Miguel Costa y Carmen Serrat

Terapia de parejas
Un enfoque conductual

Alianza editorial
El libro de bolsillo

Primera edición: 1982
Tercera edición: 2015

Dibujos de Emilio Ruiz de Arcamte y Rosaura García

Diseño de colección: Estudio de Manuel Estrada con la colaboración de Roberto Turégano y Lynda Bozarth
Diseño de cubierta: Manuel Estrada
Fotografía de Amador Toril

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Miguel Costa y Carmen Serrat-Valera, 1982
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1982, 2015
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15;
28027 Madrid; teléfono 91 393 88 88
www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-206-9866-3
Depósito legal: M. 431-2015
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

11 Prólogo
21 Introducción

31 1. Aspectos teóricos
31 1.1. Conceptos básicos
32 1.1.1. Determinantes ambientales
41 1.1.1.1. Intercambio de reforzamiento
42 1.1.1.2. Habilidad de comunicación y de resolución de problemas
47 1.1.1.3. Reciprocidad
48 1.1.2. Determinantes cognitivos
49 1.1.2.1. Hábitos perceptivo-cognitivos
51 1.1.2.2. Expectativas y experiencia de la relación percibida
51 1.1.2.3. Percepción de alternativas
52 1.1.3. Determinantes socio-culturales
53 1.1.3.1. Accesibilidad de alternativas
53 1.1.3.2. Modificación del intercambio conductual
54 1.2. Modelo conceptual del desarrollo del conflicto de pareja

59 2. Evaluación
61 2.1. Identificación del problema
68 2.1.1. Cuestionarios

74 2.2. Medida y análisis funcional
74 2.2.1. Observaciones
76 2.2.1.1. Exposición de sentimientos
77 2.2.1.2. Descripciones del problema
78 2.2.1.3. Análisis y solución del problema
79 2.2.1.4. Habilidades de comunicación
88 2.2.1.5. Consecuencias
89 2.2.2. Autorregistros
89 2.3. Evaluación del proceso terapéutico
91 2.4. Evaluación de los resultados

92 3. Intervención
93 3.1. Fase conceptual
98 3.2. Fase de experimentación
106 3.3. Trabajando y profundizando en los objetivos conductuales
106 3.3.1. Entrenamiento en habilidades de comunicación y de resolución de problemas
107 3.3.1.1. Aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal
113 3.3.1.2. Aprendizaje de habilidades conversacionales
118 3.3.1.3. Aprendizaje de habilidades de expresión
122 3.3.1.4. Desarrollo de habilidades de resolución de problemas y de negociación
144 3.3.2. Control estimular
144 3.3.2.1. Control de contingencias específicas
145 3.3.2.2. Planificación del tiempo libre

148 3.3.2.3. Cambios estimulares específicos
148 3.3.2.4. Control de conductas específicas
153 3.3.3. Reestructuración cognitiva
160 3.4. El papel del terapeuta
165 3.5. Algunos problemas especiales en el tratamiento
165 3.5.1. Cuando acude a tratamiento sólo uno de los miembros de la pareja
167 3.5.2. Cuando existe un déficit de motivación
168 3.5.3. ¿Conveniencia de una separación provisional?
169 3.5.4. Cuando existen reticencias a participar en los ejercicios de ensayo de conductas y a expresar sentimientos y peticiones
171 3.5.5. Cuando hay resistencia a los objetivos generales y específicos de la aproximación conductual
174 3.5.6. Cuando no se cumplen las tareas

177 Apéndice A. Esquema guía de sesiones en el proceso de evaluación e intervención

190 Apéndice B. Guía de trabajo personal para mejorar las relaciones con tu pareja

192 1. Principios del cambio de conducta
195 2. Guía para ser más conscientes de las cosas agradables que ambos hacen
196 3. Guía para aumentar las cosas que me gusta que haga mi compañero/a («Pille a su pareja haciendo algo agradable»)
197 4. Guía para el autorregistro de las situaciones conflictivas
199 5. Guía para pasarlo mejor y estar más contento

