

Investigación



Desde la Teoría del Apego Adulto a los vínculos afectivos. La Autorreflexión como recurso en terapia de pareja

37

From Adult Attachment Theory to affective bonds. Self-Reflection as a resource in couple therapy

Eric Beltrán^a, Karina Spuler^b

^aDepartamento de Psicología, Universidad de la Frontera. e.beltrano3@ufromail.cl

^bDepartamento de Psicología, Universidad de la Frontera

Historia editorial

Recibido: 29-03-2018

Primera revisión: 18-03-2019

Aceptado: 15-04-2019

Palabras clave

autorreflexión, teoría del apego adulto, terapia de parejas, vínculos afectivos

Resumen

La investigación tiene como objetivo general “conocer la utilización de la Teoría del Apego Adulto en la terapia sistémica de pareja desde el conocimiento y práctica de los terapeutas de pareja”. El diseño metodológico está fundamentado en la investigación cualitativa, utilizando para la comprensión del fenómeno la Teoría Fundamentada. Se usó un muestreo teórico, el cual está constituido por ocho terapeutas de pareja, a los cuales se les aplicó la entrevista a expertos. Los resultados obtenidos dan cuenta que la capacidad de Autorreflexión del terapeuta, en su práctica clínica, permite destacar la relevancia de lo vincular presente en la Teoría del Apego Adulto como parte de su abordaje teórico y práctico, utilizándose como un recurso para entender y fomentar las experiencias de vinculación protectoras en la vida afectiva de las parejas. Se propone la Autorreflexión como una herramienta flexible y entrenable orientada a aumentar la calidad de las intervenciones en pareja.

Abstract

The main objective of this research project is to understand the use of the Adult Attachment Theory in systemic couple therapy based on the knowledge and practice of couple therapists. A methodological approach based on qualitative research was applied, using Fundamental Theory in order to understand the phenomenon. A theoretical sample was used, which constituted an interview of eight couple therapist, to whom the expert interview was applied. The results show that the capacity of the therapist's self-reflection in their clinical practice makes it possible to highlight the relevance of the bond present in the Adult Attachment Theory as part of its theoretical and practical approach, as a resource to understand and promote experiences of protective bonding in couples. Self-reflection is proposed as a flexible and trainable tool oriented to improve the quality of interventions with couples.

Keywords

self-reflection, adult attachment theory, couple therapy, affective bond

Sarquis (1995) señala que las parejas son un sistema social distinto a otros sistemas, puesto que son relaciones electivas y selectivas, cuya existencia requerirá de un compromiso recíproco de los miembros de esta. Esto implica que la pareja sea altamente inestable e impredecible, considerándose así un sistema complejo como lo describen Morin & Pakman (1994), puesto que constituiría un entramado de elementos que llevarían al sistema a la ambigüedad e incertidumbre.

Dentro de estos elementos podemos encontrar la influencia que tienen las familias en la construcción de pareja, tanto por el traspaso transgeneracional de creencias y actitudes respecto al amor, las obligaciones, el divorcio, la sexualidad, entre otros (Vetere & Dallos, 2012), como por la influencia que tienen relaciones interpersonales de la infancia y adolescencia sobre el desarrollo posterior de la capacidad de establecer y nutrir relaciones íntimas en la vida adulta en todos sus aspectos (Walter et al, como se cita en Marrone, 2016).

Asimismo, distintos autores (Burman & Margolin, 1992; Pennebaker, 1990; Whisman, 1999 citados en Johnson, 2008) han asociado la calidad de las relaciones afectivas con la salud física y psicológica del individuo, identificando un buen sistema inmunológico y el alivio del estrés y del trauma cuando las relaciones son positivas. En su contraparte, cuando las parejas mantienen conflictos sostenidos durante largos periodos tendrían más probabilidades de presentar graves consecuencias en su salud física y emocional (Gottman & Levenson, 1999 citados en Guzmán & Contreras, 2012). De esta manera, todo el acontecer de ser pareja se convierte en un problema no solo familiar y social sino también de salud pública.

La incorporación de la *Teoría del Apego Adulto* (TAA) al trabajo en pareja, ofrecería a los profesionales de la terapia sistémica una forma de entender y fomentar las experiencias de vinculación protectoras, donde el terapeuta puede actuar como una base segura en momentos de perturbación emocional del paciente, (Bowlby citado en Vetere & Dallos, 2012), permitiendo además la posibilidad de cuestionarse a sí mismo y tener en cuenta los estilos de apego del propio terapeuta y su resonancia emocional como facilitadores u obstaculizadores del cambio (Linares, 2012).

De esta forma, el objetivo general de la investigación es conocer la utilización de la Teoría del Apego Adulto en la *Terapia Sistémica de Pareja* desde el conocimiento y práctica de los terapeutas de pareja. Mientras que los objetivos específicos son:

- Describir los conocimientos de los terapeutas de pareja respecto a la TAA.
- Describir el proceder práctico de los terapeutas de pareja respecto a la TAA.
- Identificar los aportes y/o limitaciones de la utilización de la TAA en terapia de pareja.

TEORÍA DEL APEGO ADULTO

Bowlby (1989) puntualizó que las personas de todas las edades se sienten mejor cuando tienen una figura vincular en quien confiar, por lo que, el sistema del apego, se encontraría durante toda la vida. Los investigadores Hazan y Shaver (1987) conceptualizaron el amor romántico de la adultez como un sistema de apego que sigue la misma secuencia y resultados que el apego entre el bebé y su cuidador. En este sentido los estilos de apego serían un elemento transversal a las relaciones significativas durante toda la vida, los cuales se manifestarán a través de las concepciones acerca del amor romántico, la disponibilidad y confianza en sus parejas y en su propia validez personal, las cuales mediarían las reacciones del adulto en sus relaciones de pareja (Hazan & Shaver, 1987).

