
Separación, Divorcio y Supervisión de Casos Complejos

Fredhy Vidal Reyes
PSICÓLOGO - PSICOTERAPÉUTA

www.institutoiseps.com



Modelos Actuales en Terapia de Pareja: Herramientas del Método Gottman

1. Introducción: Complejidad clínica en procesos de ruptura

La separación y el divorcio son las **transiciones críticas** del sistema **relacional**, no meros eventos legales o conductuales. Desde el enfoque Gottman, estos procesos son comprendidos como:

- El desenlace de **patrones relacionales crónicos no reparados**
- La consecuencia de **fracaso sostenido en la regulación emocional diádica**
- El resultado de **daño relacional severo (traición, desprecio, violencia, desconfianza estructural)**

En este contexto, el rol del terapeuta no es necesariamente “salvar la relación”, sino:

- **Evaluar viabilidad relacional**
- **Reducir daño psicológico**
- **Facilitar decisiones conscientes**
- **Acompañar procesos de cierre o redefinición del vínculo**

2. Fundamentos del Método Gottman en Casos de Alta Complejidad

El Método Gottman se basa en más de 40 años de investigación empírica longitudinal (Gottman & Levenson), identificando variables predictoras de estabilidad o ruptura.

2.1. Indicadores de ruptura (evidencia empírica)

- Presencia sostenida de los Cuatro Jinetes:
 - ♣ Crítica
 - ♣ Desprecio (***)
 - ♣ Defensividad
 - ♣ Bloqueo
- **Ratio afectivo negativo/positivo elevado**
- Fallo en intentos de reparación
- Inundación fisiológica crónica (fr cardíaca >100 bpm)
- Historia de traición no reparada
- En casos complejos, suelen estar **cristalizados y rigidificados**

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

3.1. Evaluación estructurada de la relación

Objetivo: Determinar viabilidad terapéutica vs. proceso de cierre.

Herramientas:

- Entrevista conjunta + entrevistas individuales
- Historia de la relación (Oral History Interview)
- Cuestionarios estandarizados Gottman

Focos clínicos:

- Presencia de desprecio
- Motivación real de cambio
- Nivel de seguridad emocional
- Existencia de violencia o coerción

3. Herramientas Gottman clave en Separación y Divorcio

3.1. Evaluación estructurada de la relación

❖ **Decisión clínica crítica:**

- Terapia de reconstrucción
- Terapia de discernimiento
- Terapia de separación consciente

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

3.2. manejo de los 4 Jinetes en fase crítica

Jinete	Intervención
Crítica	Entrenamiento en queja suave
Desprecio	Cultura de aprecio (difícil en fases tardías) + límites claros
Defensividad	Responsabilidad parcial
Bloqueo	Time-out fisiológico estructurado

→ En casos avanzados: El objetivo no es eliminarlos completamente, sino reducir daño inmediato.

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

3.3. Regulación fisiológica como eje central

Principio Gottman:

“No se puede resolver nada en estado de inundación.”

Herramientas:

- Time-out estructurado (20–30 min)
- Respiración guiada (ej. 4–6)
- Monitoreo de activación
- Pausas terapéuticas activas

En separación:

- Previene escaladas destructivas
- Permite conversaciones mínimamente funcionales (coparentalidad)

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

3.4. Intervención en traición e infidelidad

Basado en el modelo de recuperación de traición de Gottman:

Fases:

a) Atone (Expiación):

- Reconocimiento del daño
- Transparencia radical

b) Attune (Sintonía):

- Validación emocional
- Procesamiento del trauma

c) Attach (Reapego):

- Solo si hay viabilidad relacional

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

→ En caso de divorcio:

- Se trabaja principalmente en **Atone + regulación emocional**
- No se fuerza reconstrucción del vínculo

Ejemplo:

- “Ya pasó, supéralo”
- “Tú también hiciste cosas”
- ✓ “Entiendo que lo que hice rompió tu confianza profundamente”
- ✓ “Tiene sentido que no puedas estar en paz conmigo”

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

3.5. Sueño dentro del conflicto (aplicación en ruptura)

Incluso en separación, esta herramienta es central.

Objetivo:

- Humanizar al otro
- Reducir polarización
- Facilitar cierre emocional

Ejemplo clínico:

- “Necesito seguridad” vs. “Necesito no sentirme fracasado”

❖ Permite pasar de:

Enemigos → Personas con necesidades legítimas incompatibles

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

3.6. Construcción de acuerdos mínimos

En casos de alta conflictividad:

Foco:

- No daño
- Respeto básico
- Funcionalidad

Ámbitos:

- Comunicación mínima
- Logística
- Coparentalidad
- Espacios físicos/emocionales

❖ **Principio:** Primero acuerdos funcionales → luego (si es posible) acuerdos emocionales

3. Herramientas Gottman Clave en Separación y Divorcio

3.7. Terapia de discernimiento

En casos de alta conflictividad:

Herramienta clave cuando hay ambivalencia.

