

---

## DISFRUTANDO COMO PAREJA PARA ALCANZAR EL BIENESTAR

*Enjoying as a couple to achieve wellness*

---

Julio Silva Cruz\*

*Universidad Femenina del Sagrado Corazón*

### Resumen

*El autor sustenta que el Análisis Transaccional, es una teoría de personalidad y un sistema de intervención psicológico para el crecimiento y desarrollo personal, que ha ayudado a las personas en sus relaciones de pareja al permitirles aprender a relacionarse de manera más saludable. Entre los varios elementos fundamentales para administrar nuestras vidas en pareja, es importante nuestra capacidad de DISFRUTAR.*

**Palabras clave:** Análisis Transaccional, pareja, capacidad de disfrute.

### Abstract

*The author argues that Transactional Analysis is a personality theory and a psychological intervention system for personal growth and development, which has helped people in their relationships by allowing them to learn to relate in a healthier way. Among the several fundamental elements to manage our lives as a couple, our ability to ENJOY is important.*

**Keywords:** Transactional analysis, couple, ability to enjoy.

---

\* Psicólogo. Docente de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Email: [juliosilvac@hotmail.com](mailto:juliosilvac@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-0053-1659>

La relación de pareja es un tipo de vínculo con características particulares que merecen una atención especial. El hecho de establecer una relación conyugal con otra persona constituye una de las transiciones más importantes de la vida. Es un indicador de la entrada en la etapa adulta y trae a la memoria los modelos parentales de ambos cónyuges. Por ello a lo largo de la relación suelen presentarse diversos problemas como: la desconfianza, los celos, las discusiones, la infidelidad, las crisis, etcetera.

A lo largo de estos 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. El AT es una teoría de la personalidad y un sistema de intervención psicológico, para el crecimiento y desarrollo personal Noriega (2013). Que estudia el comportamiento humano en estructuras de fácil comprensión (análisis), haciendo énfasis en el intercambio de la comunicación (transacciones). En el cual las relaciones de parejas se analizan como una forma de interacción, esto es, de cómo se relacionan entre sí, enfocándose más en lo interpersonal, Junchaya (1985).

Este modelo de intervención, considera que las personas, desde que nacen van grabando durante la primera infancia experiencias que marcarán el resto de sus vidas, y que por lo tanto necesitan ser reorientadas si en caso les son nocivas. Las registra y almacena en su cerebro para utilizar posteriormente dicha información, y así construir un modo de vida (guión o argumento), siguiendo un plan no consciente. Cuando estas experiencias son nocivas, necesitan ser reorientadas.

Uno de los objetivos principales del AT es conferir a las personas mayor oportunidad para dirigir y hacerse cargo de su propia vida. Al comprender las influencias que moldean su personalidad y los conflictos que viven las personas de acuerdo con sus guiones inconscientes que al hacerse consciente de las transacciones que a veces son constructivas o destructivas, una persona puede reconocer el poder que tiene para determinar los propósitos de su vida. La persona que se reconoce como directora de su propia vida es autónoma, Stewart y Joines (2007).

Como seres humanos todos tenemos necesidades individuales y sociales. Todos necesitamos sentirnos autónomos e independientes en algún grado, y también, de algún modo, sentirnos relacionados y vinculados con otros. Dichas necesidades se presentan y manifiestan de formas muy distintas a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Existen varias formas de manejar las necesidades de aproximación y separación y los conflictos que se generan por ello, entre los cónyuges. Cuando lo hacen por acuerdo, la relación es estable. Los problemas surgen cuando sus necesidades de distancia y proximidad no son satisfechas. Si una persona necesita distanciarse en un momento determinado, y el otro cónyuge experimenta esta separación como una pérdida, entonces los intentos de reducir esa distancia suelen generar conflictos, Silva (2017).

Encuentro que un buen número de parejas que asisto en la terapia sufren por no haber aprendido a manejar sus necesidades de vinculación y se complican, pues en ocasiones llegan a establecer relaciones de pareja que se basan en la dependencia. Un ejemplo de ello es que hoy en día las parejas, hasta se envían fotos para que la otra persona realmente confirme lo que le está diciendo.

Otro aspecto particularmente relevante tiene que ver con que muchas parejas establecen su relación a partir de concepciones falsas, pues entran en el matrimonio con sueños imposibles y expectativas irreales. Hay matrimonios que debieron enfrentar expectativas muy distintas e incompatibilidades notorias, solo después de casarse. Como dice Arnold Lazarus (1990) no existe una Licencia Matrimonial que nos garantice que las personas se encuentran aptas para casarse. Si las parejas explicitaran lo que esperan dar y recibir de la otra persona, y si cada uno conociera esto antes del compromiso, por lo menos podrían saber a qué atenerse y evitar muchas esperanzas frustradas.