Complementando lo anterior, varios autores (Ainsworth, 1970; Bowlby, 1969, 1980; Fonagy, 1991; Hazan y Shaver, 1987; Marrone, 2001, 2016; Vetere & Dallos, 2012) plantean que, el comportamiento del adulto en las relaciones cercanas, está moldeado por los *Modelos Operativos Internos* (MOI) (Bowlby, 1989; Lecannelier, 2009), cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios. Estos modelos serían mapas cognitivos, representaciones, creencias y expectativas sobre la propia conducta y la de otros en las relaciones íntimas. Por lo tanto, las relacio-

nes de pareja estarían moduladas por el grado de confianza y seguridad que cada miembro percibe de sí mismo y del otro, en lo que esperamos de los otros y en lo merecedores de amor y afecto que nos sentimos (Vetere & Dallos, 2012). En este sentido, los MOI serían el punto de encuentro entre la TAA y el modelo sistémico, cibernético y constructivista (Cócola, 2017), puesto que, la forma de construir el mundo relacional estará mediado por las percepciones personales que surgen de esquemas referenciales previos (Ceberio & Watzlawick citado en Cócola, 2017).

CONSIDERACIONES CLÍNICAS DE TAA

La primera propuesta terapéutica desde la TAA es la *Terapia Centrada en las Emociones* (EFT en inglés) (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2008), la cual consideraría las problemáticas de la pareja como necesidades del apego insatisfechas que conducirían al sufrimiento y conflicto (Crawley & Grant, 2008). La EFT combina la TA con enfoques humanistas, sistémicos y gestálticos, así como la neurociencia afectiva, cuyo foco sería el “expandir las respuestas emocionales restringidas de la pareja, modificar los ciclos interactivos y promover vínculos de apego seguro, combinando técnicas experienciales-expresivas y estructurales sistémicas” (Tapia, 2001, p. 9).

Por otra parte, la propuesta desde la *Terapia Narrativa del Apego* (TNA) (Dallos, 2006), centraría la terapia no sólo en las historias que las personas elaboran sobre sus relaciones y el contenido emocional de éstas, sino también en cómo las personas gestionan sus sentimientos y apegos, especialmente frente a situaciones en las que surge dolor, miedo o ansiedad (Vetere & Dallos, 2012). En este sentido, las narrativas de apego que la pareja relate en sesión serían posibles de utilizar para establecer “metáforas guía” (Linares, 2012) que colaboren en la comprensión de la problemática en la relación, siendo la emoción una guía para el cambio desde el cual se interrumpe la escalada de interacciones desazonadoras y se fomentan conexiones más gratificantes y seguras en la pareja (Vetere & Dallos, 2012).

2. MÉTODO

Siguiendo la clasificación de investigaciones propuesta por Ato, López y Benavente (2013), el presente estudio corresponde a una investigación cualitativa empírica, de tipo descriptivo, puesto que se busca la descripción de las situaciones tal y como ocurren sin ninguna intervención de variables.

La metodología de análisis utilizada es la *Teoría Fundamentada* (TF), la cual guió la recolección y análisis de datos cualitativos para construir la teoría en base a los propios datos (Charmaz, 2014). Este tipo de investigación se desarrolló en procedimientos de análisis específicos, los cuales permitieron comprender el grado de aplicación de la Teoría del Apego en los procesos de terapia de pareja. En primer lugar, se realizó una *Codificación abierta*, consistente en el examen minucioso de los datos que permitió desarrollar una lista de códigos, la cual se comparó respecto de sus propiedades, dimensiones y significados, obteniendo una clasificación denominada categoría (Flick, 2007). En segundo lugar, se realizó una *Codificación Axial* que permitió esclarecer las relaciones, mostrar los contextos y levantar una serie de proposiciones en torno al tema de investigación (San Martín, 2014). Por último, se realizó la *Codificación Selectiva*, en la cual se utilizaron las categorías y subcategorías para obtener una categoría central que logró integrar la realidad expresada por los sujetos y expresar el fenómeno de investigación (San Martín, 2014).

Es importante mencionar que este proceso de análisis fue recursivo en sus fases, incorporando en éstas el método comparativo constante, logrando alcanzar la saturación de contenidos que permitió el desarrollo de una teoría equilibrada, densa y precisa de la realidad (San Martín, 2014).

Para operacionalizar los datos recogidos se utilizó el programa *ATLAS ti*, en el cual se logró armar las redes de códigos y categorías, así como también unificar los textos y las interpretaciones relacionadas con ella.

La elección de los participantes se realizó a través de un muestreo teórico, puesto que los terapeutas elegidos poseen un potencial suficiente para ayudar al investigador en las comprensiones teóricas sobre el área estudiada (Taylor & Bogdan, 1987). El contacto de los participantes fue de carácter informal, puesto que los terapeutas a entrevistar no se encuentran insertos en un contexto institucional que aloje la investigación. Para esto, se solicitó ayuda a los informantes claves, en este caso, profesionales del área de la psicología que tenían acceso y conocimiento de profesionales especializados en terapia de pareja de la ciudad de Temuco y otras ciudades del país. De esta forma, se contactaron a ocho profesionales psicólogos con experiencia mínima de cinco años en el área de terapia de pareja y con, al menos, una especialización como magister y/o postítulo en terapia sistémica familiar y/o de pareja. Como criterio de exclusión, no se incorporaron terapeutas cuya principal trayectoria terapéutica se haya realizado fuera de Chile. Debido a la alta experiencia que los profesionales entrevistados poseían sobre la práctica clínica con parejas, fue innecesario el contacto de más terapeutas, ya que los datos recabados lograron la saturación teórica requerida. En esta etapa se firmó un consentimiento informado que permitió a los profesionales conocer el objetivo de la investigación así como los deberes y derechos de los participantes.

