

TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

MARIA DEL ROSARIO JUAREZ SALAZAR
LIC. PSICOLOGIA



LA FORMACION DE PAREJA: El medio social y el familiar influyen en la elección de pareja, aunque sus influencias rara vez son consientes para los sujetos. Teóricamente, cualquiera puede elegir a alguien como pareja, sin embargo, en realidad dicha elección no es tan libre como se supone, ya que los grupos sociales continúan reproduciéndose en el interior de ellos mismos. En la elección de la pareja intervienen además factores de índole psicológica. Por ejemplo: se puede describir al menos 3 tipos de motivos psicológicos que determinan la elección de pareja, estos son:

1.- percepción de la posibilidad de satisfacer a través de la relación deseos consientes e inconscientes y al mismo tiempo una oportunidad de reforzar el YO y disminuir la inseguridad.

2.- procesos identificatorios especialmente con los padres de suerte que cuando las personas tienen una identificación positiva con el padre de l mismo sexo eligen con frecuencia como compañero a personas que tengan las cualidades parecidas a las del progenitor, m mientras que cuando poseen una identificación negativa, es decir una referencia negativa a la imagen del padre del mismo sexo seleccionan a personas diferentes a este.

3.- satisfacciones narcisistas, las personas buscan parejas que tengan cualidades similares a las que ellos aprecian en si mismos, que tengan cualidades diferentes a las propias y que les desagradan a personas que tengan cualidades que ellos no tienen pero que les gustaría tener.

EL AMOR. En general, se tiene una idea muy idealizada, en la que se ve como un valor ensalzado, puro universal eterno e irracional que supera todas las barreras. Sin embargo, el AMOR, es múltiple y la experiencia afectiva está conformada por un conjunto de variables que se entrelazan de manera compleja. Los 3 componentes básicos del AMOR son: intimidad, pasión y compromiso. Y las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos: cariño, amor vacío, amor romántico, amor social/compañero, amor fatuo o loco, amor consumado.

LA PAREJA. Se puede definir a la pareja como la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo con una intención admirada o no de durar, con o sin compromiso institucional. Podemos identificar 3 tipos de parejas, pareja moderna, pareja posmoderna, pareja patriarcal.

LA FAMILIA DE ORIGEN. La familia de origen hace referencia a la típica familia donde hay única unión entre dos adultos y una única descendencia es decir a familia más cercana, es decir la familia más cercana: los padres y sus hijos este tipo de familia está compuesta por los siguientes: subsistemas, conyugal, paternal, hijos y hermanos.

PSICOLOGIA FEMENINA. La psicología de la mujer o femenina, tiene que ver con los comportamientos vinculados a varios factores como el amor, las relaciones sociales, la sexualidad, la comunicación, la agresividad y mucho más. **CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGIA FEMENINA:** - las mujeres son sensibles. - las mujeres piensan intuitivamente, - los cambios hormonales afectan el estado de ánimo. - las mujeres tienden a no expresar su agresividad.

PSICOLOGIA MASCULINA: Abarca las características en el AMOR, vida social, agresividad, trabajo y vida general de los hombres, así como la cualidad que identifican al género masculino que comportamientos realizan típicamente, como se ha ido desarrollando la identidad masculina y cuáles han sido los factores más influyentes.

CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGIA MASCULINA. Agresividad, competitividad, ser protector, poder, ausencia de expresión de emociones, obsesión por el trabajo.

LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA: las relaciones sexuales es una de las áreas que mas se ve afectada, cuando existren problemas o conflictos en una pareja. Por un lado, constituye uno de los factores más importantes para determinar la satisfacción personal y bien estar genral de la pareja y por otro lado es una fuente de experiencia e interacciones positicas y un importante recursos para el cambio.

PUNTOS CLAVE SOBRE LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA: comunicion y confianza, escucha activa, deseo sexual, factores psicológicos.

TECNICAS PARA MEJORAR LAS RELACIONES SEXUALES DE LA PAREJA Y NO AQUELLOS PROBLEMAS SEXUALES MAS ESPECIFICOS: fomentado las fantasias sexuales, recuperando lo olvidado preliminares sexuales. Explorando lo desconocido.

DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA: En general las descalificaciones son explicitas mediante gritos que denigran el conyuge, palabras que tienen el poder de hacer dudar de las habilidades y capacidades como seres humanos, logrando así dañar la auto estima, aunque también estas formas conviven con otras más sutiles o implícitas.

CELOS: Son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. En los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc. Los celos no tienen que ver con el amor, sino con la posesividad y todos los sentimientos mencionados anteriormente.

INFEDELIDAD: Una de las situaciones más graves que puede afrontar una pareja es la infidelidad de uno de sus miembros. En estos casos se produce una ruptura de la confianza entre ambas, partes, sin esta confianza mutua que es uno de los pilares básicos de cualquier relación sentimental la pareja queda severamente dañada.

MOTIVOS MAS COMUNES DE INFIDELIDAD:

- Nunca se ha tenido la intención de ser fiel.
- Insatisfacción con la pareja.
- Buscar una alternativa a la actual pareja.
- Sensación de inseguridad personal.
- revancha.
- Inestabilidad emocional.

DIVORCIO: Hay 5 tipos de divorcios:

- La separación matrimonial o divorcio psiquico.
- Divorcio legal.
- Divorcio de comunidad social.
- Divorcio de propiedad.
- Divorcio de dependencia.

El divorcio es una algunos casos pueden requerir de ayuda psicológica.

- Fase del divorcio (la evolución de emociones)
- Fase de negación y aislamiento.
- Fase de ira
- Fase de depresión.
- Fase de aceptación.