

MARCELO CEBERIO Y RAQUEL MARESME

Cuando duele el  
**amor**



Reflexiones e historias de parejas en terapia

Herder

Marcelo R. Ceberio  
y Raquel Maresma

## CUANDO DUELE EL AMOR

Reflexiones e historias  
de parejas en terapia

Herder

*Diseño de cubierta:* Gabriel Nunes

*Edición digital:* Agustina Luengo

© 2021, *Marcelo R. Ceberio y Raquel Maresma*

© 2022, *Herder Editorial, S. L., Barcelona*

ISBN digital: 978-84-254-4759-4

1.<sup>a</sup> ed. digital, 2022

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)).

**Herder**

[www.herdereditorial.com](http://www.herdereditorial.com)

# Índice

## Introducción

La pareja en terapia

Formas de pedir consulta

¿En qué momentos se asiste a la consulta?

Acerca de este libro

## Primera parte

### Algunas reflexiones sobre las sesiones de parejas

#### 1. La génesis de los vínculos de pareja

Dos personas reales y múltiples fantasmas

#### 2. Los cambios de paradigma en la pareja

La posmodernidad

#### 3. ¿Cómo elijo una pareja: por deseo o por necesidad?

La soledad: necesidad *versus* deseo

Idealización y realificación

#### 4. El amor se define por actos amorosos

De familias y parejas

Enamorarse

Quién encanta a quién

#### 5. La incondicionalidad del amor lleva a la invisibilidad

El amor y los tipos de amor

El amor de pareja sometido a múltiples condiciones

6. Qué digo y cómo lo digo: coreografías disfuncionales de la pareja

¡Complicuémonos!

Mejorar la relación de pareja

7. «Quiero que seas tal como deseo»: enamorarse de un fantasma

Entre fantasmas y utopías

Realificar al otro y pedirle melones al cactus

8. Los supuestos ocasionan catástrofes amorosas

Supuestos y preguntas

Telepatías: El peligro de convertir los supuestos en realidades

9. El amor inolvidable: Te llevo en mi corazón (y en mi cerebro)

Tu fantasma me persigue

¡Cómo sigues pensando en él después de todo lo que pasó!

¿Cómo hago para sacarme al otro de la cabeza?

10. ¿Las crisis destruyen parejas o las fortalecen?

Crisis y crecimiento

La subjetividad de las crisis

Crisis problemáticas, problemas que llevan a la crisis

Segunda parte

Sesiones de parejas. Historias con final abierto

Historia 1: De vivir con un cactus a vivir con una rosa

Ella está enferma y, si no cambia, me separaré

Los primeros pasos en terapia y los círculos sin fin

Dándole voz a ella

Reconociendo las propias huellas

Algunas reflexiones

Historia 2: Deséame solo a mí

[Paradojas del querer](#)

[Almas cuidadoras](#)

[De la diversión a la perversión y viceversa](#)

[En guerra con uno mismo](#)

[Desenmascarando paradojas](#)

[Mitos y paradojas en las relaciones de pareja](#)

### [Historia 3: La «depresiva» y el acompañante terapéutico](#)

[Dos chicos en un pueblo](#)

[Diálogos de psicoterapia](#)

[Algunas reflexiones](#)

### [Historia 4: Tengamos un hijo juntas](#)

[Como si todo estuviera bien](#)

[Martina, tras las apariencias](#)

[Elsa, entre ángeles y demonios](#)

[Sedientas de amor](#)

[Salir del fuego para caer en las brasas](#)

[Conversaciones terapéuticas](#)

[Rompiendo el silencio](#)

[Algunas reflexiones](#)

### [Historia 5: Entre la invasión y querer arraigarse](#)

[Federico y los desarraigos](#)

[Marcia, entre las verduras y la carne](#)

[El encuentro y el desencuentro](#)

[El encuentro con videollamada](#)

### [Historia 6: Atrapados por un pacto](#)

[Entre el amor y los propios sueños](#)

[De ser dos a ser tres y la gran explosión](#)

[Fragmentos de terapia](#)

[Primeras reorganizaciones](#)

