

EL MERCURIO – REVISTA YA – 11-09-2012

La reinención de las terapias de pareja. ¿Cuándo y por qué ir? ¿Funcionan?



Un programa para mejorar la relación sin su pareja, la terapia narrativa que nos hace escuchar al otro y comprender que su mundo es completamente diferente al nuestro, y la terapia focalizada en las emociones que estudia cómo viven el apego ambos miembros de una pareja, son algunas innovaciones para mejorar un vínculo dañado o aprender a separarse en buenos términos. A las parejas chilenas, dicen los expertos, cada vez les cuesta menos pedir ayuda.

Loreto Passalacqua G. ilustraciones: francisco Javier olea.

En la película "Si de verdad quieres" (Hope Springs), estrenada en agosto en Estados Unidos, la famosa actriz Meryl Streep interpreta a Kay Soames, la esposa de un contador llamado Arnold Soames (Tommy Lee Jones), con quien lleva más de 30 años de matrimonio y un buen tiempo durmiendo en habitaciones separadas, reacios a darse muestras de afecto y en una relación aburrida y rutinaria. Un día, Kay le dice a Arnold que necesitan mejorar drásticamente su vida en común, porque si las cosas siguen tal cual están, la separación será el mejor camino. Arnold no cree que su matrimonio esté en crisis y se resiste a ir a una terapia de pareja -como Kay le ha propuesto-, aunque ella tiene todo listo para pasar una semana de intenso trabajo con el terapeuta Bernie Feld (Steve Carell). Finalmente, Arnold accede a ir, de mala gana, y ambos comienzan este último intento para salvar su matrimonio.

Lo que sucede en las sesiones de esta terapia es similar a lo que pasa en la vida real. Comúnmente, los problemas más frecuentes entre las parejas llevan largo tiempo sin ser resueltos, como le ocurre a Kay y Arnold. La mayoría busca ayuda profesional cuando ya han pasado años peleando por algo que no logran solucionar, culpándose entre ellos, e incluso, mirándose como compañeros de pieza más que como una verdadera pareja.

Así lo hace notar Diana Rivera, académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica y terapeuta familiar y de parejas, que identifica las principales causas de consulta de las parejas chilenas que van a terapia. La mayoría tiene problemas de comunicación y dificultades para resolver conflictos como el manejo del dinero, las demostraciones de afecto, el rol de las amistades de cada uno, el sexo, la crianza de los niños y el trato con la familia de origen del otro. Estos son los conflictos esperables, es decir, que se dan normalmente en cualquier pareja pero que a veces no pueden ser resueltos de forma satisfactoria. Ahí es cuando se recurre a la terapia.

Pero también hay otro tipo de conflictos, que los especialistas identifican como "crisis no normativas", y que se generan cuando ocurre un hecho excepcional que marca la interacción de una pareja: la muerte de un ser querido, enfermedades o infidelidades. Estos problemas exceden la

capacidad de resolución de conflictos que las personas tienen, dice Diana Rivera. "Una cosa es discutir porque no te pones de acuerdo con el sexo, y otro problema que constituye realmente una crisis, es que alguien haya sido infiel sexual o emocionalmente. Por ambas situaciones se puede recurrir a una terapia", explica. Tantas terapias como terapeutas

"Hay tantas formas de hacer terapias de pareja como terapeutas", dice el psicólogo y terapeuta de parejas y familias Pablo Iñiguez. Las herramientas que se ocupan en cada sesión varían según la corriente teórica que sigue el especialista (si su enfoque va más de la mano del psicoanálisis, la teoría sistémica o la conductual-cognitiva).

Algunas herramientas o técnicas son dar tareas para hacer en casa, pedir que hagan dibujos o esculturas, o simplemente sostener conversaciones. Lo más común es que se realicen sesiones con el terapeuta y ambos miembros de la pareja presentes, y que los programas se prolonguen por ocho o diez sesiones y hasta por seis meses.

Lo importante, coinciden los expertos, es tener claro que el éxito de la terapia depende de lo que quieran lograr ambos miembros de la pareja. "Una pareja puede decidir, por ejemplo, que le ayuden a separarse bien, sin dañar a los hijos. Otra puede buscar una última ayuda para ver si continúan o no juntos. Otras parejas quieren estar juntos, dejar de discutir y mejorar la calidad de su relación. El éxito es algo que cada pareja va definiendo. Y eso es importante ponerlo en claro", afirma la psicóloga Diana Rivera.

Gonzalo Cancino, terapeuta sistémico de parejas, docente y supervisor clínico del Instituto de Terapia Familiar de Santiago, dice que la terapia de parejas es básicamente una invitación a conversar, a que las parejas se escuchen mutuamente para entender al otro, y, de paso, comprender cómo es la relación que se genera entre ambos. "Esto, por simple que parezca, es algo bastante novedoso y hasta inusual, porque muchos están acostumbrados a no escucharse ni verse en relación", explica Cancino.

Sin embargo, y según el psicólogo Pablo Iñiguez, el conversar de forma profunda también se ha transformado en una exigencia social. La sociedad exige que las parejas tengan una muy buena comunicación, e incluso, a veces se espera que la pareja resuelva todas nuestras necesidades, explica Iñiguez. Esto incluye la necesidad de ser siempre escuchados, lo que puede ser una expectativa difícil de cumplir en la mayoría de los casos.

A pesar de las discrepancias en torno a la comunicación, la mayoría de las terapias o asesorías se proponen entregar herramientas concretas para mejorar el diálogo verbal y no verbal de una pareja, ayudarlos a manejar conflictos o a darse cuenta de sus responsabilidades en la situación actual del vínculo.