A propósito de esto encuentro que gran parte de las demandas en las parejas no se explicitan y se sostienen como un supuesto: *Juan supone que María y María supone que Juan... Nos cuesta tomar acuerdos...* Es que no hemos crecido como Adultos

y tenemos dificultades para compartir con autonomía nuestro amor y cariño.

¿Por qué no podemos sostener una relación marital en el tiempo? Es una realidad que el porcentaje de separaciones, divorcios, etcétera, ha aumentado. En variadas ocasiones cuando he asistido a parejas y he tenido la oportunidad de ver la manera como se relacionan, puedo entender por qué desisten de tener relaciones. A pesar de ello sean cuales fueran las circunstancias la mayoría de nosotros preferimos vivir en pareja antes que vivir solos.

El matrimonio es probablemente la más complicada de todas las relaciones humanas. Pocas relaciones pueden conducir a emociones tan extremas o pueden pasar tan rápidamente de las posiciones de máxima felicidad al odio.

En nuestra sociedad actual, donde cada vez más personas tienden a convivir antes del matrimonio, a veces aparecen marcadas contradicciones a tiempo para resolver la situación. Pero esto no es inevitable. He tratado con parejas que vivían juntas, que luego se casaron, y solo entonces descubrieron diferencias insuperables que no habían tomado en cuenta.

Hay casos en que se forman del matrimonio un concepto romántico y falso, como el de las películas. La mayoría de personas que se van a casar se basan en supuestos y esperan que estos se cumplan en el matrimonio. Sin embargo, no basta que dos personas se quieran para que esto sea sinónimo de comprensión y entendimiento en una relación de pareja.

Como lo entendemos en el AT es propio de la naturaleza del Niño confundir la decepción con el desastre, Stewart y Joines (2007). Pocas experiencias son realmente una tragedia, sin embargo, muchas parejas en el matrimonio suelen ver como una tragedia algo que es un problema. *La mayoría de los matrimonios en problemas conciben el amor solo como algo que se siente y no como algo que hacemos nosotros mismos.* Muchas veces no son los grandes problemas los que no tienen solución en la relación de pareja, sino los pequeños problemas y entonces hay que aprenderlos a manejar.

Se reconoce que el matrimonio tiene éxito cuando los cónyuges proceden de ambientes similares y poseen intereses “reales” similares. Aquellos matrimonios que suelen tener problemas en su relación con frecuencia hacen caso omiso a importantes discrepancias, y un contrato matrimonial basado en semejanzas tan insuficientes como “a los dos nos encanta bailar”, o “a los dos nos gustan las mismas cosas” es poco realista.

Debo recalcar que no existe un solo tipo de relación de pareja, sino varios, existe el tipo de relación, que la pareja decida tener. Por ello, no existe un estereotipo de pareja perfecta, pues eso no es real, existe la pareja como es. Las diferencias deberían reconocerse antes del matrimonio, pero raramente ocurre así. La joven pareja está enamorada; los novios, a veces participan en un cursillo prematrimonial, y se embarcan, con la idea de convertirse en un matrimonio feliz.

A veces la gente no reflexiona acerca de su matrimonio hasta que ve acercarse el divorcio. Entonces empiezan a aparecer las dificultades comparativas, y los dos cónyuges comienzan a comprender la naturaleza de la situación ante la cual se encuentran. Es difícil superar las diferencias y llegar a un compromiso, pero también es difícil decidirse por la disolución del matrimonio.

Si los dos se interesan por arreglar su matrimonio, el AT les proporciona herramientas para aprender a manejar las dificultades. Una de las primeras cosas que pueden examinar, una vez hayan aprendido el lenguaje, es el contrato matrimonial en sí, que comúnmente suele no ser real.

Los matrimonios que se someten a terapia pueden hacerlo para “aprender algo nuevo”. La importancia de los vínculos en la relación de pareja y en cómo estas interactúan es un poderoso recurso para la terapia, Llanos (1991).

Cuando el comportamiento de uno de los miembros de la pareja cambia es necesario que el otro cónyuge también posea las herramientas conceptuales, como el análisis estructural, el análisis funcional, las transacciones, los juegos psicológicos, etc. Para comprender lo que está ocurriendo, para entender su propia problemática. Esto les permite enfrentarse con

la realidad de la existencia, de dos personas unidas en una relación llamada matrimonio.