[Algunas reflexiones](#)

## Historia 7: De las diferencias complementarias a las diferencias antagónicas

La azul y oro

Entre el *touch and go*, el casamiento y el ADN

Manipulaciones y profecías autocumplidas

Lorena y Sixto, entre el desorden y el control

No amamos al otro en totalidad

Cambiar la crítica por el elogio

## Historia 8: Un amor en tiempos de pandemia

Antes de que el mundo cambiase

Sobreviviendo a la pandemia

Persiguiendo lo inalcanzable, haciendo imposible lo realizable

Reconstrucciones de pareja, en búsqueda de nuevos patrones

Dificultades propias y comunes de la vida en pareja

## Epílogo. Sobre la gestualidad de las parejas. Anotaciones de un terapeuta

Cómo decimos y qué decimos

Qué ven en nosotros que no vemos

Complementariedades no verbales de la pareja

## Bibliografía consultada

## Información adicional

# Introducción

## La pareja en terapia

Hace muchos años que la terapia de pareja forma parte de las especialidades de la psicología clínica. Cada vez son más los espacios que se abren para el tratamiento individual de personas que tienen conflictos en sus relaciones de pareja, así como para el trabajo terapéutico con ambos miembros de la pareja. Dicho trabajo exige al terapeuta un gran manejo de la sesión mediante el aprendizaje y puesta en marcha de diferentes estrategias, principalmente de técnicas que faciliten el proceso de mejora de la relación.

El terapeuta de pareja está sometido a una multiplicidad de estímulos emocionales, puesto que, en una sesión, ambos miembros de la pareja pueden acalorarse, discutir y pelear en plena consulta, pueden violentarse, agredirse, descalificarse, valorizarse y desvalorizarse, amarse o tener expresiones afectivas el uno hacia el otro, abrazarse, distanciarse, hacer profundos y gélidos silencios, etc. Esto quiere decir que el terapeuta está sujeto a la debacle emocional que se cuece en una sesión; por tanto, forma parte de sus funciones intentar equilibrar los tantos de la relación, a través de diversas técnicas y por medio de una buena estrategia.

Como veremos con mayor profundidad más adelante, la pareja es un sistema complejo que de ningún modo puede reducirse a la mera suma de sus integrantes. Este sistema puede verse afectado por diversos factores que alteran su equilibrio y lo ponen en crisis. La psicoterapia parece ser una de las opciones que posibilitan la estabilización de este sistema en dirección al buen amor. Cuando el sistema se ve rigidizado por soluciones intentadas fracasadas y anquilosado en una forma destructiva, es una decisión sabia apelar a un tercero (un terapeuta) que tenga experiencia en las lides de controversias maritales. Ya es un atisbo de salud el hecho de pensar en una ayuda externa especializada en relaciones de pareja. Además, en nuestra cultura, la terapia se ha ido instaurando cada vez más como una herramienta



que puede ayudar a mejorar e incluso a *salvar* una relación de pareja despareja.

La inercia del sistema —luego de años de reverberaciones sintomáticas, de recursos inútiles— produce resistencias al cambio. Cuando la pareja ya ha agotado los recursos a su disposición —las conversaciones, las explicaciones, las racionalizaciones e intelectualizaciones, las inculpaciones y los reproches, los consejos de médicos clínicos, el consumo de complejos polivitamínicos fortalecedores del sistema nervioso, el consumo de psicofármacos, la puesta en práctica de los consejos de los familiares (padres, suegros, cuñados, hermanos, etc.) y de los amigos de la familia...—, el hecho de apelar a la psicoterapia es (sirva o no) revelador de un buen síntoma de cambio (más bien de un cambio con respecto a los intentos de solución fracasados).

Lamentablemente, esa inercia ha generado en el propio sistema ciertas *callosidades* que hacen que la consecución de un cambio sea una tarea dificultosa. Ciertos códigos interaccionales, funciones, reglas, creencias propias de la disfunción atentan contra el equilibrio. Sin embargo, paradójicamente, las situaciones críticas, al ser algo normal en la dinámica de la pareja y formar parte de su coreografía, no llaman la atención de los integrantes de la relación. A veces la pareja opta por el silencio o la distancia. Solamente un raptó de conciencia, en ambos miembros o en alguno de ellos, o una situación de máxima tensión (crisis de crisis) pueden ser el punto de partida para el pedido de psicoterapia.