Los expertos coinciden en que no es necesario volver a terapia si las herramientas se aprenden y utilizan si vuelve a surgir un problema o aparece un nuevo conflicto.

-Pero quien piense que la terapia por sí misma resuelve los asuntos, tiene que saber que no es así. Tiene que existir un interés de los miembros, en poner de su parte para que las cosas funcionen mejor y ser autocríticos -dice Diana Rivera. Estrategias para una mejor relación

¿Qué pensaría sobre ir sin su pareja a una terapia de pareja? Esta es una alternativa que para algunos parece arriesgada y contraproducente, y para otros, bastante útil. Ricardo Cariaga, director del centro de investigación y capacitación para la vida en común Vivir en Pareja, creó junto a su señora Mónica Silva, psicopedagoga, un programa de capacitación para la vida en pareja (PROVEP), basado en investigaciones de universidades estadounidenses, alemanas, holandesas y

de otros países. Uno de sus programas -"Estrategias para mejorar su relación sin ayuda de su pareja"- trabaja justamente con un solo miembro de la relación.

Sus programas, dice Ricardo Cariaga, se proponen entregar herramientas para que las parejas cumplan el objetivo de ser felices y pasarlo bien, a pesar de los problemas. Y, según él piensa, las mejoras sí se pueden hacer con el trabajo de uno de los dos miembros de una pareja. "La relación de pareja se basa en el principio de acción y reacción. Uno hace algo y el otro reacciona en función de eso. Desde esa perspectiva, el que tú hagas cambios, va a producir sí o sí cambios en el otro", dice Cariaga.

El terapeuta de parejas y familias Pablo Iñiguez trabaja sobre un enfoque relativamente poco explorado: la terapia narrativa de parejas. Esta terapia está dentro del enfoque del construccionismo social, que plantea que la realidad no es objetiva, y nace de la mano de Michael White y David Epston. La diferencia con otro tipo de terapia es que no se observa a la pareja discutir o interactuar, como ocurre en otros casos, sino que el terapeuta conversa con un miembro de la pareja primero, mientras que el otro se queda escuchando. A la persona que escucha, el terapeuta le explica que la idea es que esté realmente atento a lo que se dice. Después se pasa a una fase de preguntas para que el oyente explique si encontró algo llamativo, novedoso o extraño en lo que dijo su pareja.

-Los relatos de cada uno se dan desde la perspectiva de su propia realidad. Dos realidades, dos universos paralelos. Y tratar de formar una sola realidad es imposible -explica Iñiguez.

El objetivo de la terapia narrativa es que las personas se hagan responsables de sus problemas y de cómo sus acciones afectan a la relación. Para explicarlo mejor, Iñiguez recurre a una escena común: en un principio, las parejas que consultan están en una actitud de culpar al otro. Cada uno sitúa el problema en el otro y no se generan acuerdos. Por ejemplo, una mujer puede decir que el problema es que su pareja no le demuestra su afecto. Y un hombre puede pensar que su pareja se enoja demasiado. La terapia narrativa los hace responsables. "Les pregunta a ambos, ¿en qué contribuyes tú para que tu pareja actúe así?", explica el psicólogo.

Otra innovación, que el psicólogo Gonzalo Cancino identifica, es similar a la que plantea Iñiguez. En la corriente sistémica, antes se decía que cada miembro de la pareja tenía su propio punto de vista acerca de la relación y de la vida. Hoy, en cambio, la tendencia es aceptar que cada persona construye una realidad completa, no una mirada particular del mundo, sino su propio mundo, y que la única manera de compartir una realidad común es construir consensos. Por eso, el terapeuta no puede juzgar a los miembros de una pareja para mostrar quién tiene más razón, sino que debe respetar la realidad de cada uno y ver si ellos se pueden aceptar aun si no están de acuerdo, dice el psicólogo.

La psicóloga Diana Rivera explica que hay otra orientación -además del psicoanálisis, la corriente sistémica y la cognitivo-conductual- que es la terapia focalizada en las emociones. Este enfoque toma la historia de apego de los cónyuges, es decir, cuál es el estilo para vincularse que aprendieron desde muy temprano. También se focaliza mucho en las emociones que la gente tiene. "Porque las ideas son muy modificables, pero las emociones, las formas de sentir, son cosas que están arraigadas", afirma la terapeuta.

Más que hacer demasiadas diferencias por el enfoque de cada terapeuta, Diana Rivera cree que todas las corrientes funcionan de forma parecida, y que lo más importante es prevenir y consultar a tiempo. Para la prevención, ella y su equipo realizan talleres de habilidades para parejas (tallerprepuc@gmail.com), y para consultar a tiempo, la psicóloga recomienda no creer que aguantar o evadir es una solución, porque eso sólo desgasta el vínculo.

-La terapia de pareja tiene éxitos relativos porque la gente consulta tarde. A veces existe la mitología de que si vas a terapia de pareja te vas a separar, aunque cada vez la gente se atreve más a pedir ayuda. Cualquier terapia debe ser tomada en el período donde se inician las dificultades, no cuando la gente está al borde de la separación -dice la psicóloga.
"Las parejas consultan por problemas en el manejo del dinero o la crianza de los hijos", dice la psicóloga diana rivera.

El éxito de la terapia depende de lo que se quiera lograr: separarse en buen término o seguir juntos, dicen los expertos.

Loreto Passalacqua G. ilustraciones: francisco javier olea..

Revista YA 11 septiembre 2012