

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Karen Lorena Guerrero Santiesteban

Directora de Investigación

Claudia Johana López Rodríguez

Asesora de Investigación

Diana Janneth Laverde Gallego

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Psicología

Maestría en Psicología Clínica y de la Familia

Bogotá, D.C, 2022

## Tabla de Contenido

Resumen.....	4
Abstract .....	5
Contexto de Investigación /Intervención.....	6
Introducción de la Investigación /Intervención .....	6
Justificación de la Investigación /Intervención .....	8
Estado del Arte .....	10
Estudio sobre las cartas terapéuticas .....	11
Estudios sobre la Pareja y el Amor.....	15
Pregunta de Investigación /Intervención .....	17
Objetivo General de Investigación /Intervención .....	17
Objetivos Específicos de Investigación /Intervención .....	18
Hipótesis .....	18
Metodología .....	18
Análisis de datos .....	21
Conceptos metodológicos – relaciones de pareja y amor complejo .....	21
Amor Complejo .....	21
Relatos Dominantes .....	23
Relatos Alternos .....	23
Memorias .....	24
Consideraciones Éticas.....	24
Fundamentos Clínicos.....	28
Descripción General del Sistema Consultante .....	28
Perfil de Vulnerabilidad /Generatividad.....	30
Cualidades de la Vinculación .....	30
Narrativas Privilegiadas .....	31
Narrativas Emergentes .....	33
Lectura Sistémica del Caso .....	34
Hipótesis del Caso.....	36
Objetivo Terapéutico .....	36
Principios Organizadores y Referentes Conceptuales del Caso Clínico .....	36
Amor Complejo en Relaciones de Pareja.....	36
Cartas Terapéuticas .....	39
Relación de Pareja y el Amor.....	41

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Autorreferencia.....	44
Reflexividad .....	44
Estrategias Terapéuticas.....	45
Descripción de la Estrategia.....	45
Diseños y Neodiseños .....	48
Resultados de la Investigación /Intervención.....	49
Componente Cognitivo .....	50
Componente Emocional .....	59
Componente Pragmático .....	63
Auto y Heterorreferencia.....	69
Discusión de Resultados.....	70
Conclusiones .....	73
Aportes al Campo Clínico.....	73
Alcances y Limitaciones de la Propuesta.....	75
Referencias.....	76
Anexos.....	86

### Lista de tablas

<i>Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión .....</i>	19
<i>Tabla 2. Nomenclatura de transcripción .....</i>	20
<i>Tabla 3. Transcripción de resultados.....</i>	20
<i>Tabla 4. Modalidades de Cartas Terapéuticas .....</i>	45
<i>Tabla 5. Diseño del proceso terapéutico .....</i>	46

### Lista de Figuras

Figura 1. <i>Genograma sistema Familiar .....</i>	29
Figura 2. <i>Narrativas Privilegiadas.....</i>	29
Figura 3. <i>Impacto – Cartas Terapéuticas .....</i>	34
Figura 4. <i>Componente Cognitivo – Amor Complejo .....</i>	47
Figura 5. <i>Componente Emocional – Amor Complejo.....</i>	49

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación e intervención hace parte del grupo de investigación “Psicología, Familia y Redes” a la línea de investigación en “Psicología, Sistemas Humanos y Salud Mental” y se construyó desde el macroproyecto institucional de “Historia y Narrativas Familiares en Diversidad de Contextos”, adscrita a la Maestría en Psicología Clínica y de la Familia de la Universidad Santo Tomás.

El objetivo general estuvo orientado en movilizar las narrativas dominantes sobre los problemas de pareja a través de cartas terapéuticas desde los componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos del amor complejo dentro de las etapas de desamor o litigio que propone Linares, (2006), en un proceso psicoterapéutico en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Santo Tomás. Permitiendo la nutrición relacional y la emergencia de discursos más generativos en la pareja.

El método es de carácter contextual y reflexivo; correspondiente a la cibernética de segundo orden. El tipo de investigación es cualitativo con énfasis en profundización y se planteó una propuesta novedosa a través de un estudio de caso único con una pareja en un proceso psicoterapéutico con siete escenarios en el cual se hizo uso de las cartas terapéuticas como estrategia narrativa de intervención.

En el Servicio de Atención Psicológica (SAP) de la Universidad Santo Tomás, se desarrolló la investigación y realizó un estudio de caso único con una pareja, haciendo uso de la psicoterapia para la intervención.

Palabras clave: Pareja, psicoterapia, amor complejo, nutrición relacional, cartas terapéuticas y narrativas.

## **Abstract**

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

This research and intervention work is part of the research group “Psychology, Family and Networks” to the line of research in “Psychology, Human Systems and Mental Health” and was from the macro institutional project of “History and Family Narratives in Diversity Contexts”, attached to the Master’s Degree in Clinical and Family Psychology at the Santo Tomás University.

The general objective was oriented to mobilize the dominant narratives about couple problems through therapeutic letters from the cognitive, emotional and pragmatic components of complex love within the stages of heartbreak or litigation proposed by Linares, (2006), in a process psychotherapeutic in the Psychological Attention Service of the Santo Tomás University. Allowing relational nutrition and the emergence of more generative discourses in the couple.

The method is contextual and reflective in nature; research, corresponding to second – order cybernetics. The type of research is qualitative with an emphasis on deepening and a novel proposal was a couple in a psychotherapeutic process with seven scenarios in which therapeutic letters were used as a narrative intervention strategy.

The context in which it was developed was in the Psychological Attention Service (SAP) of the Santo Tomás University and it was carried out with a single case study with a married couple of legal age, using psychotherapy for the intervention.

Keywords: Couple, psychotherapy, complex love, relational nutrition, therapeutic letters and narratives.

## **I. Contexto de Investigación - Intervención**

### **Introducción**

En relación con ello; se planteo el objetivo general que estuvo orientado en movilizar las narrativas dominantes sobre los problemas de pareja a través de cartas terapéuticas en un proceso psicoterapéutico, con el fin de favorecer procesos generativos desde el amor complejo, permitiendo la emergencia de relatos alternos que posibilitaron la resignificación de discursos dominantes de carácter deficitario en torno a la pareja. Fue realizada desde una investigación de segundo orden de corte cualitativo.

El fenómeno de investigación-intervención que orientó el desarrollo del presente trabajo, se encuentra relacionada con los discursos dominantes de carácter deficitario en torno a las relaciones de pareja, el cual buscó ser comprendido y movilizado por medio de cartas narrativas como facilitador de proceso de metacomunicación.

El trabajo parte del concepto de amor complejo desarrollado por Linares, (2010); el cual reconoce tres componentes (cognitivos, emocional y pragmático) que atraviesan la nutrición emocional en cuatro etapas del amor complejo: El enamoramiento, el amor, el desamor o el litigio. La investigación – intervención se centrará en la etapa de desamor, entendiéndolo como un momento de desconfirmación y desagrado por el otro; y litigio caracterizado por las constantes confrontaciones y la hipercrítica.

Dicha metáfora del “amor complejo” se pone en dialogo con los desarrollos narrativos formulados por White y Epston (1993) al formular las cartas terapéuticas; las cuales son utilizadas con múltiples objetivos en diferentes momentos de la intervención siendo estas un recurso tanto para el terapeuta, como para los consultantes. Sumado a ello; las cartas terapéuticas permiten un dialogo continuo en co-construcción generando acceso a realizar

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

cambios en sus mensajes y significados, e involucra diferentes actores que están o estuvieron y forman parte de la historia en las interacciones con los consultantes. Por esta razón; fueron utilizadas en la investigación como estrategia para la intervención en pareja.

Metodológicamente el estudio de caso único, se realizó con una pareja que asistió al Servicio de Atención en Psicología de la Universidad Santo Tomás en la ciudad de Bogotá, que transitaban en la etapa de litigio del amor complejo manteniendo constantes confrontaciones, desnutrición relacional y discursos dominantes caracterizados por la desconfirmación del otro.

Para la investigación – intervención, se contó con la participación de una pareja mayor de edad que acudió en búsqueda de ayuda al Servicio de Atención en Psicología de la Universidad Santo Tomás en la ciudad de Bogotá. Dicha pareja; atravesaban por la etapa de litigio del amor complejo los cuales sostenían discursos dominantes de descalificación llevando a múltiples escaladas simétricas que cristalizaban la evolución del sistema consultante.

Hace diecisiete años el sistema consultante se unió para conformar la relación de pareja y se consolidado hace catorce años por medio del matrimonio católico (desde los relatos de los consultantes). Posterior a ello se dio la concepción de los mellizos, haciendo parte de la conformación familiar.

Con su desarrollo se espera aportar en la construcción de propuestas narrativas en donde las cartas terapéuticas, posibiliten la emergencia de discursos alternos de carácter generativo dentro de la relación de pareja.

### **Justificación**

El concepto de amor complejo o nutrición relacional expuesto por Linares, (2006) es el punto de partida de la investigación en el que se entiende el amor como un juego relacional que esta nutrido psicológicamente desde una perspectiva de complejidad. La nutrición es “un conjunto de elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos que al interactuar entre sí componen una base fundamental para el crecimiento, desarrollo, bienestar y salud mental” (Linares, 2006, p. 12)

En este contexto, la nutrición relacional hace referencia a dos experiencias relacionales: La conyugalidad y la parentalidad; el primero hace referencia a la capacidad de resolver los conflictos surgidos en el ámbito de la pareja; y el segundo, a la forma cómo los padres tratan a sus hijos y cómo estos vivencian subjetivamente estos comportamientos (Flórez *et al.*, 2012).

En función de lo anterior; el presente trabajo se enfoca sobre la conyugalidad, donde se da relevancia a los componentes cognitivos (reconocimiento y valoración del otro), emocionales (estado afectivo de cariño y ternura) y pragmáticos (en la capacidad de resolver los conflictos surgidos en el ámbito de la pareja en la etapa de litigio o desamor). Para el abordaje de los dilemas relacionales que surgen en ese momento de la vida de pareja, se propone utilizar las cartas terapéuticas como estrategia interventiva; dichas cartas son un medio narrativo en el cual se pueden “resaltar heurísticas, para conectar determinadas experiencias y acontecimientos que prometen crear recursos, y para promover aquellos relatos con potencial curativo” (White y Epston, 1993, p. 11)

Las cartas terapéuticas son entonces, una estrategia que ha sido empleada por la terapia sistémica como un recurso para los consultantes en momentos de dificultad, ya que

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

estas permiten ser retomadas para ser leídas después y ayudar a recordar temas puntuales que permiten al consultante recordar y ayudar a moverse de un discurso dominante a un discurso más generativo.

En este sentido, se encuentran algunas investigaciones relacionadas con el uso de las cartas terapéuticas como antecedentes, en el que se realiza su utilidad en los procesos terapéuticos; algunas de estas experiencias son: Las cartas enviadas a las familias para “negociar que temas eran los más importantes para trabajar en la siguiente sesión de terapia” (Montesano *et al.*, 2012, p. 1); la superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja en el cual debía escribir constantemente (Anguita, 2017), la carta como recurso para reconstruir la historia del consultante (Gradilla, 2019) y las cartas utilizadas en un abordaje psicoterapéutico de pacientes enfermos de cáncer laríngeo para hacer movilizaciones en torno a las relaciones establecidas con los sistemas familiares (Araya, 2018).

Cabe destacar que en los anteriores estudios se retoman las ideas de White y Epston (1993) con objetivos terapéuticos orientados hacia la externalización, invitación, despido, predicción, contraderivación, recomendación, ocasiones espaciales, historias propias, invitar y motivar; pero en ninguna de ellas se ha encontrado investigaciones en las cuales se hayan conectado algún objetivo terapéutico con relación a la metáfora del amor complejo, propuesto por Linares (2006).

La forma de comprender Linares (2006) la pareja; se hace interesante, en tanto que reconoce tres componentes cognitivos, emocional y pragmático que transitan por cuatro etapas del amor complejo como son el enamoramiento, el amor por las cuales atravesar las relaciones de pareja y el desamor o el litigio que pueden atravesar algunas relaciones; siendo estas dos las más consultadas para atención por psicología.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

En el amor complejo se comprende el desamor según Linares (2010), como un tiempo de desconfirmación en donde se hace una evaluación negativa constante del otro llevando al desagrado. La permanencia de esta, llevará a un deterioro y abrirá la posibilidad de un divorcio y la separación definitiva. El litigio es comprendido como la presencia de constantes confrontaciones, donde se realiza un proceso de reconfirmación de connotación negativa de la otra persona llevando a percibirlo como su enemigo y por ende tendrá que tenerlo más presente a través de la hipercrítica.

Frente a lo anterior, el interés de la investigación – intervención es retomar el amor complejo expuesto por Linares (2002) como guía esencial del reconocimiento del amor y sus etapas; principalmente en la etapa de desamor o desamor en la noción de ser pareja y la dinámica relacional que se configuran a partir de ello, haciendo uso de las cartas terapéuticas como estrategia de intervención.

### **Estado del Arte**

En esta sección se presenta una revisión frente a investigaciones desarrolladas entre los años 2011 y 2020, cuyo interés principal fue conocer sobre las cartas terapéuticas y como estas fueron puestas como una herramienta terapéutica en intervención en pareja desde una mirada del amor complejo. Frente a ello, se obtuvieron 30 estudios productos de investigaciones de países como: Valencia, Colombia, España, Chile, Bolivia, Venezuela, México, Brasil y Argentina las cuales se tiene revistas, artículos y tesis que fueron organizadas en dos categorías: Estudios sobre Cartas Terapéuticas y estudio sobre la Pareja y el Amor. Las investigaciones están escritas en tres idiomas español, inglés y portugués.

### **Estudios sobre las cartas terapéuticas**

Las cartas terapéuticas, son “una técnica narrativa en terapia familiar, basada principalmente en la investigación narrativa y la terapia sistémica que trasciende los espacios físicos y el tiempo” (Montesano et ál., 2012, p.1). Estos autores manifiestan, que las cartas terapéuticas permiten entrelazar el discurso que se genera en el contexto de la terapia con momentos de la vida cotidiana de las personas que enaltecen el valor de lo dicho por medio de la palabra escrita.

El método para escribir una carta terapéutica según Campillo, puede describirse como:

La manera de continuar la conversación terapéutica externalizante y con una posición descentrada, con el objetivo que se defina previamente, atendiendo a que el lenguaje retome las palabras de la persona directamente, las expresiones que utiliza y su manera de enfocar o plantear algo (2013, p.6).

Las cartas terapéuticas se basan principalmente en la reescritura, donde el paciente y el terapeuta escriben y construyen el relato que la persona narra al estar en terapia y después de ser escrita, se conversa sobre ello. Estas cartas no hacen referencia a cartas profesionales tradicionales; es por el contrario un “diálogo en constante co-construcción, lo que implica que sus mensajes y significados se pueden corregir, se pueden mejorar, se pueden contestar, refutar o confirmar” (Araya 2018, p. 214) además permiten involucrar más actores que pueden ser partícipes del proceso o no. Es una creación continua entre el consultante y el terapeuta, donde se teje un discurso.

A lo largo de los años muchos profesionales han utilizado las cartas como una estrategia interventiva e incluso muchos las han usado como registro de la sesión. Castillo et

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

ál., (2012) retomo algunos de los avances de Epston (1993) quien afirma que el registrar la sesión utilizando las cartas, propone una significativa incursión en una relación más igualitaria entre profesionales y cliente; ya que posibilitan la expresión, exteriorización de experiencias y vivencias en torno a una relación o situación.

En muchos procesos terapéuticos, las cartas dan sentido a las experiencias vividas de los consultantes, realzan y dan la importancia a lo que en algún momento no se le dio. En este sentido; Araya (2018) hizo uso de ellas con una consultante con un cáncer avanzado, quién logró a través de ellas hacer un movimiento en las pautas relaciones y en los discursos dominantes que forjaban la relación en el sistema familiar.

En esta misma vía; Montesano et ál., (2019) hizo uso de la técnica de la carta relacional, dado que esta “precisamente orientada a suscitar dicha reconstrucción de la ética en las parejas, contrarrestando el conflicto y la polarización” (p. 108)

Con el pasar el tiempo poco a poco se fue implementando las cartas terapéuticas en procesos de intervención, ampliando así las utilidades de la misma. Rodríguez (s.f.) fue uno de ellos; hizo uso de distintos tipos de cartas dependiendo de su intención terapéutica y del motivo con el que fueron suscitadas dichas intervenciones durante el proceso terapéutico, empleando entonces cartas que transmitieron apoyo, reconocimiento por los avances, compartir experiencias de otras personas, invitación a la celebración, despedidas, romper relaciones indeseables, crear participación de otras personas y cartas que promueven la colaboración de otros profesionales.

En esta misma línea, Peñafiel (2011) hizo uso de la carta para confrontar a sus consultantes, e invitarlos a soltar el pasado a través de ejercicios narrativos en el cual los consultantes plasman sus narrativas de vida y posterior a ello, lo llevan al mar.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Como se ha visto anteriormente las cartas terapéuticas se han utilizado con varios objetivos terapéuticos, incluso en la terapia de pareja o a lo que respecta con la pareja y/o expareja en duelos tras la reparación. Ruiz (2018) en su investigación – intervención en un caso único de pareja, utilizó la carta terapéutica como estrategia para permitir procesos de comunicación verbal y emocional dado que manifestaban dificultad para expresar; al entregar las cartas, dialogar y reflexionar sobre el contenido permitió visualizar actitudes de agrado y cercanía entre los cónyuges; favoreciendo posturas de escucha y acogida que permitió el cambio en el proceso de intervención. De igual manera; Sánchez (2014) en intervención solicita a su consultante construir una carta para su compañero, en ella logra plasmar sus sentimientos y solicita mayores expresiones de afecto como palabras, besos, abrazos, caricias, gestos y detalles.

En lo que respecta a las intervenciones terapéuticas en relaciones de pareja, Montesano et ál., (2019) han utilizado la carta relacional en parejas, como un recurso que permitan evitar situaciones de escalada, descalificación, coaliciones o estancamiento; Santamaría (s.f.) utilizó la carta del perdón en una pareja quien acudió a proceso terapéutico, esta carta fue implementada para volver al pasado y lograr hacer una sanación de las afectaciones emocionales tras una ofensa. “Perdonar a otros por sus ofensas hacia nosotros nos libera de la cadena invisible que nos mantenía atados a ese momento doloroso que vivimos y que se actualizaba cada vez que el victimario volvía a nuestra presencia” (pág. 54).

Gradilla (2019) hizo uso de ellas en una consultante para que lograra despedirse de su expareja y lograra verlo como el padre de sus hijos; esta carta permitió enfocar sus emociones y darles paso a nuevas narrativas; por otro lado, Anguita (s.f.) le solicitó a su consultante que escribirá durante la semana, cartas de autocompasión durante veinte minutos;

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

al final del día, debe seleccionar alguno de los aspectos, rasgos o habilidades que el consultante vive como negativos de sí mismo, debe de escribir los pensamientos y las emociones que le genera cada palabra seleccionada. Al final se debe escribir una carta para sí mismo expresándose aceptación y autocompasión, debe firmarla y guardarla, de forma que pueda recurrir a ella cuando vuelvan los pensamientos y emociones negativos sobre sí mismo.

Por otra parte, Martínez y Ortega (2019) implemento las cartas en mujeres víctimas de la violencia sexual para movilizar discursos dominantes de victimización que se han construido y favorecido socialmente e históricamente, para favorecer relatos alternos para dar nuevos significados a eventos que estuvieron relacionados con la violencia. Cruz, Reyes y Corona (2017) emplearon la carta en un proceso de duelo; en ella, el terapeuta es quien construye la carta realzando los avances y progresos de la consultante haciendo una “carta de graduación” (como lo expone la autora) en el cual hace énfasis en el espacio que brindo la consultante para la aceptación de la pérdida de un ser querido.

