

# INTIMIDAD: SER Y ESTAR EN LA RELACIÓN

M. Emília Costa

Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación, Universidad de Porto, Portugal

E-mail: [ecosta@fpce.up.pt](mailto:ecosta@fpce.up.pt)

*Considering all structural elements of a relationship, the concept of intimacy is, from our point of view, the widest, and also the most complex and controversial. This is due to its conceptual vulnerability (proximity and even overlapping of contents) and its long history of changes in its meaning. From our perspective, a definition of intimacy should involve its time and space dimensions where intimacy is being built in a multi-systemic, intra and interpersonal process. That is to say, intimacy is a capacity simultaneously individual and relational, developed throughout life, taking different forms, meanings and complexities according to the features and properties of relationships.*

*Hence, when deciding to work in the intimacy domain, a therapist should not forget the relational and developmental contexts, both past and present, lying at its core. Only these can bring a better understanding of intimacy at the individual and relational levels.*

*Recognizing that development takes place in a time process of mutual influences between the individual and his or her environment, and that intimacy structures come from gathering the inner and the interpersonal, we attempt to discuss couple psychotherapy strategies to improve the sense of intimacy within a systemic developmental perspective.*

*Keywords: intimacy, marital psychotherapy, attachment, differentiation.*

---

## Intimidad: ser y estar en la relación

El sentido común es suficiente para que cualquier ser humano se haga una idea de la complejidad subyacente a las relaciones de pareja. Un gran número de teorías y estudios empíricos siguen intentando acceder a esta complejidad, evaluando la satisfacción y funcionalidad maritales, y examinando comportamientos, cogniciones, emociones y sus interacciones. No obstante, y desde un punto de vista general, aparentemente la investigación descuida todavía la interacción dinámica entre el individuo y las variables relacionales que existen en ese espacio relacional y que están constantemente siendo construidas y cambiando en la medida que la relación avanza en el tiempo.

Como terapeuta de pareja desde hace muchos años, al intentar acceder a la

historia de vida de la pareja y hacer frente muchas veces a relaciones disfuncionales, me he ido haciendo diversas preguntas, muchas veces sin respuesta, a cerca de cómo se habían conocido, cómo llegaron a pensar alguna vez que la relación que tenían sería única, cómo creyeron que ambos invertirían en la relación del mismo modo, o cómo llegaron a establecer proyectos y sueños conjuntos. Por otro lado, algunas veces me he preguntado cómo podrían afirmar quererse tanto uno al otro y no conseguir establecer una relación constructiva. También me he cuestionado en unos cuantos casos cómo podían estar viviendo en un infierno desgastante y persistir en encontrar excusas externas para mantener una relación que no significa nada para ellos. O aún por qué siguen manteniendo un discurso de auto-engañó con revelaciones confortables para su self, cuando la cotidianidad les confronta con ese camuflaje que persisten en negar. En fin, trabajar en este dominio es como intentar construir un rompecabezas cuyas piezas se sobreponen y nunca alcanzamos una imagen del conjunto con todas las variables que están implicadas.

### **La intimidad como un proceso de desarrollo**

Para que se pueda llegar a respuestas a todas las cuestiones arriba mencionadas, tenemos que dejar de lado la perspectiva del aquí y ahora y centrarnos en una perspectiva de desarrollo, asumiendo que la intimidad empieza en la infancia, y en la relación que el niño desarrolla con sus padres, tanto como figuras separadas como en cuanto pareja (Erikson,1980,1981; Dinero, R.E., *et al.*, 2008)). Así, esta perspectiva requiere una percepción de la intimidad como un proceso continuo de desarrollo de confianza básica y apegos seguros previamente construidos, bien como un proceso de identificación gradual de los padres como pareja. Entonces, mientras el niño se desarrolla para hacer parte de otros contextos, él o ella empiezan a construir modelos propios a cerca de cómo debe de ser una pareja, conjuntamente con los modelos de sí mismo, de los otros, y de interacción entre el *self* y los otros (Bowlby,1982/1991; Mikulincer & Shaver, 2007).