## Formas de pedir consulta

A lo largo de los años dedicados a la atención de parejas con problemas, hemos observado numerosas formas de pedir consulta; entre ellas destacan, básicamente, las siguientes:

- la mujer que llama por teléfono a la consulta para solicitar una entrevista, aunque todavía no le informó al marido sobre su iniciativa;
- el hombre al que su terapeuta individual lo derivó a un terapeuta de pareja y quiere tener primero una entrevista a solas con dicho profesional;
- ambos miembros de la pareja llaman a la consulta desde una línea que cuenta con dos teléfonos y no se ponen de acuerdo entre ellos en el motivo de la consulta;

- la primera entrevista se realiza de común acuerdo entre ambos miembros de la pareja, si bien el marido no cree en la psicología y asiste a regañadientes;
- ambos integrantes de la pareja están en terapia individual y deciden recurrir a la terapia de pareja; como la decisión es de los dos, puede llamar cualquiera de ellos para solicitar una cita;
- la mujer que llama por teléfono a causa de un hijo sintomático. Durante la conversación, el terapeuta detecta irregularidades en la relación conyugal y solicita que ambos padres asistan a la primera entrevista;
- uno de los miembros está en tratamiento individual y su pareja asiste a ese espacio para cumplir la indicación del terapeuta;
- se está haciendo terapia de familia y el terapeuta sugiere pasar a una terapia de pareja y que los hijos queden fuera.

Cualquiera de estas vías de entrada lleva a que dos personas se encuentren delante de un terapeuta; sin embargo, debe tenerse en cuenta que no siempre el resultado o el objetivo de una terapia de pareja es, necesariamente, que ambos integrantes continúen juntos. Entre los posibles resultados, podría darse la situación de que la pareja siga adelante, aunque, por supuesto, cambiando las reglas del propio sistema, puesto que, si este no se modifica, reincidirían en el malestar (un sistema *intoxicado* es el que lleva a que la relación vuelva a decaer). Otro posible resultado sería la separación. Es decir, ya sea que vuelvan a estar juntos, ya separados, lo que se busca es la opción más saludable.

No obstante, pocas son las parejas con una postura abierta a escuchar lo que el *partenaire* dice durante la sesión. Se encuentran más preocupados por hablar que por escuchar y, en general, están más interesados en que el terapeuta —como un juez— dictamine quién es el que tiene razón. Los casos de mayor pobreza emocional se observan cuando una pareja que se considera estable y sin conflictos acude a un terapeuta a raíz de un problema con sus hijos (dificultades en el aprendizaje, trastornos de conducta o cualquier otro síntoma) y dicho profesional les recomienda hacer terapia de pareja. En estos casos se manifiesta una actitud evasiva y negadora, más dada a externalizar el problema que a asumirlo.

**¿En qué momentos se asiste a la consulta?**

La práctica clínica muestra que existen diferentes momentos en que una pareja asiste a consulta y son los siguientes (Ceberio, 2017; Eguiluz, 2008):

a) *La pareja que va de crisis en crisis* (estado de máxima tensión). Son parejas que vienen arrastrando graves problemas de comunicación que se han sistematizado durante años. Llegan a la consulta en un estado paroxístico: entran y salen constantemente de la crisis. Son parejas que discuten cotidianamente, se agreden, piensan de una manera diferente y tienen un estilo absolutamente confrontativo y provocador, con lo cual es muy difícil que se pongan de acuerdo. Además, son las parejas *contrincantes*, que rivalizan y compiten endilgándose culpas, y buscan más a un juez que a un terapeuta.

b) *La pareja con disfuncionalidades que se están volviendo frecuentes*. Son parejas que han comenzado a tener algunas disfuncionalidades que en un principio se presentaban de forma aislada, por ejemplo, una discusión quincenal, pero que ahora se han incrementado. Quizás el terapeuta de alguno de ellos, que está en terapia individual, ha sugerido que hagan algunas sesiones de pareja. Así, la pareja, después de reflexionar sobre el tema, ha decidido tomar cartas en el asunto para evitar que la frecuencia de las discusiones se acreciente.

