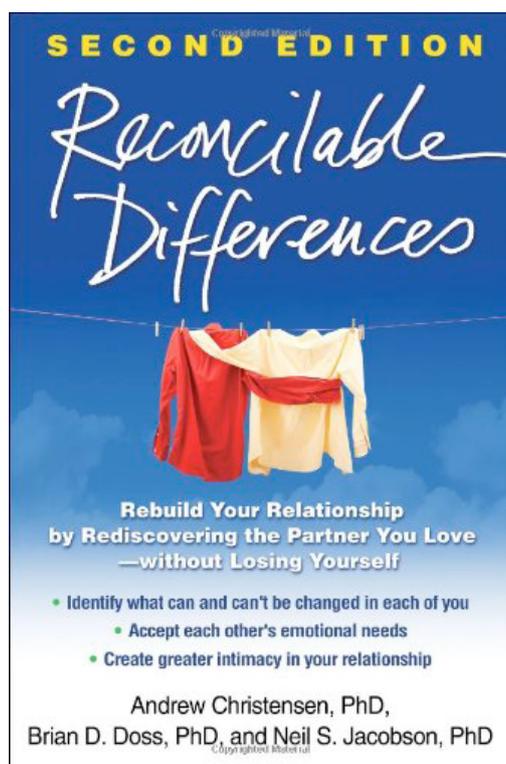


# “*Reconcilable Differences*”, de Andrew Christenser, Brian D. Doss y Neil S. Jacobson (2014, 2nd. Ed.). New York: Guildford

Santiago Madrid Liras  
Instituto Motivacional Estratégico, Madrid, España



*Autores:* Andrew Christensen, Brian D. Doss y Neil S. Jacobson  
*Editorial:* Guilford, 2nd Edition, 2014. NY: New York.  
*ISBN:* 978-1-4625-0243-1

La última obra y despedida del gran experto en terapia de pareja, Neil S. Jacobson, conoce desde hace un año su segunda edición revisada de aquella que nació en 1999 como una herramienta con la que iniciar a las parejas a ciertos cambios para superar sus conflictos. Es este libro, el tercero hasta la fecha, de lo que podríamos considerar la trilogía que desarrolla la llamada **Terapia de Pareja Conductista Integradora (IBCT)**<sup>1</sup>, y que han desarrollado el mencionado Jacobson y el no menos brillante Andrew Christensen. Debido a su temprano fallecimiento por un ataque al corazón, Jacobson no pudo ver la publicación de ese primer *Reconcilable Differences*, ni participar, aunque sí aparece como co-autor de esta 2ª edición, revisada y modificada respecto a la 1ª. Brian D. Doss, en su momento alumno y ahora colega de Christensen, se incorpora a esta segunda edición que incluye nuevas aportaciones.

No es ésta la única obra de estos autores que no ha visto aún la luz en español. Sus primeros dos grandes textos, aun siendo de los años 90, no han llamado la atención de nuestras editoriales,

que sí la de muchos terapeutas de pareja insatisfechos con los modelos clásicos tanto cognitivo-conductuales como de otras corrientes. En 1996 ya vio la luz en el mundo anglosajón el que sería el manual básico de la entonces llamada Terapia Integradora de Pareja o ICT: *Integrative Couple Therapy. Promoting Acceptance and Change* (Jacobson y Christensen, 1996) y en 1998 se publica *Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's Guide to Transforming Relationships* (Jacobson y Christensen, 1998). Como vemos, 5 años prolíficos que han dejado bien asentada la que es la muestra más específica de terapia de pareja de ese conjunto de terapias acogidas bajo el término de **Terapias de Tercera Generación (TTG)** o “Tercera Ola de las Terapias de Conducta”, que viene desarrollándose desde finales de los años 80<sup>2</sup>.