Para uso de las cartas terapéuticas, Correa y Rasera (2012) sugiere a los terapeutas tener en cuenta: Primero, las cartas pueden ser usadas continuamente en el proceso terapéutico; segundo, su uso siempre debe de negociarse con el consultante quien debe aceptar cuando y para quien; esto es para asegurar la confidencialidad y disponibilidad de la carta. Tercero, procurar que el terapeuta se anticipe a futuros problemas como cambios emocionales; cuarto, pueden ser utilizadas para el registro de la sesión a diferencias de la historias clínicas es su lenguaje técnico y de diagnóstico, pero en las cartas estará plasmado el lenguaje del consultante y sus metáforas.

De igual manera, sugiere tener presente el tono en que son escritas las palabras pues Correa y Rasera (2012) afirma que todas las palabras traen consigo melodías, cadencias y

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

entonaciones las cuales pueden ser útiles para múltiples interpretaciones que pueden ser utilizadas en la intervención terapéutica. Hacer uso de las “preguntas deconstructivas” ayudará al consultante a ver sus historias de diferentes maneras.

La presente revisión en múltiples investigaciones; da muestra de la inexistencia de estudios sobre las cartas terapéuticas y la unión del concepto del amor complejo.

### **Estudios sobre la Pareja y el Amor**

En este contexto, es importante tener en cuenta algunos estudios sobre la pareja y sus dilemas. Algunas investigaciones entienden a la relación de pareja como “una interacción entre dos individuos que se sienten atraídos uno por el otro y por lo mismo han optado por elegirse de forma mutua, debe ser basada en el respeto y en el amor” (Morales 2016, p. 25); en él se construye un vínculo que implica tiempo y aceptación en su totalidad por el otro.

La conformación de un nuevo sistema inicia cuando dos personas toman la decisión de unirse, al convivir juntos inicia un aprendizaje en donde se debe tener en cuenta las expectativas de las personas involucradas llevando a generar un bienestar en el que se encuentra involucrado el sentirse amado. En este sentido, los estudios del amor ha sido entendido como “una relación íntima e intensa que se caracteriza por ser voluntaria y no impuesta” (De la Puerta y Fossa 2013) en donde el amor puede llegar a hacer un “proceso funcional sistémico” (Maureira 2011) que se da en un proceso social con factores como el compromiso y la intimidad.

El amor en algunas relaciones, se lleva a experimentar el amor romántico como lo expone Jiménez (2011) llevando a ciertas parejas a generar discursos desde lo irreal y creando expectativas de una relación que no es. Alfonso y Hernández (2016) entienden esto como el

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

enamoramiento, donde se reconoce como “la etapa que más agrada a las parejas ya que contribuye al aumento de la autoestima y la percepción de gratificación personal, además, se considera como una energía vital que impulsa a la realización de actividades placenteras” (2016, p. 14).

En unión a lo anterior; las relaciones de pareja tanto en los que conviven como en los que no; García, Fuentes y Sánchez (2016) afirma que el nivel de satisfacción es esencial para el bienestar de los cónyuges generando un balance entre la vinculación, cercanía emocional y sexual; lo que es importante para la perdurabilidad en el tiempo “logrando desarrollar patrones de comunicación y mecanismos de autocontrol y autorregulación” (Cuervo, 2013).

A la par que se va instaurando el bienestar entre la pareja; se va construyendo el nivel individual en el que “se manifiesta un proceso de individuación, caracterizados por mayor libertad y autonomía para definir la propia identidad y por la toma de distancia respecto de roles” (Rihn y Sharim, 2017). En ello, se suele presentar múltiples problemas por los que suelen atravesar las parejas.

Para estos múltiples problemas que aquejan en torno a las relaciones de pareja, se han encontrado varios estudios en los que demuestran varias formas de resolver las dificultades; como, por ejemplo: Isaza, en su investigación con parejas universitarias encontró que:

Solo con aceptar que son diferentes a su pareja, pueden sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja (2011, p. 347).

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

En este mismo sentido se dice que las parejas tienden a estropeasen a la hora de entender la perspectiva del otro, dando lugar a una “secuencia de monólogos que escalan hacia la negatividad y frustración en el conflicto” (Lee, Nakamura, Chung, Fu y Liu (2013).

Correa y Rodríguez (2017), proponen “entender los conflictos como espacios potenciales para el desarrollo personal y para estrechar y fortalecer los lazos familiares” (2014, p. 9) con referencia a las relaciones de pareja. Así mismo, Vélez (2017) en su estudio, frente a las múltiples problemáticas que se puedan presentar en las relaciones conyugales o de pareja, señala que “el deseo de permanecer juntos, el afecto percibido, el sentirse valioso para el otro, han facilitado la resolución de tales problemas y les ha generado satisfacción conyugal o en la pareja” (2017, p. 94), aportando significativamente a las relaciones.

### **Pregunta de investigación / Intervención**

¿Cómo se configuran y movilizan las narrativas dominantes sobre los problemas de pareja a través de cartas terapéuticas desde los componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos del amor complejo dentro de las etapas de desamor o litigio, en un proceso psicoterapéutico en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Santo Tomás?

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Movilizar las narrativas dominantes sobre los problemas de pareja a través de cartas terapéuticas desde los componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos del amor complejo dentro de las etapas de desamor o litigio, en un proceso psicoterapéutico en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Santo Tomás.

### **Objetivos específicos**

- Explicar la construcción narrativa de los problemas de pareja desde los componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos del amor complejo dentro de las etapas de desamor o litigio.
- Reconfigurar las narrativas dominantes sobre los problemas de pareja a través de cartas terapéuticas desde los componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos del amor complejo dentro de las etapas de desamor o litigio, en un proceso psicoterapéutico en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Santo Tomás.

### **Hipótesis**

Se puede pensar que las relaciones de pareja que se encuentren en la etapa de desamor o litigio, pueden estar sosteniendo discursos dominantes que no permiten la emergencia de discursos alternos; llevando quizás a sostener discursos deficitarios que atraviesan los componentes del amor. Es por esto que se puede pensar que las cartas terapéuticas pudieron generar acceso a realizar cambios en sus mensajes y significados permitiendo un dialogo continuo en co-construcción como un medio narrativo que permite la metacomunicación. .

### **Metodología**

La presente investigación /intervención se define como una investigación cualitativa que “es auto-eco-organizacional y opera a través del holón, la recursividad, el antagonismo complementario y el interaccionismo” (Andradep, 2003); en donde cada fragmento hace parte de un todo que puede ser transformada y esta permea el todo. De igual manera, tiene en cuenta los procesos autorreferenciales del terapeuta y la dinámica en el contexto terapéutico.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Es por esto, que la investigación empleó un enfoque sistémico constructivista, construccionista y de la complejidad de carácter contextual y reflexivo; esta perspectiva epistemológica orienta al investigador a asumir el rol de observador y de participante, como lo plantea la cibernética de segundo orden. Packman (1995) manifiesta, que el rol del terapeuta debe ser un rol más practicante reflexivo que genera investigaciones e intervenciones desde la participación e interacción; esto le va a permitir reconocer sus propios marcos de referencia y practicar la autorreferencia en la interacción con el otro.

Para ejecutar la investigación – intervención se trabajó metodológicamente con un caso único de estudio, el cual permite que el “terapeuta trabaje con uno o varios sujetos que pueden representar un caso” (Wainer, 2012) en donde el investigador interactuó con dos personas mayores de edad en relación de pareja que solicitaron un proceso terapéutico en los Servicios de Atención Psicológica (SAP) de la Universidad Santo Tomás, Bogotá – Colombia; siendo este un contexto formativo de investigación/intervención clínica para los estudiantes de Posgrado de Psicología Clínica y de la Familia y pregrado en Psicología. El SAP, cuenta con una sede propia en la Universidad Santo Tomás permitiendo ampliar el portafolio de servicios y contar con la habilitación por parte de la Secretaria de Salud de Bogotá.

*Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión*

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
❖ Ser mayor de edad.	❖ No pueden ser menores de edad.
❖ Estar dentro de una relación de pareja.	❖ Frente al interés de la pareja en
❖ La pareja debe de solicitar un proceso terapéutico al SAP, en donde su interés en la intervención terapéutica	solicitar del proceso terapéutico en el SAP, no puede estar relacionado con

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

- |   |   |
|---|---|
| esté relacionado con resolver alguna dificultad dentro de la relación.  | dificultades a nivel familia o relación parento/filial.                   |
| ❖ Cada participante debe de contar con el consentimiento informado de cada participante para participar en la investigación – intervención. | ❖ No contar con el consentimiento firmado de alguno de los participantes. |

### **Análisis de datos**

Para la recolección y el análisis de los datos, Chaves (2012) expone que existen dos momentos: Un primer momento es en vivo y otro momento en post facto (p. 146). Así mismo López (2013) da a conocer que los pasos para un estudio de caso, son:

Primero la selección y definición del caso; en donde se selecciona el caso apropiado y demás para definirlo; se debe identificar los ámbitos donde es relevante del estudio, los participantes, el problema y los objetivos de la investigación.

Posterior a la identificación del problema, el autor propone establecer una guía de posibles preguntas; preguntas globales e ir las desglosando en preguntas más variadas. Después de ello, se estable las estrategias para la obtención de los datos y pasar al análisis e interpretación desde la lógica del análisis cualitativo; para la investigación /intervención se hizo uso de las cartas terapéuticas como estrategia.

El objetivo es tratar la información recopilada durante la fase de enganche y al final se elaboró un informe, en ella se realizó una descripción minuciosa de los eventos y situaciones más relevantes; todo ello para exponer la situación que se cuenta y provocar su reflexión sobre el caso. Lo anterior fue orientador para este estudio en donde se procedió con un análisis de características similares al descrito anteriormente.

## **Conceptos metodológicos - relaciones de pareja y amor complejo**

### **Amor Complejo**

El amor complejo propuesto por Linares (2006) en relaciones de pareja, nos propone una mirada en la nutrición emocional, la cual pasan por cuatro etapas:

#### **Desamor**

El desamor en las relaciones de pareja es la causa de muchos divorcios o separaciones, en donde las desconfirmaciones y las cosas de desagrado adquieren un papel importante en la relación. El estado afectivo de base está dirigido a emociones negativas acompañadas de irritación y aburrimiento.

En esta etapa, el deseo es pobre y ocasional junto con el sexo que se vuelve ocasional rutinario. En lo que respecta a los acuerdos, hay un deterioro y si existen hijos puedes existir el riesgo de triangular.

#### **Litigio**

En la presente etapa son usual las confrontaciones, pero es un proceso paradójico de reconfirmación de connotación negativa. En ella, se presenta una constante hipercrítica, rechazo al deseo, inexistencia del sexo y en la gestión de la cotidianidad entran en constantes discusiones.

A lo anterior; no todas las relaciones atraviesan por el desamor y litigio o pueden solo atravesar por una de ellas dos.

Las anteriores etapas, atraviesan tres componentes:

#### **Componente cognitivo**

En el componente cognitivo se genera el reconocimiento y la valoración; el reconocimiento implica una aceptación por el otro que emerge de la autonomía, llevando a

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

una confirmación. Si no se presenta la confirmación, es probable que se presente un desconfirmación.

En lo que respecta a la valoración; es apreciar y aceptar las cualidades el otro en el cual, el compañero debe sentirse valorado para poder sentirse amado por su pareja. Si la valoración no se da, se presentará la descalificación.

### **Componente Emocional**

Dentro de este componente se debe presentar el cariño y la ternura como un estado afectivo de base, donde las emociones serenas acompañen el mayor tiempo de la etapa y una constante entrega por el otro.

### **Componente pragmático**

Lo pragmático está relacionado con el hacer y los acuerdos (responsabilidades en el hogar, el dinero, etc.).

## **Conceptos Metodológicos**

### **Relatos Dominantes**

Las narraciones surgen de las experiencias vividas por las personas, en donde relatan su vivencia que no es satisfactoria y el relato toma una connotación de “verdad dominante que subyuga otros relatos y otras posibilidades narrativas” (White, y Epston 1993. p.28); las cuales empiezan a dominar parte de sus vidas.

White, y Epston (1993) denominó la verdad dominante como descripciones saturadas de los problemas que derivan de las creencias que emergen de las sociedades y llevan a conclusiones negativas sobre la persona. De este modo, las historias organizan la experiencia de los problemas de pareja en donde hay narrativas descalificadoras entre sí, característico de la etapa de Litigio del amor complejo tienden a cristalizar el problema.

### **Relatos Alternos**

Los relatos Alternos son aquellas que “difieren a las narrativas dominantes y saturadas del problema” (López y Roxana 2011. p. 41) en donde se realiza nuevos relatos dentro de las relaciones de pareja y que dan paso a tener un rol protagónico en los discursos y en la forma de relacionarse en un contexto social; favoreciendo el bienestar psicológico.

En ellas se invita a la pareja, a ser un agente activo para dar nuevos sentido y significados a esas experiencias de connotación negativo. White, y Epston (1993) hicieron uso de las cartas ya que fortalecían las historias alternativas que emergían en terapia, dado que “ilustraban una versión de esa realidad co-construida llamada terapia y se convierten en una propiedad compartida por todos los participantes” (López y Roxana 2011. p. 136)

### **Memorias**

Los discursos alternas se organizan por medio de las reflexiones que surgen de los discursos dominantes, en donde la pareja se permitió dar sentido a nuevas experiencias, en el que a través de la intervención se amplificaron las memorias definidas como aquellas versiones que se “encuentran en la periferia, marginales, incluso aun insuficientemente articuladas en el relato propio” (Estupiñán, González y Serna (2006). En ella, la memoria va dando paso a la resignificación y la reconfiguración de discursos dominantes de carácter deficitario en torno a la pareja.

## **Consideraciones Éticas**

### **Pertinencia, valor social, o impacto de la investigación**

La presente investigación e intervención, se considera que es valiosa ya que busca producir conocimiento a favor de la promoción de la salud mental de todos los participantes, donde es asumido desde una postura de responsabilidad por la intervención.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

A demás de ello; la implementación de las cartas terapéuticas como herramienta en las intervenciones, busco favorecer a la organización de las experiencias vividas que promocionará la emergencia de nuevos relatos, como instrumento para transmitir mensajes que podrían convertirse en historias alternas y también será un recurso para los consultantes en momentos difíciles, pues ellas les permitirán recordar y les ayudo a moverse distinto dentro de la relación de pareja.

### **Selección de sujetos**

Los participantes fueron seleccionados de acuerdo con su participación voluntaria y sin ningún prejuicio personal, ni preferencia alguna ya que podían participar parejas con la misma orientación sexual o heterosexual, parejas en cualquier estrato económico, pueden encontrarse ubicados en cualquier lugar del país o del mundo ya que las intervenciones no se realizarán de forma presencial y no se tendrá en cuenta las sociedades políticas o creencias religiosas.

Como se explicó en la metodología en contexto y participantes, se tuvo en cuenta que las personas que conforman la relación de pareja fueran mayores de edad, estar dentro de una relación de pareja y la pareja debe de solicitar un proceso terapéutico al SAP, en donde su interés en la intervención terapéutica esté relacionado con resolver alguna dificultad dentro de la relación.

### **Participantes y privacidad**

Los participantes de la investigación e intervención, se les aseguro su privacidad conforme al artículo 2 numeral 5 de la Ley 1090 de 2006 donde se expone que los psicólogos, en desarrollo de su trabajo, tienen la obligación de mantener en confidencialidad la

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

información que brindan los consultantes y dado que su participación es voluntaria, ellos pueden dejar de participar en la investigación cuando lo deseen y no les obligará continuar con la participación en la investigación.

### **Clasificación de Riesgo Inherente**

Se estableció con un riesgo mínimo de acuerdo con lo establecido en el artículo 11 y siguientes de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud; ya que se busca un cambio en la percepción de los participantes.

Este cambio que se busca en los participantes es un cambio que no representa un mayor riesgo en ellos como quizás lo puedan experimentar en la cotidianidad de sus vidas. Para el cambio de la percepción en la pareja, se piensa utilizar preguntas circulares con connotación de confrontación que involucre su forma de pensar en la relación a las emociones y a la sexualidad (siendo estas un reflejo del amor complejo), dando paso a la emergencia de sentimientos de desagrado o malestar que permitan el cambio. Este malestar o desagrado, puede ser un riesgo bajo o moderado con una duración de pocas horas.

Los riesgos mencionados anteriormente se podrían manejar por medio de la compañía de ser querido de cada consultante, que les permita aliviar el malestar con las partes implicadas. Se considera que para las personas implicadas hay un beneficio psicológico asociado al hecho de comunicar las opiniones personales a otros y contribuir al mejoramiento de la comunidad. Adicional, los riesgos son reducidos al estar acompañado y guiado por la profesional en psicología y en formación actual en psicología clínica, la cual favorece los procesos de cambio.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Es importante resaltar que los riesgos que quizás puedan presentar los consultantes son menores antes los beneficios que obtuvieron en pro de la relación de pareja y a nivel individual.

### **Dilemas éticos inherentes a la investigación**

Para la presente investigación e intervención es de vital importancia el cuidado de las personas y el bienestar de las mismas, donde se resalta la importancia de la intervención dentro del marco del respeto, teniendo en cuenta la Resolución N° 008430 de 1993 Artículo 5; en el que se expone que “toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar”; siendo esta, una línea transversal del presente trabajo de investigación e intervención; donde se propicia el bienestar.

La investigadora e interventora puso al servicio las habilidades terapéuticas de enganche para generar un ambiente confiable para los asistentes; por tal motivo se debe tener un criterio ético y estético, para modelizar las intervenciones.

### **Procedimiento para la toma del consentimiento informado**

Se estableció un consentimiento informado, donde se les dio a conocer a los consultantes el tema de investigación, los objetivos, la importancia de la investigación, la participación de ellos, la importancia de su conocimiento y que su participación es totalmente libre y que se podrá retirar cuando lo desee.

Este consentimiento informado es un registro físico de la información ya antes mencionada, donde el participante deja firmado su participación libre y voluntaria. Los

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

participantes fueron escogidos de acuerdo con su voluntad en su participación y sin prejuicios personales, ni preferencias.

El consentimiento informado fue otorgado a los consultantes en el primer escenario de intervención, como se muestra en la metodología; en el cual, primero se dio una lectura detallada del consentimiento informado por el terapeuta a los participantes y posterior a ello, se da respuesta a preguntas e interrogantes; al ser las intervenciones de forma virtual, el consentimiento fue enviado por medio electrónico al correo personal de los participantes para ser diligenciado por ellos y al tenerlo listo, este fue escaneado y se hizo llegar a la investigadora dentro de las primeras veinticuatro horas después del primer encuentro virtual.

Es importante aclarar que la investigación e intervención no tiene o tendrá ninguna remuneración económica para el terapeuta o para la universidad Santo Tomás; pues la investigación solo tiene como objetivo, promover conocimiento con fines netamente académicas que busca ampliar los conocimientos específicamente en la intervención terapéutica en parejas utilizando las cartas terapéuticas como estrategia, desde el amor complejo.

En relación con la devolución de resultados, el sistema consultante recibió retroalimentación constante del trabajo y en la sesión última del proceso, se realizaron devoluciones sobre el proceso llevado a cabo.

## **II. Fundamentos Clínicos**

La pareja que asiste a consulta tiene una composición familiar nuclear y se encuentra transitando el ciclo vital de Familia con hijos escolares (hijo mayor de 6 años a 12 años), lo

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

que llevo a que realizaran ajustes en las normas internas del sistema para hacer una distinción con la familia extensa principalmente con la familia materna; proceso que en su momento genero tensión debido a las múltiples escaladas simétricas presentadas principalmente entre Francisco, Carlos (padre de Rebeca) y Andrea (madre de Rebeca). Los nombres que se presentan en la investigación - intervención, han sido modificados para salvaguardar la identidad de los consultantes (Francisco (consultante), Rebeca (consultante), Felipe (hijo de los consultantes), Lina (Hija de los consultantes), Dayana, Andrea (Madre de Dayana), Carlos (padre de Rebeca), Andrea (madre de Rebeca), Felipe (padre de Francisco), Josefa (madre de Francisco) y William (hermano de Francisco)).

