

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

Incertidumbre en el compromiso y sus implicancias en la terapia de pareja sistémica.

Walsh, Santiago, Constantino, Ignacio Daniel y
Petetta Goñi, Sofía Paula.

Cita:

Walsh, Santiago, Constantino, Ignacio Daniel y Petetta Goñi, Sofía Paula (2024). *Incertidumbre en el compromiso y sus implicancias en la terapia de pareja sistémica*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/550>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/Xe0>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

INCERTIDUMBRE EN EL COMPROMISO Y SUS IMPLICANCIAS EN LA TERAPIA DE PAREJA SISTÉMICA

Walsh, Santiago; Constantino, Ignacio Daniel; Petetta Goñi, Sofía Paula
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo realizar una revisión bibliográfica de las características principales de aquellas parejas en las que uno de sus miembros presenta incertidumbre y/o ambivalencia en el área del compromiso, existiendo un compromiso asimétrico entre sus integrantes. Primero, se describen algunos de los factores asociados a la dinámica de las relaciones como la estructura de poder e influencia y el entrelazamiento y/o convivencia prematura, entre otros. Luego, se detallan aquellos factores vinculados a las características propias de las personas que forman la pareja como el trasfondo familiar, las dificultades en el apego y las experiencias de relaciones previas. Por último, se plantean las implicancias en la psicoterapia sistémica de pareja que conllevan estas parejas de agenda mixta, presentando algunas formas de abordaje clínico posibles.

Palabras clave

Terapia de pareja - Compromiso - Incertidumbre - Psicoterapia Sistémica

ABSTRACT

COMMITMENT UNCERTAINTY AND ITS IMPLICATIONS IN SYSTEMIC COUPLE THERAPY

The objective of this work is to carry out a bibliographic review of the main characteristics of those couples in which one of its members presents uncertainty and/or ambivalence in the area of commitment, with an asymmetrical commitment existing between its members. First, some of the factors associated with the dynamics of relationships are described, such as the structure of power and influence and intertwining and/or premature coexistence, among others. Then, those factors linked to the characteristics of the people who make up the couple are detailed, such as family background, attachment difficulties and previous relationship experiences. Finally, the implications for systemic couple psychotherapy that these couples with a mixed agenda entail are raised, presenting some possible forms of clinical approach.

Keywords

Couples therapy - Commitment - Uncertainty - Systemic psychotherapy

Introducción

Desde la psicología social se puede entender a la pareja como una entidad social acotada, basada en la relación entre dos personas. Es dentro del marco de esta institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Si bien las relaciones suelen respetar el marco de las leyes, los usos y las costumbres del contexto social más amplio, los intercambios específicos de cada díada marcan y definen las propiedades básicas de cada pareja (Wainstein y Wittner, 2004). Asimismo, la pareja se comporta como una unidad o sistema y esto es reconocido así por aquellos que los rodean. Abordar a la pareja como un sistema implica entenderla como un agregado de partes que interactúan entre sí, produciendo fenómenos emergentes que no pueden ser atribuido a las características específicas de ninguna de sus partes de manera aislada (Wainstein, 1997/2006). Históricamente, la mayor parte de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que en función de razones propias decidían compartir su sexualidad, brindarse apoyo mutuo, casarse y construir una familia (Wainstein y Wittner, 2004). Este tipo de unión estaba basado en la concepción del amor romántico, cuyas premisas son la heterosexualidad, la monogamia y la perdurabilidad en el tiempo. Esta concepción ha entrado en cuestionamiento dadas las críticas y los cambios culturales que han ido sucediendo con el transcurso del tiempo (Herrera, 2016). Actualmente, el concepto de pareja se ha ampliado y no es necesario ni formar una familia ni casarse, siendo que los cambios culturales en función de nuevos tipos de acuerdos en el formato de la relación y la habitualidad de la conducta social del divorcio han abierto nuevas posibilidades (Wainstein y Wittner, 2004).

Con respecto al abordaje psicológico de las parejas, la teoría clásica de Sternberg (1986) sobre el amor sostiene que en la pareja hay tres componentes fundamentales. El primero es la pasión, que se refiere a un intenso deseo de unión y a la atracción sexual. El segundo es la intimidad, es decir, un sentimiento de afecto, unión y cercanía con el otro. El tercero y último es el compromiso, entendido como las expectativas de mantener la relación y permanecer juntos.

