

Título: El Proceso de Integración en la Relación de Pareja (II): Intervención remediativa, generativa y de aprendizaje vital*

Autores:

Mari Carmen Abengózar Torres, Profesora Titular de la Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010-Valencia- Telf. 96 386 44 77. Móvil: 666 168 569

John McWhirter, Sensory Systems Training. Director y formador, Glasgow, Escocia.

Reme Egea Pastor, Psicóloga. Universidad de Valencia.

Resumen

En este artículo presentamos el trabajo de cambio con una joven adulta dirigido a optimizar una transición presente en su desarrollo: el proceso de integración en una relación de pareja. Tanto el diseño como la implementación del trabajo de cambio se basa en el Modelado Conductual en Desarrollo (o ‘Desarrollativo’): DBM[®]. Se han utilizado tres tipos de cambio identificados por la DBM[®]. Estos son el cambio remediativo (apañándose las o parcheando los asuntos y problemas); generativo (optimizando su desempeño actual y añadiendo recursos adicionales); y el cambio de aprendizaje vital (nueva comprensión acerca de cómo funciona uno mismo, las relaciones y el mundo). La intervención comenzó a partir de uno de los modelos básicos del ‘atender humano’ de la DBM[®]: ‘En – Desde – Hacia’, y tres distinciones sobre el relacionarse y el comunicarse: dictar, comunicar y relacionarse. Como resultado de la intervención, la participante ha cambiado desde su antiguo modelo del mundo hacia uno nuevo. Desde la perspectiva de su modelo antiguo, ella estaba atendiendo objetivamente *a* lo que estaba pasando con ‘Y’ *desde* ella misma como un individuo, por lo que no estaba *en* el relacionarse sino que la sacaba de ese relacionarse para quedarse aislada, dictándole a ‘Y’ sus interpretaciones. Desde el nuevo modelo, ella está atendiendo *a* su pareja *desde* la pareja, atendiendo subjetivamente como pareja. Se encuentra *en*, dentro de la pareja, lo cual propicia el comunicarse y relacionarse con ‘Y’. Con los nuevos aprendizajes, la participante puede utilizar cualquiera de las tres distinciones –dictar, comunicarse y relacionarse-. Al hacerse responsable de sus decisiones está desarrollando su madurez psicológica y optimizando el proceso de integración en su relación de pareja.

Palabras clave

Transición, DBM, intervención remediativa, generativa y aprendizaje vital: procesos de atender; comunicarse y relacionarse.

Abstract

In this article we present change work with a young adult which aimed to optimise a current life transition: the process of integration in a couple relationship. The design and implementation of the change work is based on Developmental Behavioral Modelling DBM[®]. Three types of change identified by DBM[®] were used. These are remedial (coping with immediate issues and problems), generative (optimising current performance and adding additional resources) and life learning change (new understanding about the working of self, relationships and world). The intervention started from one of the basic DBM[®] models of “human attending”: “In – From – To”, and three distinctions about relating and communicating: dictating, communicating, and relating. As a result of the intervention the participant has changed from her old model to a new one. From the perspective of her old model, she was attending objectively *to* what was happening with ‘Y’ *from* herself as an individual. Therefore, she was not *in* the relating but it took her out of relating and she was isolated as a result of that. From this position she was dictating ‘Y’ her interpretations. However, from her new model, she was attending *to* her couple *from* the couple, attending subjectively as a couple. She is *in* the couple, which allows the communicating and relating with ‘Y’. Having these new learning, the participant can use any of the three distinctions – dictating, communicating, and relating-. By being responsible of her own decisions she is developing her psychological maturity and she is optimising the process of her couple integration.

Key Words

Transition, DBM[®]; remediative, generative, and life learning intervention; processes of attending; communicating and relating.

Autora Principal: Mari Carmen Abengózar Torres. **Telf:** 666 168 569/ 96 386 44 77. **E-mail:** Carmen.Abengozar@uv.es

* Este trabajo pertenece a un proyecto de investigación subvencionado por la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte de la Generalitat Valenciana.

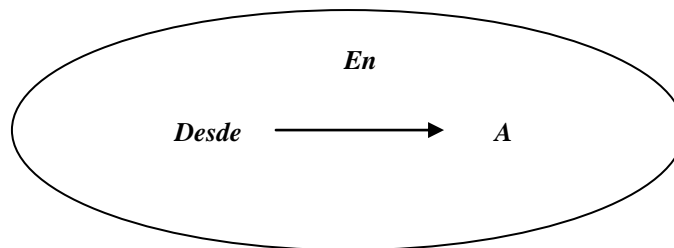
1. Introducción teórica

Tradicionalmente se ha enfatizado en la intervención en relaciones de pareja, la ayuda en momentos de separación, de crisis (en momentos en que la pareja iba a buscar ayuda porque prácticamente se iban a separar). Lo que mostramos en este artículo es un trabajo de optimización del desarrollo donde no hace falta esperar a que la pareja entre en crisis, sino que mucho antes se puede intervenir sobre aspectos generativos –activación de recursos personales- y de aprendizaje vital (nuevas distinciones del mundo) para que las personas entiendan de diferente manera cómo funciona una relación de pareja; y, a partir de ahí, poder hacer cambios útiles, desde sí mismos (cliente ‘empoderado’) y no tanto desde la dirección por parte de terapeutas en momentos de crisis (lo cual genera mayor dependencia del cliente hacia el terapeuta).

En el presente artículo presentamos los procedimientos de intervención desarrollados con un miembro de una pareja que presentaba ciertas dificultades en su proceso de integración hacia la pareja*. Basándonos en los modelos de la DBM® (McWhirter, 1999a, 1999b, 1999c, 1999d, 1999e, 2000a, 2000b, 2001a, 2001b, 2002a, 2002b, 2003a, 2003b) nos alejamos de técnicas específicas, rígidas y generales a aplicar a cualquier persona; para acercarnos a *procedimientos* de intervención que nos permitan considerar la idiosincrasia de cada ser humano en particular. De este modo, profundizamos en el cambio *con* el cliente, en lugar de practicar una intervención *sobre* el cliente.

Así, McWhirter ha modelado el cambio yendo más allá de lo que él ha denominado ‘modelo básico del cambio’ (Dilts, Dilts, 1980, 1983, 1990, 1991; Dilts, Hallbom y Smith, 1990), el cual es remediativo en su estructura puesto que añade recursos a una situación problema. En otras palabras, primero tiene que existir una situación problema para ser remediada posteriormente. Sin embargo, McWhirter (2000b) basándose en su trabajo sobre cambios de perspectiva, desarrolla el ‘modelo generativo del cambio’, donde se da un patrón para la ‘no aparición’ de problemas donde ‘hubiese sido posible que apareciesen dichos problemas’ con el objetivo de ayudar a la persona a responder con más recursos. No se trata sólo de enseñar una respuesta específica, ni de encontrar una solución a su problema al cambiar la perspectiva de la situación porque la contempla desde la activación de esos recursos que ya existían previamente en ‘él/ella; sino que además, la persona experimenta la no aparición de problemas porque la persona en sí misma ha cambiado.

En este sentido, dentro del trabajo de cambio presentado en este artículo, uno de los modelos básicos del ‘atender humano’ se conoce como ‘Modelo En-Hacia-Desde’. Estamos siempre atendiendo *dentro (en)* de uno o más contextos; *desde* una perspectiva subjetiva; y atendiendo objetivamente *a* algo (ver figura 1).



En la tabla 1 relacionamos diferentes conceptos de la DBM implicados en su trabajo de remodelación del cambio: los tipos de intervención, los tipos de respuestas, la cualidad del cambio; la descripción del cambio junto con los distintos niveles de la experiencia. No existe una identificación o igualación entre los conceptos de las diferentes columnas; simplemente estamos poniéndolos en relación.

* Para más detalles sobre el proceso de integración desarrollado por los dos miembros de la pareja, véase el artículo anterior en este mismo número titulado *El Proceso de Integración en la Relación de Pareja (I): El paso del todo (individuo) a un todo más amplio (pareja)*.

Tabla 1. Relación entre los diferentes tipos de intervención, los tipos de respuestas resultantes, la cualidad del cambio, la descripción del cambio así como los diferentes niveles de la experiencia.

