

20-04-09 / 17:43 hrs.

## **Publicado en Perspectivas Sistémicas número 1 (agotado)**

### **Terapia de pareja "Urgencia de mismidad" o "apreciación de la diferencia"**

**Por *Michael White***

Las parejas suelen recurrir a la terapia por una serie de razones. Frecuentemente, los problemas representan dificultades que los miembros de la pareja tienen que aceptar, además de apreciar el hecho de que la percepción y experiencias en relación a eventos de la realidad son distintas a las suyas propias. Esta dificultad aparece cuando ellos creen firmemente que su enfoque de la realidad y de los hechos es el correcto y que están, de algún modo, dotados de mayor capacidad para ser objetivos, eludiendo –por alguna inexplicable razón– al otro miembro. Esta férrea creencia induce en ellos un incontrolable entusiasmo y la necesidad de que los demás compartan su mundo tal cual ellos lo perciben, como una "urgencia de mismidad". Sostienen la teoría de que la solución a las dificultades comunes en la relación requiere que el otro suscriba a la misma verdad. Esta teoría conduce a determinadas estrategias, que ellos consideran absolutamente justificables, tendientes a persuadir al otro de que necesita recuperar su sentido.

#### **"Urgencia de mismidad"**

Al experimentar uno de los miembros de la pareja una intensa "*urgencia de mismidad*", el resultado suele ser la separación o la exitosa subyugación del otro. Si la subyugación del miembro B tiene lugar, el miembro A se apodera de las percepciones y experiencias de la realidad del miembro subyugado. Esta desvalorización del miembro B lo tornará vulnerable, depresivo y propenso a la medicación.

Llegado este punto, el miembro B puede ser incluso depositario o blanco de abuso físico, pues el miembro A se siente con derecho al castigo corporal para mantener al miembro B en la senda correcta. (En estas circunstancias, el miembro A es generalmente hombre). El miembro A está convencido de su derecho a sentirse enojado.

Pero si ambos miembros de la pareja experimentan esta "*urgencia de mismidad*" simultáneamente, el resultado es distinto. Se establece una relación simétrica o competitiva en la cual las dos partes involucradas aplican su energía y creatividad a fin de establecer indiscutibles pruebas de que el otro está equivocado.

Al abrirse nuevas brechas de significados y experiencia en disputa, los integrantes de la dupla van "intoxicándose" de enojo con el concomitante derecho que cada uno siente en relación a ello. Esta confrontación va en sentido de espiral ascendente.

## "Visión binocular"

Sin embargo, cualquiera sea el caso a considerar, cuando los miembros de una relación son incapaces o no tienen la voluntad de posponer su creencia de que ellos tienen acceso a la única verdad, no hay bases posibles para establecer "sensibilidad" o "contacto" en la relación. Estar en contacto no implica estar de acuerdo, pero requiere cierto grado de permeabilidad de los miembros de la relación a las percepciones y experiencias del otro. En estas condiciones, los involucrados pueden comparar y contrastar dos descripciones –fruto de dos modos distintos de percibir los hechos.

Esta doble descripción permite dibujar nuevas distinciones que, a su vez, suscitarán nuevas respuestas. Cuando los miembros logran afiatar el mecanismo de esta doble descripción tiene a su alcance una profunda percepción de la relación, lo que les permite ahondar en la sensibilidad.

Trabajando con parejas suelo titular esta percepción profunda como *visión binocular* (siguiendo a Bateson) argumentando que ella –la visión binocular– es por sí misma la mayor fuente de cambio en las relaciones. También insisto en que la renegociación emana, bastante espontáneamente, de la *visión binocular*, de una profunda apreciación de la diferencia.

Existen muchos caminos para abordar esta visión binocular. A través de los años, he desarrollado la práctica de un ejercicio eficaz, sobre todo en casos donde la relación de pareja ha sufrido un largo período de insensibilidad. Este ejercicio requiere que las dos partes obtengan una segunda descripción de hechos o problemas en su relación y lo he llamado "las tres O". No debe ser confundido con el de las tres O del control del dolor.

