



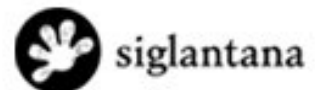
COMENTARIOS DE LIBROS

LA PAREJA: CÓMO VIVIR BIEN

Iris Tolosa Sola

Psicóloga. Hospital Universitari Dexeus. Coordinadora del Consejo de Redacción.

Email: irispsicodex@gmail.com



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2017;(1)1:122-3.



La pareja puede ser uno de los pilares que genera mayor bienestar vital, pero a su vez, también puede desembocar en uno de los focos de mayor malestar. En las últimas décadas, el número de fracasos matrimoniales sigue aumentando; tal y como nos explica María Helena Feliu¹, brillante escritora y psicóloga, y especializada en terapia de pareja, el índice de divorcios en 2014 aumentó un 5,4% respecto al año anterior (según datos del Instituto Nacional de Estadística).

El divorcio es en muchos casos una medida adecuada y necesaria; no obstante, la mayoría de las veces conlleva un cierto desgaste y secuelas psicológicas tanto para las personas que lo llevan a cabo como para los hijos, cuando los hay. ¿En qué casos será posible prevenir o evitar dicha ruptura? La autora pretende llegar a aquellas parejas que desean reconstruir todo aquello que creen perdido, mostrando las habilidades que se requieren para lograr una convivencia armónica. Feliu expone los errores más comunes en que caen las parejas, con el fin de prevenir el deterioro emocional que se produce tanto a nivel individual como en la propia relación interpersonal. Todo ello, como dice la propia autora, para

conseguir que la pareja navegante "lleve a buen puerto la nave de la convivencia".

He ahí un magnífico manual, totalmente aconsejable tanto para terapeutas como para parejas. María Helena Feliu acompaña al lector de manera muy amena y didáctica por todas aquellas áreas que son necesarias para "vivir bien en pareja". En cada uno de sus capítulos, con ejemplos de casos prácticos, presenta técnicas específicas para abordar cada una de las áreas que ejercen mayor influencia en el devenir de la pareja (comunicación, expectativas, personalidad, esquemas mentales, solución de problemas, sexualidad, etc.). Mención especial merece su tercer capítulo, donde aborda los distintos estilos afectivos de los que sufren un trastorno de la personalidad.

Feliu nos sorprende con referencias a estudios científicos reconocidos en el ámbito de la pareja, junto con ejemplos propios de su amplia experiencia clínica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Feliu Pi de la Serra, M.H. (2017). La pareja: Cómo vivir bien. Siglantana. Barcelona.

LA RECOMENDACIÓN

Para profesionales de la salud mental dedicados al abordaje de los conflictos de pareja e indudablemente para recomendar como manual de lectura a las propias parejas. Enriquecedor tanto en contenido como en continente.