200 6. Guía para las sesiones de solución de problemas
206 7. Guía para hacer un contrato
210 8. Guía para evitar un conflicto no deseado
210 9. Recuerde…
212 10. Guía de evaluación de la relación
216 11. Agenda de tareas

217 Apéndice C. Cuestionarios, escalas y hojas de observación

217 1. Diferencial semántico
220 2. Cuestionario de áreas de compatibilidad-incompatibilidad en la pareja (C. Serrat, 1980)
224 3. Cuestionario de intercambio de conductas en la pareja (C. Serrat, 1980)
233 4. Hoja de observación para la tarea de resolución de problemas (Keefe, 1978)

237 Referencias bibliográficas

Prólogo

Sin el amor que encanta
la soledad de un ermitaño espanta.
¡Pero es más espantosa todavía
la soledad de dos en compañía!

Ramón de Campoamor

Esta glosa poética de Campoamor sintetiza con precisión el estado final que con frecuencia suele alcanzarse en el proceso de deterioro de una pareja: «la soledad de dos en compañía».

«De novios mieles, de casados hieles» reza otro dicho, esta vez popular y más prosaico, para describir igualmente el proceso seguido por muchas parejas, cuya relación, como suele ocurrir en general, está llena de agasajos y de cumplidos en su comienzo y de desafectos e incomunicación en su final, cuando termina.

Merece la pena caer en la cuenta de este proceso prácticamente universal, al menos en la moderna sociedad occidental, con su pretendida libertad de vinculación y su canto al amor romántico y a la elección libre de pareja, donde la relación suele tener abundantes cosas positivas en sus comienzos, rayando con frecuencia en la exuberancia, para entrar, con no menos exuberante frecuencia, en un

proceso, normalmente gradual, de deterioro hasta desembocar, en el mejor de los casos, en la ruptura más o menos aliviadora; y en el peor, aunque no el menos frecuente, en la institucionalización de la incomunicación o el ataque sutil o mordaz en la fingida tolerancia cotidiana.

Ambas situaciones, la idílica del comienzo y la trágica de la ruptura, son de sobra conocidas de todos, aunque sólo sea por su frecuencia; lo que no resulta tan asequible, sin embargo, es el proceso que lleva de una situación a otra.

En este afán tan humano de buscar expresiones abstractas incluso para las realidades más cotidianas y concretas, en el tema de la pareja siempre se lleva la culpa el «amor». El amor fue el responsable de juntar a la pareja, y el mismo amor (o su desaparición, que viene a dar igual) la separa. Y así, después de encontrada la explicación, todos tan contentos.

Otra constante humana, bastante retorcida por cierto, es la asociación entre causalidad y culpabilidad. Ante la disolución de una pareja es frecuente preguntarse, personalizando: ¿quién es el causante?, ¿quién es el culpable? Entre las respuestas, como es sabido, las hay para todos los gustos: él, ella, los amigos, el divorcio, el progreso, la crisis de valores... y hasta las mismas suegras. Así, en resumen, el amor se va porque algo o alguien le echa.

En la mitificación del sexo –lo que suele ocurrir cuando éste se disfruta de forma deficiente– es aquél el que suele llevarse con frecuencia la culpa. Y casi siempre aparece la infidelidad o el adulterio como la hipotética causa más o menos remota (el culpable) de la desavenencia.

Pero las cosas no son tan simples en los humanos, y aunque lo complejo no tiene que ver con lo abstracto, ni mucho menos con idealizaciones más o menos afortunadas, siempre es posible, sin embargo, hacer un análisis de la pareja, especialmente de su relación y de las circunstancias que la rodean, y llegar a formulaciones más pragmáticas y operativas respecto de las causas de su deterioro; y lo que es más importante, de las posibles vías de su recuperación, siempre que ello sea, no sólo posible, sino también deseado por los propios interesados.

