

---

## TERAPIA DE PAREJA

*Muchas veces, una pareja atraviesa situaciones que la sobrepasan, la imposibilidad de comunicarse (teñida por diversos sentimientos) hace que la ruptura – en muchos casos - parezca inevitable. Sin embargo, no todo está perdido, siempre hay alguien que puede escuchar con imparcialidad: el psicólogo.*

### Una mirada objetiva

Hay parejas que, al entrar en conflicto, no pueden manejarlo. Uno de l@s dos integrantes de la pareja puede que no escuche razones, o que reaccione de forma desmedida, creando una brecha en la relación que parece imposible de zanjar. Las malas experiencias de parejas anteriores también contribuyen a teñir la atmósfera de la pareja actual.

Ahora, si cada un@ tiene su propia terapia, cada un@ verá en sesión la parte que le corresponda y hasta llegue a poner en práctica algunas de las estrategias que pudo pensar. Pero, no hay que olvidar que esa es una visión unilateral de una cuestión que compete a ambos miembros de la pareja. Siempre va a estar ausente “*la otra voz*” y solo podrá conjeturarse sobre lo que el/la otr@ diría. Hasta es probable que si ambos terapeutas tienen una orientación distinta, distinta sea su manera de abordar el conflicto. Por lo que las posibles estrategias elaboradas irán directamente al choque.

Esto es en el mejor de los casos, también podría darse la situación de que un@ solo de los integrantes de la pareja esté en terapia, y que el/la otr@ no haga terapia porque “*no cree en eso.*”

Esta situación dificulta toda posibilidad de poner en práctica cambios, ya que quien no está en análisis percibirá al analista de su pareja como un intruso, un testigo ausente que no puede saber cómo son las cosas en realidad y puede que esta situación l@ haga sentir en desventaja, incluso pensando que su pareja está en alianza directa con su terapeuta y que e/ella es “*el/la mal@ de la película.*”

Si ningun@ de los dos hizo jamás terapia, entonces el terreno será más propicio para poder trabajar.

### Escuchar, hablar, pensar

Con frecuencia uno se pregunta qué hace que tantas parejas se separen, ¿es la separación la forma más rápida de resolver un conflicto? También con frecuencia puede verse que quienes se separan tienden a repetir el mismo modelo operativo con su próxima pareja, la que de antemano está destinada a tener un fin similar a la anterior.

Para no entrar en esta espiral repetitiva es necesario detenerse y pensar: “*si amo a mi pareja, porque instalo el infierno entre nosotr@s?*”

La pregunta puede parecer sencilla pero, si el sujeto tiene una personalidad compulsiva la respuesta quedará obnubilada por esa modalidad de carácter.

---

Es difícil salir sol@ del propio rulo obsesivo, se necesita un interlocutor válido para poder encontrar la salida, salida que compete también al/ a la otr@ integrante de la pareja.

Un terapeuta puede ayudar a ambos a exponer el problema en una arena neutra, la del consultorio, donde cada un@ puede hablar, pensar, disentir, acordar, pero fundamentalmente escuchar, algo que no siempre sucede entre las cuatro paredes del hogar.

### **Sostener los cambios**

Por lo general, la ayuda terapéutica acciona sobre el momento de la crisis. Si esta se supera, la pareja retoma el hilo de la relación. Pero, ¿qué garantiza que el cambio será sostenido? Existen mecanismos inconscientes en cada uno de l@s integrantes que, ante el menor incidente, pueden volver a activarse y retrotraer la mejora lograda al punto cero.

Es conveniente entonces, que la pareja deje abierta la puerta de la consulta del psicólogo, quien podría hacer un monitoreo quincenal o mensual de cómo se van desarrollando las cosas. Y ante la menor señal de alarma, intervenir.

Muchas separaciones podrían evitarse si se consulta ni bien se advierten signos de que las cosas se están escapando de las manos. Cuando uno está en el centro del huracán es muy difícil ver lo que hay afuera. Si toda pareja es un proceso de construcción casi continua, entonces ambos tienen que darse la oportunidad de poder preservar el camino recorrido. Después de todo, no es tan fácil encontrar el amor en los tiempos que corren.

Lic Luis Formaiano