Estando en pareja

00:18

queremos cambiar al otro.

00:23

Y el otro tiene la culpa de todo lo que está mal.

00:32

Emprendemos la tarea de cambiarlo

00:34

con ganas, con optimismo, con mucha onda.

00:38

"¡Vamos a poder!"

00:40

Claro, ¡podremos!

00:45

Pero a medida que pasa el tiempo,

00:49

nos vamos desanimando

00:51

porque por más que lo intentemos,

00:55

el otro, no cambia.

01:00

Sigue siendo tal cual es.

01:04

¡Qué frustración, qué rabia!

01:07

¡Cuánto sufrimiento!

01:10

Todo mal.

01:13

Nos quedan cuatro alternativas:

01:17

el suicidio,

01:21

el asesinato,

01:24

la separación,

01:28

o la terapia de pareja...

01:32

entendida -- ¡claro está! --

01:34

como el último y desesperado intento de cambiar al otro,

01:39

que es lo que le pedimos al terapeuta.

01:43

Y el terapeuta sabe perfectamente de qué le estamos hablando,

01:47

porque también quiso cambiar a su otro, y tampoco pudo.

01:57

Después de más de 40 años de casada,

02:01

y de algunos más como terapeuta,

02:04

encontré un modelo que me es muy útil para pensar en las parejas:

02:12

el barrilete y la estaca.

02:18

Al barrilete le encanta volar lejos de la Tierra.

02:24

Es creativo, original,

02:27

estimulante, divertido.

02:32

También es imprevisible, inseguro,

02:37

necesita probarse cosas,

02:41

necesita de estímulos, desafíos, cambios.

02:47

La estaca... a la estaca no le gustan los cambios.

02:52

Es rutinaria, un poco aburrida,

02:58

pero es estable, ordenada.

03:02

No tiene que probarse nada

03:05

y está feliz con los pies en la tierra.

03:12

Estas dos funciones, barrilete y estaca, son esenciales

03:19

para que una pareja se mantenga viva.

03:24

Cuando somos barrilete,

03:26

volamos felices y tranquilos

03:28

porque está la estaca que nos sujeta y nos trae de vuelta.

03:35

Y cuando somos estaca,

03:37

mantenemos todo en orden,

03:40

mientras miramos el vuelo colorido del barrilete

03:44

que sabe que a su regreso estará todo en su lugar.

03:52

Pensar, pensarnos como barrilete y estaca

03:58

nos permite elegir a cada paso

04:01

en qué escenario queremos vivir:

04:05

en la guerra o en la paz.

04:10

Nos regala además, la noción liberadora

04:15

de que cada uno es como es:

04:19

"No me lo hace a mí",

04:24

lo que baja enormemente el sufrimiento,

04:27

porque dejo de pedirle peras al olmo.

04:31

Si nos pensamos como barrilete y estaca,

04:36

no nos tomamos tan en serio;

04:39

hasta podemos reírnos de nosotros mismos.

04:43

Como nos pasó con mi marido, que, hartos de discutir

04:47

por ver quién de los dos contaba la historia como en realidad había sido,

04:52

ahora nos decimos: "¿Cuento yo y vos corregís,

04:57

o contás vos y corrijo yo?"

05:04

Claro que discutimos

05:07

cuando a los dos se nos da por ser barrilete

05:10

y no queda estaca que nos sujete;

05:12

o cuando diferimos acerca del largo del piolín

05:20

-- porque el piolín es la clave --

05:24

El piolín mide la distancia óptima que nos resulta cómodo para vivir.

05:32

¿Cuán cerca?

05:34

¿Con cuánto control?

05:36

¿Durante cuánto tiempo?

05:40

El piolín es puente y frontera

05:44

entre uno, como individuo, y como miembro de la pareja.

05:53

En las noches, o cuando nos cubren cielos tormentosos,

06:01

nos cobijamos bajo una misma manta,

06:07

no sin antes revisar, centímetro a centímetro,

06:13

el piolín que nos une.

06:16

A ver si está deshilachado,

06:18

si corre el riesgo de partirse en algún lugar.

06:22

Y recién entonces, lo ovillamos,

06:28

prolijamente y con mucho cuidado

06:33

para que a la mañana siguiente,

06:35

cuando el barrilete remonte vuelo otra vez,

06:40

esté seguro de que tendrá donde volver.