

LAS FOBIAS DE LA PAREJA

PS. ESTHER DE CASTRO

El ser humano se halla inmerso en diversas relaciones interpersonales, que pueden ser de tipo simétrico o complementario, entre pares, o en relación con otras personas de otras generaciones.

Una de esas relaciones es la pareja. La mayor parte del tiempo la mayoría de las personas vive su vida en una relación importante de pareja. Ya sea porque la pareja esta, porque es satisfactoria, o insatisfactoria, o porque se finalizó o porque no esta o porque se añora.

La pareja es un componente fundamental de la calidad de vida. De hecho, algunas investigaciones indican a la pérdida del conyugue o al divorcio como unos de los factores mas importantes de estrés.

La relación de pareja no es algo estático, preestablecido, sino que deviene de un trabajo permanente que realizan sus integrantes para el logro de una relación apropiada para ambos participantes.

Cuando dos personas deciden convivir y compartir sus vidas y proyectos, están decidiendo, además, una modificación de su identidad, que tiene distintas manifestaciones para si mismos y para el medio que los rodea. Si cada uno de los miembros se encuentra satisfecho en cuanto a sus expectativas del otro, tanto en la interacción, como en la confirmación de la identidad deseada, esta nueva identidad será mas aceptada que la anterior.

Toda pareja al conformarse como tal establece diversos contratos, que pueden ser explícitos o implícitos. El acuerdo y aceptación de dichos contratos garantizan la estabilidad y continuidad de la pareja. Hay distintos tipos de contratos, legales, tipos de intercambios que se proponen los integrantes (ej. Quien trabaja, quien cuida a los hijos, etc.) y como se confirman cada uno por parte del otro en relación a una imagen de identidad (ej. Quien es el débil, quien el fuerte, etc.). Si estos contratos son satisfactorios para ambos, podemos hablar de una pareja funcional.

Cuando un individuo consulta por algo que le esta sucediendo y que no puede resolver, el terapeuta puede enfocarse en el o ampliar la mirada en relación a lo que esta sucediendo en su entorno. De esta forma podemos comprender ciertos procesos que van mas alla de los síntomas y que tienen que ver con la interacción en su entorno significativo.

La terapia sistémica no se centra en el individuo sino en la relación del mismo con su contexto social primario, que es la familia.

Al no considerar aisladamente la conducta problemática, sino en relación a su contexto inmediato, se produce un cambio epistemológico, donde pasamos de la búsqueda de cadenas lineales, causa-efecto a un punto de vista cibernético o sistémico. Esto es, la comprensión o explicación de cualquier conducta mediante su ubicación en un sistema organizado de conductas más amplio y la utilización generalizada de la retroalimentación y refuerzo recíproco.

Esta visión propone que la tarea del terapeuta vaya más allá de observar la conducta de una persona y como los síntomas se relacionan a una interacción con su contexto inmediato.

La pareja constituye frecuentemente parte del contexto significativo de los síntomas, o padecimientos más frecuentemente observados en el ámbito de la salud, justicia, etc. Y, en innumerables oportunidades cuando uno de los integrantes de la pareja mejora en relación a sus síntomas, se producen desequilibrios en el otro integrante de la pareja.

A continuación expondré un caso donde se pudo observar claramente este proceso.

Maria de 39 años consulta por estados depresivos, conductas obsesivas por la limpieza y miedo a salir sola de la casa o a quedarse sola en la casa.

Vive con su marido Pedro de 41 años, profesional independiente que tiene su oficina en el living de su casa y una hija de 6 años.

Sus padres viven en otra casa en la misma ciudad y su única hermana mayor de 49 años, vive en el exterior desde hace 25 años con su familia.

Maria siempre fue una niña muy protegida por sus padres. Su padre la acompañaba a todos lados y tomó su primer colectivo a capital sola, a los 20 años.

Desde que se casó vivió en un departamento y se mudaron a una casa cuando su hija cumplió los 3 años.

