

Strona główna > Dorosły

DOROSŁY

Terapia par – odnalezienie zapomnianej bliskości

By Redakcja Partnera



21 Września 2023

40



W zawirowaniach codzienności z czasem łatwo zapomnieć o tym, co kiedyś spajało związek. Bliskość, która kiedyś była tak ważna, ulega zapomnieniu. Jednak istnieje droga powrotu – terapia par, która daje nadzieję na przywrócenie więzi. Uczy też, że można zapomnieć o tym, co złe i ruszyć do przodu – razem.

Co zrobić, gdy problemy w związku się utrzymują? Spróbować na spokojnie **przyjrzeć się uczuciom, które pojawiają się w relacji**. Starać się nie obwiniać siebie czy partnera. Nie jest jednak łatwo zmierzyć się z trudnościami samemu, szczególnie jeśli chodzi o uczucia. To dobry czas, by **zaufać terapeutom z Centrum – Psych i rozpocząć terapię par**.

Terapia par – czym jest i jak przebiega?

Terapia par to rodzaj psychoterapii, której celem jest pokonanie trudności w związku lub poprawa jakości relacji. Odbyna się to poprzez rozwiązywanie konfliktów, polepszenie komunikacji, zwiększenie bliskości oraz wzmocnienie więzi.

Przebieg terapii to kwestia indywidualna i dostosowana do potrzeb pary, ale można wskazać pewien schemat:

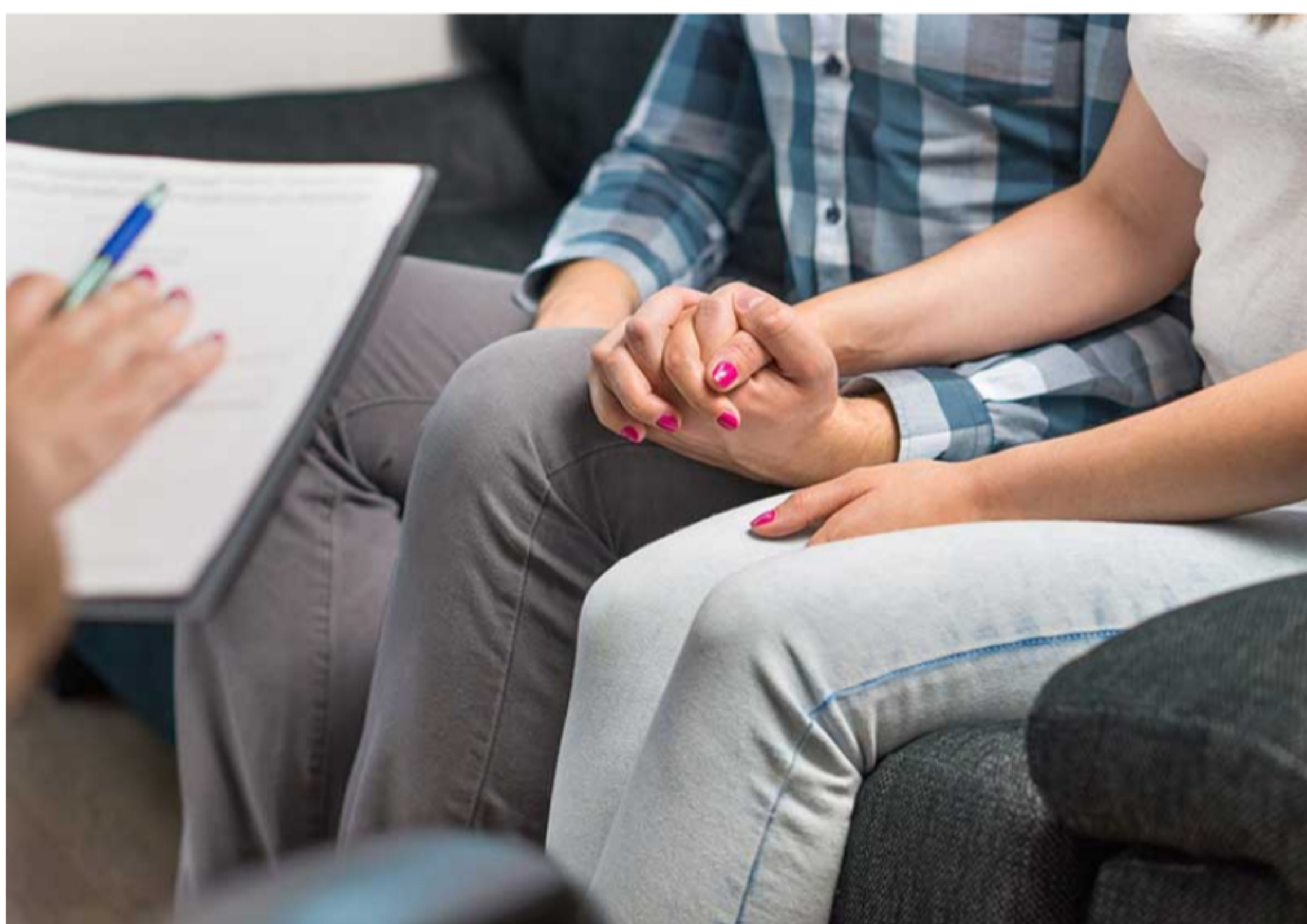
- Wstęp do terapii – pary spotykają się z terapeutą w celu omówienia swoich oczekiwań, celów oraz trudności, z którymi się mierzą.
- Sesje terapeutyczne – polegają one na szczerej rozmowie i komunikacji pomiędzy partnerami. Terapeuta stoi na straży porozumienia i kompromisu.
- Nauka umiejętności – sposoby rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie z emocjami. Para dostaje narzędzia, które uczą porozumienia z szacunkiem i empatią.
- Rozwój indywidualny – doświadczenia z przeszłości partnerów, mogą wpływać negatywnie na związek. To oznacza podróż wewnątrz siebie i pracę nad osobistymi postawami.
- Monitorowanie postępów – terapeuta śledzi postępy i dostosowuje na bieżąco podejście terapeutyczne.
- Zakończenie – terapia kończy się, gdy para osiągnie swoje cele i poczuje, że ma siłę i umiejętności do dalszej pracy nad swoim związkiem.