Tipos de Intervención	Tipos de Respuestas	Cualidad del Cambio	Descripción del Cambio	Niveles de Organización
I. Remediativa	Remedio Parche	C. Cuantitativo	Tránsito	Analógico
I. Generativa	Solución	C. Transferencial	Transferencia	Digital
I. Aprendizaje Vital	Aprendizaje	C. Cualitativo	Transformación	Diferencial

Tabla 1. Fila 1. Lo analógico (el nivel vivencial de la experiencia, el fluir) se relaciona con el concepto de tránsito (un cambio de más de lo mismo). El ‘tránsito’ es un cambio de mantenimiento, donde hay *variación cuantitativa*, no cualitativa; no hay transformación; no hay cambio cualitativo.

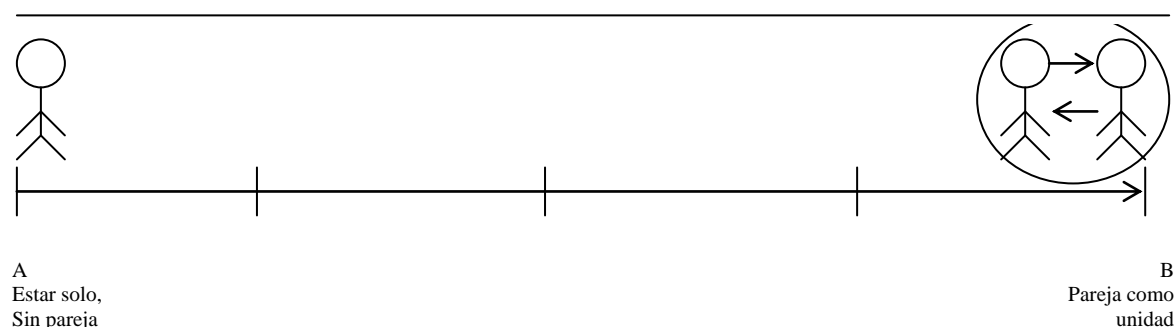
Dentro de este primer nivel el tipo de intervención que se practica con el cliente es *remediativa*, de manera que se practica un cambio con un efecto a corto plazo, para que se las arregle durante un corto espacio de tiempo, pero que no resuelve la dificultad. El problema se sigue manteniendo al tratarse de un parche o remedio inmediato. El cambio remediativo es útil ya que, por ejemplo, la persona puede descargarse emocionalmente para sentirse mejor. Pero este alivio momentáneo que consigue no se mantiene a lo largo del tiempo porque no ha encontrado la solución al problema y/o no ha aprendido una estructura cualitativa diferente al modelo anterior del que partía.

Así pues, una persona que está desarrollando la transición *desde* estar sin pareja –‘A’- *hacia* estar con pareja –‘B’-, puede tener dificultades a la hora de completar la transición –la completud en la transición se dará cuando sienta la identidad de pareja, la pertenencia a esa unidad-. En el caso presentado en este artículo contamos con un ejemplo: en una situación social –con un grupo de amigos- ‘X’ sentía un profundo abandono por parte de su pareja porque había estado sin interactuar con ella durante media hora. Su forma de *parchear*, *remediar* o arreglárselas con su sentimiento de abandono era a través del enfado.

Si esta persona no aprende una forma diferente de solucionar su sentimiento de abandono, continuará desarrollando un cambio de *mantenimiento*; es decir, mantendrá su enfado de formas diferentes a través de distintas explicaciones para justificar dicho enfado: se tratará de *variaciones* respecto a ‘enfadarse’.

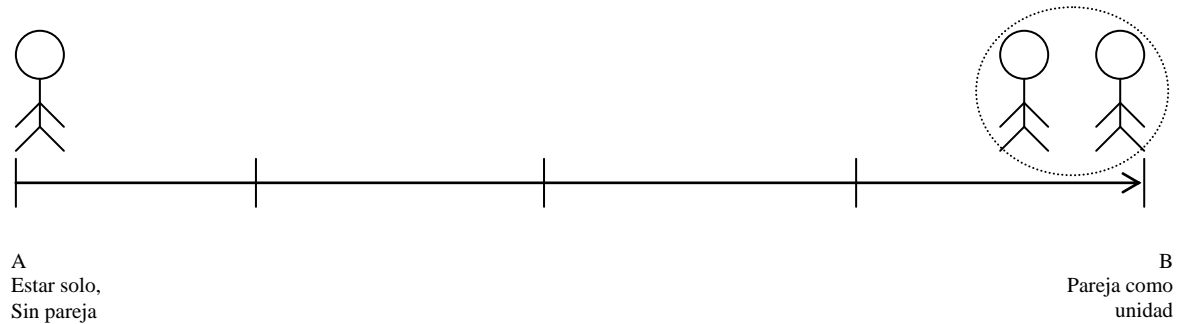
En la figura 2 dibujamos la transición de ‘A’ –estar sin pareja- a ‘B’ –estar con pareja-:

Figura 2: Transición de ‘A’ –estar sin pareja- a ‘B’ –estar con pareja-.



Al sentir el primer miembro de la pareja 'X' que el otro 'Y' no interactúa con ella en la situación social, siente amenaza de abandono, no siente el vínculo emocional y siente que existe en menor grado su unidad como pareja (figura 3):

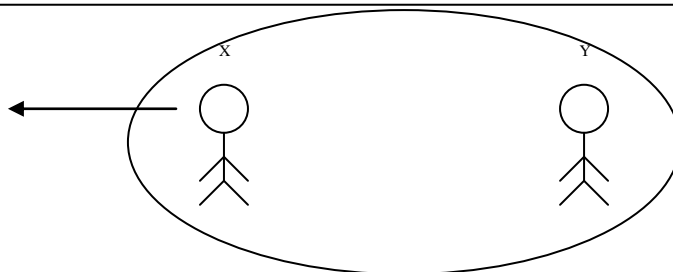
Figura 3: Transición de 'A' a 'B', sintiendo en menor grado la unidad de la pareja y la vinculación.



Se observa en esta figura 3 que hemos eliminado las flechas que indicaban la interacción entre los dos miembros de la pareja y su vinculación emocional. También hemos punteado el círculo que envuelve a la pareja para simbolizar que el sujeto 'X' no siente la unidad de la pareja tan fuertemente.

La dinámica psicológica implicada en la respuesta de 'parqueo' por parte de 'X' consiste en un alejamiento de 'Y' a través del enfado (figura 4):

Figura 4: Dinámica psicológica de 'X' implicada en su respuesta reactiva.



Y la forma en la que disminuye la intensidad de esa respuesta reactiva –el enfado– consiste en las respuestas de acercamiento de 'Y' hacia 'X' en términos de espacio y tiempo: más contacto físico, más presencia, más tiempo compartido,... La dinámica sería (figura 5):

Figura 5: Dinámica de 'Y' hacia 'X' para rebajar la intensidad del enfado de 'X'.

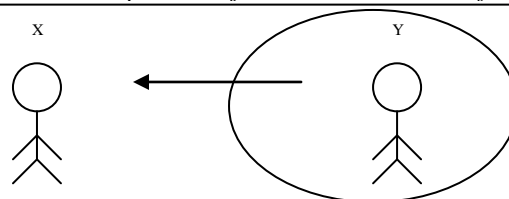


Tabla 1. Fila 2. El nivel *digital* se refiere a la nominalización de la experiencia analógica. Se trata del nivel en el que nos alejamos de la experiencia para poner un nombre a lo que experimentamos en el

mundo. A partir de esta distancia podemos adoptar una perspectiva diferente de una vivencia y por eso, estaremos en una mejor disposición para poder encontrar una *solución* al problema que nos ocupe. En el nivel digital *transferimos* aprendizajes de una etapa a otra, experiencias que nos pueden ser más o menos útiles. El concepto de *transferencia* no se encuentra en la Psicología clásica, posibilitando un tipo de intervención hasta ahora no tratado suficientemente: la intervención *generativa* donde la persona activa recursos personales de los que ya disponía anteriormente para utilizarlos en la nueva etapa de su vida en la que se encuentra afrontando un nuevo desafío.

Así, el miembro de la pareja que se siente abandonado 'X' puede transferir de una etapa 'A' – cuando estaba sin pareja- a la nueva etapa 'B' –estar con pareja- su seguridad y sus habilidades para vincularse con personas significativas (figura 6).

Figura 6: Transferencia de la seguridad y habilidades de vinculación de 'A' hacia 'B' por parte de 'X'.