1 Es muy frecuente encontrar traducido el término “Integrative” como “Integrativa”, aunque el DRAE no lo reconoce, por lo que en esta recensión hemos optado por emplear “Integradora”, que es el término reconocido por el DRAE y los diccionarios bilingües español-inglés; aunque consideramos interesante la reflexión del “Manual del español urgente” de la Fundación BBVA: [www.fundeu.es/consulta/integrativa/](http://www.fundeu.es/consulta/integrativa/)

2 Por Primera Generación se hace referencia las iniciales terapias conductistas, y por Segunda Generación, a las terapias cognitivo-conductuales que incluían ya estrategias como la reestructuración cognitiva, entre otras, o modelos como los de Ellis y Beck, por citar los más extendidos.

No es el objetivo de esta reseña explicar en profundidad esta terapia, sino, una vez más, informar a los profesionales sobre propuestas quizás aún poco conocidas y promover la apertura y el deseo de “conocer más”; eso que en lenguaje popular llamamos “abrir boca” o “picar la curiosidad”. Sin embargo, consideramos oportuno resumir algunas de sus ideas principales para entender el calado de esta obra y de una terapia que está resultando altamente provechosa para abordar los conflictos en la pareja.

### La aproximación de estos autores a la visión narrativa del conflicto

Inician los autores su obra con un primer análisis del conflicto en las parejas (1ª parte del texto, escueta pero aclaratoria).

Vemos en esta propuesta algunos de las proposiciones del contextualismo funcional de esta hornada de terapias, por ejemplo al plantear, casi en un regreso a planteamientos skinnerianos, que la atención debe focalizarse en la conducta. Propone, en esta línea, Hayes, el mayor representante de esta Tercera Generación, que lo que se considera “verdad” es lo que funciona, y sólo las variables contextuales pueden manipularse, no así las variables psicológicas (emoción, pensamiento, etc.). Y podemos ver en ello la influencia de las propuestas postmodernistas que abogan por el construccionismo de la realidad. Lo real no es tal sino aquello que hemos construido; lo que en el ámbito de pareja nos lleva a considerar con matices aquello que nos cuentan las parejas como “lo real”. Y así, en *Reconcilable Differences 2nd ed.*, los autores van justamente a comenzar por poner en cuestión las historias que ambos miembros de la pareja traen a consulta. En una línea muy semejante a las propuestas narrativas como las planteadas por el fundador de la terapia narrativa, Michael White (White y Epston, 1993; White, 2007), al analizar las causas de los conflictos, los autores empiezan dudando de la veracidad de ambas historias que trae la pareja a consulta, y consideran que es en la construcción de una tercera historia, donde se den cabida parcialmente a las primeras, como mejor podremos entender el conflicto.

Nuevamente hemos de señalar esa relación con la visión narrativa del conflicto cuando los autores pretenden explicar el tipo de interacción que acaba produciéndose. Explican, siguiendo el estudio de Don Peterson (Peterson, 1979), que suelen ser 4 los desencadenantes de los conflictos: las críticas al otro, los reclamos excesivos, las molestias acumuladas y los rechazos constantes y reiterados, que van generando progresivo malestar. Ante esta situación, en su necesidad de entender qué ocurre, buscan una explicación, pero, como ya han planteados los narrativos, esa explicación es una construcción que tiende a justificar nuestras conductas y a atribuir la responsabilidad en el otro; además, no sólo en la conducta del otro, sino en la cualidad o atributo del otro. El problema no es ya lo que has hecho, sino el problema es cómo eres. Se inicia así la desgastante batalla de acusaciones mutuas. A su vez, al hacer esto se restan responsabilidad (“yo no tengo culpa de nada”) y asumen un cierto victimismo que les va a dificultar asumir el control real (proactividad) del cambio, y les va a introducir en ese juego del Triángulo Dramático (en este caso, tema ampliamente abordado por el Análisis Transaccional), que abordamos en la recensión del libro del número anterior sobre dicho juego (Madrid Liras, 2015).

