# IR SOLO A TERAPIA DE PAREJA: LO QUE NADIE TE CUENTA

Hay una pregunta que muchas personas se hacen antes de pedir una cita: *"¿Tiene sentido ir a terapia de pareja si mi pareja no quiere venir?"*.



Es una pregunta completamente válida. Y, desde una perspectiva clínica y sistémica, la respuesta no debería reducirse a un simple *"sí" o "no"*. Porque cuando una persona llega sola a consulta preocupada por su relación, no estamos trabajando únicamente con *"el problema de pareja"*. Estamos trabajando con una persona que forma parte de un vínculo, de una historia compartida y de un sistema relacional en el que ambos se influyen mutuamente.

Por eso, que tu pareja no esté en la primera sesión no significa necesariamente que no haya nada que hacer. A veces, significa que el trabajo tiene que comenzar precisamente por donde sí existe posibilidad de intervención: *por ti y por la manera en que estás participando en ese vínculo*.



## ¿SE PUEDE IR SOLO A TERAPIA CUANDO EL PROBLEMA ES DE PAREJA?

Sí. Pero es importante hacer una distinción clínica.
Cuando solamente uno de los miembros asiste, no significa que el terapeuta esté haciendo terapia de pareja completa con una sola persona. En términos estrictos, se trata inicialmente de un proceso individual orientado a comprender y abordar una problemática relacional.

## LA DIFERENCIA NO ES SOLAMENTE SEMÁNTICA.

Cuando trabajo con una persona que consulta por su relación, no puedo asumir que conozco la experiencia interna de su pareja ni construir una formulación clínica sobre alguien a quien no he evaluado directamente. Lo que sí puedo hacer es trabajar sobre lo que esa persona sí conoce de primera mano: *su experiencia, sus emociones, sus respuestas, sus expectativas, sus formas de comunicarse y los patrones en los que participa dentro de la relación*.

# IR SOLO A TERAPIA DE PAREJA: LO QUE NADIE TE CUENTA



Desde una perspectiva sistémica, esto resulta especialmente relevante.
Una relación no puede entenderse únicamente observando las características individuales de cada persona. También necesitamos observar qué ocurre entre ellas: *cómo se organizan las interacciones, cómo responden uno al otro, qué desencadena determinados ciclos y qué hace que esos ciclos se mantengan en el tiempo.*




Y entonces aparece algo fundamental desde el pensamiento sistémico: muchas dificultades de pareja no se mantienen porque una persona haga algo y la otra simplemente lo reciba.

## SE MANTIENEN PORQUE SE CONFIGURA UN PATRÓN CIRCULAR DE INTERACCIÓN.

*Uno reclama → el otro se distancia → el primero aumenta el reclamo → el segundo se distancia todavía más → el primero interpreta la distancia como desinterés → aumenta nuevamente la intensidad.*

## ¿QUÉ PUEDE TRABAJARSE SI MI PAREJA NO ESTÁ?

Mucho más de lo que algunas personas imaginan.
Una de las primeras tareas clínicas consiste en comprender qué está ocurriendo realmente.
No solamente:
“Mi pareja nunca me escucha.”

Sino preguntas como:
¿Qué ocurre justo antes de que dejes de sentirte escuchado?
¿Qué haces cuando interpretas que no te están escuchando?
¿Qué hace tu pareja después de esa respuesta?
¿Cómo respondes tú a esa nueva conducta?

# IR SOLO A TERAPIA DE PAREJA: LO QUE NADIE TE CUENTA



No necesitas saber exactamente qué quieres hacer con tu relación, no necesitas decidir antes de la primera sesión si quieres continuar, separarte, perdonar, reconstruir o terminar.
Puedes llegar con una pregunta mucho más sencilla: *“Necesito entender qué está pasando.”*

A partir de ahí, el proceso puede ayudar a ordenar la experiencia, identificar patrones, reconocer recursos y dificultades, explorar alternativas y tomar decisiones con mayor conciencia.

