

Introducción

En este libro vamos a acercarnos a la pareja y abordaremos algunos de los conflictos que se dan en estas relaciones, teniendo en cuenta, desde nuestra perspectiva, varias cuestiones con las que me encuentro en la consulta.

a) Algunos de los conflictos se dan en cualquier relación dual, quiero decir que todos los conflictos relacionales que se plantean tienen que ver con los vínculos. Por lo tanto, trabajaremos con técnicas similares para gente que no tiene pareja, pero que la ha tenido, y así podremos ver cómo vivió el vínculo o entender muchos de los conflictos que se dan en las relaciones duales, por ejemplo, en la interacción con amistades o con la madre y el padre.

Aunque la pareja es un vínculo dual y muestra problemáticas similares a las relaciones duales, tiene características especiales y unas particularidades concretas y diferentes a otras, como son la comunicación psicosexual, el proyecto a compartir, etcétera.

b) Cuando trabajo con una pareja no solamente estudio la relación vincular, sino la relación de cada una de las personas

consigo mismas, es decir, qué es lo que aporta a la pareja de su propia historia personal, de sus propias actitudes, creencias, valores, de los duelos no resueltos, etc.

Aunque frecuentemente el conflicto se manifiesta en lo relacional, puede que cada persona aporte a la relación algo que generalmente es inconsciente y que contribuye a que se dé el conflicto o haya dificultad en resolverlo. Me refiero a la dimensión personal de cada cual, por ejemplo: ¿Sabe negociar, escuchar a la otra persona y a sí mismo/a? ¿Sabe lo que quiere y lo que no quiere o lo que considera negociable o no negociable? ¿Cómo maneja sus expectativas, la frustración, las emociones, etc.? ¿Qué tiene eso que ver con su vida, con cómo se ha construido su historia de vida? Asimismo, ¿cuáles son sus valores, sus creencias y los comportamientos que ha aprendido de su contexto familiar y también desde lo social?

Entender un conflicto de pareja y resolverlo implica no solo saber escuchar a la otra persona en su individualidad, sino también saber escucharse a sí mismo/a, conocerse, entender sus dificultades, entender de dónde viene y su disponibilidad a negociar y resolver aquello que considere necesario.

Con esto no quiero decir que para trabajar con problemas de pareja haya que entrar en profundidad en la historia de cada cual. En ocasiones, puede ser que haya que hacerlo por la problemática y el sufrimiento que veo en la persona, pero normalmente no profundizo tanto en muchos casos. No obstante, lo que es cierto es que cualquier problema relacional tiene una incidencia y a veces un origen y/o una consecuencia en lo per-

sonal. Por lo tanto, siempre trabajo la **dimensión Personal** y **la Relacional**, pero también la **dimensión Social**. Sin embargo, empiezo generalmente por la dimensión relacional, porque es la que genera la consulta.

c) Muchos conflictos no surgirían si hubiéramos tenido una **buena educación para la salud, la convivencia y el buentrato** desde la infancia, como una forma de autoconocimiento, así como una **buena educación afectivo-sexual**, pero, desgraciadamente, esto no es así.

No quiero decir que si hubiéramos tenido toda esa educación no tendríamos problemas, porque los conflictos, las desavenencias y las dificultades en la comunicación pueden surgir en cualquier momento en las relaciones humanas. Pero si no nos conocemos, no entendemos los procesos humanos y no hemos aprendido recursos ni técnicas sencillas para gestionarnos, cualquier pequeña dificultad en la relación puede devenir en un problema que requiera ayuda terapéutica.

d) Por lo tanto, siempre me gusta combinar el trabajo educativo y el terapéutico. Las personas que aprenden sobre los procesos humanos y algunas herramientas de autoconocimiento se conocen más y generan cambios.

Por otra parte, quienes vienen a terapia para conseguir cambios relacionales y/o personales no solo deben adquirir dichas herramientas, sino también aprender los conceptos y los procesos humanos, ya que es una forma de educación para la salud y la convivencia.

Cuando viene una persona con problemas de pareja o vienen parejas a plantear sus problemas y les hago terapia o psicoterapia, también hago terapia sexual. Cuando la persona viene por un problema de su vida cotidiana, psicológico, relacional, etc., exploro el contexto de su vida y también de su vida sexual. Y cuando la persona o una pareja viene por un problema sexual, eso se aborda, pero también vemos cómo es, en general, el contexto de la vida de la pareja y de cada una de las personas.