Para la recolección de los datos, se les aplicó a los participantes la entrevista a expertos, debido a que la relevancia de su participación la otorgará su calidad de experto en terapia de pareja (Flick, 2007). La entrevista a expertos aplicada fue desarrollada íntegramente por los profesionales a cargo de la investigación, la cual contenía un primer apartado de datos generales del profesional, considerando sus especializaciones y experiencia profesional, un segundo apartado de preguntas abiertas respecto al conocimiento de la TAA, un tercero apartado de preguntas abiertas sobre la utilización de la TAA en terapia de pareja y un último apartado de aportes y/o limitaciones de la TAA en terapia de pareja.

Para asegurar el rigor metodológico de la entrevista, se realizaron tres procesos de revisión de la entrevista, la primera fue desarrollada por los autores de esta investigación, lo que permitió disminuir la cantidad de preguntas y organizar la entrevista de acuerdo a cada uno de los tres objetivos específicos. Posteriormente la entrevista fue revisada por profesional experto en metodología cualitativa, permitiendo replantear la formulación de algunas preguntas y así accedemos a la experiencia y modelos teóricos de los entrevistados. Por último, la entrevista fue revisada por dos expertos en el área de la Teoría del Apego en Chile, quienes propusieron algunas modificaciones de los ítems para mayor claridad y congruencia con los objetivos de la investigación.

Para resguardar la privacidad y confidencialidad de la información personal de los participantes durante toda la investigación se fomentó el anonimato de éstos durante y luego de la entrevista (Denzin & Lincoln, 2012). Asimismo, se resguardó la fidelidad de los datos a través de la transcripción fiel y completa de los testimonios y/o prácticas que los participantes señalaron, sin omisiones ni utilización de material fraudulento.

3. RESULTADOS

A continuación, se pasa a detallar los resultados obtenidos luego del análisis realizado a los datos, consistente en el proceso de codificación abierta, axial y selectiva. Los datos se presentan divididos según objetivos, los cuales a su vez se dividen en categorías y subcategorías con las respectivas descripciones, acompañadas de citas textuales de los participantes.

1. Codificación abierta: Aproximación a los conocimientos y prácticas de los terapeutas.

1.1. Categoría: Tipo de conocimiento de la TAA

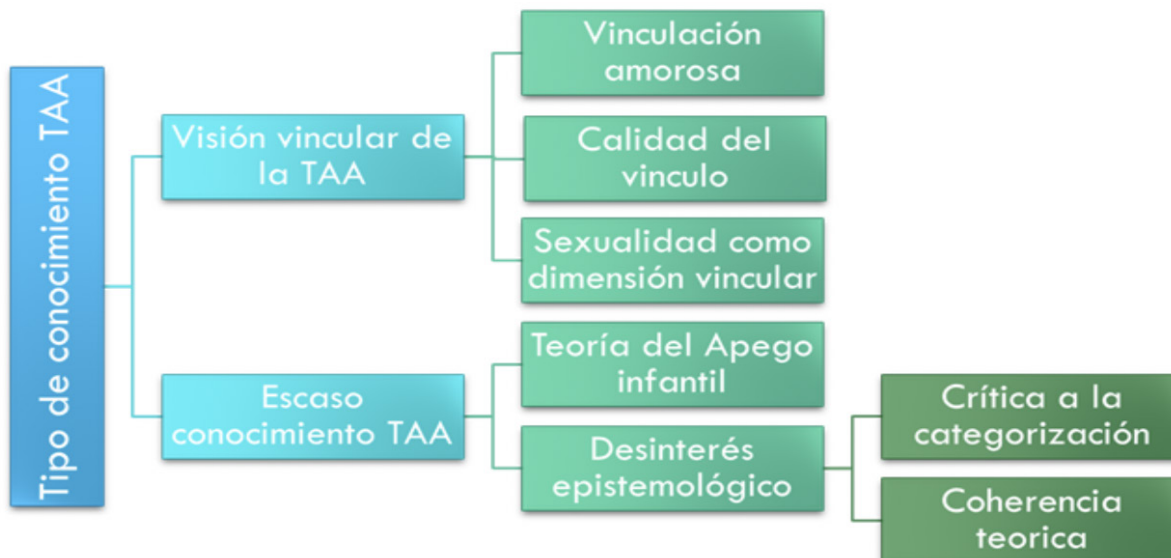


Tabla 1: Muestra la categoría, subcategoría, los códigos y relaciones entre ellos, describiendo los distintos tipos de conocimientos de los terapeutas poseen de la Teoría del Apego Adulto enmarcada en el contexto de la terapia sistémica.

