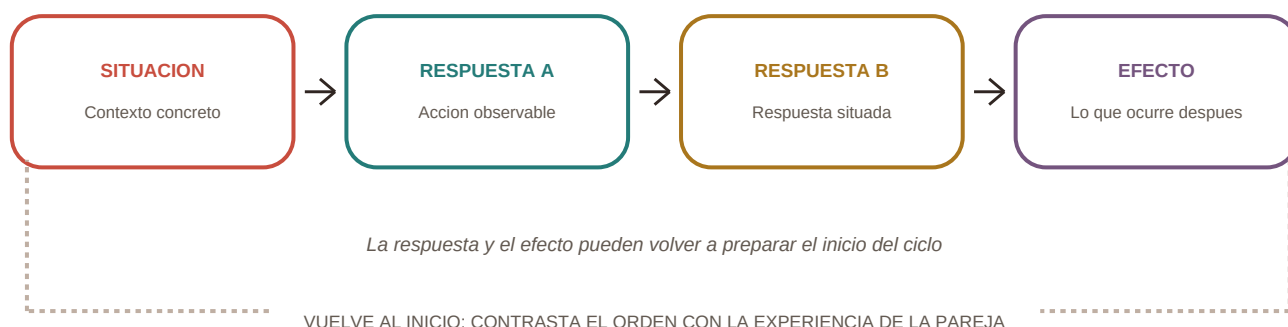


15 patrones de vinculación en pareja

Del rótulo al ciclo: observa movimientos y efectos antes de proponer una explicación.

UNA SECUENCIA OBSERVABLE PUEDE AYUDAR A CONVERSAR SIN FIJAR A NADIE EN UN PAPEL



Cuatro campos para orientar la mirada

CAMPO	PATRONES DEL MAPA
Diferenciación y límites Cómo se expresan las diferencias, la autonomía, el control y la distancia.	01 Fusión 04 Control-adaptación 10 Corte emocional
Proximidad y responsabilidad Cómo se organizan el acercamiento, la retirada, el cuidado y las tareas.	02 Perseguidor-distanciador 03 Rescatador-dependiente 07 Sobre-funcionamiento / infra-funcionamiento 09 Complementariedad rígida
Pertenencia y lugares Qué ocurre cuando se incorpora un tercero, se reparten roles o se siente que hay que elegir.	05 Triangulación 06 Parentificación 11 Lealtad familiar posible 14 Persona señalada / chivo expiatorio 15 Conflicto de lealtades / coalición
Reciprocidad y reconocimiento Cómo se negocian el dar, recibir, escuchar, validar y discrepar.	08 Simetría competitiva 12 Deuda afectiva / desequilibrio dar-recibir 13 Invalidación emocional

Uso responsable. Son lentes de exploración, no diagnósticos ni tipos fijos. Una hipótesis necesita datos, alternativas y contraste con quienes viven la relación.

Del patrón a la secuencia

Empieza por las conductas y el efecto. Las preguntas abren la exploración; el movimiento es una opción para valorar, no una receta.

1

01 Fusión

Qué observar. Una persona cambia, oculta o justifica sus preferencias para que la diferencia no se convierta en una ruptura o una discusión.

Ciclo posible. A expresa una preferencia distinta > B muestra malestar o teme distancia > A cede o deja de nombrarla > La diferencia queda sin conversar

Preguntas. ¿Qué ocurre entre vosotros cuando no queréis lo mismo? · ¿Qué os ayuda a seguir conectados mientras discrepáis?

Movimiento para explorar. Proponer que cada persona nombre una preferencia propia en una frase breve, sin explicar ni corregir la del otro.

Precaución. No confundas acuerdo, intimidad o interdependencia con fusión. Busca ejemplos y excepciones.

Diferenciación y límites

2

02 Perseguidor-distanciador

Qué observar. Cuando una persona busca hablar o acercarse, la otra suele aplazar, callar o retirarse; la distancia aumenta la urgencia de buscar contacto.

Ciclo posible. A pide hablar o busca contacto > B se retira o aplaza > A insiste para recuperar conexión > B necesita más distancia

Preguntas. ¿Qué haces cuando notas que la otra persona se aleja? · ¿Qué haces tú cuando sientes más presión para hablar?