## Consideraciones previas de las tres O

Aunque el ejercicio es relativamente sencillo, el marco en el cual está encuadrado es de fundamental importancia para su éxito. Por lo tanto, se debe tomar un período de orientación o preparación previa con las parejas. Usualmente comienzo esta preparación diciéndoles que tengo un ejercicio que seguramente les resultará beneficioso, si tan sólo estuvieran listos para realizar la experiencia. Luego, les sugiero que, como no tengo modo de averiguar su virtual preparación, el mejor modo de determinarlo es contándoles el ejercicio y que ellos mismos decidan. Por último, se le brinda a la pareja las siguientes nociones preparatorias:

1. Se les dice que ya el ejercicio no requiere el estar de acuerdo (salvo el estar de acuerdo para realizar el ejercicio), la autodefensa es totalmente innecesaria. Luego les informo que si cualquiera de los miembros es incapaz de eludir la "intoxicación", ebrio de una *urgencia de mismidad* o con un incontrolable entusiasmo, a fin de que el otro comparta su mundo tal como él lo percibe, perderán la oportunidad de realizar un ejercicio que podría resultar beneficioso para la relación.
2. Se afirma que el ejercicio no requiere de una aproximación racional del problema, con lo cual se los exime de sus hábitos de razonamiento. Sin embargo, considerada la dificultad para soslayar estos hábitos, se les dice que quizás no están preparados para un ejercicio que significaría un cambio beneficioso en la relación.
3. Se les asegura que el ejercicio no tiene nada que ver con negociar temas relacionados con la relación y que la madurez necesaria en la relación no la obtendrán mediante negociaciones, previas al establecimiento de condiciones correctas, Y que dicha negociación emana bastante espontáneamente de la *visión binocular*. Ya que la negociación prematura es paralizante, se hace

necesaria la suspensión de cualquier intento de negociación. Pero si el tema de las negociaciones previas sigue ejerciendo su atractivo sobre los miembros, quedará claro que no están preparados para realizar la experiencia que tan beneficiosa puede resultar a la relación.

4. Se les revela que el ejercicio es acerca de la *visión binocular*, acerca de la profunda apreciación de la diferencia, acerca de la comparación de los puntos de vista, acerca de establecer contacto. Se advierte a la pareja que si no se consideran capaces de esta confrontación, no será posible realizar el ejercicio que arrojaría buenos resultados para la relación.

5. Con parejas simétricas, el ejercicio es encarado como un cambio secuencial de verdades, más que como un simultáneo cambio de verdades. Se les dice que si no se sienten aptos para introducir el imperio de la "simultaneidad", no están entonces listos para emprender un ejercicio que tan beneficioso podría resultar. Cuando uno de los miembros de la pareja tiene mayor *urgencia de mismidad*, el ejercicio se encara como un método de abrir el espacio para la expresión de la experiencia del otro.

Luego se detalla el ejercicio que se compone de dos roles y tres estadios. A una parte se le asigna el rol A y a la otra el rol B. El rol de B es abrir el espacio para la expresión de la percepción y la experiencia acerca de eventos o problemas en la relación por parte de A.

Cualquiera de las partes puede notificar su deseo de iniciar el ejercicio. La pareja debe decidir acerca de alguna señal que es una aceptable indicación de ese deseo. Se estipula un tiempo durante el cual la pareja no puede ser interrumpida.

El ejercicio es más efectivo si la intimidad de la relación es actuada frente a una audiencia. Les digo a las parejas que, ya que la privacidad de las relaciones mantiene la "intoxicación" con una urgencia por la mismidad, sería interesante para ellos involucrar en el ejercicio a un tercer participante que no se solidarice con ninguna de las partes (amigo, pariente, conocido). Se informa al tercer participante de las reglas del ejercicio y se le estimula para que exprese sus propias percepciones del evento, al finalizar el mismo.