Como motivo de consulta se tiene:

Francisco: (consultante) “Al principio fue duro y discutíamos, pero nos casamos y pelábamos menos; pero volvimos a lo mismo pero nuestras peleas duran más tiempo”

Rebeca: (consultante) “Son varias cosas, pero lo que pasó es que yo fui infiel hace dos años y desde entonces todo ha venido mal en nuestra comunicación; en donde incluso nos dejamos de hablar por días”

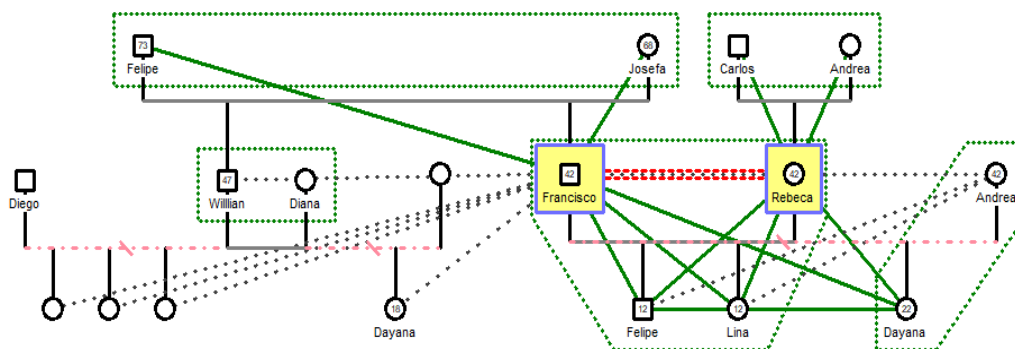


Figura 1. Genograma sistema familiar

### **Perfil de Vulnerabilidad / Generatividad**

El presente sistema familiar está conformado por Francisco y Rebeca de 42 años de edad y sus dos hijos de 12 años Felipe y Lina; ocasionalmente conviven con Dayana de 22 años, dado que su padre es Francisco pero vive la mayor parte de tu tiempo con su madre Andrea. En relación con las características psicosociales; en el sistema familiar se reconoce como generativo el distanciamiento del sistema familiar nuclear de la red familiar extensa de la consultante Rebeca, por sobre involucramiento y falta de límites claros. Esto permitió los procesos de individuación y autonomía del sistema consultante.

Por otra parte, el contexto laboral les permitió construir una relación fuerte y cercana generando una red de apoyo sólida y vínculos significativos que permitieron la activación de los nodos y con ello acercarse a la institución Santo Tomás en solicitud de ayuda. Se describe estabilidad económica, ya que los dos cónyuges aportan equitativamente en el hogar desde los ingresos de sus diferentes empleos como economistas.

En lo histórico y evolutivo se considera vulnerable, dado que existen varios eventos de la historia de la relación como la infidelidad presentada por parte de Rebeca y las escaladas presentadas en los últimos dos años en donde ha habido gritos, humillaciones y palabras soeces generando una desnutrición relacional de la pareja. En el plano jurídico no cuenta con algún proceso que interfiera en la vida familiar del sistema.

### **Cualidades de la Vinculación**

La relación parento/filial se constituye mediante un estilo de crianza autoritario, sobreprotector y normativo. Esta relación se caracteriza por ser contenedora en la función evolutiva, ya que puede dificultar proceso de adaptación y desarrollo; siendo esta vital para

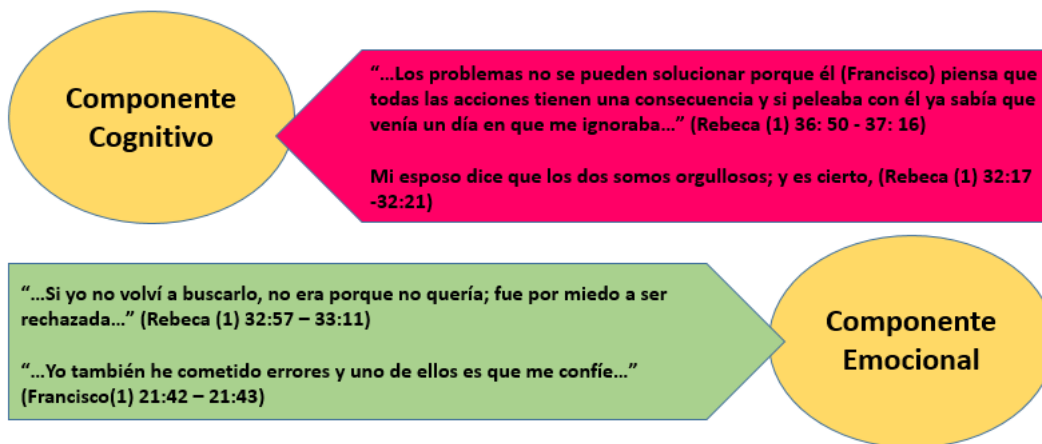
Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo la supervivencia. En relación con Dayana (hija mayor extramatrimonial del consultante Francisco) y Rebeca (consultante) el vínculo es movilizante, dado que favorece el desarrollo integral de Dayana generando una claridad en el mismo, que es estable en el tiempo.

La vinculación entre la pareja es contenedora, en donde los procesos de coevolución se veían cristalizados dificultando las movilizaciones en torno a la relación conyugal; esta vinculación se caracterizaba por ser ambigua y frágil, debido a las múltiples escaladas simétricas que dificultaba la emergencia de novedades adaptativas en la función creativa.

Por otra parte; la relación del señor Francisco (consultante) con la familia extensa de su esposa Rebeca (consultante), presento dinámicas conflictivas que llevó a sostener un vínculo frágil dado por las múltiples escaladas simétricas que se dieron durante todo el matrimonio. Esto llevo a generar un distanciamiento entre Francisco y la familia de su esposa que a su vez, permitió el proceso de autonomía del sistema conyugal.

### **Narrativas Privilegiadas**

Dentro del proceso terapéutico se identificó narrativas privilegiadas que fueron identificados como limitantes para los procesos de cambio, dado que existía una prevención por parte de cada cónyuge, frente al temor de ser nuevamente lastimado por el otro; las cuales son:



*Figura 2. Narrativas Privilegiadas*

Las anteriores narraciones dan cuenta del componente cognitivo del amor complejo; tras la creencia rígida de Francisco en optar por el silencio como medio de comunicación para afianzar un aprendizaje sobre un error cometido por parte de su esposa y castigar al otro por medio del silencio. Ante ello, no se evidencia un manejo de la corresponsabilidad construyendo dinámicas de dolor y castigo, lo que faculta el distanciamiento.

A partir de los relatos dominantes de rechazo, en las primeras sesiones emergen narraciones tales como: “Nuestras peleas siempre fueron... No sé cómo decirlo; agotadoras en parte y otra parte, golpeaba muy duro en el ego o el amor propio” (Rebeca (1) 35:40 – 36: 46); relato que muestra como las palabras de descalificación permean el amor propio, generando una desnutrición relacional.

En el componente emocional el deseo de Rebeca de no volver a buscar el dialogo como medio para la reconciliación, género en ellos un distanciamiento permitiendo una desnutrición relacional donde los momentos de cariño y ternura se trasladan al plano netamente parental; llevando así, a instrumentalizar la relación de pareja generando acuerdos para los encuentros sexuales ante la construcción del ideal de pareja, pre construido y

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

constituido desde sus propias experiencias vitales difuminado las creencias de cada uno del ser en pareja; dado que ellos entiende el concepto de pareja como:

Francisco “La pareja es la persona que tu escogiste para compartir la vida, el futuro, tus metas, tus logros, tus desencantos, tus emociones, tus bendiciones” (Francisco (3) 9:05 – 9:45)

Rebeca: “Para mí es un compañero, es un cómplice, es un apoyo” (Rebeca (3) 8:00 - 9:03)

Frente a estas narrativas dominantes, se identifican la emergencia de múltiples soluciones intentadas en donde se atravesaban cambios y eventos estructurantes en la historia familiar como proyectos personales, conocer lugares importantes para ellos y puntualmente para Rebeca el paso de su embarazo; evento que marco fuertemente su estado anímico dado que vivencio múltiples momentos de tristeza, soledad y rechazo en la dinámica relacional con su pareja.

### **Narraciones emergentes**

A medida que el proceso terapéutico avanza, las cartas fueron permitiendo la emergencia de narrativas que van dando posibilidad al cambio. Francisco al escribir las reflexiones de la relación hacia ellos como una cuarta persona, emerge:

“Yo creo que se siente esperanzada en este momento. Se siente en el segundo Round de la pelea, de rescatar muchas cosas positivas que hemos dejado atrás y que de alguna manera hemos echado al olvido. El sentimiento sería de esperanza y sería de ilusión frente a nosotros; porque estoy seguro que la relación apostaría por nosotros, estoy seguro a pesar de todo lo ocurrido” (Francisco (3) 31:36 – 32:18)

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Esta narrativa emerge tras lograr identificar los diferentes aportes que cada uno ha realizado para construir la relación y el sentimiento de amor que impulso la unión de ello y la conformación del hogar. En la “Carta terapéutica –Lo que me gusta de ti” (anexo 5), Rebeca logra plasmar en relación al modo de solucionar los problemas por parte de su esposo (de una narrativa dominante); la siguiente narrativa emergente: “eres un hombre diferente al que siempre pensé que eras, con capacidad de perdonar y luchar; nunca lo imagine” (Rebeca (6) 30:00 – 30:07)

En sesión, Francisco hace un reconocimiento de los cambios que hizo y hace para mejorar la relación de pareja Rebeca, esto favoreció apreciar las cualidades de ella y sentirse reconocida y valorado por su esfuerzo. “Me ha gustado mucho que ha venido mejorando mucho con su esfuerzo con lo que ella considera que debe de mejorar y se le ha notado bastante (beso)” (Francisco (5) 03:51 – 04:04)

En relación a las cartas terapéuticas; la pareja hace un énfasis en el impacto que genera en ellos, enfatizando que al escribir a mano alzada les permite conectar con sus emociones y pensamientos; haciendo de este método narrativo útil para generar procesos de meta-comunicación.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo



*Figura 3. Impacto – Cartas Terapéuticas*

### Lectura Sistémica del Caso

La pareja se encontraba atravesando por la “etapa de Litigio del amor complejo” ya que en los discursos primaban los reconocimientos de signo negativo y poco las de signo positivo (característico del componente cognitivo del amor complejo), una constante hipercrítica, poco deseo en el ámbito sexual y constantes conflictos en la gestión de la cotidianidad. Esto llevaba a que Rebeca y Francisco, no se sintieran del todo valorada y aceptados por el otro.

A lo largo de la historia familiar, el presente sistema ha atravesado por múltiples eventos estresantes dado a las escaladas simétricas cristalizadas desde el momento en que se consolidó la relación de noviazgo hasta el momento presente; en donde los procesos de ajustes dentro de la relación de pareja vienen acompañados de discursos dominantes; como:

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

“Los problemas no se pueden solucionar porque él (Francisco) piensa que todas las acciones tienen una consecuencia y si peleaba con él ya sabía que venía un día en que me ignoraba” (Rebeca (1) 36: 50 - 37: 16)

El cual, dificulta la emergencia de la adaptación siendo esta poco generativa. Además de ello; el proceso de ajuste que tuvieron que hacer frente a la relación con la familia extensa, fueron caracterizadas por la tensión y las escaladas simétricas entre Francisco (consultante), Carlos (padre de la consultante) y Andrea (madre de la consultante) dado por el pensamiento “machista” que sostenía Francisco como lo expresa la consultante Rebeca. Este pensamiento, fue fundado y constituidos en su crianza dentro de un sistema patriarcal, en donde la mujer ejerce un rol de cumplimiento de los quehaceres del hogar y acompañamiento en la formación de los hijos y realización del esposo a nivel laboral

La vinculación entre la pareja era contenedora en donde los procesos de coevolución se veían cristalizados dificultando las movilizaciones en torno a la relación conyugal. La fuerza de dicho vínculo es frágil dado las múltiples afectaciones emocionales ocasionadas dentro de las escaladas simétricas; este vínculo es permanente en el tiempo.

La relación parento/filial se constituye mediante un estilo de crianza autoritario, sobreprotector y normativo donde lograban posicionasen como figuras de autoridad. Esta relación se caracteriza por ser contenedora en la función evolutiva, ya que puede dificultar proceso de adaptación y desarrollo; siendo esta vital para la supervivencia.

### **Hipótesis del Caso**

Se puede pensar que cada integrante de la relación de pareja, sostiene discursos dominantes relacionados con el significado de ser pareja y la forma en que han de ser

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

resueltos los conflictos, que llevó a sostener escaladas simétricas generando un posible resentimiento por acumulación de conflictos no resueltos y así un distanciamiento entre los dos, dificultando la meta-comunicación y favoreciendo la desnutrición relacional.

### **Objetivo Terapéutico**

Emerger nuevas posibilidades narrativas en la vida de pareja que favorezca procesos generativos y la evolución del sistema desde los componentes del amor complejo.

## **Principios Organizadores y Referentes**

### **Conceptuales del Caso Clínico**

En este apartado, se presenta de modo general los criterios operadores que se encuentran en coherencia con el paradigma sistémico, construccionista y complejo que brindan para el proceso de investigación – intervención. Los referentes conceptuales son:

### **Amor Complejo en Relaciones de Pareja**

La investigación e intervención, comprende que amor implica el reconocimiento del otro, haciendo una validación y aceptación en compañía de un afecto y cuidado que se da en lo relacional (Díaz *et al.*, 2019); este sistema de relaciones que se encuentra basado en el amor configura la personalidad de cada individuo desde lo subjetivo. Linares manifiesta que en el reconocimiento aparece la propia singularidad y no como un instrumento (2006, p. 26). Si el reconocimiento del otro se da en el plano de la utilidad, no es posible que emerja el amor pleno.

Desde este contexto, se parte de los componentes del amor complejo que propone Linares, (2010) en el cual se encuentran tres componentes. El primer componente es el

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

cognitivo, en el que se encuentra el reconocimiento que es la aceptación de la existencia del otro desde la autonomía en términos relacionales, el cual supone la confirmación del otro en donde se siente reconocido y amado; cuando este no es dado, se genera una des confirmación. El segundo componente es el emocional, donde se encuentra la pasión amorosa, cariño, ternura entre otras; existen dos grupos: Estado afectivo de base y las pasiones; el estado afectivo de base predomina la ternura, cariño y emociones serenas y en las pasiones predominan en la etapa del enamoramiento de la pareja.

El tercer componente es el pragmático, el cual se encuentra relacionado con el hacer, el deseo, sexo y gestión de la cotidianidad donde se realizan los acuerdos para el quehacer de las responsabilidades dentro de la relación. Linares, (2010) menciona que el deseo se plasma con claridad en la etapa del enamoramiento y la etapa del amor, este se reduce y su aparición es intermitente. Frente al sexo en la etapa del enamoramiento se viven experiencias de máximo placer y en la etapa del desamor, se reduce; pero hay que aclarar que existen excepciones, donde hay parejas que sostienen las relaciones sexuales en la etapa de desamor hasta que se da por terminado la relación.

Díaz et ál., lo describen como:

“En relación con los componentes pragmáticos, que hacen referencia a las prácticas y acciones amorosas concretas durante la socialización, involucrando aspectos como la protección y normatividad. Es dentro de estas prácticas que se configuran nuevas identidades, que permiten que se demuestre o no el amor como fenómeno relacional complejo desde lo pragmático (hacer), lo cognitivo (pensar) y emocional (sentir)”. (2019, p. 28)

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Estos componentes del amor complejo se encuentran a través de las cuatro etapas que son: El enamoramiento, entendido como “un estado psico-relacional que conjuga alegría con deseo, excitación y una sensación de bienestar, todo ello en presencia de la persona que lo provoca” (Linares, 2010), en donde se suele presentar en los primeros momentos del ciclo vital de la pareja. En esta etapa se vive una hiperconfirmación del otro como lo expone y predominan las pasiones de forma positiva que tiene como base el estado afectivo, el sexo como el éxtasis y se realizan acuerdos en función de lo pragmático. Etapa del amor, en el que se genera una confirmación serena del otro, es una aceptación plena y equilibrada de su existencia relacional en donde se tiene una valoración positiva.

Las pasiones no son latentes y aparece de forma ocasional, el deseo se manifiesta con regularidad y el sexo se vuelve placentero. En la etapa del amor se viven emociones serenas que garantizan un buen nivel de nutrición relacional.

Etapa de desamor, es un tiempo de desconfirmación donde se hace una evolución negativa constante del otro llevando al desagrado; y si esta se hace predominante en la persona, la relación tendrá un deterioro y será la causante del divorcio y la separación. El estado afectivo de base será dirigido a emociones negativas, el deseo será ocasional y pobre, el sexo se volverá rutinario y escaso; y si la pareja tiene hijos “puede tener el riesgo de caer en juego de alianzas y contra-alianzas, quedarán triangulados” (Linares, 2010).

Última etapa, litigio; etapa de confrontaciones donde se realiza un proceso de reconfirmación de connotación negativa, en donde la otra persona se ha vuelto su enemigo y por ende deberá tenerlo más presente a través de la hipercrítica. En esta etapa existe un rechazo del deseo y el sexo en esta etapa; se presentan constantes conflictos en la gestión de

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

la cotidianidad. Es importante resaltar que las relaciones de pareja pueden caer o no, en el desamor o en el litigio.

Todas ellas se encuentran atravesadas por un hilo conector de la vivencia subjetiva de ser amado por el otro.

### **Cartas Terapéuticas**

Dentro de las intervenciones en psicología sistémica, encontramos varios autores de los cuales se conversa constantemente, uno de los principales que retoma la investigación e intervención es White y Epston, que en 1993 expone sobre el sentido del relato, las diferentes manifestaciones en que se pueden dar, la importancia de organizar las experiencias vividas en relación a secuencias temporales para obtener un relato coherente y las cartas terapéuticas, entre otras.

Las cartas terapéuticas son un medio que puede usarse para varios objetivos; estos autores las utilizaron con el objetivo de invitar y motivar a la persona para llevar a cabo el proceso terapéutico o para convertir las experiencias en un relato coherente y realista; también fueron implementadas como estrategia narrativa para trascender del nivel pragmático, como instrumento para transmitir mensajes que podrán convertirse en historias alternar en el contexto terapéutico; se pueden escribir en distintos momentos de la terapia y con diferentes fines. Para ser implementadas de esta manera, se recomienda que:

Se utilice en la fase inicial de la terapia para reconectar a la pareja, de forma que sea más fácil después enfocar la terapia y la disolución/ deconstrucción de la pauta problemática (reconstrucción antes de la deconstrucción) o en las fases avanzadas de la terapia. (Montesano *et al.*, 2019, p. 7)

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Las cartas terapéuticas son también un recurso para los consultantes en momentos de dificultad, donde pueden retomar una carta que escrita para esta ser leída después y ayudar a recordar temas puntuales que permiten al consultante recordar y ayudar a moverse de un discurso dominante a un recurso más generativo.

En esta vía, es clave señalar que Anderson (2005) afirma que las palabras que son escritas en las cartas son palabras que llevan a una experiencia a algo visto, oído o dicho por alguien más que fue experimentado en un contexto relacional y que en ese sentido, primero vienen las palabras, después el pensamiento o la emoción. Por tanto, los discursos alternos que pueden surgir tras la intervención surgen de los discursos saturados que no permiten ver caminos alternos que siempre estuvieron pero que no son de fácil visualización como lo expone White y Epston, (1993).

Esta técnica se puede utilizar al principio, durante o al final del proceso terapéutico; al principio del proceso terapéutico es utilizado para reconectar a la pareja, de forma que sea más fácil después enfocar la terapia. En el medio de la terapia es utilizado para “cuando nos encontramos en una situación de no cambio o de fuerte ambivalencia, como recurso para romper el bloqueo producido por patrones problemáticos demasiado persistentes” (Montesano *et al.*, 2019, p. 112) y al final de la terapia, para reafirmar las emergencias en las dinámicas relacionales alternativas y a veces es utilizada como carta de cierre de la terapia.