Cada uno de los cónyuges debe estar dispuesto a reconocer su responsabilidad en las dificultades del matrimonio. “La culpa es toda tuya” es una afirmación falaz. Nadie es responsable por mí sino yo mismo. Si el esposo se ha comportado de manera humillante durante años y la esposa lo ha tolerado, puede decirse que ésta, a su manera, ha participado en la relación. *Tengamos en cuenta que para bailar en pareja se necesita de dos.*

Sin ese reconocimiento de “mi tanto de responsabilidad en nuestros problemas”, el AT puede convertirse simplemente en otra forma de expresar el odio. A medida que vemos los problemas que pueden surgir, empezamos a comprender la importancia de afrontarlos con respeto y comprensión.

Generalmente, pensamos en cambiar al otro. El marido habla de su mujer, no de él, la esposa habla del esposo, no de ella. La parte más difícil es entender que es uno quien tiene que cambiar. Las personas que asisto en terapia de pareja no están muy dispuestas a cambiar y esto suelo relacionarlo con las dietas para adelgazar que escucho en la consulta. Por ello prefieren los libros de autoayuda. Cambiar no es sencillo y no todas las parejas están dispuestas a hacerlo para correr el riesgo de alcanzar bienestar. Permanecen por ello muchas veces como están aun cuando no resulte tan agradable porque es tal vez más seguro.

Es difícil que se llegue a un acuerdo acerca de las decisiones si no se han establecido unos objetivos para el matrimonio. O se establece un nuevo rumbo, o se sigue a la deriva, por más información que se posea, Rivas (2014).

Es necesario que la pareja de esposos, para determinar las metas de su matrimonio, evalúen qué es lo que consideran importante. Lo que es mejor para ellos. “¿Qué es mejor para nosotros?” Dentro del contexto del matrimonio esa pregunta puede formularse de varias maneras.

**Cabe preguntarse: ¿Para qué hacemos pareja?**  
Muchas veces he pensado en dónde radica el éxito

de una relación de pareja y suelo responderme, que en parte radica en que cada uno se deje ser; en donde exista lo mío y lo tuyo, sin dejar de existir lo nuestro; en donde se relacionen con autonomía. Pero cuando esperamos que el otro sea como yo quiero, entonces, es como pedirle que deje de ser como es. *Por eso quien espera algo de alguien siempre se va a frustrar, porque nunca va a ser como yo quisiera que fuera,* Silva (2006).

Es así que en las relaciones de pareja buscamos y necesitamos aprender a satisfacer las necesidades de cada persona como individuo que la conforma, y las necesidades de ambas personas como pareja, dando lugar a lo tuyo, lo mío y lo nuestro, en donde lo tuyo no anula lo mío y lo mío no anula lo tuyo, ni lo nuestro.

¿Cómo es el bienestar en la relación de pareja? A mi entender los logros sin bienestar no tienen sentido. Las personas en general se esfuerzan mucho en tener logros y poco en buscar el bienestar.

La felicidad es disfrutar los momentos de placer y aprender con los momentos de dolor, que son lecciones. Escucho a personas que se quejan de no haber vivido el verdadero amor por falta de coraje. Para tener éxito hay que tener metas, pero para ser feliz hay que aprender a serlo con lo que tenemos en el aquí y el ahora.

La terapia en pareja no solo facilita que una pareja sea congruente con su naturaleza, sino que esencialmente lo sea también con su propia realidad. De esta manera la opción es que la psicoterapia técnicamente elaborada procure que una pareja pueda pensar en el sentido propio de sus vidas. El hecho de hacerlo les lleva a una situación en la cual alimentan y establecen su ser y esto va a reflejarse esencialmente en la manera como hacen las cosas y como satisfacen las propias necesidades.

Es importante identificar cuándo una pareja tiene bienestar, para decidir si continuaremos con esta pareja o no. ¿Cómo es el Bienestar en Pareja? Diversos planteamientos teóricos ligan el bienestar con la felicidad. Así la pareja es feliz porque tiene bienestar. Podemos identificar el bienestar en las parejas, a través de:

- *La capacidad que tiene la pareja para disfrutar.* Disfrutar es ponerse en contacto con el placer, con una actitud plena y satisfactoria, en el aquí y el ahora, o sea en el presente.
- *La madurez para hacer frente a las vicisitudes que se van a presentar en la vida que es un continuo de situaciones favorables y desfavorables.* Lo que capacita a una pareja con Bienestar es que tienen la madurez para buscar, de manera racional, opciones nuevas. Y llevarlas a cabo de manera autónoma para superar la dificultad.

