

TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA

La terapia de pareja es una herramienta aconsejable cuando una relación llega a un callejón sin salida. Con la ayuda del terapeuta, las parejas pueden solucionar sus conflictos, resolver los problemas de comunicación entre ambas partes y reforzar los aspectos positivos de la relación.



Cuando una pareja tiene problemas en su relación y no logra solucionarlos, llega un momento en el que dichos problemas empiezan a deteriorar la relación cada vez más y pueden llegar a romperla. La terapia integral es una ayuda para las parejas que estén pasando por una crisis, que quieran fortalecer la relación o que necesiten ayuda para tomar decisiones importantes. “El objetivo de la terapia es crear un espacio de comunica-

ción para que las personas que forman la pareja recuperen los aspectos positivos de su relación y puedan encontrar nuevos recursos y soluciones”, explica Iñaki López, psicólogo en Paideia Integrativa.

PROBLEMAS DE PAREJA

Los problemas por los que una pareja decide acudir a terapia suelen ser diversos, como falta de comunicación, desacuerdos y discusiones frecuentes, insatisfacción con uno o varios aspectos de la relación, desilusión, infidelidades, celos y desconfianza, etc. Algunos factores

sociales, como la falta de apoyo para conciliar la vida familiar y profesional o las largas jornadas laborales, pueden contribuir a incrementar los problemas.

La pareja la conforman dos personas con caracteres, temperamentos y personalidades diferentes. Uno de los motivos que suele deteriorar las relaciones es la falta de aceptación de las peculiaridades del otro. “En una primera fase de enamoramiento, te dejas llevar por aspectos positivos, pero en la fase de convivencia ya hay detalles que no hacen el cuadro tan idílico”, señala Iñaki López.

“Muchas parejas se empeñan en seguir en esa fase de idealización”, explica este psicólogo. La terapia trata de conseguir una mayor aceptación entre ambas personas. Con ayuda del terapeuta se va reconstruyendo la historia de la pareja desde el principio, y ese proceso, muchas veces, ayuda a volver a encontrarse. **Se trata de conectar con lo positivo, intentando que, tanto si los miembros de la pareja siguen juntos como si no, sea de la mejor manera posible.** “Esto es especialmente importante en el caso de parejas con hijos. La pareja sentimental puede romperse, pero la parental va a seguir existiendo siempre, por lo que la comunicación se tiene que volver a restaurar, porque los niños siempre van a necesitar a sus padres”, explica Iñaki López.

¿EN QUÉ CONSISTE LA TERAPIA?

El psicólogo o terapeuta de pareja es un profesional que, desde fuera, puede analizar aspectos conflictivos que los miembros de la pareja no alcanzan a ver. Cuando la pareja acude a consulta, realiza una **primera valoración de la situación para conocer cuáles son los problemas existentes, la situación presente y la trayectoria de pareja e individual de cada miembro.** El psicólogo ne-

El objetivo de la terapia es crear un espacio de comunicación para que la pareja consiga recuperar los aspectos positivos de su relación

cesita conocer la historia de la relación, si las personas renunciaron a algo para establecer una pareja, cuáles eran sus sueños comunes e individuales... Asimismo, se analiza cómo son las relaciones familiares, la situación actual de la pareja, los problemas surgidos a lo largo del tiempo y las perspectivas de cada uno con respecto a dónde va la pareja y qué esperan de la relación. En las sesiones de terapia también **se identifican los puntos fuertes de la pareja, lo que les une.** Con toda esta información, el psicólogo actúa señalando a ambas personas las dinámicas que están actuando en sus conflictos de pareja, lo que pueden mejorar y qué pueden hacer para resolver sus problemas en la relación.

LA TERAPIA DE PAREJA TRATA DE CONSEGUIR UNA MAYOR ACEPTACIÓN ENTRE AMBAS PERSONAS

El número de sesiones de terapia dependerá de cada pareja. “Hay veces que la relación está muy deteriorada. Se van acumulando rencores y desencuentros en la historia de la pareja”, explica Iñaki López. **La intervención especializada permite ir reconduciendo la comunicación hacia los sentimientos.** “Al principio todo son reproches, pero con la terapia se intenta que cada uno de los miembros de la pareja plantee las cosas desde sus necesidades, más que desde el reproche”, añade el psicólogo de Paideia Integrativa.

Las sesiones de terapia suelen ser algo más largas de lo normal, de una hora y media, para que ambos miembros de la pareja puedan posicionarse y expresarse. **Además de llevar a cabo sesiones conjuntas, puede ser necesario realizar sesiones individuales,** si hay cuestiones que es mejor tratar en un espacio de trabajo personal. En estos casos puede ser conveniente derivar a esa persona a otro psicólogo. ■

? ¿Lo sabías?

El mayor número de nulidades, separaciones y divorcios en 2012 tuvo lugar en la franja de edad entre 40 y 49 años, tanto en hombres como en mujeres, según los últimos datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística. El 42,5% de los matrimonios disueltos en 2012 no tenían hijos, el 47,9% tenían solo hijos menores de edad, el 4,3% tenían solo hijos mayores de edad dependientes económicamente y el 5,2%, hijos menores de edad y mayores dependientes.



web
www.psicologiaenmadrid.es