

Terapia de pareja en alza

Ir a terapia de a dos, es tendencia. Cada vez son más las parejas que llegan al consultorio para hacer terapia de pareja, aseguran los especialistas. Sin embargo, ninguno de los consultados con Para Ti atribuyen este fenómeno a la ficción –Trátame bien, Socias–. Hoy, la terapia de pareja dejó de ser tabú, acuden a ella las parejas más jóvenes –antes era exclusiva para matrimonios con años de convivencia– y se consulta antes que la crisis los desborde.

No hay números ni porcentajes que puedan demostrar cuánto creció la demanda de terapia de pareja, pero los especialistas aseguran que en los últimos años ha ganado más adeptos. “Cada vez recibimos más consultas. La gente entiende que necesita un interlocutor para resolver sus conflictos de pareja”, afirma Pedro Horvat, médico psicoanalista, terapeuta de pareja y familia y miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina. Este especialista agrega que en los últimos diez años la terapia de pareja dejó de ser tabú. No estaba bien visto pedir ayuda y a esto se sumaba el mito que presagiaba que la terapia irremediamente conducía a la separación. “El mito de que la terapia te separa estaba inspirado en parte por el temor a enfrentar lo que le pasa a la pareja y a algunos prejuicios de una mala interpretación de lo que es el psicoanálisis”, señala Horvat. “Pero sólo se rompe lo que ya estaba roto. En todo caso, la separación no será una consecuencia de la terapia de pareja que ayuda a desenmascarar una situación insostenible”, continúa diciendo.

Rosalía Beatriz Alvarez, psicoanalista especialista en pareja, secretaria del Departamento de Investigación de Familia y Pareja de la Asociación Psicoanalítica Argentina, agrega que “este mito era algo que se escuchaba frecuentemente, pero no es así. Aunque puede darse el caso –esporádico– de que no haya nada que rescatar y realmente la pareja se termine separando, pero siempre lo hará de buena manera. Porque la terapia de pareja también ayuda a hacer una buena separación”. **Acudir a la terapia de pareja dejó de ser tabú y además en los últimos dos años cambió el perfil de las parejas que consultan. Así lo entiende Flabia Vit, psicoterapeuta, especialista en temas de pareja y sexualidad (www.flabiavit.com.ar). “Las nuevas generaciones –parejas de hasta 35 años– quieren convivir en armonía y por eso consultan más que antes. Desde hace dos años te puedo decir que llegan a mi consultorio parejas de novios, de entre 25 y 35 años, que vienen para prevenir conflictos porque no quieren repetir la experiencia que vieron en las parejas que los antecedieron”, comenta Vit. Y agrega: “El hecho de que las parejas jóvenes, que rondan los treinta y pico, consulten por una cuestión preventiva es un fenómeno esperanzador. Muchos llegan y dicen “queremos ver qué nos pasa, si tenemos problemas porque no queremos perder la magia de la pareja”. Antes, en cambio, venían parejas desgastadas, con años de matrimonio, conflictos acumulados y silenciados por la rutina y una crisis irremediable”.**

La creciente concurrencia de los más jóvenes es algo que también ha llamado la atención a Horvat. “Podríamos decir que esta generación de jóvenes es más valiente que la de sus progenitores: cuando ven que las situaciones problemáticas se repiten y todavía sienten que se aman, deciden buscar la solución. Quieren estar mejor y consultan de inmediato”, dice.

De la ficción a la realidad. Las mentiras, la rutina y 22 años de casados devastaron la pareja de Sofía (Cecilia Roth) y José (Julio Chávez). Por recomendación de los terapeutas de ambos deciden recurrir a la terapia de pareja. Así Clara (Cristina Banegas) cobra un rol fundamental en esta pareja como "la terapeuta" que intentará ayudar a salvar un matrimonio que va a los tumbos. Porque Sofía y José surfean entre tomar la decisión de separarse e iniciarse con otras relaciones, o el volver a elegirse, algo que hacen cada vez que surgen nuevos conflictos familiares. De esta manera *Trátame bien*, el unitario producido por Pol-Ka y puesto en el aire el año pasado por Canal 13, le dio una prensa inusitada a la terapia de pareja. Pero no fue ésta la primera vez que la tele mostró cómo funciona la terapia de pareja: ya en *Socias* también tuvo su espacio "publicitario".

La ficción pondera la terapia de pareja poniendo al alcance de las mismas una nueva herramienta que ayuda a paliar la crisis. Sin embargo, los especialistas consultados por *Para Ti* no se muestran a gusto con la manera con la cual los guionistas presentan la terapia de pareja y plantean su funcionamiento a través de la pantalla del televisor. "El problema que tienen las series es que todas las semanas tiene que pasar algo si no la trama pierde interés, entonces, enfrentan a los terapeutas con un nuevo conflicto cada siete días. Y la realidad es que los tiempos de la terapia no pueden medirse con los de la ficción televisiva y esto produce distorsiones", explica Horvat. "En la terapia, en cambio, se plantea una y otra vez, de manera repetitiva, la cuestión que tanto dolor le genera a la pareja. No se puede decir que todas las semanas cambia el tema en cuestión". Y aclara que no puede asegurar que la ficción haya influido en el auge que cobró la terapia de pareja en los últimos tiempos. "La gente concurre a terapia porque agotó todos los recursos y tienen una historia de sufrimiento. No creo que la consulta se decida porque una serie haya actuado como disparador", enfatiza. Por su parte, Alvarez comenta que no se sintió identificada con los terapeutas de *Trátame bien*. "Me gustaba un poco más el rol de Banegas porque tenía humor y sabía escuchar, pero le faltaba bastante para ser una buena terapeuta. No me gustaría que la gente pensara que así funciona la terapia de pareja y así se maneja un profesional porque era poco profundo el análisis que hacía de la cuestión y además, no daba ninguna pauta. Si la casa se está quemando, como terapeuta tenés que ayudar a apagar el fuego", insiste Alvarez.

