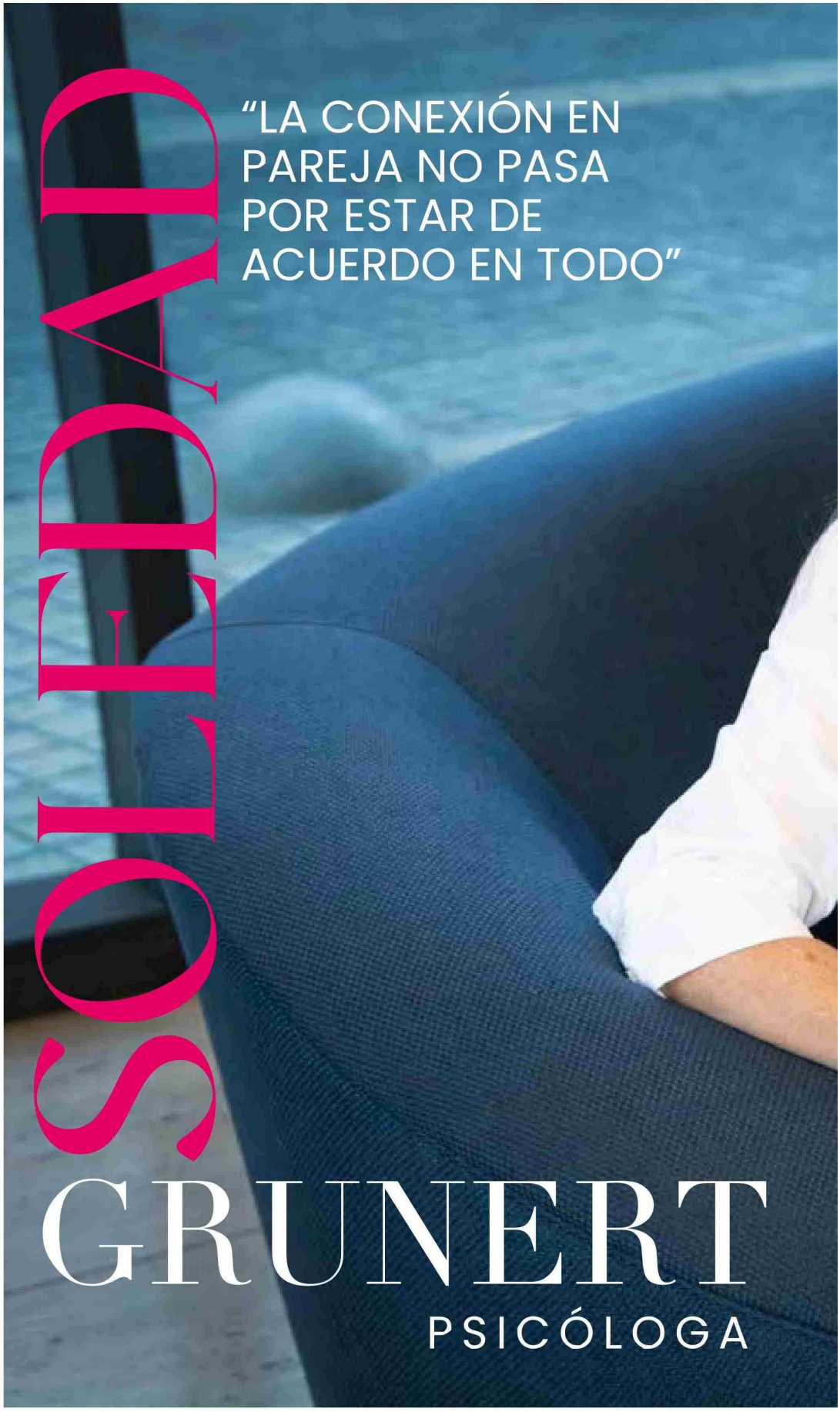
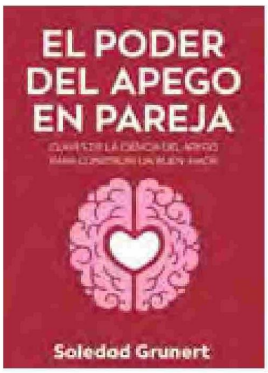
LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: SOLEDAD GRUNERT “LA CONEXIÓN EN PAREJA NO PASA POR ESTAR DE ACUERDO EN TODO”

