

# filalagulla



Teràpia de relacions i de parella  
Àrees en les que treballem i enfoc

# Teràpia de relacions i de parella



## Àrees en les que treballem i enfoc

---

- **Conflictes i dificultats de comunicació.**

Quan els conflictes, les dificultats de comunicació i la tensió entre la parella van augmentant, ens estem fent mal i sentim que ja no tenim més recursos per afrontar-ho, ens pot ser molt útil buscar ajuda. La terapia pot ajudar a crear un marc de seguretat i confiança on poder explorar la dinàmica de la relació (què està passant?), aprendre el missatge que es deriva del conflicte i adquirir habilitats de comunicació perquè la relació sigui més satisfactòria i sostenible o per decidir més conscientment cap a on volem anar.

- **Crisis i dificultats d'adaptació als canvis vitals.**

Les crisis en una relació es poden desencadenar per molts factors. Poden ser provocades per moments de canvi vital de la parella (naixement dels fills/es, el canvi de residència o de lloc de treball, quan els fills marxen de casa, la jubilació, malaltia, etc.) o d'un dels seus membres (replantejament vital...). Des del nostre punt de vista, les crisis, en una relació, acostumen a ser un símptoma de que la relació necessita atenció per a poder evolucionar. La terapia ens pot ajudar a explorar el malestar per a descobrir el missatge que necessitem integrar per a seguir creixent personalment i en relació.

- **Parelles multiculturals.**

Totes les relacions han d'aprendre a gestionar la diversitat i els conflictes que es generen. Sovint, però, en una relació multicultural pot ser que hi hagi una diversitat de creences més gran pel fet que les persones han estat socialitzades en cultures diferents. La terapia de parella pot facilitar l'exploració respectuosa d'aquestes diferències i pot donar suport i eines a les dues parts per a poder saltar els límits necessaris si així ho desitgen les persones.

- **Gelosia i infidelitat.**

La gelosia i l'infidelitat en el marc d'una relació d'exclusivitat acostuma a generar molt dolor a totes les parts. Aquest dolor pot desembocar en conflictes i escalades constants que poden distanciar molt els membres de la parella. Quan això passa, pot ser molt útil el suport de la terapia. Les sessions poden facilitar la reparació del dolor viscut i, al mateix temps, poden transformar aquest malestar en una oportunitat de creixement de la relació a partir de guanyar consciència de quines són les pròpies necessitats i quines creences i límits tenim al voltant de la parella, l'amor i la sexualitat.

# Teràpia de relacions i de parella



## Àrees en les que treballem i enfoc

---

- Acompanyament en el procés de separació.

Algunes parelles, quan es separen, ho poden fer bé, respectant-se a si mateixos/es i respectant l'altra persona. Però això sovint no resulta fàcil. Moltes vegades, les separacions, generen molt de dolor a totes les parts. La terapia pot facilitar, en el sentit de fer més fàcil, el procés de separació. Pot ajudar a les persones a identificar i comunicar de forma respectuosa la seva posició, expressar el dolor i els sentiments viscuts així com aprendre a empatitzar amb l'altre part. També pot ajudar a establir els acords bàsics de com serà la relació en el cas que tinguin fills o en el cas que la vulguin mantenir.

- Comunicació i entesa en parelles separades amb fills/es

Les parelles separades que tenen fills/es en comú necessiten seguir-se relacionant per poder atendre les necessitats dels nens i les nenes. Això sovint no és fàcil, sobretot quan la separació ha estat traumàtica i encara hi ha molt de dolor, quan no ha estat de mutu acord, quan ja fa temps que hi ha molta tensió i conflictes, quan hi ha molta diversitat i dificultat per posar-se d'acord en aspectos fonamentals de la cria o l'educació dels fills/es... En aquests casos la terapia pot ajudar creant un marc de seguretat que faciliti la comunicació per a poder arribar a acords i/o treballant i reparant aspectes de la relació que encara són dolorosos i que dificulten l'entesa.

- Creixement personal

A vegades sentim que El treball amb relacions també pot ser un treball de creixement personal i de prevenció de conflictes per una relació. El suport de la terapia pot facilitar l'exploració i la presa de consciència de les dinàmiques, els límits compartits o complementaris, els rols que hi intervenen, etc. També pot aportar eines que facilitin a comunicació. Treballar tots aquests aspectes poden contribuir a que puguem viure de forma més conscient, plena i satisfactòria les nostres relacions.

filalagulla 

Fil a l'Agulla, scd  
[www.filalagulla.org](http://www.filalagulla.org)