En cualquier caso, es importante destacar que una pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del «amor» y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de una pareja.

Aunque sea accidentalmente, pues no es éste el lugar para extenderse sobre ello, podemos decir algo sobre el omnipresente «amor». El contenido semántico del término, como es bien sabido, es desbordante e inespecífico, tiñendo prácticamente cualquier forma de relación humana. En esta excesiva vaguedad y sobreinclusión del término «amor» radica, precisamente, su mayor debilidad y hasta el peligro de un uso indiscriminado del mismo, como puede verse en el caso de la relación de pareja, donde el término es utilizado para explicar todo y, lógicamente, acaba por no explicar nada.

El «amor romántico», por otro lado, no parece ser sino una invención moderna, acorde con el desarrollo y la materialización de la ideología liberal burguesa y su mentalidad individualista, base de la economía de mercado de

la revolución industrial. Esta revolución en los sentimientos (como la califican algunos autores), que descansa en el deseo de ser libre emocional y sexualmente, se plasmó en el hecho básico de asumir el derecho a la elección de pareja sobre la base del amor romántico y la atracción sexual. Este importante factor del surgimiento del sentimiento romántico fue, por otro lado y con bastante probabilidad, el responsable del desarrollo de la familia nuclear moderna y del concepto de hogar como retiro emocional y base de la felicidad de la pareja, todo lo cual pareció acentuar el sentimiento de domesticidad, con, al menos, la importante consecuencia del retiro de la mujer al hogar y la perpetuación de su correspondiente segregación de la vida pública.

La consideración de todos estos factores puede, como se verá, ser importante, sobre todo si se tiene en cuenta que buena parte de los problemas de pareja arrancan o son simple expresión de una crisis más amplia en unos roles convencionales socialmente asignados a la mujer y al hombre que aquélla se empeña, en parte, en cuestionar y modificar.

El mismo hecho de la elección de pareja en el acto de enamorarse viene dado por factores psicológicos mucho más concretos que las esotéricas y misteriosas razones a las que suelen atribuirse estos sucesos. Los propios psicólogos dedicados actualmente a la investigación de este campo están logrando notables progresos en el desvelamiento de estas áreas tradicionalmente consideradas irreductibles y enigmáticas.

Todas estas reflexiones en torno al espinoso tema del amor no tienen en última instancia otra finalidad, al menos

en nuestra intención actual, que la de llamar la atención sobre la posibilidad y la necesidad de abordar las relaciones de pareja y sus problemas sobre una base operativa y científica, en lugar de refugiarse en el tópico inoperante de la simple sustitución de palabras. Y esto es precisamente lo que intenta el libro que aquí prologamos, no limitarse a las grandes palabras, sino descender a los hechos y a la realidad concreta de la pareja y operativizar su relación y sus problemas, para desde ahí no sólo vislumbrarlos sino poder superarlos. Como dijo o debió decir alguien, «lo importante no es definir la felicidad, sino lograr que los hombres sean felices».

Esta concepción de la psicología como servicio público y ayuda práctica en la solución de problemas es lo único que puede sacar a nuestra profesión del dominio de la simple especulación teórica, o del ámbito de lo esotérico e incluso místico en que con demasiada frecuencia ha estado sumida. En el campo concreto de los problemas de pareja, esta proyección práctica de la psicología científica actual se está revelando de gran utilidad, como lo muestra el mismo libro objeto de este prólogo, hasta el extremo de que yo me atrevería a proponer para nuestro país, ahora que ya existe una regulación sobre el divorcio, la posibilidad de disponer de la asesoría de psicólogos previa a la tramitación del divorcio, con objeto de que las parejas tengan la oportunidad, si lo desean, de replantearse su relación agotando las nuevas posibilidades que la psicología ofrece para resolver los conflictos de pareja.

