

VIDA SANA EN PAREJA

Enero 15, 2010



Estar en pareja y disfrutarlo: retos, desafíos y algo de aventura

Por Rodolfo Justine, Psic. TFP.

Escribir una revista digital mensual surgió como una de esas ideas que se suelen tener a fin de año, de revisiones intensas de lo que pasó y de lo que debió pasar y creo que en ese contexto aparece la idea de poder brindar una herramienta para poder generar algo de conversación agradable sobre el tema pareja.

Como terapeuta de pareja y de ver y escuchar por mucho tiempo diferentes temas y problemas que traen las parejas, hay algunas cosas que se puede decir que son bastante emblemáticas del trabajo con las parejas:

1. Nada prepara para estar en pareja: estar en pareja prepara para estar en pareja. Vivimos en una era de falsa perfección.

Yo he llegado a pensar que ser perfeccionista es saber cuándo parar, saber cuándo algo está como uno quiere que esté; de alguna manera u otra esto debería traernos alguna clase de paz.

El tema con estar demasiado preparados a veces resta espontaneidad al tema pareja y resta habilidades para negociar lo que sea que surja y venga por delante que haya que negociar.

2. Estar en pareja no se trata de quién tiene la razón.

Este es un punto que cuando lo digo en pareja, suele haber como una especie de bajonazo en el rating.

Las parejas esperan que el terapeuta diga quién tiene la razón y quién debe obedecer a quién. La terapia no se trata de esto, la terapia esta bastante lejos de lograr eso.

La pareja es algo que todos y todas debemos aprender a hacer, o sea: no es algo natural. Creo que es natural o está impreso en nuestra especie “buscarnos” sin embargo el cómo lo hacemos y

cómo lo realizamos es algo que requiere de una mayor observación y escrutinio.

La pareja implica que existe un “yo” y un “tú”. Cada una de estas zonas deben ser zonas muy bien definidas y muy claras. Por ejemplo, “yo” quiero estar con tu “tú” porque me gustas, porque quiero compartir, porque quiero crecer junto a tí, porque quiero tener una experiencia más profunda de mí mismo junto a ti.

No sé si “yo” para estar con “tú” debe ser porque no tengo suficiente, porque me falta, porque solo no soy suficiente. ¡Atención! En pareja, 1+1 no es igual a 2 y la mayor parte del tiempo las personas tratan de hacer de dos personas una mejor “una” persona.

Este tema de quién tiene la razón en la pareja, a lo largo de muchas horas de consulta con distintos tipos de pareja, yo encuentro que es uno de los temas más difíciles de solucionar y uno de los temas que potencialmente suelen producir mayor malestar en la pareja.

Una de las “habilidades” especiales que se suelen fomentar en la terapia (y que ya muchas parejas “sanas” lo poseen) es la habilidad de lograr desacuerdos. Suena irresponsable, pero es de lo más importante, de hecho, es mi tercer punto.

3. Para estar en pareja hay que estar dispuesto a hacer desacuerdos. Al final de esta página hay una ilustración que muestra (como lo suelen hacer las ilustraciones: de una manera muy

“La pareja en nuestra sociedad cosmopolita, postmoderna y plurivalente, hace de ésta el ambiente principal para el logro de satisfacciones personales, es una fuente de autoestima y cumple con los requisitos básicos de todo ser humano: (1) lograr un sentimiento de aceptación y (2) lograr un sentimiento de pertenencia, que surgen del desarrollo en la vida de cada uno de los integrantes de la pareja”.

Rodolfo Justine

rudimentaria), cómo es o cómo sería una relación de pareja y dónde estaría la pareja.

En una relación de pareja si gana “yo” y pierde “tú”, perdió la pareja. Si en cambio, gana “tú” y pierde “yo”, pierde la pareja. Ahora bien, si tanto “yo” como “tú” ganan, gana la pareja. En esencia, esta es la razón por la cual es tan importante saber hacer desacuerdos.

