



TERAPIA DE PAREJAS Y TERAPIA DE RELACIONES...

Las personas siempre estamos relacionándonos con otras personas; de nuestra misma o parecida edad, raza, nivel social, económico, intelectual, académico, nacionalidad,...

Estas relaciones pueden ser **ocasionales**, es decir que se desarrollan durante un tiempo limitado y tienen unos objetivos concretos, reducidos y temporales. Por ejemplo: relaciones durante un viaje, una excursión, un curso,...; en un establecimiento comercial: bar, restaurante, tienda,..

También las relaciones pueden ser **fortuitas**, no buscadas ni planificadas, casuales.

Y pueden ser **intencionales**, relaciones que se buscan, se desean y tienen un objetivo concreto.

En el inicio y mantenimiento de toda relación, las personas siempre tienen una expectativa de logro.

No debe ignorarse el hecho de que una relación es un comportamiento que requiere un esfuerzo, mayor o menor, pero que supone un desgaste de energía. Por ello, el ser humano siempre que inicia y cuida o mantiene una relación, lo hace con la intención de obtener algo satisfactorio, deseable por él, y una expectativa de obtenerlo en un plazo de tiempo determinado. Cuando el esfuerzo que se requiere para establecer o mantener una relación se evalúa como excesivo con respecto al beneficio esperado, o bien, cuando el logro se retrasa demasiado, el individuo suele poner fin a la relación, abandonando las acciones de mantenimiento de la misma. Esto constituye la expresión habitual de la conocida como “Ley del Efecto” y del “Principio de Economía”, de la Psicología Científica.

Existen en efecto otras “psicologías”, las cuales tratan de explicar el fenómeno de socialización de las personas por otros métodos diferentes, pero ninguna permite anticipar con cierta certeza el futuro de una relación, en función de los beneficios que proporciona o los perjuicios que evita.

La cuestión que complica notablemente la comprensión de algunas relaciones sociales reside en lo que cada quien considera “deseable” y, por lo tanto, lo que obtiene de su inicio o mantenimiento a lo largo del tiempo.

No se debe dejar de tener presente que “el hombre es un ser sociable” (no social) por naturaleza y que necesita, igual que aire, agua y alimentos, ciertas “dosis de contacto con otros seres humanos”, para desarrollarse y mantener un cierto equilibrio emocional.

Las relaciones sociales cumplen el objetivo de proporcionar ocasiones de contacto social: mirar y ser mirados, hablar y que nos hablen, tocas y ser tocados,...

Sin embargo, las personas difieren entre sí, una vez alcanzada la madurez, en sus gustos, deseos, necesidades secundarias y preferencias. Por ello, una relación concreta con otra persona debe analizarse de una manera individualizada y no generalizada.

Aunque, aplicable a los familiares, quizás lo más interesante sea considerar las amistades y las parejas afectivas.

Nuestras amistades.

A diferencia de las personas “conocidas”, consideramos amigos a personas con quienes mantener relaciones con un vínculo afectivo; consideramos que nos aprecian y que nosotros les apreciamos. Pero este vínculo no se establece con cualquier conocido, la clave reside en que la persona que elegimos como amistad posee, a nuestro juicio, alguna característica que nos gusta, bien sea ésta física, intelectual o moral. Lo cual nos “impulsa” a iniciar y mantener dicha relación.

Obviamente las relaciones son biunívocas: ambas personas tienen que encontrarse a gusto una con la otra para poder establecer un vínculo afectivo y mantenerlo a lo largo del tiempo. Ahora bien debe tenerse presente que el mantenimiento de una relación de amistad exige tres componentes imprescindibles: intimidad, confianza y lealtad.

Así, el nexo de unión entre ambas personas lo constituye la intimidad: el compartir aspectos íntimos de la vida de cada una con la otra, lo cual es un indicador de confianza. Si se debilita o pierde la confianza, se reduce la intimidad compartida y la relación se debilita.

La lealtad es la consideración, totalmente gratuita, de que la otra persona nunca utilizará la intimidad que conoce de nosotros en nuestra contra, lo cual sería considerada una traición. De modo que una relación de amistad puede ser duradera a lo largo de muchos años, si se mantienen interacciones compartiendo intimidad, prueba de que se mantiene la confianza y la lealtad. O se debilita, al reducirse el contacto y por lo tanto los intercambios de intimidad, al constatar que la otra parte no comparte dicha intimidad o bien cuando se constatan alguna pequeñas deslealtades.

Conviene concretar que por intimidad no nos referimos a relaciones sexuales, lo que haría imposible la relación de amistad entre personas del mismo sexo, sino por ideas, pensamientos, experiencias, sentimientos, etc. Todo aquello de lo que si no se informa la otra persona no puede conocer.

Esto nos lleva a la conclusión de que una relación de amistad es algo dinámico y no estático, que puede ralentizarse (a veces por la falta de contacto) o aumentarse.

Nuestra pareja afectiva.

En las sociedades monógamas solo cabe considerar una sola relación afectiva, en cada momento de la vida, que puede sustituirse con el paso del tiempo.

Las relaciones afectivas comienzan del mismo modo que las relaciones de amistad, de ahí el riesgo de confundirlas cuando se dan entre personas de distinto sexo.

Se conoce a alguien, se le atribuyen características deseables, se inicia una aproximación gradual y, en un momento dado, se establece un vínculo íntimo que, al estar modulado por la naturaleza sexual de las personas, lleva a un proceso de enamoramiento más o menos intenso.

Comenzado el proceso de relación inicial, éste puede desarrollarse con un incremento de los intercambios “amistosos”, ahora denominados “amorosos”, que puede finalizar con la consolidación de una pareja o la disolución repentina o progresiva del vínculo formado.

En todo caso, el análisis de cualquier relación debe siempre tener presente el diferencial: satisfacción obtenida/esfuerzo invertido.



manuelgarciaperez.com



Aviso para “navegantes”: este documento requiere ser leído con detalle para una comprensión óptima, muy especialmente por profesionales del **Asesoramiento a Parejas en Crisis**.