1.1.1. SUBCATEGORÍA: VISIÓN VINCULAR DE LA TAA

La visión que tienen los terapeutas de pareja respecto a la Teoría del Apego Adulto, tiene relación con la formación sistémica de base, desde la cual se considera al apego desde una mirada relacional, reconociendo la influencia de las experiencias vinculares en el desarrollo de distintos patrones relacionales más o menos permanentes en el tiempo, pero con alta capacidad de transformación. En este sentido, el apego adulto es traducido como un vínculo amoroso el cual se caracteriza por ser dinámico, relacional y directamente ligados a las necesidades que las personas tendrían en lo afectivo a lo largo de su vida. De esta forma, los terapeutas describen la vinculación como un aspecto transversal a los distintos ámbitos del ser pareja.

“... es importante no perder de vista las historias de vínculos, de otros vínculos, porque la historia de infancia tiene una repercusión importante, pero dependiendo de lo que pase después, en el colegio, con otras figuras significativas, con los pares, en cómo sean acogidas las dificultades, tiene harto que ver en cómo después esto se refleja en pareja” (4:7)

Los terapeutas describen que los vínculos amorosos tienen una estrecha relación con la historia de vida y la calidad de los vínculos con las figuras significativas, permitiendo comprender las capacidades y limitaciones de las personas para relacionarse con sus parejas. En este sentido, experiencias de abuso infantil, inseguridad o de trauma condicionarán las capacidades de amar y confiar en sí mismo y en los otros, además de influir en la capacidad de autorregular las emociones. En cambio, experiencias vinculares seguras permitirán mayor apertura a la entrega, a la aceptación de las diferencias, exigencias realistas, entre otros, pudiendo reconocer estos patrones relacionales en el grado de seguridad y disponibilidad que manifiestan las parejas en sesión.

“...al haber vínculos saludables, confianza en los padres, las personas tendrían la capacidad de atreverse más y confiar más en los otros porque confían en sí mismo, y personas que vienen dañadas que no confían en sí mismas y les cuesta mucho confiar en los otros...” (3:7)

Por último, la sexualidad es considerada como un aspecto vincular en el sistema de pareja, puesto que la sexualidad se desplegará sólo cuando existe una vinculación con un otro. En este sentido, la sexualidad sería un ámbito difícil de escindir de otros ámbitos de la pareja para los terapeutas entrevistados, quienes señalan que sería un continuo de conductas que van desde el tocar, arreglarse,

comunicarse, hasta el acto mismo sexual, lo cual estará inherentemente relacionado con el grado de confianza y seguridad que hayan experimentado los miembros de la pareja.

“...yo creo que el desarrollo y la sexualidad van totalmente de la mano, no es un área ajena, entonces cuando hablamos de vincularidades, de desarrollo, de cómo yo me relaciono con los otros, mi sexualidad está siempre presente, va conmigo” (1:14).

1.1.2. SUBCATEGORÍA: ESCASO CONOCIMIENTO DE LA TAA

Los terapeutas señalan tener un conocimiento general respecto a la Teoría del Apego, así como menor conocimiento de la Teoría del Apego Adulto, asociando este último a una teoría intrapsíquica, individual y determinista del comportamiento humano.

Lo anterior, ha generado un desinterés epistemológico por ahondar más en los conceptos relacionales del apego adulto, ya que, al considerar sólo los aspectos categoriales de la propuesta del apego infantil, no sería posible ser incorporados a la visión sistémica relacional y a la vez no permitirían abarcar las complejidades del trabajo con parejas.

“... no parto por un preconcepto, por eso no me caso con la teoría del apego, en realidad no me caso con ninguna teoría intrapsíquica acerca del comportamiento humano, yo me apego a mi teoría que es relacional” (6:15).

1.2 CATEGORÍA: PRÁCTICAS TERAPÉUTICAS EN PAREJA.

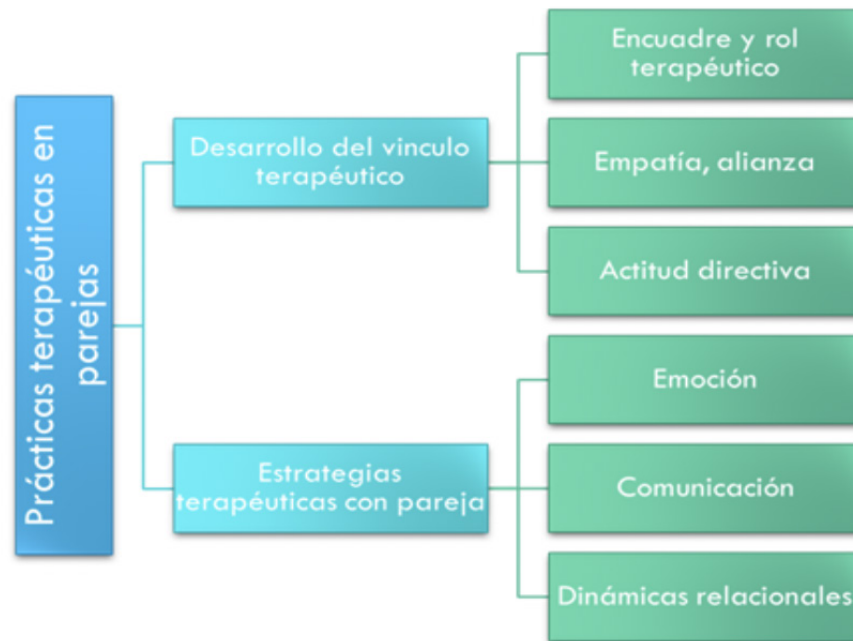


Tabla 2: Esta categoría agrupa distintos tipos de estrategias que los terapeutas realizan en su práctica clínica con parejas, destacándose las prácticas vinculares como un aspecto transversal de ellas.