### **Relación de Pareja y el Amor**

En este contexto, es importante tener en cuenta algunos estudios sobre la pareja y sus dilemas; algunas investigaciones entienden a la pareja como “un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa” (De La Espriella 2008, p. 177).

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

En ella, se evidencia el bienestar individual y de pareja por medio de la satisfacción generada por el balance entre la vinculación, cercanía emocional y sexual; así como también se desarrolla la capacidad de comunicación y la resolución de conflictos.

En los diferentes estudios, ha retomado el amor como tema importante a relucir en relación a las relaciones de pareja; por ejemplo Jiménez (2011) afirma que algunas relaciones experimentan el amor romántico, llevando a ciertas parejas a generar discursos desde lo irreal y creando expectativas de una relación irreal; al igual que Alfonso y Hernández (2016) que entienden el enamoramiento, como “la etapa que más agrada a las parejas ya que contribuye al aumento de la autoestima y la percepción de gratificación personal, además, se considera como una energía vital que impulsa a la realización de actividades placenteras” ( p. 14).

Hoy en día, las relaciones de parejas y los matrimonios están atravesando por una crisis como institución social y están en un proceso de cambio que avanza rápidamente. García (2002) al afirmar esto, da a conocer que actualmente se están dando cambios que dan cuenta de ello, como son: La implementación total de la mujer en el medio laboral; métodos de planificación para la concepción; jornadas largas de trabajo; incremento en la edad para concebir los hijos; las relaciones de noviazgo que logran generar una estabilidad no siempre acaban en el matrimonio, entre otros.

Todas ellas, afectan de una u otra forma en las relaciones de pareja y matrimonios, si bien desde hace varios años se ha venido hablando sobre los divorcios y separaciones por motivo de violencia psicológica, social o económica; entendiendo la violencia como:

“el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea amenaza o efectivo contra uno mismo, otra persona, grupo o comunidad, que cause o tenga probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones” (OMS, 2002, p. 5)

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Hoy podemos constatar, que no son los únicos factores que llevan a una separación o divorcio. Hurtado, Ciscar y Rubio (2004), observaron que las parejas con relación de pareja conflictiva “muestran estrategias inadecuadas para solucionar conflictos, estrategias que engloban el conjunto de habilidades sociales básicas para el éxito de la interacción social: comunicación, asertividad, empatía y negociación” (p. 59).

Para estos múltiples problemas que aquejan en torno a las relaciones de pareja, se han encontrado varios estudios en los que demuestran varias formas de resolver las dificultades; como, por ejemplo: Isaza (2011), en su investigación con parejas universitarias encontró que:

“solo con aceptar que son diferentes a su pareja, pueden sobrepasar el inconveniente de los desacuerdos. Para que esto suceda es fundamental una permanente y eficaz comunicación, un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar todo conflicto y transformarlo en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal y de pareja” (2011, p. 347).

En este mismo sentido se dice que las parejas “suelen fallar a la hora de acceder a la comprensión de la perspectiva del otro, dando lugar a una secuencia de monólogos que escalan hacia la negatividad y frustración en el conflicto” (Lee, Nakamura, Chung, Fu y Liu (2013).

Correa y Rodríguez, proponen “entender los conflictos como espacios potenciales para el desarrollo personal y para estrechar y fortalecer los lazos familiares” (2014, p. 9) con referencia a las relaciones de pareja.

En otra investigación realizada por Vélez (20217) frente a las múltiples problemáticas que se puedan presentar en las relaciones conyugales o de pareja, “el deseo de permanecer juntos, el afecto percibido, el sentirse valioso para el otro, han facilitado la resolución de tales

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

problemas y les ha generado satisfacción conyugal o en la pareja” (p. 94), aportando significativamente a las relaciones.

También han existido otras formas de intervenir, incluso desde otros enfoques en la psicología; como es el Terapia cognitiva-comportamental, algunas propuestas en esta perspectiva señalan procesos de educación para los miembros de la pareja, con el fin de que cada uno tenga mayores conocimientos sobre cómo comprender al otro (Castrillón 2008) y su pertinencia permitirá en muchos casos que la relación perdure en el tiempo; pues de lo contrario llegara a su culmino y termine en separación o divorcio, siendo esta una de las causas usualmente según Pérez, Castañeda y Correa (2006).

### **Principios Organizadores**

Para la comprensión de la investigación – intervención es importante definir los principales ejes temáticos que la enmarcan, como son: la autorreferencia y la reflexividad.

#### **Autorreferencia**

La autorreferencia es “un proceso de modelización de las acciones y de los procesos, en donde las propias epistemes, ritos y mitos de los investigadores configuran un espacio-tiempo de intervención” (Estupiñán et ál., 2006). Se parte de las observaciones y las descripciones en las cuales nos movemos.

El campo de la autorreferencia construye una mezcla entre el terapeuta y los consultantes, por medio de procesos dialógico-reflexivos como manera de construir sus realidades y a las intersecciones que los constituyen desde la configuración del mundo personal; llevando a sí mismo ha realiza un proceso subjetivo de autoobservación reflexiva.

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Esto permite entender la dimensión autorreferencial como la “identificación del terapeuta sobre aspectos que hacen parte de su identidad en el marco de un contexto y en la manera en cómo este participa” (Socha y Cartillo 2017, p. 32).

### **Reflexividad**

Se retoma la reflexividad como recurso para entrar en diálogo con parejas, donde se sitúa a los participantes como “sistemas reflexivos capaces de direccionar y de recurrir a posibilidades no previstas en función de una ecología de acción, que pone en movimiento tiempos y espacios para el ejercicio investigativo e interventivo” (Estupiñán et ál., 2006). En algunos casos se tiene la apertura sobre comprensiva de las “dinámicas en juego evento-proceso de reconocimiento de los límites y posibilidades de las acciones y las interacciones humanas en un espacio eco-eto-antropológico” (Estupiñán et ál., 2006).

La reflexividad permite realizar profundidades que da lugar a nuevas perspectivas, en donde la pareja logre identificar nuevas emergencias que hasta el momento no eran visibles, dado que es un “proceso en el cual el investigador vuelve sobre sí mismo para examinar críticamente el efecto que tiene sobre el estudio y el impacto de las interacciones con los participantes” (Cuesta (2011).

## **III. Estrategias Terapéuticas**

### **Descripción de la estrategia**

Durante el proceso de intervención e investigación con la pareja, la carta terapéutica fue primordial en el proceso de investigación – intervención para posibilitar la emergencia de relatos alternos que permitiesen hacer visible los diferentes componentes del amor complejo. Para ello las modalidades de aplicación fueron varias:

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

*Tabla 4 Modalidades de Cartas Terapéuticas*

<b>MODALIDAD DE LA CARTA TERAPÉUTICA</b>	<b>OBJETIVO</b>
Cartas realizadas durante la sesión.	Plasmar el foco de cada sesión según los ritmos de los consultantes en torno al amor complejo.
Cartas de un miembro de la pareja a otro.	Construir diferentes cartas a mano alzada por parte de la pareja para ser entregada al otro, según las indicaciones de la terapeuta.
Cartas a la pareja.	Plasmar lo que vea la relación como una tercera persona de ellos como pareja.
Carta de la terapeuta a cada miembro de la pareja y a la pareja.	Realizar diferentes cartas escritas a mano alzada por parte del terapeuta y entregadas pos-sesión, con diferentes objetivos dependiendo de la intervención terapéutica; como, por ejemplo: Carta de bienvenida, carta de agradecimiento, carta de invitación y cartas reflexivas.
Carta de la pareja a la terapeuta.	Crear una carta por la pareja, en donde se plasma la gratitud del proceso y el profesionalismo de la terapeuta, para ser entregada a la psicóloga.

A continuación, se describe la estrategia con mayor detalle sesión a sesión.

*Tabla 5. Diseño del proceso terapéutico*

### *Escenarios*

<b>Escenario</b>	<b>Objetivo del escenario</b>	<b>Foco</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Preguntas Orientadoras</b>	
Escenario 1: Conociéndonos	Explicar el proyecto de investigación /intervención	Socialización del proyecto.	- Se encuadra el proyecto de investigación /intervención con la pareja y se firma los consentimientos informados. - Se empodera a la pareja para su proceso de cambio.	¿En qué componente y etapas se encontraban la pareja?	
<b>Escenario</b>	<b>Objetivo del escenario</b>	<b>Foco</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Preguntas Orientadoras</b>	<b>Pos-Sesión</b>

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Escenario 2: Abriendo Camino	Identificar el Componente Cognitivo del amor complejo.	Dinámica de co-construcción.	Entrevista Semiestructurada	¿Cómo se comprenden los componentes del amor complejo en la relación de pareja?	Construcción de carta por parte de los consultantes “Carta terapéutica – Lo que más me gusta de mí, cuando estoy contigo” (anexo 1). Envío digital de la “Carta del terapeuta – Invitación al perdón” (anexo 2), en donde se hace una invitación al perdón como camino alterno.
<b>Escenario</b>	<b>Objetivo del escenario</b>	<b>Foco</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Preguntas Orientadoras</b>	<b>Pos-Sesión</b>
Escenario 3: Ella Habla	Comprender la construcción narrativa de la noción de ser pareja y la dinámica relacional que se configuran a partir de ello. Movilizar discursos dominantes de carácter deficitario en torno a la pareja, por medio de cartas como narrativa; como facilitador de la meta-comunicación.	Emergencia de relatos alternos entorno a la relación.	-Construcción de la “Carta terapéutica – La relación habla” (anexo 3). En ella, se plasmó desde la relación como una tercera persona; el cómo se siente dentro de la relación de pareja y que estaría dispuesto a brindar cada uno de ellos para nutrir la relación de pareja. -Envío digital de la “Carta del terapeuta” (anexo 4).	¿Cómo emerge el componente emocional en la relación de pareja?	Construcción de la “Carta terapéutica –Lo que me gusta de ti” (anexo 5) por parte de los consultantes, en el cual se plasme lo que más le gusta del otro.
<b>Escenario</b>	<b>Objetivo del escenario</b>	<b>Foco</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Preguntas Orientadoras</b>	<b>Pos-Sesión</b>
Escenario 4: Perdonándonos	Generar procesos de Perdón.	Afectaciones Emocionales.	- Entrega de cartas de lo que más le gusta a cada uno del otro y se conversa sobre ello. - Ritual de perdón, en donde cada uno hablará frente a lo que desea pedir perdón.	¿Cómo se puede generar procesos de perdón que alivie un poco el dolor dentro de la relación?	Construcción de “Carta en Acción” (anexo 6); en donde cada uno plasme las diferentes acciones que tiene con el otro, como un reflejo del amor que sienten.
<b>Escenario</b>	<b>Objetivo del escenario</b>	<b>Foco</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Preguntas Orientadoras</b>	<b>Pos-Sesión</b>
Escenario 5: Transformación	Reconocer el Componente pragmático del amor complejo en la pareja.	Procesos de cambio	-Preguntas Orientadoras- Dinámica de co-construcción -Utilización de la “Carta en Acción”	¿Cómo las cartas permiten cambios en el discurso?	Creación de “Carta de Aprendizaje” (anexo 7). Como carta para recoger y valorar los cambios realizados por el otro y por cada uno.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Escenario	Objetivo del escenario	Foco	Estrategia	Preguntas Orientadoras	Pos-Sesión
Escenario 6: Reconociendo el Cambio	Identificar el proceso de cambio plasmado en las narrativas emergentes.	Soluciones alternas.	(anexo 6) para potencializar el cambio. -“Carta de Aprendizaje” (anexo 7). En ella plasmarán los cambios vistos en el otro y en sí mismos. Esta carta es a nivel individual y se compartió con el otro. -Envío digital de la “Carta del terapeuta” (anexo 8).	¿Cuáles fueron las emergencias dentro el proceso y cuáles fueron los caminos alternos?	Creación “Carta de Agradecimiento” (anexo 9), como carta para el cierre del proceso y de la etapa por la que atravesaron.
Escenario 7: Camino Abierto	Reconocer las nuevas comprensiones sobre las narrativas dominantes que sostenían la cristalización y dificultaba la evolución del sistema.	Ritual de cierre.	-“Carta de Agradecimiento” (anexo 9); en ella plasmarán los cambios vistos en el otro y en sí mismos, donde darán gracias y reconocerán su mayor fortaleza. Esta será entregada al otro como al finalizar la sesión. - Se entrega la carta final del terapeuta (Anexo 10) -Se entrega la carta al terapeuta por parte de los consultantes (Anexo 11)	¿Cuáles fueron las emergencias dentro el proceso y cuáles fueron los caminos alternos?	

### Diseños y Neodiseños

La estrategia implementada durante todo el proceso intervención – investigación, contribuyó en la consolidación del proceso de cambio en la pareja en donde fueron planteados cuatro escenarios en un primer momento; los cuales fueron: Escenario 1 “Conociéndonos” en donde se contempló la participación de la investigadora /interventora y pareja, con el objetivo de construir el sistema terapéutico y tener como foco el componente cognitivo del Amor Complejo.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

El escenario 3 “Ella Habla” en el cual se contempló con la participación de la investigadora /interventora, pareja y directora de investigación, con el objetivo de reconocer el componente emocional del Amor Complejo, el cual en el momento de aplicar no se vio la necesidad de la participación de la directora de la Investigación en el escenario. También fue contemplado el escenario 5 “Transformación”, con la participación de la investigadora /interventora y pareja; y el escenario 7 “Camino Abierto” con la participación de la investigadora /interventora con el objetivo de hacer el cierre del proceso terapéutico.

A medida que las aplicaciones de las cartas terapéuticas fueron desarrolladas en los escenarios y los ritmos en que se iban moviendo la pareja, se vio la necesidad de construir tres neodiseños: El escenario 2 “Abriendo Camino” en el cual pudieran hablar lo que no habían podido decir hace mucho tiempo; escenario 4 “Perdonándonos” que surge frente a la necesidad de sanar las ofensas y afectaciones emocionales realizada durante toda la relación, como ritual para liberar la cadena invisible de dolor y el escenario 6 “Reconociendo el Cambio” como escenario de realzar los cambios realizados a nivel individual y en pareja.

En este sentido, se tuvieron siete escenarios en total que abarcaron todo el proceso terapéutico y dieron paso a la sistematización de la información de los escenarios, a través de una matriz de análisis de contenido.

### **Resultados**

Los resultados que se presentan a continuación, pretenden dar cuenta de los escenarios realizados a la luz de los objetivos de la investigación – intervención anclada a los procesos de auto y heterorreferenciales; los cuales son presentados desde los componentes del amor complejo propuesto por Linares (2006). En ellos encontrará las lecturas y explicaciones sobre la redefinición del fenómeno clínico, motivo de consulta y las versiones

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

privilegiadas como parte de lo comprendido como problema y posterior a ello, se expondrá el efecto que tuvo la estrategia de intervención durante el proceso en relación con la amplificación de memorias y emergencia de relatos alternos.

### **Componente Cognitivo**

Al dar inicio con el proceso terapéutico las narrativas sobre los problemas que atravesaban como pareja, fueron protagonistas durante los primeros encuentros. En ellos se reconocieron relatos dominantes fundados en el “orgullo” (como lo expresan los consultantes), contruidos por el dolor como consecuencia de las afectaciones emocionales tras las discusiones; llevando a no propiciar diálogos generativos que favorecieran la comunicación con discursos saturados de exclusión, desacuerdo con el otro y uso de tonos desafiantes. Dichos relatos, cuestionaron la continuidad de la relación de pareja, puesto que llegaron a contemplar en un posible divorcio.

A continuación se presentan ejemplos en los cuales fueron visibles los dilemas relacionales:

Mi esposo dice que los dos somos orgullosos; y es cierto, pero las peleas no duraban tres semanas porque yo quería...” (Rebeca (1) 32:17 -32: 36), “...Es que tú eres muy cansona...” Francisco (2) H1 30:56 – 30:57, “...Lo que noto en ella, es que no tiene la misma intención, yo la veo ensimismada, la veo negada, no sé, ella siempre ha dicho que ella se conoce mucho y si alguien se le sale el corazón, se le sale...” (Francisco (2) H2 6:35-7:04) y “...Yo quiero muchas menos veces que él y muchas veces lo hago por cumplir y después me iba para el baño a llorar porque no quería...” (Rebeca (2) H1 33:25 – 33:43)

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Los relatos mencionados anteriormente; permiten dar cuenta de la hipercrítica, la reconfirmación de signo negativo y dilemas conflictivos en el plano sexual que emerge de la descalificación y los conflictos constantes que caracterizan la etapa de litigio por la cual transitaron.

Tras la intervención terapéutica y la implementación de la estrategia (cartas terapéuticas), se permitió el reconocimiento frente a la corresponsabilidad de cada cónyuge al sostener la cristalización del problema y como esto llevo a generar una desnutrición relacional, permitiendo el paso de narrativas emergentes que dan cuenta del reconocimiento frente a las aperturas de aceptación y reconocimiento generativo de los recursos personales y relacionales (componente cognitivo) necesarias para permitir la meta-comunicación de cariño y favorecer la construcción conjunta de acuerdos a nivel de pareja.

Al tiempo que emergía las narrativas en la pareja, se configuro la posibilidad de comunicar de forma clara y abierta las necesidades emocionales, expectativas a nivel afectivo en la relación conversando sobre cómo les gustaría ser tratados el uno por el otro y que aspecto de la relación les generaba incomodidad o malestar. El hacerlo explicito, resignifico las construcciones sobre el amor romántico, en el que el otro debía cumplir las demandas y se debía “adivinar” dichas necesidades, o si no se perdía la “magia” del momento.

Por otra parte; la configuración de certidumbres frente a la perdurabilidad de la relación, basada en la construcción de significados privilegiados a nivel religioso sobre las definiciones del matrimonio, como un vínculo “para toda la vida” generador de estabilidad y continuidad para sus miembros; estuvo acompañado por características frente al concepto de ser pareja que sostiene el sistema consultante.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Al transcurrir el tiempo, la cotidianidad y el rol de ejercer la parentalidad fue trasladando la atención de la pareja; en donde se tuvo como base la seguridad del sacramento en el que se posó la confianza para la perdurabilidad; asumiendo por sí mismo, que si están juntos y casados, se daba por hecho que estaban bien en la relación o por lo menos conformes; mostrando así una versión canónica al respecto. Esto coartaba las posibilidades de evolución y por lo tanto, preguntarse sobre la relación y si realmente se está conforme o si se es feliz.

Tras el traslado de la atención, las peleas y enfrentamientos constantes que cristalizaban la evolución de la pareja, dio paso a la infidelidad en el que se buscaba nuevas experiencias que avivara el auto reconocimiento involucrándose sentimental y afectivamente. Esto ocasiono en Rebeca, una culpabilidad que conlleva a la decepción de sí misma desfigurando incluso su identidad; puesto que el acto cometido va en contra de sus principios éticos y morales.

Sumado a ello; el sistema consultante sostiene el concepto de la monogamia como parte de la definición de ser pareja; en donde la infidelidad , traiciona el concepto y el derecho a la exclusividad implícita como parte de la definición de significados sobre su vínculo matrimonial, en el que se le suma la culpabilidad de los miembros de la pareja, dado que Francisco lo entiende por un lado como un gesto de traición y deslealtad y por otro lado, expresa sentirse responsable y ser la causa de que Rebeca allá iniciado una relación extramarital a partir del distanciamiento afectivo, lo cual impacta su construcción identitaria masculina, llevando a generar inseguridades en Francisco.

