

## TERAPIA DE PAREJA

Por: Hernando Restrepo Payán. Médico sexólogo. UPB-CIPPSV. Integrante de SUGO Sexólogos.

Es que no nos entendemos, él sólo piensa en él, ella es muy dominante, creo que ya no me quiere, me fue infiel, las cosas están mal entre los dos, llevamos años en lo mismo, no soporto más...son algunas de las quejas de las personas que asisten a consulta en busca de ayuda profesional.

### 1. ¿Qué es terapia de pareja?

Es la intervención o asesoramiento que se ofrece a ambos miembros de una relación sentimental (novios, esposos, convivientes, separados o divorciados) por parte de un terapeuta profesional, quien está capacitado y autorizado para ello. La terapia se centra básicamente en mejorar la comunicación en la relación. De esta forma, se aprende a controlar los impulsos y emociones para enfrentar y solucionar los problemas que puedan surgir de una manera más eficiente. Toda relación de pareja evoluciona a razón de necesidades que van generándose y debe ajustarse constantemente a cambios. Existen diferentes modelos de intervención y ésta usualmente requiere sesiones individuales y de pareja como tal.

### 2. ¿Cuándo acudir a terapia de pareja?

- Al principio de la relación o cuando todavía no hay conflictos, con el propósito de consolidar su relación, conociéndose, respetándose y promoviendo habilidades de comunicación y toma de decisiones.
- Cuando empiezan a existir las dificultades y el deseo de mejora.
- Cuando los desacuerdos son excesivos e incluso se plantea la separación como opción.

### 3. ¿Qué es ser pareja?

No existe una única definición de lo que es ser pareja y probablemente cuando nos vinculamos “en pareja”, puede ser que ni siquiera lo tengamos claro, podemos pensar que ser pareja es: estar juntos, vivir bajo el mismo techo, atender o servir al otro, hacer lo que el otro diga, un hombre y una mujer que están juntos, cumplir con un mandato social, en fin, son múltiples las posibles vivencias de lo que es ser una pareja. Teniendo en cuenta que cada persona puede tener una claridad para su propia vivencia, elijo citar la siguiente definición como punto de partida y de trabajo cuando iniciamos un proceso terapéutico, ya que necesitamos saber si las personas frente a las que nos encontramos son pareja (como ellos dicen) o no lo son.

Pareja, es la “Relación de convivencia entre dos personas unidas por un vínculo afectivo y que motivadas por atracción, expectativas y compromisos interpersonales, comparten distintos espacios sociales, familiares y de intimidad”. Calderón, Moles y Pérez (2002).

De acuerdo a esta definición, te invito a que te preguntes si la relación en la que actualmente te encuentras, es una relación de pareja?

#### 4. Etapas de la pareja

- **Atracción.** Es la etapa del “flechazo”, en la que la otra persona por alguna razón nos atrae: por lo físico, lo intelectual, por su comportamiento social o por sus características sexo-afectivas. Con frecuencia, dicha atracción se dá en una sólo área o en aquella en la que nos consideramos menos fuertes nosotros mismos.
- **Conformación.** Es la etapa en la que evaluamos que lo que nos atrae de la otra persona, lo queremos a nuestro lado y en ella, influyen factores emocionales, cognitivos (la formación ideológica, política, el nivel intelectual por ejemplo), conductuales (aspectos familiares, sociales y de intimidad) y cognitivas (metas individuales y de pareja, los rasgos de personalidad, entre otros).
- **Mantenimiento.** Es la etapa más larga y que requiere mayor entrenamiento y aporte. Hacen parte de ella factores como: admiración, sentido de pertenencia sobre la relación, el clima de cordialidad, la confianza, el comportamiento social y la gratificación sexual.
- **Disolución.** Usualmente dada por problemas en la atracción, compatibilidad, por violencia, por deseos irracionales o infidelidad; también por la muerte o reducción del afecto, por enfermedades o antagonismo en los proyectos o por problemas psicológicos de alguno de los miembros de la pareja, que muchas veces no son detectados. En sexología se dice que: “hay personas que enferman las relaciones y relaciones que enferman a las personas”? ¿Esto aplicaría a tu caso?

#### 5. Conflictos en la pareja

La mayoría de los conflictos de pareja están dados por un comportamiento de uno de los miembros que incomoda al otro o por la dificultad para expresar los gustos o necesidades...ya que se espera que el otro adivine lo que se quiere. El apego, la diferenciación de sí mismo, la intimidad emocional, la pasión amorosa y el poder, permiten inferir hipótesis que orienten las intervenciones terapéuticas.

“La firme creencia en la relación perfecta o ideal, tenazmente arraigada en la imaginación de tantos hombres y mujeres, alimenta enormes e inalcanzables expectativas de profunda intimidad emocional, total comprensión, inagotable satisfacción sexual y mutuo apoyo incondicional. Esta imagen idealizada de la

relación es el caldo de cultivo de la desilusión, del resentimiento y de la ruptura".  
Luis Rojas-Marcos de la Viesca.

En el fondo, en cualquier conflicto de pareja, subyace el deseo de uno de ellos de cambiar al otro (Raymond Gaja).

## 6. La pareja de hoy

Algunas diferencias entre la pareja contemporánea y la de ayer son:

- **Cualidad:** la pareja de ayer estaba incluida en el sistema familia, la pareja de hoy es una relación privilegiada.
- **Objetivo:** La pareja de ayer tenía principalmente un objetivo social: la protección y la crianza de los hijos. La pareja de hoy tiene un objetivo diferente: la búsqueda del crecimiento personal.
- **Conformación:** A la pareja de ayer la podrían impulsar intereses económicos (de los padres, las familias) y cualidades de género (laboriosidad en la casa, planchar, lavar, tejer, hacer de comer...); sin embargo, en la conformación de la pareja de hoy intervienen los afectos y la atracción erótica.
- **Característica:** La pareja de ayer tenía unos roles de género bien definidos; estaba muy claro lo que hacía el hombre y lo que hacía la mujer. Hoy los roles no están tan definidos ni las normas están tan claras.
- **Duración:** La pareja de ayer era indisoluble, a pesar de todo, lo que le permitía compromiso y estabilidad; en la pareja de hoy, la duración está más influenciada por el nivel de satisfacción mutuo que garantiza la estabilidad.

## 7. Estrategias para una convivencia más armónica.

- Demostrar el amor en el lenguaje del otro. Ello implica conocer el propio lenguaje del amor y el de la pareja. ¿Palabras de afirmación, tiempo de calidad, regalos, actos de solidaridad, contacto físico? (Los 5 lenguajes del amor, Gary Chapman).
- Comunicación asertiva.
- Frente al conflicto: plantear problemas concretos y de manera oportuna, proponer soluciones, establecer acuerdos y evitar traer el pasado al presente.
- Conviértete en la pareja que quieres tener al lado! Trabajar en ti mismo.

"Amaos el uno al otro, pero dejad que en vuestra unión crezcan los espacios y que los vientos del cielo dancen entre vosotros... Hasta las cuerdas del laúd están separadas, aunque vibren con la misma música.  
JALIL GIBRAN, El profeta, 1923.