



## ¿MERECE LA PENA IR A UNA TERAPIA CONDUCTUAL DE PAREJA?

TFW Report N° 36  
Marzo 2021

Una buena parte de la felicidad pasa por las relaciones humanas, y pocas cosas hay más profundas e íntimas que una relación de pareja, siendo el tipo de relación más habitual en el género humano y por tanto un área donde habitualmente surgen multitud de problemas.

Posiblemente todos tengamos la experiencia de felicidad que llena una buena relación de pareja, así como su contraria. Y todo aquel que se casa o empieza una relación seria con otra parte, lo hace desde el deseo de ser feliz.

Sin embargo, es también evidente que las relaciones, y especialmente el amor, no se construye de un día para otro, sino con un progreso que requiere esfuerzo y tiempo. De igual modo, tampoco se destruyen esas relaciones de un día para otro, sino a través de un proceso. En mi opinión, la mayoría de problemas conyugales o de pareja no son llamémoslos “estructurales”, sino “coyunturales”.

Este tipo de terapia, genéricamente conocida como terapia conductual, como su propio nombre indica, incide sobre el comportamiento y las conductas de la pareja, más que sobre

sus creencias o sobre aspectos psicológicos o médicos. Siendo evidente que todo lo que sea repasar valores fundamentales del porqué de las decisiones tomadas, etc. siempre será útil, hay que reconocer que las más de las veces se trata de problemas que han empezado y se desarrollan por aspectos comportamentales y de conductas poco acertadas.

Desde mi formación como Abogado Mediador, los métodos utilizados en ambas disciplinas (la mediación y la terapia) pueden ser bastante parecidos, discrepando lógicamente

en sus objetivos. Pero ambos están basados en gran parte en la gestión de las emociones. Se ha dicho, creo que con mucha razón, que el hombre es un ser emocional que razona. Y mi experiencia es que las emociones básicas, Ira, Tristeza, Miedo y Alegría son las que generan en última instancia una gran parte de los conflictos

humanos, incluidos los de pareja.

A lo largo de una década de experiencia en la aplicación del tratamiento de pareja orientado conductualmente, especialistas en el tema como Lieberman y sus colaboradores (Wheeler, de Visser, Kuehnel...) han desarrollado un modelo de terapia centrado en enseñar a la pareja habilidades concretas de comunicación. Estos métodos proceden de la teoría



conductual del aprendizaje social, y los autores de estos trabajos han adaptado los principios básicos de la conducta y del aprendizaje humano en técnicas que resulten útiles para ayudar a cambiar a las parejas. Estos métodos son muy estructurados y orientados hacia las metas.

Esta terapia acentúa la importancia de la comunicación clara y exacta, el escuchar enfático, la expresión adecuada de sentimientos, la necesidad de resolver los conflictos y las estrategias de resolución de problemas... Los objetivos generales de nuestro enfoque se centran en aumentar el reconocimiento, iniciación y expresión de gratitud en las interacciones placenteras; disminuir las interacciones aversivas; ayudar a la pareja para que se comunique de forma efectiva, y enseñar a utilizar modos para negociar la resolución de los problemas habituales e insatisfacciones.

Los procedimientos utilizados en esta terapia siguen un modelo de counseling conductual,

que insiste en señalar objetivos concretos, advertir y medir los progresos, practicar las conductas deseadas, reforzar los avances conseguidos y asentar las adquisiciones logradas por la pareja en su ambiente cotidiano.

Esta terapia y estos métodos de entrenamiento pueden utilizarse tanto con parejas con desavenencias o fuertes conflictos y estrés en el matrimonio, como con aquellas con relativamente pocos problemas, pero que desean desarrollar y optimizar su relación. Tales parejas suelen encontrarse a menudo aburridas, ocultan sus sentimientos o se aguantan mutuamente. Por eso, un aspecto diferenciador es la fase del problema en que se aplica la terapia.

Por tanto, no puedo más que recomendar a las parejas que atraviesan momentos duros el que no duden en buscar la ayuda necesaria. ¡Existe! Y se llama terapia conductual. ¡Y cuanto antes, mejor!

**Ignacio Bernar**

Experto en Terapia Conductual de Pareja

[ibernarelorza@gmail.com](mailto:ibernarelorza@gmail.com)

