



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**Terapia de pareja focalizada en las emociones:
Una adaptación al poliamor**

Autor/a: Jaime Sánchez Gorospe

Director/a: Rafael Jódar Anchía

Madrid

2021/2022

ÍNDICE

El propósito de esta revisión.....	Página 5
Marco teórico.....	Página 7
Sobre la terapia de pareja focalizada en la emoción.....	Página 7
Sobre el poliamor.....	Página 13
Posibilidades de atender a las demandas del poliamor desde la TPFE: Mis propuestas de integración.....	Página 18
Conclusiones.....	Página 26
Referencias y bibliografía.....	Página 28

Resumen

La terapia de pareja focalizada en las emociones conforma un modelo de trabajo y análisis terapéutico muy amplio y reconocido que se basa en el acceso de la pareja a sus emociones y el trabajo desde la creación de nuevas interacciones. El poliamor es un término que hace referencia a un estilo de vida creciente en nuestra sociedad y en el que las personas inician relaciones de pareja con más de una persona de manera consensuada. Aunque la terapia de pareja focalizada en las emociones de Susan Johnson se ha adaptado para acoger y tratar una gran variedad de clientes, apenas se ha tratado de aplicar al mundo de las no-monogamias consensuadas en el ámbito práctico ni en el teórico. Por eso, esta revisión bibliográfica tiene varios objetivos: por un lado, servir de resumen de las aportaciones y el funcionamiento de la terapia de pareja focalizada en las emociones como modelo; por otro, analizar y redactar algunas de las características de las relaciones poliamorosas y no-monogámicas consensuadas, así como los asuntos que pueden llevarlas a terapia; y finalmente, el objetivo principal, que sería el de aplicar el modelo de Susan Johnson y adaptarlo para ver hasta qué punto será capaz de acoger a pacientes en relaciones poliamorosas. En este desarrollo, el autor también aprovechará para realizar una serie de aportaciones al campo del entendimiento del poliamor, generando conceptos nuevos como “poliada” y “poligrama”, que pretenderán servir como herramientas que faciliten la comprensión y el trabajo con la población poliamorosa.

Palabras clave: *terapia focalizada en las emociones, terapia de pareja, TPFE, poliamor, no monogamia consensuada (NMC), mononormatividad, posibilidad poliamorosa, poliada, poligrama.*

Abstract

Emotionally focused couples therapy shapes a model of work and analysis that is very wide and extended, which is based on the ability of the couple to access their emotions and the creation of new interactions between them. Polyamory is a term that refers to a growing lifestyle in our society, in which people begin romantic relationships with more than one person consensually. Even though Susan Johnson's emotionally focused couples therapy has been adapted to take in and treat a great variety of clients, it has barely been attempted to employ it in the world of consensual non-monogamy, neither practically nor in theory. That is the reason why this bibliographic review has many different goals: on one hand, to serve as a summary of the contributions and the way emotionally focused therapy functions; on the other hand, to analyze and elaborate the main characteristics of polyamorous relationships and consensual non-monogamies, as well as the main matters that can bring them to therapy; and finally, the key goal of this project would be to implement Susan Johnson's model and adapt it to find out up to which point it will be able to embrace patients in polyamorous relationships. Throughout the development of the review, the author will also make a number of contributions to the scientific field of polyamory, generating new concepts, such as "polyad" and "polygram", which will try to serve as tools that facilitate the work and the understanding of the polyamorous population.

Keywords: *emotionally focused therapy, couples therapy, EFT-C, polyamory, consensual non-monogamies (CNM), mononormativity, polyamorous possibility, polyad, polygram.*

EL PROPÓSITO DE ESTA REVISIÓN

Por algún motivo aún no ha habido una investigación muy profunda acerca de lo que implicaría la adaptación y aplicación de un modelo como es el de Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) a las relaciones poliamorosas. Yo supongo que esto ocurre probablemente por el hecho de que tanto este modelo como el tópico que voy a desarrollar son relativamente recientes. Antes de explicar la función de esta revisión bibliográfica, de este trabajo, voy a proceder a describir en resumidas cuentas ambos tópicos: el poliamor y el modelo de TFE que me concierne.

La Terapia de pareja focalizada en las emociones es un modelo aceptado, congruente y con validez empírica comprobada de terapia (Beasley & Ager, 2019). Brota como uno de los modelos derivados del Emotionally Focused Therapy for Couples de Leslie Greenberg y Susan Johnson, su doctoranda (Greenberg & Johnson, 1988). Digo que es solo uno porque a partir de este modelo original surgen otros dos: aquel cuyo autor principal es Greenberg (Greenberg & Goldman, 2008) y aquel liderado por Johnson (2020). Yo me voy a centrar en el segundo. En la literatura en castellano no se distingue el uno del otro, ya que a ambos se les llama Terapia focalizada (o enfocada o centrada según el texto y la traducción que se consulte) en las emociones (aunque a veces se utiliza el singular, “en la emoción”), pero en la anglosajona al modelo posterior desarrollado por Johnson, en el cual se va a basar este trabajo/revisión bibliográfica, se le llama Emotionally Focused Couples Therapy (Wiebe & Johnson, 2016).

Lo cierto es que el modelo de Terapia de pareja focalizada en la emoción (de aquí en adelante, TPFE) de Johnson ha demostrado su eficacia con una amplia diversidad de pacientes, desde, por ejemplo, parejas que atraviesan una enfermedad neurodegenerativa (Ghedin et al., 2017), hasta parejas heterosexuales en las que la mujer atravesaba una depresión (Dessaulles et al., 2003), pasando por muchos otros (Beasley & Ager, 2019; Stavrianopoulos, 2015; Wen et al., 2020).

El poliamor es un fenómeno surgido (o al menos que ha alcanzado su auge) entre finales del siglo pasado y principios de este. En las diferentes distribuciones de las relaciones poliamorosas (hay múltiples formas de organizar las relaciones no-monogámicas, como se ve en van Tol [2017]) se ha tratado de aplicar varios modelos de terapia, como hicieron McCoy y sus compañeros (2015) con el método de enfoque sensorial (o sensate focus therapy), pero no tenemos constancia de que se haya utilizado

apenas para ello la TPFE, con la excepción del valioso estudio de Kolmes (2017) que lo aplicó a un caso real y realizó aportaciones de gran utilidad, tal y como mencionaré más adelante.

Este trabajo, estructurado desde la base de una revisión bibliográfica, buscará ver de qué manera podrá realizarse una adaptación del reciente modelo de Johnson (2020) de cara a afrontar en terapia dichas relaciones poliamorosas y los problemas específicos que pueden traer consigo. Tratará de tener en cuenta las variables más importantes que habrá que modificar en mayor o menor medida para que sirva como base de investigaciones empíricas y modelos más desarrollados en el futuro, así como para la formación y consideración de futuros terapeutas de pareja, para que afronten las relaciones poliamorosas en toda su complejidad de la manera más integrada posible.

Para ello además definiré tanto los aspectos a tener en cuenta de la TPFE como los del poliamor, desarrollando sus múltiples formas, recomendaciones de terapeutas experimentados, una definición única y ecléctica de las estructuras poliamorosas, que hará uso de varios modelos no necesariamente relacionados con la TFE, como, por ejemplo, el enfoque sistémico de Watzlawick (1967) así como su relación con el amor tal y como lo hemos comprendido hasta ahora, utilizando para ello el concepto de Sternberg (1989), entre otras teorías.

Al ser una revisión bibliográfica, todo lo que acabo de mencionar lo haré básicamente descubriendo y mostrando el material más relevante ya publicado acerca de todos estos temas, para luego proceder a realizar la adaptación concreta del modelo en base a hipótesis propias del autor.

MARCO TEÓRICO

Sobre la Terapia de Pareja Focalizada en la Emoción

Tomando en cuenta las consideraciones históricas hechas en el apartado anterior, a partir de ahora vamos a referirnos solo al modelo de TPFE revisado de Johnson (2020). Para más información acerca del Emotion-Focused Couples Therapy, recomendamos leer a Greenberg & Goldman (2008) y alguno de los artículos que relatan las intervenciones realizadas desde este enfoque (Foroughe et al., 2019).

El modelo de Johnson de TPFE nace de la combinación particular de tres grandes teorías que conforman su marco. La primera sería la teoría del apego de John Bowlby (1969). Hace uso de ella para ver los estilos de apego que presentan los miembros de la pareja, así como para explorar las “heridas de apego” (término muy utilizado en la teoría y práctica de la TPFE, y cuya importancia desarrollaré más adelante), consiguiendo así las bases para entablar un proceso de exploración de ambos miembros de la pareja.

