

TERAPIA DE PAREJA

En este escrito intentaremos hacer un pequeño resumen de como podemos trabajar en una terapia de pareja

Dentro de la consulta se crea un espacio seguro para poder :

Analizar las Dinámicas de la Pareja con la ayuda de un profesional , para ir poco a poco desarticulando las dinámicas destructivas y Reconstruir la comunicación entre ambos miembros de la pareja, asegurando que ambos se sientan escuchados y entendidos.

Se identifican Patrones de Comunicación y Áreas de conflicto para trabajar con ellos y a partir de aquí se van estableciendo Metas claras y concretas, para desarrollar un Proceso Terapéutico.

De esta forma ayudamos a que vayan desarrollando Nuevas Formas de comunicarse.

Redefinir las Formas de Expresar las Quejas, eliminando frases como
“ Tu siempre” o “ Tu nunca”

Podemos dar como ejemplo 4 parámetros para trabajar sobre ellos:

PALABRAS de AFIRMACIÓN

palabras de ánimo o cumplidos

expresar en voz alta aquellas cosas que valoramos del otro, etc

TIEMPO DE CALIDAD

No se trata de estar con el otro en el mismo lugar, sino de Compartir

Momentos, deseos, experiencias, planes de futuro, etc

ACTOS DE SERVICIO

El amor también se expresa a través de acciones concretas, como aliviar las cargas del otro...

La pasividad se puede interpretar como falta de interés.

CONTACTO FÍSICO

Es importante la cercanía corporal, no solo a nivel sexual, sino como expresión del

Afecto cotidiano, abrazos, cogerse de la mano ...