

Es que no m'entens... necessitem Teràpia de Parella?

Quan una parella demana per fer teràpia hi ha diversos motius més o menys comuns que finalment els porten a demanar ajuda. Un d'ells és la demanda de comprensió i suport.

Hi ha vegades a la vida que necessitem un suport extra per algun motiu i volem que la nostra parella ens el pugui donar, encara que sovint o no en sap o no ens el pot donar. Potser no ho vol fer per algun motiu.

El cas és que posem un vidre entre els dos, una distància invisible, i acabem tenint discussions circulars, aquelles que acaben on van començar i no porten enlloc.

És normal que necessitem sentir-nos entesos per trobar-nos bé en una relació, però també és cert que de vegades no és possible que arribem a entendre plenament a l'altre. Els sentiments i pensaments que tenim són només propietat



nostra, i encara que els puguem expressar amb claredat i llibertat no sempre els podem compartir.

La idea romàntica de l'amor ens diu que si dues persones s'estimen haurien de sentir les mateixes coses,

i això és bastant utòpic. Al final som dos móns que intenten trobar-se en alguns punts de la volta. I amb això ja en tenim sort.

El que podem fer per trobar-nos millor en parella no és intentar convèncer a

l'altre de que tenim raó, sinó acceptar que és una qüestió de respecte. Encara que no t'entengui he de respectar els teus sentiments. Només així podrem arribar a alguns acords.

De vegades 'tenir pau' és millor que tenir raó'. Acarnissar-nos en lluites per fer-nos entendre només ens fa més mal. Partim de què tots dos tenim raó: podem arribar a un acord? I si no és possible, potser aniria bé consultar a un terapeuta de parella perquè ens pugui ajudar.

**PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - SEXOLOGIA
TERÀPIA FAMILIAR PER A ADULTS/ADOLESCENTS**



Silvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta de parella
Col.legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults.
Col.legiada 16.572
KANTOR. Espai
d'Atenció Psicològica
Llobateras 6 Local 1 (al
costat de Regina Carmeli)
Tel. 935882153
Mb. 644008701