Un aspecto adicional a tener en cuenta en la terapia de pareja es el de la base teórica en que se fundamenta. En

la actualidad, distintos enfoques teóricos ofrecen estrategias terapéuticas diferentes para abordar estos problemas. Entre ellos cabe mencionar el enfoque psicoanalítico, el estructural, el de la teoría de sistemas y el conductual. Salvando méritos específicos de cada uno de los enfoques, y sin ánimo de polemizar sobre los mismos, sí nos atrevemos al menos a afirmar, en base a las necesidades y demandas prácticas de la psicología actual que antes comentábamos, que el enfoque conductual, además de sintetizar en cierta medida algunas de las características de los demás enfoques, reúne en sí las fundamentales ventajas de ser operativo, funcional y orientado a la resolución práctica de los problemas. Pero, sobre todo, tiene el mérito de ofrecer unos resultados prácticos no igualados por ninguno de los enfoques alternativos.

El libro objeto de este prólogo, *Terapia de parejas* (el primero que sobre el tema se escribe en español), está centrado en el enfoque conductual, y como tal reúne todas las características antes mencionadas. No obstante, a estas ventajas generales del enfoque cabe añadir otras específicas del libro en sí. Ante todo, es de destacar el enfoque práctico del libro, cuyo centro de atención está puesto en transmitir al lector cómo enfrentar de forma constructiva los problemas de parejas, a través, primero, de una evaluación adecuada de los mismos y, sobre todo, de una formulación y una intervención operativa y fundamentalmente constructiva sobre los problemas.

Aunque el enfoque teórico del libro, como destacan sus autores en el título, es el conductual, éste es entendido de forma abierta y actual, como es propio del enfoque en

nuestros días, y no del modo simplista y reduccionista censurado por muchos y realmente adoptado por el conductismo en algún tiempo pretérito de su historia. Quizás sean obvias estas aclaraciones y no mereciera abundar en ellas, pues evidentemente los conductistas han avanzado con el conductismo y el conductismo con los conductistas hasta incluir, explicar y resolver problemas cada vez más complejos, y lógicamente su estructura teórica ha evolucionado en el mismo sentido haciéndose más flexible e incluyente. No obstante, nos permitimos hacerlas como una llamada de atención para aquellos que sigan aferrados de forma inflexible a la evocación de cierto contenido semántico del término conductismo e incluso a la fantasía futurista de cierta praxis política y humanamente objetable. En definitiva, nos dirigimos a todos aquellos que recelan del enfoque conductista más sobre la base de prejuicios (en el sentido propio del término de juicios previos) que sobre el conocimiento profundo y la reflexión desapasionada y sincera sobre el mismo. A todos ellos les pediríamos que lean detenidamente el libro y que después de leído reflexionen sobre sus juicios previos en torno al conductismo y traten de evaluar si los conceptos y la praxis vertidos en este libro, básicamente conductista, responden a esos juicios que se habían formado sobre ellos.

En cuanto a las características estructurales del libro en sí, todas ellas, tanto la distribución del contenido como el propio contenido (nada simple y de gran amplitud, por cierto) e igualmente su forma de presentación, todas ellas, repito, abundan en la preocupación básica de los autores de hacer un libro práctico y útil para cualquier persona que pudiera leerlo, pero especialmente

para el profesional de la psicología enfrentado con los problemas de pareja.

El libro, en síntesis, como la propia trayectoria de los autores del mismo, tiene, sobre todas, las virtudes de su practicidad y su amplitud de enfoque y sirve adecuadamente al ideal que debe guiar nuestra profesión y que anteriormente expresábamos al afirmar que «lo importante no es describir la felicidad, sino hacer que los hombres sean felices».

José Antonio I. Carrobles
Universidad Autónoma de Madrid
Madrid, octubre de 1981

Agradecimientos

Nuestro agradecimiento más sincero a cuantas personas han colaborado en la creación de este libro. A Isabel Pellicer y al equipo Luria por sus aportaciones y sugerencias inestimables, a Blanca Serrat por su ayuda mecanográfica y a Ernesto López por su apoyo entusiasta.