De la segunda teoría, que es la que se sitúa en el centro de la psicoterapia centrada en el cliente, elaborada por Rogers (1951), saca herramientas y conceptos muy útiles, tales como: la experiencia (en especial la emocional), entendida como la vivencia desde el aquí y ahora, el análisis de la situación desde la vivencia presente, la importancia de la empatía y la seguridad en el terapeuta (reflejadas sobre el establecimiento de la alianza en el contexto terapéutico), la capacidad de crecimiento del ser humano, la capacidad de la emoción de orientar a las personas en el mundo y de comunicar y atraer respuestas de fuera, y la posibilidad de vivir nuevas experiencias emocionales correctivas.

Por último, destacaría la importancia de la terapia sistémica y estructural de autores como Salvador Minuchin y Herman Charles Fishman (1981). De dicha teoría toma el poder del contexto de cara a afectar al comportamiento de ambos miembros de la pareja (hasta cierto punto, se acepta que cada parte de la pareja genera las respuestas de la otra), así como la organización de la interacción y sus patrones, la rigidez de los ciclos de interacción negativos como forma de deterioro progresivo de la relación, y la idea de la causalidad circular. El ciclo de interacción negativo lo podemos entender aquí como un modelo de relación y comunicación entre los miembros de la pareja que no es adaptativo, bien por ser una escalada simétrica (tal y como la describe Watzlawick [1967]) es la interacción en que se pierde la estabilidad por ir contribuyendo cada comentario y emoción a una reacción mayor en el otro, aprovechando casi una inercia de la circularidad

del sistema) u otras situaciones típicas en las que la pareja se comunica de una manera que no sea buena para ellos, siendo el movimiento más típico el que uno adopta el rol de perseguidor y otro el de replegador, con todos los procesos emocionales que ello conlleva.

La TPFE lleva ya más de 20 años siendo considerado una práctica basada en la evidencia como modelo de terapia de pareja (Baucom et al., 1998), y también estudios y revisiones más recientes la siguen considerando un modelo eficaz y efectivo, como el realizado por Beasley y Ager (2019).

A continuación, voy a proceder a presentar de manera ordenada algunos conceptos relevantes en el planteamiento de la TPFE, tal y como quedan recogidos y explicados por Johnson (2020). Varios de ellos no son exclusivos de este modelo, pero todos son importantes de cara a entender el contexto terapéutico en el que sucede el encuentro entre la pareja y el terapeuta.

El primero de ellos sería la alianza terapéutica, cuya creación y mantenimiento se considera la primera tarea de la TPFE. La buena alianza terapéutica estaría conformada por tres elementos: el buen vínculo del cliente con el terapeuta, en el que el primero considerará al segundo una persona cálida y comprensiva; la consideración de que las tareas presentadas por el terapeuta son tanto útiles como relevantes, que de hecho se considera el más importante de los tres componentes de cara a obtener un buen resultado en la TFE (Johnson & Talitman, 1997); y, por último, el que cliente y terapeuta compartan los mismos objetivos (Bordin, 1994). Para Johnson (2020), la postura que adopta el terapeuta hacia la pareja, hacia la angustia que viven y hacia el cambio, es fundamental, y debería caracterizarse por los siguientes procesos: un intento constante por habitar el mundo de ambos miembros de la pareja a nivel personal (“Sintonía empática”), la necesidad de respetar y apreciar a los clientes por lo que son incluso las partes de ellos mismos que ni ellos valoran y mostrárselas como adaptativas (“Aceptación”), el entablamiento de la relación terapéutica como un encuentro humano real también de cara a que el terapeuta se muestre como es (“Autenticidad”), la búsqueda y revisión constante del compromiso y el vínculo establecido con ambos miembros de la pareja así como de posibles rupturas del mismo (“Supervisión activa continua”), y finalmente, la entrada del terapeuta en la relación ya formada hasta el punto de ser capaz de mostrar de manera ajustada la forma en que interaccionan (“Unirse al sistema”).

La segunda tarea de la TPFE sería el acceso y la reformulación de la emoción (Johnson, 2020). Por ello, el segundo concepto que me gustaría plantear o analizar es el de las emociones, viendo de qué manera se definen y conceptúan en esta línea de trabajo terapéutico. Al ser un término complejo, conviene aclarar que se refiere a las emociones universales básicas detectadas por autores importantes del campo, como Plutchik (2000). Johnson (2020) no considera a la emoción una “respuesta irracional primitiva”, sino “un sistema de procesamiento de la información de alto nivel”, que son un proceso estructurado en sí mismo (primero vendría la evaluación, luego la excitación fisiológica, la reevaluación, y la tendencia a la acción apremiante) cuya función es la de ofrecer un *feedback* sobre cómo nos va afectando nuestro entorno. Es una respuesta básicamente adaptativa que tiene también la función social primaria de movilizar a quien las experimenta de cara a abordar rápidamente encuentros interpersonales importantes (Ekman, 1992). Por ponerlo en términos de una analogía particular del campo de la TPFE, si los patrones de conducta e interacción de la pareja (la manera en que se relacionan, se comunican, fomentan respuestas el uno en el otro) son un baile íntimo y continuo, la emoción sería la música que hace que se produzca ese baile. Ello también conlleva que, de cara a cambiar el baile (porque en parte para eso están muchas de las terapias de pareja, para cambiar la manera en que se relacionan o comportan) hay que cambiar la música, y por eso la TPFE se muestra tan efectiva. La emoción en TPFE se utiliza de 4 formas diferentes (Johnson, 2020): compromiso (usar palabras e imágenes sencillas y concisas que consigan que la persona conecte con la experiencia, haciendo uso de una distancia de trabajo adecuada, que implique y haga que se comprometa la pareja pero no se sientan abrumados), exploración (ir descomponiendo las emociones de forma que se expanda y descubra la experiencia de cada miembro de la pareja para con el otro), “granularidad” (término utilizado originalmente por Barrett [2004], que en TPFE se utiliza para reflejar la capacidad del terapeuta de captar los indicios vagos de emociones y las omisiones y convertirlos en vivencias concisas, con lo que consigue quitarles peso y capacidad de intimidación) y nueva emoción (no se trata de fomentar la catarsis sin ningún objetivo concreto, de hecho esto parece poco recomendable, sino de revisar los procesos emocionales más importantes para los clientes, fomentando también que la pareja descubra y se acerque a nuevas experiencias emocionales). Aunque el terapeuta en TPFE se centre principalmente en las respuestas emocionales primarias desatendidas, repudiadas o indiferenciadas por la pareja que asiste a terapia, hay que tener en cuenta que en los primeros pasos del proceso terapéutico deberá validar también las experiencias

emocionales más superficiales y evidentes que presentan (sobre todo las que forman parte de su ciclo negativo de interacción). El terapeuta hará uso de otras orientaciones complementarias para saber en qué emoción centrarse, algunas de las cuales expongo a continuación: enfocar el aspecto más vívido o conmovedor de la experiencia, en aquellas emociones destacadas por las necesidades y los miedos del apego, e intervenir en las organizaciones de los ciclos de interacción de carácter negativo, aunque sobre todo será la etapa del proceso terapéutico la que determinará en qué emoción (así como en qué aspecto o nivel de la misma) se centre, siempre posicionándose en el aquí y el ahora, como mencioné en las raíces *rogerianas* del proceso.

La tercera tarea de la TPFE (Johnson, 2020) sería la de reestructurar las interacciones para conseguir una conexión positiva, y va muy de la mano (tanto conceptualmente como en la práctica) de la segunda. Digo esto porque, tal y como está planteado el proceso de esta terapia, una vez se va avanzando en la segunda tarea, las emociones quedan accesibles y reformuladas, y ello da lugar a un diálogo adaptativo regulado por el terapeuta, que inmediatamente después avanzará hacia esta tercera tarea, en la que deberá rastrear y reflejar los ciclos de interacción, destacar los problemas en términos de interacciones y procesos de apego, y reestructurar las interacciones “coreografiando” nuevos acontecimientos que alteren la postura de interacción de las partes.

