

### **Qué es la Terapia Integral de Pareja (IBCT)**

Esta terapia, creada por Jacobson y Christensen en 1996, implica la evolución de la Terapia de Pareja Conductual Tradicional (TPCT) y surge con el fin de superar sus dificultades, mejorar tanto sus aspectos técnicos como bases filosóficas (Morón Gaspar, 2006). Desde esta nueva perspectiva se alienta a que el cambio se promueva en uno mismo, es decir en el *contexto del problema* más que en el comportamiento problemático (Jacobson, 1992 en Morón Gaspar, 2006). Así pues, se le otorga gran importancia a la historia personal de los miembros de la pareja, ya que supone que tanto las experiencias como la historia de cada uno (contexto) determinan los contenidos en los que giran los problemas de pareja.

Las intervenciones tienen como componente central la aceptación de las incompatibilidades, el cultivo de la intimidad y la cercanía, y el entrenamiento en habilidades de comunicación. Se fomenta a los miembros a expresar sentimientos que no suelen manifestar habitualmente, los cuales se supone elicitán una respuesta más empática (Christensen, Sevier, Simpson, y Gatis, 2004 en Morón Gaspar, 2006). Así, en la IBCT se plantea como objetivo primordial transformar las situaciones de crisis de la pareja en medios para lograr la intimidad (Morón Gaspar, 2006).

### **REFERENCIAS**

Morón Gaspar,R.(2006). La Terapia Integral de Pareja. EduPsykhé. Volumen 5(2),273-286.