Por supuesto que en estos temas tengo en cuenta el nivel didáctico, dando nombre a las cosas y a los procesos, porque no se puede separar la Terapia de lo que llamo **Educación para la Salud**: aprender conceptos, herramientas y saber cómo utilizarlas para transformarnos.

El objetivo de mi trabajo y de mi enfoque es para el desarrollo humano, para una mejor convivencia y para incorporar otra forma de relacionarnos desde el **buentrato**.

Este libro, en su origen y en su concepción, formó parte de otro que inicié hace tiempo en el que trataba de resumir trabajos, metodologías y técnicas de la Terapia de Reencuentro, un enfoque que he creado y desarrollado en diversos libros¹ y que he ido presentando desde hace muchos años en jornadas y congresos.²

1. *Psicoerotismo femenino y masculino, Los vínculos amorosos, Los laberintos de la vida cotidiana, La Fotobiografía, Diálogos de mujeres sabias, Hombres con corazón, El buentrato* (ver «Bibliografía»).

2. En ponencias presentadas en España y en Latinoamérica.

Una parte de aquel libro en el que pensaba hacer una síntesis de todo mi trabajo estaba dedicada a la terapia de pareja, pero como el tema era muy amplio, decidí tratarlo en otra obra, y así ha salido este pequeño manual dedicado a la pareja.

Una diferencia entre mis primeros libros y artículos y los actuales es que antes utilizaba *buen trato* en dos palabras³ y ahora utilizo una sola: **buentrato**, un concepto que tenemos que crear junto con la enunciación y la práctica del verbo: **bien-tratar**. Es otro modelo de relación humana al que hemos de darle contenido, reconocer y practicar, como explico en *El buentrato*.

Asimismo, antes de utilizar específicamente la palabra *género* para explicar la socialización y la dicotomía, utilizaba la palabra *subculturas*, como se puede ver en el libro de *Psicoerotismo femenino y masculino*.

Aquí retomo algunas ideas de las que hablé hace mucho tiempo, como el tema de los vínculos y los conceptos que implican, pero poniendo más el foco en los conflictos relacionales y, en especial, en la pareja.

Como siempre, este libro está dirigido a profesionales de la Salud, la Educación, la Psicoterapia, la Terapia Sexual, el Trabajo Social, etc., pero también al público en general, porque cualquier persona puede verse reflejada en algunos de los as-

3. «Del mal trato al buen trato», en el libro *La violencia contra las mujeres* (ver «Bibliografía»).

pectos que aquí se plantean, dado que este libro está basado en las problemáticas y los comentarios que he visto y escuchado en los casos clínicos, en los grupos y en los postgrados y másteres que imparto o en los debates de las ponencias en Jornadas y Congresos.

El libro tiene seis partes: en la Parte I se plantea qué se entiende por **Pareja**.

En la Parte II trato tres temas: **Amor, Sexualidad y Convivencia**. Tres aspectos importantes para la relación de pareja, que pueden estar unidos o manifestarse escindidos, con las consecuencias que ello supone.

En la Parte III abordo mi trabajo en **Educación para la Salud, Psicoterapia y Terapia Sexual**, explicando la primera entrevista y la propuesta de abordaje terapéutico.

En la Parte IV comento y expongo algunos de los **Conflictos de pareja**, así como las **metodologías y técnicas** que utilizo en los procesos terapéuticos. Este apartado es muy importante, ya que se exponen muchas áreas de posibles conflictos y cómo se pueden trabajar.

En la Parte V hablo de la **Sexualidad en la pareja**, la **Educación para la Salud** y la **Terapia Sexual**. En realidad, tendría que estar incluida en la Parte IV, porque es un área de posibles conflictos. Sin embargo, dada su importancia, he querido dedicarle una atención específica, ya que la sexualidad no es solo un acercamiento placentero, sino que, en nuestra sociedad, el sexo nos escinde en una dicotomía de género y, por lo

tanto, marca nuestra vida. En definitiva, más allá de los problemas sexuales que podamos ver, muchos de los conflictos que hemos desarrollado en la Parte IV vienen derivados en algún aspecto por el sexo-género.

Finalmente, en la Parte VI, «**La relación de pareja afectivo-sexual: un proyecto de amor**», hago un resumen del objetivo de este trabajo: **que el espacio de pareja sea un proyecto de amor**.