

PARA MEJORAR NUESTRA RELACION DE PAREJA

UNA MIRADA DESDE EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

JULIO SILVA CRUZ

INTRODUCCIÓN

El texto que tiene en sus manos es fruto de la experiencia adquirida a lo largo de varios años en la terapia con parejas, quienes, en medio de su conflicto, y buscando mejorar su relación, consideraron que un terapeuta podría ayudarles.

Estas reflexiones también se originan a partir de tres escritos míos: el primero, que mereció ser publicado hace muchos años en el Portal Argentino de Psicoterapia: *Mujeres en busca de la autonomía*; y los otros dos artículos publicados en la Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades de la UNIFE con los títulos: *Intervenciones desde el análisis transaccional en mujeres con experiencia de infidelidad* y el otro, *Terapia en Pareja: importancia del contrato para el cambio*. Desde ese entonces vengo sistematizando cuanto información me llega sobre el tema de parejas: en el enamoramiento, el noviazgo, en el matrimonio y a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Considero que la relación de pareja es un tipo de vínculo que presenta sus propias características particulares, las cuales merecen una atención especial. Establecer una relación conyugal con otra persona constituye una de las transiciones más importantes de la vida, para la que muchas veces no nos encontramos mínimamente preparados.

Durante estos últimos años he sido testigo de cómo el Análisis Transaccional ha ayudado a las personas en sus relaciones de pareja, pues les permite aprender a relacionarse de manera más saludable. De allí la necesidad de proponerlo como una herramienta de trabajo en el quehacer con parejas. Tengamos presente que las relaciones interpersonales constituyen la base de nuestra vida cotidiana, por eso enfatizo que este modelo de intervención, el cual se centra en la importancia de la relación entre las personas, es el más apropiado.

En el Análisis Transaccional los problemas de parejas son vistos como una forma de interacción, esto es, de cómo se relacionan entre sí, enfocándose más en lo interpersonal que en lo intrapersonal. Cuando una pareja tiene problemas no es porque algo anormal suceda con ellos, por supuesto que no. Los problemas en una relación de pareja son problemas del vivir cotidiano, en donde hay tanto

coincidencias como discrepancias. Esto no significa que no existan relaciones de pareja con patrones anormales de vinculación; pero ese ya es otro tema, que no se considera en este volumen.

Los diversos modelos de intervención no son la solución a todos los problemas que presentan las parejas en su relación; no podemos esperar una especie de cura mágica, eso no existe. Hoy en día los diversos modelos de terapia no son exclusivos, sino que integran diferentes aspectos en modelos coherentes y flexibles, y tal integración se refleja en las diferentes estrategias terapéuticas. Esto presenta ventajas e inconvenientes, y tiene defensores y detractores. Sin embargo, cada vez se considera más probable que sea la integración de diversas modalidades terapéuticas lo que satisfaga las necesidades de cada pareja.

El Análisis Transaccional, como modalidad de trabajo terapéutico, se centra en la importancia de la relación entre las personas, lo que constituye la base de nuestra vida cotidiana. Precisamente este contacto con el otro o la otra, satisface nuestras necesidades de relación. Cuando afrontamos los inevitables problemas de la vida, nuestra capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables se ve afectada y nos perjudica; y cuando nuestras necesidades interpersonales no se satisfacen, se produce un malestar en la pareja. Ante ello, el Análisis Transaccional se presenta como ayuda para mejorar la capacidad de mantener relaciones positivas y, por lo tanto, alcanzar bienestar en su relación.

En este libro, expongo las experiencias de parejas que llegan a consulta en busca de ayuda. Debo aclarar que la casuística expuesta es real; sin embargo, respetando la intimidad de las personas y la necesaria confidencialidad profesional, se han alterado sus nombres, ocupaciones y otros detalles que no afectan la veracidad de la historia.

Es así que, basado en mi experiencia y quehacer en el trabajo con parejas en general, casadas, convivientes, de novios o enamorados, amantes, etc., he querido compartir esta experiencia, desde el Análisis Transaccional. Me dirijo, en esta oportunidad, a personas comunes, a la mujer y al hombre normales, a las personas que tienen problemas cotidianos, no a los casos patológicos en donde el tipo de relación se cataloga en lo considerado anormal. Algunas opiniones aquí expresadas puede que no coincidan con su manera de ser o de pensar. Lo que debe resultarle válido es aquello que sea congruente con usted, aquello que usted corrobore con su quehacer cotidiano, eso es, lo saludablemente válido para usted mismo.

Amigo lector, este libro lo escribí con entusiasmo, con un estilo sencillo y didáctico para que te sean útiles las reflexiones sobre los casos expuestos y te permitan, de alguna manera, conocerte más.