

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2015-11-06/mejor-terapia-que-milagros/>

Mejor terapia que milagros

Cuando una pareja acepta que tiene dificultades y decide buscar ayuda profesional, debe tener claras dos cosas: la consulta no es una capilla donde esperar milagros, y toda terapia implica responsabilidad



Mileyda Menéndez Dávila

mileyda@juventudrebelde.cu

6 de Noviembre del 2015

El sentido común es el arte de resolver los problemas, no de plantearlos.

YoritomoTashi

Cuando una pareja acepta que tiene dificultades y decide buscar ayuda profesional, debe tener claras dos cosas: la consulta no es una capilla donde esperar milagros, y toda terapia implica responsabilidad para coconstruir las nuevas circunstancias hacia las que pueden conducir esa relación en lo adelante.

Así lo aclara la sexóloga española Miren Larrazabal, quien impartió este año un curso en el marco del VII Congreso cubano de Educación, orientación y terapia sexual, e invitó a desarrollar una sexología más holística, integral, que se enfoque en lo que cada quien vivencia como insatisfacción y arroje luz sobre las consecuencias en su bienestar, sin tratar de llevarle a lo preconcebido como normal o deseable.

Esto implica mirar todos los componentes que inciden en la relación, desde la salud física y las fantasías sexuales hasta la preparación cultural y los estereotipos y traumas a superar en el camino a la felicidad.

Todo vale... si funciona

Los problemas son consustanciales a la vida. La terapia no es para eliminarlos del todo, sino para aprender a vivir con ellos y darles la respuesta adecuada. Si nunca hay desacuerdo es porque siempre toma la iniciativa el mismo individuo y anula al otro.

Mucha gente trata de resolver sus diferencias antes de asistir a un servicio profesional de salud. Hay modelos de enfrentamiento efectivos y otros ineficaces, como negar o ignorar el conflicto, culparse entre sí, regodearse en la queja o generar variaciones sobre el mismo tema.

El solo hecho de reconocer el problema y buscar ayuda es buena señal, porque indica que el amor se conserva a pesar de los contratiempos, o al menos existen otras motivaciones igual de lícitas para seguir juntos y desear que funcione de la mejor manera en el plano sexual y en la cotidianidad.

Incluso si una o las dos personas intuye que la relación está agotada, ventilarlo frente a un tercero imparcial puede ayudarles a admitir que en verdad lo intentaron todo y generará expectativas más realistas y sanadoras respecto al vínculo y a su propia valía como seres humanos.

Lo que más se ve en consulta es la hostilidad, discusiones y enfados frecuentes; dificultades al comunicarse, celos y expectativas inadecuadas; temor al rechazo, juegos eróticos restringidos e insuficientes, aburrimiento o rutina (el cáncer de las relaciones), cambios en el ambiente de estímulo y el descubrimiento de una infidelidad (no el hecho en sí, porque no daña mientras no se sabe), resumió la fundadora y directora del Instituto Kaplan, de Madrid.

Las personas consultan por la manifestación conductual de sus dificultades, pero la terapia detecta, modifica e interviene en los antecedentes internos (pensamientos, creencias, expectativas, atribuciones) y los externos (ambientales, físicos, sociocultural,

de la pareja) y además en las consecuencias a corto, mediano y largo plazo, o sea, en los refuerzos y castigos que se autoimponen o comparten con la pareja.

Por eso se necesita una buena evaluación desde otras especialidades como Urología, Ginecología, Psicología... y también a veces desde Cardiología, Endocrinología y otras que sugiera el examen clínico.

Pon tu pensamiento en mí

No hay recetas rígidas para ayudar a construir una pareja sana, como no hay un único camino para sentirse a plenitud en el goce erótico. Por eso hay que desterrar la tendencia a «normalizar» conductas, deseos y expresiones.

Desde el primer encuentro se consulta, evalúa e interviene: «Si no, te quedas sin pacientes, porque vienen con una expectativa de cambio y hay que tomarla en cuenta», apunta la experta.

En un principio explotará mucha culpa, rencor, agresividad, distanciamiento. Se les puede dejar desahogar de momento, pero aclarando que el propósito es enfocarse en lo bueno para consolidarlo, enriquecer su vida sexual y aumentar la satisfacción de estar en esa relación... Sin prometer que todo será como en los primeros tiempos, porque es imposible.

Si una pareja te cuenta sus preocupaciones es porque necesita esa información devuelta científicamente, desmenuzada en sus manifestaciones, causas y consecuencias.

La meta del tratamiento, cualesquiera sean sus paradigmas, es fomentar la responsabilidad compartida con lo que han logrado, tienen y defienden, y facilitar el entendimiento con una mirada más realista, lo cual implica movilizar otros recursos, porque si repiten las mismas acciones no pueden esperar resultados diferentes.

En cuanto al sexo, no solo se les proporciona información útil y técnicas para ser mejores amantes, sino que también se deconstruyen las distorsiones cognitivas que están mediando la relación: mitos, esquemas mentales, estereotipos culturales, prejuicios...

La terapia no puede ir directo al erotismo perdido o dar tareas de focalización sensorial para cumplir en la semana. Si dos personas apenas se dirigen la vista o no se hablan sin ofenderse, ¿cómo esperar que se acaricien con fines terapéuticos?

Lo primero es recuperar el clima de reciprocidad, lograr que deseen darse refuerzos positivos y mirarse con ganas de buscar lo que está bien. Motivarlos a encontrar y potenciar lo que aún les une y ver luego en qué área están sus problemas para manejarlos, sin importar quien los creó primero o sus consecuencias.