Lo anterior es visto en las siguientes narrativas:

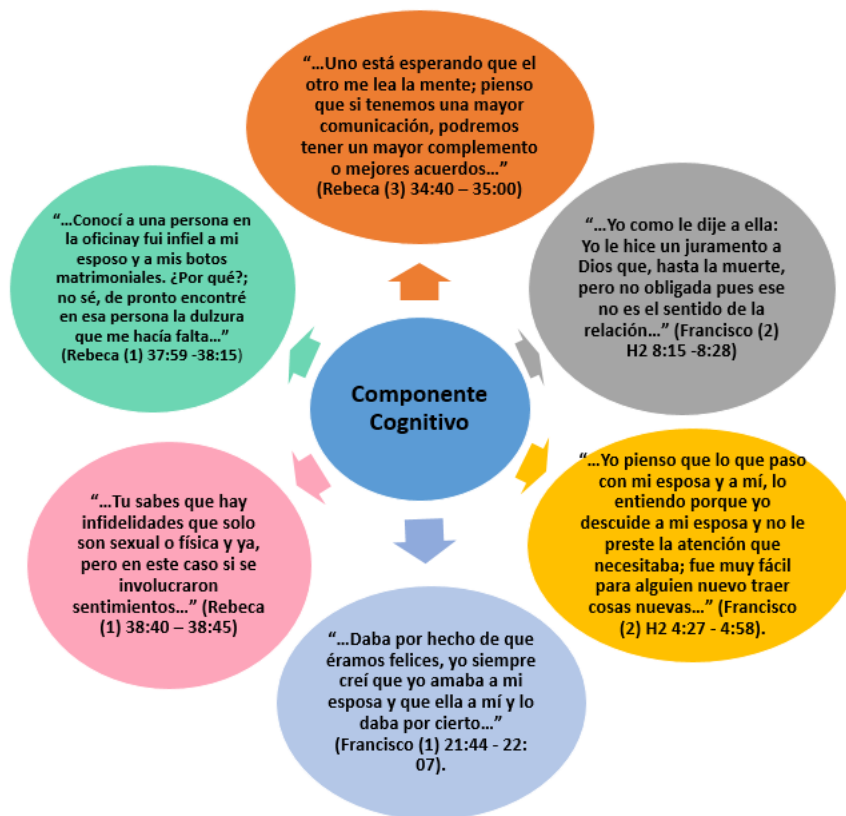


Figura 4. Componente Cognitivo – Amor Complejo

Desde un primer momento se ve el interés del sistema consultante por iniciar un proceso de intervención en pareja para resolver dilemas al interior de la relación, pero a medida que el proceso avanza se hace visibles versiones privilegiadas sobre el significado de “familia” como parte del motivo para permanecer juntos. En ello se reconoce; “Cuando Francisco decidió irse de la casa, yo sentí mucho miedo, se me movió el piso y pasé de tener a la familia a no tener nada” (Rebeca (2) H1 20:06 – 20:25).

Alrededor del concepto de familia; gira la creencia de “juntos para siempre” en donde verse como padres separados implica la desunión del hogar y por ende el fracaso familiar a nivel individual y social; fracaso que no estarían dispuestos a aceptar sin primero agotar hasta la última instancia, favoreciendo la cristalización en la evolución del sistema. Dicha creencia,

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

parte de las concepciones dadas por sus padres, configurándose como un mandato generacional, la perdurabilidad del matrimonio y la configuración nuclear tradicional a nivel familiar, en donde por medio del ejemplo, mostraron la “realización” de estar juntos como pareja llevando a cabo el sostenimiento de la unión familiar e imagen que deseaban dejar a sus hijos como parte del legado.

Posterior a ello se da paso al desarrollo de la primera Carta terapéutica – Lo que más me gusta de mí, cuando estoy contigo” (Anexo 1) en el que se pone en manifiesto la dificultad que se presentaba al momento de pensar sobre las lo que más le llamaba la atención de su pareja, con el objetivo de dar paso al reconocimiento del otro y de sí mismo.

En ellas se hace evidente la etapa de litigio del amor complejo en la que se encontraban, mencionando algunos hitos relevantes en su trayectoria vital como pareja y familia.

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

The image shows a handwritten letter on 'open' stationery. The text is written in Spanish and is annotated with yellow and purple lines. To the right of the letter is a flowchart with five boxes: 'Etapa de Litigio', 'Valoración', 'Reconocimiento', 'Etapa de Litigio', and 'Etapa de Litigio'. Arrows connect the text to these boxes: a purple arrow from the first sentence to the first 'Etapa de Litigio'; a purple arrow from the second sentence to 'Valoración'; a yellow bracket from the third and fourth sentences to 'Reconocimiento'; and purple arrows from the fifth and sixth sentences to the second and third 'Etapa de Litigio' respectively.

**open**

+ Que es lo que me gusta de mi cuando estoy con ella.

Es una pregunta difícil en estos momentos, lo que hemos de alguna forma atravesado hace muy difícil contestar la pregunta, pero pensando solo en mí: me gusta cuando nos relamos intelectualmente en la conversación y me siento motivado emocionalmente, me gusta su humor eso hace que me guste reír junto a ella, me gusta sentirme querido, me gusta sentir el calor de hogar, me gusta compartir momentos únicos con ella, me gusta hacer el amor con mi esposa, me gusta de mi verme motivado por el futuro y visualizarlo cuando estoy con ella, me gusta compartir espacios que me agradan con ella me gusta vivir con ella, me gusta descubrir con ella me gusta de mi lograr metas cuando estoy con ella y me gustaría ~~...~~ aunque se que no es parte de la tarea volverme sentir amada por ella ~~...~~ Me gusta de mi sentir felicidad, ahora es un poco raro pero me gusta mucho.

Sep 27 2020

open-eb.co PBX: +57 1 2 950 100 Dirección: Carrera 70: # 49-68

Anexo 1 “Carta terapéutica – Lo que más me gusta de mí, cuando estoy contigo”-

Francisco

The image shows a handwritten letter on lined paper. The text is written in Spanish and is annotated with yellow and purple lines. To the right of the letter is a flowchart with five boxes: 'Reconocimiento', 'Validación', 'Reconocimiento', 'Validación', and 'Reconocimiento'. Arrows connect the text to these boxes: a yellow bracket from the first two sentences to the first 'Reconocimiento'; a purple arrow from the third sentence to 'Validación'; a yellow arrow from the fourth sentence to the second 'Reconocimiento'; a purple arrow from the fifth sentence to the second 'Validación'; and a yellow arrow from the sixth sentence to the third 'Reconocimiento'.

Me gusta de mí cuando estoy contigo que me siento segura. Que estoy dispuesta a arriesgar más cuando cuento con tu apoyo.

Joy una persona vanidosa y me gusta tratar de verme no tan viejita...

me haces ser una mejor mamá, por que me ayudas a ver en que puedo mejorar

Me gusta que viajemos que conozcamos y me animo a ser intrepida situaciones

Me gusta que algunas veces logremos ser una familia de reír que se ríe la cara con todos con tonterías a la hora del almuerzo...

Me gusta sentir que eres mi compañera y me alientas mis necesidades

Me gusta ser mago fashion!!

*Anexo 1 “Carta terapéutica – Lo que más me gusta de mí, cuando estoy contigo”-*

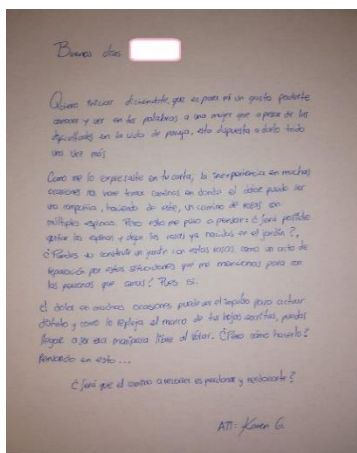
*Rebeca*

A lo anterior; se ve la necesidad de generar procesos de perdón y reconciliación en los consultantes, dado que se percibe resentimiento por acumulación de conflictos no resueltos; en el cual se invita a conversar sobre estos. Por tal motivo se construye de forma emergente, el neo diseño, escenario 4 “Carta Terapéutica – Invitación al perdón” (Anexo 2), que parte de la intención de los consultantes desde el primer escenario, de resignificar la experiencia dilemática vivida como pareja, en la actualización de la relación.

En estas cartas, se hace uso de las metáforas que conectan con las vivencias de la pareja para sugerir el perdón, como una posibilidad para seguir abriendo caminos a la meta-comunicación; que en su momento, fue necesario chequear durante el proceso interventivo, ya que las solicitudes de cambio, configuraban un orden individual, poniendo la responsabilidad del cambio, exclusivamente en el otro miembro de la pareja y en cambios de carácter conductual, lo cual no permitía transitar hacia la transformación de los ajustes relacionales y podía aumentar el señalamiento mutuo y las escaladas de inculpación. Desde allí, fue necesario favorecer un proceso interventivo que enfatizara en la corresponsabilidad para intervenir en el desarrollo de proceso de bienestar y cuidado mutuo, a partir de construcciones conjuntas.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

TR - Rebeca



Buenos días [redacted]

Quiero escribirte diciéndote que aunque en un gusto poderle contar y ser con los palabras, a una mujer que a pesar de las dificultades con la vida de pareja, está dispuesta a darle todo un ser más.

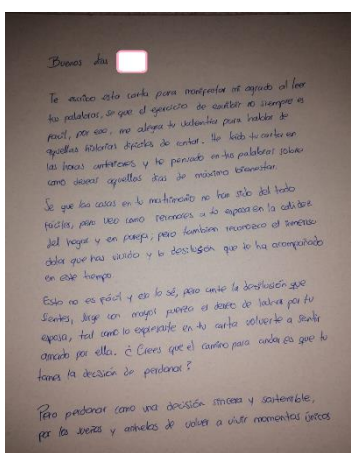
Cuando me lo expresaste en tu carta, la superación en muchas ocasiones me voy hacia caminos en donde al estar puede ser una respuesta, buscando de este, un camino de esas en múltiples opciones. Pero esto me hace a pensar ¿Será posible seguir las espaldas y dejar las cosas ya resueltas en el pasado? ¿Podrás ser también un padre con estos niños, como un acto de reparación por esta situación que me mantengo para con los pequeños que están? Pues sí.

El decir en muchas ocasiones, permitir el tiempo para actuar distinto y como la respuesta al hecho de las cosas, puede llegar a ser una respuesta firme al decir. ¿Cómo como hacerlo? Remedio en esto...

¿Será que el camino a través es posible y realizable?

ATI Karen G.

TR –Francisco



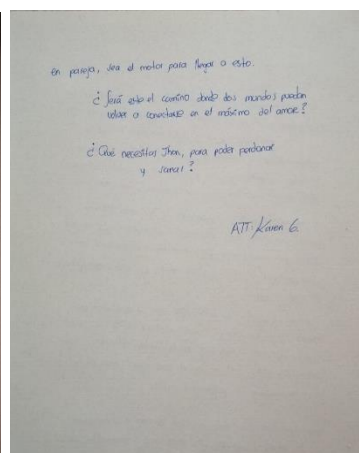
Buenos días [redacted]

Te escribo esta carta para mostrarte mi apoyo al leer las palabras, aunque el espacio de escribir no siempre es fácil, pero así, me ayuda a entender para hablar de aquellas palabras difíciles de contar. Lo todo lo cuento en las cosas cotidianas y lo pongo en las palabras sobre como vamos aquellas días de momento transitorio.

Se que las cosas en la relación no han sido del todo fáciles, pero todo como momentos y lo expresan la cultura del hogar y en pareja, pero también reconocen el momento dolor que has vivido y la desilusión que te ha acompañado en este tiempo.

Esto no es fácil y en lo sé, pero ante la desilusión que siento, digo con mi propia fuerza el decir de la vida por tu esposa, tal como lo expresaste en tu carta, sobre la vida ofrecida por ella. ¿Crees que el camino para cada cosa que lo tienes la decisión de perdón?

Para perdónar como una decisión honesta y sostenible, por la fuerza y anhelo de volver a vivir momentos felices.



en pareja, día al mejor para luego a esto.

¿Será que el camino a través de los momentos puede volver a resolverse en el momento del amor?

¿Que necesitas then, para poder perdónar y seguir?

ATI Karen G.

### Anexo 2 “Carta terapéutica – Invitación al perdón”

Al acoger la invitación y al generarse el proceso de perdón que emerge del amor por el otro; se vivencian confrontaciones, preguntas y reclamos que hicieron parte de la reelaboración de la situación, donde se conversaba y ponía de forma explícita y abierta, temas que habían sido silenciados y que era necesario que fueron expuestos.

En este escenario, se liberaron sentimientos de dolor por medio del perdón ofrecido por el otro como un acto de reparación que favoreció el asumir una versión posibilitadora de la identidad de la pareja, generando una nueva perspectiva futura de la relación en los consultantes.

El construir la “Carta terapéutica – La relación habla” Anexo 3; implicó de parte de los consultantes, el evocar una tercera voz que diera cuenta del estado en el que se encontraba la relación y que expectativas o deseo tenía. En ella, se hacía hincapié la desnutrición relacional en la que se encontraban y emerge la creencia “el amor lo puede todo” generando en ellos una motivación para entrar en una lucha por la ganancia frente a la responsabilidad

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

adquirida frente al altar y salir adelante, antes de enfrentar la soledad y el abandono que conllevaría al incremento del sentimiento de frustración e insatisfacción.

Esta creencia construida desde el amor romántico, crea expectativas e idealiza la relación de pareja, impulsándolos a estar dispuestos a hacer lo necesario para continuar unidos y ofrecerles una familiar nuclear a sus hijos, desde un espíritu de lucha, que en ocasiones generaba un escenario de sacrificio.

Yo creo que se siente esperanzada en este momento. Se siente en el segundo Round de la pelea, de rescatar muchas cosas positivas que hemos dejado atrás y que de alguna manera hemos echado al olvido. El sentimiento sería de esperanza y sería de ilusión frente a nosotros; porque estoy seguro que la relación apostaría por nosotros, estoy seguro a pesar de todo lo ocurrido. (Francisco (3)31:36 – 32:18)

The image shows a handwritten letter on graph paper with the word 'open' in a logo at the top. The letter is written in Spanish and is annotated with colored lines and arrows pointing to specific parts of the text. The annotations are as follows:

- Validación:** A pink arrow points to the first paragraph, which describes the writer as a man who has been waiting for his partner to be ready to start a family, despite her past mistakes and current struggles.
- Reconocimiento:** A yellow bracket on the right side encompasses the second and third paragraphs. The second paragraph acknowledges the partner's dedication to her family and work, and the third paragraph acknowledges her sacrifices and her desire for a better future.
- Componente Emocional:** A green arrow points to the final paragraph, which expresses the writer's hope and faith in the future, despite the challenges they have faced.

The text of the letter is as follows:

Que no

La Relación

open

Querida [redacted] Eres un espacio que se ha mantenido por entre-  
garte a tu familia y por esperar  
a tu espacio con errores pero  
con toda la voluntad de siempre  
superarlos salir adelante, por  
un espacio e hijos maravillosos  
y sero así que tu bien estar.

Querida [redacted]

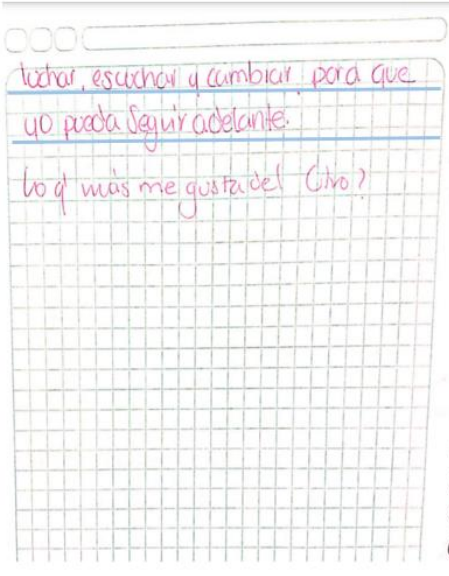
- Eres una mujer que se ha dedicado  
por ser una gran mujer durante  
estas 17 años de relación  
con sus altos y bajos pero  
siempre sobrellevando por tu  
dedicación a la familia por tu  
cariño y trabajo duro por tu  
compromiso y por siempre estar  
ahí.

De espero de Ustedes como pareja? que se  
amen hasta el fin del día, que se perdonen  
profundamente, porque se merecen ser felices  
toda la vida, espero que superen cualquier impase  
con la ayuda de Dios y que sean una familia muy  
felices tanto o más que cuando eran jóvenes.

Anexo 3 “Carta terapéutica – La relación habla”- Francisco

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Desnutrición	¿Entonces [ ]
Relacional	¿si yo era tan solista por que me han
Componente Emocional	destruido? yo era muy fuerte pero
Componente Cognitivo	como todo necesito que me cuiden para
Validación	seguir siendo fuerte
Nutrición Relacional	Siempre me ha gustado el gran equipo
	que son, no lo olviden, como empezaron
	juntos y lo duro que fue todo, pero
	siempre se apoyaron...
	[ ] siempre has sido el Pilar de
	tu familia, la fortaleza, ese ser
	inspirador y luchador, ejemplo de vida,
	[ ] eres una mujer inteligente,
	y energética que hace las cosas con pasión
	y entrega
	Esposos no deben que la monotonía
	me ahogue, luchen y hagan que las
	pequeñas cosas aviven mi fuego y
	los haga felices.
	Se que les gusta viajar y vivir nuevas
	aventuras, los conozco y se que quieren

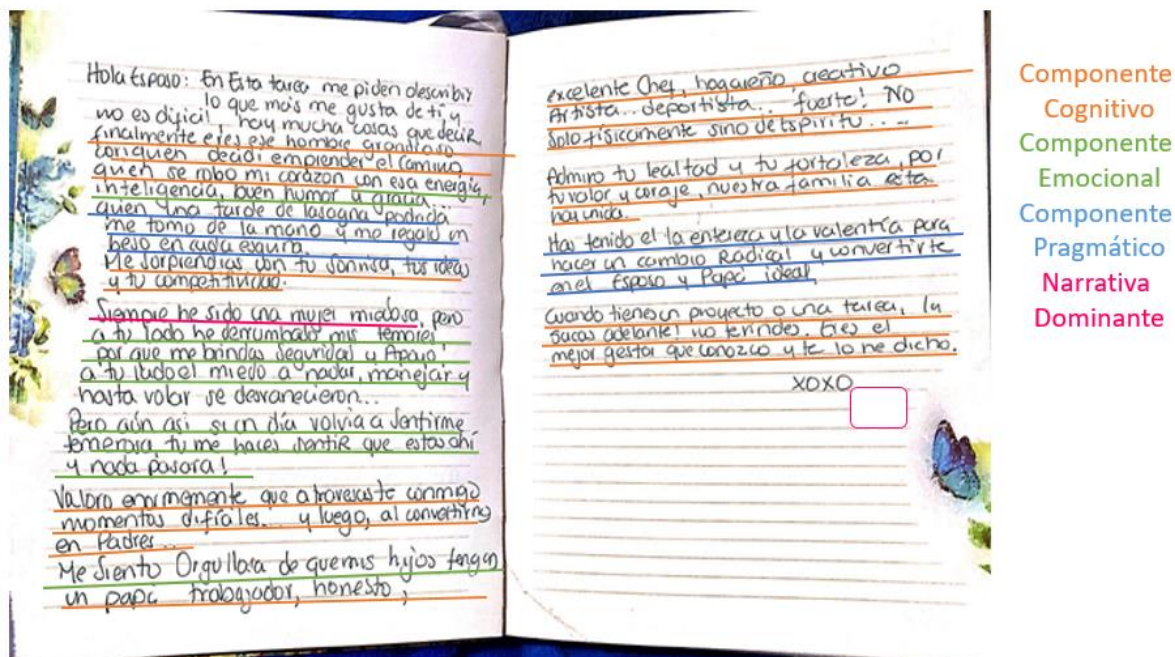


### Anexo 3 “Carta terapéutica – La relación habla”- Rebeca

Como parte del proceso interventivo; emergieron nuevas versiones sobre el amor a partir del cuidado mutuo en el que la pareja decide de forma autónoma continuar su relación, más allá de quererle ofrecer un hogar a su hijos. Frente a ello; se activa el vínculo y la nutrición emocional, así como el reconocimiento y la valoración mutua.