Las peleas se dan cada semana y ambos cónyuges están susceptibles, proclives a que cualquier estímulo, por ínfimo que sea, pueda detonar la crisis. Si bien esto todavía no se ha constituido en un estilo de interacción (sistematizar la pelea), la pareja ha comenzado a descalificarse, a desoírse. Están perdiendo las ganas de estar juntos.

Hay un segundo tipo de pareja, que es aquella que asiste a la consulta al notar que ciertos desajustes relacionales han comenzado a hacerse frecuentes; no obstante, la pareja es estable. Uno de ellos está haciendo terapia y el profesional sugiere abrir un espacio a la pareja.

Otro tipo de pareja es aquella en la que sus integrantes cuentan con cierto *training* terapéutico y, al observar conductas inapropiadas, prefieren prevenir que curar: realizan varias consultas para evitar las primeras asperezas.

c) *La pareja con algunos desajustes*. Son las parejas más inteligentes desde el punto de vista emocional. Tienen algunos desajustes y prefieren, a nivel preventivo, trabajar en terapia. Son parejas que están muy atentas a las *rarezas* o *anormalidades* del vínculo, a esos pequeños raptos sintomáticos que alteran la cotidianidad de la relación; por tanto, han pensado en asistir juntos a alguna que otra sesión de pareja para solucionar el tema conflictivo. Los síntomas son: malas contestaciones, falta de respeto, frialdad en el trato, gestos de

descalificación, etc.; debido a ello, la pareja ha decidido no dejar que los síntomas avancen y reencauzar la relación por carriles habituales más saludables.

En estas tres instancias, no tomamos en cuenta la siguiente situación: cuando la pareja solicita una entrevista por la aparición de síntomas en los hijos. En este caso, no es la pareja conyugal la que viene a consultar, sino la parental: no hay conciencia de problema, el problema es el síntoma de los hijos. Si, posteriormente, con el desarrollo de la sesión, el terapeuta evalúa que los problemas conyugales alientan la producción sintomática y se pauta una terapia de pareja, nos encontramos ante una forma de establecer el tratamiento que no partió de la conciencia real, por parte de la pareja, de sus propias disfuncionalidades.

En la terapia de pareja es importante discriminar dos niveles: uno intrapersonal, emocional y cognitivo, que compete a cada uno de los miembros, y otro interpersonal, perteneciente al territorio de la relación establecida entre ambos. Evidentemente, ambos niveles se entrecruzan y sinergizan, haciendo de la pareja un fenómeno de alta complejidad. Muchos autores coinciden en que resulta más sencillo pensar en cada una de las personas de una díada por separado que en las dos de manera conjunta. Para pensar en términos de interacciones hace falta un análisis exhaustivo y la contemporización de una serie de variables, dado que no solo hablamos de dos personas, sino de dos estructuras cognitivas y emocionales y de dos lenguajes (verbal y paraverbal) que permanentemente se interceptan; todo se desarrolla en un contexto que le otorga sentido a las acciones de ambos.

La pareja no es la suma de dos personas, ni de acciones: es mucho más que eso. Pensar en la pareja es pensar en la *entidad* pareja. Si el todo es mucho más que la suma de las partes, la pareja debe entenderse como un fenómeno complejo y de ninguna manera puede reducirse a la simplicidad de la suma de sus miembros. Si, en vez de ver el sistema, los terapeutas de pareja se dedicaran a entender a cada uno de los *partenaires*, buscando el porqué de sus conductas, reproducirían en el seno de la consulta las dificultades que la pareja en conflicto tiene en su convivencia. Debe recordarse que uno de los principales problemas de las relaciones de pareja radica en la búsqueda de culpables, en el hecho de atribuirle al otro la culpa de lo que sucede.

