

Diálogo y Relación de Ayuda

Terapia de Pareja: ¿Cuándo buscar ayuda?

Psic. Cliserio Rojas Santes, Psic. Angélica Tlapaya Romero.

De repente, las cosas ya no son como cuando se juró amor eterno ante un altar, es más: esa promesa ya casi se ha olvidado, las peleas se suscitan al por mayor, parecería que aquella persona con la que un día sentí que era la que más me comprendía, hoy es la que menos me entiende; ambos nos herimos, discutimos por cualquier cosa.

¿Qué hacer en ese momento?, ¿A quien recurrir?

Es entonces cuando uno de los dos propone hacer una terapia de pareja.

La terapia de pareja

Generalmente, es la mujer la que con más frecuencia propone a su pareja pedir la ayuda de un psicoterapeuta para ver la forma de arreglar los problemas de la convivencia.

Lo ideal sería que asistieran los dos miembros de la pareja, porque allí se trataran temas que afectan a ambos, como la dificultad para comunicarse, las peleas que surgen por la administración del dinero, las discusiones por cómo relacionarse con las familias de origen y muchísimos temas más. Entonces, si el problema es de la pareja, el terapeuta necesita que ambos miembros compartan un espacio y así crear la motivación necesaria para que trabajen juntos en la solución.

También el hecho de tener a la pareja en el consultorio, le permite al especialista ver cómo interactúan. Por ejemplo: si cuando él habla, ella mira para abajo y no se mete; si no se miran cuando hablan; si, cuando se le pregunta algo a uno, contesta el otro; si no respetan sus espacios. Hay muchísima información que el terapeuta obtiene al ver a la pareja en acción.

Las motivaciones para cambiar

No siempre la pareja aprovecha la oportunidad de la terapia. Es necesario que ambos tengan por lo menos un mínimo de disposición para arreglar la situación. Un buen comienzo es cuando por lo menos uno de los miembros entra en consciencia de la problemática y se acerca a pedir ayuda. El psicoterapeuta experimentado recomendará las posibles herramientas necesarias para acercar al otro miembro.

Una de las tareas es la de hacer entender que la felicidad de uno no puede forjarse de la infelicidad del otro.

Indispensable es también una minuciosa introspección acerca de cómo uno está participando o contribuyendo a ese deterioro de la relación: qué aspectos en mí, qué actitudes están provocando, de una u otra forma, los conflictos en la relación.

La relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas; la base de la felicidad está en que ese intercambio sea equilibrado y positivo. Tener la percepción de que se da tanto como se recibe y fomentar la reciprocidad positiva, es una buena receta para hacer de una relación una fuente inagotable de satisfacciones.

Vivir en pareja no es nada sencillo si se tiene en cuenta que sobre ella revierten los problemas cotidianos: problemas económicos, educación de los niños, tareas domésticas...

La pareja debe sobrevivir a los problemas que genera su convivencia y otros que, siendo ajenos a la relación, les afectan: el trabajo, el estrés y la rutina a veces provocan que la pareja deje de disfrutar de sus ratos libres.

Hacia una buena relación

Para mejorar la relación de pareja se debe empezar por compartir actividades que son agradables para los dos. De esta forma se hace más estable y satisfactoria una relación, contrarrestando así los sinsabores de cada día y ayudando a que la rutina no destruya la pareja.

Aún así, y siendo cierto que la pareja necesita de un tiempo de ocio compartido, todo adulto necesita también de un tiempo para sí. Y aquí radica uno de los problemas de muchas parejas. Hay personas que no entienden que su pareja desee estar y pueda disfrutar sin él o ella. Además, la pareja como tal necesita de un tiempo libre para fomentar la relación, donde gocen de una intimidad y se relajen.