1.2.1 SUBCATEGORÍA: DESARROLLO DEL VÍNCULO TERAPÉUTICO.

Los terapeutas de pareja señalan que el trabajo en parejas es una de las prácticas clínicas más desafiantes y difíciles a realizar. Esto debido a la variedad de factores que intervienen en los procesos de psicoterapia, donde alta intensidad emocional, los diferentes grados de motivación, las influencias culturales de género, las altas expectativas y exigencias hacia el proceso terapéutico así como la necesidad de cambios rápidos tienen una especial relevancia para la construcción de un vínculo terapéutico seguro con las parejas. Los terapeutas describen como fundamental en su proceder práctico con parejas el desarrollo de una variedad de recursos no sólo teóricos sino también de la

experiencia clínica acumulada, para poder afianzar la confianza de la pareja que permita mantenerlos en el proceso terapéutico.

“... los hombres suelen ser muchos más reticentes a la terapia en general y a la terapia de pareja más (...) ese aspecto es difícil, requiere poner en juego una serie de aspectos diferentes de uno mismo para poder aliarse con los dos.” (4:13)

Del mismo modo, los terapeutas señalan que un rol de neutralidad en la alianza y respeto por ambos miembros de la pareja, así como un no enjuiciamiento e imposición de ideas personales, serían aspectos relevantes para establecer un espacio de tranquilidad y confianza, desde el cual se posibilite la construcción de objetivos y cambios realistas en la pareja.

“... una actitud básica de respeto, de escucha, de no juicio, de intento de no aliarse con una de las partes, de ver a cada una de los integrantes de la pareja como elementos importantes y equilibrados” (5:11)

Los terapeutas, además, señalan que su experiencia en terapia con pareja les ha servido para disminuir sus angustias frente a su rol como acompañante, lo cual les ha permitido tener una actitud más directiva con ellos, lo cual mencionan les ha ayudado a un mejor vínculo. En este sentido, se puntualiza como relevante la capacidad del terapeuta de auto observar sus sensaciones en sesión y de ir modificando su accionar según observen necesario.

“...lo otro que ayuda en mi caso es que yo ya soy vieja, y ese es un factor extra técnico digamos pero que también es súper poderoso, muy power, cuando la gente se encuentra con alguien ya más mayor eso en sí como que les genera una cierta confianza” (6:19).

1.2.2 SUBCATEGORÍA: ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS CON PAREJAS

Los profesionales señalan que las estrategias utilizadas en terapia de pareja, tienden a ser flexibles y diversas según la necesidad del caso, siendo usual la incorporación de técnicas de otros enfoques como recurso para fomentar el cambio. Entre ellas mencionan estrategias del Humanismo, de la Terapia Cognitiva Conductual, del Psicoanálisis Relacional, de la Narrativa y del Constructivismo, señalando no conocer ni utilizar elementos de las terapias basadas en el Apego.

“... yo creo que esa es la gracia del terapeuta, que tenga un abanico donde uno tenga todo lo que está de parte de uno al beneficio del paciente y no el paciente que tiene que ajustarse. Claro porque yo, mi primera línea de trabajo que he vuelto más ahora de pregrado fue la humanista, (...) después me embarque en la sistémica... y la conductiva a mí me sirve como pa poner cositas más ajustada, y el psicoanálisis uno siempre lo tiene por formación (...) ahí voy viendo lo que a las personas les hace más sentido no más” (11:28).

Respecto a las estrategias utilizadas por los terapeutas estarían centradas en intervenir y mejorar las formas vinculares de las parejas. Por un lado, los terapeutas mencionan dar un espacio importante a las emociones en sesión, facilitando a través de técnicas experienciales la conexión con las emociones y sensaciones, así como la expresión de estas de maneras más directas y menos conflictivas. Por otro lado, los terapeutas señalan realizar un modelaje conductual respecto a la forma en que interaccionan entre sí en sesión, de maneras que puedan implementar formas de comunicarse y escucharse con un menor nivel de sufrimiento. Por último, los terapeutas señalan utilizar la búsqueda de patrones relacionales conflictivos, tanto a través de la observación en sesión como a través de preguntas ingenuas, para posteriormente ser reflejados a las parejas instando a la aceptación y comprensión mutua de las diferencias presentes.

“... a mí me parece súper interesante que ellos puedan tener una discusión ahí. Entonces en general yo no la freno, no la paro, dejo que se dé la discusión, por supuesto dentro de un contexto en que tenga la palabra uno, tenga la palabra el otro, y no signifique pasar a llevar a faltar el respeto pa' discutir un tema y los dejo y los dejo, les pido la palabra, cuando yo siento que han botado y les reflejo lo que aparece ahí” (7:16).