La complejidad de una pareja en terapia implica, por parte del terapeuta, analizar y articular los factores cognitivos y emocionales, así como los estilos

interaccionales de cada uno de los integrantes, que se entrelazan en un tiempo presente, en un contexto que otorga sentido a la interacción de ambos (alianzas, coaliciones, etc.). Además, en esa comunicación están presentes tanto sus respectivas familias de origen como las familias de sus ancestros, mediante pautas, reglas familiares, mitos, mandatos, formas de expresividad afectiva, estilos de comunicación, entre otras variables.

El maestro Jay Haley (1976) señala que al terapeuta que trata a una pareja le conviene considerar que cuanto hagan los cónyuges entre sí, más allá de su estilo de relación particular, es estimulado u obturado por el vínculo con el terapeuta. Por ejemplo, las coaliciones variarán de acuerdo con el sexo y la edad del profesional, o sea, el ciclo evolutivo también es un factor clave en la dinámica. Si el terapeuta manifiesta admiración por la esposa, debe aceptar que el marido pueda reaccionar ante esta actitud mediante reproches o quejas celotípicas, entre otras reacciones. Si se muestra condescendiente con lo que afirma el marido, la esposa podría entender dicha actitud como una alianza machista, por ejemplo.

En ninguna psicoterapia existe la objetividad, aunque los pacientes busquen imparcialidad (y algunos terapeutas se crean imparciales) y piensen que la palabra del profesional es la verdad objetiva. En la terapia de pareja, los pacientes erigen al terapeuta en juez, que debe dar el veredicto acerca de quién tiene la razón. Por tanto, el comentario de un terapeuta no es una simple acotación, sino que puede sugerir la coalición con alguno de los cónyuges. Y esta sugerencia refiere a múltiples variables, como, por ejemplo, entre otras, a las atribuciones que cada uno de ellos otorga a la dinámica que se desenvuelve en la relación, al juego que se desarrolla en la sesión con el terapeuta y a las alianzas que puede instar un terapeuta, por muy neutral que quiera parecer.

Pasan los años y llega la madurez: las cargas domésticas, los problemas laborales y la crianza de los hijos introducen elementos de separación entre los miembros de la pareja. La rutina y el cansancio enfrían la fogosidad sexual de los primeros tiempos, distanciando los encuentros sexuales; además, el vigor de los años juveniles decae y muchas otras cosas ocupan los pensamientos, de forma que, progresivamente, casi sin percatarse de ello, disminuye la apetencia por la pareja. Algunas parejas se resignan, prosiguen en una vida aburrida en lo que respecta a lo conyugal y se refugian en salidas con los nietos y con otras parejas, activando de esta manera la vida social,

pero a costa de una conyugalidad paupérrima. Otras optan por separarse, pero la separación es un recurso sucedáneo, al no establecer un recontrato marital. En general, las parejas que llevan mucho tiempo juntas suelen sentarse una vez al año a discutir y a repensar su relación: ni ella ni él siguen siendo quienes eran o quienes creyeron ser. Hoy, después de años, la elección no es la misma y hay que actualizarla. Este recontrato, tanto en el caso de una separación como en el de una nueva unión, se puede edificar en un espacio terapéutico.

Sin embargo, a pesar de llegar a la antesala de la separación o del divorcio, tengamos en cuenta que aproximadamente el 80 % de los separados, tanto varones como mujeres, se vuelven a casar y que el 60 % de estos nuevos matrimonios incluyen un hijo que vive con uno de los cónyuges. Estos porcentajes señalan que, de alguna manera, los residuos del pasado, muchos de ellos traumáticos, no desalientan a volver a intentar una vida en pareja. Y esto también nos lleva a pensar que *el amor triunfa sobre el desamor o sobre el no amor*.

## Acerca de este libro

El presente libro trata sobre la pareja humana. Como hemos visto más arriba, la pareja es un fenómeno complejo que implica una entrega emocional, reflexiva, interaccional, compuesta de actos que competen al vínculo amoroso. Mientras se desarrolla esto, va consolidándose una historia de la relación mutua y, con ello, un proceso de interdependencia, en el que hay espacios compartidos y espacios individuales que merecen ser respetados.

