

¿Una terapia de pareja infalible?



Cada año se rompen cien mil matrimonios en España. ¿Cómo ayudar a las parejas a resolver sus dificultades antes de que decidan separarse? Estudios científicos demuestran que la psicoterapia focalizada en las emociones funciona en un 75 por ciento de los casos.

EN LOS AÑOS SETENTA se originó una revolución en la forma de entender la infancia: de la mano de psicólogos como el estadounidense **Ed Tronick** se empezó a analizar la importancia que tiene un vínculo emocional estable y sano en el desarrollo infantil. Hoy se ha llegado a demostrar que la calidad de esa unión afectiva repercute en la salud o la felicidad de una persona a lo largo de su vida. Más aún, esta investigación ha influido en la cultura, y ha generado cambios en cómo nos relacionamos con los niños o, al menos, en lo que sabemos que es bueno o malo para ellos.

En nuestros días, de modo similar, se está produciendo una transformación en torno a las relaciones conyugales. Hace solamente cuatro décadas, cualquiera que hubiera sugerido unir las palabras *ciencia* y *amor* habría tenido que andar con cuidado. Sin embargo, actualmente es posible investigar acerca del amor y, más importante todavía, acerca de cómo mantenerlo.

Revistas científicas de psicología publican numerosos artículos sobre qué funciona y qué no en terapia de pareja, y se han empezado a desarrollar paradigmas basados en la evidencia que cuentan con un proceso de aprendizaje definido, con técnicas identificables y observables, y que han sido probados en ensayos clínicos, realizados principalmente en Estados Unidos y también en Canadá. Hasta la fecha, solo dos modelos de psicote-

rapia han demostrado científicamente su eficacia, según la Asociación de Psicología Americana y otras entidades de referencia en este ámbito: la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) y la Terapia Integral Conductual de Pareja (TICP). De las parejas que recurren a ellas, un 75 por ciento mejora significativamente su relación, y este progreso se mantiene, al menos, dos años después.

Sin embargo, encontrar en España o en Latinoamérica a un experto acreditado en uno de estos dos modelos resulta una tarea prácticamente imposible. Primero, por la extendida creencia de que el amor es algo inexplicable y de que la terapia de pareja, más que una ciencia, es una especie de juego de azar. Estas ideas, además de ser falsas, generan un profundo daño en una sociedad en la que las expectativas que depositamos en la pareja superan las cifras de su fracaso: en España, por ejemplo, según los últimos datos disponibles del Instituto Nacional de Estadística, en 2017 naufragaron 102 341 matrimonios, contando los casos de nulidad, separación y divorcio. Segundo, por la falta en casi todos estos países —incluyendo España— de una regulación clara que exija a los profesionales prepararse bien para anunciarse como *terapeutas de pareja*. Esto implica que detrás de un mismo término podemos encontrar tratamientos de todo tipo, con respaldo científico o sin él, y personas con grados muy diversos de conocimiento. Tercero, porque exige años de estudio y práctica. La formación rápida y fácil, que a veces se ofrece, no puede garantizar una atención de calidad. Y cuarto, porque investigar sobre psicoterapia conyugal en países como España o regiones como Latinoamérica resulta difícil si no se tiene la determinación para invertir recursos en este campo, como se hace en otros, por ejemplo el cáncer o la neurociencia; una actitud que únicamente puede nacer de la convicción de que en una relación hay algo valioso que proteger y alimentar.

En breve, un ensayo clínico va a poner a prueba por primera vez la efectividad de la Terapia Focalizada en las Emociones en el marco cultural de habla hispana, concretamente en Guatemala, Argentina, México y España. Setenta parejas y más de veinte terapeutas y supervisores procedentes de diez países participarán en el estudio impulsado por el Instituto Cultural y Sociedad, en colaboración con la Brigham Young University (EE. UU.). El equipo, integrado por profesores e investigadores de cinco universidades españolas, canadienses y estadounidenses, busca proporcionar a los terapeutas una formación rigurosa y basada en la evidencia que, aunque no resulte infalible, puede ayudar a muchas parejas a reencauzar su vida en común.

Martiño Rodríguez-González es investigador en el Instituto Cultural y Sociedad (ICS) de la Universidad de Navarra, doctor en Psicología y terapeuta de pareja.

LA PREGUNTA DEL AUTOR

¿Cuáles son las claves del éxito en una relación de pareja?



@NTunav
Opine sobre este asunto en Twitter. Los mejores tuits se publicarán en el siguiente número.