Pág. : 76
Cm2: 600,4

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida





LA TERAPEUTA DE PAREJAS, ESPECIALISTA EN APEGO ADULTO, EXPLICA QUÉ ESTÁ REALMENTE EN JUEGO EN UNA RELACIÓN AMOROSA Y POR QUÉ PUEDE VOLVERSE CUESTA ARRIBA. A PESAR DE LA COMPLEJIDAD, ES LUMINOSA EN SUS PALABRAS: “JAMÁS SANAMOS SOLOS Y LA PAREJA ES UN ESPACIO PRIVILEGIADO, UNO DE LOS QUE TIENEN LA MAYOR POTENCIA SANADORA EN LA ADULTEZ”, AFIRMA.

Por **Rita Cox F.**
Retratos **Bárbara San Martín**

LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: SOLEDAD GRUNERT “LA CONEXIÓN EN PAREJA NO PASA POR ESTAR DE ACUERDO EN TODO”

Pág. : 77
Cm2: 572,5

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida

LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: SOLEDAD GRUNERT “LA CONEXIÓN EN PAREJA NO PASA POR ESTAR DE ACUERDO EN TODO”

Pág. : 78
Cm2: 572,8

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida

En 2019, Soledad Grunert fundó la Escuela del Buen-Amor, plataforma en la que imparte cursos y talleres orientados a ayudar a sanar heridas de apego y crear vínculos saludables.

“Cuando la conversación escala, comienzan dudas respecto de quién soy para el otro, si me ve, si le importo, si realmente quiere ser mi partner, si respeta mi individualidad y entiende mis necesidades”.

LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: SOLEDAD GRUNERT "LA CONEXIÓN EN PAREJA NO PASA POR ESTAR DE ACUERDO EN TODO"

Pág. : 79
Cm2: 487,9

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida

SI NOS SUMERGIMOS EN LAS COMPLEJAS Y A LA VEZ MISTERIOSAS PROFUNDIDADES DE LAS RELACIONES DE PAREJA, donde nadie tiene la fórmula ganadora, la psicóloga clínica Soledad Grunert destaca como una de las voces más interesantes y creíbles de la escena nacional.

Terapeuta de adultos y de parejas hace casi treinta años, con especialización en Apego, Sexología y Trauma, en 2025 publicó *El poder del apego en pareja: claves de la ciencia del apego para construir un buen-amor* (Grijalbo), donde lejos de toda superficialidad y de "tips" tan peligrosos en libros y redes sociales, aborda cuestiones como el amor según nuestra subjetividad experiencial y el apego adulto. En sus páginas cita a autores potentes como Eric Fromm y Byung-Chul Han, e investigadoras de alta gama como Helen Fisher y Esther Perel.

En 2019 fundó la Escuela del Buen-Amor (www.solegrunert.com), plataforma en la que imparte cursos y talleres orientados a ayudar a sanar heridas de apego y crear vínculos saludables. No solo de pareja.

–Escuchamos mucho sobre el apego en la relación madre-recién nacido. ¿Cómo se entiende el apego a lo largo de la vida?

–Es una necesidad vital, un impulso biológico que nos mueve a buscar el contacto de una persona específica de nuestro entorno para obtener de ella asistencia, consuelo, soporte, contención y ayuda en momentos de estrés. En la infancia, el apego con la madre o la figura cuidadora, es muy evidente: el bebé, indefenso, necesita de ese adulto para obtener abrigo y alimento. Pero el apego también busca la corregulación desde el punto de vista emocional. A medida que crecemos, dependiendo de la calidad de las respuestas que recibimos frente a nuestras variadas necesidades, vamos internalizando cómo expresar esos requerimientos y quién responde y quién no. Si hay o no un otro sensible para quien mis necesidades son importantes, si puedo confiar, si puedo acercarme.