Cuando llega a la consulta Maria plantea “no soy como la gente normal”. Hacía tiempo que tenía miedo de salir sola, aun a los negocios del barrio, no podía tomar colectivos y tampoco hacer viajes largos en el

auto. Una de sus mayores preocupaciones era , como poder ir a ver a su hija que representaba en un teatro de capital, ya que, el solo echo de pensar en el viaje en auto, por la autopista, le provocaba angustia.

En la primer etapa del tratamiento se realizo una interconsulta psiquiátrica ya que ella estaba tomando medicación recetada por su medico clínico. Al mediar el proceso terapeutico se observaron mejorías que le permitieron salir a lugares cercanos, quedarse sola en la casa y hacer algunos viajes en auto a capital y la costa pero acompañada. Además quedo embarazada y pudo dar a luz a su segunda hija sin ningún tipo de inconvenientes.

Si bien, siguió manteniendo su mejoría, la mayoría de las salidas las realizaba con su marido, quien descuidaba su trabajo para acompañarla. Esto complicaba la situación familiar , que empeoraba por los problemas económicos.

Aquí, cabe preguntarse cuantos de sus miedos y obsesiones influían en la estabilidad de la pareja? Que estaba pasando con su contexto inmediato? Se mantenían los contratos establecidos inicialmente por la pareja?

Con el tiempo los problemas económicos fueron empeorando y se agregaron otros problemas familiares, como la muerte de los suegros, la enfermedad y deterioro de sus padres, que están ahora bajo su cargo, y distanciamiento de su única hermana por diferencias en cuanto al manejo de la situación de los padres.

Los problemas de pareja se hicieron mas evidentes, y ante la urgencia por ayudar con el tema económico Maria pudo comenzar a trabajar afuera algunos dias, y viajar en colectivo,enfrentando sus miedos.

Pero esta mejoría de Maria dejo en evidencia los miedos de Pedro que empezó a plantear miedo de estar solo en la casa, y se hicieron mucho mas claras las dificultades que el tenia para enfrentar los desafíos laborales y económicos. Cuanto mas mejoraba Maria mas empeoraba Pedro.

En este proceso se pudo ver claramente, como los miedos y obsesiones de Maria resguardaban de un modo implícito un contrato donde ella era la miedosa y el el sano. Pero al irse modificando dicho contrato quedaron expuestos los miedos de Pedro. Esto desequilibro el sistema profundizando los problemas de pareja.

Esto nos hace pensar, en la importancia de tener en cuenta el contexto inmediato. De quien son realmente las conductas problemáticas?

Muchas veces estos contratos tácitos son tan fuertes, que para sostenerlos, los individuos mantienen sus síntomas a costa de su propia calidad de vida.

Prever dichos contratos permite al terapeuta plantear estrategias terapéuticas que eviten a las personas quedar atrapadas en un circuito sin fin.

Desde esta mirada, toda conducta, ya sea normal o problemática, y sean cuales fueran sus relaciones con el pasado o con factores de la personalidad individual, resulta configurada y conservada de manera continua por las relaciones que tiene con el sistema de interacción social de ese individuo.

Dicho sistema incluye especialmente la familia, aunque podrían ser otros como la escuela, trabajo, etc.

Por lo tanto la conducta de una persona influye en la conducta de otra y viceversa. Si ambas se hallan en contacto por largo tiempo, como la pareja, surgirán pautas de interacción repetitivas.

Es por eso que se considera tan importante el contexto dentro del cual acontecen las conductas que se constituyen como problemáticas.

“Aquel que solo conoce su versión, conoce poco el tema”. John Stuart Mill

Bibliografía:

R. Fisch, Weakland, Segal. La Tactica del Cambio. Ed. Herder

Revista sistemas familiares. Año 13 N°2 2007

Atzlawick, Beavin, Jackson. Teoria de la comunicacion Humana. Ed. Herder