*Cuando duele el amor. Reflexiones e historias de parejas en terapia* se divide en dos partes. En la primera, hemos desarrollado diversas reflexiones teóricas sobre el amor y las parejas, reflexiones extraídas de la práctica clínica. Esta primera parte del texto se refiere a numerosos artículos publicados por Ceberio en la página web de la revista *La mente es maravillosa*, así como a su obra *Los juegos del mal amor*. Dichos artículos, modificados y actualizados, han contribuido a reforzar la base teórica de este libro, que nos invita a recorrer diversas creencias acerca del amor y de las relaciones de pareja: desde la génesis estructural de las parejas y el nuevo paradigma en su constitución, la creencia en la incondicionalidad amorosa, la catástrofe de los supuestos, las

crisis entendidas como una oportunidad, las acciones y comunicaciones disfuncionales, hasta cómo se elige el amor (¿movidos por el deseo o por la necesidad?).

En la segunda parte, «Sesiones de parejas. Historias con final abierto», que es el plato fuerte del presente libro, hemos recopilado ocho historias reales. Con el fin de preservar la identidad de los protagonistas, hemos cambiado sus nombres, así como sus actividades y lugares de residencia. Hemos introducido elementos de ficción para hacer más llevadera la narración, sin perder la esencia real de cada una de las historias de parejas.

En el epílogo, «Sobre la gestualidad de las parejas. Anotaciones de un terapeuta», describimos una serie de observaciones clínicas que realizamos los terapeutas de pareja, no bien ingresa una pareja en consulta: cada gesto, cada postura corporal, las miradas, etc., forman parte de un universo semántico que torna aún más fructíferas las intervenciones, lo cual redundará en la eficacia terapéutica.

De lectura simple pero profunda, *Cuando duele el amor* es una invitación a reflexionar sobre la propia pareja, a la luz de las historias de otras parejas, tal como sucede cuando leemos un cuento: se nos habla de otros, pero, como efecto de la proyección personal, escuchamos hablar sobre nosotros mismos. Se produce un desplazamiento de la propia persona hacia los personajes de la historia narrada. Con todo, la teoría propone el revés de este proceso. Las diversas disquisiciones y conceptualizaciones sobre el amor y la pareja completan un cuadro de esta experiencia, que tiene por objetivo mejorar la calidad de la propia pareja y, con ello, ser un poco más felices.

Marcelo R. Ceberio  
Raquel Maresma

# PRIMERA PARTE

## ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LAS SESIONES DE PAREJAS



# 1. La génesis de los vínculos de pareja

Somos seres sociales, no cabe la menor duda. Los diferentes homínidos hasta llegar a los neandertales, que enterraban a sus muertos, y los sapiens, que realizaban pinturas en las paredes de las cuevas, tenían todos ellos un factor común: *no estaban solos*. Los hombres —los cazadores— salían al alba a cazar animales para proporcionar alimentos para su clan, mientras que las mujeres cuidaban su progenie y recogían frutas y granos en las proximidades. Todos procuraban el cuidado y la alimentación de todos. ¿Esto sigue siendo así hoy en día?

## Dos personas reales y múltiples fantasmas

El viento arrastraba las semillas y los restos de comida abonaban la tierra y tal fertilización generó sembradíos que llevaron a que el hombre sistematizara el cultivar y a que la agricultura, entre otras cosas, lo afincara en distintos lugares. La agricultura lo sacó de sus hábitos nómadas para afincarlo y para que creara pequeñas comunidades. Entonces el hombre ya no solo se alimentaba de lo que le brindaba la diosa naturaleza, sino que, a través del cultivo, se vio *forzado* a abandonar los hábitats naturales de las cavernas y a construir sus chozas y casas, creando poblados incipientes, en un entorno de vecinos; así, todo el grupo humano inicia una identidad determinada a partir del lugar donde vive.