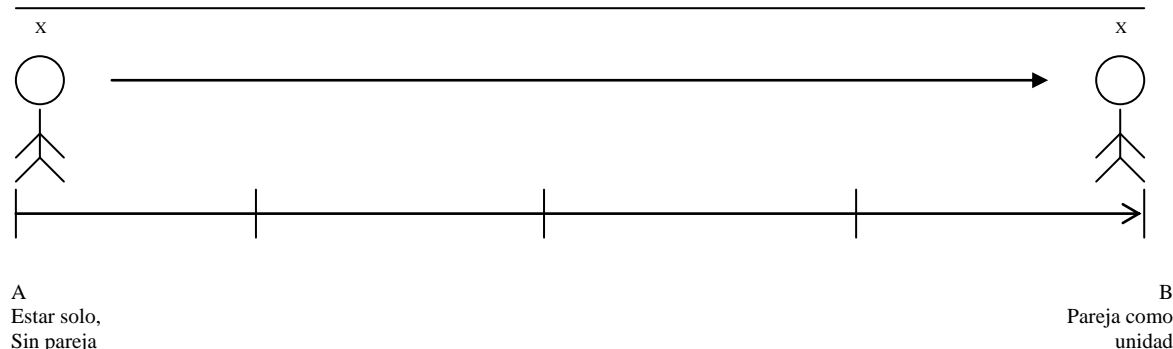


Tabla 1. Fila 3. El nivel *diferencial* marca el cambio *cualitativo*, una nueva forma de ver el mundo, desde un modelo diferente al ser capaz de apreciar las diferencias entre dos etapas, entre dos digitalizaciones o nominalizaciones. La diferencia es el resultado del proceso de comparación entre dos 'nombres' – distinciones- que hemos puesto a dos experiencias.

Así, por ejemplo, la diferencia resultante del proceso de comparación entre el paso de un cuerpo entre dos puntos en el espacio, sería el '*movimiento*'. El concepto de '*movimiento*' es cualitativamente diferente al de un punto en el espacio 'A' y un punto en el espacio 'B'. Ambos puntos en el espacio son estáticos; pero la diferencia entre ambos –el movimiento- posee dinamismo en oposición a lo estático de 'A' y 'B'.

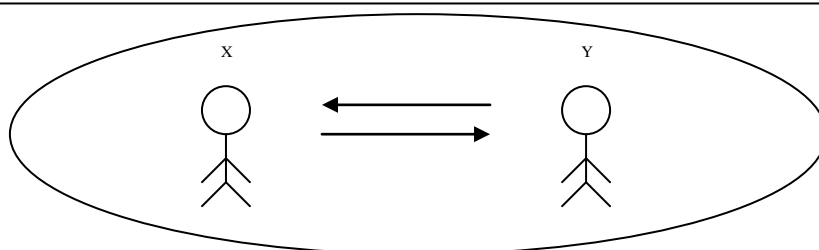
Del mismo modo, en la pareja, la diferencia entre estar sin pareja y estar con pareja consiste en una nueva manera de construir seguridad en la relación de intimidad. Se trata de una situación vital diferente; un reto distinto que presenta dimensiones que antes no había experimentado; con matices que antes no había vivido como la mayor exclusividad, las relaciones sexuales, el compartir un proyecto de futuro en común,...

Si la manera que tenía antes 'X' de parchear su sentimiento de abandono era a través del enfado, el cual iba disminuyendo en intensidad a medida que el otro -'Y'- dirigía hacia el primero más contactos en términos de espacio y de tiempo, ahora 'X' puede aprender nuevas formas de relacionarse con 'Y' dirigiendo su atención hacia qué puede hacer para contactar más veces con 'Y' y en cómo sentir la sensación de vinculación a pesar de estar separados en términos de espacio y tiempo. Para ello será útil que 'X' *transfiera* su seguridad y sus formas útiles de vincularse con los otros a la nueva etapa de su vida

–la relación de pareja– para que, desde esos recursos personales activados (ver figura 6) esté en una mayor disposición de *aprender* nuevos modelos de vinculación emocional.

Ahora, la dinámica cambiará desde ‘X’ hacia ‘Y’ dentro del nuevo aprendizaje a realizar por ‘X’ (figura 7), donde ‘X’ aprenderá a mantener la sensación del vínculo y de unidad como pareja a pesar tanto de la distancia y del tiempo que les puedan separar, como de los malestares experimentados por acciones que no le gusten de ‘Y’:

Figura 7: Dinámica de ‘X’ hacia ‘Y’, y de ‘Y’ hacia ‘X’ en el nuevo aprendizaje.



2. Metodología

Descripción de la participante. La participante en cuestión es una joven de 25 años (‘X’) que inició su relación de pareja hacía 9 meses en Londres. La participante vive actualmente en Valencia (lugar donde realiza sus estudios junto con su pareja). Previamente al inicio de esta relación de pareja, ‘X’ había mantenido con ‘Y’ (su actual pareja) una relación de amistad de dos años aproximadamente.

Procedimiento. Según hemos señalado en el artículo anterior (ver referencia anterior a pie de página), el instrumento que hemos utilizado para describir el proceso de integración ha sido una entrevista elaborada para analizar cómo los dos miembros de la pareja han realizado la transición de estar sin pareja a estar con pareja (del todo al todo más amplio). A partir de los resultados obtenidos con ‘X’ se ha diseñado dos sesiones de intervención de dos horas de duración cada una de ellas. Los diferentes procedimientos de intervención se han ido adaptando en función de los cambios en el modelo del mundo que ‘X’ ha ido experimentando, según se puede leer a continuación.

3. Resultados a partir de la entrevista y de la intervención

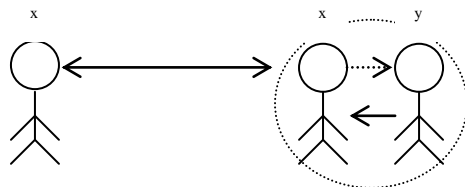
3.1. Cambios observados después de la entrevista.

Los dos miembros de la pareja fueron entrevistados con preguntas abiertas acerca de cómo estaban desarrollando su proceso de integración en pareja (véase artículo anterior). Recogimos los cambios principales observados por ‘X’ después de haber realizado la entrevista:

1. Mayor intensidad en la sensación del vínculo con ‘Y’.
2. Mayor comodidad y seguridad a la hora de aceptar las decisiones de la pareja.
3. Diferencia en las separaciones: antes de la entrevista la separación era más dolorosa, era como algo que se rompe y luego ‘lo volvía a coger’; y ahora es más como una línea continua, más fluida, más suave; es más dinámico, sin estancamientos, sin sensación de ruptura.
4. Cambio de perspectiva:

Antes de la entrevista, ante una dificultad, la perspectiva consistía en un ‘salirse de la relación’ para verla desde fuera, sintiendo al mismo tiempo un debilitamiento de la ‘unidad como pareja’ así como de la interacción de ‘X’ hacia ‘Y’ (figura 8):

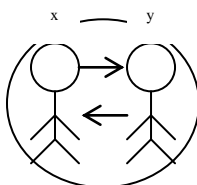
Figura 8: Perspectiva de ‘X’ anterior a la entrevista.



‘Y’ se acercaba hacia ‘X’ con el objetivo de rebajar el enfado, con lo que la conducta remediadora de enfado se estaba reforzando.

Después de la entrevista, la perspectiva está cambiando a ‘continuar dentro de la relación de pareja’ mientras se está dando la dificultad, sintiendo con mayor intensidad la unidad de pareja así como la interacción de ‘X’ hacia ‘Y’ (figura 9):

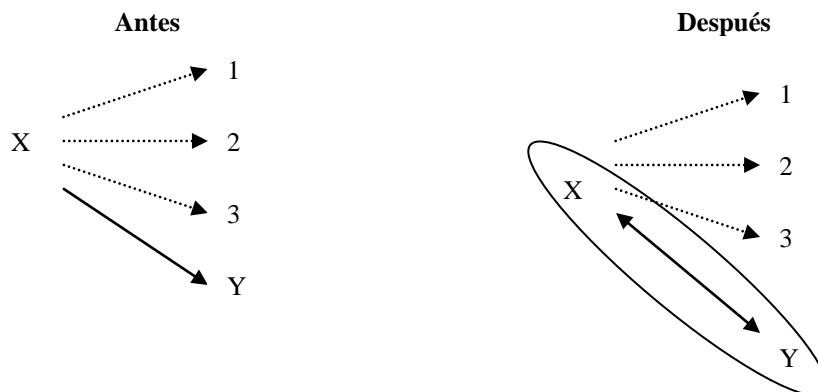
Figura 9: Perspectiva de ‘X’ posterior a la entrevista.



