

Martes, 30. Mayo. 2000

Psicólogos y psicoanalistas desgranán pautas de comportamiento para mejorar las relaciones

«Las parejas se rompen por la incapacidad de cada uno de crecer de forma individual»

MARÍA TOMÁS

VALENCIA

«El amor es un no sé qué, que entra no sé cuándo y no se muy bien cómo». Con esta definición, psicólogos de distintas corrientes reunidos en el **Club Diario Levante** dejaban constancia de que el amor, ese sentimiento capaz de elevarte hasta los cielos o lanzarte a los infiernos, sigue siendo un misterio para la ciencia, aunque se han desgranado algunas pautas de comportamiento que permiten vivirlo de forma positiva y enriquecedora y no catastrofista o anuladora.

Amor-odio. Las relaciones de pareja, a debate, era el título de la conferencia que reunía a Agustín López, terapeuta racional emotivo-conductual; Joaquín Pastor, psicólogo clínico del COP-PV; Ricardo Puchades, terapeuta de pareja; Manuel Ramos, psicoterapeuta del Instituto de Terapia Gestalt; Ricardo Sanz, psicoterapeuta sistémico y Joan Vilchez, psicoterapeuta de Terapia Reichiana, moderados por el psicólogo, Ángel Vea.

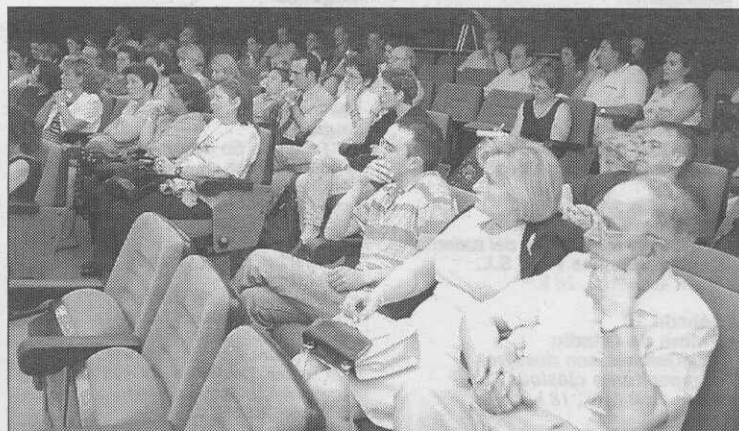
Las estadísticas hablan de un índice del 40% de divorcios en la sociedad occidental. La institución de la pareja ¿está en crisis o es el ciudadano el que está en crisis? Con ese interrogante lanzado por Ángel Vea, los psicólogos trataron de dar respuesta a los condicionantes que influyen en que la pareja perdure o se trunque y de qué manera se pueden aprehender los hábitos que ayuden a ese enriquecimiento del amor que, según Ricardo Puchades, «no es más que el crecimiento individual de cada uno dentro de la pareja y no la proyección de las carencias en el otro». Esa actitud, según Vilchez, está abocada a ser una relación patológica. Puchades matizaba incluso que la pareja estable «es un espacio privilegiado para el crecimiento individual».

Agustín López aseguraba, por su parte, que «lo que puede generar la crisis de la pareja está en la opinión que tengamos sobre los acontecimientos y no los acontecimientos en sí». López, basándose en la pareja media en crisis, pero sin abusos —no hay que olvidar las demasiado recurrentes violencias domésticas— apuntaba que «el sufrimiento emocional



R. Sanz, A. Vea, R. Puchades, J. Vilchez, J. Pastor, A. López y M. Ramos, en el Club.

J. A.



El debate sobre la pareja tuvo mucha participación del público.

está implícito en las crisis de pareja. Tenerlas es tan humano como no tenerlas». Lo importante es comprender «que estamos capacitados para ambas cosas».

En su opinión, el concepto de pareja ha pasado de ser algo pragmático a ser una institución en la que dos personas, de cualquier sexo, se unen en la búsqueda de placer, lo que sería una actitud hedonista. En ese sentido, Ricardo Puchades, citó al sociólogo Josep V. Marqués, quien apunta que sólo recientemente hay conciencia social de creer que la pareja se fundamenta en el amor y en la elección libre. Paradójicamente, esta premisa no ha mejorado las cosas. El principal culpable de ello suele ser la convivencia cotidiana, que se impone sobre el enamoramiento inicial al que los psicólogos sólo pueden atribuirle atractores fisiológicos, pero también de aprendizaje de la

primera relación de pareja, que se establecería entre la madre y el hijo, y después, en la familia, según indicó Vilchez.

