

La palabra "AMOR" está compuesta por el prefijo negativo "A" (sin) y "MOR" (separación): significa "no separar", "unión". Un vínculo amoroso requiere, aceptar y acariñar mi proceso, tú proceso y el nuestro. Esto requiere trabajo, conmigo mismo y la cooperación del otro.

En el siglo XXI estamos transitando y aprendiendo al mismo tiempo, maneras de concebir nuevos paradigmas, modelos y formas de ser, de transitar la existencia: de lo compulsivo vamos hacia la cooperación; de lo avasallante a la comprensión y a la escucha. La concepción de la pareja no es ajena a los nuevos paradigmas. Las parejas buscan ser más auténticas, saben que los dos son importantes, necesarios, se complementan, quieren vivir en y con amor, y tienen esperanza de conseguirlo.

Sabemos que la pareja paterna es el primer Modelo de relación sentimental al que tenemos acceso y es el más definitivo. Esa pareja va ser el punto de referencia tanto para copiar como contra el cual rebelarse.

Sabemos también que las parejas no se construyen de hoy y duran para siempre, aunque cuando leíamos los cuentos infantiles terminaban diciendo "se casaron, fueron felices y comieron perdices" (Esta fórmula no es lo que me pasó en la vida ni en las parejas que me consultan). Los seres humanos de carne y hueso, deseamos, sentimos, pensamos cosas diferentes y hasta contradictorias en las distintas etapas de nuestra vida. No como los personajes de los cuentos, de las novelas y el cine.

¿Por qué pensamos que la pareja tiene que

ser inalterable?. ¿Desde donde creemos que el otro va seguir nuestro ritmo de crecimiento?. ¿Tuvimos un contrato cuando comenzamos y nunca lo revisamos?. ¿Con cuántos mitos entramos a la pareja?

Algunos de los mitos habituales son:

- La felicidad es posible de a dos.
- Estando en pareja me voy a realizar personalmente.
- Si estoy en pareja nunca me voy a sentir solo.
- Si me porto bien, me amaré siempre.
- Debo esconder lo que me desagrada de él/ella.
- Es el hombre quien debe iniciar la relación sexual.
- El amor puede con todo.
- Cualquier sacrificio antes de deshacer la pareja.
- Debe compartir su tiempo libre conmigo.

Cuanto más mitos creamos al estar en pareja nos va ser más difícil descubrir cómo es realmente "MI" compañero/a.

Si bien hay un proceso natural que se da en todos las parejas, yo creo que no es sólo natural sino necesario y diría más, imprescindible que es la etapa de la pareja "FUSIÓN", simbiótica, -a mi me gusta el término "UNIREJA"- donde nos creemos que estamos unidos respirando por el mismo pulmón, nos late el corazón al unísono. La sensación de arrebato amoroso acontece más allá de la voluntad o de los intereses de los implicados. El enamoramiento no se planifica, simplemente ocurre. Mark Twain, en su libro "Diario de Adán y Eva" le hace decir a uno de sus personajes: "Si me preguntan

por qué amo, descubro que no lo sé y realmente no me interesa saberlo”.

Toda pareja pasa por esta etapa hasta que alguno de los dos le aparece lo que Beatriz Goldember, terapeuta argentina, llama el “VIRUS DE LIBERTAD”, que no es más que recobrar la libertad perdida. Es la primera crisis: alguien cobra conciencia de lo que pasó hasta ahora. Muchas parejas sucumben ya que intentan recuperar lo que ya está perdido, otras porque no pueden moverse de sus posiciones. La pareja paga el costo de sus inseguridades y al estar inseguros se ponen rígidos. Las parejas con más recursos, pueden reconstruir a partir de los escombros con cimientos más consolidados.

Las parejas que me consultan en esta etapa, se ALIVIAN cuando se les muestra que hay trabajo para hacer y sobre todo, valorar la pareja que se tiene y no la pareja IDEAL que todo ser humano busca. En esa búsqueda se encuentra con ese otro ser humano al que hay que DESCUBRIRLO, sacar los velos. Porque en cada velo voy a “SORPRENDERME” con quién es el “OTRO”, y no quien que yo me imaginé. En este acto de sorprenderme puedo “ACEPTAR” entre el ideal, y lo que es. A partir de ahí “DECIDIR”, como dice SARTRE: “Estamos condenados a decidir continuamente en nuestra existencia”

Si sigo aceptando, acariñando las diferencias entre aquel ideal y lo que somos los dos en esta pareja que construimos juntos.

Las parejas pueden: recrearse todo el tiempo, abordarse de otra manera, ser flexibles, enriquecerse mutuamente, o hacer “zapping”. En mi práctica clínica observo que si las personas hacen cambios rápidos, si cambian de muñeco/as y en el fondo van con la misma “actitud”, entonces pasa un tiempo y se encuentran con un problema similar.

No siempre las parejas tienen la primera crisis en la etapa del enamoramiento, otras suceden cuando piensan en casarse,

y ahí están presentes las familias de cada uno, y es un período en el que la pareja se pone a prueba. Si los mandatos familiares tienen tanto peso que casi la pareja no se nota, son como los muñecos de la torta de bodas, llegan a lo último en la fiesta y nadie le da demasiada importancia. Esta puede ser la primera crisis provocada desde el afuera, desde el contexto de la pareja.

