COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Salvar tu pareja



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Salvar tu pareja

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Cuando el amor se tambalea 5

Capítulo 1 — Comprender la crisis de pareja 10

Capítulo 2 — Los orígenes de la crisis 27

Capítulo 3 — Autoevaluarse: ¿en qué punto está tu pareja? 50

Capítulo 4 — El modelo TCC aplicado a la pareja 68

Capítulo 5 — Comunicar de otra manera: la CNV y la escucha activa 87

Capítulo 6 — El plan de acción: reconstruir semana a semana 107

Capítulo 7 — Las situaciones particulares 126

Capítulo 8 — Mantener los avances y hacer que el amor perdure 144

Conclusión — La pareja, una obra en movimiento 161

Bibliografía 164

Sobre el autor 167

Otros libros de la colección 168

Introducción

Cuando el amor se tambalea

Sostienes este libro entre tus manos y quizá tus manos tiemblan un poco. Quizá acabas de vivir una discusión especialmente violenta —no necesariamente física, pero de esas que dejan huellas invisibles, de esas tras las cuales el silencio pesa como plomo en la casa—. Quizá hace meses, o incluso años, que sientes cómo tu pareja se apaga a fuego lento, sin comprender exactamente por qué ni cómo invertir la tendencia. Quizá estás sentado en tu coche, en el aparcamiento del supermercado, incapaz de volver a casa de inmediato porque el ambiente allí se ha vuelto irrespirable.

Si es así, has de saber una cosa: no estás solo.

Cada año en Francia se divorcian alrededor de 130 000 parejas. Pero detrás de esa estadística fría se esconden cientos de miles de otras parejas que sufren en silencio, que dudan, que se preguntan si hay que marcharse o quedarse, que ya no saben cómo hablar con esa persona a la que sin embargo amaron —y a la que quizá aman todavía, en algún lugar bajo las capas de rencor, cansancio y decepciones acumuladas—.

Este libro está escrito para ti. Para ti que aún no has renunciado, aunque algunos días la tentación sea fuerte. Para ti que buscas respuestas concretas, no perogrulladas ni fórmulas hechas. Para ti que necesitas comprender lo que ha ocurrido en tu pareja antes de poder plantearte un futuro —juntos o separados, pero en paz—.

Lo que este libro te propone

No es un libro de recetas milagrosas. Ninguna obra, por muy bien documentada que esté, puede sustituir el trabajo terapéutico acompañado por un profesional. Quiero decirlo de entrada, con toda la transparencia que mereces: si tu pareja atraviesa una crisis grave, si la violencia —ya sea física, verbal o psicológica— se ha instalado, la lectura de este libro no bastará. Puede constituir un primer paso, una toma de conciencia, una herramienta complementaria, pero nunca sustituirá el acompañamiento personalizado de un terapeuta de pareja cualificado.

Lo que este libro te propone, en cambio, es un marco de comprensión sólido, basado en décadas de investigación sobre la psicología de la pareja. Encontrarás en él los trabajos de John Gottman, ese investigador estadounidense que pasó más de cuarenta años observando parejas en su laboratorio y que puede predecir con una precisión asombrosa —más del 90 %— si una pareja se divorciará o seguirá unida, simplemente observándola conversar durante quince minutos (Gottman y Silver, 1999). Descubrirás la teoría del apego de John Bowlby, que arroja una luz nueva sobre la manera en que nuestras primeras relaciones moldean nuestra vida amorosa adulta. Aprenderás la Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg, esa herramienta notable que transforma los reproches en peticiones y las acusaciones en expresiones de necesidades.

Pero, sobre todo, encontrarás historias. Historias de parejas que se parecen a la tuya —ficticias, por supuesto, pero construidas a partir de situaciones clínicas reales, de patrones que observo a diario en mi práctica como psicoterapeuta—. Historias que te permitirán reconocerte, nombrar lo que vives y quizá sentirte un poco menos solo en esta prueba.

Y, por último, encontrarás ejercicios prácticos, concretos, que podrás realizar solo o en pareja, a tu ritmo. No ejercicios teóricos o abstractos, sino herramientas que podrás utilizar esta misma noche, en la próxima conversación difícil, en el próximo momento de tensión.

Cómo utilizar este libro

Puedes leer este libro de dos maneras. La primera, la más evidente, consiste en leerlo en orden, del primero al último capítulo. Es el enfoque que recomiendo si abordas por primera vez la psicología de la pareja, pues cada capítulo se apoya en los anteriores y la progresión está pensada para llevarte de la comprensión a la acción.