De acuerdo con lo planteado, muchas veces las parejas, que tienen dificultades para disfrutar, se boicotean, evitando sentir placer. Cuando, en lugar de vivir el presente que es importantísimo, en lugar de ponerse en contacto con el aquí y el ahora, comienza a comparar con lo que pasó o con lo que podrá pasar, de esa manera no disfrutan. Lo interesante es que al ponernos en situaciones en el pasado y el futuro lo que hacemos no es más que revivir situaciones ligadas muchas veces a decisiones tomadas sobre todo en nuestra infancia y que hacen revivir imágenes y juicios primarios que aprendimos y no disfrutamos.

Cuando una pareja hace frente a una dificultad, necesita adaptarse a esta nueva situación y resolverla a través de alguna acción, para replantear nuevamente la posibilidad de tener el control de su propia vida de manera autónoma. Para ello utilizan su razón, sus emociones y ejecuta algunas acciones.

De hecho, las situaciones dolorosas son dolorosas. Por un lado, vivir el dolor, sentir ese dolor, llorar ese dolor, muchas veces es un elemento importantísimo para fortalecer el propio ser, pero sostener este dolor a lo largo del tiempo, realmente es una insensatez. Es crear un malestar para toda mi vida.

Si la pareja por ejemplo considera que la meta es lo más importante, y no el transcurso, se impiden tantas cosas que lo encuentran tan justificado, que son capaces de sacrificios enormes, para que esta se dé algún día.

Lo interesante es que esa actitud genera una

situación propia de malestar, no de bienestar. Cabe preguntarse ¿esta meta en realidad tiene un fundamento real? Para provecho nuestro o más bien es una respuesta emocional. Muchas de las cosas que nosotros vemos en el fracaso de nuestras metas como parejas, son porque sencillamente hay más de contenidos emocionales que de contenidos reales.

En todo caso, toda meta es una opción para tener un resultado favorable, pero también es una posibilidad de tener un resultado desfavorable. A veces no lo pensamos así. Es cierto que cuando yo logre mi meta va a ser muy satisfactorio para mí y va a permitirme recursos para seguir en el transcurso de mi vida. Pero si no es así puede ser que, ante el fracaso, piense que ya mi vida termina. Cuando fijamos una meta, no solamente nos plantearemos qué es lo que vamos a lograr después y cómo vamos a seguir, sino también, qué voy a hacer, qué opciones tengo, si no resulta.

Entre los varios elementos fundamentales para administrar nuestras vidas en pareja, es importante nuestra capacidad de DISFRUTAR. El sentido de nuestra vida no es más que eso, disfrutar la vida y para disfrutar la vida yo tengo que afirmarlo: el sentido de mi vida es disfrutar. Cuando yo disfruto mi vida, le doy sentido a mi vida. Esta capacidad de disfrutar es importantísima, pues señala una razón del sentido de mi vida, Junchaya (2009).

Para lograrlo un elemento importantísimo es la Autonomía. Si una persona no tiene Autonomía, no puede tener la opción de disfrutar. Vivirá siempre en una situación de su propia crítica interna y esta propia crítica interna, relacionada con situaciones no resueltas, lo único que va a permitirle es no estar en bienestar. Desde el AT de acuerdo con Berne (2004), una persona verdaderamente autónoma es la que demuestra la liberación o recuperación de tres capacidades: la consciencia, la espontaneidad, la intimidad.

- *La persona consciente se conoce a sí misma,* conoce su pasado, pero no está obligada a repetirlo; usa sus sentidos para estar sintonizada con lo que está ocurriendo ahora; tiene la capacidad de distinguir la realidad de la fantasía.

- *La persona espontánea tiene alternativas.* Tiene libertad para escoger su comportamiento desde cualquier estado del yo; escoge de su pasado lo que es constructivo y descarta lo destructivo. Capacidad de elegir libremente expresar sus propios sentimientos y necesidades de actuar.
- *La persona con intimidad será abierta y auténtica consigo misma y con los demás.* No teme ser transparente, puede experimentar los momentos de ternura, cuidado y afecto para con los demás que constituyen la capacidad para la intimidad. Capacidad de abrirme al otro, ser auténtico con el otro en reciprocidad.

Todo esto con ética o capacidad de actuar en cada contexto respetando los propios valores asumidos.

