

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.

Toda pareja, como un organismo viviente, poseen un sistema de defensas que opera ante las inevitables complicaciones y conflictos que se generan en la vida cotidiana. Estas defensas son similares al sistema inmunitario que es capaz de advertir un agente patógeno (como una bacteria) y de inmediato movilizar sus recursos para aislar y destruir al agresor.

Las personas también son capaces de detectar un peligro, comprenderlo y afrontarlo, sin embargo y del mismo modo que nuestro sistema inmune no siempre se logra coronar exitosamente esta confrontación, en ocasiones las defensas se derrumban y el organismo requiere para subsistir de una adecuada ayuda externa.

Lo que está claro es que hay una sola cosa que nuestro sistema inmunitario no puede hacer, si desea sobrevivir, que es ignorar el peligro.

El primer problema esencial surge entonces de la ignorancia o de la evitación sobre un conjunto de hechos que tienen la capacidad actual o potencial de poner en riesgo a la pareja. Frases dichas en el curso de las terapias de pareja son reveladoras de esta actitud de evitación o negación:

-Yo creía que todo estaba bien,

-Jamás pensé que eso la heriría tanto.

-Al fin y al cabo me parece que es demasiado sensible.

-No fue mi intención.

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 mas evidente o mas 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. Dos terapias individuales no equivalen a una de pareja.

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 no 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.

Toda terapia exitosa debe modificar las situaciones conflictivas, las interacciones disfuncionales o los síntomas de un trastorno, y cuando eso sucede debe ser percibido manifiestamente en un cambio en los comportamientos, en los puntos de vista del consultante respecto a las razones de su malestar o en los modos de resolver el conflicto.

Dicho en otras palabras: en como ayudamos a los pacientes a construir o recuperar las herramientas válidas para sus cambios.

Si eligen esta opción hay algunos principios elementales que tendrán que tener en cuenta para resolver los conflictos presentes o futuros.

1- Usar los conflictos como una oportunidad de cambio y un recurso de acción.

2- Atacar los problemas, nunca a la persona.

3- Verificar todos los temas e intereses personales que subyacen a los conflictos manifiestos.

4- Inventar opciones en las cuales los dos obtengan beneficios.

Un ejercicio conveniente será el de responder entre ambos, las siguientes preguntas u otras más que vayan surgiendo en el espacio de conversación.

¿Pueden delimitar los principales problemas que los afectan?

¿Son capaces de admitir el peso que los problemas tienen en su vida cotidiana?

¿Son capaces de establecer criterios comunes para buscar soluciones?

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.

Siempre he considerado que para que una terapia tenga éxito, lo primero que se tiene que tener en cuenta es el propósito o el objetivo que las personas tienen al

iniciarla. Esta parece un afirmación un poco obvia, sin embargo no lo es tanto cuando el objetivo parece confuso o tal vez inalcanzable.

Hay frases típicas de los libros de auto ayuda como “queremos re-encantarnos” que como anhelo puede ser válido, pero muy improbable como resultado. En este sentido una terapia (tal como yo la entiendo) debe acordar con los pacientes la definición de aquellos objetivos concretos que mostrarán el progreso del tratamiento o lo contrario.

El propósito 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.

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.

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 la entrevista es solo un intercambio de información, pero no un proceso con comienzo y fin.

Al acordar objetivos se determinan los espacios de trabajo y el tiempo requerido para lograrlos, creo que la variable tiempo es fundamental, porque lo que no cambia a corto plazo no lo hará en el largo, por eso no acepto las terapias interminables en las que el terapeuta pasa a ser parte de un triángulo emocional y eje de dependencia.

Las terapias de pareja deben ser breves por definición, porque lo que no se soluciona en 8 sesiones no lo hará en 30.

Tampoco creo en que dos terapias individuales en paralelo con el mismo terapeuta, sea una terapia de pareja, esa sumatoria nunca resulta, porque lo que diferencia a esta terapia de cualquier otra es la focalización en las interacciones presentes, en los múltiples discursos y en las interpretaciones paralelas que ambos practican.

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.