Terapia par – czy warto?

Decyzji o podjęciu terapii par towarzyszy zawsze cały wachlarz emocji. To trudny proces, a tym samym wybór dla tych, którzy wierzą w moc pracy nad sobą i swoim związkiem. Czy warto? [Terapia dla par](#) to szansa na przyjrzenie się relacji z nowej perspektywy. Czego mogą spodziewać się pary, które przejdą drogę terapeutyczną?

- Odkrycia nowych sposobów komunikacji. Poczucia prawdziwego słuchania siebie nawzajem. Rozumienia znaczeń wypowiedzianych słów. Spokojnego wyrażania uczuć. **Odkrywania partnera na nowo.**
- Rozwiązania konfliktów. Znaleźienia ukrytych źródeł kłótni. To trudne, ale oczyszczające doświadczenie. **Konflikt przestaje być zaporą, a staje się trampoliną do świadomej komunikacji.**
- **Powrotu bliskości.** Zarówno emocjonalnej jak i fizycznej.
- Indywidualnego rozwoju. Poznania prawdy o sobie samym.
- Inwestycji w przyszłość. Narzędzia i zasoby terapeutyczne pozwolą na wkroczenie z odwagą w nowy rozdział życia.



Terapia par w Centrum – Psych

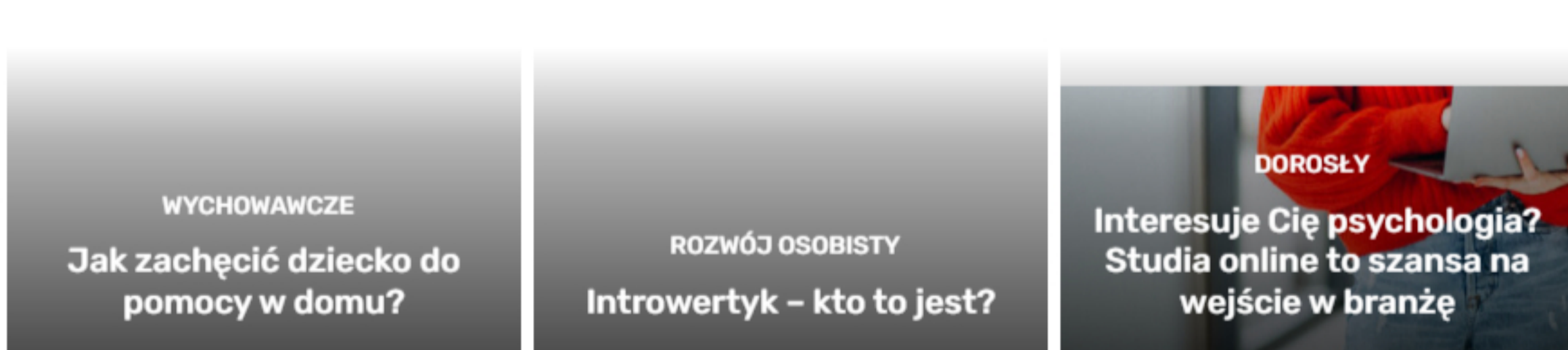
Terapia par to delikatny i trudny proces, który wymaga profesjonalizmu i empatii. Sukces jest możliwy dzięki rozumieniu psychologii związków, indywidualnych emocji oraz zaangażowaniu terapeutów.

