con medicación
- ▶ Habitualmente se elige el más accesible, o el que pueda parecer “externo”, para practicar la técnica
- ▶ El intrusismo de su madre parece un problema compartido

Problema seleccionado: intrusismo de la madre de Julia. Lista de soluciones

- ▶ Matarla (solución extrema)
- ▶ Pedirle que no le telefonee ni visite nunca más
- ▶ Pedirle que le telefonee y visite menos veces
- ▶ Pedirle que deje el país (solución extrema "aceptable")
- ▶ Cambiar el número de teléfono y solicitar no aparecer en la guía
- ▶ Discutir el problema con su madre
- ▶ No hacer nada y aguantarse (solución extrema)

Práctica de la solución

- ▶ Citaría a su madre para hablar a solas
- ▶ Inoculación de estrés: Soportará el coste (discutir definitivamente)
- ▶ OBJETIVOS:
 - Le explicará lo molesta que le hace sentir su intrusismo
 - Le pedirá que no le controle (INNEGOCIABLE)
 - Acepta corregirla si ella no es consciente, señalando su responsabilidad en la situación actual
 - Si no acepta, limitará visitas y llamadas

Inoculación de estrés

- ▶ Cualquier alternativa que elija tendrá un coste, no será "gratis"
- ▶ Hay que ponerle en la peor situación posible (ej: "discutirá definitivamente con su madre")
- ▶ ¿Puede aceptarlo? Si acepta lo peor cualquier otra consecuencia menor la aceptará

Claves de la práctica de la solución

- ▶ Se realiza *role-playing*
- ▶ Se ensayan respuestas asertivas
- ▶ El éxito es hacerlo, no los resultados
- ▶ Si falla, se da cuenta de la realidad (no ser querida) y podemos pasar a otro tipo de intervención terapéutica

Esquema de negociación asertiva

- ▶ Introducción: ¿QUE NOS UNE?
- ▶ Describir la conducta concreta
- ▶ Expresar consecuencias en forma de sentimientos
- ▶ Pedir cambios concretos (sugerirlos)
- ▶ Ofrecer alternativas
- ▶ Pedir opinión

¿Qué nos une?

- ▶ *"Mamá, siempre nos hemos llevado bien y nos hemos querido mucho; me gustaría que todo pudiese seguir así"*
- ▶ Este aspecto es clave: si no nos queremos, ¿para que intentar llevarnos bien?
- ▶ Hacer el duelo en otro tipo de intervención

Describir la conducta concreta

- ▶ *"Sin embargo, desde hace varios años, estas criticando sistemáticamente la forma que tengo de llevar mi casa y mi matrimonio".*
- ▶ No es una crítica global tipo "eres una mala madre" sino que se describe perfectamente lo que queremos que cambie.

Expresar las consecuencias en forma de sentimientos

- ▶ *" Todo esto hace que me sienta fatal y que estés hundiendo mi autoestima y mi seguridad, además de que está deteriorando nuestra relación"*
- ▶ Es clave expresar sentimientos: si el otro nos quiere, el principal motor del cambio es ver que sufrimos y que él puede evitarlo

Pedir cambios concretos

- ▶ *"Por eso, quería pedirte que aunque tengas opiniones distintas a las mías sobre cómo llevo mi casa y mi matrimonio no me critiques. Ya tengo 35 años y tengo mis propias opiniones y, aunque puedan estar equivocadas, son las mías. Si lo haces, yo me voy a sentir mejor y nosotras también nos podremos llevar mucho mejor"*
- ▶ Se expresan los beneficios para el otro y para uno mismo.

Ofrecer alternativas y pedir opinión

- ▶ *"¿Qué opinas de esto, mamá? Hace tiempo que quería decírtelo porque para mí es importante".*
- ▶ *¿Se te ocurre alguna otra forma de cuidar nuestra relación? ¿Y de ayudarme?*
- ▶ Reforzamos su papel de madre, pero de otra manera

Tareas de casa

- ▶ Madre había aceptado no criticarla. La madre no entendía lo importante que eso era para su hija.
- ▶ Madre asumía que tendería a hacer crítica, pero aceptaba que hija se lo señalase
- ▶ Le había asombrado la comprensión de la madre
- ▶ Exultante. Quiere reevaluarlo todo

Siguiente problema: la relación

- ▶ Animada por la respuesta materna, Julia decide evaluar directamente la separación
- ▶ Paco acepta y comenzamos el debate
- ▶ Lista de pros y de contras
- ▶ Lista de problemas futuros: presentación de escenarios posibles

Propuesta: 6 sesiones

- ▶ No hay culpables: esquema de negociación "win-win". Aprender de la experiencia.
- ▶ Valorar lo que tienen (sus hijos, p. ej.)
- ▶ Gestión de la rabia narcisista asociada al fracaso. Compartir emociones
- ▶ Legitimar su elección de pareja: era la única posible
- ▶ Hacer el duelo: llorar (juntos, mejor)
- ▶ Pensar en los daños colaterales

Hollywood ending

- ▶ Julia y Paco se divorcian 6 meses después de terminada la terapia
- ▶ Su médico de AP (derivante) nos informa de que mantienen una relación cordial, ocupándose de sus hijos
- ▶ Julia no está deprimida
- ▶ 1 año después, ambos tienen una nueva relación de pareja