Aun así una revisión de la literatura (Gotman & Notarius,2000) nos permite concluir que el énfasis principal se pone en la satisfacción o insatisfacción, funcionalidad o disfuncionalidad, y duración de la relación. Aunque la intimidad esté relacionada con estos conceptos, no puede ser simplemente reducida a ellos. Si se asume que la intimidad no es una habilidad apenas individual que se desarrolla al largo del tiempo, sino también relacional, una vez que es construida entre dos *selves* con diferentes historias y trayectorias, entonces también no podemos dejar de lado estas relaciones y estos procesos. De ahí, se propone la necesidad de tener como fundamento una perspectiva evolutiva y sistémica, que permita analizar la diversidad, complejidad y singularidad de las relaciones de intimidad y así crear mejores líneas de intervención.

De hecho, como terapeutas, no nos podemos limitar a una visión lineal de causa y efecto, que puede conducir a la creación de falsas expectativas, cuando en

realidad nunca es posible alcanzar la totalidad de la complejidad de la relación. La mayoría de las veces sólo nos es permitido ver la segunda mitad de la película, una película que tiene dos directores, cada uno con su guión, pero narrando la misma historia. La complejidad de esta película sólo permite un estudio parcial de sus elementos, en un número infinito de variables, y por eso es tan difícil de retratar, en una comunicación que no permite sobreposiciones, pero obliga a sistematizaciones. El rompecabezas relacional parece tan interesante como frustrante cuando tenemos conciencia de sus limitaciones, haciendo que nos sintamos constantemente impotentes.

El concepto de intimidad es, desde nuestro punto de vista, lo más amplio (Prager, 1995), representando la estructura que sostiene la relación y el amor. Cada uno de los elementos de la pareja lleva en sí mismo una entera historia de vida, una familia, una cultura... En suma, una identidad que comparten para que se forme una identidad de pareja, desarrollándola sin miedo de perder su singularidad y unicidad.

Cada uno de estos elementos tiene una identidad, una intimidad y prototipos de apego ya desarrollados y continuarán siendo constantemente actualizados y fortalecidos en un proceso recíproco y constructivo. Por otro lado, esta co-construcción depende del modo cómo cada uno logra ser y estar en la relación, y en el modo cómo ocurren estas dinámicas entre el ser y estar en la relación.

Las relaciones de intimidad siempre ocurren en sistemas que realzan, contrastan o colisionan con otros pre-existentes. Estos constructos internos (constantemente actualizados durante el ciclo vital) se manifiestan a través de mecanismos de mantenimiento, negación o compensación. Analizar su funcionamiento y las dinámicas relacionales de estos esquemas internos individuales nos permite promover el auto-conocimiento individual y relacional, y así crear los requerimientos necesarios para que cada elemento pueda desempeñar un rol más activo cambiando el desarrollo de la intimidad.

### **Distinción entre intimidad y funcionalidad**

Cuando nos proponemos trabajar en el dominio de la intimidad, no podemos olvidar su núcleo, es a decir su contexto relacional y de desarrollo, y es llegando a este núcleo que se comprende mejor la intimidad individual y relacional.

Es posible *estar* en la relación, en el sentido de funcionalidad y compromiso, sin nunca llegar a *ser* en la relación, si consideramos el sentido de identidad, intimidad e inversión emocional. Uno tiene que *estar* y *ser* en la relación para co-desarrollar la intimidad, y así alcanzar el crecimiento y bien-estar de la pareja.

La funcionalidad se asocia frecuentemente a la estabilidad, la armonía y a una evaluación positiva de la relación (Costa, 2005). Sin embargo, y aunque necesaria, no es suficiente para alcanzar satisfacción o intimidad. Por ejemplo, una relación donde la intimidad no está presente puede ser extremadamente funcional, pero una relación de intimidad no tiene que ser perfecta. En general el conflicto también

forma parte de la intimidad, y a veces puede incluso reforzarla. La funcionalidad también ha sido asociada con relaciones más perdurables en el tiempo, pero la disolución puede ocurrir fácilmente en ausencia de satisfacción o intimidad.