La mayoría de personas son capaces de comprometerse y de establecer relaciones amorosas duraderas, sin embargo, otras, y a pesar de que se sienten solas, ven en una relación una amenaza, igualando el compromiso a la pérdida de libertad. El camino hacia una relación de pareja satisfactoria no es fácil, pero si le agregamos la carga de las complicaciones de todos los días - la sucesión de días iguales, el hecho de cumplir siempre con los mismos horarios y costumbres -, todo esto puede transformar la convivencia de pareja en una relación aburrida. Sin embargo existen alternativas a la hora de salir adelante: hay maneras de evitar el tedio e insuflarle "nuevos aires" a la pareja. Una relación que no se cuida, se empobrece y puede ser atacada por el desencanto, el aburrimiento, la expectativa defraudada... sólo es cuestión de poner en marcha el ingenio y la imaginación y darse permiso para jugar y sorprenderse.

La convivencia es difícil, pero también la no-convivencia. En esta vida las cosas no son fáciles. Cuando queremos hacerlas fáciles, lo que conseguimos es convertirlas en algo todavía más difícil, porque terminamos haciéndolas como no son. El único aliciente para hacer las cosas más fáciles es el amor; no solamente en las relaciones de pareja, sino en todo. Los pilares sobre los que se sustenta una relación son la ternura, la seguridad y el reconocimiento del otro. Cuando uno de los dos no se compromete, la relación ya no es de persona a persona, sino de cuerpo a cuerpo y los tres pilares desaparecen. Una relación de persona a persona es atractiva, llena de ilusiones, aunque sea - algunas veces - muy dura. Sin embargo, una relación cuerpo a cuerpo termina siempre por aburrir y provoca el deseo de buscar otros cuerpos, aunque no siempre se haga.

Hay muchas formas de dar gratificaciones: simples sonrisas, escuchar atentamente, detalles, abrazos inesperados: son pequeñas cosas que agradan y refuerzan los lazos de afecto.

VENTANA

Una gran frase

"Se necesita sólo de un minuto para que te fijes en alguien, una hora para que te guste, un día para quererlo, pero se necesita de toda una vida para que lo puedas olvidar".

No te enamores del amor.

Enamórate de alguien que te ame, que te espere, que te comprenda; de alguien que te ayude, que te guíe, que sea tu apoyo: tu esperanza, tu todo.

Enamórate de alguien que no te traicione, que sea fiel, que sueñe contigo, que sólo piense en ti, en tu rostro, en tu delicadeza, en tu espíritu, no en tu cuerpo ni en tus bienes.

Enamórate de alguien que te espere hasta el final, de alguien que sea lo que tú no elijas, lo que no esperes.

Enamórate de alguien que sufra contigo, que ría junto a ti, que seque tus lágrimas, que te abrigue cuando sea necesario, que se alegre con tus alegrías y que te dé fuerzas después de un fracaso.

Enamórate de alguien que vuelva a ti después de las peleas, después del desencuentro, de alguien que camine junto a ti, que sea un buen compañero, que respete tus fantasías, tus ilusiones.

Enamórate de alguien que te ame. No te enamores del amor, enamórate de alguien que esté enamorado de ti.

La mirada del amor

El rey estaba enamorado de Sabrina: una mujer de baja condición a la que el rey había hecho su última esposa.

Una tarde, mientras el rey estaba de cacería, llegó un mensajero para avisar que la madre de Sabina estaba enferma. Pese a que existía la prohibición de usar el carruaje personal del rey (falta que era pagada con la cabeza), Sabrina subió al carruaje y corrió junto a su madre.

A su regreso, el rey fue informado de la situación.

- ¿No es maravillosa? – dijo - Esto es verdaderamente amor filial. No le importó su vida para cuidar a su madre!! Es maravillosa!

Cierto día, mientras Sabrina estaba sentada en el jardín del palacio comiendo fruta, llegó el rey. La princesa lo saludó y luego le dio un mordisco al último durazno que quedaba en la canasta.

- ¡Parecen ricos! - dijo el rey.

- Lo son - dijo la princesa y alargando la mano le cedió a su amado el último durazno.

- ¡Cuánto me ama! - comentó después el rey - Renunció a su propio placer, para darme el último durazno de la canasta. ¿No es fantástica?

Pasaron algunos años y vaya a saber por qué, el amor y la pasión desaparecieron del corazón del rey.

Sentado con su amigo más confidente, le decía:

- Nunca se portó como una reina...¿acaso no desafió mi investidura usando mi carruaje? Es más, recuerdo que un día me dio a comer una fruta mordida.

Jorge Bucay