

## Terapia de pareja ¿ Qué es y para que sirve ?

Hay frases típicas de los libros de auto ayuda para parejas como la tan remanida “busquen el re-encantamiento ”

Mala manera de iniciar un proceso de cambio, porque remite a un pasado en el cual los vínculos podrían ser intensos y espontáneos, pero ya no lo son en el presente. Momento complejo en el que las parejas buscan ayuda porque no han podido resolver las dificultades que han tenido en cualquiera de los planos de la convivencia, y que no han podido resolver por ellos mismos, es por eso que recurren a un terapeuta.

Estar juntos no es lo mismo que sentirse una pareja, para que ella exista, tienen que cumplirse ciertas condiciones, y la primera es la presencia de un vínculo afectivo significativo con cierta estabilidad en el tiempo que incluye -por lo regular, aunque no es excluyente- el ejercicio de una vida sexual mínimamente satisfactoria para ambos.

Permanecer juntos no es lo mismo que ser una pareja, pero hasta para conseguir esa mínima condición hay que poder sortear los conflictos. Se dice con certeza que una buena pareja no es la que carece de conflictos, sino la que tiene la capacidad de resolverlos, porque convengamos que es casi irreal pensar en dos personas unidas por un período más o menos prolongado que no hayan pasado por desacuerdos, confrontaciones y conflictos.

Una buena entrevista inicial con la pareja debe establecer la jerarquía de los conflictos y el riesgo que cada uno conlleva para el futuro de la misma. De allí será más sencillo acordar objetivos y comenzar una terapia,

Lo que diferencia a esta terapia de cualquier otra es la focalización en las interacciones presentes, el los múltiples discursos y en las interpretaciones paralelas que ambos practican.

La historia de una pareja se inicia en el momento en que ambos se autodefinen como tal, y empiezan a construir una trama de relaciones que los llevan a conocer cada vez más profundamente sus necesidades, deseos, límites y aspiraciones generales.

Al principio ambos buscan satisfacer las demandas de su pareja, aunque no coincidan puntualmente con las propias, el conflicto posterior se produce porque no todos logran dar continuidad a esta actitud generosa, y comienzan a sentir paulatinamente que el otro no se esfuerza lo suficiente, ni tampoco reconoce el esfuerzo propio.

Las áreas en que se expresan los problemas son las de la comunicación afectiva, la intimidad, el proyecto individual y de pareja, los aspectos de autonomía y

dependencia, la educación de los hijos, el manejo y destino del dinero, la fidelidad, las relaciones sexuales, el carácter de cada uno.

Cada uno de estos ámbitos se mezcla con los otros, de modo tal que aparecen como contenidos en un tejido con múltiples matices. Pero aún así las parejas concuerdan generalmente en cuales temas tienen más dificultades.

### **Cuando recurrir a una terapia de pareja**

Casi el 40 por ciento de las consultas psicológicas y psiquiátricas involucran conflictos de pareja.

Si es un problema tan extendido es necesario considerar los factores que han incidido en la crisis presente y el período desde el que se ha gestado.

Por lo general las parejas llegan a la consulta en una situación límite donde cuestionan la continuidad de su vínculo.

La frase: “Es lo último que intentamos” expresa la tensión máxima que padecen y la aparente inhabilidad para superar la crisis.

Se han acostumbrado a acusarse mutuamente de la culpa o han evitado sistemáticamente hacerse cargo de la propia responsabilidad.

Ellos (evidentemente) no se sienten felices en su estado actual, pero no quieren perder esa relación o están en la incertidumbre acerca de continuar o no.

La contradicción siempre está presente, de un modo más evidente o más difuso, porque nunca es fácil separarse de alguien con el que aún se mantienen lazos emocionales, alimentados por una historia y por la esperanza de recuperación.

Muchos han pasado o permanecen en terapia psicológica individual, pero necesitan una mirada conjunta sobre los problemas que los afectan.

Estas dificultades pueden abarcar distintos dominios, que pueden representarse gráficamente como pequeñas esferas, cada una de las cuales interactúa con las otras. Les podemos poner distintos nombres: comunicación afectiva, la intimidad, el proyecto individual y de pareja, los aspectos de autonomía y dependencia, la educación de los hijos, el manejo y destino del dinero, la fidelidad, las relaciones sexuales, el carácter de cada uno.

Cada uno de estos ámbitos se mezcla con los otros, de modo tal que aparecen como contenidos en un tejido con múltiples matices. Pero aún así las parejas concuerdan generalmente en cuales temas tienen más dificultades.

Estas esferas no ocupan un lugar estático sino que cambian en su orden y relevancia, tanto como en su capacidad de influir sobre las otras. Todas son importantes, pero los miembros de una pareja pueden darle mayor o menos relevancia, de modo que insistirán en que ese aspecto debe cambiar mientras que minimizan otros, esto es particularmente notorio cuando cualquiera de los dos insiste en lo felices que podrían ser si el otro modifica actitudes o comportamientos, sin percibir la fuerte influencia de sus propias actitudes. Es como una especie de ceguera selectiva enfocada en los defectos del otro. Parece evidente que se requiere un mínimo de flexibilidad para entender como se vinculan ambos aspectos, porque los problemas y las soluciones (salvo en contadas excepciones) son responsabilidad de ambos.

La mayor parte de las parejas llegan a una terapia para estar mejor, para seguir su camino juntos. El riesgo es que no lo hagan demasiado tarde.

Dejemos de lado la afirmación poco sostenible de que las terapias de pareja separan a las personas. Para separarse nadie necesita un árbitro que se lo señale, pero hay quienes buscan la terapia como excusa, en el sentido de que se hizo todo lo posible para modificar ese estado de cosas terminal, cuando en verdad no creen que haya solución. Desde esa posición se puede fantasear que sea el terapeuta quien dictamine como una especie de juez la incompatibilidad de la relación. Ese no debe ser el papel de un terapeuta, sino el de un facilitador de los cambios, cuando ello es posible.

Siempre que una pareja se aboca a una tarea en común, suprimiendo la crítica a los supuestos errores que el otro comete o ha cometido, surge de esta interacción una nueva esperanza.

Los desesperanzados dirán –Pero ya lo hemos probado todo– Y yo les respondo: ¿será cierto? Porque a veces las soluciones más evidentes se ocultan a los ojos de los que –por enojo, rencor, oposición u otras emociones negativas– no ven más allá de lo inmediato.

Repito que el propósito de la terapia está relacionado estrechamente con las dificultades que han tenido en cualquiera de los planos de la convivencia, y que no han podido resolver por ellos mismos, es por eso que recurren a un terapeuta.

Se dice con certeza que una buena pareja no es la que carece de conflictos, sino la que tiene la capacidad de resolverlos, porque convengamos que es casi irreal pensar en dos personas unidas por un período más o menos prolongado que no hayan pasado por desacuerdos, confrontaciones y conflictos.

Una buena entrevista inicial con la pareja debe establecer la jerarquía de los conflictos y el riesgo que cada uno conlleva para el futuro de la misma. De allí será más sencillo acordar objetivos y comenzar una terapia, porque sin objetivos y como dije antes la entrevista es solo un intercambio de información, pero no un proceso con comienzo y fin.

Sin duda que no todos los problemas serán resueltos, ni que todas las parejas saldrán de la terapia cambiados como nuevas personas, eso es irreal.

Lo que si estoy seguro que esa participación se pueden señalar y comprender aspectos no considerados, comportamientos no conscientes, pautas destructivas. Y que esa terapia puede ser un factor de cambio y de esperanza.