Estos tres componentes van interactuando de diferentes maneras en la trayectoria a lo largo del tiempo de la pareja, es decir, en la medida en que la pareja avanza en su ciclo vital. Asimismo, las pautas establecidas entre sus miembros deben reestructurarse de acuerdo con los nuevos desafíos que se van presentando.

do. Cuando la pareja empieza a convivir deben encontrar nuevas maneras de relacionarse con sus familias de origen y con sus pares, desarrollar formas de solucionar aspectos prácticos de la vida cotidiana y aprender a resolver las diferencias existentes entre ellos como individuos. Este último punto implica que la joven pareja debe diseñar modos de resolver los desacuerdos y conflictos que puedan surgir en el vínculo (Sale, 2016). Asimismo, si decidieran ampliar la familia, el nacimiento del primer hijo provoca una crisis en el sistema a la que la pareja debe enfrentarse e intentar reacomodarse para otorgar bienestar a todos sus miembros (Wainstein y Wittner, 2007). Durante estos periodos en los que se espera que la pareja logre cierto nivel de equilibrio y/o consolidación (ya sea que tengan hijos o no), pueden aparecer diferencias en el nivel de compromiso entre sus integrantes, generando particulares implicancias para la psicoterapia de pareja sistémica.

Incertidumbre y/o Ambivalencia en el Compromiso

La historia de las relaciones románticas, matrimoniales y sexuales está repleta de ejemplos donde los niveles de compromiso entre los miembros de la pareja están desbalanceados. Uno de los teoremas más reconocidos fue acuñado por el sociólogo Willard Waller (1938, como se citó en Stanley et al., 2019), conocido como el Principio del Interés Mínimo: “Es capaz de dictar las condiciones de la asociación aquella persona cuyo interés en la continuación del asunto es menor” (p. 191). En este sentido, es de vital importancia destacar que las parejas conviven en una lucha continua de poder e influencia para definir pautas, objetivos y sus modos de concretarlos. Por lo tanto, la competencia y el compartir serán modos de ir compaginando los intereses personales de cada miembro de la pareja, lo cual puede llevar a la pareja tanto al equilibrio como al conflicto (Wainstein y Wittner, 2004). El compromiso puede ser entendido como el grado de interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por mantener dichos intereses a lo largo del tiempo (Maureira, 2011). El compromiso tiene una forma a corto plazo, que implica la decisión consciente de querer iniciar un proyecto de vida en común con la persona elegida (Ojeda et al., 2010) y otra a largo plazo, entendido como el sentido de pertenencia duradero en el tiempo, siendo que cuando es mutuo, ambas partes de la pareja muestra sentimientos positivos entre sí (Nina- Estrella, 2011, como se citó en Lucarelli y Wittner, 2019).

En este sentido, la existencia de ambivalencia en la relación y/o incertidumbre en el compromiso resultará fundamental en función de comprender a las parejas que estén pensando en permanecer juntas o no. Ambos fenómenos pueden ocurrir antes del compromiso formal de la pareja (por ejemplo, en el noviazgo), durante una relación ya comprometida (por ejemplo, en el matrimonio) o durante el proceso de disolución de una relación (por ejemplo, en el divorcio) (Harris y Hall, 2020).

La ambivalencia puede entenderse en términos generales como pensamientos y/o sentimientos conflictivos o contradictorios que

una persona tiene hacia alguien o algo (Priester y Petty, 2001). En el contexto de las relaciones de pareja, la ambivalencia se operacionaliza como los sentimientos simultáneos de querer permanecer en la relación y querer irse (Baek, 2010; Pepper, 1993). Ahora bien, mientras que la ambivalencia es un estado de pensamientos y/o sentimientos encontrados, la incertidumbre se caracteriza por la falta de información o conocimiento (Baek, 2010). La incertidumbre en el compromiso también se caracteriza por dudas o falta de confianza en la toma de decisiones (Owen et al., 2014). Un miembro inseguro de una pareja carece de la información y/o de la confianza necesaria para saber si quiere seguir comprometido con el otro miembro. Por lo tanto, es de vital importancia para los terapeutas no confundir la ambigüedad con la incertidumbre en función de que la ambigüedad se refiere a algo que está abierto a más de una interpretación y no necesariamente a una falta de confianza (Harris y Hall, 2020). Con respecto al impacto de la incertidumbre y la ambigüedad en la dinámica de la relación, los patrones ambiguos de formación de relaciones, como la convivencia antes de los planes mutuos sobre un futuro y/o matrimonio, son más propensos a provocar la asimetría en el compromiso de la pareja, en función de la falta de claridad sobre el proyecto y el compromiso mutuo (Stanley et al., 2010). Esta velocidad en las transiciones y las limitaciones de otras alternativas de vida para los miembros de la pareja ha sido entendida como entrelazamiento prematuro (Glenn, 2002) o inercia (Stanley et al., 1999). Como se verá más adelante esto trae implicancias para la terapia de pareja, dado que alguno de los miembros de la pareja no ha elegido completamente el camino de acuerdo con su deseo.

