

“Curso de Adiestramiento para parejas y familias”

Ada Rosabal-Silva Psy.D.

Las relaciones de parejas en su mayoría, fracasan, no porque se “acaba el amor”, como comúnmente escucho, como terapeuta de parejas y familias, sino porque desconocen que hay unas Reglas Básicas para su mantenimiento. De la misma manera que nos adiestramos para todo lo que es importante en la vida, las relaciones entre los miembros de la familia, comenzando por la pareja, no son excepción.

Los seres humanos, somos todos diferentes así que estoy de acuerdo de que no hay reglas infalibles, sin embargo, los estudios e investigaciones llevados a cabo por psicólogos del campo de familia, han delineado unos elementos en común que facilitan esta labor tan importante que llevamos a cabo, desde nuestro nacimiento hasta la muerte: crecer y desarrollarnos dentro del seno de una familia.

De la misma manera que individualmente crecemos físicamente, psico-emocionalmente y espiritualmente, así también las relaciones de parejas, padres e hijos, van cambiando, aún cuando externamente parezcan las mismas. Las dificultades aparecen, precisamente, cuando no entendemos ni sabemos como enfrentar esos cambios.

Es ya parte del léxico popular el proclamar *es que yo vengo de una familia disfuncional*.

Mi comentario siempre es *muéstrame una que sea funcional*.

No hay familias sin dificultades y tropiezos, los conflictos son parte de la vida. Se trata de aprender tanto de ellos como de solucionarlos de la manera mas apropiada, utilizándolos como base para construir una familia mas fuerte y saludable.

La pareja es la célula básica de la familia, tal y como lo es también de la sociedad. La satisfacción que provee sentirse a gusto dentro de una relación de parejas bien vale la pena el esfuerzo por conseguirla. Esa satisfacción va madurando a medida que va pasando el tiempo de matrimonio y convivencia, contribuyendo a un sentido de vida mayor. Por el contrario, de la misma manera, una relación no cuidada ni trabajada, puede producir el efecto contrario, desilusión y sensación de fracaso generalizada. No es casualidad que muchas veces las parejas busquen esa sensación de bienestar en otras personas o actividades, provocando mas descontento e insatisfacción al introducir elementos externos a la relación.

El divorcio suele ser el derrotero final en estos casos. Estudios llevados a cabo a través del tiempo siguiendo el crecimiento y desarrollo de los hijos de matrimonios divorciados, muestran las características no tan positivas de esta población. Lo curioso es que las mismas continúan de generación en generación a menos que no se incorporen cambios en creencias, valores y patrones de conducta familiares mas positivas y a tono con la realidad actual que viven.

Adiestrarnos no es entonces opcional. Es una responsabilidad con nosotros mismos, nuestras familias y con nuestra sociedad.

Bienvenidos.