5. Aceptación de lo que significa para ‘X’ estar sola, sin pareja: ‘soledad que te vacía’, ‘algo que te falta’, ‘sensación de no completud’. Estas respuestas contrastan con las dadas inicialmente en la entrevista general que eran mucho más racionales: ‘aprender de muchas personas pero menos profundamente’. ‘X’ reconoce un tiempo después de la entrevista que haber comentado en el momento de dicha entrevista esa soledad hubiese sido como mostrar su vulnerabilidad, cosa que se censuraba a sí misma en ese momento.

6. Ante la pregunta ‘qué significa ser pareja de’ hay un cambio: ‘X’ distingue entre ser pareja de ‘Y’ y ‘ser pareja de’, en general. Ahora significa conocer más profundamente a una persona, compartir vivencias, miedos, aprendizajes, dudas, experiencias diversas; disfrutar de la relación,... La diferencia ahora radica en que dentro del significado de ‘ser pareja de’ no incluye el ‘aprender de los otros más superficialmente’: la atención la dirige más hacia la relación, a compartir con el otro –‘Y’. El proceso es bidireccional, interaccional.

Gráficamente el cambio lo representaríamos de la siguiente manera:



3.2. Intervención terapéutica: sesión primera.

A medida que 'X' iba tomando conciencia de las diferentes formas de proceder entre 'X' e 'Y' durante el proceso de construcción de su relación de pareja, ésta se iba sintiendo cada vez más incómoda y 'enfadada' –según describió posteriormente- al darse cuenta de la *necesidad* que ella tenía de más contactos con 'Y' en términos de *espacio y tiempo*, así como de *necesitar* a 'Y' para 'no sentirse sola'.

En este punto observamos una disposición idónea –mayor receptividad de su mente inconsciente- para proceder a desarrollar un trabajo de cambio generativo, el cual incluía nuevas comprensiones –aprendizaje vital- en referencia al concepto de *necesitar* a alguien y *cómo* necesitarle. El propósito de nuestra intervención consistía en buscar la alineación a lo largo de los niveles 'deber, gustar, querer, necesitar, y ser –lo que ocurre realmente-' dado que existía un desequilibrio en el nivel de 'necesitar'. Construimos una secuencia en nuestra intervención con una serie de pasos orientados en la dirección de la alineación del nivel de *necesidad*, con los niveles restantes.

a) Definición del asunto. Le preguntamos a 'X' qué le incomodaba de ese 'necesitar', a lo que respondió que, por una parte, detectaba una contradicción en sus respuestas: *necesitaba* más de la presencia física de su compañero pero la situación que realmente vivían era lo que debería haber, lo que le gustaría y lo que quería. Por otra parte, se sentía enfadada consigo misma por no poder 'no necesitar' a su pareja. Se exigía a sí misma la misma capacidad que 'Y' demostraba para no necesitar más presencia física de 'X' para desarrollar actividades con ella o para sentirse vinculado a ella. 'X' no comprendía por qué necesitaba tanto de los demás.

b) Trabajo de alineación de propósitos. Procedimos a explorar el *propósito último* de ese 'necesitar' con la pregunta inicial: '¿Para qué te sirve necesitar a los demás?' A medida que 'X' iba respondiendo utilizábamos la última respuesta -'A'- para preguntar por su propósito: '¿Para qué te sirve 'A'?' De este modo, llegamos al sentido último, más existencial para 'X'. Se trató de un momento en el que 'X' ya no podía encontrar una respuesta consciente: era una sensación de que más allá no había nada que pudiera responder. Observamos en su comunicación no verbal así como en su carencia de discurso verbal que había contactado con su *necesidad última*: el hecho de que los demás estuviesen con ella, la mirasen, contactasen con ella en términos de espacio y tiempo lo relacionaba con 'existir en el mundo'. En otras palabras: 'yo existo si los demás contactan conmigo en el espacio y tiempo presentes'. 'X' fue consciente en todo momento de lo que estaba ocurriendo y, al mismo tiempo, fue profundizando en su mente inconsciente con el objetivo de explorar sus necesidades últimas. Existían cambios fisiológicos evidentes de su mayor estado de receptividad durante el cual se conectaron ambas mentes –consciente e inconsciente- para alcanzar un mayor compromiso con el cambio.

c) Nuevo modelo del mundo. 'X' se encontraba en un estado psicológico ideal para proceder al cambio de su modelo del mundo, debido a esa mayor apertura de su mente inconsciente que hemos señalado anteriormente. 'X' partía de una relación de *identidad*; de un saber cómo *son* las cosas en el mundo; es decir, partía de su *modelo* del mundo: 'yo existo si los demás contactan conmigo'. Una manera de intervenir consiste en descomponer la estructura de identidad en sus diferentes elementos para volverlos a relacionar diferentemente. Con este tipo de intervención no se produce un cambio cualitativo. Nosotros optamos por el cambio de Aprendizaje Vital, mediante el cual la persona construye un aprendizaje cualitativamente diferente; construye un nuevo modelo del mundo que integra las estructuras previas de las que partía. En otras palabras, la persona no niega la relación de identidad anterior ('yo

existo si los demás contactan conmigo en el espacio y tiempo presentes’), sino que, esta estructura la extendemos más allá (beyonding) para que llegue a convertirse (becoming) en una estructura cualitativamente diferente (ver Tabla 2).

Tabla 2: Tres ‘Bs’ implicadas en el proceso de cambio de aprendizaje vital y su relación con otros modelos de la DBM®.

Tres ‘Bs’ del modelo de formación de la mente	Modelo de Cambio	Modelo de Tránsito, Transferencia, Transformación	Modelo de Inmanencia, Emergencia, Transcendencia	Pasos clave de la intervención
Being (Siendo, identidad)	Remediativo	Tránsito	Inmanencia	Modelo del mundo <i>‘Yo existo si los demás contactan conmigo en el espacio y tiempo presentes’</i>
Beyonding (Yendo más allá)	Generativo	Transferencia	Emergencia	Proceso de construcción más allá <i>‘Sentir la sensación de vinculación con ‘Y’ independientemente del espacio y del tiempo’</i>
Becoming (Convirtiéndose en una nueva estructura de identidad)	Aprendizaje Vital	Transformación	Transcendencia	Estructura de identidad nueva <i>‘Yo existo independientemente de que los otros contacten conmigo inmediatamente’</i>

d) Paso Primero en la Intervención. Según se muestra en la Tabla 2, el modelo del mundo de ‘X’ era la identidad, el nivel de ser del cual partíamos para intervenir. Se trata del asunto clave a partir del cual realizar un trabajo de cambio eficiente. Las intervenciones remediativas se quedan en un nivel de cambio de mantenimiento: mantienen el modelo del mundo del individuo a través de ‘hacer un cambio de más de lo mismo’. Desde la DBM®, esta estructura de identidad constituye uno de los elementos *inmanentes* que formarán parte de la estructura emergente posterior. Contábamos con algunos elementos inmanentes clave:

- (a) ‘X’ siente que existe si el otro está en contacto con ella en ese espacio y durante ese tiempo concretos;
- (b) ‘X’ siente la sensación de vinculación cuando el otro está presente;
- (c) ‘X’ siente la unidad como pareja cuando el otro está presente;
- (d) ‘X’ siente con menor intensidad la sensación de vinculación cuando el otro no está presente;
- (e) ‘X’ siente con menor intensidad la unidad como pareja cuando el otro no está presente.

e) Paso Segundo en la Intervención: Cambio Generativo. Procedimos a la construcción de una estructura *emergente* que iba *más allá* de las estructuras previas de las que partía: se trataba de *transferir* la sensación de vinculación con el otro *desde* ‘cuando el otro se hallaba presente en ese espacio y tiempo’ (setup); *hacia* los momentos en los que el otro no se hallaba presente en ese espacio ni en ese tiempo (upset). Mediante esta intervención *generativa* se activan los recursos de los que ya dispone previamente ‘X’ en un nuevo contexto: cuando se halla sola, sin que esté ‘Y’ presente.

f) Paso Tercero de la Intervención: Aprendizaje Vital dentro de una estructura de cambio generativo. Una vez transferida la sensación de vinculación a la situación problema (upset) ‘X’ se encuentra en disposición de realizar el cambio *transformacional*, el cambio cualitativo, llegando a convertirse la estructura previa en una estructura diferente. Así pues, la diferencia con el *primer paso* de

la intervención se halla en los pasos (d) y (e): (a) siente que existe si el otro está en contacto en ese espacio y durante ese tiempo concretos; b) siente la sensación de vinculación cuando el otro está presente; (c) siente la unidad como pareja cuando el otro está presente; (d) *siente* la sensación de *vinculación* cuando el otro *no* está presente; (e) *siente* la *unidad* como pareja cuando el otro *no* está presente (ver figura 10). Por tanto, el nuevo aprendizaje vital consiste en ‘*Yo existo independientemente de que los demás contacten conmigo inmediatamente*’. El aprendizaje vital se produce una vez se ha pasado por la situación problema o up-set: se trata de los aprendizajes que construimos en base a nuestras experiencias vitales. Ahora, estar sola no es incompatible con el mantener la sensación de vinculación con el otro, disfrutando en el presente de la relación actual. Y en el caso de que en el futuro se separasen, siempre quedaría la conexión emocional que disfrutaron durante el tiempo que duró su relación.