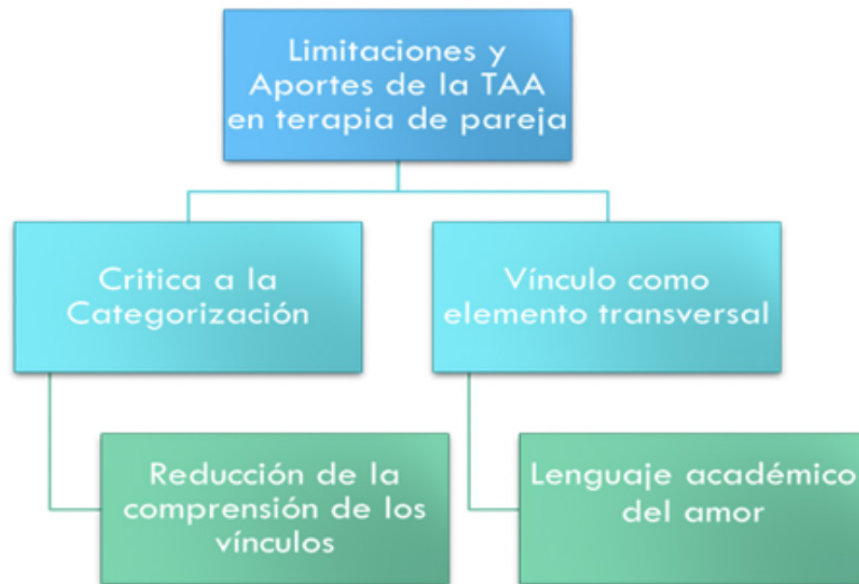


Tabla 3: Se identifican la categoría y subcategoría que explica los aportes y limitaciones de la Teoría del Apego Adulto.

1.3.1 SUBCATEGORÍA: CRÍTICA A LA CATEGORIZACIÓN

Los terapeutas critican e identifican como limitación de la TAA la categorización y las nociones intrapsíquicas de ésta, dado que reduciría la comprensión y no lograría explicar la complejidad presente en los vínculos amorosos de las parejas. Asimismo, si bien las experiencias de cuidado y protección con las figuras significativas en la infancia son reconocidas como importantes, no serían determinantes de la conducta en la adultez, puesto que otros vínculos, el contexto presente y la complementariedad de la pareja tendrán una influencia en la calidad de las relaciones.

“... pero las clasificaciones me son un poco difíciles de aceptar en esas cosas (...). Y cuando se trata de la vida adulta es aún más difícil porque el apego en general está descrito para la infancia, entonces, ¿Qué me queda? ¿Asumir que porque en la infancia pasó x su adultez es x? cuando yo pienso que el cambio es algo que siempre va con nosotros y que tenemos muchas posibilidades adaptativas y que, además, no somos iguales con todos” (1:4).

1.3.2 SUBCATEGORÍA: LA VINCULACIÓN COMO ELEMENTO TRANSVERSAL

La TAA permitió hablar académicamente sobre conceptos tan importantes como el amor, los vínculos, la cercanía y la disponibilidad, elementos que los terapeutas consideran fundamentales para la comprensión de las problemáticas en las relaciones de pareja. En este sentido mencionan como aporte a su práctica clínica, el observar los vínculos de la historia de vida de las personas, la forma de vincularse que tiene la pareja entre sí y también la vinculación que realizan con el terapeuta, como recurso para potenciar la intervención.

“... creo que ha sido un tremendo aporte y ha sido la forma más cercana que tenemos de poder hablar de los vínculos amorosos, del amor, del cariño, porque pienso que a nosotros en el mundo psicosocial nos ha costado mucho posicionar porque el cariño, la cercanía es tan importante en el desarrollo de las personas” (1:2).



Tabla 4: Muestra las relaciones entre categorías, observándose la Autoobservación Reflexiva como una categoría transversal.

A partir de la revisión de los relatos y experiencia clínica de los terapeutas de pareja, se logra apreciar la *Autoobservación Reflexiva* como el recurso terapéutico que permite trabajar la complejidad presente en este tipo de terapia. La autoobservación reflexiva implicaría el análisis y revisión constante tanto de los marcos de conocimiento comprensivos utilizados, como de las estrategias clínicas elegidas. Lo anterior, es un proceso circular (y recursivo), que ha permitido la incorporación de nuevos elementos, destacando en esto la mirada vincular de la TAA como un ámbito que aporta a su comprensión sistémica y al desarrollo de estrategias vinculares que promuevan relaciones más nutricias y seguras en el espacio terapéutico. Lo anterior, facilitaría tanto la permanencia como los cambios en los procesos de terapia.

Por otro lado, se identifica que la autoobservación reflexiva genera un tipo de conocimiento que surge desde la propia subjetividad y experiencia clínica. Esto permite la evaluación de sus propias experiencias afectivas, de su actuar y sentir en la terapia, elementos nuevos que destacan la importancia de los vínculos afectivos en la sesión entre las parejas y el terapeuta. Lo anterior, permitiría desplegar nuevas habilidades terapéuticas surgidas desde esta autorreflexión, pudiendo, desde la persona de la terapeuta, potenciar las estrategias terapéuticas ya presentes.

3. CODIFICACIÓN SELECTIVA

En el tercer proceso de análisis denominado codificación selectiva, emergió la categoría central que responde al objetivo general de esta investigación, referido a conocer la utilización de la TAA en la Terapia Sistémica de Pareja desde el conocimiento y práctica de los terapeutas. La categoría central de la investigación es “autorreflexión: un recurso terapéutico para abordar la complejidad de los vínculos afectivos en pareja”.

Esto implicaría que, el quehacer del terapeuta de pareja, sería consecuencia de un proceso continuo y constante de autorreflexión, el cual surgiría como un recurso anexo a los conocimientos teóricos del profesional. Esta autorreflexión permitiría incorporar un conocimiento desde la experiencia subjetiva del quehacer profesional, lo cual influiría en las decisiones que el terapeuta vaya

realizando de los elementos teóricos y prácticos a incorporar o desechar. Es en este proceso que, los terapeutas entrevistados, señalan, por una parte, no incorporar los conceptos categoriales de la TAA y, por otro lado, incorporar las nociones vinculares en las relaciones de pareja puesto que permitiría abarcar la complejidad de ésta.