Es importante para un mejor entendimiento de relaciones de intimidad la distinción entre compromiso e inversión emocional (Costa, 1996). Lo primero es esencialmente interpersonal, y funciona como un contrato entre dos personas en una relación, con reglas explícitas e implícitas, y como tal implica una dimensión más social y cognitiva. Al revés, la inversión emocional es más intrapersonal y afectiva, en el sentido en que está más conectada con sentimientos, deseos y significados que uno desarrolla en la relación con el otro.

No obstante, por muy opuestos que sean, no es posible desconectar el intra- de lo interpersonal y viceversa. Estos son sistemas interconectados que influyen en la experiencia de cada uno de los elementos de la pareja, y en consecuencia también influyen la representación del “nosotros” y la reciprocidad mutua.

Las relaciones basadas esencialmente en el compromiso tienden a valorar más la funcionalidad estando en la relación, y esto puede ser suficiente para alcanzar satisfacción. Estas parejas tienen patrones de funcionalidad que encajan de modo que cada uno obtenga lo que necesita. Aunque estas relaciones puedan ser más estables, desde una perspectiva del desarrollo nos situamos delante de una intimidad un poco precaria.

El compromiso también está presente en las relaciones basadas en la inversión emocional, pero la relación no se sostiene únicamente en él. La pareja es y está en la relación, y por lo tanto la individualidad aún sigue allí, siendo ésta la que permite la interdependencia.

### **La intimidad como el compartir de dos mundos separados**

Cuando la pareja se conoce inicialmente, el compartir de dos mundos separados parece funcionar de un modo en que cada uno ve en el otro el ideal de sí mismo. Esto ocurre porque, sin información suficiente, uno habla con el otro de sus ideales de afecto. Con la permanente co-existencia y experiencia compartida los elementos de la pareja se encuentran. Existe una competición dura entre el mundo real y el mundo de imaginación y sueños donde el afecto se desarrolló. A veces, el mundo real toma proporciones de rutina, silencio, frío y lógicas indiferentes, haciendo con que el individuo sienta que no hay nada de nuevo a conquistar seducir o construir.

En una relación de pareja coexisten dos historias, dos familias, modelos, normas y significados diferentes. La pareja existe, pero no surge de la nada, no se desarrolla de la nada, hay un fondo musical suficientemente audible para que uno perciba que viene de otras historias, otras vivencias, que cada uno aporta a la relación. Por eso, cada relación es única e implica un desafío constante, y porque no es estática, implica que cada uno se reconozca como actor constructor activo en esa relación. Frecuentemente, la pareja no percibe, o prefiere no percibir, que

subrepticamente el deterioro de la relación se va instalando y, muchas veces, busca ayuda sólo en momentos de la relación donde ya no están uno con el otro, sino uno contra el otro.

### **Promover la intimidad: más allá de las habilidades relacionales**

Si la comprensión de la dinámica relacional y de la intimidad nos empuja a la necesidad de adoptar una perspectiva teórica de desarrollo y sistémica, la intervención no puede nunca reducirse a estrategias enfocadas en la relación sin tener en cuenta los propios cimientos de esta misma relación. Aún así, la gran mayoría de los modelos teóricos sugieren estrategias enfocadas en la relación, como la promoción de competencias comunicacionales, de resolución de conflictos, distribución de poderes y definición de contratos. Mientras tanto, sabemos que estas estrategias promueven más la funcionalidad que la intimidad deseada. Aunque su importancia como comportamientos observables a través de los cuales podemos inferir las relacionales sea reconocible, la intimidad no es reducible a un sumatorio de variables relacionales. El proceso terapéutico debería entonces ser visto como un proceso de co-construcción que engloba todos sus intervinientes: pareja y terapeutas.

Tomemos como ejemplo la comunicación, ya que es uno de los elementos considerados fundamentales en los diferentes modelos teóricos y simultáneamente es una queja frecuente de las parejas. Cuando la pareja refiere que la comunicación es pobre, están esencialmente hablando de interacciones que les hacen sentirse mal, más que de la ausencia de mensajes o fallos de transmisión. Si fuera así, estrategias como la escucha empática o mensajes centrados en el “yo” serían eficaces. La cuestión es frecuentemente más compleja, de no querer oír a lo que lo otro tiene que decir, porque no es fácil enfrentar las diferencias. Pero la intimidad se desarrolla en el conflicto, en la validación de uno mismo y del otro como diferentes.