La segunda manera consiste en ir directamente al capítulo que corresponde a tu necesidad más urgente. Si estás desbordado por las discusiones, el capítulo 3 sobre las herramientas de comunicación te aportará respuestas inmediatas. Si atraviesas una crisis relacionada con una infidelidad, el capítulo 5 te acompañará específicamente en esa prueba. Si sientes que el desgaste de lo cotidiano ha apagado la llama, el capítulo 7 sobre la reconexión emocional e íntima será tu punto de entrada.

Sea cual sea tu enfoque, te invito a tomarte tu tiempo. Este libro no es una novela policíaca que se devora en una noche. Es un compañero de camino, una herramienta de trabajo. Toma notas en los márgenes. Subraya los pasajes que resuenen en ti. Vuelve sobre algunos capítulos al cabo de unas semanas, cuando la experiencia haya enriquecido tu comprensión. Y, sobre todo, haz los ejercicios. De verdad. No te limites a leerlos diciéndote «sí, es interesante»: hazlos, bolígrafo en mano, con honestidad y benevolencia hacia ti mismo.

Una palabra de advertencia

Como psicoterapeuta en terapia cognitivo-conductual, estoy formado para reconocer los límites de mi intervención. Este libro es una herramienta de información, sensibilización y acompañamiento. No constituye en modo alguno un diagnóstico, un tratamiento ni una terapia. Los casos clínicos presentados son ficticios y han sido creados con fines pedagógicos; cualquier parecido con personas existentes sería fortuito.

Si tú o tu pareja sufrís depresión, ansiedad grave, adicciones, o si vuestra relación implica cualquier forma de violencia, te animo encarecidamente a consultar a un profesional de la salud mental. Los recursos al final de la obra te orientarán hacia las estructuras adecuadas.

Este libro parte del principio de que ambos miembros de la pareja son adultos que consienten, comprometidos en una relación donde no existe ninguna forma de violencia. Las herramientas propuestas no están adaptadas a las situaciones de control coercitivo o de maltrato.

Estructura de la obra

Este libro se estructura en ocho capítulos que siguen un recorrido lógico, de la comprensión a la reconstrucción:

Capítulo 1 — Comprender la crisis de pareja. Definiremos qué es realmente una crisis de pareja y qué la distingue de los conflictos normales y sanos. Descubriremos los famosos «cuatro jinetes del Apocalipsis» identificados por John Gottman: esos cuatro comportamientos que, cuando se instalan, señalan un peligro real para la supervivencia de la pareja.

Capítulo 2 — Los orígenes de la crisis. Nos sumergiremos en las raíces profundas de las dificultades conyugales: los estilos de apego heredados de la infancia, los patrones familiares inconscientes, la erosión de lo cotidiano y las transiciones vitales que fragilizan el vínculo.

Capítulo 3 — Las herramientas de la comunicación benevolente. Aprenderemos la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg, la escucha activa y las técnicas concretas para transformar vuestras conversaciones de campos de batalla en espacios de encuentro.

Capítulo 4 — Gestionar los conflictos sin destruirse. Abordaremos la cuestión central de la gestión de los conflictos: cómo no evitar los desacuerdos (que son inevitables e incluso necesarios), sino cómo atravesarlos sin dejar cicatrices.

Capítulo 5 — Atravesar las crisis mayores. Infidelidad, duelo, enfermedad, desempleo, agotamiento parental: ciertas pruebas amenazan a la pareja en sus cimientos. Veremos cómo afrontarlas juntos en lugar de uno contra el otro.

Capítulo 6 — Reconstruir la confianza. Después de la tormenta, ¿cómo reanudar el vínculo? Este capítulo está dedicado al proceso de reparación —lento, no lineal, pero posible—.

Capítulo 7 — Reavivar la conexión emocional e íntima. Más allá de la resolución de los conflictos, una pareja necesita calor, complicidad, deseo. Exploraremos las vías de la reconexión —emocional, física y espiritual—.

Capítulo 8 — Construir un futuro juntos. El último capítulo mira hacia el futuro: cómo crear un proyecto de pareja sólido, cómo prevenir las recaídas y cómo hacer de vuestra relación un espacio de crecimiento mutuo.

Al final de cada capítulo encontrarás un resumen de los puntos clave, un ejercicio práctico y sugerencias de lecturas complementarias para profundizar en los temas abordados.

Empecemos.