

¿Funciona la terapia de pareja?

la Comisión de Matrimonios de Utah

04/01/2024



¿Funciona la terapia de pareja?

Aunque los primeros años de matrimonio fueron buenos, últimamente se han vuelto una lucha. # Tienen la misma pelea una y otra vez y ninguno de los dos sabe cómo frenarla ni a quién acudir. # Has pensado en la terapia de pareja, pero tienes inquietudes. # ¿Cómo puedes encontrar al terapeuta adecuado? # ¿Se pondrá el terapeuta a favor de una de las partes? ¿Está realmente tan mal tu matrimonio como para necesitar esto? ¿Realmente ayudará? # Como terapeuta matrimonial y familiar con licencia (LMFT), estas son solo algunas de las preocupaciones que he encontrado en parejas y, para ser sincero, no son infundadas. # A pesar de la investigación que apoya la efectividad de la terapia de parejas¹, los clientes tienden a salir de esta menos felices que de la terapia individual².

Los problemas con las parejas

Generalmente, cuando una persona asiste a terapia, se entiende que pondrá el esfuerzo necesario para mejorar su salud mental. # Si quedan atrapados culpando a los demás por sus problemas, sin intentar hacer cambios, no avanzarán mucho. # Aquí es donde las parejas tienen dificultad. # Es fácil culpar a la otra parte por los problemas en la relación (y que tus amigos y familiares lo confirmen), mientras asumen que son ellos quienes deben solucionarlo. # Las parejas no progresarán en la terapia si mantienen esta mentalidad. # En cambio, cada pareja necesita centrarse menos en lo que el otro está haciendo mal y más en lo que pueden mejorar. # Esto incluye examinar tu contribución al problema y hacer cambios según corresponda, ya sea siendo más amable, mordéndote la lengua cuando quieras ponerte a la defensiva o aprendiendo a perdonar.

En esa línea, muchas parejas asumen erróneamente que el terapeuta será quien haga todo el trabajo. Sin embargo, no deberías ver a tu terapeuta como un médico (o un mago) que te dará una pastilla para eliminar tus problemas, sino más bien como un entrenador personal que te mostrará y te enseñará activamente técnicas que deberías implementar, tanto en la sesión como fuera de ella. Sin el trabajo fuera de la sesión, tu tiempo en terapia será mucho menos efectivo³.

Finalmente, uno de los mayores errores que cometen las parejas en relación con la terapia es esperar demasiado tiempo para asistir⁴. # Quizás uno o ambos vienen de hogares donde pelear y tener comportamientos disfuncionales era lo común y, por lo tanto, vivir en cierto nivel de caos se siente normal. # O quizás experimentan algunos de los miedos sobre la terapia de pareja que mencioné anteriormente. Pero si el motor de tu auto comienza a hacer un ruido extraño, probablemente sabes por experiencia que es mejor no dejarlo pasar. # Esperar permite que los sentimientos heridos y los patrones disfuncionales se arraiguen en tu matrimonio, lo que será mucho más difícil de deshacer para un terapeuta.

El problema con los terapeutas de pareja (y qué hacer al respecto)

Un gran desafío de la terapia de pareja es que cualquier profesional clínico puede afirmar trabajar con parejas, independientemente de su nivel de formación o experiencia⁵, ya sea que haya pasado varios semestres estudiando la dinámica de pareja o simplemente haya visto un video en TikTok. Según un estudio, el ochenta por ciento de los psicoterapeutas practica terapia de pareja sin ninguna formación específica para trabajar con parejas⁶.

Por lo tanto, es importante tener una buena conversación previa a la sesión con tu consejero, en la que puedas conocerlo mejor. # Después de que expliques un poco tu problema, el terapeuta debería ser capaz de articular su enfoque para abordarlo. # También puedes preguntar sobre su formación (en general, los terapeutas matrimoniales y familiares tienen más capacitación en parejas) y qué tan extensamente han trabajado con parejas. ## Es muy importante que puedas establecer una conexión con el terapeuta, ya que es un gran predictor de la efectividad terapéutica⁷.

Ten cuidado si un terapeuta se pone a favor de una de las partes. # Al principio de mi carrera, conocí a una mujer que me convenció de lo "horrible" que era su esposo. # Imagina mi sorpresa cuando conocí a este hombre horrible y descubrí que la esposa no era la víctima inocente que me había hecho creer. Esto fue particularmente grave de mi parte, porque como terapeuta de parejas, recibí capacitación para ver a las parejas a través de un enfoque sistémico: una comprensión de que todas las partes juegan un rol en mantener la disfunción. Un buen profesional clínico entiende la importancia de hacer que ambas partes se sientan escuchadas, comprendidas y valoradas⁸. # Aunque puede ser necesaria cierta confrontación, debes sentir que el terapeuta está ahí para ti. Si no lo hace, es hora de buscar en otro lugar. # Aunque en el transcurso de la terapia podría ser necesario realizar cierto trabajo individual, incluso en ese caso, el terapeuta debe tener cuidado de no permitir que esas sesiones se conviertan en un ataque, ya que podría crear una brecha más profunda en el matrimonio. Por supuesto, se debe tomar un enfoque muy diferente cuando existe violencia en la relación.

La terapia de pareja funciona mejor cuando el profesional clínico crea un ambiente seguro en la sesión. # Esto solo se puede lograr cuando ambas partes pueden discutir sobre sus problemas de manera productiva. # Aunque se puede permitir cierta discusión, especialmente para ayudar al profesional clínico a comprender tu dinámica, esta debería ser solo temporal. Además, se puede permitir cierta discusión para que ambos puedan aprender a manejar los conflictos de manera más efectiva, pero te darás cuenta de eso bastante rápido.

Finalmente, muchos terapeutas son demasiado rápidos en abogar por el divorcio, especialmente si una pareja sufre un alto grado de sufrimiento. # Como terapeuta de pareja, entiendo que es tentador tomar una decisión rápida sobre lo que parece ser una condición dolorosa, pero el divorcio no es una solución simple. # He tenido varios clientes divorciados que me han dicho que fue tan doloroso como sufrir la muerte de alguien, sin mencionar

el sufrimiento que pueden experimentar también los niños. # No me malinterpretes, a veces el divorcio es la solución adecuada, así que nunca lo descarto, pero idealmente un profesional clínico debería ver el divorcio como la última opción. # Quieres tener la sensación de que el terapeuta está luchando por ustedes como pareja y cree en ustedes. # Cuando estas cualidades están presentes, existe mayor probabilidad de que la terapia de pareja funcione.

Blogs relacionados

Cómo comunicarse con empatía en una relación