

## test

## ¿NECESITAS AYUDA?

1. La idea de la terapia fue tuya. Cuando se lo propones a él/ella...

- A  Te dice que ni hablar.  
 B  Te contesta que con tal de salvar la relación, lo que haga falta.  
 C  Te dice que no, pero al final lo convencerle.

2. Cuando os planteáis ir...

- A  Os informáis en diferentes despachos de psicología y comparáis precios y enfoques.  
 B  Os apretáis el cinturón y ahorráis. Lo primero es lo primero.  
 C  Lo descartáis inmediatamente cuando os enteráis del precio.

3. ¿Cómo surge la decisión?

- A  De ambos, después de una larga conversación (y discusión).  
 B  Por una amenaza: «¡O la hacemos o te dejo definitivamente!»  
 C  No estabais muy convencidos, pero por probar...

4. Para vosotros, iniciar una terapia de pareja significa...

- A  Una oportunidad para conocer mejor y cambiar actitudes.  
 B  Una oportunidad que le da uno al otro para que se dé cuenta de sus errores y perdonarle.  
 C  Una manera de que la pareja vaya al psicólogo: nunca iría solo.

5. ¿Por qué os gustaría seguirla?

- A  Uno de vosotros tiene problemas con las relaciones sexuales.

- B  Uno de vosotros, o los dos, siente que ha perdido el amor hacia el otro y quiere recuperarlo.  
 C  Sentís amor mutuo, pero la convivencia es un desastre.

6. Una vez iniciada la terapia...

- A  Aprovecháis para ser más sinceros el uno con el otro, aunque eso implique a veces escuchar comentarios duros.  
 B  Os reprocháis cosas.  
 C  Cambiáis continuamente las fechas de las visitas porque tenéis una agenda muy apretada.

7. Ante los comentarios que realiza la psicóloga...

- A  No hacéis más que sacarle 'peros' y excusas.  
 B  Sus comentarios a veces os hieren, pero intentáis aprender.  
 C  Uno de vosotros, o los dos, intenta agradar al terapeuta y ganarse su confianza.

8. Al acabar la sesión...

- A  Uno de vosotros, o los dos, echa en cara al otro lo que habéis comentado durante la visita.  
 B  Intentáis reflexionar acerca de todo lo que se ha comentado en la sesión anterior y recabáis las dudas que tenéis para plantearlas en la siguiente visita.  
 C  Uno de vosotros, o los dos, ignora las orientaciones del terapeuta y no las pone en práctica.

# Terapia PARA DOS

¿Estáis en crisis? No lo penséis más: acudir a la consulta de un profesional os puede ayudar a *aclarar las ideas*. Pero hay que poner voluntad y decisión.

**S**i encontrar pareja es difícil, muchas veces lo es más mantenerla. El índice de bodas y divorcios se acerca cada vez más: según las estadísticas, por cada dos uniones se alcanzan 1,4 separaciones. Así, las terapias a dúo están más de moda que nunca. ¿Cómo reconocer que existe un problema? Arantxa Coca, psicopedagoga familiar y terapeuta, cita los motivos más frecuentes por los que la gente acude a su consulta: la falta de entendimiento (producida cuando se desconocen las necesidades del otro); la familia (parece un tópico, pero hay muchos suegros que siguen invadiendo el espacio de intimidad y eso genera tensión); los celos (uno de los dos es muy posesivo y controlador, lo que desencadena discusiones); la infidelidad (es la causa menos tratada, porque el infiel suele

tener miedo de que el terapeuta le juzgue); las ex parejas (conflictos con los hijos o los ex del otro); el fin de la relación (uno de los dos quiere dejarlo y necesita ayuda para causar el menor daño posible a su pareja).

¿Cómo funciona?

El primer día se establece el contrato terapéutico: se habla de cuánto van a durar las sesiones y del precio (una hora y media suele costar entre 75 y 120 euros), de si están permitidas las llamadas de teléfono a la psicóloga, de si es recomendable que se haga una terapia individual fuera de la de pareja, etc. La duración media de un tratamiento es de tres a seis meses, unas 15 sesiones. A lo largo de cada una de ellas se trabajarán tanto los perfiles individuales como los puntos que os unen. Recuerda: el esfuerzo tiene recompensa.

## RESULTADOS

Suma tu puntuación:

- 1) A. 1, B. 3, C. 2; 2) A. 2, B. 3, C. 1; 3) A. 3, B. 1, C. 2; 4) A. 3, B. 1, C. 2; 5) A. 2, B. 1, C. 3; 6) A. 3, B. 2, C. 1; 7) A. 1, B. 3, C. 2; 8) A. 2, B. 3, C. 1

**De 8 a 13 puntos:**

Si sois sinceros os ahorraréis un dineral: en el fondo, uno de vosotros (o los dos) no quiere hacer la terapia. No alarguéis la agonía y reservad la poca motivación que os queda para invertirla en una separación cordial y respetuosa.

**De 14 a 18 puntos:**

No estáis preparados para una terapia de pareja. La aceptáis para no sentir os culpables y os ponéis a la defensiva ante los consejos que se os dan. Quizás abandonéis antes de la tercera sesión.

**De 33 a 48 puntos:**

Demostráis tener inteligencia emocional y buena dosis de sentido común. Entender que solucionar los problemas es cosa de dos os facilita aceptar los errores y asumirlos. Tenéis ganas de colaborar y eso hará que sea más fácil superar vuestro bache. ¡Ánimo!