Muertos en vida

«No hay estándar que valga, ya que cuando desaparece el placer, la pareja se rompe», afirmaba Agustín López. En su opinión, lo que no tiene sentido es que las parejas rotas «deambulen alimentando el sufrimiento emocional por el miedo a la soledad». Su advertencia era que «el sufrimiento emocional es una guía errónea». Su consejo es, que «el secreto del bienestar personal no está fuera, sino dentro de cada uno». En ese punto, Joan Vilchez indicaba que hay que ver la ruptura como algo constructivo y no destructivo. «Es un acto de amor matar una pareja cuando no es beneficiosa para uno de los dos», afirmaba. Y sobre todo,

«tener en cuenta que nadie es dueño de jugar con el tiempo del otro», en el caso de que la relación no funcione. Su indicación era que del riesgo de la ruptura puede salir una ganancia personal. «La pareja es algo temporal, como cualquier institución humana. Eso algo que no se ha aprendido bien».

Fórmulas para el amor

Joaquín Pastor defendía que las actitudes de la gente determinan la pareja. Y en defensa de la actividad de los psicólogos, indicaba que esas actitudes se pueden aprender. «La vía más usual es la familia aunque, de ella también aparecen muchas de las conductas patológicas». Según Pastor, «una relación de pareja se mantiene porque las dos partes obtienen cosas positivas». El deterioro vendrá cuando el intercambio se desequilibra. Sin embargo, su apuesta era en positivo. «El amor no se mantiene por sí solo. Es posible que mantenerlo a partir del aprendizaje de habilidades que lo mantengan sin restarle romanticismo.»

Su consejo era crecer en la complicidad y estar juntos, no hasta que la muerte nos separe, sino hasta que estemos a gusto juntos», una propuesta que, desde el público, se proponía para las misas. Pastor, además, indicaba que la crisis es lógica y necesaria, puesto que supone que la relación está viva. Pero también afirmaba que no hay que esperar a que la relación esté muy mal para llegar a la separación.

Sanz: «A veces en el lecho se acuestan al menos seis personas»

M. T.

VALENCIA

Los psicólogos de pareja coincidieron en afirmar que es más estimulante estudiar las parejas que siguen unidas que las que se separan, porque mantener esa convivencia «forma parte del secreto de vivir».

Manuel Ramos reconocía que las parejas pueden empeorar, pero que conviene ubicar la historia de lo vivido para que la experiencia sea un fluido adecuado entre contacto y retirada.

El secreto, en su opinión, es «interesarse en la otra persona sin olvidarse de uno mismo». Coincidiendo con Ricardo Sanz, la clave estaría en «extender los límites del yo para impulsar el desarrollo propio y del otro, es decir, enriquecerse mutuamente». Eso, que así formulado es tan sencillo, parece que es lo que no consigue el 40% de la población occidental. Sin embargo, Ramos citaba a Einstein por su elocuencia: «todos somos ignorantes. Pero no todos ignoramos las mismas cosas», decía el sabio. «A partir de ahí, puede ser interesante compartir la vida», añadía Ramos.

Ricardo Sanz, por su parte, indicaba que en la elección de pareja actúan muchos componentes, pero sobre todo, las proyecciones mutuas. Por eso, Sanz diferenciaba entre el programa oficial que se establece en la pareja y la agenda oculta que subyace, y en la que se fundamenta la proyección que cada uno realiza en el otro. «Cuando se produce el flechazo, ocurre porque satisface necesidades propias primitivas. Aquí ejercen su papel atractores inconscientes, en los que entran a formar parte elementos transgeneracionales, de relaciones de poder, o una compulsión a la repetición de modelos venidos de la familia». De hecho, indicaba que en el lecho se acuestan al menos seis personas. Sanz incluso afirmó que se utiliza a la pareja «como contenedor de la basura, porque al ser el que nos quiere, es el ideal para acometer esas tareas». Frente a la separación, Sanz proponía desvelar la agenda oculta y reformular la relación para reinventarla continuamente.