Desde el punto de vista de los aspectos individuales que podrían conducir a que se establezca una pareja con compromiso asimétrico algunas investigaciones encontraron apoyo parcial para la hipótesis de que tener padres que se hayan divorciado o que no se hubieran casado promovían menor seguridad y compromiso en las parejas futuras de las personas. Esto podría explicarse debido a que la persona en su historia familiar podría haber perdido contacto con alguno de sus padres (Stanley et al., 2019).

Por otro lado, aquellas personas con un apego inseguro del tipo evitativo (menos dependientes de los demás y con mayores dificultades para establecer cercanía en los vínculos) (Bowlby, 1979; Mikulincer y Shaver, 2016) si fueron asociadas con tener menor compromiso dentro de la pareja. En cambio, las personas con estilos de apego ansioso tendrían mayor tendencia a ser el miembro de la pareja más comprometido, debido a que invierten más en mantener la conexión por temor al abandono en función de la insatisfacción y las preocupaciones sobre la evaluación negativa (de sus parejas por sobre ellos) (Stanley et al., 2019). Por último, otro factor individual influyente encontrado fue el hecho de tener mayor cantidad de relaciones y convivencias previas a la pareja actual, encontrándose mayor asociación en estos casos con la posibilidad de ser la persona con menor compromiso de la pareja (Stanley et al., 2019).

Implicancias de la Incertidumbre en el Compromiso en la Psicoterapia de Pareja Sistémica

En primer lugar, en lo que respecta a los terapeutas de pareja con enfoques sistémicos, un primer factor de riesgo sería el de pasar por alto la presencia de la incertidumbre en el compromiso en uno o ambos miembros de la pareja consultante (Owen et al., 2014). Una o ambas partes de la pareja podría estar seriamente considerando dejar la relación, pero es posible que no revelen estos pensamientos y sentimientos en terapia, especialmente si la pareja se presenta junta en un primer encuentro. Con frecuencia, las dudas matrimoniales, la ambivalencia en el divorcio o la incertidumbre en el compromiso dentro de un matrimonio nunca se expresa (Vaughan, 1986). Muchos terapeutas podrían asumir erróneamente que la presencia de la pareja en terapia indica un compromiso con la relación (Harris y Hall, 2020). Este error conllevaría a realizar un inadecuado diagnóstico sistémico en la primera entrevista del tratamiento de la pareja.

Otra consideración preliminar, como se mencionó anteriormente, es que debido a los entrelazamientos prematuros (Glenn, 2002) es probable que los terapeutas vean ahora más parejas (particularmente parejas no casadas que mantienen relaciones formales con continuidad en el tiempo) en las que uno o ambos miembros de la pareja no ha elegido completamente el camino en el que se encuentran, siendo que en el momento en que lo iniciaron tenían muchas otras opciones abiertas. Esta dinámica podría limitar la sensación de poseer la elección de estar en la relación, proporcionando así una base débil para el tipo de resolución conductual necesaria para mejorar una relación en dificultades (Stanley et al., 2019). En estos casos, para trabajar con parejas con una historia difícil en el desarrollo del compromiso podría ser útil un abordaje narrativo que les permita a sus miembros construir algunas formas de resolución que no se han desarrollado en un primer momento (Sibley et al., 2015).