Estas tareas deben elaborarse y llevarse a cabo de manera simultánea a las fases del proceso propuesto por la TPFE en sí mismo. Me explico, aunque las tareas son factores a tener en cuenta por parte del terapeuta, el proceso y el avance se deberá dividir en otras 3 etapas (que no van exactamente al mismo ritmo que las tareas, aunque coinciden en ciertos momentos). Estas son: el desescalamiento de los ciclos negativos de interacción (que incluye el establecimiento de la alianza y la evaluación inicial, la identificación del ciclo y los problemas de apego, el acceso a emociones de apego subyacentes y el reencadre del problema), la reestructuración del vínculo (dividido a su vez en 3 pasos: el acceso a las necesidades implícitas, los miedos y los modelos del yo, la promoción de la aceptación por parte del otro, y el descubrimiento de la estructura con la expresión de necesidades de apego) y la consolidación (facilitando nuevas soluciones y consolidando las nuevas posiciones, ciclos e historias de apego seguro).

Los 3 grandes cambios que tienen lugar en la TPFE son el desescalamiento del ciclo negativo (al terminar la primera etapa), el involucramiento del replegador (que se

da al comienzo de la segunda etapa, y supone que la persona más replegada se vuelve más activa y se involucra en la relación, reivindicando sus necesidades y deseos y colaborando cada vez más en las sesiones terapéuticas) y el apaciguamiento del perseguidor (al final de la segunda etapa el miembro de la pareja que antes se mostraba más hostil y activo se arriesga a expresar sus propias necesidades de apego, sus vulnerabilidades, y favorece las interacciones que ponen a prueba la confianza de la relación).

Una de las grandes herramientas diseñadas por Johnson (2019) es el tango de la TFE. Se le suele denominar macrointervención por ser un conjunto de 5 intervenciones (movimientos) que deben ser utilizadas por el terapeuta de pareja focalizado en las emociones a medida que se avanza en las 3 etapas y se van produciendo los 3 grandes cambios con diferentes intensidades y ritmos. Ahora voy a nombrarlas y describirlas de manera resumida, aunque Johnson (2020) invita a utilizarlas con creatividad y a improvisar una vez se domina el instrumento. Los 5 pasos serían: reflejar el proceso actual (el terapeuta ofrecerá al cliente una descripción sencilla y acorde del proceso que está produciéndose en la actualidad, en el momento presente frente a su persona), recopilar y profundizar los estados afectivos (moviendo a las personas desde las 6 respuestas emocionales básicas: ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y vergüenza), coreografiar encuentros comprometidos (invitar a que comparta las emociones más profundas con las que entró en contacto con su pareja), procesar el encuentro (explorar y devolver la interacción que se produjo, viendo cómo se sintieron ambos, analizar los posibles bloqueos que tuvieron lugar, e incluso “atrapando las balas”, una microhabilidad que hace referencia a la capacidad del terapeuta de contener mensajes poco adaptativos que puedan lanzar alguno de los miembros de la pareja, reflejando de nuevo el proceso que ha vivido la otra persona y planteando preguntas evocadoras para ayudar al mensaje negativo a convertirse en personal y proteger al cliente vulnerable) y, finalmente, integrar y validar (devolver el nuevo equilibrio, ahora positivo, en términos de logro).

Un suceso que puede tener lugar en cualquier momento del proceso terapéutico y que es importante trabajar (porque la TPFE, gracias a sus orígenes *bowlbyanos* está preparada para abordarlo) es la revelación de una herida de apego. Estas han sido definidas como “violaciones de la conexión humana” (Herman, 1992). Se suelen ver en el contexto de las relaciones de pareja como momentos en que uno de los miembros se siente traicionado, o abandonado, generando una inseguridad básica en el vínculo de apego, que pueden más adelante llevar a reducir con creces la confianza y la intimidad en

el que traiciona si no se resuelve o cura. Los clientes hablarán de estos eventos en términos absolutistas, definitivos, de vida o muerte.

Al contrario de lo que se pueda pensar, las aventuras amorosas podrán ser o no heridas de apego en función de la relevancia que se le asigne desde la pareja desde el punto de vista de su propio estilo de apego. De cara a conseguir que se produzca el proceso de perdón, la persona traicionada tendrá que expresar lo que sintió y significa la herida para él/ella, y tener la sensación de que el otro se conmueve por su dolor (Johnson, 2020). Aquellas personas con un estilo de apego seguro tiende a afrontar mejor los episodios que suponen una ruptura de confianza como las heridas de apego (Mikulincer, 1998). La buena noticia es que ha quedado demostrado que las personas con estilos de apego ansioso o evitativo tienden a volverse más seguras a lo largo del proceso de TPFE (Burgess Moser et al., 2016), además de que ha quedado demostrado que los efectos de este estilo de terapia tienden a mantenerse a largo plazo (Halchuk et al., 2010).

Un aspecto que será importante trabajar desde la TPFE podrá ser el componente sexual de la relación. El dato de cómo avance este tema concreto se podrá considerar un buen indicador del avance terapéutico, puesto que los propios miembros de la pareja lo consideran un aspecto básico y fundamental cuando atraviesan momentos de distrés (Boisvert et al., 2011), pero no le dan tanta importancia si la relación avanza de manera satisfactoria (McCarthy & McCarthy, 2003). El sexo puede cumplir una variedad de funciones en la relación, desde intentos desesperados de salvar a la misma hasta expresar afecto o satisfacer deseos, pasando por muchas otras (Metz & McCarthy, 2007). La TPFE ve que las experiencias sexuales afectan a los estilos de apego y se correlacionan con estos de forma directa tanto en positivo como en negativo (Mikulincer & Shaver, 2003). Trabajando las emociones primarias y favoreciendo la aparición del vínculo seguro en la pareja se ha hallado que la satisfacción sexual también mejoraba (Wiebe et al., 2019).

Para terminar de introducir la TPFE como modelo, considero importante desarrollar uno o dos aspectos prácticos acerca de la estructura y la organización de las sesiones. Johnson (2020) define este modelo como una forma de terapia breve, al estar pensada para implementarse entre 8 y 20 sesiones con la pareja. Dicho esto, esta norma no sería fija ni absoluta, ya que en ciertos casos se puede alargar la duración del proceso (por ejemplo, en ciertos casos de parejas que han atravesado traumas se llega a recomendar entre 30 y 35 sesiones, como muestra Johnson [2002] en otro libro). Las sesiones individuales quedan abiertas como opción si hiciera falta desarrollar o explorar

algún tema en este formato, pero siempre que el terapeuta dedique una sesión a uno de los miembros, deberá dedicarle otra al otro miembro para mantener el equilibrio.

Sobre el Poliamor

“No-Monogamia Consensuada” (de aquí en adelante, NMC) es un término utilizado para referirse a aquellas relaciones de pareja (en principio, aunque hay muchas posibilidades) en las que todos los participantes acuerdan de manera explícita la posibilidad de implicarse de forma romántica o sexual con terceros (Conley et al., 2013). Aunque entiendo la idea de ver las NMC como un continuo, al tener todas como componente común la negociación de necesidades entre los miembros de la pareja (Sheff, 2020), considero también útil mencionar los tipos de relación más comunes dentro de este espectro. Son el *swinging*, las relaciones abiertas y el poliamor (Barker, 2011). Las parejas *swingers* se caracterizan por tener una relación completamente monógama con la particularidad de buscar nuevos miembros que participen con ellos (enfaticando el hecho de que es con ambos miembros) de sus relaciones en el plano de lo sexual, ya sea a nivel grupal (en fiestas y convenciones) o sumando a personas concretas. En las relaciones abiertas, la pareja tiene también su relación principal, pero han hablado y acordado la posibilidad de buscar por su cuenta (uno o ambos miembros) satisfacción a nivel sexual con otras personas (Matsick et al., 2014). La diferencia principal del poliamor frente a estas se ve precisamente en la expectativa de que cualquiera de los miembros se puede implicar a nivel romántico (no solo sexual) con más de una persona, dando lugar a muchas posibles distribuciones relacionales (Conley & Piemonte, 2021).