Cada uno de los elementos de la pareja tiende a recorrer a diferentes estrategias para enfrentar el conflicto, relacionadas con la historia de desarrollo y modelos internos de cada uno. A veces, en cuanto uno intenta escaparse el otro busca la proximidad, generando un círculo vicioso. El elemento con menos deseo de intimidad en la relación es usualmente aquél que más control tiene de ella, en la medida en que la intimidad se desarrolla en la diferenciación (Skowron & Dendy 2008), que sólo ocurre a través de auto-revelación y auto-confrontación.

En el inicio de la relación romántica, la necesidad de ser aceptado conduce a una búsqueda de las similitudes en el otro, pero rápidamente la cotidianidad lleva a la confrontación de sus diferencias. Aunque estas confrontaciones aporten inevitablemente auto-confrontaciones dolorosas, es precisamente esta disonancia cognitiva la que permite la construcción y reconstrucción de la intimidad.

En general, cada miembro tiene la expectativa de que el otro cambie de alguno modo, esperando empatía, aceptación y autoapertura. Todos estos requisitos llevan subyacente una necesidad de que el otro valide su *self*, a través de dependencia,

confundiendo satisfacción con intimidad, y reciprocidad con funcionalidad. En el otro lado están los que buscan por sí mismos esta validación, ya teniendo esta capacidad de revelación sin miedo de no ser aceptado por el otro, consiguiendo no perder su identidad y construir y reconstruir un sentido del *self* en una relación de amor.

Toda esta cuestión podría ser planteada de la siguiente manera: “Yo pretendo que tú me quieras como yo soy; pero para eso es necesario que me conozcas; para que me conozcas es necesario que yo intente darme a conocer; para que lo intente es necesario que yo no tenga miedo al rechazo; pero sólo aceptándome como yo soy podrás quererme”.

En suma, la naturaleza de la relación de la pareja es el reflejo de un mundo interno privado de cada uno de sus elementos. Así, cuando se trabaja el dominio de la intimidad es importante que el terapeuta se enfoque en dos niveles, constituyendo uno el encuentro con el mundo interno de cada elemento y el otro la relación, al mismo tiempo que considerando la complejidad de la historia de desarrollo de cada uno, así como las expectativas que aportan a la consulta.

Una perspectiva de desarrollo y sistémica nos permite trabajar el pasado y el presente, y así llegar a la construcción de significados sobre sus dificultades en el momento y a medios constructivos para incrementar el auto-conocimiento, a través de la reconstrucción de sus narrativas.

No es necesario dejar aparte los problemas corrientes de la relación en cuanto se trabaja el pasado. El pasado aún esta presente de forma actualizada en la relación de intimidad. Sin embargo, uno debe ser cuidadoso y evitar no sobrevalorar las experiencias de desarrollo, ya que es a través de la diferenciación que se promueve la intimidad (Schnarch, 2009).

Es a través de nivel de intimidad de la pareja que podemos acceder al pasado por detrás del presente y del futuro, pudiendo compararse la intimidad a un espejo, que refleja la imagen de lo que antes éramos, y de lo que vamos ser.

La intimidad está más allá de la aceptación y de la validación de un elemento por el otro porque se trata de validación de uno mismo por si mismo – reducirla a un sentimiento pasivo de se ser amado puede aportar inseguridad, y es por eso que muchas veces el sujeto intenta escaparse de la intimidad. Por otro lado, la diferenciación se refiere al proceso por el cual uno adquiere el sentido de ser único, y de conseguir preservar ese sentido en una relación de amor.

En relaciones con poco o ninguna diferenciación es frecuente asumir que el otro no cambiará, pero el cambio tiene que ocurrir cuando es sentido como necesario por ambos miembros de la pareja, y puede ocurrir sin que uno tenga que renunciar a su identidad propia.