Cuando se dan detalles del ejercicio, informo a la pareja que el miembro B tiene la tarea de reaseguramiento del otro; de que él o ella pueden cooperar con el hecho de ser confrontados con la percepción y la experiencia de los hechos que tenga A, incluyendo sus pensamientos y sentimientos. Si para el miembro A es evidente que el otro se vuelve defensivo y reactivo, A puede comentarlo; si es incapaz de ganar satisfactoriamente el reaseguramiento de B, debe finalizar el ejercicio. Si B considera que él o ella se está volviendo defensivo o reactivo, y se siente incapaz de brindar el aseguramiento necesario a A, él o ella debería cancelar el ejercicio.

### **¿Cuándo y cómo interviene el terapeuta?**

Frecuentemente la intervención del terapeuta es requerida para una efectiva activación de roles. Esto puede ser sugiriendo a A algún nuevo modo de descripción de sus sentimientos y pensamientos, así como proponer a B preguntas que puedan profundizar su comprensión y la expresión de A. Por ejemplo: "No estoy seguro de tener un cuadro completo de la secuencia todavía, ¿podría repasarla para mí con más detalle?"

"Para ayudarme en la comprensión de su experiencia, ¿podría relatarme cualquier otra experiencia que haya contribuido a su desesperación, hasta alcanzar este punto?"

"Usted no debe protegerme de la profundidad de sus sentimientos pues yo estoy cooperando con esto. ¿Está usted ocultando algún sentimiento por temor a mi reacción?"

Siguiendo la introducción del ejercicio, si la pareja cree estar preparada, se le recuerda nuevamente no intentar la negociación. Si se trata de una relación competitiva, se les dice que pueden intercambiar roles, siempre y cuando hayan trabajado con éxito los tres estadios.

Si un miembro tiene mayor *urgencia de mismidad* que el otro, se le asigna sólo el rol B, hasta que el terapeuta reconsidere la situación en la próxima sesión.

La experiencia me ha demostrado que, aun sin acceso ni práctica del rol A, este miembro alcanza mejor comprensión en relación a sus propios pensamientos y sentimientos. Esto es una clara prueba del poder de la doble descripción (me atrevo a decir).

Ocasionalmente he utilizado este ejercicio con hombres que ejercen violencia con sus parejas femeninas. En estas circunstancias, el ejercicio se introduce recién en la etapa de experiencias (White a) y se trabaja exclusivamente bajo mi dirección y en mi consultorio.

Se organiza un encuentro con el terapeuta para rever, junto a la pareja, sus experiencias con el ejercicio. En este reencuentro, el terapeuta responde a la respuesta de la pareja al ejercicio. (White, 1986b).

Traducción de la Lic. Sabrina Helou

## **Bibliografía**

Bateson, G., 1980, *Espíritu y Naturaleza*, Amorrortu Editores.

White, M. 1986, *The Conjoint Therapy of men who are violent and the women with whom they live*, Dulwich Centre Newsletter, Spring.

White, M., 1986, *Negative explanation, Restraint, and double description: A template for family therapy*, Family process, 25:2.

Notas

(Agradecemos a INTERFAS la gentileza de facilitarnos este material).

El doctor Michael White realizó un taller teórico-práctico ("*Nuevas descripciones: la externalización de los problemas y sus contextos*") en Buenos Aires, el 15 y 16 de abril del corriente año, auspiciado científicamente por la doctora Dora Schnitman, directora de INTERFAS.

## **El ejercicio de las tres O**

Rol A

1. Describa su percepción de un evento o circunstancia en la relación que le está molestando o cansando.
2. Exponga sus sentimientos y pensamientos personales acerca de Ud. mismo en relación con estos hechos.

3. Exprese esperanzas de cambio para que la reiteración de los hechos sea improbable.

#### Rol B

1. Exprese su opinión de la percepción de A y resista su autodefensa.

2. Profundice su comprensión de la expresión de los sentimientos y pensamientos a través de preguntas y provéase de reaseguramientos.

3. Delinee detalles de la esperanza de cambio y cómo A quisiera que estas esperanzas se llevaran a cabo.