–Dices que "amamos según cómo nos amaron, no de acuerdo con cuánto nos amaron". ¿Qué significa eso?

–Si durante la primera etapa de la vida me calmaron, me consolaron y dieron seguridad, eso generó un balance en mi sistema nervioso. Y aquí lo interesante: esto permite que vayamos construyendo la capacidad de ofrecernos soporte y contención, desarrollando la autorregulación. Es decir, solo en la medida en que hemos sido corregulados, podemos ir siendo más autónomos.

–Y desde ese *seteo* es que establecemos nuestras relaciones de pareja.

–Exacto, ya que el papel que juega la pareja es el de figura de apego correguladora.

"El estudio del apego en adultos es muy reciente", dice. Ella llevaba ya veinte años de trabajo cuando se encontró con esta perspectiva, que abordó desde la sexología y el trauma. "Al hacer clínica ves diferencias notables entre una persona y otra. Las historias de vida pueden ser muy crudas, pero hay diferencias en los caminos que toman. La resiliencia varía en función de la calidad de los vínculos, de quiénes han estado cerca, de quiénes los han apoyado, sostenido y creído".

–Mencionas la resiliencia. ¿Qué sentido tiene en este contexto?

–Hay distintos caminos para la reparación de esas fracturas o heridas tempranas. Una es la psicoterapia. Otra son las experiencias con personas que llegan a nuestras vidas o a veces pasan puntualmente por ellas; son esos "ángeles" que nos muestran nuevas formas de vernos y establecer vínculos, de confiar. Los caminos de sanación siempre, necesariamente, involucran a otro: jamás sanamos solos y la pareja es un espacio privilegiado, uno de los que tiene la mayor potencia sanadora en la adultez.

–¿Qué es "el buen-amor"?

–Me encantaría en algún momento no tener que hablar de buen-amor y referirme solo al amor. Hecha esa precisión, y sobre simplificando, podría definir el buen-amor como un espacio de encuentro que se construye muy paulatina y progresivamente; se trabaja de a dos y podemos cuidar de nosotros y cuidar del otro. El buen-amor se refiere a un cuidado recíproco. Si enfatizo el cuidado personal, termino actuando de manera individualista y me desconecto del otro. Si privilegio el cuidado del otro, puedo terminar descuidándome y actuando de manera condescendiente y complaciente, postergando mis necesidades y desapareciendo de alguna manera.

–En la pareja se establece un "nosotros". ¿Cómo opera en términos de identidad?

–El nosotros se transforma en un refugio emocional, en una base que nos impulsa mientras más segura es esa conexión. Cuando yo conecto con un otro, me abro, me muestro, creo intimidad. La intimidad es autorrevelación y cuando la construyo, conozco aspectos de mí que no tengo la posibilidad de conocer en ningún otro vínculo.

–Y ese proceso requiere tiempo.

–Totalmente. El amor es querernos a pesar de lo que no nos gusta. Es ser capaz de verte más allá de eso que no me gusta o que me decepciona, como un todo.

–En una pareja, ¿qué es imprescindible encontrar en el otro?

–Necesitamos sí o sí un partner, una partner. Una persona que esté, aun si se equivoca, aun cuando esté súper dañada, aun cuando le cueste un montón, pero que esté dispuesta a mirarse y aprender. Las relaciones se quiebran no necesariamente porque se acaba el amor. Nos podemos separar queriéndonos muchísimo y eso es muy doloroso. Pero cuando tú tienes una pareja que no está dispuesta a trabajar, sanar, aprender lo que tiene que aprender para ser mejor pareja, lo que va a terminar sucediendo es que el otro va a terminar subsidiando la relación, desgastándote y desapareciendo. Insisto, no se trata siempre de falta de amor.