En lo que respecta al trabajo en psicoterapia de pareja una de las principales orientaciones con parejas de agenda mixta (o compromiso asimétrico) es ayudar a las parejas a obtener mayor claridad y confianza en su toma de decisiones sobre el futuro de su matrimonio/relación cuando uno o ambos están pensando en dejar la relación. Esta claridad y confianza se basa en una comprensión más profunda del cómo la opción de la separación o el divorcio se convirtió en una posibilidad para uno o ambos miembros de la pareja y la contribución de cada uno de ellos a los problemas de la pareja/matrimonio. El terapeuta podría esbozar tres posibles caminos que una pareja tiene por delante en esta situación: 1) mantener el status quo, 2) la separación o el divorcio, 3) la reconciliación o reconstrucción de la relación de una forma más saludable (con el divorcio fuera de la mesa). La propuesta implica involucrar a los consultantes en conversaciones sobre lo que cada camino requiere por parte de cada uno (Doherty y Harris, 2017). El aspecto fundamental recae en que los consultantes vean como sus propios comportamientos han contribuido a la “danza” relacional (Minuchin y Fischman, 1983),

para de esta forma poder cambiar sus conductas de manera que repercutan en cambios en la relación (Harris y Hall, 2020).

En este sentido, se podría tomar la idea de que el terapeuta primero debe ayudar a trazar el proceso de la pareja y el patrón de interacciones disfuncionales que sostiene el problema. Es a partir de este punto desde donde a posteriori se podrían aplicar diferentes métodos (por ejemplo, el Método Gottman) que se enfocan en cómo las parejas se tratan entre sí y cómo manejan los conflictos (Gottman et al., 2006), resultando ser más efectivos en ausencia de incertidumbre en el compromiso (Harris y Hall, 2020).

Para resumir, una vez que las parejas ven que sus problemas están relacionados con un sistema de interacciones y si cada persona se concentra en cambiar su propio comportamiento, pueden tener la esperanza de que es posible un cambio duradero. Incluso se podría encontrar el efecto de ralentizar o repensar el proceso de divorcio preguntando a las parejas si han explorado opciones para la reconciliación y abriendo un espacio para que puedan experimentar su ambigüedad sin sentir la necesidad de apresurarse a tomar una decisión. Esto resultaría en un cambio importante en lo que respecta a los resultados de la psicoterapia (Harris y Hall, 2020).

Por último, la incertidumbre en el compromiso con la pareja puede ser también una problemática de consultas terapéuticas de formato individual. En estas situaciones, el terapeuta tiene la oportunidad de ayudar a las personas a visualizar los efectos de las diferencias en el compromiso o la existencia de la ambigüedad en su relación, para luego poder identificar el camino más oportuno y saludable entre las diferentes posibilidades (Stanley et al., 2019).

Discusión

En primer lugar, se mencionan las limitaciones de los estudios relevados en este artículo, en función de ciertas variables que no han tenido en cuenta o no han sido objeto de su investigación. Entre ellas se pueden mencionar el tiempo de duración de la pareja (si es una pareja que recién inicia o si es un matrimonio de larga data), las diferentes configuraciones en torno a los acuerdos convivenciales y los rasgos culturales (concepciones predominantes sobre el amor, leyes regulatorias, expectativas sociales) e idiosincráticos propios de cada sociedad, entre otros. Ahora bien, como se argumentó durante el artículo, la diferencia en los niveles de compromiso entre los miembros de la pareja es un fenómeno de larga trayectoria en la historia y que es observado por clínicos de diversos países. Siendo que el compromiso es considerado por diferentes autores uno de los aspectos fundamentales del sostenimiento del amor y de la pareja a lo largo del tiempo, resulta importante seguir investigando y conociendo más en profundidad los efectos interaccionales que tienen en la vida cotidiana de las relaciones de pareja.

En este sentido, podría direccionarse el estudio de estos fenómenos desde un punto de vista social hacia la relación de la

incertidumbre que pueda haber en la cultura o en los grupos sociales a los que pertenece el individuo y su efecto en las relaciones de pareja, estableciendo relaciones con las expectativas sociales y los proyectos vitales de las personas. Por otro lado, desde el punto de vista específico de la psicoterapia de pareja sistémica podría investigarse con mayor profundidad las características y los efectos de las conversaciones terapéuticas que impactan en la ambigüedad o la incertidumbre tanto para expandirla como para disminuirla.