Objetivo:

- ❖ Clarificar si:
 - Se intenta reconstruir
 - Se continúa sin cambio
 - Se separan

Características:

- Proceso breve (1–5 sesiones)
- No es terapia de pareja tradicional
- Alta directividad del terapeuta

4. Supervisión de Casos Complejos

4.1. Variables a monitorear en supervisión

- Nivel de riesgo (violencia, coerción)
- Posicionamiento del terapeuta (neutralidad vs. colusión)
- Manejo de límites
- Claridad del encuadre
- Fatiga del terapeuta (burnout)

4.2. Errores clínicos frecuentes

- Intentar “salvar” relaciones inviables
- Validar sin poner límites al daño
- Evitar confrontar el desprecio
- Sobreintelectualizar sin experiencia emocional
- Mantener terapia sin progreso estructural

4. Supervisión de Casos Complejos

4.3. Rol del terapeuta en casos complejos

Debe integrar

- Contención emocional
- Dirección activa
- Límites éticos claros
- Evaluación continua de viabilidad

→ No es neutral pasivo, sino **regulador del sistema**.

5. Consideraciones éticas Fundamentales

4.3. Rol del terapeuta en casos complejos

- Tolerancia cero a la violencia
- Diferenciar:
 - Conflicto vs. abuso
- No promover reconciliación en contextos inseguros
- Priorizar:
 - Integridad psicológica
 - Protección de hijos
- Saber cuándo:
 - Derivar
 - Pausar terapia de pareja
 - Trabajar individualmente

6. Integración con Apego y Trauma Relacional

En casos complejos

- Apego ansioso → persecución, crítica
- Apego evitativo → retirada, bloqueo
- Trauma relacional → hiperreactividad, desconfianza
- ❖ El Método Gottman se potencia al integrarse con:
 - Teoría del apego
 - Regulación del sistema nervioso
 - Enfoques informados en trauma

7. Indicadores de Buen Pronóstico vs no Viabilidad

Buen pronóstico

- Ausencia de desprecio crónico
- Responsabilidad compartida
- Intentos de reparación
- Motivación genuina

Mal pronóstico

- Desprecio sostenido
- Mentira persistente
- Falta de responsabilidad
- Violencia activa
- Indiferencia emocional

8. Conclusión Clínica

El uso de herramientas del Método Gottman en separación y divorcio implica un cambio de paradigma:

De “salvar la relación” a “trabajar con el sistema relacional de forma ética, realista y basada en evidencia”.

El terapeuta avanzado debe ser capaz de:

- Evaluar con precisión
- Intervenir con estructura
- Sostener límites
- Acompañar procesos de cierre sin fracaso clínico

Intervención en un Caso de Infidelidad Crónica y Desprecio

1. Contexto del Caso

Síntesis Clínica

Alta toxicidad - Evaluación de viabilidad

- Pareja de 25 años.
- Múltiples infidelidades por parte de él.
- Ella presenta desprecio abierto.
- Convivencia sostenida por dependencia económica/emocional.

Fragmento Clínico

Diálogos:

Ella: “¿Ahora sí vas a decir la verdad u otra vez me vas a ver la cara?”

Él: “Ya te pedí perdón mil veces, no sé qué más quieres.”

Terapeuta: “Voy a detenerlos un momento. Lo que está pasando aquí no es solo una discusión... es un patrón que los está dañando a ambos.”

Ella: “Claro, porque él destruyó todo.”

Terapeuta: “Entiendo el dolor que hay ahí. Y al mismo tiempo, la forma en que aparece —desde el ataque— hace que él se cierre, y perdemos la posibilidad de avanzar.”

Él: (silencio, mirada baja)

Terapeuta: “Aquí veo dos cosas importantes:

Tú (mirando a ella) intentando que el dolor sea reconocido,
y tú (mirando a él) tratando de protegerte de sentirte completamente destruido.”

Ella: “¡Es que nunca se hace cargo de verdad!”

Terapeuta: “Vamos a probar algo distinto. ¿Podrías decir eso sin atacarlo, como una necesidad?”

