

## Terapia de pareja

Autor: Frank Margulies  
Psicólogo FSP especializado en psicoterapia Zurich  
[www.praxis-margulies.ch/terapia-de-pareja](http://www.praxis-margulies.ch/terapia-de-pareja)

*Las terapias de pareja pueden ser una solución para la pareja a fines de reducir tensiones en la relación y para aumentar la confianza mutua. Un prerrequisito es siempre la motivación de ambos. Mantener la armonía en una relación cuya característica es la proximidad e intimidad, no es nada fácil, es un acto de balance y de equilibrio que exige esfuerzos de ambas partes pero también respeto y una comprensión exacta de su pareja.*

### Parejas y parejas binacionales

Todo esto vale para cualquier tipo de pareja, cuanto mas si en la pareja hay dos idiomas maternos distintos con el arreglo que se practica uno de ellos. En situaciones en que se vive problemas, este hecho de los idiomas distintos puede traer dificultades suplementarias.

Por esta razon, una terapia de pareja es cuanto mas fácil con un terapeuta que maneja los idiomas de cada pareja.

### Cuando una terapia de pareja hace sentido?

Hay varios motivos posibles para empezar una terapia de pareja, entre ellos:

- Si una pareja o las dos se siente(n) a menudo herida(s) psicológicamente por actos y palabras de la otra pareja
- Si una pareja toma muchas decisiones sin consultar la otra. Este motivo pesa mas cuando las decisiones afectan campos esenciales de la vida común como en cuestiones de dinero/gastos, vacaciones, amigos, educación, sexo etc.
- Si hace falta el apoyo mutuo
- Si una de las parejas se sienta a menudo mal comprendida, si hay malentendidos casi sistemáticos
- Si es muy difícil para una de las parejas hablar de sus decepciones relacionadas con la vida de pareja.
- Si es muy difícil hablar de los deseos e ilusiones de cada uno
- Si una pareja critica mucho a la otra y que la critica toma mucho espacio en la vida de la relación
- Si los planes para la vida futura difieren fuertemente
- Si hace falta a un grado ya muy alto la satisfacción sexual para una de la parejas o para ambos
- Si las parejas no comparten o ya no comparten mas intereses y actividades mutuos
- Si una de las parejas tiene o tenia otra relación íntima
- Si una de las parejas desarrolla síntomas psicósomáticas (estados de enfermedad debidos al malestar psicológico) en la relación con su pareja.

### A que puede servir una terapia de pareja?

Hay objetivos distintos:

- La terapia puede contribuir a una comunicación mas abierta y mas flexible entre las parejas. Una comunicación estereotipa que no da resultados es una característica típica para una pareja que vive una relación problemática

- Una terapia puede ayudar a tematisar ciertos conflictos delicados. Son en general temas que pesan en la relación e impiden una vida de pareja mas armoniosa. El trabajo del terapeuta consiste en que él invita a la pareja de escucharse bien. El terapeuta trata de favorecer un clima de comunicación mas abierta en que cada pareja se atreve poco a poco a expresar lo que siente frente al otro, con la mediación del terapeuta. Esta mediación empatica juega un papel importante para que nadie se ofende. El terapeuta va a insistir en una escucha mutua.
- Una terapia de pareja puede reforzar la confianza de cada pareja en la otra, refuerza también la confianza en las posibilidades de la comunicación y su potencial de resolver problemas. Anima cada uno a ser mas autentico, constructivo y paciente, confiando en el transcurso de los eventos.
- Una terapia de pareja aumenta actitudes favorables a la vida de pareja, entre ellas la actitud de dar "razón al otro", de reconocer mas fácilmente su propia implicación en mucho de lo que su pareja dice y como reacciona.
- Una terapia de pareja puede establecer una nueva "cultura" del debate dentro de la pareja.

### **Quedarse juntos o separarse?**

Por fin, una terapia de pareja puede también hacer sentido en las situaciones de inseguridad en cuanto a quedarse juntos o separarse. Puede ayudar a aclarar la situación, a comprender lo que ha podido llevar la pareja a este punto, lo que les haría falta para seguir. Puede apoyar en un proceso, muchas veces, doloroso y difícil para encontrar una decisión viable.

### **Primera consulta**

Los puntos siguientes son importantes para iniciar una terapia de pareja

- Como es la motivación de cada pareja? Esta puede ser distinta. Hay que tomar en cuenta también la falta de motivación y decidir si a pesar de este hecho las consultas hacen sentido para los dos.
- Cuales son los objetivos de las consultas? Estos pueden ser distintos según la pareja. Hay que tomar en cuenta estas diferencias en los objetivos y temas para darle a cada uno el espacio necesario.

### **Algunos aspectos particulares**

- En una terapia de pareja, el terapeuta tiene que compartir tiempo y atención entre dos personas. Es decir que las consultas de pareja duran en general mas tiempo, sobre todo las primeras consultas.
- El terapeuta va a insistir en la comprensión mutua entre las parejas y va, en ciertos momentos, obligar cada pareja a escuchar muy bien el otro. Este procedimiento impide la repetición de los mismos esquemas infructuosos de comunicación.
- Después de una consulta, puede ser que el terapeuta da "tareas" a las parejas. Por ejemplo, se pide que se haga ejercicios como el "sharing". Consiste a escuchar al otro durante 10 o 15 minutos sin derecho de interrumpirlo ni comentar después lo escuchado.