Al conversar sobre las cartas escritas sobre “Lo que más me gusta de ti” (anexo 5), generó aperturas en la pareja que permite hacer un transito de un discurso saturado de descalificación con palabras ofensivas y retadoras, a la emergencia de narrativas que califican y validan; en ellas se reconoció las cualidades y virtudes que cada uno tiene y que el otro valora.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo



Anexo 5 “Carta terapéutica –Lo que me gusta de ti” – Rebeca

### Componente Emocional

Para identificar el componente emocional del amor complejo, se tuvo en cuenta el estado afectivo de base en la etapa de litigio (primeras sesiones del proceso terapéutico) y en la etapa de amor (últimas sesiones del proceso terapéutico).

#### ✚ Etapa de Litigio:

En lo que refiere a la etapa de litigio; oscilaban entre la ira y el sufrimiento, configurándose cuentas de cobro pendientes, haciéndose predominantes en las narrativas de la pareja. Por parte de Rebeca se reconoció un resentimiento construido tras las narrativas de descalificación recibidas por su pareja, en el que a partir de dicho dilema se produce un escenario de infidelidad por parte de ella, acompañado de mentiras constantes tras la

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

infidelidad que perduraron durante dos años, en una constante búsqueda afectiva de reconocimiento y cariño.

En este acto, se puede identificar la fuerte necesidad que tiene la consultante por sentirse valorada, aceptada y amada, que incluso cuestiona los relatos privilegiados y significados a nivel familiar, sobre las nociones de fidelidad, el carácter sagrado de la vinculación matrimonial y el lugar de las mujeres como responsables de mantener la continuidad de la relación.

En lo que corresponde a Francisco, el estado afectivo de base en la etapa de litigio es de resentimiento y tristeza que lleva a utilizar los silencios como un constante castigo a nivel psicológico con su pareja; silencio que a su vez es utilizado como agente de poder autoritario dentro del sistema familiar, como cabeza al mando; que fue aprendido con sus padres, dado que se instauró la misma dinámica relacional.

A todo lo anterior se generó una desnutrición afectiva en la pareja y dilemas para gestionar la cotidianidad.

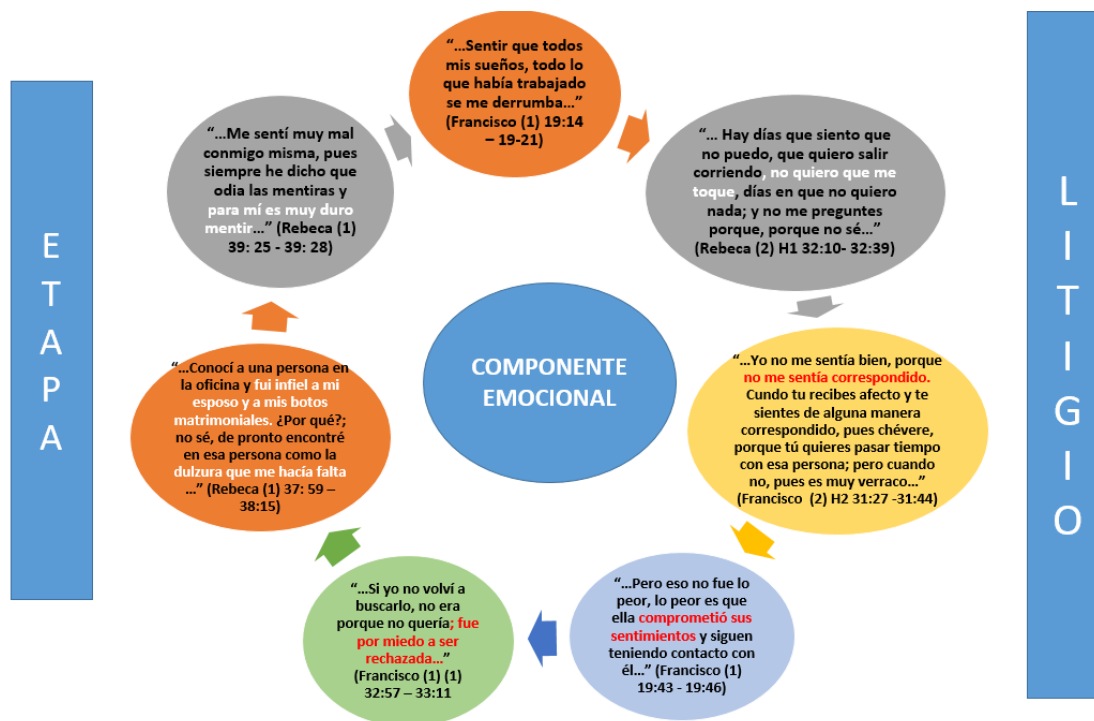


Figura 5. Componente Emocional – Etapa de Litigio del Amor Complejo

✚ Etapa de Amor:

Al permitir los procesos de perdón, reconocimiento y validación del otro, la pareja logra posicionarse en la etapa de amor; permiten colocar en el estado afectivo de base la ternura y el cariño que se hacen visibles en el lenguaje no verbal (mayor contacto visual, sonrisas genuinas y contacto físico) y la emergencia de narrativas más generativas con el otro.

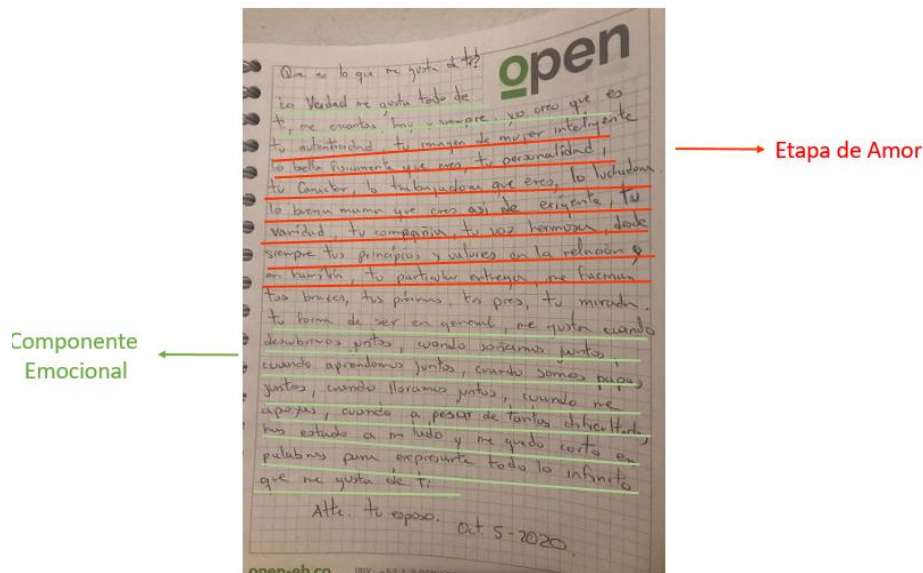
## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo



Las cartas permitieron poner en palabras todo lo que sentían y que por mucho tiempo fueron calladas, dado que al momento de escribir pudo reducir la crítica del otro al expresarse abiertamente; las cartas fueron el conducto de protección. Para que esto se pudiese dar, fue necesario crear una constante escritura dentro y fuera de los escenarios, para favorecer el proceso de meta-comunicación en la pareja.

A medida que el proceso interventivo en pareja iba transcurriendo, fueron emergiendo emociones como fue el cariño y la ternura, que fue instaurándose en el estado afectivo de base en la pareja e ir transitando de la etapa de litigio a la etapa de amor.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo



### Anexo 5 “Carta terapéutica –Lo que me gusta de ti” – Francisco

#### Componente Pragmático

A medida que el proceso de intervención – investigación avanza, la poca comunicación entre ellos se hace más notorio; por lo cual, estuvo generando grandes dificultades a la hora de gestionar acuerdos para la organización del hogar, la crianza de los hijos e incluso las responsabilidades económicas. Esto fue parte de los diferentes motivos por los cuales llegaron a sostener escaladas simétricas en diferentes ocasiones.

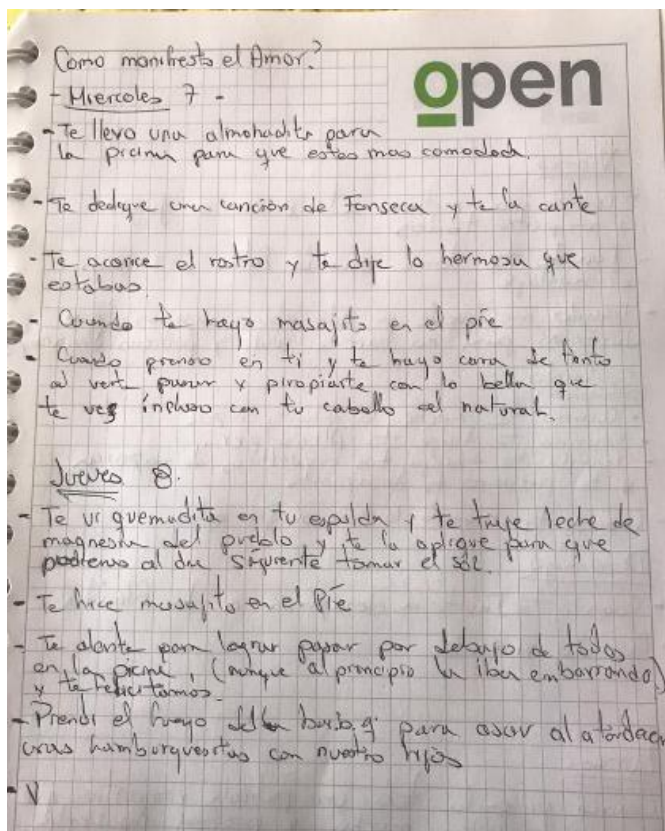
La dificultad presentada para gestionar acuerdos en la cotidianidad, llevo a permear la sexualidad en la pareja en donde poco a poco se fue haciendo evidente el rechazo por parte de Rebeca para sostener relaciones sexuales con su pareja. En búsqueda de poder solucionar la dificultad que presentaban, la pareja hace acuerdos en la frecuencia como método de prevención a un posible desaparecimiento del sexo; convirtiéndose en una solución intentada de carácter instrumental. “...Nosotros estamos teniendo pocas relaciones sexuales, en todo este proceso; antes era un problema entre los dos era una de las causas de discusión, tanto

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

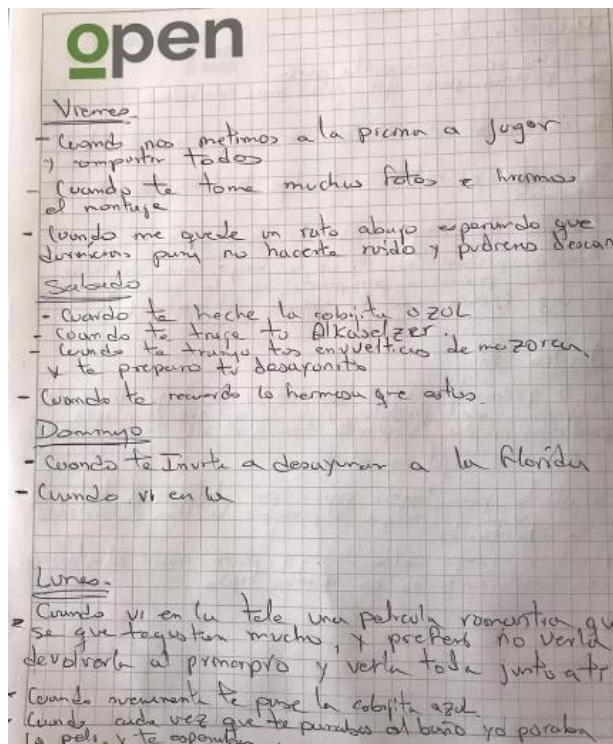
que llegamos a hacer un acuerdo de cuantas veces a la semana íbamos a estar juntos...”

(Rebeca (2) H1 33:01- 33:16)

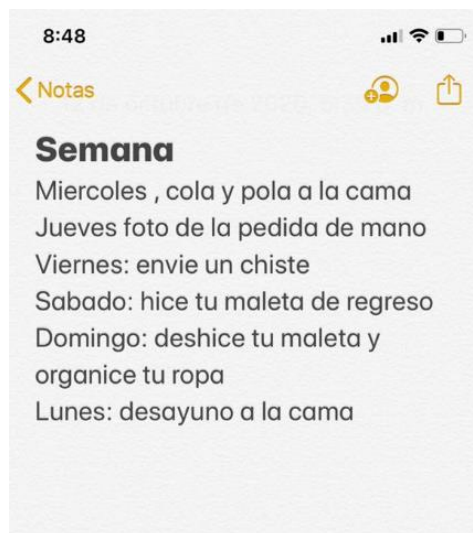
Tras reconocer el componente cognitivo y emocional de amor complejo; se dio paso a la construcción de la “Carta en Acción” (anexo 6), como medio para la reparación frente las afectaciones emocionales y como camino para la manifestación del sentimiento de cariño y ternura. Para ello; los consultantes iniciaron un camino de manifestación afectiva, en el que las acciones de cuidado, amor, protección, ayuda y entendimiento empezaron a hacer parte del lenguaje que fue nutriendo la relación.



## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo



### Anexo 6 “Carta en Acción” – Francisco



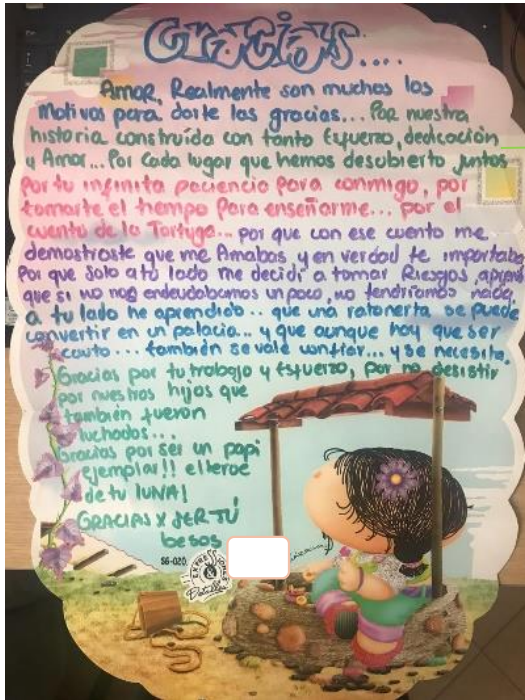
### Anexo 6 “Carta en Acción” – Rebeca

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

En relación con el rechazo de deseo, que se establecía como una constante en la etapa de litigio; la pareja logra posicionar el deseo de forma estable y regular llevando a generar una sexualidad placentera sin acuerdo en el número y frecuencia de los encuentros, ya que estos empiezan a hacer espontáneos y emergentes; no solamente como una forma de cubrir demandas o necesidades personales, sin reconocer el bienestar del otro y sus necesidades emocionales y afectivas. Desde allí, la intimidad sexual empieza a vivirse a partir de una vinculación en la que se incorpora la equidad en las relaciones de género, el respeto mutuo y la articulación de nuevos significados que favorezcan acoples genuinos afectivos y sexuales, que responden a un proceso coordinado.

Las cartas terapéuticas que fueron construidas durante todo el proceso, facilitaron entrelazar los discursos dados en las sesiones con los componentes del amor complejo llevando a los consultantes a generar reflexiones que permitieron la emergencia de relatos más generativos en torno a la relación y a la pareja, como: “aprendí a confiar, a perdonar con sinceridad, a valorarte, a reconocer lo importante que eres, a ser cómplices, a compartir juntos, a construir un mundo contigo” (Francisco (6) 18:10 – 18:15) y “aprendí que eres un hombre diferente al que siempre pensé que eras, con capacidad de perdonar y luchar, nunca lo imagine” (Rebeca (6) 30:00 – 30:07) y generar un estado de gratitud con el otro.

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo



Rebeca

Componente Pragmático

Componente Cognitivo

Componente Emocional

Anexo 9 “Carta de Agradecimiento” - Rebeca

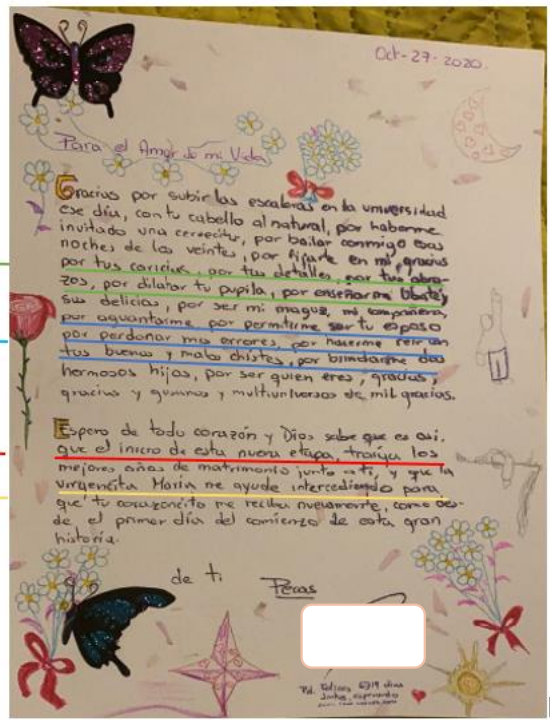
Francisco

Componente Pragmático

Componente Cognitivo

Etapas - Amor

Sistema de Creencias



Anexo 9 “Carta de Agradecimiento” - Francisco

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Además de ello; los consultantes resaltaron el impacto de las cartas escritas a mano y no de forma digital, posibilitando una mayor conexión entre el sistema terapéutico (según la voz de la pareja), lo que favorecería el proceso del enganche.

Fue una sorpresa muy bonita, de hecho, es una de las cosas que hay que rescatar, porque tiene su romance, su magia el que la persona se tome su tiempo de sentarse de escribir y hacerlo desde su propia persona y no atreves de un computador y muy chévere la reflexión que traía” Francisco (3) 1:57 – 2:24

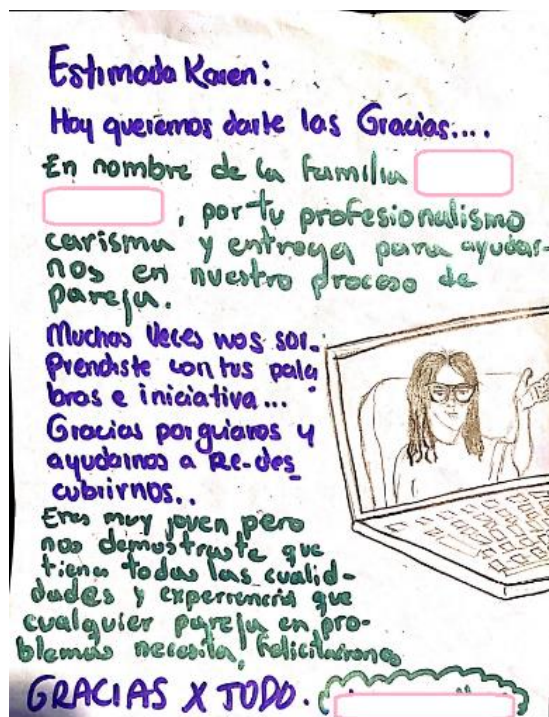
En coherencia con lo anterior; las cartas escritas a mano implican una mayor activación cerebral y mayor conexión entre los dos hemisferios ya que activa el área motora, cognitiva, visual y del olfato (ante el papel o tinta); y el hacerlo implica una mayor activación neuronal permitiendo aclarar los sentimientos y pensamientos de la pareja. Esto facilito la expresión emocional sin ningún límite, juicio o restricción en el que se permitió tomar decisiones desde un lugar más tranquilo y amable (el papel) como el de continuar juntos por la relación y no por mantener la unión de la familia.