A veces ese proceso termina favoreciendo una reconstrucción de la relación, a veces facilita que ambos puedan iniciar posteriormente un proceso conjunto.

Y, en otras ocasiones, permite reconocer que continuar juntos no es la única posibilidad ni necesariamente la más saludable.

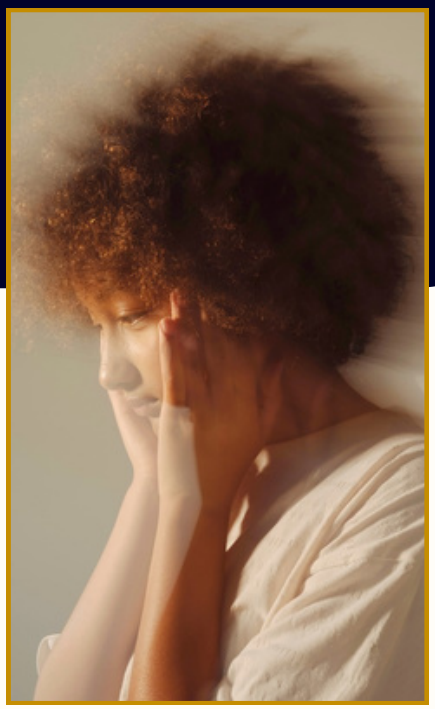
El objetivo de la psicoterapia no debería ser conservar una relación a cualquier costo, es favorecer una comprensión más profunda de lo que está ocurriendo y acompañar a la persona en la construcción de decisiones más conscientes y saludables.



## IR SOLO TAMBIÉN PUEDE SER UNA FORMA DE RESPONSABILIDAD

Si tu pareja todavía no quiere asistir, tienes una decisión que sí está en tus manos:
puedes esperar a que cambie de opinión o puedes empezar a trabajar en aquello que sí puedes transformar.
Eso no significa asumir toda la responsabilidad por lo que ocurre en la relación.
Tampoco significa aceptar conductas que te hacen daño.
Y mucho menos significa que, si la relación no mejora, *“no hiciste suficiente”.*
Significa reconocer los límites de tu control.

# IR SOLO A TERAPIA DE PAREJA: LO QUE NADIE TE CUENTA



Puedes decidir qué hacer con la información que aparece durante ese proceso.
Porque, desde una mirada sistémica, cambiar no consiste únicamente en modificar una conducta aislada.
A veces consiste en dejar de participar de la misma manera en el patrón de siempre.
Y cuando eso ocurre, algo en la relación necesariamente empieza a verse diferente.
No sabemos de antemano hacia dónde llevará ese cambio.
Pero sí sabemos algo:
*no siempre es necesario esperar a que el otro dé el primer paso para comenzar a hacer algo distinto.*



Si estás considerando iniciar terapia porque existe violencia física, sexual, amenazas, intimidación, control coercitivo o miedo dentro de tu relación, no asumas que la terapia de pareja conjunta es automáticamente la mejor opción. Es necesario realizar una valoración profesional de la situación y priorizar la seguridad.

Si, en cambio, lo que existe es una dificultad relacional y tu pareja todavía no está dispuesta a participar, una consulta individual puede ser un primer espacio válido para comprender qué está ocurriendo y decidir cuáles son los siguientes pasos.

***No necesitas esperar a que los dos estén preparados para empezar a comprender lo que está pasando.***

## SOBRE ESTE ARTÍCULO

Este contenido está escrito desde una perspectiva de psicología clínica y enfoque sistémico, entendiendo las dificultades de pareja no solamente desde las características individuales de cada persona, sino también desde los patrones de interacción, los significados que cada miembro atribuye a lo que ocurre y el contexto en el que la relación se desarrolla.

La información de este artículo tiene carácter psicoeducativo y no sustituye una evaluación psicológica individualizada.