

## ¿CUANDO SE DEBE IR A TERAPIA?



Por: M.Sc Minor Vindas C.

Hoy día las parejas están buscando orientación profesional con mayor frecuencia. Las altas expectativas, los débiles vínculos, la carencia de referentes adecuados y el deseo de una mejor calidad de vida, hacen que las parejas busquen orientación familiar. Hoy por hoy lo que sostiene a una pareja unida es la satisfacción, el amor, la gratificación y apoyo mutuo.

No hay que salir corriendo a terapia si de vez en cuando se presentan dificultades, todas las parejas discuten, se distancian, la pasan bien y mal juntos o muchos han pensado en separarse. Pero si se prolongan las tensiones o se tratan de perpetuar en la relación, no es conveniente esperar.

Nadie quiere llevar un enfermo terminal al médico.

Cuando se está dando vueltas en un círculo de problemas prolongados o reiterativos, que no puede manejar una pareja, buscar orientación profesional en el menor el tiempo posible será lo mas sano y la cura para prevenir el deterioro.

También cabe preguntarse que tipo de terapia escoger: ¿un especialista en Terapia de Pareja y Familia o terapia individual? Las investigaciones demuestran que generalmente la terapia familiar es más exitosa que la individual.

La terapia es usada incluso si han decidido separarse ya que ayudara al bienestar emocional de los implicados orientándolos a elaborar el doloroso proceso de la mejor forma posible. Nunca es demasiado tarde para consultar.

Una de las razones que llevan a posponer el inicio de una terapia es la renuencia de uno de ellos. Claro lo ideal es que ambos participen, pero no es una condición indispensable. Se debe entender que la pareja es un sistema, el cambio en uno de ellos producirá cambios en el otro y, por consiguiente en la forma de interacción mutua.

¿Cuándo consultar?. Existen ciertos indicadores que señalan el deterioro en la relación de pareja y dicen que es el tiempo de ir a terapia.

Primer Indicadores: Intimidad (Amor):

El sentimiento de amor (no el enamoramiento), incluye cuidado, respeto, apego, demostraciones de cariño, el amar y sentirse amado.

Los recursos emocionales son una condición necesaria que unidas a la comunicación y la intimidad emocional, física e intelectual son imprescindibles en toda buena relación.

La intimidad emocional implica comprensión y empatía, es mostrarnos tal cual somos, con nuestros miedos y falencias es la aceptación de la individualidad y peculiaridad del otro como persona.

Una marcada disminución de las muestras de afecto y del interés por el otro; la frialdad y el distanciamiento; sentirse rechazados, solos, vacíos, sin trascendencia ni identidad y vivir la relación a nivel administrativo hogareño, son evidencias negativas del deterioro de la relación.

#### Segundo indicador: Comunicación

Una adecuada comunicación es un buen indicador de bienestar, implica validación del otro (respeto, aceptación, admiración), en el humor, distribución del poder, capacidad de negociar y de resolver problemas.

La mala comunicación descalifica, desvaloriza, calla, evade y hace que la incomprensión e insatisfacción se apodere de la relación creando rechazo, distancia y pérdida de confianza. La mala comunicación prolonga las crisis y produce grandes desgastes, hostilidad, repetidas discusiones y riesgo de violencia física y psicológica

La mala comunicación es señales de una urgente necesidad de buscar ayuda profesional.

#### Tercer Indicador: Pasión:

La pasión es el aspecto sexual de la relación e influye en la motivación general. Satisface la necesidad de contacto, de caricias físicas y de intimidad sexual.

La respuesta sexual humana es altamente sensible a un gran número de estímulos aversivos, muchas parejas presentan algún problema en esta área, manifestándose en desavenencias en torno a la iniciativa, condiciones previas, horario, frecuencia y forma de expresión. Asimismo se quejan de que las relaciones sexuales son rutinarias y predecibles, que ha disminuido el contacto físico en general, no solo el coito, que la pasión ha ido desapareciendo y que parecen hermanos.

#### Cuarto Indicador: Compromiso

El compromiso es el aspecto formal básico de la relación y se encuentra asociado a la necesidad de seguridad y apego. Incluye la decisión explícita de formar una pareja para sí y públicamente; proyectar un proyecto de vida estable hacia el futuro; disposición a enfrentar juntos las situaciones adversas sin poner en cuestión la relación ante cada dificultad.

Indicios negativos se reflejan en proyectos de vida sin elementos en común e incluso divergentes; dudas en dar el próximo paso de compromiso; discrepancias en el deseo de mantener la unión; pensar con frecuencia en separarse, fuera de las amenazas abiertas de separación.

#### Quinto indicador:

Es aconsejable acudir a terapia cuando los estímulos gratificantes son muy bajos y existen altos intercambios desagradables;

#### Sexto indicador:

Es aconsejable acudir a terapia cuando, uno o ambos miembros de la pareja, han sentido con cierta intensidad y por un tiempo considerable, insatisfacción, malestar o sufrimiento.

#### Sétimo indicador

Es aconsejable acudir a terapia cuando han alcanzado un grado tal de infelicidad que ellos mismos

se consideran incapacitados para realizar un análisis objetivo del conflicto y de encontrar soluciones alternativas.

Es aconsejable acudir a terapia cuando sienten que no logran lidiar con algunas situaciones puntuales o si presentan varias al mismo tiempo, tales como: celos, infidelidad, desadaptación frente a los cambios de la vida conflictos con las familias políticas y de origen, con los hijos, económicos, síntomas psicósomáticos o recurrencia; problemas sexuales y si no pueden vivir “ni con ni sin el otro”.

No hay que olvidar que las parejas conflictivas tienen una menor expectativa de vida, mayor riesgo de enfermar y cuadros depresivos más frecuentes. Las parejas armoniosas se diferencian de las conflictivas en la capacidad de afrontar y resolver problemas de una forma aceptable para ambos; en la flexibilidad para efectuar los cambios deseables; en que ambos asumen su parte de responsabilidad sin buscar que el otro sea el que cambie; y en la alta motivación si deciden iniciar una terapia.

Si te gustan nuestros artículos, no dudes en solicitar el boletín gratis, también te mandaremos algún material de apoyo. Tu correo no será dado a absolutamente a nadie.