

## **La Terapia Cognitiva en las Parejas.**

Lic. Galo Guerra Vargas. Psicólogo Modificador De Conducta,  
Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York;  
Director del Instituto Cognitivo Conductual, Y Docente Universitario

Con gran frecuencia los terapeutas son consultados por parejas que ven deteriorada su relación, y no saben cómo mejorar su calidad de convivencia. Al respecto la teoría cognitiva aporta soluciones prácticas y rápidas para el bienestar.

La terapia cognitiva en sus fundamentos plantea la necesidad de que el terapeuta ayude a sus clientes a identificar las creencias o esquemas que se encuentran distorsionados y que le impiden actuar asertivamente, pues la persona se encuentra emocionalmente perturbada por su estilo de pensamiento. Así, en la terapia con parejas, el terapeuta debe encontrar estos pensamientos distorsionados que afectan a cada uno de los miembros de la pareja, tanto en el plano individual, como en la relación propiamente dicha

Según la terapia cognitiva de Beck, las cogniciones de la persona funcionan en tres niveles básicos: el pensamiento automático, el pensamiento subsecuente y la estructura de pensamiento. En la estructura de pensamiento se encuentran contenidas las creencias básicas, que son la base de los pensamientos automáticos y de las acciones de los individuos en cualquier relación. Para entender estos pensamientos y acciones el terapeuta debe descubrir el sistema básico de creencias y lograr un claro entendimiento de cómo cada esposo ve la relación, y su papel en las relaciones humanas en general.

Como meta por parte del terapeuta debe estar la detección de las creencias distorsionadas, las expectativas irreales por parte de los miembros, y las atribuciones erróneas; para poder brindar a la pareja una visión más real de la relación en la que se encuentran involucrados.

Para poder detectar estos pensamientos y clarificar la dinámica de relación de la pareja, es recomendable que se realicen cuatro sesiones exploratorias, previas al inicio del proceso terapéutico, donde la primera y la última de estas cuatro sesiones se realizan en pareja; y la segunda y tercera se realizan de forma individual, una con el varón y la otra con la mujer, precisamente para facilitar al terapeuta el obtener un claro panorama de las expectativas, predisposiciones y disposiciones de la pareja con respecto a la relación, y a la terapia.

Adicionalmente a estas entrevista el terapeuta dispone de la ayuda de escalas e inventarios, diseñados especialmente para la adecuada obtención de información. Estas escalas miden la felicidad marital, la satisfacción marital, las creencias sobre el cambio, problemas en la relación de pareja, etc.

Posterior a las sesiones de exploración, se ha de establecer un contrato de tratamiento donde se clarifican las reglas de la situación terapéutica, y se le ha de explicar a los miembros el papel importante que cada uno ha de desempeñar en el mejoramiento de la relación. Seguidamente se ha de proceder a la identificación de las áreas problemáticas de la pareja y de los pensamientos automáticos de la pareja para poder identificar cómo piensa, siente y actúa la pareja como una unidad.

A la pareja se le ha de instruir para que puedan identificar sus pensamientos automáticos, y que discriminen cómo estos pensamientos afectan las emociones, y que de esta manera puedan encontrar algún pensamiento alternativo. Para ello se utilizan técnicas como la evaluación de la explicación, el uso de la flecha descendente, las pruebas de los pensamientos distorsionados, la práctica de las explicaciones alternativas. La idea es generar en los miembros una forma de visión más objetiva, más cercana a la realidad, y cada vez más alejada de sus percepciones erróneas, mediante técnicas que pueden utilizar en su hogar, y que por aprendidas adecuadamente, incrementarán su capacidad de interacción asertiva sin necesidad de un terapeuta que medie entre ellos.

Con gran frecuencia las percepciones negativas son las que accesan de forma automática la mente de los cónyuges, por esta razón la pareja ha de realizar un incremento de lo positivo en la relación con el fin de restablecer y fortalecer la base que sostiene la relación. Para esto el terapeuta debe además brindar herramientas en las habilidades de comunicación y resolución de problemas, pues estas son las causas más comunes de los problemas en las relaciones conyugales. El terapeuta ha de brindar también estrategias para el control de las emociones, pues la rabia y el enojo por ejemplo son emociones que frecuentemente interfieren en la comunicación y equilibrio de la pareja.

Desde el inicio del proceso terapéutico, y en cada una de las sesiones, la pareja establece con el terapeuta la agenda del día y éste se ha de encargar de escoger las tareas que la pareja ha de realizar en su hogar. Se hace necesario por parte del terapeuta instruir a los clientes en la necesidad de reforzar los intentos positivos de cada uno por lograr un cambio, a pesar de que al inicio no se logren los objetivos con la intensidad deseada, así como también establecer expectativas reales con respecto a los avances de la terapia.

Finalmente se debe tener en cuenta que habrá técnicas específicas que deberán ser aplicadas en pareja y otras que se aplicarán de forma individual, pues cada uno de los cónyuges posee formas de pensamiento que harán necesario un trabajo por aparte al trabajo de equipo. Sin embargo, las técnicas que se apliquen en conjunto se convierten en herramientas aún más poderosas para lograr la tan ansiada mejoría.

### **Referencias bibliográficas.**

- ◆ Albert Ellis, Russell Grieger, 1981. **Manual De Terapia Racional Emotiva.**
- ◆ María Helena Feliu, María Antonia Güell, 1992. **Relación de Pareja: Técnicas para la Convivencia.**
- ◆ Nancy van Pelt, 1990. **Felices para Siempre.**
- ◆ Judith Beck, 1995. **Terapia Cognitiva**
- ◆ Frank Dattilio, 1995. **Terapia Cognitiva con Parejas.**