La agricultura va de la mano de la ganadería; la crianza de animales lleva al hombre a terminar de asentarse en un terruño. Ya no necesita salir de caza porque su alimento es autogenerado por la crianza de animales. Cuanto más se instala en un lugar, mayor es la socialización, las conversaciones entre familiares y vecinos, las comidas compartidas, las celebraciones, el cariño entrañable, las expresiones de reconocimiento. Sin embargo, estas pequeñas comunidades tienen su contrapartida: surgen también otros juegos relacionales teñidos de sentimientos de rivalidad, competencia, secretos,

ocultamientos, envidia, descalificación, emociones y pasiones que detonan cuando el hombre se encuentra en grupos y arma tríadas que generan coaliciones y alianzas, en las que dos se unen contra un tercero.

Esta condición de ser social, que excede el marco del nacimiento de la sociocultura, muestra a un humano con necesidades de contacto, de relación. La familia surge como una organización afectiva con lazos de sangre. Se yergue como una fuente inagotable de creencias, difusión de valores, instauración de pautas, el legado de la historia de los ancestros. Pero, fundamentalmente, la familia es un emporio afectivo, una matriz de amor, donde aparece el amor más incondicional, que es el de los padres hacia los hijos, en convivencia con el amor conyugal.

Sin embargo, la génesis de la estructura familiar es la pareja. Dos personas se encuentran y, si surge el sentimiento amoroso, se mancomunan para sacar adelante un proyecto común, con un único objetivo: la constitución de una pareja madura que sienta las bases para la construcción de una familia. La pareja puede definirse como un sistema relacional que va más allá de los componentes individuales. De ninguna manera puede concebirse como la suma de dos personas; es mucho más que eso, si la entendemos como un sistema con componentes que interactúan, que intercambian no solo palabras, sino ideas, pensamientos, emociones, sentimientos, ideologías, gustos, y que están dispuestos tácita o explícitamente a negociar en pos de una unidad: la unidad del sistema pareja.

La pareja es un sistema autogobernado por reglas que se desarrollan, evolucionan y se instauran a través del tiempo por medio de ensayos y errores (Minuchin, 1979). Pero para su crecimiento, la pareja pasa por acomodaciones y reformulaciones a partir de ciertas situaciones que la ponen en *crisis* y que son las verdaderas protagonistas del cambio. Las crisis son, ni más ni menos, una situación de cambio. Toda pareja pasa por situaciones críticas que la vulnerabilizan, la desestructuran y la obligan a restituir el equilibrio perdido: una mudanza, una muerte, un cambio laboral, enfermedades graves, nacimientos, viajes, etc., son algunas de las situaciones que rompen con la estabilidad. Pero de esa inestabilidad surge el cambio, como sucede con el estiércol de las vacas, cuya degradación puede propiciar el nacimiento de hermosas flores silvestres.

Estos cambios, ocasionados por los problemas que se presentan y que originan la crisis, crean un estado de máxima tensión, poblado de emociones

y sentimientos que a veces no son fáciles de superar. Si bien las crisis son bienvenidas, la dureza emocional que las circunda duele tanto que la pareja puede sucumbir a ellas y disolverse; sin embargo, si logra superarlas, se fortalecerá notablemente. Aunque estos son cambios evolutivos y, como tales, esperables, también pueden aparecer situaciones críticas imprevisibles, como muertes tempranas, enfermedades terminales o incurables en la juventud, accidentes de gravedad, por ejemplo. Estos acontecimientos inciden en el funcionamiento de la pareja, desarrollando un proceso de adaptación que lleva, por un lado, a transformar las reglas capaces de generar cohesión entre sus integrantes y, por el otro, al crecimiento psicológico de cada uno de ellos.

Como todo sistema, el sistema de la pareja está sostenido por reglas particulares, inherentes a cada pareja en sí misma. Estas reglas se constituyen en código a través del tiempo, por las sucesivas interacciones, y son en general reglas tácitas, espontáneas, que devienen de la ecuación de las pautas, normas, valores, costumbres, hábitos, ideologías, etc., de las familias de origen de cada uno de los integrantes de la relación. Dicho de otra manera, una pareja no está compuesta por una realidad simple: sus miembros (que comienzan a conformar una familia) son representantes de un código determinado por las familias de origen de cada uno de ellos.

