



TERAPIA DE PAREJA: ¿CUÁNDO?

Eficacia de la terapia de pareja.

Según estudios fechados en 2007 y recogidos por la psicóloga Pilar Varela en su libro “Amor puro y duro”, sobre el éxito de la terapia de pareja en circunstancias normales, es decir, en aquellas que han hecho crisis por motivos no vinculados al maltrato, parece que en un 60 % de los casos se consigue superar la situación de conflicto y armonizar la convivencia.

Del 40% restante se sabe que en torno a un 25 % acaba separándose y el otro 15 % no presenta mejorías pero tampoco rompe la convivencia y aguarda a que el tiempo acabe por disolver la situación de crisis.

Con estos datos, podemos decir que acudir a terapia cuando la pareja está llevando a sus componentes a un grado de infelicidad que les incapacita para hacer un análisis objetivo de la situación de conflicto y buscar alternativas de solución, puede ser eficaz para mantener la continuidad de la pareja o, al menos para poder mantener unos niveles de comunicación aceptables, aun en el caso de que se llegue a optar por la separación.

Pero a veces las parejas sobre-estiman sus fuerzas para poder llevar a cabo la reparación de la relación, en parte por la incomodidad que a priori plantea el tener que abrir de par en par a otro, las puertas de su intimidad, por mucho que ese otro sea un terapeuta. En tales casos pueden ayudar a la toma de decisión las consideraciones que seguidamente planteamos.

La “pareja fantasma”.

Para hacer terapia de pareja tiene que haber pareja. Esto, que parece una obviedad, no lo es en absoluto. Como decía Alicia Ríos, mi entrañable profesora de segundo de carrera, ya fallecida, una paella no es la suma de sus ingredientes sino ellos más el caldo que entre todos consiguen ligar. Aplicaba esta metáfora para explicar de forma muy gráfica la visión del mundo a través de la gestalt, pero viene igualmente al caso para aplicarla al concepto de pareja. Y es que dos personas juntas, no son la pareja.

A veces a las consultas llegan dos personas que se auto denominan pareja pero que en realidad no lo son: no hay un espacio común creado (el caldito de la paella...), sino dos individualidades que conviven y que hacen algunas cosas juntos.

Pero entonces, ¿qué es una pareja?

Para poder hablar de pareja como tal, tienen que darse una serie de elementos definitorios de la propia relación, como son:

Amor: se trata de una emoción por la que se busca al otro como ser que colma nuestras expectativas de sentirnos queridos, pero como toda emoción tiene su momento y curva de desarrollo, pudiendo extinguirse si no se dan los otros elementos.

Compromiso: entendido como la decisión de pertenecer al ente social que es la pareja y por tanto a trabajar para su supervivencia en la lucha por hacer frente a situaciones adversas que puedan presentarse.

Intimidad: se refiere a que exista en la pareja una actitud comunicativa de escucha y entendimiento entre ambos miembros.

Validación: de la escucha y la comprensión se deriva una aceptación del otro en su individualidad y sus peculiaridades como persona.

La existencia de todos estos factores y su grado de desarrollo nos pueden informar sobre el estado de salud de la pareja como ente.

El cuando de la terapia

Al hilo de lo anterior podemos decir que a nadie se le ocurre llevar un cadáver al médico para que lo cure. Sin embargo a menudo las parejas ponen encima de la mesa del terapeuta, auténticos cadáveres imposibles de resucitar.

El cuando acudir a terapia, como el cuando acudir al médico, lo marca la salud del enfermo, y como hemos visto antes, existen unos indicadores que informarían a los miembros de una pareja de que ésta está deteriorándose. Otra cosa es que no se quiera ver y recurrir al pensamiento mágico infantil de “si no veo el problema, el problema no existe”, o que, igual el miedo nos lleve a no reconocer el problema porque anticipamos que ello alterará la rutina de la relación y nos obligará a trabajar para recuperarla ... o a romper.

Para recurrir a la terapia de pareja hace falta que ambos miembros reconozcan la existencia de un conflicto en el que los dos están poniendo algo de su parte. Y esto, que también parece una obviedad, no lo es tanto si tenemos en cuenta el número considerable de pacientes que llegan a consulta en solitario pero cuyos problemas se derivan de una vida de pareja insatisfactoria de la que a menudo la otra parte ni está enterada ni quiere enterarse, eso cuando no ha atribuido ya al otro la responsabilidad de tal situación y le envía a consulta como paciente designado.

Cuando en la pareja los dos componentes reconocen ser actores de la situación conflictiva, se puede trabajar en equipo para modificar o redefinir el modo de relación viciado.

Es de mencionar la necesaria honestidad en el planteamiento del “para qué” queremos “arreglar” la pareja. A veces se recurre exclusivamente para rehuir los problemas

subsecuentes a una separación (económicos, logísticos, familiares, sociales...) que se fantasean como inasumibles o imposibles de superar. En este caso, la exigencia hacia la terapia será la reconducción hacia unas normas de convivencia que la hagan soportable y llevadera, pero no se restaurarán los vínculos afectivos que dieron origen a la pareja si no existe por parte de ambos un caudal de amor disponible.

En resumen, a la terapia de pareja se puede acudir

- Cuando aun existe amor y los componentes de la pareja no se han desgastado ya en intentos de arreglos más o menos esmerados. Se tendrá que trabajar duro y por eso se necesita que la pareja disponga aún de recursos emocionales suficientes.
- Cuando los dos miembros asuman la autoría compartida del conflicto y no solo para que la otra parte no diga que él o ella “no lo han intentado”.
- Cuando el “para qué” de recomponer la pareja conlleve el objetivo de revitalizar la relación, aportando bienestar emocional a los dos miembros de la pareja.
- Cuando aun exista la ilusión por conseguir el objetivo.

Nunca es tarde...

Hablábamos al principio de aquellas parejas que llegan al terapeuta con relaciones a las que no les queda ni un hilo de vida al que poderse agarrar para tejerla de nuevo.

En ese caso aun se puede hacer un trabajo útil y necesario para la protección de los miembros de la pareja y el futuro bienestar emocional, como es el dar un final digno a la historia, sin dejar víctimas por el camino.

La terapia en estos casos puede ayudar a elaborar bien la separación, a desentramar rencores y culpas, a despedirse y a hacer un duelo bien elaborado, a liquidar los términos de la pareja e instaurar unos nuevos que permitan a futuro una relación de respeto y comprensión tan necesarias especialmente cuando existen hijos comunes.

Paloma López Cayhuela
Gabinete Anteo.