4. DISCUSIÓN

A raíz de los resultados expuestos con anterioridad se puede señalar que los terapeutas de pareja conocen la TA pero señalan tener poco conocimiento sobre la TAA debido a la escasa integración de esta línea comprensiva en sus formaciones. Sin embargo, consideran el apego, y más abiertamente los vínculos, como un elemento fundamental al trabajar en parejas, por lo cual mencionan que la TAA podría ser un aporte para comprender y abordar la complejidad de la terapia de pareja. De esta manera, se pasará a detallar el conocimiento y uso que tienen los terapeutas de pareja respecto a la TAA.

El concepto de vinculación utilizado en la práctica terapéutica con parejas es similar al descrito por Bowlby y otros autores desde la TAA. En este sentido se puede observar que, para los terapeutas, la vinculación sería una relación cercana y profunda con otro significativo, cuya interacción estará asociada a las necesidades que las personas tendrían en lo afectivo, y, por otro lado, Bowlby planteo la vinculación duradera y estable como una necesidad a necesidad innata donde se puede encontrar apoyo y consuelo que garanticen la protección y supervivencia (Bowlby 1969, 1980). La distinción realizada por los terapeutas es que la vinculación no necesariamente se activaría frente al peligro, sino más bien sería una práctica transversal a los distintos ámbitos de la pareja, siendo un aspecto central de la vida cotidiana de las personas.

La TA propone la importancia de la vinculación desde el nacimiento hasta la muerte (Bowlby, 1969), logrando incorporar sus postulados a las relaciones amorosas de la adultez (Hazan & Shaver, 1987). Este postulado logra ser evidenciado por los terapeutas, quienes comprenden y utilizan como hipótesis la influencia que tienen las distintas relaciones vinculares, a través de la vida, en las relaciones de pareja. En este mismo punto, se observa que los terapeutas, a pesar de no utilizar el concepto de estilos de apego en la adultez, señalan que la calidad de la relación se evidenciaría en la capacidad que tienen de amar y de confiar en otros, elementos similares a las distinciones que realizaron Hazan & Shaver (1987) respecto a los estilos de apego de adulto, los cuales se diferenciaban según las concepciones acerca del amor romántico, la disponibilidad y confianza en sus parejas y en su propia validez personal.

Asimismo, los datos obtenidos muestran que las vivencias de infancia tendrían una influencia en la sexualidad adulta y que ésta, a su vez, sería un aspecto vincular de la relación. Esto corrobora las ideas tanto de Marrone (2016) como de Vetere & Dallos (2012), quienes señalan, por un lado, que el modo en que un adulto experimenta la intimidad en pareja estará relacionado con las experiencias de su infancia, y por otro, que el apego y la intimidad se comprenden como un continuo que va de la sensualidad a la sexualidad, siendo imposible separarla de la relación de pareja (Marrone, 2016). Esto corrobora, una vez más, la idea de Bowlby respecto a que las experiencias vinculares serían importantes a través de toda la vida de las personas para el establecimiento de la calidad de las relaciones (Bowlby, 1969).

Por otro lado, se evidencia que los terapeutas despliegan variadas estrategias terapéuticas desde enfoques distintos que pueden ser integrados a la visión sistémica. En este sentido, señalan como aporte elementos técnicos del Humanismo, del Psicoanálisis Relacional, de la Terapia Narrativa, entre otras. Esta práctica coincidiría con los postulados que tanto la EFT y la TNA proponen como necesarios y enriquecedores al combinar técnicas provenientes de distintos enfoques, entre ellos Humanismo, Gestalt, Narrativo, y Constructivista que permitan expandir las respuestas emocionales (Tapia, 2001). En este sentido, ambas propuestas clínicas están a la altura de las necesidades de los terapeutas de pareja, siendo pertinente su incorporación a la práctica sistémica.

Asimismo, tanto los datos obtenidos en el presente estudio como la literatura especializada mencionan que, la utilización del terapeuta como una base segura, sería un recurso fundamental para ofrecer un espacio contenedor donde los sentimientos dolorosos se exploren con un otro sintonizado y fiable que permita el cambio (Bowlby citado en Vetere & Dallos, 2012). Por lo tanto, la incorporación de la Teoría del Apego Adulto vendría a enriquecer las estrategias de vinculación que utilizan los terapeutas, potenciando aún más el desarrollo de la vinculación segura.

Otro aspecto importante respecto a la práctica con pareja es su especial dificultad, la que incluye altas expectativas, necesidad de cambios rápidos, así como una alta intensidad emocional, pudiendo asociarse a los planteamientos de la complejidad de Morín & Pakman (1994) al presentarse como un sistema en el cual confluyen un sin número de variables interconectadas que dificulta la predictibilidad del sistema consultante y del sistema terapéutico. Esto, ha llevado a los terapeutas a priorizar el desarrollo del vínculo terapéutico, tanto para la adherencia como al proceso de cambio, coincidiendo con los postulados de Bowlby (1969) respecto a que el terapeuta se convierta en la figura que pueda otorgar seguridad para explorar los sentimientos y emociones que tienen las parejas respecto a sus dificultades relacionales.

Los terapeutas critican e identifican como limitación la categorización y las nociones intrapsíquicas de la TA puesto que se alejaría de la visión relacional complementaria que poseen los terapeutas. Esto se contradice con las propuestas más actualizadas de la TNA, la cual, al utilizar la idea de los MOI como fuente de intervención, permitiría dar cuenta de la flexibilidad, permeabilidad y permanente cambio que tienen las relaciones de pareja (Vetere & Dallos, 2012). En este sentido, los terapeutas no se encuentran familiarizados con la evolución teórica y clínica que la TA, desconociendo la complementariedad que esta manifiesta a su mirada sistémica, lo cual podría estar asociado al escaso desarrollo científico realizado en pareja en Chile, lo que reduce las posibilidades de formarse y conocer más en el área.

