

Isabel Serrano, psicóloga experta en neurociencia y relaciones de pareja: “Seremos iguales cuando aceptemos que somos diferentes”



julio 17, 2019
vivirenlatierra.es

966141 Por Silvia Resa López

“El amor es como la comida, a veces se toma un pincho y otras, un menú degustación en un afamado estrella Michelin; lo importante es comer”, dice Isabel Serrano, especializada en Psicología Positiva y a quien le encanta “guisar parejas” en su gabinete **enpositivoSí**. Allí se ha gestado un novedoso método de trabajo, denominado Sociedad de Gananciales Afectiva (SGA), jalonado por ocho tipos de pareja, que a su vez responden a otras tantas modalidades de conflicto.

“Al trabajar como psicóloga es importante diferenciar bien, sabiendo dónde está cada uno”, dice Isabel Serrano, en referencia tanto a la pareja cliente como al propio terapeuta, mientras sus manos forman un eje en el que la derecha muestra la palma hacia arriba, y la izquierda se coloca perpendicularmente, en el sentido de parada, mostrando también la zona anterior de la mano; es el dar, pero también poniendo límites; “en ocasiones ambos miembros de la pareja tensan la relación y retan al terapeuta, nos ponen a prueba, por así decirlo”.

Dice Serrano que en algunos casos “parten de la idea de que la pareja la tienen que construir, lo que significa que arrancan con muchas expectativas, lo cual es casi peor que creer en la leyenda del príncipe azul”; “pero además y en el caso de la mujer, dichas expectativas son más numerosas, quizá como resultado de que nos estamos liberando, por lo que si no consiguen lo que esperan, ellas no cambian y por tanto el hombre no les vale” Es el caso de matrimonios con hijos pequeños en los que el miembro femenino se arroga la máxima “yo soy la que sabe ser madre”, no permitiendo que su compañero ejerza también como padre.

“Es importante dar espacio a las diferencias, sin perder de vista que si bien las ideas se discuten, las personas se respetan”, dice la psicóloga experta en Terapia de Pareja y Sexología Clínica; “seremos iguales cuando aceptemos que somos diferentes” En el centro de Psicología **enpositivoSí** Serrano coordina a un equipo multidisciplinar de psicólogos, psicopedagogos, logopedas, mediadores y abogados; “las parejas no vienen en política preventiva”, dice Isabel Serrano; “con maltrato no hay terapia, es decir, se para hasta que se detenga la violencia”.

Esta última tiene en ocasiones como detonante lo que técnicamente se conoce como doble vínculo, referido a la comunicación incongruente, esto es, cuando en una pareja uno de los dos expone lo que quiere imponer, pero tanto su tono de voz como su comunicación afectiva son artificialmente amables, “este tipo de comunicación provoca la violencia”, dice Isabel, quien recibe a dúos jóvenes de forma previa a su estabilización personal; “pueden venir tras el nacimiento del primer hijo, también tras el segundo, debido a la crisis que se suscita pero en el sentido de cambio, ya que saltan muchos parámetros”.

“Actualmente acuden parejas con sesenta años”, dice Isabel Serrano; “se trata de personas que han estado juntas por los hijos que han tenido en común y, tras crecer éstos desean a un compañero”; se trata de un momento especialmente delicado que desemboca, en muchos casos, en separación “pero no es porque no tengan paciencia el uno con el otro, sino porque ignoran el proceso, es decir, el tema de la inteligencia social es un gran desconocido”.

No obstante, “la pareja es un buen espacio de cambio”, dice la terapeuta; “es cierto que duele porque a veces has de pinchar el globo rosa y tenemos un nivel de autoexigencia elevado, es decir, en el ejemplo de los padres que cuidan de los hijos, el pensamiento de su pareja suele ser ‘pero como yo digo’, sin darse cuenta de que las diferencias enriquecen”.

Sociedad de ganancias afectiva

“La SGA o sociedad de ganancias afectiva es un método de trabajo que consiste en que lo que aporta cada miembro a la pareja, tanto para bien como para mal, no se puede dividir”, explica Serrano; “la relación se contempla como unidad en crecimiento y con un objetivo o propósito, que puede ser estar juntos para un bien mayor”; “es un modelo integrador y multidisciplinar que implica mirar la relación en su evolución, se trabaja desde el presente al futuro, valorando los patrones del pasado”.

La relación de pareja se distingue así de la de mera amistad, pues “con los amigos no se tiene un propósito”, dice la psicóloga que asegura que “la mayoría de las parejas se quieren incluso aunque se separen, aunque a veces el amor se rompe”.

La SGA integra diversos modelos psicológicos, tales como el sistémico, el de ciclo vital, el triangular, el psicoevolutivo y el de Psicología Positiva. Precisamente en esta última rama terapéutica Isabel Serrano es experta, por lo que imparte formación desde hace años a otros psicólogos, “se trata de una ciencia psicológica, ya que el pensamiento positivo del que tanto se habla es sólo una técnica, mientras que la Psicología Positiva integra la espiritualidad”, dice la terapeuta; “hay gente que dice no creer en nada... en estos casos les pregunto que cuál es la cosa más pequeña o más grande en la que creen sin ver, por ejemplo en las nanopartículas o en el universo, respectivamente”.

Junto con el método de trabajo SGA, Isabel Serrano ha creado otro de autocontrol emocional denominado Respiración Transformacional Integradora (RTI), para el desarrollo de relaciones de parejas positivas. De este último da buena cuenta en su libro “Respirando alegría”, publicado recientemente.

Los odiosos ocho

De los modelos Psicoevolutivo y Psicodinámico la creadora del método SGA ha extraído los ocho conflictos de pareja, según los modelos evolutivos de cada miembro, que se resumen como sigue:

1. **Somos uno, o “estamos tan fusionados que no caben las diferencias”.**
2. **Ni contigo ni sin ti: “no se aceptan las diferencias del otro, si bien son imprescindibles”.**
3. **No me traiciones, esto es: “no cambies de opinión con respecto a la relación”.**
4. **Yo cambiaré si tu cambias, o una relación dependiente donde los propios cambios se supeditan a los del otro.**
5. **No me dejes, déjame solo, donde uno quiere ir a su aire y el otro le busca ansiosamente.**
6. **Quiero ser yo: aquí los dos se miran más a ellos mismos que a la relación.**
7. **Un pie dentro, un pie fuera: el uno sigue a su aire y el otro está buscando el reencuentro.**
8. **Dificultades externas, cuando son las circunstancias las que dificultan la relación de dos que quieren estar juntos.**

Si preguntamos a Isabel cuáles son los pilares de una buena relación de pareja, nos responde: **“ha de haber intimidad, lo que implica ser yo mismo, comunicación entre ambos; respeto el cual, por cierto, se puede entrenar, han de existir diferencias y algo que puede ser muy valioso, como es la interpretación que hacemos en frío, que ha de ser la mejor versión del otro”**; son precisamente estas parejas que mantienen el mejor perfil de su compañero las que mejor funcionan, a juicio de Serrano.

Hay un elemento más, la practicidad “saber por qué se discute; en suma, se trata de guisar parejas, ya que siguiendo la metáfora gastro, el amor es como la comida: en ocasiones sólo comes un pincho y en otras disfrutas en un restaurante de lujo, pero a la postre lo importante es comer” Lo de menos es la carta o el menú: “hay parejas asexuadas que funcionan estupendamente y también las hay con relaciones más abiertas o que practican el poliamor”.