Aunque brevemente pasan por este proceso narrativo, consideramos importante exponer su aproximación a la escuela de White, que en ámbitos como el análisis de conflictos y la mediación familiar ha sido ampliada y desarrollada por prestigiosos profesionales como Winslade y Monk, o la carismática Sara Cobb. Esta aproximación reaparece más adelante en la intervención, en lo que podríamos considerar un recurso a la externalización propia del modelo narrativo (White y Epston, 1993; White, 2007; Winslade y Monk, 2000), cuando los autores del texto aquí reseñado reflejan la necesidad de pasar de una primera posición, consistente en responsabilizar al “tú”, a una segunda posición, en la que se transfiere la falta hacia fuera, hacia el problema como tal, sin culpables. Supone entender esas diferencias desde los bagajes de cada uno, a su vez influidos por las experiencias culturales asociadas con la edad, género, identidad étnica e historia familiar (p.184 del libro reseñado), en lo que es, de nuevo, una cercanía al constructivismo social de estas aproximaciones (Cobb, 2013). Para ello, se recurre a herramientas también planteadas en la externalización, como es culpar al problema del problema y ponerle un nombre para referirnos a éste como algo externo a los miembros de la pareja, a los que unir contra “él”: siguiendo la célebre frase de Michael White, “*no son la persona ni la relación las que constituyen el problema. Es el problema lo que es el problema*” (White y Epston, 1993, pp. 54-55).

## Compresión profunda (DEEP) del conflicto

Tras una primera parte introductoria breve, se inicia una segunda parte dedicada al primer análisis que las parejas deben hacer para una mejor comprensión de qué es lo que les sucede. Para ello, añaden al final de cada capítulo/tema de análisis, un pequeño cuestionario que ayude a las parejas a identificar la influencia del tema en cuestión en su conflicto concreto. DEEP (en inglés, profundo) es el acrónimo formado por:

- **D: Diferencias** naturales (analizado en mayor profundidad en el capítulo 3): de personalidad, de intereses..., que mal entendidas y no aceptadas pueden llevar a constantes choques por imponer el criterio propio y deslegitimar el ajeno, pretendiendo en el otro un cambio en la dirección de lo que yo considero correcto y adecuado.
- **E: Emociones** (analizado en el capítulo 4), aquellas que hacen esas diferencias más difíciles de manejar y que también están marcadas por las diferencias. Las distintas sensibilidades que cada uno lleva a la pareja, aquellas formas de sentir de forma diferente, en gran parte debidas a sus respectivas historias personales de relación con otras personas, sus respectivas “mochilas” emocionales, como personalmente me gusta llamarlas en terapia para hacerlo gráfico a las parejas.
- **E: Elementos externos y estresante** (más en el capítulo 5), que suman tensión al conflicto. Vivimos en un contexto que nos somete a distintas demandas o a situaciones complejas que van a afectar al estado de cada uno y con ello, a inevitablemente ese espacio común e íntimo de la pareja al que llevamos nuestros malestares en busca de apoyo y comprensión. Aunque igualmente señalan que afrontamos esos elementos estresantes cotidianos o excepcionales desde la visión/sensibilidad especial de cada uno, lo que hace que lo que para mí no sea grave, para ti pueda ser una vivencia casi insoportable.
- **P: Patrones de Comunicación** (capítulo 6), el elemento sistémico, la interacción, lo que tú me dices a lo que yo te digo y viceversa, que nos estanca; ese intercambio, esa danza; aquello que hacemos para resolver el conflicto y que acaba agrandando el problema. Como dirían los sistémicos, ese “más de lo mismo” o “cuando el problema es la solución intentada” (Watzlawick, Weakland y Fisch, 1992). En esta línea, señalan los autores que el proceso del conflicto es cómo las parejas intentan resolverlo a través de sus interacciones y cómo, desafortunadamente, estas “soluciones” (empleo de acusaciones, coerciones, intrusiones, culpas otorgadas, evitaciones, negaciones, retiradas, alianzas y coaliciones, etc.) a menudo agravan el problema.

Este texto pretende ayudar a las parejas a conocer el patrón funcional que han establecido y que les ha llevado al conflicto.