Análisis Microinteraccional

1. Escalada inicial

- **Ella:** crítica + desprecio (“me vas a ver la cara”)
- **Función:** protesta + demanda de validación
- **Impacto:** activa defensividad en él

2. Respuesta de él

- Defensividad (“ya te pedí perdón”)
- Minimización implícita del daño
- Inicio de retirada emocional

3. Intervención del terapeuta (clave)

- **Stop estructural:** “Voy a detenerlos” → regulación del ritmo
- **Reencuadre sistémico:** “No es solo discusión, es un patrón”

→ **Función:** externalizar el problema

Intervención Doble (muy fina)

Traducción emocional:

- Ataque → dolor
- Retirada → autoprotección

→ **Movimiento clínico avanzado:**
Desactiva polarización sin invalidar



Dirección Activa

Indicación concreta:

“Decirlo como necesidad”

→ Introducción de **queja suave** (antídoto Gottman)

CLAVES FORMATIVAS

- No confrontar contenido → intervenir proceso
- Humanizar sin relativizar infidelidad
- Limitar desprecio sin humillar
- Introducir microcambio inmediato (no solo insight)

Intervención en un Caso de Violencia Psicológica y Escalada

1. Contexto del Caso

Síntesis Clínica

- Alta activación
- Foco en seguridad
- Historia de insultos
- Persecución
- Episodios de agresión

Fragmento Clínico

Diálogos:

Ella: “Siempre haces lo mismo, eres un cobarde.”

Él: “¡Cállate ya!”

Terapeuta (intervención inmediata): “Alto. Esto no puede continuar así.”
(silencio)

Terapeuta: “No estamos frente a una discusión. Esto es una escalada que puede volverse dañina.”

Él: (respira agitado)

Terapeuta: “Necesitamos bajar el nivel fisiológico ahora. Ambos: pies en el suelo, respiración lenta.” (pausa guiada)

Terapeuta: “En este estado no se puede hablar. Vamos a entrenar cómo salir antes de llegar aquí.”

Análisis Microinteraccional

1. Identificación de riesgo

- Desprecio + agresión verbal
- Escalada rápida
- Activación fisiológica alta

2. Intervención del terapeuta

Directiva, firme, sin ambigüedad: “Alto”

→ En violencia: **menos exploración, más contención**

3. Reencuadre ético

“Esto no es discusión”

→ **Diferencia: conflicto vs. agresión**

Análisis Microinteraccional

4. Regulación fisiológica

Intervención corporal inmediata

→ Prioridad: **sistema nervioso > contenido**

5. Cambio de objetivo

De “resolver conflicto” → “prevenir daño”

❖ Claves Formativas:

- El terapeuta debe ser **activo y directivo**
- La neutralidad pasiva es iatrogénica
- Regular primero, intervenir después
- Instalar límites claros de seguridad

Intervención en un Caso de Demanda – Retirada y Ansiedad de Apego

1. Contexto del Caso

Síntesis Clínica

Pareja funcional con bloqueo emocional

- Ella (ansiosa) busca conexión constante.
- Él (evitativo) se satura y se retira.



Fragmento Clínico

Diálogos:

Ella: “Siempre tengo que buscarte yo, nunca te nace.”

Él: “Porque cuando empiezas así, me dan ganas de irme.”

Terapeuta: “Pausa. Esto que acaban de hacer es muy importante. Acaban de mostrarnos el ciclo.”

Ella: “¿Cuál ciclo?”

Terapeuta: “Tú buscas conexión... pero lo haces desde la frustración. Y eso en él se siente como presión.”

Él: (asiente levemente)

Terapeuta: “Y cuando tú te retiras, ¿qué pasa en ti?” (a ella)

Ella: “Me siento sola... como si no le importara.”

Terapeuta: “Eso es lo que necesitamos que él escuche.”

(Mirando a él) “¿Puedes decirle qué entendiste, sin defenderte?”

Análisis Microinteraccional

1. Secuencia del ciclo

- Ella: → bid fallido
- Él: → autoprotección
- Resultado:

2. Intervención del terapeuta

- “Pausa” →
- “Acaban de mostrarnos el ciclo”
→

3. Traducción del patrón

- Conducta → experiencia subjetiva
→ Técnica clave:

Análisis Microinteraccional

4. Focalización en emoción vulnerable

- Soledad (ella)
- Saturación (él)

→ Cambio de: **Ataque** →

5. Intervención de reflejo guiado

- “¿Puedes decirle qué entendiste?”

→ Entrenamiento directo en:

-
-
-

Análisis Microinteraccional

❖ Claves Formativas:

- Hacer visible el ciclo EN VIVO
- Convertir crítica en
- Reducir persecución sin
- Sostener al evitativo sin



Gracias