El término poliamor, que algunos siguen considerando un neologismo (van Tol, 2017), surge a principios de los años 90 con diferentes acepciones (Cardoso et al., 2021), pero nosotros vamos a utilizar la definición que lo entiende como una forma de relacionarse de ciertas personas capaces de amar (por no utilizar “querer”, que en el lenguaje de la calle se utiliza también para amigos, familia...) a varias personas al mismo tiempo (Ben-Ze’ev & Brunning, 2018). A mí personalmente ha habido dos ideas relacionadas que me han ayudado a entender el poliamor como concepto. La primera sería ver la necesidad poliamorosa como parte de la identidad y como un estilo de vida de las personas involucradas, más allá de como un simple comportamiento (Henrich & Trawinski, 2016; Richards & Barker, 2013). La segunda sería entender la relación

poliamorosa desde la propuesta de entendimiento de las relaciones de pareja realizada por Sternberg (1989). Él sostiene que las relaciones de pareja se pueden analizar y distinguir de otras por 3 componentes representados en un triángulo. Son la pasión (la excitación, el nivel físico-sexual...), el compromiso (la fidelidad, las metas compartidas a medio y largo plazo...) y la intimidad (el conocimiento profundo del otro, el permitirle acceder a toda tu forma de ser...). Aunque la teoría es mucho más compleja e interesante (puesto que trata aspectos como de qué forma se desarrollan típicamente las relaciones de pareja, qué ocurre si cualquiera de los vértices está desequilibrado...), conocer estos elementos nos es suficiente para distinguir el poliamor de otro tipo de relaciones. Para mí, la clave está en entender que, en las relaciones poliamorosas, la persona experimenta sus relaciones como triángulos separados pero completos. Así mismo, a mi parecer, en el modelo *swinging* hay una pareja primaria que cumple con las tres características del triángulo de Sternberg, pero las personas que complementan la relación en el lado pasional no mantienen, en principio, los otros dos vértices (intimidad y compromiso). En las relaciones abiertas yo entiendo que las figuras complementarias no se comportan de la misma manera que las *swingers* en lo que a este modelo se refiere por dos motivos. El primero es que podemos entender que habrá una mayor carencia en la intimidad de la propia relación central, al no comunicarse respecto a todos los encuentros que mantienen (aunque no hay que entender esto de manera literal y absoluta, puesto que implicaría caer en un cierto reduccionismo, siempre merecerá la pena estudiar cada caso). La segunda razón por la que se diferenciarían es que las parejas *swingers* realizan la búsqueda de terceros (o cuartos) que acoplan a la relación en el plano pasional de manera conjunta, y no cada uno por su lado, como ocurre en las relaciones abiertas.

Pero ¿cómo se estructuran las relaciones poliamorosas? Si analizamos la forma en que organizan sus miembros, pueden estar distribuidas en V (con una persona en la base de dos relaciones diferentes), a tres (en las que los 3 miembros están en relación con los mismos 2), una pareja central con sus relaciones individuales separadas... (Balzarini et al., 2017). En cambio, a nivel puramente relacional es importante entender la estructura desde otro punto de vista, que es el de las relaciones jerárquicas y no-jerárquicas. En el poliamor, las relaciones jerárquicas son aquellas que se basan en que haya una relación a la que se le da prioridad (llamada primaria) y otras que son de menor relevancia para la persona, al menos en aspectos prácticos como la distribución del tiempo (con las secundarias y terciarias la persona pasa menos tiempo). Las no-jerárquicas son aquellas

en las que la persona le da la misma importancia a todas (ya sea considerándolas primarias o secundarias), pero puede haber excepciones y hay que darle prioridad a la descripción de la persona que las experimenta (Flicker et al., 2021). Por ver cómo se aplica esto a las variables cualitativas medibles en una relación de pareja: las relaciones primarias y pseudo primarias son comparables en niveles de dedicación, aceptación... a las relaciones monogámicas (Balzarini et al., 2019); las relaciones primarias no monogámicas experimentan menos estigma (sensación de vergüenza a nivel social), mejor comunicación, y más satisfacción y compromiso con respecto a las secundarias y terciarias (Balzarini et al., 2017); y finalmente, aunque no se hallaron diferencias en seguridad de apego y satisfacción general entre las relaciones no-jerárquicas y las primarias (en las jerárquicas), se encontraron menores niveles de estas dos variables en las relaciones consideradas secundarias y terciarias en comparación con las primarias (Flicker et al., 2021).

Varios autores mencionan la necesidad de que los clínicos posean conocimientos fundamentados acerca del poliamor y las NMC a la hora de tratar con estos asuntos en terapia, consiguiendo así que sean competentes a la hora de trabajar con personas poliamorosas (Schechinger et al., 2018; Weitzman, 2006). Por ello, me parece importante ver qué temas pueden llevar a las parejas poliamorosas a terapia o cuáles pueden surgir en un contexto terapéutico a grandes rasgos.

En primer lugar, aunque muchas veces se pueda pensar que las parejas poliamorosas busquen asistir a terapia como consecuencia de la estructura de NMC, la mayoría realizan esta búsqueda por prácticamente las mismas razones que las monogámicas (Girard & Brownlee, 2015). Aun tomando esto en cuenta, como el poliamor implica la involucración íntima con más de una persona, ello traerá consigo procesos románticos que pueden tener lugar al mismo tiempo, pero a distintos ritmos para la persona según la díada que se analice (Balzarini et al., 2017).

Muchos de los procesos que pueden resultar problemáticos para las relaciones poliamorosas son resultado de la mononormatividad, que es como se denomina al conjunto de creencias y conductas irracionales que idealizan y entienden la monogamia como la única salida natural y/o posible (Moors et al., 2021). Esta mononormatividad (llamada externalizada para distinguirla de la siguiente que voy a explicar) es la que subyace a muchos de los procesos que pueden llevar las relaciones poliamorosas a terapia. Si es internalizada por los miembros de la pareja, los llevará a experimentar menos

satisfacción a nivel general en la relación. Pero, además, si lo que perciben es un cierto grado de polifobia (miedo característico de la sociedad mononormativa en la que se temen las relaciones recogidas en el espectro de NMCs por falta de conocimiento o sostenido por creencias irracionales), les llevará a sentir vergüenza, a tener la necesidad de llevar una doble vida, a mentir a su círculo más cercano... (van Tol, 2017). Un problema muy característico de los grupos de identidad oprimidos o descartados por la sociedad en este sentido (como ya les pasa a las personas pertenecientes al colectivo LCTBIQ+, por ejemplo) será la experiencia de “salir del armario” (Sheff, 2013). Ante la situación de contárselo a su círculo más cercano (familia, amigos...) habrá quienes lo hagan (y aun así es probable que sea un proceso complicado para ellos), pero la mayoría optarán por mentir u omitir parte de la verdad (a aquellos involucrados en relaciones poliamorosas organizadas con una pareja primaria y relaciones secundarias les será más sencillo, puesto que pueden presentar a su pareja primaria como la única existente).

Otro proceso muy característico que puede vivir una persona tiene que ver con el paso previo a la entrada en el mundo poliamoroso, llamado por Sheff (2013) la “Posibilidad poliamorosa”. Tiene que ver con lo que ocurre cuando una persona se plantea o se da cuenta de que existe la opción de llevar a cabo relaciones del tipo NMC. Aunque el cómo se produzca este pensamiento puede ser importante trabajarlo en terapia (puesto que puede ser porque el cliente refiera que se lo ha propuesto su pareja, o porque han leído sobre el tema...), a mí me interesa más explicar las 3 posibles reacciones que pueden tener lugar en la persona ante esta posibilidad poliamorosa, tal y como las explica Sheff (2020). Son el *blasé*, el encanto y el horror. El *blasé* se explica por aquellas personas a las que el descubrimiento de la posibilidad poliamorosa no les impresiona o impacta mucho (ya sea porque ya estaban participando o había participado de relaciones NMC o porque les sirve para entenderlo y descartarlo por no encajar con su estilo de vida sin que ello implique un proceso significativo). El encanto se asocia a aquellas personas que, ante la posibilidad poliamorosa, experimentan sentimientos relacionados con la libertad o el alivio, quizá porque les ayude a poner nombre a un modelo más acorde a su estilo de vida, o porque les abra una vía para dejar de engañar y mentir (haciendo daño a la otra persona y a sí mismo) y asumir una relación de NMC. El horror, en el polo opuesto, suele venir acompañando un sentimiento de profunda inseguridad, porque lo tomen como un indicador de que su pareja ya no los quiere o creencias de este tipo (esta experiencia se

suele acentuar en personas que han vivido en el pasado experiencias de engaño e infidelidad).

