

PAREJA Y TERAPIA DE PAREJA

La formación y trayectoria de una pareja es una experiencia vital llena de esperanzas, desilusiones, conflictos, crisis... Hay momentos de todo.

Diversos factores inciden en el grado de satisfacción y equilibrio que se puede dar en la relación de pareja. Unos son de ámbito social: la complejidad de la vida actual, los cambios sociales que estamos viviendo, la crisis económica, las nuevas tecnologías y las posibilidades de establecer relaciones online. Otros son más personales como, por ejemplo, el bagaje emocional transmitido por los padres, el entorno de cada uno de los miembros de la pareja y el proceso de crecimiento personal. También incide la historia de la propia pareja y de la familia: los diferentes momentos vitales que están relacionados con los hijos ((nacimiento, conflictos durante su crecimiento, adolescencia, independencia...)) o con otras problemáticas (la dependencia de los padres que se hacen mayores, el paro, la jubilación...).

Todos estos factores y otros pueden alterar el equilibrio de la pareja y afectar en su relación. Si este desequilibrio queda fijado y provoca un sufrimiento excesivo que la propia pareja no puede resolver a lo largo del tiempo, se hace aconsejable la terapia de pareja.

El papel del terapeuta en una terapia de pareja es ayudar a que las dos personas que la constituyen se den cuenta de la parte activa que tienen en la gestación del conflicto. El terapeuta, sin tomar partido, ayuda a entender los aspectos que cada uno de los miembros de la pareja aporta al conflicto.

El primer objetivo es que cada uno adquiera un conocimiento de sí mismo, de los factores que pone en juego y que le llevan a desarrollar determinadas actitudes. En segundo lugar, se intentará que surja una mayor comprensión del otro. Esta comprensión más profunda implica aceptar a la pareja tal y como es y no como uno querría que fuese. Finalmente, se trabajarán las causas del conflicto aclarando la dinámica de funcionamiento que se ha establecido hasta ahora y tratando de estimular una nueva, que permita tolerar mejor las frustraciones de la relación y promover cambios saludables.