3.3. Cambios observados en el sujeto después de la primera intervención terapéutica.

En principio, el sujeto comenta que no recuerda el contenido de la sesión, salvo el cambio en el tono de voz del terapeuta, así como el cambio hacia el acompasamiento de la respiración. Con respecto al primer mes después de la intervención (ver tabla 3), ‘X’ relata una serie de diferencias observadas en tres áreas principales: el mantenimiento de la sensación de vinculación con ‘Y’ en contextos sociales; el mantenimiento de la sensación de vinculación durante las separaciones transitorias; y, menor frecuencia de los enfados de ‘X’ con ‘Y’.

Tabla 3. Diferencias relatadas por ‘X’ un mes después de la intervención.

Diferencias observadas	Antes de la intervención	Después de la intervención
Mantenimiento de la sensación de vinculación en contextos sociales: la pareja con un grupo de amigos en un pub	Pensamientos y sensaciones de ‘X’: ‘X’ piensa que ‘Y’ no le está atendiendo. ‘X’ siente débilmente la vinculación con ‘Y’ ‘X’ piensa que nunca volverá a ser igual que antes con ‘Y’. ‘X’ piensa que ‘Y’ se distancia de ella porque sabe que le quiere	Pensamientos y sensaciones de ‘X’: ‘X’ siente que dispone de un nuevo espacio para relacionarse con otros al mismo tiempo que siente la cercanía de ‘Y’.
Mantenimiento de la sensación de vinculación durante las separaciones	‘X’ vive la separación como disrupción. ‘X’ siente que el vínculo se debilita. Horas antes de la separación, ‘X’ sentía tristeza.	‘X’ vive la separación como: - un paso más del proceso de la relación; - una oportunidad para desear más estar con ‘Y’.
Menor frecuencia de los enfados de ‘X’ La intensidad de la ira es la misma	Alta frecuencia de enfados Alta intensidad de la ira	Menor frecuencia de enfados Alta intensidad de la ira

1. Mantenimiento de la sensación de vinculación con ‘Y’ en *contextos sociales*:

- *Antes de la intervención*: En una ocasión, en un pub ‘Y’ estaba hablando con sus amigos y ‘X’ empezó a sentir la sensación de que no le estaba atendiendo, de que ‘Y’ no se preocupaba tanto por ella. Prácticamente no se acercaba hacia ella con lo que cada vez ella sentía más débil la vinculación entre ambos. Parecía que algo estaba cambiando, que después de aquellos momentos no volvería a ser lo mismo. Otro de los pensamientos que acudía a la mente de ella (‘X’) era el de pensar que ahora que ‘Y’ ya sabía con certeza todo lo que sentía por él ya podía permitirse el ‘lujo’ de distanciarse; de no darle a ‘X’ muestras de cariño.
- *Después de la intervención*: En otro momento en el que se hallaban en el mismo pub se produjo un cambio en la vivencia del distanciamiento físico de ‘Y’. Él estaba hablando con un amigo pero la sensación de que no le tenía en cuenta había cambiado. Ahora ‘X’ sentía un espacio nuevo para moverse con libertad a la vez que sentía la cercanía de ‘Y’. ‘X’ pensaba en esos momentos que era un tiempo idóneo para conocer un poco más profundamente a los amigos de ‘Y’.

2. Mantenimiento de la sensación de vinculación con 'Y' en las *separaciones* transitorias:
 - *Antes de la intervención:* Los momentos de separación eran vividos como una disrupción muy marcada, como un vínculo más debilitado, tanto que podía llegar a cambiar desde ese momento hasta la próxima vez en que ambos se reencontrasen. Esta vivencia a veces llegaba a invadir incluso las horas previas a la separación, en las que 'X' sentía una gran tristeza cada vez que pensaba que ese día ambos se tendrían que distanciar.
 - *Después de la intervención:* Ese momento de la separación es vivido como un paso más de la relación, algo que forma parte del proceso por el que ambos están pasando. Las separaciones, aunque a veces no apetezcan, son vividas como un suceso que volverá a hacer renacer las "ganas de estar con el otro, de besarlo, de abrazarlo, de hablarle, etc."
3. Vivencia y frecuencia de lo que 'X' denomina 'pequeños enfados':
 - *Antes de la intervención:* La frecuencia de "pequeños enfados" por parte de 'X' era muy abundante. Según su propia descripción, 'prácticamente siempre era por cosas en las que yo no estaba de acuerdo, o que me herían,...etc. y casi nunca propiciados por él'. Puede que una o más veces por semana se daba alguna situación que le causase enfado. Además de ello la intensidad era muy fuerte por lo que 'X' podía continuar afectada por el mismo enfado durante horas y horas. Además, en momentos así 'X' sentía que la relación se estaba viendo dañada irreversiblemente, que podría ser que él estuviera dejando de quererle por su comportamiento,...etc. Todo ello se une a una autocrítica muy fuerte por su parte que añade más dolor y culpabilidad a la situación.
 - *Después de la intervención:* La frecuencia realmente ha disminuido por lo que puede aparecer uno de estos enfados cada 2 ó 3 semanas pero la intensidad y la vivencia de los mismos se mantiene.

3.4. Análisis del nuevo asunto para la próxima sesión de intervención.

Los dos tipos de intervenciones anteriores (remediativas y generativas) han disminuido la frecuencia, pero no han resuelto totalmente los sentimientos que 'X' construye en un primer momento para desencadenar esos 'enfados' con 'Y'. Vamos a proceder al aprendizaje vital.

Exploramos el tema que presentaba 'X' como 'pequeños enfados', los cuales habían disminuido en frecuencia pero no en el modo en cómo los construía ni en la intensidad de las emociones de ira y posterior culpabilidad experimentadas.

La secuencia conductual seguida en la construcción de las emociones de enfado y culpabilidad es la siguiente:

- 1- 'X' impone sus interpretaciones a 'Y'. 'X' empuja sus límites hacia el mundo.
- 2- 'Y' no acepta la imposición de 'X'. Mantiene sus límites con respecto a 'X'.
- 3- 'X' interpreta que 'Y' le rechaza como ser humano en su totalidad (en lugar de rechazar sólo una conducta específica).
3. 'X' se enfada y llora.
- 4- 'X' observa su propio comportamiento, interpretándolo como injusto hacia 'Y'.

5. 'X' se enfada consigo misma: se siente culpable y siente miedo de perder a 'Y'. Continúa llorando (ahora por un motivo diferente: su enfado hacia sí misma).

'X' ha aprendido este modelo del mundo desde su infancia -con su madre, especialmente- y reforzado posteriormente a lo largo de su vida. De modo que, en la secuencia de arriba 'X' sería la madre e 'Y' sería la participante en la intervención. La participante se da cuenta de estar haciendo lo mismo que su madre hacía con ella. Está reproduciendo con otros y consigo misma el mismo patrón conductual sin saber cómo relacionarse con los otros diferentemente.

Y por debajo de estos enfados está el *'miedo a perder lo que ahora tengo con Y'*.

En el trabajo de intervención habrá que realinear los niveles siguientes:

Tabla 4. Niveles a realinear durante la intervención.