Movimiento para explorar. Externalizar el ciclo y acordar una pausa con hora concreta para retomar, si ambas personas pueden hacerlo con seguridad.

Precaución. No conviertas una retirada protectora ante miedo o intimidación en una mitad equivalente de un ciclo.

Proximidad y responsabilidad

3

03 Rescatador-dependiente

Qué observar. Una persona asume decisiones, tareas o consecuencias que la otra podría explorar o gestionar por sí misma.

Ciclo posible. A resuelve o anticipa una necesidad > B participa menos en esa tarea > A aumenta el esfuerzo o el resentimiento > B dispone de menos espacio para decidir

Preguntas. ¿Qué estás haciendo por la otra persona que podría decidir ella? · ¿Qué ayuda pide cada uno y qué ayuda se da sin haberla acordado?

Movimiento para explorar. Aclarar qué apoyo se solicita y devolver a cada adulto una elección o responsabilidad concreta.

Precaución. No uses esta lente para culpar a quien necesita apoyo ni para ignorar una desigualdad material o de salud.

Proximidad y responsabilidad

FICHAS DE EXPLORACIÓN · PATRONES 04-06

Del patrón a la secuencia

Empieza por las conductas y el efecto. Las preguntas abren la exploración; el movimiento es una opción para valorar, no una receta.

4

04 Control-adaptación

Qué observar. Una persona establece qué se considera correcto; la otra cede, oculta información o evita disentir. Explora quién puede decir no y con qué consecuencias.

Ciclo posible. A establece una regla o decisión > B cede, oculta o evita disentir > A interpreta la cesión como acuerdo > La regla se vuelve más difícil de cuestionar

Preguntas. ¿Quién puede decir que no sin temer consecuencias? · ¿Qué decisión se toma finalmente y cómo participa cada persona?

Movimiento para explorar. Explorar elecciones y límites por separado; no proponer negociación conjunta hasta valorar seguridad y libertad para disentir.

Precaución. El control coercitivo no es una complementariedad simétrica. Evalúa seguridad de forma individual y aplica protocolos.

Diferenciación y límites

5

05 Triangulación

Qué observar. En momentos de tensión, una persona recurre a un tercero -hijo, familiar, amistad, trabajo o profesional- que termina en medio o regula la conversación.

Ciclo posible. A y B acumulan tensión > Uno incorpora a C para aliviarla o comunicar > La atención se desplaza a C > El asunto entre A y B queda pendiente

Preguntas. ¿A quién acudís cuando aparece esta tensión? · ¿Qué conversación queda aplazada cuando participa ese tercero?

Movimiento para explorar. Devolver el tema a la diada adulta sólo si es seguro y consentido; proteger a niñas, niños y terceros de asumir funciones mediadoras.

Precaución. Un tercero también puede ser apoyo protector. No lo retires ni aisles automáticamente.

Pertenencia y lugares

6

06 Parentificación

Qué observar. En la familia de origen, un hijo pudo asumir tareas o cuidados emocionales de adulto; en la pareja actual puede aparecer hiperresponsabilidad, como hipótesis a explorar.

Ciclo posible. Una necesidad adulta queda sin atender > Un hijo asume cuidado o regulación > La familia se acostumbra a ese sostén > La carga adulta permanece desplazada

Preguntas. ¿Qué responsabilidades eran tuyas y cuáles correspondían a los adultos? · ¿Cómo influye hoy esa experiencia en el reparto de cuidados?

Movimiento para explorar. Nombrar con cuidado qué tareas corresponden a cada adulto hoy y ofrecer apoyo para redistribuirlas.

Precaución. No deduzcas una historia familiar por el reparto actual. Pregunta, escucha y deja abierta la hipótesis.

Pertenencia y lugares

FICHAS DE EXPLORACIÓN · PATRONES 07-09

Del patrón a la secuencia

Empieza por las conductas y el efecto. Las preguntas abren la exploración; el movimiento es una opción para valorar, no una receta.

7

07 Sobre-funcionamiento / infra-funcionamiento

Qué observar. Cuanto más tareas o decisiones asume una persona, menos participa la otra; ambas respuestas pueden consolidar el reparto.