Los tiempos cambian... Y las parejas también. La terapia de pareja que se hace hoy no es la misma que hace diez años. "Se sumó en la formación toda la cuestión relacionada con lo vincular. Y además, temas tan actuales como el divorcio, la adopción y las familias ensambladas fueron incorporándose para ser trabajados también en la terapia de pareja", explica Alvarez. **A lo cual, Vit agrega que "se incorporaron nuevas escuelas como la programación neurolingüística y el concepto de inteligencia emocional para trabajar en forma vincular. Yo, particularmente, trabajo con objetivos y doy tarea para el hogar. El sentido es que la pareja piense en cambios fuera de la hora que dura la sesión. Genera resultados y esto es alentador"**. Horvat, en cambio, prefiere no llamarlo "tarea para el hogar": "Damos pautas: que la pareja hable de tal tema o piense en tal asunto", dice. Y sigue aclarando que "el terapeuta es un mediador, un intérprete que ayuda a entender cuáles son las cuestiones que antes los unieron y ahora están en crisis. Porque todas las parejas forman acuerdos implícitos (aquellos que nunca se hablaron pero que se dan por sobreentendidos) y explícitos, y con el paso del tiempo, estos pactos entran en crisis. Entonces es necesario atreverse a revisarlos porque tanto él como ella no son los mismos de antes".

Graciela Faiman, psicoanalista y miembro didacta de la Asociación Psicoanalítica Argentina, habla de momentos de crisis en la pareja. "Están las crisis vitales evolutivas que provocan la necesidad de un replanteo de las relaciones. Algunas veces se logra y otras, no", señala. Y destaca el nacimiento de los hijos como un ejemplo de esto: "Pasar del ser una familia de dos a tres es difícil, porque se pierde la ilusión de ser exclusivo". La adolescencia de los hijos puede ser otro momento clave crítico para la pareja, sostiene Faiman, "los padres entran en la edad media con la adolescencia de sus hijos y los asalta el miedo a la vejez, esto puede llevarlos a adoptar actitudes pseudo-adolescentes y muchos se divorcian para formar nuevas parejas con personas más jóvenes". Y en tercer lugar,

Faiman remarca el síndrome del nido vacío como otro momento crítico: "Las parejas que se habían estructurado en torno al cuidado de los hijos pierden la motivación para estar juntos y sobreviene la ruptura". Además, también están las crisis vitales accidentales, y entre éstas, Faiman enfatiza que "las migraciones, muertes, accidentes, pérdida de trabajo u otras cuestiones desestructuran el equilibrio que le había permitido a la pareja tener una relación suficientemente buena".

Según Vit, el secreto está en poder negociar: "Trabajo para rescatar lo que cada uno puede ofrecer al otro, establecer acuerdos cuando hay diferencias y resolver conflictos. Si hay deseo, amor y ganas de compartir la vida juntos, trabajamos terapéuticamente para que la convivencia sea un lugar de bienestar y crecimiento mutuo". Faiman, advierte que no se trata de arreglar ni de separar a la pareja que consulta, sino de comprender cuál es la situación que ha trabado la vida en común y por la cual están consultando. "Se revisa la historia y se intenta que los integrantes de la pareja comprendan cuál es el pedido que cada uno hace. Entonces, será la pareja la que estará en condiciones de decidir qué es lo que prefiere: intentar seguir adelante haciendo los cambios y ajustes que les permitirá vivir más felices o, caso contrario, separarse".

Volver a elegirse. A veces la crisis no se da claramente relacionada con un momento clave en la vida de la pareja, pero existen ciertos indicios que señalan que es el momento oportuno de hacer una consulta con el especialista. "Cuando el diálogo deja de ser constructivo, cuando las discusiones terminan en el mismo punto, cuando la calidad de vida de la persona se deteriora tanto en lo cotidiano como en el plano sexual, ése es el momento para buscar ayuda", asegura Horvat. Por su parte, Alvarez aclara que la consulta más frecuente en la terapia de pareja es por causa de la infidelidad: "Algo pasó en esa pareja para que exista un tercero. Y el que cometió la infidelidad se niega a perder a aquella pareja con la que convivió tantos años y pide ayuda viniendo a terapia". Horvat agrega: "Esencialmente la terapia sirve para poder comprender lo que está pasando con el otro. Se vuelve a establecer el diálogo para dejar de ser dos que hablan a la vez". De las relaciones humanas, la de pareja es la más complicada, conflictiva y a la vez la más deseada y estimulante. "Brinda amor, sexo, compañía, protección, proyecto compartido, disfrute, diversión y es el futuro. Y en muchos casos, de ella devienen los hijos, la construcción de una familia", reflexiona Vit. Y continúa diciendo que "de las diferencias surgen las oportunidades de estimular la vida amorosa y sexual. Cuando existen problemas en la relación, es bueno recordar qué fue lo que más a uno le gustó del otro, porque en muchas ocasiones lo que en principio agradó, luego, con el correr del tiempo termina siendo lo que menos nos gusta". Según esta especialista, es necesario actualizar los acuerdos entre los miembros de la pareja, porque quizás han perdido vigencia y hay que renovarlos o cambiarlos. "De la mayor rigidez o flexibilidad, para entender y aceptar esto, devendrá las posibles soluciones", concluye.

