

¿BAILANDO AL MISMO SON?

Bailemos al mismo ritmo

Maite Garrido Courel



¿Qué pasa? No me entiendo con mi pareja y ya no puedo más. O tiro la toalla o, por favor, ¡que alguien me ayude!

Pongámonos en el contexto de la pareja en crisis. Quien más y quien menos ha estado alguna vez en esta situación por lo que no habrá que pedir al lector o lectora mucha imaginación. De acuerdo, llegamos a un punto de no retorno. O pedimos ayuda o adiós para siempre. ¿Qué hacer en este momento? Acudir a terapia de pareja.

Nos acercamos al Instituto de Estudios de la Sexualidad y la Pareja de Barcelona para conversar con Marina Castro, sexóloga

especializada en estos temas. Nos recibe en su despacho del Instituto, con voz suave y tranquilizadora. Marina comienza explicando cuándo acuden las parejas a la consulta. “Hay dos tipos de pareja: los que vienen directamente porque tienen un problema de pareja y son conscientes de ello, y los que vienen por un tema sexual pero que en realidad poseen un problema de pareja.”

¿Qué ocurre cuando el problema aparentemente es sólo sexual?

Cuando hay un problema en el ámbito sexual es como una gota de aceite que va ensucian-

do todo lo demás. Contagia a las otras áreas.

Hay mucha gente que no ha tenido problemas de pareja hasta que no ha tenido hijos, y es porque no han sabido hacer la transición de pareja a familia.

Una duda me recorre. ¿Son las mujeres las que acuden antes a las terapias?

Lo que ocurre es que la mujer tiene la alerta constante y va haciendo pensamientos, va revisando la relación. En general, esto va cambiando poco a poco. Hay casos en los que es el hombre quien lleva como quien dice a su mujer de la oreja.

Aunque parece ser que la mujer sí que hace más revisiones. Se pregunta: ¿Cómo estoy con mi pareja? ¿Me gusta o no me gusta la relación? O piensa: “Noto que está más distante. ¿Qué ha ocurrido, qué pasa? Venga vamos a hablar de ello”.

En cambio, el hombre tiene más la tendencia a decir: “Bueno, si no hay ninguna pelea grande, sino ha ocurrido nada, pues se va haciendo”. Y es que el hombre funciona más por actos que verbalmente. Pero se ha de interpretar los distintos lenguajes.

Pregunta clave: ¿existen soluciones a estos problemas?

No hay soluciones mágicas; hay que trabajar para construir una relación nueva. Toca aquí, como dicen en Cataluña, arreglarse y ensuciarse las manos.

Se trabaja mucho con técnicas de comunicación, de empatización, de cómo hablar sin ofender.

¿Será cierto eso de que el amor se acaba a los tres años?

No, se acaba el enamoramiento, pero no el amor.

La pasión cambia; una cosa es el deseo a lo desconocido que va

muy unido al enamoramiento y otra cosa es la pasión. La pasión son las ganas de estar con el otro, de la intimidad, una manera de comunicarse. El amor es una base mucho más sólida.

Se dice que una persona normal en estado de enamoramiento, con todas las endorfinas alerta, no puede durar más de tres años porque es tóxico a nivel cerebral. La rutina te permite tener una seguridad y una confianza, y si tienes eso con tu pareja puedes hacer más locuras.

¿Crees que entre parejas del mismo sexo, a nivel comunicativo, es más sencillo compartir los mismos códigos de género?

A veces lo que ocurre es que sobreentienden demasiado. Los códigos varían mucho de una persona a otra. A veces a dos mujeres o a dos hombres les cuesta mucho entenderse y están hablando y utilizando en teoría el mismo código de género. Dan por hecho muchas cosas que igual no son.

¿Entendemos de manera diferente la sexualidad y el afecto entre hombres y mujeres?

Lo mostramos y lo interpretamos diferente.

Muchas veces ocurre que hay una discusión entre una pareja heterosexual, la mujer está molesta por algo y le dice la típica frase de “tenemos que hablar”. El hombre se asusta, porque ello implica que se repetirá 50 veces lo mismo con el mismo lenguaje. La tercera vez habrá desconectado y se le pedirán respuestas sobre cosas que no entiende. La discusión finaliza sin llegar a nada, y entonces se van a dormir. En ese momento la mujer está enfadada porque “no la han entendido”.

El hombre está bastante inquieto porque nota a su pareja muy fría y distante, con lo cual se acerca con lo que sabe, que es a través del sexo. Entonces la mujer ¿qué hace? Se enfada (“¿ahora encima quieres tener relaciones sexuales?”).

Empezamos las relaciones desde dos puntos distintos: uno empieza las relaciones sexuales para acercarse y la otra necesita estar cerca para empezar las relaciones. Se trata de un baile; el cambio implica un esfuerzo entre los dos. F