

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

El baile

*Terapia de pareja: cuándo ir, qué esperar
y el ciclo que atrapa a la pareja*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO · VALENCIA

El baile · Guía para la pareja

El ciclo de interacción, los cuatro jinetes y sus antídotos, y cómo decidir si pedir ayuda.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113.
Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente.

Aviso. Esta guía no evalúa ni diagnostica una relación. Si hay miedo, control o violencia, la terapia de pareja no es el primer paso: 016, gratuito y confidencial; peligro inmediato, 112.

Índice

1 Antes de empezar

Cuándo la terapia de pareja no es lo indicado

2 El ciclo

Por qué el problema no suele ser la persona

3 Los cuatro jinetes

Los patrones que más predicen la ruptura, y sus antídotos

4 ¿Terapia de pareja?

Cómo decidir y qué tipo de ayuda encaja

5 Proponerlo

Cómo plantearlo para que la otra persona acepte

6 Qué esperar

La consulta, las sesiones y los resultados

CAPÍTULO UNO

Antes de empezar

Una aclaración que va antes que todo lo demás.

Cuando no está indicada

Si en la relación hay **miedo, control, amenazas o violencia**, física o psicológica, la terapia de pareja no es el primer paso y puede poner en riesgo a quien la sufre. Se trabaja por separado y con recursos específicos.

016 · Violencia de género. Gratuito, confidencial y sin rastro en la factura. **112** · Peligro inmediato.

Señales de que no es solo un mal momento

- Discusiones que siempre vuelven al mismo punto y nunca se resuelven.
- Distancia sostenida: convivir como compañeros de piso.
- Una infidelidad o una herida que no termina de cerrarse.
- Uno de los dos empieza a pensar en separarse.
- Cuesta hablar de lo importante sin que acabe mal.

De media, las parejas tardan años en pedir ayuda desde que empiezan los problemas. Cuanto antes se consulta, menos terreno hay que recuperar.

CAPÍTULO DOS

El ciclo

El enemigo común es el baile, no la otra persona.

Casi todas las parejas que discuten sin salir del bucle bailan el mismo baile. Uno insiste para acercarse y el otro se aleja para protegerse. Cuanto más hace uno, más hace el otro, y los dos terminan confirmando lo que temían.

Patrón	Cómo se ve	Qué suele haber debajo
Perseguir y retirarse	Uno reclama, critica o sube el tono. El otro se calla, se va o desconecta.	Miedo a no importar, en uno. Miedo a fallar o a empeorarlo, en el otro.
Ataque mutuo	Los dos insisten y los dos suben el tono. Cada uno siente que tiene que ganar.	Dos personas que se sienten solas en la relación.
Distancia	Los dos se retiran para evitar el conflicto. Menos peleas, menos cercanía.	Miedo compartido a que hablar lo rompa todo.

Un ejercicio para esta semana

En un momento tranquilo, dibujen juntos el ciclo con la herramienta. La próxima vez que empiece, nómbrenlo: «Nos está pasando otra vez lo del ciclo». Solo nombrarlo ya le quita fuerza.

CAPÍTULO TRES

Los cuatro jinetes

John Gottman observó miles de parejas. Estos cuatro patrones predicen la ruptura mejor que cualquier otra cosa.

Jinete	Cómo se reconoce	Antídoto
Crítica	Atacar a la persona, no la conducta: «siempre», «nunca», «eres un...».	Queja suave: «Me siento... cuando... Necesito...».
Desprecio	Sarcasmo, burla, ojos en blanco, hablar desde arriba. Es el que más predice la ruptura.	Cultivar el aprecio y decirlo en voz alta.
Actitud defensiva	Contraatacar o hacerse la víctima: «¿y tú qué?».	Asumir una parte, aunque sea pequeña.
Evasión	Cerrarse, dejar de responder, irse emocionalmente.	Pedir una pausa de veinte minutos y volver.

En el recurso hay un cuestionario de doce frases que puntúa cada jinete de 0 a 9 y guarda la evolución. Conviene repetirlo cada pocas semanas: ver cómo baja el desprecio es de las cosas que más motivan a seguir.

Es un cuestionario orientativo, no la escala original de Gottman ni una prueba validada. Sirve para poner nombre a lo que pasa y llevarlo a consulta.

CAPÍTULO CUATRO

¿Terapia de pareja?

Cuatro preguntas para saber si es el momento y qué tipo de ayuda encaja.

Si...	Lo indicado suele ser...
Hay miedo, control o violencia	Primero la seguridad: acompañamiento individual y recursos específicos. 016.
Uno ya ha decidido irse	Una orientación para separarse bien, sobre todo si hay hijos.
Uno quiere seguir y el otro duda	Unas pocas sesiones para decidir con claridad antes de una terapia completa.
Los dos quieren, pero la pareja no quiere ir a consulta	Empezar tú: una terapia individual centrada en la relación.
Los dos quieren seguir y no hay violencia	Terapia de pareja. Son las condiciones en las que mejor funciona.

Según lo que más pese

- **Discusiones en bucle:** ver el ciclo desde fuera y cambiar el paso de cada uno.
- **Distancia:** recuperar las conversaciones pendientes y la sensación de equipo.
- **Infidelidad o herida concreta:** un trabajo de reparación en tres fases: estabilizar, entender y reconstruir la confianza.
- **Sexualidad:** un profesional con formación en sexología clínica.

CAPÍTULO CINCO

Proponerlo

La forma de proponerlo influye mucho en que la otra persona acepte.

- 1 Elige un momento tranquilo**, nunca en mitad de una discusión.
- 2 Preséntalo como algo para los dos**, no como la prueba de que el problema es suyo.
- 3 Empieza por lo que te importa**, no por lo que falla.
- 4 Propón algo pequeño**: una sesión, y decidir después.

Un ejemplo, si esperas reticencia

«Me importa lo nuestro, y por eso quiero hablarte de algo. Últimamente discutimos siempre por lo mismo. No te lo digo porque crea que el problema eres tú: creo que nos hemos metido en un bucle del que no sabemos salir. Podríamos probar una sesión y decidir después. ¿Lo pensarías?»

Si no quiere ir, puedes empezar tú. Cuando uno deja de bailar el mismo paso, el baile cambia, y a menudo la otra persona se suma más adelante.

CAPÍTULO SEIS

Qué esperar

Lo que suele pasar en consulta, y lo que dice la investigación.

La primera sesión	Se escucha la versión de cada uno, sin buscar culpables: cómo empezó, qué se intentó, qué quiere cada uno. A veces hay además una sesión individual con cada miembro.
Cuántas sesiones	Los programas con más respaldo suelen durar entre ocho y veinte, con más frecuencia al principio.
Presencial u online	La online ha mostrado resultados comparables en muchos estudios. Lo importante es que asistan los dos.
Resultados	En los estudios de terapia centrada en las emociones, alrededor de siete de cada diez parejas dejan de estar en rango de malestar, y la mejoría suele mantenerse.

En qué se apoya

- **Terapia centrada en las emociones.** Johnson y Greenberg: los conflictos como ciclos sostenidos por necesidades de apego que no se expresan.
- **Los cuatro jinetes.** Gottman: crítica, desprecio, actitud defensiva y evasión como predictores de ruptura.
- **Eficacia.** Los metaanálisis de terapia de pareja y familia muestran efectos grandes frente a no recibir tratamiento, mantenidos en el seguimiento.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026