

¿Cuándo acudir a TERAPIA DE PAREJA?

- 👉 Cuándo la pareja o algún miembro de la misma, percibe que discuten más de lo habitual. Siendo la mayoría de las discusiones por cosas sin demasiada importancia, qué antes no habían ocasionado discusión, o se discute siempre por el mismo tema.
- 👉 Sentimos que no nos comunicamos bien y dando lugar a mal entendidos, o a que no sean satisfechas nuestras peticiones o necesidades.
- 👉 Falta de confianza, celos enfermizos, obsesión por controlar al otro/a. Provocando inseguridad en uno mismo y a su vez, en la duración de la relación.
- 👉 Rencor o heridas que no han sanado por problemas del pasado.
- 👉 Ha existido una infidelidad y no se ha hablado o gestionado adecuadamente. Provocando desconfianza y discusiones frecuentes, así como falta de ilusión en la pareja.
- 👉 Exceso de rutina, distanciamiento, falta de deseo sexual, preferir otras opciones a estar con la pareja.
- 👉 No nos ponemos de acuerdo en el reparto de las tareas del hogar y educación de los hijos.

No nos olvidemos que nadie nos enseña a cómo mantener una relación de pareja sana y estable. Con buenas pautas en comunicación, estrategias para solventar una situación de desconfianza, recuperar la pasión cuando se ha perdido, así como otras problemáticas que pueden aparecer en una pareja.

Los problemas en la pareja provocan malestar y deterioro en la vida social y laboral, en las familias de origen, hijos y por supuesto, en la sexualidad de la pareja (falta de deseo o interés). Si se mantienen en el tiempo esta situación sin proponer pautas y estrategias para un cambio. EL PASO DEL TIEMPO por sí mismo NO SOLUCIONA el malestar en la pareja. Sólo agrava la situación día a día, dificulta futuros intentos de solución y por ende, ocasionar daño a cada uno de los componentes de la pareja.

¡¡¡Busca ayuda y no dejes para mañana la felicidad que puedas sentir hoy!!!