A diferencia de la carta escrita a mano, la escritura de cartas mecanografiadas permite escribir con mayor rapidez al igual que enviarlo, pero no tiene el mismo impacto que escribir a mano ya que la escrita con teclas son iguales y la dinámica es la misma (un toque).

El presente proceso de investigación – intervención en unión con los escenarios planteados y las cartas terapéuticas como estrategia interventiva, han permitido al sistema consultante transitar de la etapa de litigio del amor complejo a la etapa del amor; favoreciendo así, la evolución de la pareja sosteniendo discursos más generativos.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Al momento de dar cierre al proceso de intervención – investigación; la pareja construye en conjunto la “carta para el terapeuta” Anexo 11, de forma novedosa como acto de agradeciendo por lo construido en el proceso. En ella se plasma el dibujo por parte de Francisco que lo ha caracterizado durante todo el proceso y la escritura de Rebeca.



Anexo 11 “Carta al terapeuta” - Pareja

### Procesos Autorreferenciales

Al tiempo en que se van dando los escenarios de investigación – intervención, los procesos de auto y heterorreferencia van emergiendo en mí como investigadora; en el cual como terapeuta me posiciono para reconocer las emociones que emergen a partir de las vivencias de los consultantes. La presente investigación – intervención, genero conexiones importantes como terapeuta:

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Primero; permitió hacer visible como el perdón potencializó los procesos de cambio en la pareja, generando la emergencia de narrativas más generativas. Todo ello, partiendo del deseo y disposición de brindar y recibir un arrepentimiento sincero por el amor que se tenía uno al otro tras al ser agredidos. Resuena fuertemente en mí el papel fundamental que juega el amor en las parejas; pues el termino amor tiene tal fuerza, que lleva a promover y gestionar procesos de perdón a afectaciones dolorosas que permite crear procesos de sanación de dichas afectaciones emocionales.

Segundo; a medida que se danza en los escenarios y se van construyendo las diferentes cartas; como terapeuta voy identificando que los tres componentes del amor complejo me venían acompañando desde hace varios años y que incluso la valoración, el reconocimiento (característico del componente cognitivo), el acogimiento afectivo (componente emocional) y los acuerdos (componente pragmático); me han permitido recibir a los diferentes sistemas consultantes que llegan a terapia. Esto me ha dado la posibilidad de potencializar los procesos de enganche y favorecer el cambio.

Tercero; al conocer más sobre los componentes del amor complejo, me han permitido construir lecturas más amplias al momento de intervenir en pareja reconociendo la etapa en que se puedan encontrar. Sumado a ello, en el proceso de investigación – intervención muestra el papel fundamental que juega el cariño y la ternura expuesto por Linares (2006) en el componente emocional del amor complejo; dado que son componentes frágiles que pueden afectarse con facilidad, pero se puede reconstruir y ser resistentes a largo plazo.

Cuarto; en lo que respecta al dispositivo narrativo utilizado (cartas terapéuticas) veo el impacto favorable que tiene en los consultantes el escribir a mano en el que permite hacer

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

conexiones desde el primer momento, hasta la última sesión moviendo mi interés para hacer un mayor uso de estas estrategias de intervención.

Sumando a lo anterior; las cartas terapéuticas me permitieron identificar que mi redacción a la hora de escribir tiene matices poéticos y metafóricos; matices que entrelazan la vida cotidiana y contextos amplios; haciendo quizás mi estilo al momento de escribir cartas.

Quinto; al dar inicio al proceso interventivo de la investigación, se reconoció en el primer escenario la disposición del sistema consultante por trabajar en la reconstrucción de la vinculación en la pareja dejando a un lado la posibilidad de la separación como camino viable; lo que llegó a conectar en su momento con mi sistema de creencias en cuanto al amor como un generador de oportunidades para establecer acuerdos que posibiliten la convivencia, creando limitaciones en mis lecturas que posibilitaran caminos alternos.

Al colocarlo en conversación con el equipo de intervención, me permitió traer a colación el significado de familia con parejas separadas en el que dicha decisión también puede favorecer el bienestar y la evolución del sistema. Este concepto se encuentra altamente relacionada con mi creencia religiosa, en donde la separación y la resignificación de estar juntos, es aceptado por la iglesia católica y promovido por el mismo (derecho canónico) en donde se estipula diversos motivos o situaciones en las cuales es viable e incluso necesario el divorcio o la nulidad matrimonial. Esto permitió generar ampliaciones en las lecturas frente al sistema consultante que favoreció el cambio.

## Discusión

El presente apartado busca entrelazar los resultados de la investigación - intervención en el énfasis de profundización, con los principales postulados propuestos en el estado del arte y el sistema teórico para dar respuesta al objetivo general; que estarán organizados a partir de los objetivos específicos con el propósito de dar cumplimiento a cada uno de ellos.

### *1. Explicar la construcción narrativa de los problemas de pareja*

En cuanto al primer objetivo específico; se tuvo en cuenta el planteamiento de Linares (2006) sobre la nutrición relacional desde los componentes cognitivos, emocionales y pragmático en Francisco y Rebeca en la etapa de litigio, focalizándose en el contexto de pareja. En ello; se encontraron narrativas dominantes sobre ser pareja que idealizaban la relación, posicionándola desde el amor romántico; entendiéndolo como un “conglomerado de relatos, leyendas, mitos, cuya estructura se repite en todas las sociedades patriarcales casi invariablemente” (Herrera 2013, p.8) generando discursos desde lo irreal (Jiménez 2011), que no permitía la meta-comunicación.

En el presente sistema consultante, se acentuaban tres mitos: “para toda la vida”, creencia en que el amor romántico y pasional debe durar durante muchos años en convivencia; “el amor lo puede todo” o mito de la omnipotencia, que se le atribuye poderes mágicos de salvar por medio del amor y hacerlos felices pese a los problemas de convivencia; y la “exclusividad” creencia que el amor solo puede sentirse con una sola persona, ligado a un sentimiento de posesión. Mitos que se encuentran en coherencia con lo expuesto por Herrera (2013).

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

El mito de la exclusividad sustenta otro mito; el mito de la monogamia como un “relato ejemplarizante, un modelo a seguir” (Herrera 2013, p.49) en un contexto social; modelo que adopto la pareja y que al presentarse la infidelidad rompe con ello, generando sentimientos de traición y desfigurando la identidad de la relación.

Al emerger el sentimiento de traición en unión a la creencia “juntos para siempre”; se hace visible las versiones privilegiadas sobre los significados de familia que expone Hernández (1997); desde un dominio cultural y político que se encuentra basado en valores sociales y religiosos; y son adoptados por las personas, generando un estilo de vida. Ya que en este caso la pareja, definía la familia como un todo por el cual se debía luchar hasta el final.

Parte de continuar en la relación tras dos años de infidelidad, fue la no concepción de padres separados dentro del sistema, como un aspecto que fracturaba la identidad de ser familia. Esta identidad se encontraba marcada por la unión de todos sus integrantes y que se relaciona con lo expuesto por Fernández y Medina (2016), en relación al modelo de familia “compuesto estrictamente por un padre y una madre con valores como honor, lealtad y sacrificio” (p. 48)

Al revisar la investigación de Fernández y Medina (2016); se reconocen complementariedades con la presente investigación intervención:

Primero; detrás del compromiso que se adquirió al construir el hogar, está el proteger a los hijos del sufrimiento de ver a sus padres separados o un posible rechazo social. Segundo; este compromiso está relacionado con las creencias del matrimonio y “juntos para siempre” que fue adquirida de sus padres de forma implícita por medio del ejemplo; papel importante

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

que juega en la pareja. Tercero; la no contemplación del divorcio como camino alternativo para la evolución del sistema y cuarto; los motivos por los cuales mantenían la permanencia en la relación, no era solo por el amor por la pareja, sino a todo el sistema familiar. Lo anterior da muestra que detrás de los motivos de consulta en pareja, existe varias narrativas dominantes que impide la evolución del sistema.

Ardila y Guapacho (2019) en una de sus conclusiones, muestran la infidelidad como el síntoma de la relación que comunica las dificultades que presentan en la comunicación, las creencias rígidas y la dificultad de conversar en torno a sus emociones y sentimientos. Conclusión que va en la línea con los resultados de la presente investigación – intervención; ya que Francisco y Rebeca presentaban dificultades para comunicar sus pensamientos, sentimientos y emociones dado que finalizaban en discusión viéndose no reconocidos ni valorados por el otro.

En lo que respecta a acuerdos con lo planteado por Linares (2010) en la etapa de litigio; se encontró igualdad en la reconfirmación de signo negativo (como lo expresa el autor) en la pareja, en donde el otro se ha convertido en su enemigo y por tal motivo no se puede ignorar. La pareja en esta etapa, se encontraban en una constante hipercrítica, sostenía rechazo por los escenarios de intimidad, presentaban dificultades para la gestión de la cotidianidad y en el componente emocional se acentuaba el odio y el rechazo.

Para explicar el estado afectivo de base en el componente emocional de la etapa de litigio, Linares (2010) menciona que en ella se viven las pasiones negativas y en la etapa de enamoramiento las pasiones positivas. Al connotarlas como positivas y negativas se logra leer una postura aun relacionada con la construcción de polaridades, que tienen una implicación que oscila entre las dicotomías semánticas entre los definido como funcional y

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

disfuncional, las cuales según Ugazio (2001) se configuran como elementos en contraposición y mutuamente excluyentes que no dan paso a las zonas intermedias, desconociendo la ambigüedad humana y la diversidad de posibilidades, que nos permite constituirnos desde la dialógicidad de la vida, que no se reducen tampoco a una serie de etapas estáticas o consecutivas (Morín, 2000).

Otro antagonismo que se reconoce con Linares (2010); es que, nos muestra que en la etapa de desamor ocurre la separación o divorcio como causas naturales en las parejas; siendo esta una diferencia en relación a la etapa de litigio, puesto que esta última se presenta una hipercrítica y para ello se debe tener presente al otro. En la presente investigación – intervención, se logró identificar que en la etapa de litigio también se puede llegar a presentar o contemplar un posible divorcio; pues las constantes confrontaciones, la hipercrítica, la reconfirmación de signo negativo, el rechazo por el deseo y la sexualidad puede también ser causa de separación e incluso en anualidad matrimonial. Como lo vivencio el presente sistema consultante.

*2. Reconfigurar las narrativas dominantes sobre los problemas de pareja a través de cartas terapéuticas desde los componentes del amor complejo.*

En lo que respecta al segundo objetivo específico; es importante iniciar hablando sobre la implementación de la estrategia terapéutica (cartas terapéuticas) dado que al colocarla en los escenarios, permitió apertura en los consultantes y con ello, que emergieran narrativas alternas que permitieron ser parte de la nutrición relacional.

Esta estrategia de intervención, resulta interesante; ya que genera gran activación cerebral pues se reconoce que al escribir a mano alzada, implica una mayor actividad del

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

cerebro; además de ello, estimula la memoria semántica en el que implica no solo pensar en la palabra que se desea escribir, sino también en todo el conocimiento de cómo escribirla, la cadencia de la mano y en que parte se acentúa.

La grafóloga Cerro (2021), expone que el escribir cartas a pulso, implica hacer uso de la memoria prospectiva que permite construir el recuerdo de lo realizado y el momento en que se ejecutó; junto con la memoria de trabajo que requiere mantener una idea, manejo y retentiva en la memoria lo escrito (bucle fonológico), manejo de la información visual (agenda visoespacial) y organización de la información u/o organización de la actividad a realizar (sistema ejecutivo central). Es por ello que las cartas escritas a mano, permiten generar mayores análisis de lo escrito, generar reflexiones y favorecer la toma de decisiones.

Es por esto que se logra visualizar con mayor claridad la importancia que tenían las cartas terapéuticas en los diferentes trabajos de White y Epston (1993), en el que lleva a establecer diversos motivos por el cual construirlas (antes, durante y después de las intervenciones) ya que permite los procesos de cambio favoreciendo los procesos de meta-comunicación.

Las cartas terapéuticas se utilizaron como un dispositivo narrativo que pudiese moverse dentro de los componentes del amor complejo (cognitivo, emocional y pragmático) en la etapa de litigio y en la etapa de amor del amor complejo que propone Linares (2006); las cuales permitieron entrelazar situaciones que la pareja vivencio en momentos atrás junto con el discurso en la terapia, el cual fue plasmado en cada carta; principalmente la “Carta Terapéutica – Invitación al perdón” (Anexo 2), “Carta terapéutica – La relación habla” (anexo 3) y la “Carta en Acción” (anexo 6).

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

En ellas, se logró evocar recuerdos dolorosos con el objetivo de sanar las afectaciones emocionales dando cuenta de los procesos de autonomía y corresponsabilidad en la relación, permitiendo procesos de perdón que está en coherencia con lo expresado por Santamaría, (s.f) como una oportunidad para volver al pasado y sanar las afectaciones: “Perdonar a otros por sus ofensas hacia nosotros nos libera de la cadena invisible que nos mantenía atados a ese momento doloroso que vivimos y que se actualizaba cada vez que el victimario volvía a nuestra presencia” (Santamaría s.f., p 54)

En este escenario, se conversaba y ponía de forma explícita y abierta temas que habían sido silenciados y que era necesario que fueron expuestos, liberando sentimientos de dolor por medio del perdón ofrecido por el otro, como un acto de reparación que favoreció el asumir una versión posibilitadora de la identidad de la pareja, generando una nueva perspectiva futura de la relación en los consultantes.

Al facilitar escenarios en que se promueve diálogos a través de las cartas, para la externalización de emociones y pensamientos en torno a la relación, se permite enfatizar en las voces implicadas para conversar sobre lo no dicho, romper los silencios y generar procesos de meta-comunicación, resultado que estuvo en coherencia con Pakman (2014), en torno a la importancia de la exploración de lo no decible.

Los procesos de meta-comunicación, se configuran como uno de los elementos más significativos, producto del efecto interventivo desarrollado al llevar a cabo las cartas terapéuticas, ya que el acto de escribir y reescribir la experiencia relacional entre la pareja en una carta dirigida a sí mismo, a la relación y al otro miembro de la diada, facilitó la emergencia de conexiones emocionales que dieron que daban paso a lo no decible y su

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

posibilidad de metacomunicación, lo cual fue amplificado en los escenarios conversacionales que favorecieron su interlocución.

En ese orden de ideas, cada miembro de la pareja, encontró el espacio terapéutico para hacer explícito dominios que habían sido antes silenciados, por las dinámicas de poder desarrolladas o como una forma de no expresar temas generadores de conflictos, temiendo incluso la separación. Por lo tanto, el contenido meta-comunicativo de las cartas y su circulación conversacional, posibilitó las capacidades enunciativas de los actores involucrados, para comunicar de forma explícita y repensar o decantar, aquellos elementos que en algún momento se habían dado por acordados y que iban en detrimento de la relación, hacia la potencialización de movimientos generadores de novedad y el reconocimiento de nuevas posibilidades sobre la vivencia del amor.

De forma complementaria, la emergencia del cambio, estuvo ligada a la amplificación de las derivas conversacionales generativas, alrededor de las cartas, que abrieron caminos que se configuraron como pretextos, en la amplificación de lo no decible y los procesos meta-comunicativos, en la redefinición de los dilemas familiares, que favoreció entre la pareja, vínculos democráticos y dignificantes.

En la investigación de Vélez (2017), expresa que el deseo y anhelo de permanecer juntos, el cariño, el sentirse reconocido y valioso por el otro; facilita la reconfiguración de dilemas e incluso genera satisfacción conyugal; el cual fue evidenciado al finalizar el proceso interventivo, en donde la relación pudo ser nutrida. Isaza (2011), quien comparte la misma postura frente al reconocimiento y valoración de parte del compañero; lo cual agrega él, que el solo hecho de reconocer que son dos personas diferentes da paso a sobrepasar los desacuerdos y permite caminos para la comunicación en pareja.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Para poder generarse los procesos de cambio en los consultantes; fue necesario generar espacios que pudiesen promover la comunicación, entendiéndolo como “el contenido y un aspecto relacional, en el que el segundo califica el primero y en el que la conexión de ambos hace posible la meta-comunicación” (Wastzlalawick, Beavin y Jackson 1993, p.32); esta hace alusión a la comunicación acerca de la comunicación en el que se tiene como base el aspecto relacional.

La importancia de la meta-comunicación, está en proporcionar características del marco interactivo en el que se está comunicando los sistemas, “entre más claridad tengan, mejor va a ser la comunicación y los significados construidos dentro de ese marco” (García y Quintero 2016, p. 13). Es por esta razón, que Wastzlawick, *et al.*, (1993) en su investigación mencionan los axiomas de la comunicación, en el que se encuentra una alta relación con los resultados de esta investigación – intervención.

A lo anterior; se pudo encontrar relación con la imposibilidad de no comunicar, dado que desde que se nace, todo ser humano comunica y Francisco junto con Rebeca no fueron la excepción; desde un comienzo se reconoció el distanciamiento que se tenían uno del otro en su lenguaje no verbal (comunicación análoga) y en los discursos de descalificación que sostenían. De igual manera, en ellos se acentuaba los silencios de Francisco hacia su pareja, pero que comunicaba poder y autoritarismo dentro del sistema familiar, reafirmando su puesto en la jerarquía familiar (comunicación digital), oscilando la relación entre la complementariedad y la simetría, en relación a los intercambios comunicaciones en la pareja.

En lo que refiere a los cuatro tipos de reacción que menciona Wastzlalawick, *et al.*, (1993); se identifica una relación con la pareja dado que fluctuó en ellas, en donde Francisco comunicaba a Rebeca su rechazo a la comunicación asumiendo una postura de desinterés al

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

conversar (primero); para luego pasar a una aceptación (segundo) en el que se cede estando en contra de su deseo. Posterior a ello; se utilizó la estrategia del silencio como medio de descalificación (tercero) de la comunicación y finaliza con la infidelidad como síntoma que comunica (cuarto), en el que se evade la responsabilidad al sostener la cristalización del problema llevando a generar una desnutrición relacional.

Frente al aprendizaje y los procesos de cambio, la pareja logro generar aprendizajes III que está en la línea con Bateson (citado en Hernández 2008) en el que para lograrlo propone confrontar las premisas de la pareja y del terapeuta, para lograr que actúen de forma tal que enfrenten sus premisas.

En función de lo anterior se requirió de la reflexividad sobre la comprensión de lo que mantiene el problema; en el que se entiende como la “la cualidad de lo reflexivo, implica una toma de conciencia más inmediata, continua, dinámica y subjetiva” (Benjumea 2011, p. 2) en el que según Varela (1996). Para ello se tuvo en cuenta los marcos de referencia del sistema consultante dado que en él, se instauran los “filtros y reglas que organiza y dirige la conducta y las experiencias personales, incluidas naturalmente las que aparecen dentro de la terapia” (Hernández 2008, p. 119) encontrándose las premisas que sostienen el problema como también las soluciones.

Al implementar la reflexividad sobre los marcos de referencia, dio paso a la resignificación de la experiencia vivida dentro de la relación, generando una coherencia con Navarro (citado por Estupiñán, González y Serna (2006) “flexión recíproca de la actividad del sujeto sobre la actividad “(Estupiñán, González y Serna 2006, p. 17). Para generar estos procesos, se hizo por medio de las cartas terapéuticas, como un acto narrativo en el que “permite generar un sentido co-evolutivo del conocimiento de tal manera que las historias

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

son convocadas en el escenario experiencial de los relatos con fines tanto investigativos como interventivos” (Estupiñán, González y Serna 2006, p.30) en el que implica un proceso experiencial entre los narradores, los conarradores y los oyentes.

Como resultado, se obtuvo que la meta-comunicación permitió la aceptación del otro, reconociendo y confirmando el self de la pareja, favoreciendo la emergencia de narrativas de calificación que dio paso a la nutrición relacional y generando una mayor comunicación análoga (mayor contacto visual, sonrisas genuinas y contacto físico).