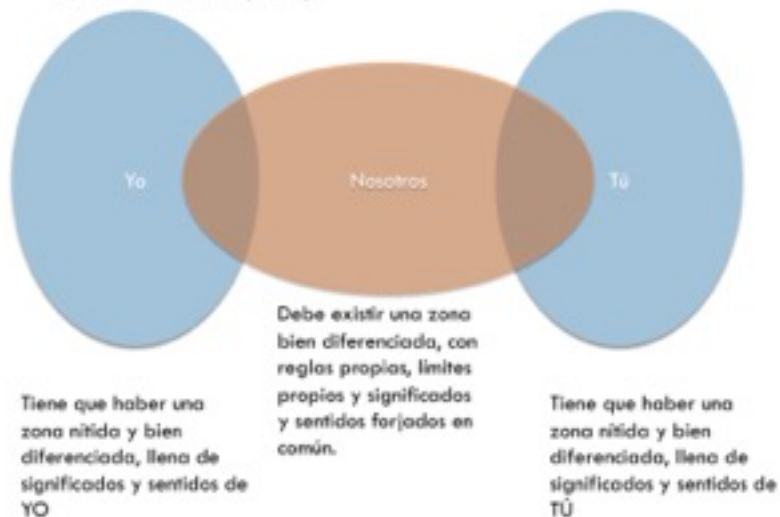
Es muy importante saber que a pesar de que yo pienso que esto sería mejor que fuera de manera X, también puedo entender que para ti es importante hacerlo de manera Y y eso solamente quiere decir eso, que somos diferentes y que tenemos algo en común: somos pareja.

Creo que todos y todas somos conscientes de lo competitivos/as que podemos ser y de lo competitiva que es nuestra sociedad. Dicho eso, creo

La Pareja

La forma más corriente de empezar una relación de pareja es mediante el enamoramiento. Mantenerse enamorado es lo difícil.

Ilustración de la pareja



importante que nos tomemos un tiempo para pensar si necesitamos ser competitivos/as en nuestras vidas, si habrá alguna manera de encontrar algún uso “sano” (sano=sin hacerme daño a mí ni a los demás, si no sé si estoy haciendo daño, entonces en mejor abstenerse de hacer la conducta, en este caso, la competencia) para la competitividad.

Es tremendamente importante poder introducir en nuestras rutinas diarias pequeños momentos de reflexión, mini-momentos, en los que me pregunto ¿qué estoy haciendo?, ¿qué hago?, ¿estoy contento/a con lo que estoy haciendo?, ¿voy demasiado rápido?, ¿ya llamé a las personas que son importantes en mi vida?

Sin estos minimomentos de reflexión quedamos demasiados/as automatizados y pasamos meramente a reaccionar y a vivir una vida totalmente superficial, donde no estamos disfrutando para nada nuestra experiencia personal individual de estar vivos, ni mucho menos la experiencia de estar en pareja.

4. En pareja crecemos en el compartir, en el convivir, en la experiencia a dos. Uffff. Muy tremendo esto de compartir, convivir, son lenguajes tan distintos a los que nos han enseñado y tan inusuales. Tenemos siglos de hacer relaciones basadas en la dependencia y el control: ¡eso no es estar en pareja! Eso es tener un dueño, un carcelero, un policía, etc...

Es un reto para todos/as. Esta forma de vivir, sin ataduras, sin imposiciones, es una forma muy distinta de ser y estar. Y siempre hay que aclarar para aquellas personas que siempre piensan que en el libertinaje: compartir, convivir y crecer no significa hacer lo que nos dé la gana; creo que ya llevamos varios siglos de eso.

Yo estoy hablando de vivir dentro de acuerdos, vivir dentro de realidades vivas. Que si nos escogimos y decidimos estar en pareja y eso significa que para nosotros estar en pareja es exclusividad sexual, es convivir bajo el mismo techo, es división igual de gastos, entonces es eso y las otras cosas que se quieran agregar o quitar a medida que la relación y cada una de las partes vaya madurando.

Uno no tiene que estar en pareja para mentir, si no se está preparado para vivir en monogamia, entonces esa persona necesita reflexionar seriamente sobre su rol y sorbe lo que quiere y ser honesto consigo mismo/a y ser auténtico/a con ese momento que está viviendo; lo cual nos trae al tema de que estar en pareja es un asunto de total honestidad.

Sí, mucha honestidad. Estamos en pareja porque creemos que la otra persona también cree en las mismas cosas que yo. Porque juntos disfrutamos mejor de las cosas y porque ambos tenemos una visión muy similar de la vida y de las cosas que queremos. Creo que si no se está preparado para entrar a una relación con la capacidad y la entereza para desarrollar este potencial, es mejor seguir en soltería. No hay nada de malo en estar soltero sabiendo que no se está listo para compartir y convivir.