Lo que ha sido abordado en este artículo desde el pensamiento sistémico son algunas de las características de la incertidumbre en el compromiso entendiendo a la pareja como un emergente de la interacción entre las personas que la componen, ubicando así los efectos en la dinámica y los patrones relacionales. Asimismo, se estableció la idea de que un abordaje sistémico de terapia de pareja sobre estos fenómenos debe dar cuenta de la comprensión de la “danza” relacional y el diseño de estrategias e intervenciones en función de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

- Baek, Y. M. (2010). An integrative model of ambivalence. *The Social Science Journal*, 47(3), 609-629. doi:10.1016/j.soscij.2010.02.003
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London, UK: Tavistock.
- Doherty, W. J., & Harris, S. M. (2017). *Helping couples on the brink of divorce: Discernment counseling for troubled relationships*. Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/000029-000
- Glenn, N. D. (2002). A plea for greater concern about the quality of marital matching. In A. J. Hawkins, L. D. Wardle, & D. O. Coolidge (Eds.), *Revitalizing the institution of marriage for the twenty-first century: An agenda for strengthening marriage* (pp. 45-58). Westport, CT: Praeger.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., & DeClaire, J. (2006). *Ten lessons to transform your marriage: America's love lab experts share their strategies for strengthening your relationship*. Middlebury, VT: Harmony Books.
- Harris, S. M., & Hall, E. L. (2020). Therapy with Individuals and Couples Deciding to Continue or End Their Relationship. *The Handbook of Systemic Family Therapy*, 3, 269-294.
- Herrera, M. M. (2016). Amor romántico y monogamia: una conjunción acrílica y peligrosa. En *IV Jornadas del Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Género 13-15 de abril de 2016 Ensenada, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Género.
- Lucarelli, A., y Wittner, V. (2019). Satisfacción conyugal: Variables determinantes. En *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Minuchin, S. y Fischman, H.C. (1983/2008). *Técnicas de terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Nina-Estrella, R. (2011). ¿Qué nos mantiene juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Vol. 13, N° 2, 197-220. Extraído el 30 de enero, 2019, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80220774010>
- Ojeda, A., Torres, T. y Moreira, M. (2010). ¿Amor y compromiso en la pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(30), 125-142.
- Owen, J., Rhoades, G., Shuck, B., Fincham, F. D., Stanley, S., Markman, H., & Knopp, K. (2014). Commitment uncertainty: A theoretical overview. *Couple and Family Psychology; Research and Practice*, 3(4), 207-219. doi:10.1037/cfp0000028
- Pepper, N. (1993). Indecision regarding a couple relationship a working model for ambivalence. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 14(4), 181-188. doi:10.1002/j.1467-8438.1993.tb00966.x
- Priester, J. R., y Petty, R. E. (2001). Extending the bases of subjective attitudinal ambivalence: Interpersonal and intrapersonal antecedents of evaluative tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 19-34. doi:10.1037//0022-3514.80.1.19
- Sale, S. (2016). Familia y ciclo vital familiar. En M. Wainstein, *Escritos de Psicología Social* (págs. 101-126). Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Sibley, D., Scott, J., Kimmes, J. G., & Schmidt, A. E. (2015). Generating new stories of commitment in couple relationships by utilizing the sliding versus deciding framework. *Journal of Family Psychotherapy*, 26, 68-73. <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1002746>
- Stanley, S. M., Lobitz, W. C., & Dickson, F. (1999). Using what we know: Commitment and cognitions in marital therapy. In W. Jones & J. Adams (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 379-392). New York: Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4773-0>
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 243-257. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x>
- Stanley, S.M., Rhoades, G.K., Kelmer, G., Scott, S.B., Markman, H.J. and Fincham, F.D. (2019). Unequally into “Us”: Characteristics of Individuals in Asymmetrically Committed Relationships. *Fam. Proc.*, 58: 214-231. <https://doi.org/10.1111/famp.12397>
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Vaughan, D. (1986). *Uncoupling: Turning points in intimate relationship*. New York, NY: Oxford University Press.
- Wainstein, M. (1997/2006) Comunicación. Un paradigma de la mente. JCE.
- Wainstein, M., y Wittner, V. (2004). Enfoque psicosocial de la pareja: Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. *Psicodebate. psicología, cultura y sociedad*, (4), 131-144.



Wainstein, M. y Wittner, V. (2007). Aplicación de un modelo de resolución de problemas y desarrollo de habilidades sociales en parejas jóvenes que consultan por dificultades para afrontar el primer hijo. In *XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Waller, W. (1938). *The family: A dynamic interpretation*. New York: Gordon.