



## LA TERAPIA DE PAREJA

Las relaciones de pareja saludables y positivas son una fuente de satisfacción mutua, crecimiento personal y felicidad.

Sin embargo, tras las primeras fases del enamoramiento, es frecuente que aparezcan roces, decepciones, desencuentros...y las inevitables crisis.

Los hábitos cotidianos muchas veces dan lugar al distanciamiento y las complicaciones del día a día nos impiden comunicarnos con nuestra pareja.

Los conflictos son inherentes a todas las relaciones humanas y lejos de ser algo negativo, nos sirven para aprender y para hacer cambios positivos. Lo importante es gestionar esos conflictos de forma que tomen un curso constructivo.

Cuando los conflictos conyugales no se resuelven adecuadamente pueden provocar un gran sufrimiento e incluso llevar al desarrollo de distintos trastornos de ansiedad o depresión.

Las crisis nos indican que es necesario que se produzcan ciertos cambios y son una oportunidad para reencontrarnos, crecer y mejorar.

La Terapia de Pareja tiene por objeto ayudar a afrontar las crisis de forma adecuada para que tengan lugar los cambios necesarios para que la relación sea funcional y gratificante.

El objetivo fundamental de la terapia es que los miembros de la pareja aprendan a resolver sus problemas actuales y futuros de forma eficaz y autónoma.

Para ello, se abordan distintos aspectos y áreas de la relación con el fin de permitir a los miembros de la pareja:

- Aprender a hacer análisis de sus conductas e introducir pautas relacionales más adecuadas.
- Entender el concepto de reciprocidad, circularidad y complementariedad en sus comportamientos.
- Comprender por qué se producen los conflictos en la pareja.
- Lograr una disminución de sus intercambios negativos y un aumento de las interacciones mutuamente gratificantes.
- Desarrollar unas adecuadas Habilidades de Comunicación para una expresión apropiada de deseos, sentimientos positivos o negativos, necesidades o quejas.
- Aprender estrategias de Negociación y de Resolución de Problemas, desde la identificación del problema y el planteamiento de objetivos hasta la consecución y el mantenimiento de un acuerdo satisfactorio para ambas partes.
- Aprender a identificar y sustituir pensamientos que median en la relación de pareja y que en ocasiones están distorsionados exacerbando los conflictos y las pautas inadecuadas de relación.
- Abordar problemas de celos, dependencia, abuso, infidelidad...