	Antes de la Intervención II	Durante la Intervención
Qué debería ser	'Que 'Y' ceda ante mis deseos, mis interpretaciones'	'X' e 'Y' deben de tener sus propios límites
Qué me gustaría	'Que le gustase lo mismo que a mí; que estuviese de acuerdo conmigo'. P.e. que le guste los mismos pantalones que a mí.	'Y' diferirá a veces de los gustos de 'X'
Qué quiero	'Imponerle a 'Y' mis deseos'. P.e. imponerle los pantalones que me gustan.	Es cierto que 'X' está imponiendo sus deseos a 'Y' y eso es injusto. 'Y' tiene derecho a mantener sus propios deseos.
Qué necesito	'Que 'Y' me acepte incondicionalmente'	Aunque 'Y' no acepte una conducta de 'X' la puede seguir aceptando como ser humano en su completud
Qué ocurre realmente	'Que 'Y' no cede ante mis deseos, me siento rechazada y me enfado; siento miedo a perderle'	Cambio de perspectiva: existen diferentes niveles de comunicarse y relacionarse; así como diferentes etapas en el desarrollo de la relación de pareja. Empujar, forzar al mundo excesivamente puede traer consecuencias negativas para ellos como pareja (rechazo, p.e.). En cambio, es más adaptativo aceptar los límites de los otros construyendo relaciones útiles para nuestro desarrollo.

Esta misma estructura la desarrolla 'X' consigo misma. En otras palabras, el patrón de dictar, enjuiciar al otro desde 'fuera', desde 'no estar con el otro' se lo aplica a sí misma ya que también se separa de sí misma cuando observa algo hecho por ella que no le gusta; y desde esa separación se dicta a sí misma sus juicios y evaluaciones.

3.5. Intervención terapéutica: Sesión segunda.

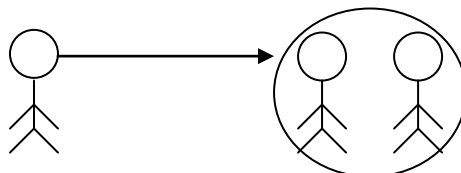
3.5.1. Los tres niveles de la comunicación: dictar, comunicar, relacionarse.

El aspecto generativo del aprendizaje vital introducido en esta segunda intervención se basa en algunas distinciones sobre el modo de relacionarse. En términos de comunicación entre dos personas, es útil relacionar tres formas diferentes de comunicarse y observar con precisión las diferencias entre las tres. Primero, se pasó por ellas de una forma intelectual, y luego, se hizo un ejercicio experiencial para

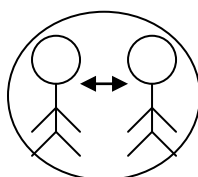
desarrollar más sensibilidad hacia estas distinciones. En un nivel superior, el cómo se relacionan estos tres bits o distinciones propician un aprendizaje vital.

Figura 10: Los tres niveles de comunicación: dictar, comunicar, relacionarse.

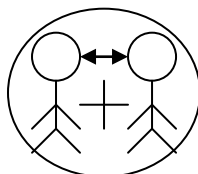
1. Primer nivel: Dictar.



2. Segundo nivel: Comunicar.



3. Tercer nivel: Relacionarse.



1. La primera es cuando estás hablando o *dictando* a alguien: cuando vas a una tienda y le dices a alguien lo que quieres, ahí no necesitas tener una alta calidad en la comunicación, ni siquiera necesitas tener una relación con la dependienta. Es una interacción muy a corto plazo. Entonces, cuando la gente está junta en el mundo, la forma más simple de interacción es cuando una persona le *dicta* a la otra algo, y eso se sigue. Tú pides lo que quieres; lo consigues; y eso es exitoso.

2. Ahora, si vas con un amigo puede que no tengas una relación muy profunda, pero la *comunicación* tiene *dos direcciones*: es un intercambio. Hay un mutuo interés; ambos están conectándose juntos, compartiendo juntos. No sólo quieres que la otra persona entienda lo que le estás diciendo (eso es todo lo que necesitarías en una tienda) sino que también tienes un interés por lo que la otra persona te está diciendo. En lugar de estar dictando, estás comunicando. Y esa comunicación puedes disfrutarla si te gusta la persona.

3. Y a partir de ahí se puede construir el tercer nivel que es el de relacionarse plenamente: *la formalización de la relación a lo largo del tiempo*. Cuando estás implicado en una relación hay algo más que la mera comunicación. La *comunicación* es un intercambio de información de hechos, sentimientos,... El *relacionarse* es el compromiso con la conexión. Cuando formas una unidad de dos, es la relación con el individuo. Pero también puede ser una relación con una familia, organización, restaurante,... Creas un vínculo con ello como añadidura a la información que fluye. Entonces, cuando empiezas a relacionarte, estás haciendo algo más que comunicarte.

Pero, con frecuencia, cuando estamos monitoreando cómo es una relación *usamos la comunicación como medida del relacionarse*, lo cual es parte de por qué en las diferentes fases de la relación las personas sólo sienten la relación cuando se están comunicando. Necesitan presencia física, o estar hablando por teléfono, porque la relación no está suficientemente solidificada. Necesita ser ejecutada principalmente cuando está ahí. Y esa es la experiencia. La gente no entiende por qué eso está

pasando así. Una vez empiezas a sentir la relación a lo largo del tiempo, cuando los círculos forman el cuadrado ya no necesitas todos los círculos para que emerja el cuadrado.



Por tanto, sólo necesitas algo del comunicarse ('círculos') para que emerja la relación ('cuadrado'). Tendrás ahí la atracción, el interés como valor, y la relación será las dos personas conectándose juntas, y no sólo una persona sintiendo una atracción. Por tanto, la atracción, el valorar, es una orientación del uno hacia el otro, pero la relación es una conexión estructural. Observando la conducta de dos personas, éstas pueden sentirse muy atraídas, pasar mucho tiempo juntas, pero todavía puede que no haya una relación. Habrá una fuerza, pero no un compromiso del uno con el otro.

Igualmente, las personas pueden tener una relación ('cuadrado') pero un bajo nivel de interacción ('círculos'). Y eso es una evidencia para personas sobre todo de generaciones pasadas (en nuestro contexto cultural). El modo de formar su relación era a través de la institución del matrimonio, el cual formalizaba el contrato.

En cambio, en nuestros tiempos predomina más la relación formada por el amor, el deseo, el interés. La relación (el cuadrado) es más sutil, dado que no está tan fuertemente formalizado a nivel social. En otras palabras, no tiene las mismas evidencias sociales. Cuando 'Y' no está en contacto directo con 'X', o está hablando con alguien, eso es evidencia de algo que está ocurriendo. Puede ser evidencia del interés y la interacción con otros. Se produce un doble cambio: 'Y' deja de contactar directamente con 'X' en ese contexto social; e 'Y' muestra evidencia del interés y la interacción con otros. A continuación 'X' construye un sentimiento de 'malestar'.

3.5.2. *Cómo se gestiona 'X' la relación y el sentimiento de la relación.*

Cuando 'X' comienza a concentrarse más en el *sentimiento* de la relación (por ejemplo, ese malestar porque 'Y' está hablando con otros), se produce una detención, dado que ese sentimiento lo utiliza como evidencia de la relación. Por tanto, cuanto más pueda 'X' distinguir la relación y el sentimiento de la relación, entonces será cuando mejor podrá gestionarlos.

Volviendo a la metáfora del cuadrado y los círculos, el cuadrado se correspondería a la relación que se ha formalizado a lo largo del tiempo. Se trata de un nivel *diferencial*, en el que no necesita la misma evidencia sensorial o digital en la comunicación ('estoy comprometido contigo, te amo'). Esta comunicación (círculos) no sólo están informando acerca de la relación, sino que además están *haciendo* la relación (cuadrado), estimula la sensación de conexión en la relación –conexión estructural-.

Por otro lado, si una pareja se siente demasiado segura en su relación, la cual se haya más plenamente formalizada a lo largo del tiempo, las personas pueden discutir y no sentir amenaza a su relación. Todo tiene su beneficio y su peligro potencial: demasiada seguridad puede hacer que no cambien la relación para que se siga manteniendo la conexión estructural (cambio de mantenimiento). En cambio, si la relación no se siente fuertemente, se puede construir un sentimiento de falsa inseguridad porque uno no está atendiendo plenamente a la relación. Atiende más a ese sentimiento de inseguridad en lugar de atender de una forma equilibrada al conjunto de la relación.