Podemos sugerir que la AUTONOMÍA se define como un comportamiento, pensamiento o sentimiento que es una respuesta al aquí y ahora, en vez de una respuesta a las creencias del guion, Berne (2004).

### **¿Entonces ser Autónomo significa estar en Adulto todo el tiempo?**

La respuesta es “No”. Ya hemos visto cómo la persona espontánea puede elegir responder al aquí y ahora pasándose a los estados del yo Niño o Padre. En la Autonomía, esta elección se realiza libremente en respuesta a la situación presente. En contraste, cuando una persona está en su guión cambiará su estado del yo en respuesta a sus propias decisiones autos limitantes de su infancia sobre el mundo, sus creencias de guion.

De este modo, la autonomía no significa estar constantemente en Adulto, implica procesar todos los datos que llegan sobre el mundo a través del estado Adulto del Yo, manteniendo entonces consciencia adulta mientras decides desde qué estado del yo responder. Como cualquier otra habilidad nueva, esto puede parecer raro al principio. La Autonomía siempre ofrece más opciones que el guion. La intimidad bien puede parecer más incómoda inicialmente que entrar en juegos o en chantaje emocional, porque la intimidad es menos predecible. Sin embargo, la elección autónoma del estado del yo llega a ser más sencilla con la práctica. Puede llegar a ser tan rápida y natural que es casi como si el estado Adulto del yo de la persona

tuviera incorporadas cualidades positivas del Niño y del Padre.

Podemos decir que la persona autónoma se dedica a solucionar problemas en lugar de esperar pasivamente. Aquí solucionar problemas no implica solamente buscar la solución, también significa realizar las acciones para alcanzarla.

Si las personas establecieran relaciones de pareja basadas en la Autonomía como lo entiende el AT, seguramente disfrutarían más de su amor y su cariño. Pero si solo piensan en lo que él o ella tienen o deben ser o hacer de tal o cual manera, entonces no logran disfrutar de ese amor. Por ello el AT considera fundamental la Autonomía.

La autonomía es la piedra angular de las buenas relaciones de pareja, las cuales se desarrollan cuando dos personas cada una con su existencia separada y necesidades personales, entablan relación, reconocen y permiten la diferencia entre ellos, Berne (1985).

Hoy en día la terapia en pareja no solamente sirve para tratar los problemas de pareja porque están mal. Cada vez más parejas acuden a terapia porque quieren crecer. Particularmente, considero que lo más importante para cualquier pareja en su relación es el bienestar en su sentido más amplio. En la medida que una pareja fortalezca su ser de cada uno de ellos, podrá aprender a tomar las distintas opciones para crecer y así evaluar aquello que necesita tener, para su vivir.

Finalmente parafraseando a Eric Berne (1985) él creía que la persona nace libre, pero una de las primeras cosas que aprende es hacer lo que se le dice y pasa luego el resto de su vida haciéndolo. El creía que así, ya que, su primera esclavización es a manos de sus padres. Para luego seguir sus instrucciones por siempre jamás, reteniendo el derecho de decidir, sólo en algunos casos

## **REFERENCIAS**

Berne, Eric (1985). *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.

- Berne, Eric. (2004) *¿Qué dice usted después de decir hola?* Barcelona: Random House-Mondadori.
- Junchaya, Rafael (2009). *El bienestar como logro de la psicoterapia*. Ponencia realizada en el IX Congreso Latinoamericano de Psicoterapia. Lima – Perú.
- Junchaya, Rafael (1985-1989). No es nuestro destino, es nuestra programación. Vol.I El a,b,c... edición propia del autor. Lima.
- Lazarus, Arnold (2002). *Mitos Maritales*. España: IPPEM.
- Llanos Zuloaga, Roberto (1991). *El matrimonio simbiótico*. Lima: Libro Amigo.
- Noriega Gayol, Gloria (2013). *El guion de la codependencia en las relaciones de pareja*. México: Manual Moderno.
- Rivas, Octavio (2014). Juegos de poder en las relaciones de pareja. Curso Taller Realizado por IPDA. Lima.
- Silva, Julio. (2006). Mujeres en busca de la autonomía. Portal Argentino de Psicoterapia.com.ar N° 35 Newsletter de Psicoterapias.com. www.depsicoterapias.com
- Silva, Julio (2017). *Aprendiendo a convivir en pareja*. Lima: Libro Amigo.
- Stewart, I.; Joines, V., (2007), *AT Hoy. Una nueva introducción al Análisis Transaccional*. Madrid: CCS

Fecha de recepción: 31 de mayo de 2019

Fecha de aceptación: 12 de Junio de 2019