



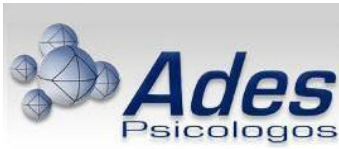
Los problemas de pareja suponen una importante fuente de malestar en la vida de las personas, en algunas ocasiones la convivencia provoca conflictos que si no se "gestionan" de forma adecuada provocan crisis que pueden suponer una ruptura de la pareja.

Cuando dos personas deciden iniciar una relación nada hace suponer que las dificultades pueden aparecer, pero cualquier pareja que lleve un tiempo de convivencia sabe que los conflictos son inevitables en la relación, lo importante es aprender a solucionarlos de una manera equilibrada y respetuosa.

En cada pareja las fuentes de conflicto suelen ser recurrentes,... la educación de los hijos, la relación con las respectivas familias, el reparto de responsabilidades y tareas, los problemas de comunicación, la sexualidad etc. La terapia de pareja puede ser muy útil para ayudar a resolver este tipo de conflictos

Objetivos de la terapia de pareja

- Tomar conciencia de que la relación debe basarse en el libre intercambio de conductas, pensamientos y emociones.
- Tomar conciencia de la individualidad de cada miembro de la pareja y de los espacios comunes.
- Enseñar a liberarse de las interacciones dolorosas hacia el otro



-
- Asumir que el propósito de la terapia de pareja no es la permanencia de la relación a cualquier precio sino establecer unas pautas relacionales gratificantes

Comunicación

La comunicación es la base de cualquier relación, también de la relación de pareja, muchos de los conflictos están causados bien por una falta de comunicación o bien por no saber como comunicarse. El terapeuta puede ayudar a manejar estrategias que faciliten la comunicación y permitan a la pareja resolver con mayor eficacia las situaciones conflictivas.