En otro momento hablaremos de aquellos que se saben incapaces de convivir y compartir y deciden engañar, el famoso perverso o maltratador o depredador o, como yo prefiero llamarlo: el hombre estafa; pero eso es material para otro boletín. Ahora estamos en el tema pareja.

5. La comunicación en la pareja. Nunca asuma nada, nunca piense que usted ya sabe, nunca piense que usted sabe exactamente lo que piensa su pareja; ese es el mejor camino para quedarse solo/a en una relación de pareja. ¡Claro! Si usted ya sabe todo lo que va a decir, para qué hablar.

La mayoría de los terapeutas hablamos de comunicación clara y directa. Hace unos días veía una pareja muy alterada y muy enfadada, parte de lo que les molestaba es que él tenía una cuenta de corriente que ella no tenía conocimiento.

De alguna manera la lógica era la siguiente: si el tiene una cuenta oculta por algo será, lo más probable es porque esa plata la gasta de una manera que él no quiere que yo sepa, de otra manera ya lo sabría, lo cual solo puede ser que tiene otra mujer.

La cuenta era para algo mucho menos ambicioso, pero estas son las clases de situaciones que suelen encubrir las comunicaciones indirectas, las comunicaciones mal establecidas. En las que alguien no divulga algo por el “bien” de alguien y porque sino pasa así ella se vuelve como “loca” y se quiere “gastar” toda la plata. Parece que tienen más problemas de lo que ellos creen.

Tenemos que acostumbrarnos a ser asertivos, a decir lo que queremos decir. Muchos hombres me dicen que ellos desisten porque sus mujeres no paran de hablar y no los escuchan. Muchas veces si ellos se sientan, le toman la mano, las miran a los ojos y le dicen que es importante para ellos hablar y que ella le escuche, puede ser que pase. Puede que no pase a la primera, pero ¡en algún momento ocurrirá!



“El amor es la energía que ha creado el universo y tiene dos dimensiones: cósmica y humana. Para comprender la primera, tal vez sea suficiente mirar la vastedad del cielo y la segunda se puede observar cómo se relacionan entre sí nuestras manos, como derecha e izquierda”.

Norberto Levy, 2003



Ideas sencillas para fortalecer el vínculo de la pareja

Por Rodolfo Justine, Psic. TFP.

El amarse, quererse, llevarse bien; como cualquier otro vínculo, necesita de que se le fortalezca constantemente. Creo que una de las cosas que con más frecuencia escucho de las parejas es: “se acabó la química”... Yo creo que puedo entender eso.

Para los que no estuvieron en una clase de química (no se perdieron nada con todo el respeto de los y las profesores/as de química) una reacción física dura el tiempo que duren los elementos que están en juego. El único detalle con la pareja es que nosotros podemos reponer, restaurar y mantener estos “elementos” para tener una “reacción” por el tiempo que deseemos.

Muy pocas veces pensamos en hacer cosas para fortalecer el vínculo de la pareja. Muchas veces, para las parejas que están casados por la Iglesia, muchos de ellos y ellas piensan que el matrimonio es una “fuerza” que los une y que basta

solamente con eso, puede que sí puede que no o puede que haga falta de un poco más de voluntad de nosotros mismos. Tal vez haga falta que nosotros mismos hagamos algo para que esos vínculos se fortalezcan y perduren.

En la clínica, trabajando con parejas, me doy cuenta que es muy importante que las parejas encuentren medios y modos de lograr establecer rituales para que se formen nuevos vínculos y se fortalezcan los antiguos. Una razón para ello es que todos y todas cambiamos, lo que en un momento era importante puede dejar de serlo luego, pero en ese momento habrá otra cosa que lo sea para ambos y eso es motivo especial para que se hable sobre eso y se actúe sobre eso.

Ok, ahora vamos a lo que interesa, ¿cuáles son algunas ideas básicas para mejorar la relación de pareja!, y aquí necesito ser muy, pero muy claro: estas sugerencias deben

funcionar para parejas con problemas o disfunciones leves. Leves significa que en la mayor parte de los casos, solos: ambos miembros de la pareja pueden resolver sus dificultades solos con un mínimo de ayuda externa (como un libro, un consejo, un boletín mensual de un terapeuta de parejas) y con mucha participación de cada uno de los miembros de la pareja.

