

¿Existen cifras en España de cuántas parejas acuden a los terapeutas para solucionar sus problemas?

No sé si existen o no, pero desde luego yo no las poseo. Lo que sí te puedo decir es que desde hace unos años las parejas son más conscientes de la necesidad que tienen en periodos de crisis de afrontarlas, con el objeto de sobrevivir juntos. Hay mucha mayor conciencia de que los problemas se pueden atajar, siempre que se acuda a terapia cuando todavía la situación no está envenenada. Otras parejas vienen para que se les ayude a manejar, de la manera menos dolorosa posible, su separación. Tienen el objetivo de proteger a los hijos y a ellos mismos, en tanto que, aunque ya no vayan a ser por más tiempo cónyuges o pareja, seguirán siendo padres toda la vida, y esto vale la pena hacerlo como una cooperativa, y no como dos guerreros enfrentados. Es un juego en el que o ganan todos o todos pierden.

Otras parejas vienen con agendas distintas, uno de los dos quiere separarse y el otro no. A veces la agenda es oculta, en otras ocasiones vienen a que tras el fracaso de la terapia tengan una clara justificación para romper. Todo esto sin entrar en las parejas de familias reconstituidas o las transculturales, las cuales tienen su propia problemática.

En fin, son ya muchas las que acuden a terapia y con muy variados motivos.

¿Cuál es la clave para que una terapia funcione? ¿Cuál ha de ser la actitud de los miembros de la pareja?

A mi entender tres elementos fundamentales. El primero que ambos miembros de la pareja tengan claro lo que quieren, bien sea resolver los problemas que tienen, bien separarse civilizadamente. Si hay un auténtico deseo de cambio, de mejorar la situación las probabilidades de éxito se multiplican. Si además de esto, cada uno de los miembros es capaz de aceptar que tiene una parte de responsabilidad en lo que les ocurre, en vez de echarle las culpas al otro, todavía mejor. Si, por miedo a hacer daño o por otro motivo, hay agenda oculta, no se es claro con el objetivo, o sencillamente se acusa al otro de tener toda la responsabilidad, las dificultades se incrementan exponencialmente. Otro elemento esencial tiene que ver con lo cronificado que esté el problema. No es lo mismo una pareja que cuando lleva poco tiempo conflictuada acude pidiendo ayuda, que aquella que lo hace cuando los agravios acumulados no permiten

siquiera la reflexión sobre la propia participación en el problema. La vida de pareja conflictuada tiene, como todo en esta vida, puntos de no retorno.

El tercer elemento fundamental, sin entrar a considerar la formación y experiencia del terapeuta (vendrá más adelante en otra pregunta), tiene que ver con la calidad del vínculo establecido entre este y la pareja, su capacidad para conseguir que ambos se sientan escuchados, para ser vivido como alguien no parcial, empático aunque no tiene que comulgar con los planteamientos de los cónyuges, capaz de bloquear las escaladas discutidoras sin caer en hacer de juez u otorgador de razones y culpas y, en definitiva, cercano pero no sobreimplicado. En numerosos estudios se ha demostrado que algo fundamental en la eficacia de las terapias (todas, no solo las de pareja) es la capacidad del terapeuta de crear una relación empática y adecuada con sus pacientes.

¿Aproximadamente cuánto pueden durar?

El surgimiento de los conflictos graves en parejas lleva tiempo. Algunos autores dicen que una separación se incuba durante muchos años. La terapia no tiene que durar tanto, pero puede ser prolongada. Hay mucha variabilidad dependiendo de lo indicado respecto a las motivaciones reales de los miembros de la pareja, el tiempo que lleven conflictuados y las temáticas de las dificultades que presentan (vínculo, relaciones familiares de origen, proyectos básicos, etc.). Podríamos decir que para algunas parejas un periodo de unos meses a un año puede funcionar, para otras puede prolongarse bastante más.

¿Qué cualidades ha de tener un buen terapeuta de parejas?

Lo primero de todo hace referencia a cualidades personales: equilibrio emocional, estabilidad relacional, capacidad de empatizar, inteligencia, manejo del lenguaje y ciertas dotes como estratega. Obviamente debe tener una formación importante en el psicoanálisis humano, lo que hace a psicólogos y psiquiatras los profesionales más idóneos (aunque no únicos), a lo que debe sumar un programa formativo extenso e intenso en terapia familiar y de pareja. En nuestra federación tenemos una serie de criterios que debe cumplir el terapeuta para gozar de la acreditación que como tal otorgamos, criterios que conllevan un mínimo de tres años de formación de postgrado, en escuelas

*Acreditado por la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar (F.E.A.T.F.) y la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia (F.E.A.P.) 2

acreditadas como tales, incluyendo no solo formación teórico práctica, sino también formación vivencial (de las emociones e historia relacional del propio profesional) y una práctica de intervención con las parejas y familias, es decir, la conducción de terapias de forma que lo enfrenten a la vivencia de la misma. La Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar (F.E.A.T.F.) (al igual que alguna otra sociedad científica) ha establecido controles y proceso de acreditación de escuelas y de terapeutas que cumplen con unos estándares de rigor en su formación y experiencia, disponiendo de listados de terapeutas que pueden ser consultados en la secretaria de la federación y en la de las asociaciones miembro. No todos los profesionales están preparados para afrontar una terapia de pareja, y desde luego nunca si la única formación ha sido la de la carrera y algún cursillo breve.

