GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cuándo acudir a terapia de pareja?

Actualidad Empresarial | 09/05/2023 | 00:00

La Asociación Española de Psicología Sanitaria AEPSIS señala los conflictos de pareja dentro de los principales motivos por los que una persona acude a un profesional de la psicología en busca de ayuda. La formación en terapia de pareja es uno de los campos que desde esta asociación se recomiendan más para todo profesional que desee trabajar en una consulta de psicología.

La psicóloga Estefanía Cárcel lleva unos 15 años trabajando en terapia con parejas, ayudándoles a resolver sus conflictos y mejorar la relación de pareja. La experta trabaja tanto como psicóloga en Valencia, en el centro de psicología Calma Al Mar, ofreciendo terapia de pareja de forma presencial y también online para parejas de todo el mundo. Además, imparte conferencias y formación en este ámbito.

Con Estefanía hablamos de en qué medida la terapia puede ayudar a reestablecer la buena relación entre una pareja.

Estefanía, ¿cómo acuden las parejas a consulta?

»En ocasiones las parejas que tienen conflictos toman la decisión de acudir a consulta cuando la relación está ya muy deteriorada. Es un error, puesto que, desgraciadamente, algunas parejas llegan a consulta demasiado tarde, cuando ya no quedan sentimientos hacia la otra parte, o se han faltado al respeto en reiteradas ocasiones, o ya hay una tercera persona que ha ocupado realmente el lugar de la pareja.

Desde la psicología, siempre incidimos en que es mejor prevenir que curar, así que lo mejor es pedir ayuda en el momento en que notamos que no logramos comunicarnos adecuadamente con nuestra pareja, que discutimos por lo que solemos llamar tonterías, cuando no nos lo estamos pasando bien juntos o cuando el contacto físico es demasiado esporádico. Las parejas que acuden a consulta vienen presentando ese cuadro, no saben cómo decirse las cosas o no se escuchan y todo eso es la base de los conflictos que vendrán después.»

¿Qué señales predicen que la terapia de pareja va a funcionar?

»Ayuda mucho si los dos miembros de la pareja están motivados por acudir a la consulta, que los dos tengan un interés similar por resolver los conflictos, si cumplen con las tareas que les envío semanalmente y si acuden a las citas periódicamente. En esos casos, es más fácil que la terapia alcance los objetivos y la pareja supere esa dificultad con la que han venido a terapia.»

En ocasiones, seguramente, acuden a consulta tras la presencia de infidelidades por parte de alguno de los dos. ¿Se puede superar una infidelidad?

»Sí se puede, lo hemos visto en múltiples ocasiones. Al inicio, el camino no es fácil. En las primeras sesiones, aparecen frecuentes reproches, culpabilidad, celos, desconfianza, mentiras… y toda esta maraña tenemos que desarrollarlas poco a poco. En consulta, trabajamos la vuelta a la confianza, y para ello han de aprender a comunicar muy bien lo que esperan del otro, lo que les gusta, lo que quisieran mejorar, sus sentimientos y lo que les preocupa.

Muchas veces, no se habla de las cosas, de lo que duele, porque genera conflictos; han de aprender que hablar de lo que uno siente es necesario y que hay que acoger esa comunicación con escucha, con compasión y comprensión. En el momento en que un intento de comunicar lo que uno siente, se convierte en conflicto, tenemos que corregir nuestras conductas, porque si no se hablan las cosas, no se pueden solucionar. Se puede superar una infidelidad siempre y cuando el infiel sepa darle al otro/a la confianza que ha perdido.»

Además de una infidelidad, ¿qué otras conductas pueden causar problemas en la pareja?

»Es muy común encontrarnos con personas que tienen formas de pensar irracionales con respecto a lo que es el amor o las relaciones de pareja. Pensamientos como “el amor todo lo puede”, “si me quiere sabrá lo que quiero que haga”, “tendría que salir de él/ella sin que yo se lo pida”, “como nos queremos saldremos adelante, no hace falta que hagamos nada”. Son realmente dañinos, porque no dejan de ser mitos. Siempre se ha dicho que la pareja es una plantita que hay que regar cada día y es cierto; no podemos pasar los días sin una conversación, una mirada, un pequeño detalle, un abrazo o un piropo. Si nos dejamos llevar por la rutina y no le prestamos atención a nuestra pareja, la llama se apaga, inevitablemente. Y si a eso le sumas discusiones por falta de comunicación, tenemos el cóctel perfecto para que los problemas vayan cada vez a más. Por lo tanto, la dejadez y el no saber cómo decir las cosas, o cómo recibirlas, son conductas que vamos a ir corrigiendo poco a poco en la terapia.»

Me imagino que el hecho de tener hijos también es un factor importante que distancia a algunas parejas. ¿Qué puede hacer una pareja para que, siendo padres, no se descuide a la pareja?

»Lo primero que tiene que tener claro la pareja es que tener un hijo te cambia por completo. No solo tu día a día, también tu forma de ver la vida, de sentir y de comprender el mundo. Los progenitores van a ver que su identidad evoluciona brutalmente. Ya no serán los que eran antes. Pero eso no implica que no puedan reencontrarse en esa nueva identidad o en esa nueva forma de vivir. Es muy importante que tengan claro que es lógico, normal y natural, que durante varios meses o incluso los primeros años, les sea difícil adaptarse. La llegada de un hijo al mundo añade estrés al día a día, sobre todo en los primerizos, que tienen que cuidar y a la vez aprender cómo hacerlo. Y si además tienen que atender a sus trabajos, más estrés todavía. Por lo tanto, hay que aceptar que los primeros meses serán difíciles, pero conforme se vayan adaptando a su nueva vida, es importante que intenten sacar ratitos para ellos. No hace falta que sea algo muy grande, ni siquiera hace falta que se vayan un fin de semana sin su hijo (que, si pueden,

tampoco pasa nada), pero si no es posible o no les apetece, el hecho de hablar de otras cosas que no sea el bebé, salir a pasear los 3 juntos, darse un abrazo de 10 minutos en el sofá, que se pregunten el uno al otro: ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?, ¿te preocupa algo?, ¿qué puedo hacer por ti?, ya puede hacer la enorme diferencia.»

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/204839-cuando-acudir-a-terapia-de-pareja.htm