



Expectativas y tropiezos en la relación de pareja

El deseo de emparejarse y crear una familia puede tropezar con dificultades

A veces el deseo de emparejarse y crear una familia tropieza con dificultades internas que conllevan ansiedad, dudas, inseguridad y frenan el deseo o incluso lo disuaden. Cuando ello sucede, se sufre. Entonces es cuando debemos pedir ayuda para solucionar el conflicto que nos afecta.

De la mano del testimonio de tres personas expondré como cada una de ellas encuentra dificultades internas que obstaculizan su deseo y cómo descubren las íntimas razones que sostienen las dificultades más perseverantes, elaborando en el transcurso del tratamiento los modos de manejarse con ellas.

Anna: dificultades en el amor

A Anna, de 36 años, le gustaría formar una familia pero tiene mucho miedo a

no ser capaz. Se pregunta qué ha pasado para que sus relaciones anteriores hayan acabado en ruptura. En la actualidad, sale con un chico de vez en cuando. Después de pasar juntos unos días de vacaciones, Anna pensó que todo se había acabado. Al intentar localizar el origen de esa idea recuerda que él le dijo “cuando volvamos te gustaría...”, desde ese momento no puede quitarse de la cabeza que él no la volverá a llamar.

¿Qué ha convencido a Anna de que él no la llamará? Una promesa. Ella se ha tomado lo que él le ha dicho como si fuera una promesa de futuro juntos. Así, el miedo a que no ocurra le ha generado el temor de que él no la volverá a llamar. Sin embargo, pasan los días y recibe una petición de cita a través de un mensaje. Había supuesto con tanta intensidad que no la llamaría que hasta se lo había

creído. Ante semejante situación la perplejidad le embarga y se pregunta cómo responder. De momento nada avala la viabilidad de la relación de pareja con el chico. Por ese motivo decide no anticiparse a los acontecimientos, ni montar castillos en el aire dejándose llevar por la fantasía, como ya había hecho en tantas ocasiones. Decidir no anticiparse da lugar a proponerse un modo de hacer más cercano a la realidad.

De la inmediatez a la prudencia

A la sazón Anna crea varios “inventos”, distintos modos de tratar su impulsividad que le lleva a responder de forma inmediata, sin mediación alguna. Siguiendo esta lógica descubre que para no perderse en el mundo de la fantasía “piensa que él no la llamará”. Este modo de pensar le sirve para contener sus impulsos, pues ella llamaría quitándole a él toda ocasión de hacerlo y por lo tanto agobiándolo.

Cuando ambos acuerdan que él la llamará más o menos a una hora, ella espera la llamada a la hora en punto, ni un minuto más, ni uno menos. Esa rigidez en el modo de pensar revela que vive esa llamada como una prueba de ser querida. Si la llamada no llega, el miedo a no ser querida la asalta. Entonces se retira tanto que a veces él le pregunta “¿a ti te apetece verme?” Detenerse en esta pregunta le permite darse cuenta de que se posiciona dependiendo del valor que él le otorga, como si ella no valiera por sí misma.

Otra cuestión que Anna plantea es que da muchas vueltas a todo lo que él dice, el por qué y el cómo lo dice hasta que no le queda ningún elemento interrogativo. Descubre que tanta interpretación le impide que los acontecimientos sigan su curso porque está capturada por la influencia de sus pensamientos y estos la distancian de los hechos.

Mientras realiza este proceso, Anna vive la relación en dos niveles: cuando está sola su cabeza permanece ocupada con la relación; cuando está con él, responde como puede a lo que va viviendo. Cuando plantea en las sesiones sus pensamientos le parece ridículo, pero cuando le pasa lo sufre. Los avances en el tratamiento le permiten reorientar su emocionalidad y liberar la presión de inmediatez a través de un hacer prudente.

Ha decidido no comunicar ni a él ni a nadie lo que le pasa por la cabeza, ni lo

que sufre. Lo ha acotado a las sesiones de tratamiento. Forma parte de su discernimiento, una manera de evitar perderse en lo que dicen los demás y, también, una forma de no condicionar la relación con sus dificultades.

Desde que sabe que la relación va en la dirección de su deseo, la sobrecarga de actividad emotivo-mental se ha reducido. Ya no piensa que no la llamará, ya no sufre si no recibe la llamada a la hora en punto, ya no da vueltas sobre lo que él dice, etc. Se ocupa de ir construyendo la relación sobre la marcha.

Joan: Abrir nuevos caminos para relacionarse

Joan, de 23 años, desea salir con una chica, pero como forma parte de un grupo en la discoteca, no sabe cómo abordarlas. Siempre había pensado que era tímido. Ahora se da cuenta que no es la timidez lo que le atenaza, sino más bien el miedo a ser rechazado. Embargado por el miedo empieza a dar vueltas a la cabeza. Al rato, sin haberse acercado a ninguna chica, se va solo y taciturno, para refugiarse en sí mismo.

En vista de que abordar a las chicas “en frío” en una discoteca le resulta imposible, investiga cómo puede hacerlo de una forma más sencilla. Después de probar en distintos ambientes, elige un club deportivo. En el club se ha integrado en un grupo de chicos y chicas que suelen encontrarse en el bar después de practicar deporte. Allí puede entablar conversación con algunas chicas y, además, participar en las actividades que realizan fuera del club.

Desde que Joan se siente acogido en el grupo y conversa con algunas chicas, el miedo a ser rechazado se ha visto atenuado, Ahora su actividad mental la utiliza para bromear y mantenerse alegre y comunicativo.

Manel: Comunicarse con la pareja

Manel, de 28 años, tiene novia desde hace un tiempo. Él es poco comunicativo y la novia lo sufre. Como ve peligrar su relación, necesita y desea abrirse. Sin embargo, cuando está con ella no puede evitar que su cabeza esté ocupada en otras cosas, como si ella no estuviera. Estudiando sus pensamientos observa que él siempre toma la postura de víctima. ¿De qué le sirve victimizarse? Descubre sorprendido, que es una forma de querer a sí mismo, un modo de darse ánimo para salir de la negatividad que le oprime.

Manel, al plantearse por primera vez sus dificultades y al establecer diálogos en las sesiones con la terapeuta, se muestra más comunicativo con su novia y también con su familia. Cuando está con la novia, participa de lo que hacen juntos y toma iniciativas para compartir. En las conversaciones con sus padres y hermanos, también es partícipe, por lo que la convivencia es más agradable. En sus pensamientos, ha dejado de ser la víctima que los protagonizaba y se siente orgulloso de haber sido capaz de superar las dificultades de comunicación. Sigue siendo reservado, pero no incomunicativo.

Para concluir

El deseo suele ir acompañado de tropiezos que impiden avanzar hacia él. El recorrido realizado durante el tratamiento por Anna, Joan y Manel demuestra que al poner a trabajar sus dificultades descubren la lógica de sus íntimos usos, lo que les permite despejar el camino para alcanzar el propósito deseado.

ROSALINA SICART
PEDAGOGA DEL DESARROLLO PERSONAL

ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA

MEDICINA HOMEOPÁTICA

MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

ACUPUNTURA

GINECOLOGÍA

Y MEDICINA DE LA MUJER

PSICOLOGÍA

Y DESARROLLO PERSONAL

OSTEOPATÍA

TERAPIAS MANUALES

FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA

SOFROLOGÍA

ESTÉTICA NATURAL



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com