

Teràpia de parella

La parella pot ser una font de plaer i estabilitat molt important però també es pot convertir en una presó. Una bona relació de parella té efectes molt positius per al benestar personal, i al contrari, una relació negativa, depenent o deteriorada implica molt patiment i desajust per a les persones implicades, causant problemes personals i familiars.

Actualment hi ha moltes parelles que passen per moments difícils i de crisi, i que necessiten una ajuda o orientació professional per poder reconstruir la relació que s'ha deteriorat per diferents raons. Les relacions de parella que no funcionen solen patir un o més d'aquests trets de desajustament emocional, solen presentar formes negatives d'intercanvi i control, falta d'habilitats de comunicació i solució de problemes i pensaments distorsionats o erronis, que incrementen els problemes. Aquestes característiques junt a altres elements com són la insatisfacció percebuda, el desgast emocional, les diferències individuals, l'habituaació en la relació i els canvis inherents a la vida fan que la relació de parella es desgasti i deteriori notablement.

Normalment si la parella decideix que vol estar bé i demana ajuda ja ha fet el pas més important, reconeixent el problema i buscant solucions de forma activa. El procés de teràpia psicològica esdevé de vegades l'última opció que es planteja la parella per poder tirar endavant i que no es produeixi un trencament. Quant més esgotada està la parella més costa trobar solucions creatives per poder afrontar el que els passa positivament. Per sort cada vegada hi ha més persones que creuen en la teràpia psicològica i demanen ajuda abans d'arribar al límit del patiment i el trencament familiar.

Un dels objectius fonamentals de la teràpia de parella és incrementar el benestar, a través de diferents sessions s'avalua i observa la interacció en la parella i es proposen canvis de manera personalitzada per obtenir l'objectiu principal de recuperar el plaer i el benestar comú. Es busquen maneres per incrementar el valor gratificant de la relació, es treballen els problemes de comunicació, s'ajusta la percepció d'igualtat i la capacitat per arribar a acords i finalment s'ajuda en el procés de resolució de conflictes de forma positiva.

L'ingredient bàsic perquè la parella funcioni és l'amor i les ganes de voler aconseguir canvis positius i aprendre, acceptant els propis errors, deixant enrere els retrets i desenvolupant la capacitat de perdonar.

Com assenyala Levinger (citada a Goleman, 1985) "el principal factor d'una relació de parella amb èxit no són les diferències entre la parella sinó la forma que tenen de fer front a aquestes diferències"

Anna Perelló i Costa
Psicòloga de Psigma