Ciclo posible. A asume una tarea compartida > B participa menos en ella > A compensa y hace más > B espera o queda al margen

Preguntas. ¿Qué asumiste porque la otra persona no lo hacía? · ¿Qué espacio de decisión podría recuperarse de forma acordada?

Movimiento para explorar. Elegir una responsabilidad acotada que la persona pueda retomar con acuerdo, recursos y revisión.

Precaución. No recomiendes retirar apoyos esenciales, tareas de cuidado ni ayuda por discapacidad o enfermedad.

Proximidad y responsabilidad

8

08 Simetría competitiva

Qué observar. Una conversación sobre un asunto concreto se desplaza a demostrar quién tiene razón, sufre más o aporta más.

Ciclo posible. A plantea un reclamo o una comparación > B responde con una contra-prueba > A eleva el reclamo > El asunto original queda en segundo plano

Preguntas. ¿En qué momento empezáis a llevar la cuenta? · ¿Qué necesidad intenta expresar cada uno antes de responder?

Movimiento para explorar. Pedir a cada persona que resuma la necesidad de la otra y comprobar si se siente entendida antes de proponer soluciones.

Precaución. Comprender dos perspectivas no exige repartir por igual responsabilidades por daños o conductas.

Reciprocidad y reconocimiento

9

09 Complementariedad rígida

Qué observar. Se estabilizan papeles polarizados -fuerte/débil, racional/emocional, responsable/irresponsable- y cuesta probar posiciones distintas.

Ciclo posible. A ocupa el papel más habitual > B responde desde el papel complementario > La respuesta confirma quién debe hacer qué > Probar otro papel parece extraño o arriesgado

Preguntas. ¿Qué papel parece disponible para cada persona? · ¿En qué situación reciente los papeles fueron más flexibles?

Movimiento para explorar. Identificar una tarea pequeña y elegida en la que cada persona pueda ensayar una alternativa segura.

Precaución. No fuerces intercambios de roles si hay miedo, coerción o una diferencia de poder no valorada.

Proximidad y responsabilidad

FICHAS DE EXPLORACIÓN · PATRONES 10-12

Del patrón a la secuencia

Empieza por las conductas y el efecto. Las preguntas abren la exploración; el movimiento es una opción para valorar, no una receta.

10

10 Corte emocional

Qué observar. La distancia, el silencio o la interrupción del contacto reducen tensión a corto plazo, pero dificultan expresar límites y retomar el vínculo.

Ciclo posible. A anticipa tensión o invasión > A se distancia o interrumpe el contacto > B responde con más distancia o más intentos > Retomar el vínculo sigue sin una forma acordada

Preguntas. ¿Qué límite protege la distancia y qué coste tiene? · ¿Qué forma de contacto sería tolerable sin renunciar a ese límite?

Movimiento para explorar. Explorar una forma de contacto con límites definidos, sólo cuando la persona lo quiera y sea seguro.

Precaución. La distancia puede ser necesaria para la seguridad. No conviertas la reconciliación en objetivo obligatorio.

Diferenciación y límites

11

11 Lealtad familiar posible

Qué observar. Al hablar de una elección actual, la persona describe pertenencia, expectativas familiares, culpa o temor a separarse de una historia compartida.

Ciclo posible. A imagina una elección diferente > A anticipa una pérdida de pertenencia o culpa > A aplaza o modifica su elección > La decisión propia permanece pendiente

Preguntas. ¿Qué significado tendría elegir de otra manera para ti? · ¿Qué evidencia y qué explicación propia sostienen esa lectura?

Movimiento para explorar. Diferenciar el valor de pertenecer de la obligación de repetir una decisión; devolver la elección a la persona.

Precaución. No afirmes que existe una lealtad inconsciente ni atribuyas a la familia una causa no contrastada.

Pertenencia y lugares

12

12 Deuda afectiva / desequilibrio dar-recibir

Qué observar. Una persona ofrece cuidados o renuncia sin acordar qué espera; más tarde aparece una cuenta pendiente, una queja o un reclamo de devolución.

