

PARELLA I TERÀPIA DE PARELLA

La formació i trajectòria d'una parella és una experiència vital plena d'esperances, desil·lusions, conflictes, crisis. Hi ha moments de tot.

Diversitat de factors incideixen en el grau de satisfacció i equilibri que es pot donar en la relació de parella. Uns són d'àmbit social, cal tenir en compte la complexitat de la vida actual, els canvis socials que estem vivint, la crisi econòmica, les noves tecnologies i les possibilitats d'establir relacions online. D'altres més personals com ara el bagatge emocional transmès pels pares, l'entorn de cadascun dels membres de la parella i el procés de creixement personal. També hi incideix la història de la mateixa parella i de la família, diferents moments vitals que poden tenir a veure amb els fills (naixement, conflictes durant el seu creixement, adolescència, independència...) o amb problemàtiques com és ara la dependència dels pares que es fan grans, l'atur, la jubilació...

Tots aquests factors i d'altres poden alterar l'equilibri de la parella i afectar-ne la relació. Si aquest desequilibri queda fixat i provoca un patiment excessiu que la mateixa parella no pot resoldre al llarg del temps, es fa aconsellable la teràpia de parella.

El paper del terapeuta en una teràpia de parella és ajudar perquè les dues persones que la constitueixen s'adonin de quina part activa té en la gestació del conflicte, és a dir, el terapeuta ajuda a entendre els aspectes que cadascun dels membres de la parella aporta al conflicte. Tot això sense prendre partit per l'un o l'altre.

El primer objectiu consistirà a tenir un coneixement de si mateix i de quins són els factors que es posen en joc i que porten a tenir determinades actituds. En segon lloc s'intentarà una major comprensió de l'altre membre. Aquesta comprensió més profunda comporta acceptar l'altre tal i com és i no com un voldria que fos. Finalment, es treballaran les causes del conflicte aclarint la dinàmica de funcionament que s'ha establert per tal de tolerar millor les frustracions de la relació i promoure-hi canvis saludables.