UNA CONVERSACIÓN QUE NO SE IMPROVISA

"Conversaciones poderosas para (re)conectar en pareja" es el curso que Soledad Grunert imparte en Viba+ (www.vibaplus.com), plataforma hispanoamericana de salud mental de la que es socia con una treintena de especialistas que cubre temas como pareja, sexualidad, crianza, adolescencia, trauma, trabajo. En tres contundentes módulos, Grunert argumenta por qué en una conversación de pareja –como en ninguna otra– hay tanto en juego y por qué discutimos cuando discutimos. También detalla la relevancia de que quien inicie el diálogo, prepare una suerte de estrategia y elija el momento oportuno. El objetivo será siempre evitar un daño mayor, esa escalada en la que se parte en A y se termina en X, debido a un torbellino de acusaciones y descalificaciones.

"La pareja es el espacio más íntimo de todos; el más vulnerable, más reactivo, donde todo se vuelve más personal. Con nadie más llegas a ese nivel de intimidad ni exposición", dice la terapeuta.

La sexualidad, la crianza y las finanzas suelen ser las chispas que detonan el conflicto. La escalada no se genera por la temática en sí misma, sino por lo que representa para cada cual en la

LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: SOLEDAD GRUNERT “LA CONEXIÓN EN PAREJA NO PASA POR ESTAR DE ACUERDO EN TODO”

Pág. : 80
Cm2: 555,3

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida

“El amor es querernos a pesar de lo que no nos gusta. Es ser capaz de verte más allá de eso que no me gusta o que me decepciona, como un todo”.

pareja. “Comienzan dudas respecto de quién soy para el otro; si me ve, si le importo, si realmente quiere ser mi partner, si respeta mi individualidad y entiende mis necesidades. Ahí entra la ciencia: cuando percibo que eso se ve amenazado, mi sistema nervioso automáticamente enciende el modo autoprotección”.

–¿Qué significa eso?

–La amígdala cerebral está permanentemente monitoreando amenazas. Tiene una suerte de carpeta de almacenamiento donde están los miedos aprendidos tempranamente. La amígdala es la que probablemente ha permitido que como especie estemos hoy día aquí. Lo complejo es que también ha codificado mecanismos autoprotectores y defensivos ante la sensación de peligro en la distancia o proximidad.

–Es decir, esta amígdala incide en las tensiones dentro de la pareja, cuando nos sentimos más vulnerables y en peligro de ser dañados.

–Así es. Usa todas esas experiencias previas como un saber que está anclado en la memoria del cuerpo, en la biología, en función de lo que hemos vivido, las experiencias vinculares previas, sobre todo en las tempranas. Establece, si quieres, las reglas que rigen cómo tienes que moverte en el vínculo. Esta amígdala se vuelve a activar cuando percibo algo amenazante, como, por ejemplo, una conversación de pareja sobre un tema a resolver. Es así como una conversación corre el riesgo de ir escalando.

–¿Qué rol tiene aquí la terapia?

–La terapia trata fundamentalmente de reentrenar nuestro sistema nervioso, para resetear las estrategias adaptativas que seguimos desplegando, ahora de manera descontextualizada y a veces desproporcionada. Corregir lo que en algún momento fue saludable y adaptativo, pero que hoy dejó de serlo y me impide ver lo que tengo al frente realmente. ¿Por qué la terapia? Aprendemos solo a través de la repetición experiencial que modifica circuitos neuronales. El aprendizaje debe pasar por lo sensorial y experiencial, y el terapeuta se presenta como una figura de apego, con quien te puedes abrir y confiar. Todo eso luego lo llevas al mundo exterior, fuera del espacio terapéutico.

–En tu curso citas la cifra de un estudio: El 69% de nuestros temas de conflictos en pareja no tiene una solución que pasará por estar de acuerdo. ¿Qué hacemos entonces?

–La conexión en pareja no pasa por estar de acuerdo en todo, incluso pasa por tolerar las diferencias y amarnos en esas diferencias. Las diferencias también permiten sostener la motivación, redescubrirnos, reencantarnos, desafiarnos, admirarnos y desearnos. ▪