Para finalizar, se puede mencionar que la capacidad de autorreflexión del terapeuta en su práctica clínica permite destacar la relevancia de lo vincular presente en la TAA como parte de su abordaje teórico y práctico. Esta capacidad de autorreflexión de los terapeutas respecto a su quehacer terapéutico está íntimamente relacionada con la propuesta de Linares (2012) respecto a que el modelo sistémico otorga la posibilidad de cuestionarse a sí mismo, y permite tener en cuenta los estilos de apego del propio terapeuta y su resonancia emocional como facilitadores u obstaculizadores del cambio. Esto daría cuenta de la importancia de incorporar la TAA en las formaciones de los terapeutas de pareja, como una propuesta para entender y fomentar las experiencias de vinculación protectoras en la vida afectiva de las parejas, considerando que el trabajo con parejas aportaría a la salud mental de la población adulta en Chile.

Siguiendo ésta línea, consideramos importante proponer la necesidad de seguir ampliando este concepto inicial de la Autorreflexión, ya sea en la construcción de material práctico para la terapia de pareja como en la construcción de alguna guía o pauta de trabajo personal para el terapeuta.

5. CONCLUSIÓN

Se concluye que los terapeutas de pareja tienen poca información respecto a la TAA y que su utilización viene asociada a la relevancia del uso de la autorreflexión de las vivencias y experiencias del terapeuta para reconocer la propia forma de vinculación, como facilitador del cambio en la pareja. En este sentido, y al considerar el trabajo terapéutico con parejas como uno de los más difíciles de abordar, se identifica la necesidad de incorporar no solo estrategias y miradas teóricas de múltiples líneas comprensivas, sino también la propia persona del terapeuta como elemento necesario de ser constantemente revisado para su eficacia y para abordar los desafíos que presenta la complejidad del sistema. La autorreflexión de la vivencia de vinculación con otro sería clave para entender y proponer nuevas formas de relación en la pareja.

De esta forma, la autorreflexión sería un recurso que permite enriquecer la práctica clínica de parejas puesto que, no sólo los años de ejercicio condicionarán la calidad profesional, sino más bien sería la Autorreflexión de los años de ejercicio lo que permitirá mejorar la calidad del quehacer terapéutico. Asimismo, este recurso pudiese ser una herramienta entrenable con el tiempo y ejercicio profesional clínico puesto que permitiría una nueva forma de abordar los contenidos de la “persona del terapeuta” tanto en formación de pre grado como postgrado, pero sobre todo tener un recurso manejable para la revisión constante del trabajo terapéutico. En esta misma línea, la autoreflexión además podría aportar a construir el estilo terapéutico de cada profesional, al permitir explorar las vinculaciones más seguras para el propio terapeuta y de esta manera permitir mayor seguridad en el terapeuta para desarrollar e integrar las líneas de trabajo que más le acomoden y de esta manera impactar positivamente en la eficacia de sus intervenciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M. & Bell, S. (1970). Apego, exploración y separación, ilustrados a través de la conducta de niños de un año en una situación extraña. En J. Delval, *Lecturas de psicología del niño: Las teorías, los métodos y el desarrollo temprano v. II: El desarrollo cognitivo y afectivo del niño y del adolescente* (págs. 372- 386). Madrid: Alianza.
- Ato, M; López, J J., Benavente, A; (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29, 1038-1059. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16728244043>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *El apego y la pérdida Vol 3: La pérdida, tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory second edition: A practical guide through qualitative analysis*. London: SAGE.
- Cócola, F. (2017). Integrando la teoría del apego al modelo sistémico, cibernético y constructivista. *Revista REDES*, 11-20.
- Crawley, J., & Grant, J. (2008). *Terapia de pareja, el yo en la relación*. Madrid: Morata.
- Dallos, R. (2006). *Terapia narrativa del apego*. Madrid: Morata.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2012). *Manual de Investigación Cualitativa VOL. I: El Campo de la Investigación Cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Flick. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Fonagy, P., Steele, H., & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 891-905.
- Greenberg, L., & Johnson, S. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford Press.
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *PSYKHE*, 69-82.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 511- 524.
- Johnson, S. (2008). *Práctica de la terapia matrimonial concentrada emocionalmente: creando conexiones*. Nueva York: Routledge.
- Lecannelier, F. (2009). *Apego e intersubjetividad II: Segunda parte, la teoría del apego - Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*. Santiago: LOM Ediciones.

- Linares, J. L. (2012). *Terapia familiar ultra moderna. La inteligencia terapéutica*. Barcelona: Paidós.
- Marrone, M. (2001). *La teoría del apego: un enfoque actual*. Madrid: Psimática.
- Marrone, M. (2016). *Sexualidad. La tuya, la mía y la de los demás*. Madrid: Psimática.
- Morin, E., & Pakman, M. (1994). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.
- San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 104-122.
- Sarquis, C. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Santiago: Universidad Católica de Chile
- Tapia, L. (2001). Algunas consideraciones para una terapia de pareja basada en la evidencia. *De Familias y Terapias*, 9, 7-30.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de la investigación*. Buenos Aires: Paidós.
- Vetere, A., & Dallos, R. (2012). *Apego y terapia narrativa*. Madrid: Morata.