Por último, debe ayudar a los miembros de la pareja a darse cuenta de que las situaciones no son lo importante, sino el significado que otorgamos a las mismas, y que en ese otorgar significados deben percatarse de que lo que les ha pasado ha ocurrido por la acción o inacción de los dos y no por las “culpas” del otro. Si consigue una flexibilidad autocrítica y motivadora tendrá gran parte del camino facilitado.

¿Qué objetivos debe marcarse el profesional?

Los objetivos no los marca realmente el profesional, sino la propia pareja. Son ellos los que nos indican hasta donde quieren llegar, que quieren cambiar y que no. Podemos nosotros ver facetas que debieran ser abordadas y, lógicamente las podemos sugerir, pero siempre son los miembros de la pareja los que indican sus objetivos. El problema viene cuando estos no son claros o cuando son discrepantes.

¿Cuáles son los principales problemas que llevan a una pareja a acudir a una terapia?

Podríamos decir que son variados, pero sin afán de abarcarlos todos podríamos hablar de los siguientes. El primero es la calidad del vínculo, si se sienten queridos o no, si sienten que quieren al otro o no, y con ello el grado de intimidad existente. Es decir, si queda todavía amor o la relación se ha convertido en una cómoda cohabitación. Otro

elemento de conflicto habitual son los proyectos fundamentales que cada uno tiene, relativos a tener o no hijos, donde vivir o en que trabajar.

Las familias de origen de cada uno, y la relación de la pareja con ellas, ocupa también un lugar de vanguardia en las dificultades y conflictos. La clásica acusación de: “tu madre no me traga” o “parece que quieras más a tus padres que a tus hijos” o sencillamente el tiempo de dedicación a cada una de ellas genera tensiones que pueden arruinar otros aspectos más saludables de la pareja.

El reparto de las tareas y los roles de cada uno en la casa y con los hijos es motivo de frecuentes disputas. La calidad, modo y frecuencia de las relaciones sexuales es una de las quejas de muchas parejas, obviamente emparentada con otros elementos de los expuestos en esta respuesta.

Las relaciones con los amigos y el manejo del ocio, la dedicación al trabajo, son también elementos de controversia que aun siendo generalmente de menor entidad que los anteriores, también ocupan su espacio en ese universo rico y vital de las batallas de pareja.

Todos estos problemas se dan no de forma aislada, sino que en muchas ocasiones se combinan en un cóctel polifacético que provoca la crisis en la pareja.

¿Existe aún en España cierta reticencia a la hora de acudir a realizar terapias de pareja?

Obviamente no estamos al nivel de otros países que, con mucha más historia a sus espaldas y con muchos más años de aceptación del divorcio y la separación, tienen una mayor cultura de la fragilidad de la pareja y de la conveniencia de atajar cuanto antes las dificultades que de forma natural acechan a la misma. Pero justo es indicar que la progresión en los últimos años ha sido espectacular. No digamos aún en estos tiempos de crisis, tiempos que facilitan una mayor crispación y ansiedad en los individuos y por ende en sus diversos sistemas de pertenencia. Ya sabemos aquel dicho que dice que “cuando el dinero no entra por la puerta, el amor sale por la ventana”. Las parejas, de la misma manera que ha aumentado el número de divorcios, han acudido con menores temores a terapia, aunque en demasiadas ocasiones han esperado más tiempo del debido.

Aquel prejuicio que indicaba que al psicólogo o al terapeuta solo iban los locos cedió paso a la realidad hace ya unos años, de manera que actualmente los terapeutas trabajamos, especialmente los de familia y parejas, fundamentalmente con problemas relacionales bien entre parejas, bien entre padres e hijos y en cambio las situaciones duras, las patologías han ido ocupando un espacio menor, cosa que también tiene que hacernos reflexionar.

Desde la Federación que presidí quisiera mandar un mensaje a todas esas parejas que alguna vez se han planteado, tras intentar solucionar el problema por sí mismas, la posibilidad de acudir a un terapeuta de pareja. Les mando un mensaje de ánimo para que sean atrevidos y luchen por el vínculo que tienen, no por cambiar al otro, sino por mejorar la relación que trasciende a los dos miembros, y que luchen con la ayuda de un profesional que, eso sí, esté especializado para ello, que haya cumplido unos estándares de formación y experiencia que estén acreditados y que por ello otorgue unas garantías que, aunque no pueden asegurar un final feliz, al menos proporcionaran las herramientas necesarias.

Construir una pareja no es fácil. Lleva años de esfuerzo, comprensión y flexibilidad, por lo que bien vale la pena cuidarla si realmente nos satisface.

Bibliografía:

- Bolaños, I. (1998). *Conflicto familiar y ruptura matrimonial. Aspectos psicolegales*. En Marrero, J.L. (Comp.) *Psicología Jurídica de la familia*, Madrid: Fundación Universidad Empresa, Retos jurídicos en las Ciencias Sociales.
- <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/22394/TFG-%20ESTE-BAN%20GARCIA%20JULIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Linares, J. L. y Campo, C. (2002). *Sobrevivir a la pareja. Problemas y soluciones*. Planeta
- Linares, J.L. (2015). *Prácticas alienadoras familiares*. Gedisa
- Loyácono, I. Las nuevas constelaciones familiares. Familias ensambladas
http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/curso-projur2003/Bibliograf%EDa%20Mod.I/Las_nuevas_constelaciones.pdf