Un terapeuta de pareja no es el técnico que señala el camino para el cambio y que prescribe estrategias de acuerdo con un esquema previamente diseñado de relaciones de intimidad. Más que una suma de comportamientos y cogniciones, la

intimidad es una estructura subyacente a ellos. Así, como terapeutas debemos intentar alcanzar esta estructura promoviendo la diferenciación del *self* en cada miembro de la pareja, y lo hacemos considerando los modelos internalizados y los mecanismos de auto-protección desarrollados al largo de cada uno de los ciclos vitales.

Una mayor diferenciación aportará un repertorio de respuestas adaptativas mayores y una menor necesidad de sacrificio del *self* para mantener la estabilidad en la relación. La no-diferenciación empieza con las figuras primarias de apego y es frecuentemente aportada para la relación a través de mecanismos de mantenimiento, compensación o negación, que pueden ser actualizados en el escenario terapéutico.

Muchas veces la pareja atribuye sus divergencias existentes a especificidades de género. Hay que tener en cuenta que estas especificidades son producto de un contexto de desarrollo y relacional que ocurre en una determinada cultura y en un determinado tiempo, y por eso el terapeuta no debe intentar una intervención extemporal buscando rasgos universales. No es constructivo asumir algunas suposiciones que la pareja aporta de teorías relacionales previas y que con frecuencia valida en la relación actual, como por ejemplo una menor expresión emocional o mayor valoración de la sexualidad en el hombre, o una mayor búsqueda de diálogo y proximidad en la mujer. Al buscar este tipo de características universales estamos generando un sentido confuso de ser y funcionar en la relación, y en consecuencia un sentido no de individuación y autonomía poco saludable. Este tipo de diferencias parece contribuir a una visión de la pareja como la suma de dos identidades, en vez de una perspectiva de la dinámica existente entre estas dos identidades, dificultando el alcance de una identidad relacional positiva y constructiva.

En un mundo ideal las parejas en consulta tendrían el mismo nivel de diferenciación, pero sabemos que ciertas trayectorias son más funcionales que otras en la confrontación. Al empezar el proceso de diferenciación cada uno acepta en el otro su propia individualidad, lo que significa aceptar las diferencias del otro. Cuando estas diferencias se demuestran es el momento de ocurrir el conflicto, pero es precisamente este conflicto que promueve la diferenciación y autonomía, y por eso intimidad.

### **La co-construcción de sistemas personales de significación.**

Todos sabemos que, cuando ocurre una crisis, el individuo tiende a buscar estrategias constructivas y adaptativas, y el suceso en esta busca depende de su fragilidad y vulnerabilidad ante una determinada situación, así como del apoyo social disponible en el momento. Por consiguiente, la existencia de prototipos del *self* y del otro positivos, y de una conceptualización de intimidad equilibrada entre los dos elementos de la pareja puede no ser suficiente para que se esperen relaciones durables y pacíficas. También sabemos que los individuos con una mayor comple-

alidad de desarrollo tienden a enfrentar una crisis de modo más adaptativo, lo que puede conducir a cambios mayores. Pero si el núcleo de la relación es la funcionalidad, estos individuos se separan más fácilmente si no se encuentran satisfechos, aunque la separación pueda ocurrir de un modo más abierto y constructivo.

En general, los conflictos relacionales ocurren cuando los miembros de la pareja tienden a utilizar inconcientemente los prototipos internos que hemos mencionado, y que colisionan, porque la respuesta obtenida por la figura de apego no satisface las necesidades de la pareja cuando él o ella activan su sistema de apego.

En consecuencia, trabajar la relación de pareja implica el intento de alcanzar auto-narrativas relacionales significativas en un proceso de crecimiento personal, así como sus meta-significados. Este intento facilita el auto-conocimiento y la participación en la relación, y por consiguiente su reconstrucción, es a decir la reconstrucción de los modelos internos del self y del otro, y del self con el otro.

La revisión de las historias individuales y relacionales es por eso esencial para que se identifiquen los patrones existentes y el modo como funcionan en el sistema relacional: manteniendo, compensando o negando los sistemas pre-existentes.