Dos procesos que pueden traer a terapia las relaciones poliamorosas y que suelen ir muy de la mano son el miedo al abandono y los celos (Sprott et al., 2017). Suelen aparecer como acompañantes de los complejos procesos de negociación, y es importante que se trabajen cuando surjan. Y es que los procesos de negociación de términos son también componentes particulares pero necesarios de las terapias de pareja para relaciones poliamorosas, de hecho, hay autores que recomiendan redactar un acuerdo con los límites al establecer nuevas relaciones con respecto a las previas (Kolmes & Witherspoon, 2017). En ellos, se pueden incluir cláusulas de todo tipo, desde cantidad de tiempo que se debe seguir pasando con la relación primaria (especialmente si la relación es jerárquica) hasta qué actos sexuales se pueden llevar a cabo, pasando por infinitos puntos intermedios en función de las definiciones y necesidades de los miembros. Para ayudar de la mejor manera posible a los miembros de la relación, previamente y durante las primeras sesiones los terapeutas deben acostumbrarse e irse adaptando al lenguaje de los pacientes, a la forma de cada uno de entender la estructura relacional y de relacionarse con el resto de los miembros (Humphrey, 1987).

POSIBILIDADES DE ATENDER A LAS DEMANDAS DEL POLIAMOR DESDE LA TPFE: MIS PROPUESTAS DE INTEGRACIÓN

Para realizar una integración completa, voy a tratar de abordar los temas que puedan ser interesantes respondiendo a tres preguntas (siempre teniendo en mente tanto las necesidades de las relaciones poliamorosas como las aportaciones del modelo TPFE): con quién, qué y cómo trabajar.

Voy a comenzar abordando la pregunta de “¿con quién?”, pero para ello antes quería realizar una serie de propuestas que permitan ampliar la mira del poliamor y su estructura de cara a abordarlo y entenderlo de manera más completa.

La primera propuesta que realizaré será la de creación de nuevo vocabulario. Un nuevo término. La palabra *pareja* ya surge en el contexto de una sociedad mononormativa, haciendo referencia a que deben ser 2 los miembros que componen este sistema y contribuye a incrementar la mononormatividad externalizada. Para combatir esta forma de pensar, algunos autores utilizan el término *polifamilias* o *familias poliamorosas* para pasar de asunciones diádicas a entendimientos más completos y sistémicos de las relaciones, puesto que la familia puede abarcar muchos miembros y definiciones (Jordan et al., 2017). Sin embargo, a mí no me parece que llegue a entender la complejidad de las relaciones poliamorosas, puesto que es un término que se aprovecha de la ambigüedad del término *familia* para incluir relaciones poliamorosas que pueden implicar vínculos, normas e interacciones muy diversas y complejas. Yo propongo el término *políada*. La díada y tríada son conceptos que ya se utilizaban para nombrar relaciones conformadas por 2 o 3 personas (y para conjuntos de 2 o 3 elementos en general), pero la utilización de la *políada* como término sería útil al implicar y aceptar de manera inclusiva todo tipo de relaciones afectivas, románticas o sexuales que estén conformadas de forma explícita por más de 2 personas (por lo tanto, sería útil también para todo tipo de NMCs). Esa sería su definición.

También podría servir como herramienta de estudio. Si pasamos a comprender la *políada* como un sistema con interacciones y formas de relacionarse particulares, podemos analizarla y utilizarla como tantas otras herramientas de evaluación sistémicas, desde genogramas hasta ecomapas (Escalante Gómez, 2011), para evaluar y entender durante los primeros pasos y en un primer vistazo la estructura de la relación, así como para comparar cómo avanza a lo largo del proceso terapéutico. A este proceso de

razonamiento lo podríamos llamar el *análisis de la políada*, y podríamos incluso representar dicha *políada* gráficamente para facilitar su comprensión y plantear los avances.

Yo propongo, de cara a la *representación gráfica de la políada* o “*poligrama*”, utilizar tres líneas de colores para representar cada una de las variables del amor propuestas por Sternberg (1989). Así, el color rojo representaría la pasión; el azul la intimidad; y el verde el compromiso (aunque, precisamente, no habría que representar todos los colores en todas las relaciones, si la relación no busca, por ejemplo, comprometerse, no habría que representar la línea verde).

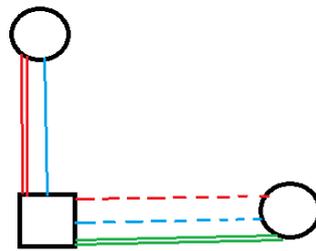


Figura 1: políada conformada por un hombre en una relación primaria que está al mismo tiempo en otra relación secundaria con otra mujer

El plano sobre el que estarían sería uno plenamente arbitrario, no basado en el nivel de poder del subsistema, como en el mapa familiar, ni en ninguna otra variable de análisis. Los demás elementos podrían ser adaptaciones de la simbología utilizada en los genogramas. La doble línea de conexión serviría para indicar que ese aspecto de la relación está muy desarrollado, la línea discontinua para indicar que es un aspecto presente pero que cabe mejorar, los cuadrados representarían a los varones y los círculos a las mujeres, los triángulos dentro de estas 2 formas representarían su orientación sexual perteneciente al conjunto LGB, las personas transexuales se representarían con la forma de su género confirmado por fuera y su género asignado al nacer dentro...

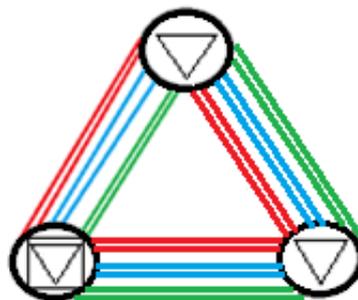


Figura 2: tres mujeres lesbianas (dos cisgénero y una trans) es una relación poliamorosa no jerárquica primaria equilibrada

Como propuesta, también se podría representar las situaciones en las que la pareja ha aceptado la posibilidad de abrirse al poliamor, pero están en una situación en la que ninguno de los dos se encuentra disponible mediante líneas que no conectaran con nada, pero expresaran las relaciones que se desearían tener.

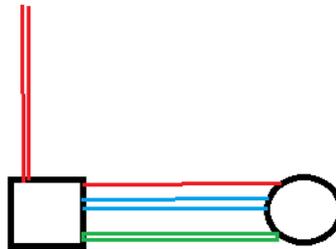


Figura 3: pareja en la que el hombre busca tener una relación abierta y poder satisfacer sus necesidades pasionales con un tercero, pero ya se encuentra en una buena díada primaria inicial

Se podrían hacer infinitos bocetos más, y añadir varios detalles (se me ocurre indicar el dato de cuánto tiempo llevan juntos bajo las líneas de color de la relación, poner las iniciales de cada uno para distinguir mejor...), pero esto es solo un prototipo, una idea de cosecha propia que creo que podría ser de gran utilidad.

Pasando a otro apartado dentro de este intento de dar respuesta a con quién se daría la TPFE en las relaciones poliamorosas, creo que merece la pena destacar que Johnson (2020) ya hablaba de la TPFE como modelo terapéutico que aceptaba la diversidad de los clientes (característica propia de las terapias humanistas en general, por otro lado), por lo que podríamos asumir que aceptaría también este tipo de relaciones. Otros autores también afirman que es fundamental que se examinen con cuidado las relaciones cliente-terapeuta de cara a ver si se pueden aplicar a un rango variado de personas con todo tipo de orígenes culturales (Greenman & Johnson, 2013).

Otra pregunta a la que tengo que enfrentarme a la hora de tratar de combinar e integrar estas dos variables (TPFE y poliamor) sería la de quién traer físicamente al espacio terapéutico, a quién dirigirlo. Parece una obviedad, pero ¿qué miembros de la *políada* deberían venir a terapia? Los teóricos del poliamor se posicionarían de dos maneras para dar respuesta a esta cuestión: todos los miembros de la *políada*, que formen parte de la relación, deberían estar presentes, como McCoy et al., (2015) mientras que otros serían de la opinión de que solo los miembros de la díada primaria dentro de la *políada* (en caso de estar jerarquizada la relación) deberían asistir, al ser el núcleo central de trabajo (O’Byrne & Haines, 2021). Por darle una solución a este dilema, y viendo que

parece evidente que la díada primaria debería asistir a terapia (ya que ningún autor defiende que solo asistan las relaciones secundarias de la *políada* únicamente), en mi opinión tomar la decisión de quién asistir a nuestro servicio es la más complicada en el poliamor en comparación con el resto de NMCs (puesto que los *swingers* y las relaciones abiertas hay una distinción en el plano de la intimidad y el compromiso en las relaciones secundarias con respecto a las primarias, y yo optaría por ello por trabajar solo con el núcleo de la relación primaria). La solución que yo le daría sería la de trabajar con todas las relaciones que se consideren primarias dentro de la *políada* (sean las que sean, si hay una díada primaria, con los dos miembros, pero si son 3 también con los 3 sea cual sea su distribución), con la posibilidad (aunque no la recomendación) de traer a miembros de las relaciones secundarias para trabajar objetivos o interacciones concretas en sesión.

