

“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.

E. Manuel García Pérez (www.manuelgarciaperez.com)
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS
e-mail: albor@gac.com.es

PREGUNTA (13):

¿Cuándo es el momento en el que una pareja debería solicitar ayuda profesional para prevenir una ruptura y posible divorcio?

RESPUESTA:

Desde hace mucho tiempo hemos visto en películas, fundamentalmente norteamericanas, a personas que acuden a un/a Terapeuta de Parejas con la finalidad de recibir asesoramiento para resolver una crisis de su relación. Con el tiempo la consulta a profesionales de la Terapia Marital o de Pareja se ha ido haciendo mucho más frecuente, hasta el punto de que las terapias de pareja ya son habituales en otras películas y series de TV.

En general, a las Terapias de Parejas suelen acudir ambos miembros de las mismas, pero, en ocasiones, es uno de los miembros quien solicita ayuda, normalmente a un profesional de la Psicología, para mejorar la relación o evitar la ruptura.

En este contexto, de mayor familiaridad con las Terapias de Pareja, cabe responder a esa pregunta: *¿Cuándo se debería acudir a una Terapia?...*

La respuesta es bastante sencilla: cuando un miembro cualquiera de la pareja anticipe algún tipo de malestar ante la inminencia o proximidad de tener que interactuar con su pareja, ese es el momento en el que no se debe dudar, si se desea conservar la relación.

¿Debe ser cuando en una o dos ocasiones suceda esto? No. En absoluto. En todas las relaciones humanas, con personas a las que une un cierto afecto, hay momentos en que sentimos cierto malestar al anticipar que tenemos que vernos e interactuar con ellas. Amistades íntimas, familiares, incluso padres e hijos, y, desde luego, con nuestra pareja.

Pero debemos preguntarnos:

¿qué está sucediendo de un tiempo a esta parte que cada vez pasamos menos tiempo juntos con un buen nivel de bienestar?

¿por qué evito ir a casa, después del trabajo y prefiero quedarme con amistades o compañeros/as de trabajo, demorando el momento de llegar a casa y encontrarme con mi pareja?

¿cómo es posible que solamente pensar en mi pareja me haga sentir nerviosismo, ansiedad, ira o cualquier otra emoción de malestar?

¿qué significa que me encuentre más a gusto con otras personas que con mi pareja?

Sobre todo, porque antes (algún tiempo atrás) no me sucedía esto. Yo me sentía estupendamente con mi pareja. También estaba bien con otras personas, pero, sólo de manera ocasional disfrutaba más con otras personas que con mi pareja.

Ahora disfruto bastante cuando estoy solo/a o cuando estoy con otras personas y no tanto cuando estoy con mi pareja.

Casi siempre que sucede esto las personas que acuden a Terapia informan que las discusiones son muy frecuentes, que se hablan en términos ofensivos, hirientes, que evitan tratar ciertos temas, y que, en general, no están a gusto con la otra persona.

Llegado este caso y antes de que la relación afectiva se deteriore hasta un punto de no retorno es cuando se debería elegir un/a profesional cualificado/a y solicitar su ayuda para identificar los factores que están incidiendo en el deterioro de la relación y aprender a realizar los cambios necesarios para recuperar el bienestar.