Centrum-Psych to poradnia psychologiczna, która pomaga parom od 1998 roku. To lata doświadczeń, wyzwań, wysłuchania wielu trudnych historii. Przede wszystkim jednak **o czas pomocy, mierzony uratowanymi związkami i odzyskanym szczęściem par. I to jest w Centrum – Psych najważniejsze.** Dlatego warto, właśnie do NICH, zwrócić się o pomoc.

Udostępnij



PODOBNE ARTYKUŁY

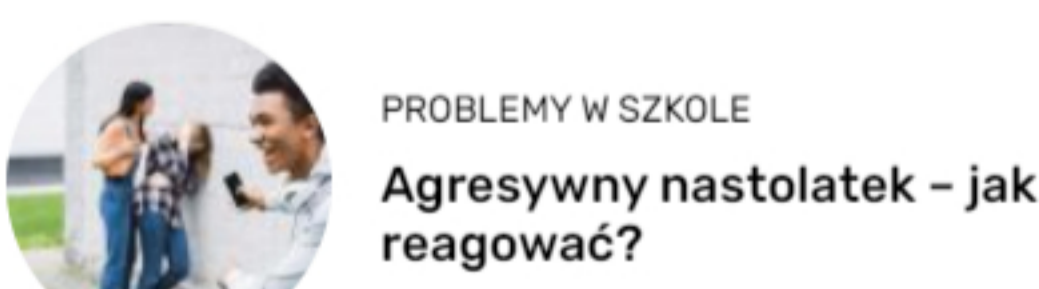
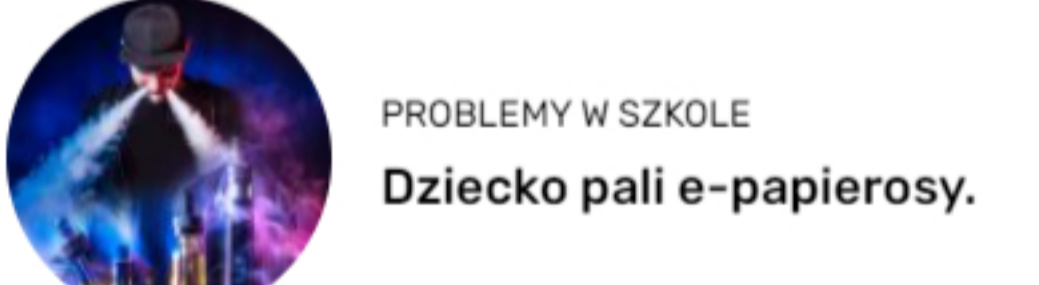


Obserwuj nas

2.100 Fani LUBIĘ



POPULARNE W KATEGORII



Obserwuj nas

2.100 Fani LUBIĘ



Załaduj więcej

Losowe

Pansekualizm na pierwszy rzut oka – Co każdy powinien wiedzieć?
26 lipca 2023

Popraw swoje samopoczucie: zadбай o włosy, skórę i paznokcie
25 sierpnia 2023

Przed szkołą: Miejsce rozwoju i nauki da najmłodszym
23 sierpnia 2023

Popularne

Dziecko pali e-papierosy.
13 czerwca 2021

Agresywny nastolatek – jak reagować?
9 czerwca 2021

Co zrobić, gdy dziecko nie słucha rodziców?
23 czerwca 2021

Popularne kategorie

Dorosły	59
Dziecko	22
Wychowawcze	11
Problemy rodzinne	10
Rozwój osobisty	10

Jesteśmy poradnią psychologiczną z siedzibą w Warszawie i Wołominie. Jeżeli zastanawiasz się, czy w ogóle Tobie lub Twojemu dziecku potrzebny jest psycholog, czy współpraca z nami będzie dobrą decyzją, jak będzie wyglądało spotkanie i czy trzeba się na nie jakoś przygotować, zadzwoń do nas lub napisz. Jesteśmy zawsze do Twojej dyspozycji.



O NAS

Kontakt z nami: psycholog@spokojwglowie.pl

Obserwuj nas