Si por otra parte los conflictos aumentan o el malestar parece “aumentar”, volverse más intenso, “pulsar”, dejar a la pareja con un sabor de malestar; entonces esta pareja necesita buscar la ayuda de un o una terapeuta de parejas. Por la simple razón de que solos no pueden resolver el conflicto. El conflicto les trasciende y necesitan la intervención de un/a observador externo.

Muy importante: si ustedes como pareja NO logran progresar con estas sugerencias, esto NO quiere decir que deben separarse o que, como pareja no tienen futuro. ¿OK? Bueno, entonces, otras vez: si no logran solucionar sus conflictos con estas simples sugerencias, visiten un/a terapeuta de parejas y no se alarmen.

1. Muchas parejas rápidamente entran en una especie de rutina que parece apoderarse de la vida y de la vida en pareja. Ya sean los hijos, el trabajo, los y las amigos/as de trabajo; estos distractores suelen interponerse en la pareja. Muchas veces es importante que las parejas implanten como parte de sus rutinas “**días de amor**”, “**días de cariño**” o “**días de romance**”.

La pareja puede escoger distintos momentos del día para encontrarse, hacer el esfuerzo para almorzar juntos, enviar mensajes de textos, llamadas telefónicas, tardes para conversar, tomar clases de baile juntos; hacer cosas juntos, así de sencillo.

La diferencia de estos momentos con otros momentos cualesquiera es que son **momentos llenos de propósito**: tienen la finalidad de que la pareja use estos momentos para conectarse, conocerse, descubrirse y darse permiso para disfrutarse.

2. Todos y todas necesitamos ayuda con el tema de la **comunicación**, aquí hay algunas ideas sencillas para llevar una conversación agradable, de principio a fin, sin exabruptos y sin interrupciones. Léanlas con cuidado y revísenlas, hay mucho que aprender de cada una:

- Hable de sus propios pensamientos como suyos, como supuestos o cosas que usted pensaría o siente, no como verdades universales y siempre hable de usted mismo, no de cómo se sienten los demás.
- Expresar emociones y sensaciones, no se quede solo con las ideas.
- Al hablar de su pareja, refiérase a cómo se siente con su pareja, no se quede enfocado/a en una situación particular.

- Siempre que esté expresando una idea o sentimiento negativo, trate de encontrar un aspecto positivo de su pareja.

- Encuadre en frases específicas sus ideas y sentimientos.

- Hablé en “párrafos”, siempre que exprese una idea o pensamiento, hágalo como si escribiera un párrafo, termine y bríndele la oportunidad a su pareja de que piense.

- Expresar sus sentimientos con tacto y en el momento oportuno, para que su pareja pueda escuchar y no tenga que defenderse.

Estas son excelentes reglas, ideas, sugerencias para tener una conversación de mayor igualdad, respeto y en la que ambos miembros de la pareja se sientan escuchados y en la que no hayan intromisiones por parte del otro.

Sigamos con la comunicación. Cuando se trate de responder, de contestar, estas sugerencias suelen ser de utilidad:

1. Demuestre que usted está en acuerdo con lo que él o ella tienen derecho de sentir y pensar de un modo determinado, muestre que entiende que se trata de cómo él/ella se siente; haga esto reflejando esa aceptación en su tono de voz, su expresión facial y su lenguaje corporal. Trate de colocarse en la posición de su compañero/a y trate de ver la situación desde su perspectiva con la finalidad de poderse conectar con sus sentimientos y forma de pensar (los de él/ella).
2. Cuando su pareja termine de hablar, haga un resumen de lo que dijo, sentimientos, emociones y deseos importantes; esto se llama *reflexión*.
3. Cuando le toque estar escuchando, evite:
 - Hacer preguntas, sólo aquellas para aclarar.
 - Expresar su propia opinión o forma de ver la situación.
 - Interpretar o cambiar los sentimientos de la pareja.
 - Ofrecer soluciones a problemas si existen.
 - Juzgar o evaluar lo que su pareja está diciendo.