## Aceptación y cambio: un balance delicado

La vivencia de incompatibilidad es lo que va generando, según estos autores, una polarización a posiciones de confrontación donde uno ve las cualidades del otro como inaceptables, intolerables y que, por tanto, deben modificarse. Convertimos las diferencias en problema (defectos) y después depositamos ese problema en el otro. Desde esa polarización, nuestras posiciones y nuestra visión del otro son rígidas, inflexibles y extremas, poco abiertas al cuestionamiento y al cambio, y, por el contrario, tendentes a la conflictividad. Se entra en una batalla –de recriminaciones, agresiones directas o indirectas, pasivo-agresivas...– con el fin de pretender cambiar al otro para que actúe como yo considero adecuado y se autojustifican las conductas impositivas (“es que haces que me cabree”).

Frente a esto, esta terapia va a plantear –ya en la tercera parte del libro, pero previamente anticipado– la necesidad de trabajar la aceptación de las diferencias y la aproximación a través de la empatía y la compasión; lo cual no sólo no está reñido con que uno y otro hagan los cambios que se consideren oportunos, sino que se consideran vías previas necesarias para que se produzcan los cambios necesarios –abordados en la cuarta parte del libro–.

Se parte, por tanto, de una visión en la que el juicio sobre lo que es correcto o incorrecto quede atrás. Parafraseando ahora libremente a White, podríamos decir que el problema no es lo que el otro es, sino lo que ambos hacen. No es la cualidad, es la conducta y, en gran parte, el problema es la batalla por defender las cualidades

propias como las correctas y por enjuiciar las cualidades del otro y exigir que cambie. Hace, según estos autores, más daño la exigencia de cambio y la no aceptación de las diferencias, que la propia cualidad que no nos gusta.

Nos recuerda este planteamiento al de otros autores especialistas en parejas desde escuelas de conocimiento diferentes, como son Sergio Sinay, cuya pequeña gran obra *“Vivir de a dos o el arte de armonizar las diferencias”* (2003) –imprescindible para cualquier terapeuta de pareja y herramienta muy potente para cuestionar algunos mitos–, que llama la atención sobre la necesidad de que *“ejercitemos la escucha (para oír y entender palabras y significados), la mirada (para ver y observar al otro como es y no como quisiéramos que sea), la palabra (para no esperar ni exigir que se nos adivine lo que no decimos y también para preguntar) y la aceptación, para tomar lo que miramos, lo que escuchamos o lo que se nos da con el espíritu abierto y dispuesto a dar por bueno lo diferente”* (p.26), o Marinés Suares, que, en *“Mediando en sistemas familiares”* (2002) llama la atención sobre la necesidad de armonizar las diferencias y afirma: *“si generamos conflictos, éstos surgen cuando no hemos sido exitosos en la tarea de armonización de nuestras diferencias”* (p. 47), entendiendo por armonización *“la aceptación y, en ocasiones, la explicitación de la existencia de éstas”* (Ibíd., p.49)

Se mueve esta terapia en ese espacio complejo entre dos aguas que es la necesidad de la aceptación como vía del cambio o quizás más adecuadamente, de obtener el adecuado balanceo entre la aceptación de las diferencias y el cambio. Es quizás la idea más compleja porque podemos malinterpretar aceptación como resignación, lo que desde las Terapias de Tercera Generación ha sido permanentemente desmentido y aclarado, sin ir más lejos por quien es quizás el representante más significativo de estas nuevas terapias de base conductual, Hayes, autor de la bien acogida Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Aceptar al otro, en el caso de la IBCT, supone abandonar la lucha por cambiar al otro que, además, paradójicamente, puede ocasionar más cambios que por la vía confrontativa, como nos han mostrado los autores de la Entrevista Motivacional (Miller y Rollnick, 2013), y promover la aceptación, la comprensión, la empatía y, con todo ello, el paso de la conflictividad a la intimidad. Pero en ningún caso, como señalan los autores, pueden aceptarse esas otras diferencias que suponen la imposición de uno sobre el otro, las conductas abusivas, agresivas, y un amplio etcétera que desarrollan a lo largo del libro, y a lo que dedican, además, la quinta y última parte del libro.