Ciclo posible. A da o renuncia sin explicitar lo que espera > B no sabe qué acuerdo se esperaba > A se siente poco reconocido > El reclamo aparece después de forma acumulada

Preguntas. ¿Qué estás dando y qué te gustaría pedir directamente? · ¿Qué acuerdo concreto sería claro y aceptable para ambos?

Movimiento para explorar. Convertir una expectativa implícita en una petición negociable y revisar si ambas personas pueden aceptar o rechazarla.

Precaución. Reciprocidad no significa equivalencia contable ni obligación de devolver cuidados.

Reciprocidad y reconocimiento

FICHAS DE EXPLORACIÓN · PATRONES 13-15

Del patrón a la secuencia

Empieza por las conductas y el efecto. Las preguntas abren la exploración; el movimiento es una opción para valorar, no una receta.

13

13 Invalidación emocional

Qué observar. Cuando una persona describe una emoción, la otra la corrige, minimiza o discute antes de comprobar qué significa para quien la siente.

Ciclo posible. A comparte una emoción > B la minimiza o corrige > A deja de hablar o insiste para ser escuchada > B oye más conflicto y vuelve a corregir

Preguntas. ¿Puedes reconocer la experiencia del otro sin estar de acuerdo con su interpretación? · ¿Qué respuesta ayudaría a sentirse escuchado antes de debatir los hechos?

Movimiento para explorar. Practicar una validación descriptiva: «Entiendo que para ti fue doloroso» y preguntar si la descripción encaja.

Precaución. Validar una emoción no equivale a confirmar una acusación o renunciar a límites.

Reciprocidad y reconocimiento

14

14 Persona señalada / chivo expiatorio

Qué observar. El malestar de la pareja o familia se atribuye repetidamente a un solo miembro; la conversación deja fuera otros hechos y necesidades relevantes.

Ciclo posible. Aparece malestar en el sistema > Se identifica a una persona como el problema > La atención se concentra en corregirla > Otros aspectos y necesidades quedan menos explorados

Preguntas. ¿Qué otras tensiones siguen presentes además de la conducta señalada? · ¿Qué datos apoyan cada explicación y qué necesita cada persona?

Movimiento para explorar. Ampliar el foco sin negar el impacto ni las necesidades individuales; formular hipótesis alternativas.

Precaución. No descartes un problema individual real ni uses esta lente para diluir responsabilidades.

Pertenencia y lugares

15

15 Conflicto de lealtades / coalición

Qué observar. Una persona, especialmente un hijo, expresa que acercarse a un miembro de la familia podría implicar traicionar o rechazar a otro.

Ciclo posible. A percibe que debe elegir entre dos vínculos > A oculta, divide o limita el acercamiento > Los adultos interpretan esa distancia como una preferencia > La presión para elegir aumenta

Preguntas. ¿Qué temes que ocurra si mantienes ambos vínculos? · ¿Qué responsabilidad corresponde a los adultos para no pedir a un hijo que tome partido?

Movimiento para explorar. Retirar al menor de la mediación y confirmar que puede tener vínculos propios con adultos seguros.

Precaución. Prioriza seguridad y circunstancias legales. No promuevas contacto ni doble pertenencia sin valorar riesgos.

Pertenencia y lugares

PLANTILLA IMPRIMIBLE · EJERCICIO DE SUPERVISIÓN

Dibuja el ciclo que observas

Usa una escena ficticia o desidentificada. No incluyas nombres ni datos que permitan identificar a una pareja.

SITUACIÓN / CONTEXTO	RESPUESTA DE A	RESPUESTA DE B	EFFECTO / CÓMO VUELVE A EMPEZAR

Dos observaciones concretas y su fuente

Excepción o explicación alternativa

Pregunta para contrastar la hipótesis

Pequeño paso acordado y cómo revisar su efecto

Primero seguridad; después el mapa relacional

Si hay miedo, intimidación, amenazas, vigilancia, control coercitivo, represalias o violencia, no formules automáticamente un ciclo simétrico ni pidas una responsabilidad compartida. No hagas el ejercicio conjunto ni propongas confrontación o negociación antes de valorar la seguridad individualmente. Prioriza la seguridad, la consulta y los protocolos de tu contexto; detén o deriva fuera de tu competencia.

Material educativo; no sustituye valoración profesional, supervisión ni protocolo de seguridad.