Habrá un mayor equilibrio si la persona atiende a lo que funciona bien y a lo que no funciona bien en la comunicación; si observa los cambios en la relación en sí misma; si atiende a lo que tiene y a lo que no tiene (en lugar de concentrarse únicamente en uno de estos aspectos).

Tabla 5. *Gestión de 'X' de su relacionarse y sus sentimiento de la relación.*

Niveles del comunicarse y relacionarse	Preguntas de 'X'	Dirección de la atención de 'X'	Sentimiento de 'X'	Patrón Conductual de 'X'
1. Dictar	¿Lo tengo?	No atiende	Neutro	'X' dicta a 'Y' su interpretación
	¿No lo tengo?	Sí atiende	Negativo	
2. Comunicarse: proceso bidireccional	¿Lo tengo?	No atiende	Neutro	'X' confunde el
	¿No lo tengo?	Sí atiende	Negativo	

3. Relación formal: conexión estructural	¿Lo tengo?	No atiende	Neutro	comunicarse con el relacionarse
	¿No lo tengo?	Sí atiende	Negativo	

3.5.3. Metáfora aplicada a los procesos atencionales de 'X'.

El tema a tratar con esta metáfora específica es: 'Aunque 'Y' estuviera siempre con 'X' la comunicación no sería siempre de la misma manera durante todo el tiempo.'

'Una forma saludable de relacionarte con la comida, es algo consistente a lo largo del tiempo, y disfrutar comiendo saludablemente es algo que no es específico de un plato en particular. Por eso, es por lo que el plato se rebaja y rebaja a medida que tú vas comiendo más y más.

Si sólo atiendes al plato te puedes sentir decepcionada. '¡Qué pena ya no hay más de esto!' Lo cual puede ser agradable. Al mismo tiempo significa que has tenido algo de comida. Si no hay comida no estás comiendo ahí. Comprobar que estás comiendo bien, no se refiere a un plato en particular; es cómo te relacionas con la comida a lo largo del tiempo. Entonces, entras en una relación saludable; cuán profunda es una relación; qué hay ahí a lo largo del tiempo. Necesitas comida, necesitas amor y gestos cariñosos, ... no porque la relación no estaría ahí, sino que no estaría ahí con un alto nivel de calidad. Igual que puedes comer menos comida o una comida de baja calidad: tu comer está todavía ahí, pero no sería un comer saludable.'

Tabla 6. Comparación entre la metáfora y el asunto.

Metáfora: Comer saludable	Asunto: Relación de pareja
Conducta consistente a lo largo del tiempo	Comunicación consistente a lo largo del tiempo
Comer bien tiene que ver con cómo te relacionas con la comida a lo largo del tiempo	Relación de pareja tiene que ver con cómo dos personas se relacionan a lo largo del tiempo
Estructura que está por encima de un plato específico	Estructura que está por encima de una comunicación en particular
Cuanto más se come un plato en particular, menos comida va quedando en el plato	Cuanto más tiempo pasen juntos, menos tiempo vas a tener en la interacción (gestos, palabras, ...)
Si sólo atiendes al plato → Decepción	Si sólo atiende a que 'no le está hablando en ese momento' → Decepción
Si atiendes a lo que te llena la comida → Placer	Si atiende a cuánto están compartiendo en la relación → Placer
Atender al estar disfrutando del estar comiendo	Atender al estar disfrutando del estar relacionándose
Búsqueda del equilibrio y completud en los diferentes platos que se comen a lo largo del tiempo	Búsqueda del equilibrio y completud en las diferentes comunicaciones a lo largo del tiempo

3.5.4. Ejercicio experiencial en el proceso de exclusión e inclusión en la relación.

Se planteó un ejercicio experiencial con 'X' sobre los tres niveles de comunicarse y relacionarse (ver figura 10): (a) el nivel de dictar algo '*esta es mi familia; esta es mi pareja*'; (b) el nivel de comunicarse en un proceso bidireccional; y (c) el nivel de relacionarse '*somos una familia; somos una pareja*'. De esta manera, se le pidió a 'X' que atendiese **a** su familia, en primer lugar: '*es mi familia*'; y, en segundo lugar, que cambiase su atención **desde** '*somos una familia*' **hacia** la familia. En palabras de 'X', visualmente al atender a '*es mi familia*', ella se situaba en la periferia del círculo que incluía a su familia; mientras que si decía '*somos una familia*' ella estaba incluida dentro del círculo. Esta misma estructura se aplicó a la pareja observando las mismas diferencias: 'X' se veía en la *periferia* si atendía a '*es mi pareja*'; en cambio, se incluía *dentro* de la relación cuando atendía a '*somos una pareja*'.

El trabajo siguiente consistió en pedirle a 'X' que mantuviese su atención en los tres niveles del comunicarse y relacionarse al mismo tiempo (ver figura 10): (a) estar describiendo o *dictando* cómo es su relación a través de sus interpretaciones –aquí 'X' está atendiendo **a** la relación **desde** fuera de la relación–; (b) estar viviendo la experiencia del comunicarse con 'Y' explorando o investigando junto con 'Y' el significado de las comunicaciones particulares para desarrollar juntos la relación –entonces 'X' está **en** la relación *comunicándose* con 'Y'; y, (c) incluirse a ella misma dentro del círculo junto con 'Y' para relacionarse con 'Y' **desde** la relación.

El modo en que 'X' se gestionaba su relacionarse con 'Y' consistía en que para pensar qué estaba pasando con 'Y', ella solía utilizar su usual forma de atender: *objetivamente atendiendo*, lo cual significaba atendiendo *a* lo que estaba pasando *desde* ella misma como un individuo. La consecuencia de esto era que la sacaba del 'relacionarse' y la aislaba. Esto la desconectaba de los sentimientos y del punto de vista del relacionarse y contribuía grandemente a su dificultad. Desde este punto de vista –estar aislada–, 'X' le está dictando a 'Y' sus interpretaciones respecto de lo que está ocurriendo (primer nivel de la comunicación) quedándose en la periferia del círculo. De este modo, deja de comunicarse (segundo nivel) y de relacionarse (tercer nivel) con 'Y'.

Al mismo tiempo, 'X' decía que le resultaba más fácil escuchar lo que 'Y' le estaba diciendo si pensaba en 'es mi pareja'. En cambio, si atendía a 'somos una pareja', le costaba sentir esa *sensación*. Lo cual significa que ella estaba pensando intelectualmente en ello pero no estaba haciendo el relacionarse (conectando con su pareja). Esto se debe a que estaba atendiendo *objetivamente a* la pareja, pero no estaba atendiendo *subjetivamente* como pareja. Igualmente, cuando ella puede pensar objetivamente 'somos una pareja' ella no obtiene los sentimientos subjetivos porque todavía está objetivamente fuera de la pareja (por eso no puede acceder a los sentimientos subjetivos).

El aprendizaje vital que 'X' estaba desarrollando consistía en observar cómo se gestionaba su comunicarse y relacionarse con 'Y'. Estaba aprendiendo que existen tres formas de comunicarse y relacionarse: dictar a, comunicarse con y relacionarse con. De este modo, se encuentra en disposición de elegir cómo comunicarse con 'Y', en lugar de sentirse víctima del mundo, sino responsable de sus decisiones.

La participante esperaba con curiosidad poner en práctica estas nuevas distinciones.

3.5.5. Sesión de refuerzo y recursos empleados para afianzar las distinciones.

Transcurrido un mes y medio después de la segunda sesión de intervención, se procedió a un trabajo de revisión donde se le preguntó a la participante por la aplicación de las nuevas distinciones a su relación de pareja. A partir de sus comentarios, se procedió a clarificar y enfatizar los puntos clave del nuevo modelo del mundo desarrollado en la segunda sesión de intervención. La participante se llevó por escrito las nuevas distinciones, de manera que pudo leerlas cuando se encontró a solas, interviniendo no sólo a través del canal auditivo (es decir, las palabras escuchadas durante la sesión) sino también a través del canal visual ('viendo' esas distinciones y reflexionándolas a solas).

3.6. Diferencias expuestas por 'X' después de la intervención segunda.

Una semana después, ante la pregunta de 'qué cosas son las que han cambiado en la manera de gestionar las dificultades con su pareja', la participante describe varios ejemplos que, en palabras de ella, muestran un cambio hacia una mayor 'completud, estar a gusto, comodidad y satisfacción' con su pareja.