¿Qué se puede cambiar más fácilmente y qué va a requerir mayores dosis de aceptación? Volviendo al DEEP, los dos primeros, diferencias y sensibilidades son más reacias al cambio y requieren mayores dosis de aceptación, mientras que los elementos externos pueden en algunos casos cambiarse y, sobre todo, los patrones de interacción requieren cambios importantes. A menudo, la aceptación de los primeros va a ayudar a gestionar el cambio en los segundos.

Respecto a la primera edición, podemos ver algunos cambios en propuestas, actualización de estudios y herramientas, pero es significativo el capítulo dedicado al Mindfulness (capítulo 12). Si de establecer relaciones estrechas trata esta terapia, estrecha cada día más es la relación de las Terapias de Tercera Generación con el Mindfulness (por ejemplo, Hayes, Follette y Linehan, 2011). Mucho más que una moda, estas terapias han encontrado en el trabajo de Conciencia Plena una vía fundamental para ejercer ese distanciamiento y defusión del pensamiento y la emoción que prácticamente todas las propuestas de la “Tercera Ola” incluyen.

Pero esta visión de “Tercera Ola” no deja atrás muchos de los recursos empleados en las primeras terapias conductistas y cognitivo-conductuales, y así, además de ese capítulo 13 dedicado a las pautas de comunicación, que, como hemos visto, van a ser imprescindible revisar para cambiar los patrones de interacción, en general todo el texto está cargado de reflexiones, recomendaciones y pautas relacionadas con ese cambio de patrones de comunicación.

Por último, queremos señalar que según ciertos estudios (Christensen, Atkins, Yi, Baucom & George, 2006), en los que, por otro lado, han participado los propios autores interesados), esta terapia no sólo es algo más eficaz que las terapias conductistas tradicionales en cuanto al objetivo –completamente cuestionable– de la continuidad de la relación a largo plazo, sino que, y he aquí un elemento muy importante, la relación de pareja resultante parece mostrar menos niveles de conflictividad y una mayor aceptación efectiva de las diferencias en la pareja, esto sí, elemento crucial.

En cualquier caso, y como conclusión final, consideramos que las aportaciones de este texto en concreto y de la **Terapia de Pareja Conductista Integradora (IBCT)** son dignas de mención y requieren ser consideradas por todo terapeuta de pareja afín a estas corrientes.

## Referencias

- Christensen, A., Atkins, D.C., Yi, J., Baucom, D.H. y George, W.H. (2006). Couple and individual adjustment for two years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 1180-1191.
- Hayes, S.C., Follette, V.M. y Linehan, M.M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. New York, NY: Guilford Press.
- Jacobson, N.S. y Christensen, A. (1996). *Integrative Couple Therapy. Promoting Acceptance and Change*. New York, NY: Norton.
- Jacobson, N.S. y Christensen, A. (1998). *Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's Guide to Transforming Relationships*. New York, NY: Norton.
- Madrid Liras, S. (2015). How to Break Free of the Drama Triangle & Victim Consciousness. *Revista Clínica Contemporánea*, 6, 129-133. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/cc2015a12> Recuperado de : <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinicacontemporanea/cc2015v6n2a6.pdf>
- Miller, W.R. y Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: preparing people for change* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press
- Peterson, D. (1979). Assessing interpersonal relationships by means of interaction records. *Behavioral Assessment*, 1, 221-236.
- Sinay, S. (2003). *Vivir de a dos (o el arte de armonizar las diferencias)*. Buenos Aires: Nuevo Extremo.
- Suares, M. (2002). *Mediando en sistemas familiares*. Buenos Aires: Paidós.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H. y Fisch, R. (1992). *Cambio. Formación y solución de los problemas humanos*. Barcelona: Herder.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: Norton.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines estratégicos*. Barcelona: Paidós.
- Winslade, J. y Monk, G. (2000). *Narrative Mediation. A new approach to Conflict Resolution*. San Francisco: Jossey-Bass.