Por lo tanto, en una pareja *existen dos personas reales y múltiples fantasmas* (Ceberio, 2017). En la interacción que desarrollan los integrantes de la pareja, se intercambian códigos pasados, se pactan acuerdos y desacuerdos que concretizan un código actual, recreando las normas que fundamentarán el sostén del sistema y desarrollarán su futuro.

La mayoría de los autores sistémicos definen el equilibrio de una pareja como una *danza*. Dicha danza se fundamenta en dos funciones aparentemente contradictorias: la tendencia a la estabilidad y la capacidad de transformación que caracterizan a todo sistema vivo. Esta dinámica posibilita mantener siempre un equilibrio que permita la creatividad para resolver las crisis, lo que llevará al sistema a evolucionar y a acomodarse a los cambios y, por ende, a crecer (y estas son condiciones inherentes a la vida misma).

Las parejas que perciben sus cambios como algo amenazante o que viven las crisis como una catástrofe que las destruirá tienden a replegarse, se petrifican y se vuelven extremadamente rígidas. Repelen cualquier experiencia nueva y son sistemas propensos a decir: *más vale malo conocido que bueno por conocer*. Son parejas que anulan experiencias e informaciones

nuevas, que no crecen, más bien se empobrecen.

Pero cabe aclarar que la flexibilidad o rigidez de un sistema, en este caso de una pareja, no son características intrínsecas a su estructura, sino que aparecen ligadas a momentos, a un dinamismo y a las variaciones de estado en un contexto y en un tiempo definidos: una pareja puede reaccionar de manera rígida en un ambiente y en una situación determinados, para en otra circunstancia reaccionar con flexibilidad. En vista de una nueva estabilidad, la pareja puede tolerar que una situación de crisis temporal perturbe la organización del sistema.

A fin de cuentas, la pareja es un universo de significados que se acuerdan casi siempre de manera tácita, una amalgama interactiva de dos personas que provienen de diferentes sistemas y que establecen un territorio único. Se trata de un proceso de interdependencia en el que hay espacios compartidos y en el que deben respetarse los espacios individuales; es, por encima de todo, un lugar de amor que debe trabajarse cotidianamente, a sabiendas de que la incondicionalidad y la creencia de la seguridad están lejos de asegurar el vínculo.

## 2. Los cambios de paradigma en la pareja

Esta época que nos toca vivir nos enfrenta con un cambio de paradigma, en el que se cuestionan las ideologías, las reglas sociales y familiares, las creencias, así como también la forma de organización en la vida humana. Los criterios de verdad, de objetividad, de racionalidad y de realidad son cuestionados en esta posmodernidad, que después de haber pisado suelo firme cincuenta años atrás, bajo otro paradigma, ha traído aparejada la inestabilidad y la inseguridad afectiva y, con ello, ha sacudido las estructuras de pareja y familia.

### La posmodernidad

La posmodernidad no solo llevó a un cambio teórico, sino también a modificaciones en ciertos formulismos pragmáticos, lo que produjo diferentes impactos sobre la estructura de la familia y de la pareja. Pensar en la familia o reflexionar acerca de la pareja implica preguntarnos hacia dónde nos dirigimos, cuál será el futuro de ambas instituciones, cuál es el modelo que tenemos que construir, cuáles son los caminos y las múltiples vías para llegar a un modelo posmoderno de la pareja.

Los patrones de constitución de la pareja son un proceso de cambio constante, un *cambiando*, un proceso que solo puede expresarse en gerundio, puesto que las conformaciones de las parejas y las familias están en permanente movimiento. La pareja humana es un entrelazado de culturas, pero también de genes; es, por ende, un complejo biológico y social. Y es desde ese entrecruzamiento como logramos conformar una familia, con rasgos biotípicos y sociotípicos, en el marco de un contexto que alienta la producción de formas y estilos relacionales, de características de personalidad.

La revolución industrial fue un factor importante en la constitución de parejas y de familias, que pasaron del ámbito rural a las grandes