Las crisis provocadas desde el afuera son:

- Embarazos
- Crisis mundial
- Falta de trabajo
- Cambio de roles
- Restricción de la economía
- Cambio de casa
- Padres y/o hijos comparten nuevamente la casa
- Nuevos hábitos
- Crecimiento de los hijos
- Muerte de los progenitores
- Enfermedad de algunos de los miembros familiares
- Escolaridad
- Fracasos y/o éxitos laborales

Las crisis provocadas desde adentro de la pareja:

- Cuando en vez de pensar en mí, pienso primero en el otro.
- Cuando siento miedo de plantear situaciones al otro.
- Cuando me alejo del otro conscientemente, para evitarlo.
- Cuando me siento atraído por otro/a.
- Cuando siento celos de mis hijos.
- Cuando no ocupo mi lugar.
- Cuando pretendo que el otro sea: papá, mamá, hijo/a
- Frustración sexual.
- Excesiva juventud.
- Adicción.

Y hay otros motivos como por ejemplo que el amor y el sufrimiento no van de la mano en la vida cotidiana a pesar que la literatura y el cine demuestran lo contrario. Es lo que llamamos una PAREJA TÓXICA donde están presentes:

- Reproches constantes.
- Ironía descalificatoria.
- Insultos-agresiones de todo tipo. Explícitas o solapadas.
- Controles asfixiantes.
- Deseos de posesión absoluta.
- Celos.
- Desvalorizaciones públicas.
- Indiferencia mutua. Silencios.
- La falta de interés por el otro.

Estas parejas van mellando su autoestima y la autoestima del otro, se hiere al otro en nombre de amor, del amor equivocado, en el que cada uno defiende sus creencias a capa y espada, sin tener conciencia de que aunque las creencias nos constituyen como personas y dan sentido a nuestra existencia, es posible cambiarlas para mi beneficio, el beneficio del otro y el nuestro.

Para poder hacer este cambio hay que tener apoyo ambiental (amigos, terapia, familia, hijos etc.) para así poder establecer el autoapoyo y decidir. La decisión no siempre lleva a la separación. Sí lleva al replanteo de lo que quiero para mí, de lo que espero del otro conmigo, y lleva a que los dos aprendamos que así de esa manera, NO.

Cada vez más las parejas consultan por sí mismos, también por amigos, que son testigos de sus peleas, la familia y otros colegas.

Los terapeutas de pareja tenemos que tener presentes varios puntos cuando las parejas consultan:

a- Como terapeutas, NO conocemos esas dos organizaciones y estamos dispuestos a que nos las muestren.

b- Observar la fenomenología del sistema, sin hacer hipótesis apresuradas. Cada pareja tiene un código común que el terapeuta tiene que ir descubriendo con la anuencia de ellos.

c- Este Sistema Pareja es una totalidad. Una totalidad que es diferente a la suma de sus partes. Todo dato que se refiera a los individuos no nos da información sobre la pareja. Es una mirada diferente: OBSERVAMOS EL SISTEMA Y/O LA RELACIÓN INTERSUBJETIVA.

Esta mirada requiere entrenamiento ya que estamos acostumbrados es ver "A" y después "B". Ahora es "A-B" o "A relación B".

d- El terapeuta se ubica en el presente sabiendo que la pareja tiene una HISTORIA RETROSPECTIVA que influye y no es determinante. El terapeuta con ellos, desde este presente, pueden construir una mirada "esperanzada" de ellos como pareja hacia el futuro.

Las parejas tienen ciclos que a veces coinciden con los ciclos vitales:

- Enamoramiento
- Noviazgo
- Irse a vivir juntos-matrimonio
- Hijos-bebés
- Niños. Edad escolar
- Púberes
- Adolescentes
- Hijos que se van del hogar
- Nietos
- Jubilación
- Enfermedad de alguno o de los dos

e- Las parejas consultan cuando:

1. Su sistema de pertenencia se ve: Alterado, Disminuido
Responden, monotemáticamente
2. Restringen sus alternativas:

Se ponen rígidos y poco creativos a su problemática en el presente

3. Disminuyen su libertad:

Capacidad de elegir

Capacidad de elegirse mutuamente.

4. Constricción de posibilidades:

Aumentar respuestas posibles.

f- El Terapeuta tiene que tender a que respeten la forma del otro: Con-formarse y Com-prenderla.

g- El terapeuta tiene que ayudar a pasar del egocentrismo al interés por el otro: "Crecer con el otro y no sobre el otro"

Estos puntos son sólo pautas a tener en cuenta, sabiendo y respetando la enorme complejidad de las relaciones de pareja y con la enorme dificultad que implica cambiarlas. Mi proceso, el tuyo y el nuestro comienza con el tomar conciencia que somos dos individuos que formamos un equipo y que tenemos un proyecto en común, en donde nos importa tanto mi bienestar como el tuyo y donde los dos

tenemos una actitud de cooperación, conociendo las diferencias que nos unen y la que nos alejan.

Donde el desacuerdo no desaparece sino que los dos tenemos la intención de resolverlo, convirtiéndose en una oportunidad más de aprendizaje y de enriquecimiento del vínculo.

La pareja es una co-construcción de dos individuos que celebran las diferencias, por las cuales hasta pueden sentir cariño y mostrarse amable con el otro.

Amor donde las parejas no pierden la capacidad de observarse, de escucharse, de sorprenderse del hecho de que son herramientas para construir una comprometida intimidad a lo largo de su existencia.

Mónica Nigro es Lic en Psicología, Coordinadora del Departamento de Parejas y Familias y socia fundadora de AGBA