En primer lugar, después de la sesión de reforzamiento, al encontrarse con su pareja experimentó una fuerte sensación de *diferencia* con respecto a 'Y': algo había cambiado. Tenía una sensación de que ambos habían crecido, cambiado, evolucionado. Parecía que él era diferente '*pero cuando me acerqué más a este sentimiento me di cuenta de que el cambio era más mío*'. Ella necesitó situarse en la distancia pero practicando al mismo tiempo el estar subjetivamente dentro de la relación ('somos pareja'). Posteriormente, disfrutó de momentos con su pareja de mucha proximidad compartida, felicidad, 'de estar muy a gusto'.

En segundo lugar, y con posterioridad a lo señalado en el párrafo de arriba, la participante gestionó diferentemente ciertas interacciones con él donde ella *no estaba de acuerdo* en el modo de proceder de su pareja: en lugar de dictarle, reñirle u ordenarle aquello que su pareja debe de hacer, optó por comunicarse con él –bidireccionalidad de la comunicación–: '*Intenté hacerlo desde el comunicarme, desde el interesarme realmente por la situación que estaba ocurriendo, por el qué le está moviendo a actuar de ese modo*'. Se sentía más interesada en escucharle, en analizar con él las explicaciones de éste.

En tercer lugar, ante situaciones donde 'X' ya ha interpretado un determinado significado sin que haya *ninguna evidencia* por parte de él, de nuevo, la participante se sitúa dentro del 'somos una pareja', y no tanto desde 'el es mi pareja' que conlleva un alejarse de éste, como hacía anteriormente: '*Me comunico con él, expreso lo que siento y le escucho, repitiendo interiormente 'somos una pareja'. Y mucho más pronto siento que se soluciona*'. De este modo, ambos miembros están explorando las

evidencias que necesitan para contrastar el significado previo que 'X' había construido, reduciendo considerablemente el tiempo de malestar en 'X': actualmente, en quince minutos disminuye su malestar, mientras que antes necesitaba horas hasta que se sentía mejor. A pesar de este 'sentirse mejor' no alcanzaba los niveles de satisfacción que está obteniendo actualmente.

En cuarto lugar, en momentos de *separación* entre 'X' e 'Y', la participante no lo experimenta como algo doloroso. No es algo tan 'cortante'. Ha aumentado la sensación de fluir que ya experimentó después de la primera sesión de intervención. En esos momentos de separación siente más fuertemente que antes la sensación de vinculación, de conexión emocional: *'Ha habido diferentes momentos de separación y no me resultan dolorosos. No siento que deja de relacionarse conmigo: hay una mano, un gesto, una mirada, un estar a mi lado y estar a su lado desde la distancia.'*

4. Conclusiones.

Según se puede observar en este trabajo de intervención no se ha esperado a que la relación entre en una crisis profunda para trabajar con ellos sino que se ha optimizado el desarrollo de su proceso de integración en pareja: desde estar solo a estar en pareja. El nivel de efectividad obtenido durante la intervención es muy alto debido a la combinación de los procedimientos de intervención remediativos, generativos y de aprendizaje vital. De este modo, no sólo se buscó que la participante se sintiera mejor, sino que además supiese cómo solucionar. Asimismo, se fue más allá al construir nuevas comprensiones de cómo funciona una relación de pareja con el objetivo de que desarrolle diferencias a través de la práctica. Esto resolvería el problema y ayuda a que el problema no aparezca nunca más porque se parte de una nueva comprensión del mundo.

En cada contacto con la participante, desde el pase de la entrevista hasta la última sesión de reforzamiento, se ha tenido en cuenta el asunto real de ésta, perfilando el patrón conductual construido por 'X' a lo largo de su vida, y aplicado a su relación puntual con 'Y' en este momento en particular: en situaciones de amenaza, miedo, 'X' se *sale* de la relación; ella se queda sola, dejando al mismo tiempo al otro fuera; a partir de aquí le *dicta* al otro, alejándose de la comunicación bidireccional y del 'continuar construyendo' la relación junto con su pareja. Ella deja de relacionarse *desde* la pareja; se relaciona *desde* ella misma como ser individual.

Tras las intervenciones detalladas más arriba se ha observado en los momentos de incomodidad con su pareja un cambio hacia un nuevo modelo del mundo: la participante está practicando cada vez con mayor efectividad el situarse dentro del 'somos una pareja' (en lugar de salirse de ésta) al mismo tiempo que puede observar a los dos juntos –la pareja– desde fuera, observando el proceso comunicativo de la pareja como un todo en la resolución de dificultades o problemas en la relación.

Desde la DBM[®], los nuevos aprendizajes vitales que ha aprendido en base a sus experiencias de incomodidad, de dificultad con su pareja –a través de las distintas intervenciones–, hace que los problemas no ocurran nunca más porque ella es una persona cambiada. En la actualidad está gestionando su pensar y sentir con una sensibilidad incrementada, reconociendo más lo que está haciendo. Todavía puede hacer lo de antes –dictar– pero sabe cuáles son las diferencias. No es una víctima: puede elegir y es responsable de sus decisiones. Esto es parte de su desarrollo y madurez psicológica.

Esta metodología de modelado (DBM[®]) es muy eficiente en la identificación de lo que las personas están haciendo en todos los niveles de su conducta. Para el sujeto 'X' en ningún momento se encontró evidencia de asuntos subyacentes, profundos –con los que no hayamos trabajado–; y ninguno de estos asuntos 'profundos, subyacentes' ha aparecido desde que realizamos el trabajo de cambio. Aunque hubiesen emergido dichos asuntos subyacentes, el sujeto todavía necesitaría saber cómo hacer las cosas diferentemente una vez éstos han sido resueltos. También se habría utilizado la metodología DBM[®] para resolver cualquiera de estos asuntos combinando, una vez más, el cambio remediativo, generativo y de aprendizaje vital. La metodología ofrece una precisión no disponible en otras formas tradicionales de psicoterapia.

Referencias bibliográfica

- Dilts, R. (1980). *NLP (Vol. 1)*. Meta Publications.
- Dilts, R. (1983). *Roots of NLP*. Meta Publications.
- Dilts, R. (1990). *Changing Belief System with NLP*. Meta Publications.
- Dilts, R. (1991). *Modelling with NLP*. Meta Publications.
- Dilts, R., Hallbom, T. y Smith, S. (1990). *Beliefs: Pathways to Health & Well-Being*. Metamorphous Press.
- McWhirter, J. (1999a). Re-Modelling NLP. Part One: Models and Modelling. *Rapport*, 43, 13-16.
- McWhirter, J. (1999b). Re-Modelling NLP. Part Two: Modelling Language. *Rapport*, 44, 11-17.
- McWhirter, J. (1999c). Re-Modelling NLP. Part Three: Feeling, Conflict and Integration. *Rapport*, 45, 14-18.
- McWhirter, J. (1999d). Re-Modelling NLP. Part Four: Basic Structures and Processes. *Rapport*, 46, 14-20.
- McWhirter, J. (1999e). Re-Modelling NLP. Part Five: Planning, Problem Solving, Outcomes and Achieving. *Rapport*, 47, 7-15.
- McWhirter, J. (2000a). Re-Modelling NLP. Part Six: Understanding Change. *Rapport*, 48, 1-16.
- McWhirter, J. (2000b). Re-Modelling NLP. Part Seven: Facilitating Change. *Rapport*, 49, 53-57.
- McWhirter, J. (2001a). Re-Modelling NLP. Part Eight: Performing Change. *Rapport*, 50, 53-56.
- McWhirter, J. (2001b). Re-Modelling NLP. Part Nine: Organising Change. *Rapport*, 51, 37-41.
- McWhirter, J. (2002a). Re-Modelling NLP. Part Ten: Unconscious Processes and Hypnosis. *Rapport*, 52, 11-16.
- McWhirter, J. (2002b). Re-Modelling NLP. Part Eleven: Re-Modelling Metaphors. *Rapport*, 53, 15-18.
- McWhirter, J. (2003a). Re-Modelling NLP. Part Twelve (A): Re-Modelling Hypnotic Inductions and Hypnotherapy. *Rapport*, 54, 10-13.
- McWhirter, J. (2003b). Re-Modelling NLP. Part Twelve (B): Re-Modelling Hypnotic Inductions and Hypnotherapy. *Rapport*, 55, 17-19.