Iniciar y mantener una relación implica un proceso de comprensión mutuo, en un intento continuo de alcanzar el sistema de significaciones personales del otro. No es raro que uno piense que conoce al otro, en el sentido en que existe información organizada acerca del otro en un sistema que tiene un significado, pero no hay comprensión, en el sentido en que el sujeto no reordena la información teniendo en cuenta los significados personales del otro.

Es posible que se llegue a cuestionar la propia existencia de la relación entre dos individuos que la han vivido siempre como identidades separadas. Para que una relación exista no es suficiente que los dos estén juntos: la relación tiene que desarrollarse de modo que los dos miembros sufran transformaciones en el proceso relacional. Este desarrollo sólo es posible a través de una comprensión mutua, que permite a cada uno un mayor auto-conocimiento, y en consecuencia una diferenciación en una relación de proximidad.

Lo que ocurre muchas veces es un procesamiento de la meta-comunicación al nivel deductivo. Aunque la transmisión de información personal ocurra, parece tener un propósito de mantenimiento del status-quo, cuando el propósito debería ser la búsqueda de significados personales. Una relación de intimidad requiere compartir los significados personales en un nivel connotativo. Muchas parejas nunca han desarrollado la habilidad de leer los comportamientos del otro y hacer inferencias adecuadas de los aspectos no observables, como la intención, el estado emocional o las actitudes. Estas habilidades dependen, más o menos de modo directo, del universo de experiencias anteriores, más específicamente de patrones de comunicación familiares. Por mucho diálogo que pueda existir, estas parejas no se comunican, y la falta de diferenciación los empuja al distanciamiento (Skowron, 2000).



Los seres humanos son sistemas auto-organizados que construyen activamente sus identidades, y el modo como cada uno interpreta su *self* y el ambiente alrededor depende de esa organización interna. Como terapeutas, para comprender mejor el modo cómo el cliente se organiza y mantiene esa organización, es esencial buscar los significados atribuidos a las experiencias individuales, que se pueden encontrar en las relaciones de apego desarrolladas a lo largo de su vida.

Cada uno de los miembros de la pareja aporta un sistema de constructos propios, producto de un extenso número de experiencias. Se podría esperar que con el tiempo de la relación los sistemas individuales se ajustasen mutuamente a los cambios, definiendo y redefiniendo la identidad de la pareja, pero cuando se instala una crisis los mecanismos disfuncionales y fragilidades emergen con ella.

La psicoterapia debe contribuir a la identificación y comprensión de los procesos auto-determinantes y contextuales para cada miembro de la pareja. Es a través del alcance de los significados personales que podemos promover el conocimiento individual y relacional-dinámico, desde el inicio de la relación hasta el momento actual, permitiendo a la pareja la reconstrucción de ellos mismos de un modo facilitador a la vivencia del futuro, lo que implica la reconstrucción de los modelos internos dinámicos del *self*, del otro, y del *self* con el otro.

Asumiendo la pareja como expertos de su propia relación, y el escenario terapéutico como base segura a la exploración de los problemas, la pareja y los terapeutas pueden trabajar en conjunto como co-investigadores para alcanzar la comprensión y reconstrucción de los dos *selves* y de la relación de pareja, promoviendo en cada uno de los elementos un rol activo en el proceso terapéutico.

Alternadamente a las sesiones conjuntas y en co-terapia a veces también hay sesiones individuales. Si la historia e identidad del individuo son únicas, originando patrones internalizados sobre el *self* y el otro también únicos, las sesiones individuales nos permiten una mejor comprensión de los modelos internos subyacentes mantenidos, compensados, o negados, y así la posibilidad de promover el crecimiento personal y emocional.

Lógicamente, una terapia exclusivamente individual no permite acceder a la complejidad ecológica subyacente a una relación de intimidad, que depende no sólo de factores relacionados con el *self* y el otro, sino también con el *self* con el otro en la relación.