Vaya también nuestro agradecimiento a Emilio Ruiz y Rosaura García por sus dibujos, de indudable valor didáctico, y a Miguel Paredes, quien nos «tentó» y animó para escribir este libro.

Introducción

La aplicación de la aproximación conductual al tratamiento de los problemas de pareja es de reciente y creciente desarrollo. Aunque probablemente este fenómeno se deba, en parte, al auge que la ciencia del comportamiento viene experimentando en los últimos años, no podemos por menos que recurrir a otro tipo de factores para explicar el que la terapia de pareja haya llegado a ser una modalidad de tratamiento cada vez más popular.

Un factor muy relevante, casi con toda seguridad, es el cambio experimentado en las últimas décadas por la estructura familiar. En efecto, la creciente industrialización de la sociedad, la liberalización de las costumbres, el desarrollo de las reivindicaciones feministas..., han alterado los papeles de los miembros de la pareja y facilitado la manifestación de sus conflictos. La mujer comienza a tener acceso a la educación, al mundo del trabajo, se cuestiona su papel de madre «sacrificada» y

esposa «sumisa», y exige condiciones de igualdad y respeto; habla ahora más de sus intereses y tiene una actitud más crítica e independiente ante su realidad. El hombre, por otra parte, en la medida que su papel empieza también a ser cuestionado, sufre de algún modo esta situación.

La sociedad industrial que conocemos conlleva otros factores que condicionan hábitos de vida y de relación interpersonal poco adecuados para lograr una comunicación efectiva. El rápido crecimiento incontrolado de la vida urbana, y las tasas de sobreexplotación, con exceso de número de horas de trabajo y transporte, vienen a ser algunos de los más representativos. Estas condiciones de vida restringen considerablemente lo que, en términos conductuales, denominamos *las redes de reforzamiento social.* Es decir, no existe tiempo para visitar a los amigos, vecinos y miembros de la familia. La red de individuos que proporcionan refuerzos sociales (elogio, afecto, relación) se reduce a su mínima expresión: al otro miembro de la pareja, y cada uno de los componentes de la misma pasan a ser casi exclusivamente dependientes del reforzamiento social del otro.

De este modo, se están sentando las bases sociológicas necesarias para la insatisfacción en la vida de pareja como una parte más de la insatisfacción individual y colectiva en el seno de una sociedad que genera estas condiciones de vida. En la pareja, en particular, esta «dependencia» a que aludimos determina a menudo demandas recíprocas de afecto y de atención tan apremiantes que ambos encuentran difícil de satisfacer. Por otra parte, el tiempo de ocio y recreo, ya de por sí limitado, lo ocupa

de manera abusiva la televisión, que introduce en los hogares el «silencio del espectador» y reduce al mínimo las oportunidades de intercambio conversacional y de cuantas actividades placenteras pudieran plantearse.

Existen también, sin duda, otros elementos sociológicos que introducen probablemente factores explicativos adicionales para entender esa demanda creciente de ayuda profesional a la pareja. Uno de estos elementos es la *debilidad de uno de los miembros de la pareja* respecto del otro. A pesar de las reivindicaciones feministas y del desarrollo social persiste en la mujer una situación de discriminación en los campos de la educación, laboral y social en general con respecto al hombre. Si las oportunidades de contacto y refuerzo social se restringen considerablemente para éste, en un amplio sector de mujeres llegan a alcanzar cotas que rayan en el auténtico aislamiento social. La mujer se convierte así en un ser más dependiente del refuerzo social proporcionado por el otro. No es raro ver en nuestras consultas mujeres con cuadros depresivos que se resuelven con relativa facilidad tras conseguir un incremento de contactos sociales y oportunidades de ser reforzada por su pareja.