Finalmente, para terminar de contestar a la pregunta de “¿con quién trabajar?”, también habrá que entender con quién en el lado de los terapeutas. Lo más relevante de este asunto se ve al plantear la posibilidad de una coterapia, de que varios terapeutas trabajen con la misma *políada* en sesión. La respuesta a esta cuestión en principio sería la misma que le da la TPFE de por sí (Johnson, 2020; Palmer & Johnson, 2002), que se resolvería en que, como en muchas otras terapias de pareja (Ellickson & Seals, 1986), la presencia de coterapeutas está perfectamente aceptada, y sería absolutamente necesario para el proceso de supervisión cuando el terapeuta se esté introduciendo en el mundo de la TPFE, pero puede continuar también después. Personalmente, yo no creo que sea necesaria en sí la presencia de más de un terapeuta, pero comprendo los beneficios que conlleva y por ello tampoco me opongo a la posibilidad.

Para responder a las dos siguientes preguntas (de las tres planteadas al comenzar este apartado, las de “qué y cómo trabajar”), tendremos que ver primero qué temas relevantes para las relaciones poliamorosas se pueden trabajar desde el contexto de la TPFE, para después explicar de qué manera se podría realizar esta adaptación, cómo funcionaría dicho trabajo.

El primer tema relevante que podemos trabajar es el de la mononormatividad. Como expliqué en anteriores apartados, esta puede ser de dos tipos: externalizada e internalizada. La externalizada, cuyo síntoma más típico es el de la polifobia de la gente de a pie, la podemos trabajar con propuestas no solo específicas de la TPFE, como, por ejemplo, difundiendo información acerca de las NMCs a través de campañas o a nivel verbal o de cualquier otro modo. De todas formas, otra manera en la que yo personalmente

creo estar ayudando a rebajar esta polifobia es a través de la introducción y el uso habitual en la literatura de términos relacionados con el poliamor y las demás NMCs, para lo cual “*poliada*” como palabra puede ser interesante. La mononormatividad internalizada puede traer consigo consecuencias problemáticas que también serán abordables desde la TPF. Las emociones primarias que producirán (que ya he descrito también anteriormente, principalmente la vergüenza) y las conductas evitativas (desde la vivencia de llevar una doble vida hasta el mentir) se podrán trabajar en el tipo de terapia propuesto por Johnson (2020) a través del establecimiento de una buena alianza (que permita percibir al terapeuta como “ARC”: Accesible, Receptivo y Comprometido; al ser este el factor más importante de cara a obtener buenos resultados en TPF), que permitirá abordar los sentimientos en un contexto seguro, el contexto de la terapia en la que el terapeuta podrá ir evaluando y cambiando la música para guiar el tango emotivo-relacional (siguiendo los pasos y las fases que también expliqué en apartados anteriores).

Un proceso muy importante que puede llevar a parejas a terapia es el planteamiento de la “posibilidad poliamorosa” (habría que estudiarlo más a fondo, pero se esperaría que fuera un motivo frecuente de debut en terapia). Como ya expliqué, esta puede generar tres reacciones en la pareja: el *blasé*, el encanto y el horror. En principio, de recibir la posibilidad con *blasé* o encanto no debería llevar a terapia a ninguna pareja, puesto que implicaría que no ha tenido un gran impacto en la pareja o se ha considerado un paso positivo, adaptativo, saludable. Pero me voy a poner en la situación de que se reacciona con horror y se llega a terapia. En este caso, la persona horrorizada podría estar viviendo todo tipo de emociones primarias o subyacentes. La más evidente sería el miedo, pero también tristeza, inseguridad... Y podríamos decir con cierto grado de convicción que esto se podría experimentar como una herida de apego (desde el marco de entendimiento de la TPF). Dichas heridas son un objeto de intervención específico en este modelo de terapia (de manera muy efectiva, por cierto), y un terapeuta habilidoso podría ayudar a explorar lo que supone para ambos miembros, así como guiarles de nuevo hacia la armonía. La TPF podría trabajar también así específicamente con las discrepancias surgidas de las reacciones emocionales ante la “posibilidad poliamorosa”, haciendo referencia a los procesos que tendrían lugar cuando, por ejemplo, uno de los miembros reaccionara desde el horror y el otro desde el encanto.

Pero pasando ya a ver qué temas puede trabajar la TPF para relaciones ya asentadas como poliamorosas, voy a mencionar y sugerir los más habituales. Un evento

que puede surgir en este contexto terapéutico se ve en el planteamiento de otra posibilidad, en este caso la de “salir del armario”. Es solo una posibilidad porque no hay una necesidad explícita o teórica de que las *políadas* poliamorosas decidan dar este paso, pero si surge pueden darse todo tipo de combinaciones, siendo todas abordables desde la TPFE: que uno de los miembros desee dar este paso y el resto no, que quieran hacerlo pero no sepan cómo, que deseen hacerlo pero teman la reacción que puedan tener sus allegados (sobre todo familiares, pero también amigos y conocidos)... Todas estas opciones tendrán consecuencias emocionales diferentes, resonarán de distinta manera a cada persona, y la TPFE podría proveer el marco para expresar todas estas emociones, reparar las heridas de apego mientras surjan... Podrá explorar cómo les hace sentir y hasta qué punto es importante para ellos tanto individualmente como analizando todo el sistema para continuar trabajándolo de forma pautada y haciendo uso de todas las microhabilidades de las que disponen los terapeutas de este modelo.

Autores como Kolmes y Witherspoon (2017), en el único estudio publicado que combinaba la TPFE con las ideas de John Gottman y las aplicaba a relaciones poliamorosas, destacaban la importancia de la elaboración de documentos concretos y a poder ser escritos redactando el acuerdo al que se fuera llegando en terapia recogiendo el paraguas de normas bajo el que se rigiera la relación. Al fin y al cabo, al ser el poliamor una opción de funcionamiento de sistema que se aleja de las normas típicamente inculcadas desde la infancia (otra vez por la sociedad mononormativa en la que vivimos) es un modelo de vida que se basa en la confianza, y se ha hallado que el establecimiento de límites y la exploración de los mismos puede ser útil para facilitar la honestidad y la comunicación en la relación. Redactar un acuerdo permite especificar las normas y los límites que se vayan definiendo para las relaciones de NMC, y en poliamor especialmente si se distingue dentro de la *políada* una díada primaria y otras secundarias o terciarias. Este “contrato” puede venir acompañado de emociones que pueden trabajarse adecuadamente desde la TPFE, como pueden ser los celos y el miedo al abandono (habitualmente aparecen juntos). El tango y las etapas de Johnson (2020) están más que preparados para abordar estos procesos.

Un tema que se puede trabajar en la TPFE es el sexual, recogido principalmente en el componente pasional de Sternberg (1989), puesto que se ha demostrado que la satisfacción en este aspecto aumenta tras el proceso terapéutico (MacPhee et al., 1995). Ya comentaba antes que el componente sexual se correlaciona de forma directa con el

estilo de apego, y aquí podría surgir la duda de qué estilo de apego tienden a tener los perfiles que pertenecen a *políadas* poliamorosas, pero no debemos asumir que tienden a estilos más evitativos o ansiosos (Sprott et al., 2017), de hecho habrá que ver cada caso particular puesto que, viendo la capacidad y las herramientas comunicativas tan sanas que pueden tener personas en relaciones poliamorosas (Klesse, 2006), pueden llegar a relacionarse con sus parejas desde estilos de apego seguros e incluso tener más trabajado el tema sexual, al ser una preocupación labrada desde la relación, como en las demás NMCs.