Alternar sesiones individuales con sesiones conjuntas permite que el terapeuta haga la revisión la historia individual y relacional y que identifique no sólo los patrones relacionales, sino también el modo cómo estos patrones son capaces de mantener los que ya existían. El espacio terapéutico debe permitir que estos patrones se activen para que el terapeuta pueda analizar los filtros interpretativos existentes y confrontar los clientes con su legitimidad. Entonces, podemos desarrollar nuevos significados y así contribuir a la creación de formas más constructivas de funcionar en la relación. Evidentemente, todo eso sólo es posible si progresiva-

mente creamos una base segura y de confianza.

Una vez identificados estos patrones relacionales y la dinámica subyacente, se vuelve posible trabajar con la pareja clarificando el modo cómo cada uno está interfiriendo en el modo actual de funcionamiento. En aquel momento, podemos adoptar una perspectiva más directiva y actualizar las estrategias relacionales que aparentemente se fueron perdiendo con el tiempo.

En suma, nos parece fundamental abordar la relación de pareja como el propio cliente, aunque ofreciendo a cada uno de sus miembros una base segura, y asumiendo una perspectiva multi-relacional, siendo cada sistema relacional inherente a los patrones internalizados. La facilitación de una revisión de los modelos representacionales y la estimulación de cada construcción meta-narrativa individual reflejada en los patrones relacionales permite promover el sentido individual de diferenciación y luego la intimidad, que es lo que va por consiguiente a permitir a la pareja desarrollar su propia intimidad.

Nuestra sugerencia de cara a la intervención es promover la diferenciación, aunque seamos concientes de que cuando el enfoque es sólo en el ser en la relación, continuar en ella puede volverse imposible.

---

*Considerando todos los elementos estructurales en una relación, el concepto de intimidad parece, desde nuestra perspectiva, el más amplio, complejo y controvertido, por su vulnerabilidad conceptual (de proximidad e incluso sobreposición de conceptos) y su larga historia de cambios de significado. Desde nuestro punto de vista, la definición de intimidad debe implicar sus dimensiones espacial y temporal, en las cuales se construye la intimidad en proceso multi-sistémico, intra- e interpersonal. Es decir, la intimidad es una capacidad simultáneamente individual y relacional, desarrollada a lo largo de la vida, presentando diferentes formas, significados y complejidades de acuerdo con las características y propiedades de la relación.*

*Así, cuando trabajamos en el dominio de la intimidad, no podemos olvidar sus contextos de desarrollo y relacionales, tanto los pasados como los actuales, que constituyen el núcleo de la intimidad. Sólo la exploración de estos contextos permite comprender mejor la intimidad tanto en el nivel individual como en el relacional. Asumiendo que el desarrollo ocurre en un proceso temporal de mutuas influencias entre el individuo y su ambiente, y que las estructuras de la intimidad son el conjunto de lo intra- e interpersonal, se intenta discutir la intervención con parejas, orientada a aumentar el sentido de intimidad, teniendo por base una perspectiva sistémica de desarrollo.*

*Palabras clave: intimidad, terapia de pareja, apego, diferenciación.*

## Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. (1982/91). *Attachment and loss*, Vol. 1: *Attachment*. Londres: Hogarth Press. (1ª Edição, 1969).
- Costa, M.E.(2005). À procura da intimidade. Porto : Edições ASA.
- Costa, M.E. (1996). A intimidade à procura de um psicoterapeuta. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 5-11
- Dinero, R.E., Conger, R.D., Shaver, P.R., Widaman, K.F. & Larsen-Rife, D. (2008) Influences of Family of origin and adult romantic patterns on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, 22 (4), 662 – 632.
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life-cycle*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1981). *Adulthood*. New York: Norton.
- Gotman, J.M., & Notarius, C.I. (2000). *Decade review: Observing marital interaction*. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927-947.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R.( 2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. New York: Guilford Press.
- Prager, K.J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guilford Press.
- Schnarch, D.(2009). *Intimacy & Desire. Awaken the passion in your relationship*. New York: Beaufort Books.
- Skowron, E. A.(2000) The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229 – 237
- Skowron, E.A. & Dendy, A.K. (2008). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26 (3), 337 – 357.