#### **IV. Conclusiones y Recomendaciones**

##### **Aportes al Campo Clínico**

La presente investigación – intervención se establece por medio de la estrategia en intervención desde las cartas terapéuticas, teniendo una mirada desde el amor complejo en intervención en pareja; generando los siguientes aportes al campo clínico:

- ❖ La estrategia de intervención da cuenta del proceso terapéutico y el tránsito que tuvo de la etapa de litigio, en donde se marcaba fuertemente la hipercrítica a la pareja; a la etapa de amor en donde se viven emociones serenas. El deseo se manifiesta con regularidad y el sexo se vuelve placentero; llevando a así, a generar un buen nivel de nutrición relacional.

- ❖ Esta investigación logra traspasar los límites de la virtualidad en el proceso terapéutico, en donde las plataformas de videoconferencia y los

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

medios de comunicación se vuelven un recurso a la hora de la intervención llegando a sí a generar procesos de cambio.

❖ Es de aclarar que los componentes del amor complejo (cognitivo, emocional y pragmático) han de verse en conjunto y en una acción mutua, en las diferentes etapas (enamoramiento, amor, desamor o litigio); dado que ellos son lo que componen una base fundamental para el bienestar y la salud mental. Esto fue evidenciado en cada uno de los escenarios, en donde el objetivo de ver solo un componente y que en el escenario solo emergiera ese; fue claramente notorio que están en constante movimiento.

❖ La utilización de la estrategia y el ejercicio autorreferencial permitió el coaprendizaje conjunto en el equipo terapéutico y favoreció la emergencia de discursos alternos en la pareja.

❖ Se logra un aporte significativo para la intervención en pareja, en donde entrelaza las cartas terapéuticas y la metáfora el Amor Complejo que propone Linares (2006), que permite otra mirada desde el amor y como favorece la nutrición relacional.

❖ La investigación – intervención genera conocimiento en la intervención en pareja utilizando las cartas terapéuticas como estrategia de intervención, dado que en la revisión teórica se encontró la utilización de esta estrategia con objetivos terapéuticos orientados hacia la externalización, despido, predicción, invitación, ocasiones espaciales, invitar, historias propias, motivar o duelos.

## Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

- ❖ La utilización de las cartas terapéuticas, permite la meta-comunicación en el sistema consultante, que generan proceso de cambio sobre las narrativas dominantes.
- ❖ En intervención en pareja, es importante reconocer los mitos y creencias que giran en torno a la relación; pues esto permite realizar mejores lecturas para el proceso terapéutico.
- ❖ Con respecto a la perdurabilidad de la relación, es importante como terapeutas contemplar el divorcio como camino viable para el bienestar y la salud mental.
- ❖ En lo que respecta a las descalificaciones; es importante como terapeutas no perder el sentido de la comunicación, puesto que en muchas ocasiones se puede perder el objetivo dado que se puede ir por las periferias que no facilitan nuevas posibilidades.

### **Alcances y Limitaciones de la Propuesta**

La presente investigación-intervención tuvo la posibilidad de conocer y construir un dispositivo narrativo para la intervención en pareja; asumiendo, una postura del terapeuta a través del amor complejo como movilizador de discursos dominantes los cuales estuvieron caracterizados por la hipercrítica y la desvalorización.

En relación a las limitaciones que se presentaron; es de poner en conocimiento que al darse la intervención de manera virtual por medio de dispositivos tecnológicos, es importante contar con los espacios de privacidad por parte de los consultantes (dado que los escenarios de la investigación-intervención transcurre en un tiempo de confinamiento por Salud Mundial frente al COVID -19); siendo este, un momento en que pudo ser un limitante pero

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

el interés de los consultantes en su proceso terapéutico, permite la emergencia de la creatividad para sacar dichos espacios.

Por otra parte; se propone continuar con investigaciones que se encuentren relacionadas con el amor complejo desde la utilización de otros dispositivos narrativos; en el cual, se pueda co-construir nuevos aprendizajes a la hora de intervenir.

### Referencias

- Alfaro, (2014). Las relaciones de pareja: ¿La educación, las condiciona? [Tesis de pregrado, Universidad de Valencia]. Repositorio institucional RODERIC Doi: <https://www.uv.es/igualtat/webnova2014/anaalfaro.pdf>
- Alfonso y Hernández (2016). Significados y sentidos Del Amor En Parejas con historias De Infidelidad [tesis de maestría, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional CRAIUSTA. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3707/alfonsoalishethkarina2016.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andrade, S. y Roberto, P. (2019). La investigación: Una perspectiva relacional. Bogotá, Colombia: Sello Doi: [https://1library.co/document/yne0nx0y-la-investigacion-una-perspectiva-relacional.html?utm\\_source=related\\_list](https://1library.co/document/yne0nx0y-la-investigacion-una-perspectiva-relacional.html?utm_source=related_list)
- Andersen, (2005). “*Cómo nos Engañamos y Cómo Deberíamos Saber, Yo solía pensar...*” Página 12 <http://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/9-47157-2005-02-10.html> [consultada el 28/12/2015].
- Anguita, (n.d). Propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

de Madrid]. Repositorio Institucional BLIBIOS-E Doi:

<https://repositorio.uam.es/handle/10486/680162>

Araya, (2018). Las Cartas Terapéuticas un Medio Narrativo para el Abordaje

Psicoterapéutico de Pacientes Enfermos de Cáncer Laríngeo. Psicooncología.

Aportes a la comprensión y la terapéutica. Universidad Católica del Maule. Pag, 209

– 230 Doi:

[https://www.researchgate.net/publication/323967619\\_Las\\_Cartas\\_Terapeuticas\\_un\\_Medio\\_Narrativo\\_para\\_el\\_Abordaje\\_Psicoterapeutico\\_de\\_Pacientes\\_Enfermos\\_de\\_Cancer\\_Laringeo](https://www.researchgate.net/publication/323967619_Las_Cartas_Terapeuticas_un_Medio_Narrativo_para_el_Abordaje_Psicoterapeutico_de_Pacientes_Enfermos_de_Cancer_Laringeo)

Ardila y Guapacho (2019). La infidelidad como bifurcación y

posibilidad de reinención de la pareja [Tesis de maestría]. Universidad Santo

Tomás. Repositorio USTA

Benjumea (2011). La reflexividad: un asunto crítico en la investigación cualitativa.

Universidad de Alicante, España. Doi: <https://dps.ua.es/es/documentos/pdf/2011/la-reflexividad.pdf>

Campillo (2013). Terapia narrativa de juego. Centro de Atención Psicológica de la Familia.

Doi: <https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/09/Terapia-narrativa-de-juego.pdf>

Castillo, Ledo y Pino, (2012). Técnicas narrativas: un enfoque psicoterapéutico. Norte de

Salud Mental, Vol. X, nº42, pág. 59- 66

Castrillón, (2008). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. Revista Colombiana

Psiquiatría., vol. 37, Suplemento No. 1, pág. 187 - 197

Cerro (2021). Los diez beneficios de escribir a mano. Grafología Sandra Cerro.

<https://sandracerro.com/escribir-a-mano/>

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Correa y Rasera (2012). O uso das cartas terapéuticas na prática clínica. *Psicología Clínica*.

Rio de Janeiro. Doi:

<https://www.scielo.br/j/pc/a/d66df8rmxy9pYCrFvhVP9ww/?format=pdf&lang=pt>

Correa y Rodríguez, (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja:

negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational*

*Psychology*. INFAD. *Revista de Psicología*, 6 (1), pag. 89-96

Cuesta, (2011). La reflexividad: un asunto crítico en la investigación cualitativa.

ELSERVIER. *Enfermería Clínica*. Volumen 21, Issue 3, pág. 163-167

Cuervo, (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Diversitas: Perspectivas en*

*Psicología*, 9(2), pág. 257-270. Doi:

<https://www.redalyc.org/pdf/679/67932397002.pdf>

Chaves, (2012). El estudio de caso y su implementación en la investigación. *Revista*

*Investigativa de Ciencias Sociales*. Vol.8 n° 1, pág. 141 - 150

Cruz, Reyes y Corona (2017). Duelo. Tratamiento basado en la terapia de Aceptación y

Compromiso (ACT). *Manual Moderno*, S.A. de C.V. Doi:

[https://www.manualmoderno.com/apoyos\\_electronicos/9786074486308/pdf/anexos.pdf](https://www.manualmoderno.com/apoyos_electronicos/9786074486308/pdf/anexos.pdf)

De La Espriella, (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de*

*Psiquiatría*, 37(1) 175-186.

De la Puerta y Fossa, (2013). Narrativas del amor de pareja en una muestra multicultural:

Un estudio exploratorio. *Revista de Psicología GEPU*, 4(2), 74-98. Doi:

<http://revistadepsicologiagepu.es.tl/Narrativas-del-Amor-de-Parejaen-una-Muestra-Multicultural-d--Un-Estudio-Exploratorio.htm>

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Díaz, Medina y Sánchez, (2019). Nutrición relacional: Configuración de identidades como red sistémica entre familia e instituciones educativas e primera infancia. Hojas y Hablas. Fundación Universitaria Monserrate – Unimonserrate. Bogotá – Colombia. No. 17, pág. 28 - 44

Espriella, (2008). Terapia de pareja: Abordaje sistémico. Rev. Colombo. Psiquiatría., vol. 37, Suplemento No. 1. Doi: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a14.pdf>

Estupiñán, Hernández, González y Niño, (2006). Psicología Clínica y Salud Mental en Sistemas Humanos desde la Perspectiva Sistémica Compleja. Dossier de las Líneas / Proyectos de Investigación en marcha. Bogotá – Colombia. Universidad Santo Tomás. División en ciencias de la salud. Facultad de Psicología, pág. 01-138

Fernández y Medina (2016). Deconstruyendo el sentido del compromiso marital o el amor “para toda la vida” en la pareja tradicional. Recuperado de <http://redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/179/120>.

Flórez, Páez y Quevedo (2012). Nutrición Relacional En Una Familia Con Hijos Adolescentes: Análisis Comunicacional. [Tesis de pregrado Psicología Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional CRAIUSTA. Doi: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3254/Florezlaura2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual Clínica y Salud. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España. Vol. 13, núm. 1, pp. 89-125

García, Fuentes y Sánchez, (2016). Amor, Satisfacción En La Pareja Y Resolución De Conflictos En Adultos Jóvenes. Órgano de Difusión Científica del Departamento de

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo", vol. 14, núm. 2, pp. 284-302

Garzón, (2008). Autorreferencia y estilo terapéutico: su intersección en la formación de terapeutas sistémicos. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 4(1), pág. 159-171.

García y Quintero (2016). Proceso de Comunicación y Metacomunicación en la Co-construcción del Sí Mismo: Un estudio de caso. Pontificia Universidad Javeriana.

Doi:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/3224/ArangoCammaertAnaMaria2012.pdf?sequence=4>

Gradilla, (2019). Intervención narrativa en duelo infantil por separación de pareja Estudio de caso. Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Iztacala. Doi:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192k.pdf>Herrera

(2013). La utopía romántica de la posmodernidad. El rincón de Haika Coral.

<http://porelpanylasrosas.weebly.com/libros/category/libro-completo-la-utopiacutea-romaacutentica-posmoderna-vol-3-coral-herrera-goacutemez>

Hernández (1997). Familia ciclo vital y psicoterapia breve. Bogotá. El Búho.

Hernández, A. (2008). Psicoterapia sistémica breve. La construcción del cambio con individuos, parejas y familias. Bogotá: El Buho.

Hurtado, Ciscar y Rubio, (2004). El Conflicto De Pareja Como Variable Asociada A La Violencia De Género Contra La Mujer: Consecuencias Sobre La Salud Sexual Y Mental. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Volumen 9, Número 1. pp. 49-64

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Isaza, (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia. *Psicogente*, 14 (26): pp. 336-351.

Jiménez, (2011). Mitos y estereotipos en las relaciones de pareja: Opiniones y percepciones de un grupo de personas adultas jóvenes. [Trabajo de master Universidad de Salamanca]. Repositorio Institucional. Doi:  
[https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/100866/TFM\\_EstudiosInterdisciplinariesGenero\\_JimenezBatuecas\\_V.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/100866/TFM_EstudiosInterdisciplinariesGenero_JimenezBatuecas_V.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lee, Nakamura, Chung, Fu y Liu, (2013). Asian couples in negotiation: A mixed method observational study of cultural variations across five Asian Regions. *Family Process*, 52 (3), 499-418.

Levinger, (1996). ¿Comprometerse en una relación?: El papel del deber, la atracción y las barreras (traducido y adaptado por el Dr. Rolando Diaz Loving). *Revista Psicología Contemporánea*, 1, 30-39.

Linares, (2002). Del abuso y otros desmanes. El maltrato familiar entre la terapia y el control. Barcelona, España: Paidós.

Linares, J.L. (2006). Complex love as relational nurturing: an integrating ultramodern concept. *Family process*, 45, 1.

Linares, (2012). TERAPIA FAMILIAR ULTRAMODERNA. La Inteligencia Terapéutica. Herder. Doi: <https://psicologiasantacruz.com/wp-content/uploads/2018/08/TERAPIA-FAMILIAR-ULTRAMODERNA-Juan-Luis-Linares.pdf>

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Linares, (2010). Paseo Por El Amor y el Odio: La conyugalidad desde una perspectiva evolutiva. Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XIX, núm. 1, pp. 75-81

López y Roxana, (2011). Terapias breves: la propuesta de Michael White y David Epston. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

López, (2013). El estudio de casos: una vertiente para la investigación educativa. Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Educere, vol. 17, núm. 56, pp. 139-144

Mancillas, (2006). La Construcción de la Intimidad en las Relaciones de Pareja: El Caso del Valle de Chalco. Psicología Iberoamericana. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. Vol. 14(2), pág. 5-15

Martínez, (2016). Metodología para el abordaje relacional en terapia de pareja. [Trabajo de pregrado universidad Miguel Hernández]. Doi:  
<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2978/1/TFG%20De%20Juan%20Mart%C3%ADnez%2C%20Silvia.pdf>

Martínez y Ortega (2019). Narrar desde la experiencia: Las cartas como estrategia de acompañamiento psicosocial. Universidad Javeriana. Bogotá- Colombia. Doi:  
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46478/Natalia%20Mart%C3%ADnez%2C%20Ang%C3%A9lica%20Mar%C3%ADa%20Ortega%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Maureira (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. Revista Electrónica de psicología Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. Doi:

<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/24815/23284>

Montesano y Ness; (2019). La carta relacional en terapia de pareja: un recurso narrativo para la reconstrucción de la ética y el bienestar interpersonal. Revista de Psicoterapia, 30 (114), 107-128. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.323>

Montesano, Muñoz, Compañ y Feixas, (2012). Las Cartas Terapéuticas en el Modelo Sistémico. Universidad de Barcelona. Doi:

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/32751/1/Las%20cartas%20terap%C3%A9uticas%20en%20el%20modelo%20sist%C3%A9mico.pdf>

Morales (2016). Afecto y relación de pareja. Facultad de Humanidades. Universidad Rafael Landívar. Doi: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>

Sanchez (2014). Eficacia terapéutica de una guía de intervención cognitivo – conductual para parejas de la ciudad de Ibagué. Universidad Católica de Colombia. Bogotá – Colombia. Doi:

[https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2092/1/TESIS%20MAESTRIA\\_%20LILIANA%20SANCHEZ%20R%20\(1\).pdf](https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2092/1/TESIS%20MAESTRIA_%20LILIANA%20SANCHEZ%20R%20(1).pdf)

Socha y Cartillo (2017). Emergencia Del Estilo Terapéutico En Intervención Clínica Sobre Depresión, Un Análisis Desde La Intersubjetividad [tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional CRAIUSTA. Doi:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/9231/SochaDaniel2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

OMS, (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Sinopsis. Ginebra. Doi:

[https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/es/summary\\_es.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf)

Pakman, (1995). Investigación e intervención en grupos familiares. Una perspectiva constructivista Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales. España: Síntesis psicología.

Pérez, Castañeda y Correa (2006). La Atribución de Causas a la Ruptura de Pareja.

International Journal of Developmental and Educational Psychology. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España vol. 2, núm. 1, pp. 477-486

Peñañiel, (2011). Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa. Universidad Católica Boliviana.

Dana Pablo. Scielo. Doi: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>

Pinto, (2000). Terapia de pareja: una perspectiva cognitiva-sistémica. Universidad Católica

Bolivariana. Scielo. Doi: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rcc/n8/a08.pdf>

Resolución N° 8430 (1993). RESOLUCION NUMERO 8430 DE 1993. ARTICULO 5.

Ministerio de Salud. Doi:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Rihn y Sharim (2017). Experiencias Subjetivas de Identidad en Pareja: Un dilema Social Contemporáneo. Centro de Referencia de Salud Cordillera Oriente. Pontificia Universidad Católica de Chile. Doi:

<https://www.redalyc.org/pdf/967/96753713004.pdf>

Rodríguez, (s.f). Trabajando en red con menores y sus familias en situaciones de crisis: el uso de cartas y documentos terapéuticos. Doi:

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

[http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/index/assoc/sn0139.dir/sn0139.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/sn0139.dir/sn0139.pdf)

Ruiz (2018). Intervención sistémica en un caso de pareja con dificultad de comunicación verbal y emocional. Universidad Pontificia Bolivariana. Bucaramanga – Colombia.

Doi:

[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5479/digital\\_37240.pdf?sequence=1](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5479/digital_37240.pdf?sequence=1)

Santamaría, (s.f). Mindfulness y terapia de pareja. Implementación de un programa de mindfulness en problemática relacional de pareja. Escuela Vasco Navarra de

Terapia Familiar. Doi: [https://www.avntf-evntf.com/wp-](https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/11/Santamar%C3%ADa-Txemi-Trab.-3%C2%BA-BI-13-14.pdf)

[content/uploads/2016/11/Santamar%C3%ADa-Txemi-Trab.-3%C2%BA-BI-13-14.pdf](https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/11/Santamar%C3%ADa-Txemi-Trab.-3%C2%BA-BI-13-14.pdf)

Torres y Ojeda; (2009). El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y

Dimensiones dentro de la Población Mexicana. Psicología Iberoamericana.

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México, vol. 17, núm. 1, pp. 38-47

Ugazio, V. (2001). Historias Permitidas, Historias Prohibidas. Buenos Aires.: Paidós.

Vélez, L. S. (2017). Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal? [Tesis de maestría, universidad Santiago de Cali]. Repositorio Institucional Vitela.

[http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion\\_pareja\\_satisfaccion.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Vizer (2009). Un modelo tridimensional de la comunicación. Mediatización y la doble faz de las realidades sociales. Meditaciones Sociales, (5). Doi:

<http://pendientedemigracion.ucm.es/info/mediars/MediacioneS5/Indice/Vizer2009/v>

Cartas terapéuticas en terapia de pareja: Una apuesta narrativa desde el amor complejo

Wainer (2012). Estudio de caso único en el campo de la investigación actual en Psicología Clínica. Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Buenos Aires, Argentina.

Wastzlalawick, Beavin y Jackson (1993). No es posible no comunicar. Herder. Doi: DOI: <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630260010.pdf>

White y Epston (1993). Medios Narrativos para Fines Terapéuticos. Paidós. Barcelona – España. DOI: [https://www.academia.edu/28759819/Michael\\_White\\_-\\_Medios\\_narrativos\\_para\\_fines\\_terapeuticos\\_White\\_Epston](https://www.academia.edu/28759819/Michael_White_-_Medios_narrativos_para_fines_terapeuticos_White_Epston)

White, y Epston; (2002). Medios Narrativos para Fines Terapéuticos. Revista de Trabajo Social. No. 4, 129 – 131

White, M. (2002). Reescribir la vida. España: Gediza. <http://www.ilef.com.mx/wpcontent/uploads/2015/06/White-Michael.2002.-Reescribir-la-vida.pdf>

White, (2002). El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas. Terapia Familiar. España: Gedisa. Doi: <https://es.scribd.com/doc/316381930/El-Enfoque-Narrativo-Desde-La-Experiencia-de-Los-Terapeutas-pdf>