Girard y Brownlee (2015), como ya comenté en apartados anteriores, sostienen que, a pesar de lo que se pueda pensar, la mayoría de NMCs (incluyendo al poliamor) asisten a terapia por las mismas razones que las parejas monogámicas, pero es cierto que en el contexto terapéutico, si la *políada* poliamorosa primaria (de la distribución que sea) posee más de 2 miembros que acudirán al contexto terapéutico, para el terapeuta focalizado en las emociones puede resultar más difícil de guiar como proceso, puesto que sus interacciones serán intrínsecamente más complejas. Las interacciones que se producirán no son del todo predecibles, porque además de depender de las ya complejas dinámicas de las personas, habrá que sumarle la estructura organizativa de la *políada*. Podría, por ponerle un nombre, afirmar que el terapeuta se vería encargado de modular y variar la música en un tango a 3 o a 4. Tendría que ir viendo cómo se posiciona cada uno, qué alianzas se van formando en función de cada situación, qué emociones están detrás de cada persecución o evitación... Pero el manejar más de 2 personas en terapia focalizada en la emoción no debería ser algo enteramente nuevo para el modelo de Johnson (2020), puesto que también se realizó una adaptación para Terapia Familiar Focalizada en las Emociones tanto en este mismo libro como en el resto de su obra (Johnson, 2019).

Respecto a la organización práctica de las sesiones, en mi opinión, como ya he explicado en el apartado de la TPFE en el párrafo acerca de la estructura de cada sesión, aunque en principio el proceso de terapia de pareja (de *políada*, en este caso) podría intentar cumplir con la distribución original de entre 8 y 20 sesiones, esta podría aumentar de ser necesario, pues ya se hizo con pacientes de perfiles concretos. Las sesiones individuales con cada uno de los miembros que asistan a la terapia pueden ser necesarias e incluso muy beneficiosas, pero se debe recordar que tienen que estar equilibradas (por cada sesión singular que reciba un miembro, los demás miembros deben recibir otra por

su cuenta). Wiebe et al. (2017) ya enfatizaron la importancia de realizar sesiones de seguimiento periódicas con los clientes que hubieran completado el proceso de TPFE, y yo quería reincidir y darles la razón en este aspecto, sobre todo al ser la adaptación que está siendo propuesta tan innovadora y prototípica (sería útil comparar datos de inicio-final-seguimiento de cara a aumentar la fiabilidad y validez de los estudios).

CONCLUSIONES

Antes de dar este trabajo por finalizado, creo que merece la pena volver a la pregunta que planteaba al principio, para ver precisamente si se ha contestado y explicitar la respuesta que ha sido hallada. La pregunta inicialmente formulada era: “¿puede adaptarse el modelo de terapia de pareja focalizada en la emoción para acoger y tratar de manera adecuada a las relaciones poliamorosas?”. La respuesta ha sido un claro y evidente “sí”, y, aunque podríamos desarrollar el resto de las preguntas subsecuentes que ha abordado esta revisión (por ejemplo, “¿cómo se realizaría esta adaptación?”; “¿de qué manera se beneficiarían las *políadas* poliamorosas de una terapia de estas características?” ...), me gustaría aprovechar este apartado más personal para reflexionar acerca de la manera en que se producen las adaptaciones de modelos ya establecidos. Digo esto porque creo que hay muchos otros modelos, además del de la TPFE, que podrían adaptarse para acoger a las personas poliamorosas y sus relaciones sin tener que ejecutar grandes cambios en su estructura ni en su funcionamiento. Además soy de la opinión de que este ejercicio de adaptación sería muy beneficioso de cara a ayudar la población poliamorosa, puesto que no hay un modelo empírico que funcione y consiga el éxito terapéutico el 100% de las veces, y podemos pensar que una parte de estos “fracasos” se deban a que habrá modelos que funcionarán mejor con algunas personas (así como con *políadas* y parejas, ya puestos), y por tanto, quizá se esté reduciendo el abanico de tratamientos y evitando que algunos pacientes/clientes no encuentren el adecuado para ellos. Pero es que esta lógica funciona también viceversa: en el momento en el que nos molestamos en entender el funcionamiento y las necesidades de una población, podemos comenzar a hacer el esfuerzo de adaptar prácticamente cualquier tratamiento, y así conseguiríamos que categorías como el poliamor no solo no queden desatendidas, sino que además no pasen desapercibidas (reduciendo así también hasta cierto punto la estigmatización que sufren y las consecuencias negativas que la internalización de esta mononormatividad puede traer consigo).

El ingrediente fundamental para la adaptación de cualquier terapia a la hora de acoger tanto a *políadas* como a cualquier otra población que parezca escondida en nuestra sociedad es la formación del psicólogo. Si un psicólogo no conoce ni entiende lo que está viviendo su paciente porque literalmente no sabe qué implica una de las partes más importantes de su vida, difícilmente va a ser capaz de ayudarle a crecer, a mejorar, o a lograr cualquier otro objetivo fundamental de la terapia. Más concretamente, observando

los posibles pacientes poliamorosos, debemos evitar que un terapeuta afronte su propio proceso de “posibilidad poliamorosa” frente a su cliente (haciendo referencia a que tenga que reaccionar por primera vez y plantearse el poliamor como concepto real y como modelo de vida delante de su paciente, porque este le mencione algo sobre este tema), puesto que la manera de reaccionar a dicho momento puede poner en juego el proceso de cambio terapéutico y la alianza psicólogo-paciente (especialmente si la reacción que se genera es de horror). La única manera de evitar este tipo de situaciones dañinas es educar a los psicólogos, informarles sobre estilos de vida diferentes al suyo propio. Este método de formación, además, a largo plazo, quizá haga que las *políadas* y las personas poliamorosas se sientan más y mejor atendidos por la figura del psicólogo, provocando que vayan más a terapia y resuelvan con más tranquilidad los conflictos que estén haciendo que no se encuentren todo lo bien que podrían estar.

Por último, quiero volver a enfatizar que es importante conocer el poliamor, no solo como terapeutas, sino también como personas, y no solo por lo que yo haya podido aportar al tema de estudio (herramientas de análisis como el *poligrama*, vocabulario como la *políada*...), sino también por entender los problemas que pueden o suelen tener personas que llevan un estilo de vida no monógamo consensuado (al no ser el modelo de vida al que estamos acostumbrados), para poder escucharlos, entenderlos, acompañarlos y ayudarlos.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

- Balzarini, R. N., Campbell, L., Kohut, T., Holmes, B. M., Lehmilller, J. J., Harman, J. J., & Atkins, N. (2017). Perceptions of primary and secondary relationships in polyamory. *PLOS ONE*, *12*(5), e0177841.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177841>
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmilller, J. J., Harman, J. J., & Holmes, B. M. (2019). Comparing Relationship Quality Across Different Types of Romantic Partners in Polyamorous and Monogamous Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, *48*(6), 1749–1767. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1416-7>
- Barker, M. (2011). Monogamies and non-monogamies: a response to “The challenge of monogamy: bringing it out of the closet and into the treatment room” by Marianne Brandon. *Sexual and Relationship Therapy*, *26*(3), 281–287.
<https://doi.org/10.1080/14681994.2011.595401>
- Barrett, L. F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 266–281. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.266>
- Baucom, D. H., Shoham, V., Mueser, K. T., Daiuto, A. D., & Stickle, T. R. (1998). Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*(1), 53–88. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.1.53>
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years. *Journal of Evidence-Based Social Work*, *16*(2), 144–159.
<https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
- Ben-Ze’ev, A., & Brunning, L. (2018). How complex is your love? The case of romantic compromises and polyamory. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, *48*(1), 98–116. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12156>
- Boisvert, M.-M., Wright, J., Tremblay, N., & McDuff, P. (2011). Couples’ Reports of Relationship Problems in a Naturalistic Therapy Setting. *The Family Journal*, *19*(4), 362–368. <https://doi.org/10.1177/1066480711420044>