En otros casos, cuando la mujer tiene la oportunidad de trabajar fuera de casa, no es raro que se vea sometida a dobles jornadas de trabajo, ya que las tareas domésticas suelen recaer en ella.

Todas estas condiciones presionan y facilitan el conflicto en la pareja. Unas veces vendrá manifestado a través de una sintomatología depresiva en uno de ellos, generalmente la mujer, o en ambos; y otras a través de enfrentamientos, conflictos o de una declaración directa del tipo «¡Así no podemos seguir!».

Hasta fechas recientes, y aún hoy día en que la profesión del psicólogo se introduce tímidamente en nuestro país, el conflicto se ha venido abordando desde posturas muy simplistas e impregnadas de un gran misticismo e ideologismo. El que fuera canónigo de Vitoria, E. Enciso, se preguntaba (Ferrándiz y Verdú, 1974): «¿Por qué hay tantos matrimonios desgraciados y tantos otros que, sin llegar precisamente al nivel de desgracia, no son felices?» Él mismo se respondía: «...porque abundan mucho las mujeres casadas que no saben callar, ceder, sonreír... la culpable es la mujer... Dios ha dado al hombre la fuerza de los puños y, en compensación, ha entregado a la mujer la fuerza de la sonrisa.» En otra parte (Ferrándiz y Verdú, 1974) aconseja «técnicas» muy concretas como método de superar los problemas de la pareja: «...ya lo sabes: cuando estés cansada, jamás te enfrentarás con él, ni opondrás a su genio tu genio, y a su intransigencia la tuya. Cuando se enfade, callarás; cuando grite, bajarás la cabeza sin replicar; cuando exija, cederás, a no ser que tu conciencia cristiana te lo impida. En este caso no cederás, pero tampoco te opondrás directamente: esquivarás el golpe, te harás a un lado y dejarás que pase el tiempo. *Soportar* [la cursiva es nuestra], ésa es la fórmula... Amar es soportar.»

A través de estos consejos del canónigo E. Enciso queda reflejada con claridad lo que ha sido la actitud de ciertos sectores de la Iglesia Católica que, de modo generalizado y prepotente, han impregnado en nuestro país la vida de pareja y familiar durante muchos años. Esta mistificación e ideologización, aparte de plantear como única alternativa la *resignación,* se ha convertido,

en no pocos casos, en fuente de inadaptaciones. Por poner algún ejemplo, aún no faltan mujeres en nuestra consulta, con problemas de inadecuación sexual, que han tenido una historia de aprendizaje muy mediatizada por su «director espiritual» y con pautas del tipo «cuando hagas uso del matrimonio trata de no disfrutar... piensa en otra cosa...». El consejero espiritual es quien ha asumido durante muchos años, y aún hoy día, la función de asesor o terapeuta familiar y de pareja; podía, evidentemente, tener una gran voluntad e interés por solucionar cuantos problemas le llegaban, pero generalmente carecía de planteamientos científicos para afrontar con rigor una tarea tan compleja como es la relación interpersonal y la comunicación en la pareja.

La gran resistencia cultural a asimilar planteamientos científicos en los temas relacionados con el comportamiento humano ha sido una constante de nuestra civilización. Los medios de comunicación de masas y la «prensa del corazón» suelen ser exponentes representativos de «culturización» idealista en estos temas. Por otra parte, la crisis profunda y sin precedentes por la que atraviesa nuestra civilización, sometida a riesgos de catástrofes nucleares o ecológicas antes inimaginables, tiende a poner en cuestión los valores positivistas del desarrollo científico y tecnológico. Argumentaciones simplistas identifican a éste como la fuente de todos los males. Existe una vuelta al idealismo o una reactivación del mismo y, en medio de este clima emocional, el planteamiento científico, en su aplicación a la pareja y al hombre en general, no está exento de críticas poco argumentadas y generalmente apoyadas en meros juicios de valor.