



TAREAS PARA PROBLEMAS DE PAREJA

Los problemas que se plantean en las parejas son tan variados que no es fácil realizar una descripción general. Distinguimos dos grandes tipos de situaciones. Por un lado, parejas que acuden a terapia porque a lo largo del tiempo sus integrantes se han ido distanciando. Suelen tener poca intimidad, una vida sexual escasa y poco estimulante, con apenas espacios y tiempos comunes. No hay grandes conflictos, pero tampoco comparten ilusiones o proyectos.

Por otro lado, parejas en conflicto en las que las disputas y las peleas son constantes, más allá de la dosis de conflicto inevitable y normal en cualquier convivencia. Dichos conflictos pueden deberse a desacuerdos profundos, como, por ejemplo, tener o no tener hijos, pero a menudo se producen en torno a temas irrelevantes, que, sin embargo, se abordan con un estilo comunicativo destructivo.

A veces, esta conflictividad se debe a la existencia de agravios irresueltos del pasado, aunque en otros casos se ha desarrollado recientemente a partir de una crisis de confianza desencadenada, por ejemplo, una infidelidad.

Los problemas de pareja se suelen remitir al ciclo vital. Se entiende que las parejas pasan una serie de crisis en función de las etapas de desarrollo que van cumpliendo: “crisis del nido vacío”, etc. Los problemas surgen cuando la transición de una etapa a otra no se

realiza adecuadamente y la pareja no consigue adaptarse a la nueva situación.

A la hora de acudir a terapia, los miembros de la pareja suelen estar en momentos y en disposiciones diferentes: él no tiene queja de su vida de pareja, pero ella se siente profundamente insatisfecha; él está pensando en la separación mientras ella sigue apostando por la relación; él no quiere comprometerse a iniciar la convivencia, pero ella no desea continuar como pareja sin irse a vivir juntos. A partir de aquí, lo más habitual es que la iniciativa de acudir a un profesional sea de uno o de los dos, que a menudo convence o presiona al otro para que le acompañe y si no lo consigue terminan acudiendo solos a terapia.

Tal vez la pareja este cambiando su relación en el presente, pero siguen aflorando esporádicamente conflictos ligados a eventos del pasado. Tal vez, hace años, ella se negó a ir al funeral de la madre de él: quizás él estaba de viaje justamente en el momento en que ella dio a luz a su primer hijo, o a lo mejor él o ella cometieron hace tiempo una infidelidad.

En este caso, habrá que dedicar un espacio a reelaborar y superar estas vivencias negativas.

Extraído del libro 200 tareas en terapia breve Mark Beyebach/ Marga Herrero

centropsicologicoanimus@hotmail.com
999172524 / 993459851

CENTRO PSICOLOGICO ANIMUS