- Bordin, E. S. (1994). Theory and research on the therapeutic working alliance: New directions. In A. O. Horvath & L. S. Greenberg (Eds.), *The working alliance: Theory, research, and practice* (pp. 13–37). John Wiley & Sons.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M.-F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in Relationship-Specific Attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231–245. <https://doi.org/10.1111/jmft.12139>
- Cardoso, D., Pascoal, P. M., & Maiochi, F. H. (2021). Defining Polyamory: A Thematic Analysis of Lay People’s Definitions. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1239–1252. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02002-y>
- Conley, T. D., & Piemonte, J. L. (2021). Are there “Better” and “Worse” Ways to be Consensually Non-Monogamous (CNM)?: CNM Types and CNM-Specific Predictors of Dyadic Adjustment. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1273–1286. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02027-3>
- Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Valentine, B. (2013). A Critical Examination of Popular Assumptions About the Benefits and Outcomes of Monogamous Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 124–141. <https://doi.org/10.1177/1088868312467087>
- Dessaulles, A., Johnson, S. M., & Denton, W. H. (2003). Emotion-Focused Therapy for Couples in the Treatment of Depression: A Pilot Study. *The American Journal of Family Therapy*, 31(5), 345–353. <https://doi.org/10.1080/01926180390232266>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ellickson, J. L., & Seals, T. (1986). Gender and intimacy: Cotherapy with a premarital couple. *Psychotherapy*, 23(2), 274–282. <https://doi.org/10.1037/h0085609>
- Escalante Gómez, E. (2011). Revisitando algunas herramientas de evaluación sistémica. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 10(1), 190–208. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-138>
- Flicker, S. M., Sancier-Barbosa, F., Moors, A. C., & Browne, L. (2021). A Closer Look

- at Relationship Structures: Relationship Satisfaction and Attachment Among People Who Practice Hierarchical and Non-Hierarchical Polyamory. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1401–1417. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01875-9>
- Foroughe, M., Stillar, A., Goldstein, L., Dolhanty, J., Goodcase, E. T., & Lafrance, A. (2019). Brief Emotion Focused Family Therapy: An Intervention for Parents of Children and Adolescents with Mental Health Issues. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 410–430. <https://doi.org/10.1111/jmft.12351>
- Ghedini, S., Semi, A., Caccamo, F., Caldironi, L., Marogna, C., Piccione, F., Stabile, R., Lorio, R., & Vidotto, G. (2017). Emotionally Focused Couple Therapy With Neurodegenerative Diseases: A Pilot Study. *The American Journal of Family Therapy*, 45(1), 15–26. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1223562>
- Girard, A., & Brownlee, A. (2015). Assessment guidelines and clinical implications for therapists working with couples in sexually open marriages. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(4), 462–474. <https://doi.org/10.1080/14681994.2015.1028352>
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy: The dynamics of emotion, love and power* (Third Prin). American Psychology Association.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1989-97011-000>
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2013). Process Research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for Couples: Linking Theory to Practice. *Family Process*, 52(1), 46–61. <https://doi.org/10.1111/famp.12015>
- Halchuk, R. E., Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2010). Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Three-Year Follow-Up. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 9(1), 31–47. <https://doi.org/10.1080/15332690903473069>
- Henrich, R., & Trawinski, C. (2016). Social and therapeutic challenges facing polyamorous clients. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(3), 1–15. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1174331>

- Herman, J. (2015). *Trauma and recovery*. Basic Books
- Humphrey, F. G. (1987). Treating extramarital sexual relationships in sex and couples therapy. In G. R. Weeks & L. Hof (Eds.), *Integrating sex and marital therapy: A clinical guide* (pp. 149–170). Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds*. Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2020). *La práctica de la terapia de pareja focalizada en las emociones: Creando conexiones* (Primera). Desclée De Brouwer.
- Johnson, S. M., & Talitman, E. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(2), 135–152.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00239.x>
- Jordan, L. S., Grogan, C., Muruthi, B., & Bermúdez, J. M. (2017). Polyamory: Experiences of Power from Without, from Within, and in Between. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(1), 1–19.
<https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1141135>
- Klesse, C. (2006). Polyamory and its ‘Others’: Contesting the Terms of Non-Monogamy. *Sexualities*, 9(5), 565–583.
<https://doi.org/10.1177/1363460706069986>
- Kolmes, K., & Witherspoon, R. G. (2017). Therapy With a Consensually Nonmonogamous Couple. *Journal of Clinical Psychology*, 73(8), 954–964.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22509>
- MacPhee, D. C., Johnson, S. M., & Van der Veer, M. M. (1995). Low sexual desire in women: the effects of marital therapy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 21(3), 159–182. <https://doi.org/10.1080/00926239508404396>
- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. D. (2014). Love and sex: polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology & Sexuality*, 5(4), 339–348.
<https://doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>

- McCarthy, B., & McCarthy, E. (2003). *Rekindling desire: A step-by-step program to help low-sex and no-sex marriages*. (1st ed.). Routledge.
- McCoy, M. A., Stinson, M. A., Ross, D. B., & Hjelmstad, L. R. (2015). Who's in Our Clients' Bed? A Case Illustration of Sex Therapy With a Polyamorous Couple. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *41*(2), 134–144.
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.864366>
- Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2007). The “Good-Enough Sex” model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, *22*(3), 351–362.
<https://doi.org/10.1080/14681990601013492>
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1209–1224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *35*, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
https://books.google.com/books/about/FAMILY_THERAPY_TECHNIQUES.html?hl=es&id=t2JBUpyIosMC
- Moors, A. C., Schechinger, H. A., Balzarini, R., & Flicker, S. (2021). Internalized Consensual Non-Monogamy Negativity and Relationship Quality Among People Engaged in Polyamory, Swinging, and Open Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, *50*(4), 1389–1400. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01885-7>
- O’Byrne, P., & Haines, M. (2021). A qualitative exploratory study of consensual non-monogamy: sexual scripts, stratifications and charmed circles. *Social Theory & Health*, *19*(2), 137–154. <https://doi.org/10.1057/s41285-019-00120-1>
- Palmer, G., & Johnson, S. M. (2002). Becoming an emotionally focused couple therapist. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, *1*(3), 1–20.
https://doi.org/10.1300/J398v01n03_01

- Plutchik, R. (2000). Emotions in the practice of psychotherapy: Clinical implications of affect theories. In *American Psychological Association*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10366-000>
- Richards, C., & Barker, M.-J. (2013). *Sexuality & gender for mental health professionals : A practical guide*. Sage.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.
<https://psycnet.apa.org/record/1951-15055-000>
- Schechinger, H. A., Sakaluk, J. K., & Moors, A. C. (2018). Harmful and helpful therapy practices with consensually non-monogamous clients: Toward an inclusive framework. *Journal of consulting and clinical psychology*, 86(11), 879–891.
<https://doi.org/10.1037/ccp0000349>
- Sheff, E. (2013). *The Polyamorists Next Door: Inside Multiple-Partner Relationships and Families*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Sheff, E. (2020). Polyamory Is Deviant – But Not for the Reasons You May Think. *Deviant Behavior*, 41(7), 882–892.
<https://doi.org/10.1080/01639625.2020.1737353>
- Sprott, R. A., Randall, A., Davison, K., Cannon, N., & Witherspoon, R. G. (2017). Alternative or Nontraditional Sexualities and Therapy: A Case Report. *Journal of Clinical Psychology*, 73(8), 929–937. <https://doi.org/10.1002/jclp.22511>
- Stavrianopoulos, K. (2015). Enhancing Relationship Satisfaction Among College Student Couples: An Emotionally Focused Therapy (EFT) Approach. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(1), 1–16.
<https://doi.org/10.1080/15332691.2014.953656>
- Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor. Intimidación, pasión y compromiso* (L. Turner (ed.); Primera). Ediciones Paidós Ibérica.
- van Tol, R. (2017). I Love You, and You, and You Too. *Transactional Analysis Journal*, 47(4), 276–293. <https://doi.org/10.1177/0362153717720191>
- Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J., & Jackson, D. D. (1967). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradoja* (Primera). Herder.

- Weitzman, G. (2006). Therapy with Clients Who Are Bisexual and Polyamorous. *Journal of Bisexuality*, 6(1-2), 137–164. https://doi.org/10.1300/J159v06n01_08
- Wen, I., Price, L. E., Spray, A. M., & Marmar, C. R. (2020). Mending broken bonds in military couples using emotionally focused therapy for couples: Tips and discoveries. *Journal of Clinical Psychology*, 76(5), 865–870. <https://doi.org/10.1002/jclp.22921>
- Wiebe, S. A., Elliott, C., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dagleish, T. L., Lafontaine, M.-F., & Tasca, G. A. (2019). Attachment Change in Emotionally Focused Couple Therapy and Sexual Satisfaction Outcomes in a Two-year Follow-up Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15332691.2018.1481799>
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Family Process*, 55(3), 390–407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>
- Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dagleish, T. L., & Tasca, G. A. (2017). Predicting Follow-up Outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: The Role of Change in Trust, Relationship-Specific Attachment, and Emotional Engagement. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 213–226. <https://doi.org/10.1111/jmft.12199>