

El Arte y la Ciencia de Cambiar la Inercia Relacional

Cómo superar la resistencia en la terapia de pareja

En el ámbito de la terapia de pareja, un desafío frecuente y frustrante es la desconexión entre las profundas reflexiones, los avances emocionales de la pareja para regularse y dialogar durante una sesión terapéutica frente a la incapacidad de ambos a fin de traducir ese progreso en un cambio duradero en el hogar.

Esta “brecha entre la sesión y el hogar” no se debe simplemente a la falta de esfuerzo o motivación. Es, en cambio, una manifestación compleja y a menudo inconsciente de dinámicas psicológicas, relacionales y sistémicas profundamente arraigadas. Un enfoque clínico exitoso requiere un cambio fundamental de perspectiva.

La resistencia o el incumplimiento no son un impedimento que deba superarse, sino un dato crucial, una pista valiosa que señala los problemas subyacentes. Este taller proporciona un marco estratégico y conceptual para que los profesionales clínicos reevalúen su enfoque, ofreciendo intervenciones basadas en la evidencia de los métodos Gottman y otras modalidades con el propósito de superar esa brecha crítica.

La tesis central es que la falta de implementación del cambio fuera de la sesión es síntoma de un conjunto más amplio y complejo de problemas. Comprender su significado más profundo es el primer paso hacia una intervención eficaz.

Una vez hecho esto, el terapeuta reevalúa y elige entre una serie de intervenciones enfocadas en áreas específicas de intervención después de sentar las bases de una asistencia consistente con los fundamentos de una relación positiva.

Analizar el marco conceptual para la comprensión teórica profunda del proceso y ofrecer una serie de intervenciones efectivas para la intervención son los dos objetivos principales del seminario.

Programa del seminario

1. Marco teórico

- Anatomía de la resistencia
- Metas dentro de las sesiones
- Garantizar lo básico: de la rigidez a la complejidad
- Iniciar el movimiento: de la evitación al compromiso
- El paso final: del estancamiento al diálogo

2. Intervenciones en pareja

- Establecer expectativas
- Trabajo para conseguir la persistencia
- Identificar el problema “en casa no podemos”
- Encontrar tiempo para las posibilidades
- Reducir el caos
- Llegar a las conversaciones
- Apoyar el autodiagnóstico
- Fomentar la reparación oportuna
- Trabajar con los casos en que una sola persona tiene una influencia demasiado grande sobre la negatividad

3. Intervenciones de enfoque individual

- Identificar y elaborar:
 - Descarte de emociones
 - Modelo interno de trabajo