En cuanto a la toma de decisiones, a la forma en cómo enfrentar una solución, aquí hay varias ideas que pueden ayudar:

1. Proponga soluciones claras, concretas que contemplen sus necesidades y las de su pareja; evite enfocarse en soluciones sólo para una parte.
2. Enfóquese en soluciones en el presente y el futuro. No se queden en el pasado o traten de atribuir culpas por situaciones pasadas.
3. Si tiende a limitarse o enfocarse en una clase de soluciones, consideren realizar una

1. “*lluvia de ideas*” (para generar mayores alternativas y de manera creativa).

Una de las realidades de las parejas y de todos los seres humanos es que somos seres de los “sentidos” o seres “sensuales”; o como dirían en el budismo: somos seres del deseo. Bueno, por una parte hay cosas buenas al respecto de estas ideas.

3. Una de las formas más fáciles y sencillas para que la pareja se vincule y fortalezca sus lazos es aprovechar (como lo dice en la sugerencia primera) los “días de amor” para establecer **momentos para tocarse**. Estos momentos deben escogerse para que ambos estén en la disposición de hacerlo y puede ser desde compartir abrazos, desde intercambiarse masajes o simplemente hacer el firme propósito de ser más “físico” con la pareja y establecer una comunicación más directa con la piel de la otra persona en la pareja.

Tocarse ayuda, tocarse calma, tocarse ayuda a regularse, tocar ayuda a sentirse bien. La piel es el órgano sensorial más abarcador que poseemos y desde la infancia, desde la relación del niño/a con su madre/padre, el contacto físico es una de las cosas que más suele calmar y brindar la sensación de bienestar al/a niño/a. ¡La buena noticia es que esta facultad no la

perdemos! Sigue con nosotros hasta la edad adulta y podemos sacarle todo el provecho que queramos y además es agradable.

Estas soluciones o propuestas solamente funcionan cuando la pareja se propone usarlas y ponerlas en práctica. Una buena idea para saber si estas ideas, sugerencias, les pueden ayudar, es que las lean juntos. El momento de leerlas debe ser un momento especial, cuando ambos tengan tiempo, cuando ambos quieran y tengan la disposición de querer hacerlo.

Es importante que la pareja esté de acuerdo en querer dedicarle energía y tiempo a estos puntos, de otra manera estará pasando “más de lo mismo”: uno de los dos estará tratando más que el otro y la otra parte no está tan comprometida. Se trata de que los dos estén igual de comprometidos y se trata de que ambos quieran lograr los mismos resultados. Quién sabe, hasta puede ser que disfruten de estas sugerencias y puede ser que descubran que les ayuda.

Algunas de las ideas usadas en este artículo son traducciones y/o están inspiradas en el artículo de Cognitive-Behavioral Couple Therapy by Donald H. Baucom, Norman B. Epstein, Jaslean J. La Taillade and Jennifer S. Kirby en Gurman, *Clinical Handbook of Couples Therapy*, Fourth Edition.



Acerca del Autor:

Rodolfo Justine

Psicólogo, Terapeuta de Familias y Parejas.

Mantiene consulta en la Clínica Transiciones, Calle 76 San Francisco, Casa N° 47.

T. 226-6815

Rodolfo Justine es Psicólogo y Terapeuta con una Maestría en Ciencias de la Familia y Terapia de Familia, especializándose en la Terapia de Parejas difíciles. Posterior a su Maestría que obtuvo con honores, participa en un Postítulo con el Programa del CIEG (Centro Interdisciplinario de Estudios de Género) de Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, también posee una especialización en la Atención a Sobrevivientes de Abuso Sexual con la Dra. Gioconda Batres Mendes del ILANUD, San José, Costa Rica y una actualización en Sexología Clínica con el Maestro. y Sexólogo Álvaro Campos Guadamúz del Instituto Wem de Costa Rica.

Forma parte de la Junta Directiva del Instituto de Ciencias de la Pareja de Panamá, es Miembro Asociado del AAMFT de Estados Unidos y Miembro Asociado del IFTA. Actualmente dirige el proyecto piloto de grupo de atención ahombres con problemas de poder y control de la Clínica Psicológica y de Terapia Familiar de la Universidad Católica Santa María La Antigua, Panamá. Ha participado en varios proyectos y consultorías a nivel nacional sobre temas de VIH y Salud Sexual y Reproductiva.

www.rodolfojustine.com