

Through Therapy (Trisha Hartmann) – Página de especialidad de terapia de pareja – V2(final)

Escritora: Mamie Stevenson Morago

Editora: Carola Garvin

Director de proyecto: Willie Milam

FKW: terapia de parejas (13)

SKWs: asesoría y terapia matrimonial (3), asesoría y terapia de pareja (6), terapia matrimonial (2), terapeuta o terapeuta de pareja (2), terapeuta o terapeuta o terapeuta matrimonial (1), asesoría y terapia para parejas (6), problemas matrimoniales (2)

Título SEO: Terapia de parejas | Through Therapy Collective | Minneapolis, MN

Meta: Si el conflicto actual te ha hecho perder la perspectiva de tu relación, la terapia de pareja en Through Therapy Collective puede brindarte las herramientas necesarias para el cambio.

[¿Tu relación está atrapada en un patrón negativo de tensión y desacuerdos?](#)

¿Tienes problemas para encontrar aspectos en común con tu pareja? ¿Te has sentido atrapado dentro del mismo antiguo matrimonio o problemas de relación sin ningún indicio de resolución? ¿A menudo te preocupa si tu pareja pudiera lidiar con un conflicto no resuelto que sigue creando tensión entre ambos?

Puede que te resulte complicado comunicarte o llegar a una solución común con tu otra mitad. Quizás los dos hayan llegado a una encrucijada después de un caso de traición, una revelación inesperada o una ruptura en la relación. Y tal vez sientas que tu relación ya pasó el punto de poder repararse.

También podría ser que estés experimentando aislamiento y soledad como resultado de no sentirte visto o escuchado por tu pareja. Quizá los síntomas de ansiedad o depresión, como la agitación, el mal humor y el aislamiento, hayan surgido y empeorado el ciclo de conflicto entre tú y tu pareja.

Si has experimentado una mayor tensión con tu pareja, es probable que su conexión íntima se sienta cada vez más fracturada y en peligro de perderse por completo. Sin embargo, con la ayuda del equipo de Through Therapy Collective, se puede restablecer un sentido de respeto mutuo y una conexión amorosa entre ambos a través de la terapia de pareja.

[La intimidad crea vulnerabilidad y la vulnerabilidad nos abre al dolor](#)

Debido a la naturaleza de la interacción y coexistencia humana, las relaciones son un sistema inherentemente hiriente en nuestras vidas. Tarde o temprano, todas las personas

experimentan algún tipo de dolor, decepción o angustia como resultado de su relación; es un componente inevitable pero educativo del amor y la intimidad. Al mismo tiempo, cuantas más oportunidades tengamos para lidiar con los desacuerdos y aprender más sobre nuestras parejas, más nos acercaremos, demostrando todavía más que el conflicto saludable es esencial para todas las relaciones.

Es fácil caer en la suposición de que cuando nos enamoramos y nos comprometemos con nuestra otra mitad, la parte difícil de encontrar y mantener una relación terminó. Sin embargo, debido a que en última instancia estamos condicionados a seguir siendo individualistas y ambiciosos con respecto a nuestras propias metas y necesidades únicas, el tira y afloja de una relación a menudo puede parecer agotador. Todos nos esforzamos por mantener a nuestras familias, establecer un sentido de propósito individual y adherirnos a las muchas demandas de la vida moderna, dejando muy poco tiempo o espacio para atender nuestro matrimonio o relación.

Y una vez que no estamos sincronizados con nuestras parejas, puede volverse extremadamente fácil caer en patrones relacionales negativos y ciclos de conflicto. A menudo creemos que tenemos razón y conocemos la solución simplemente por el hecho de que entendemos nuestra propia perspectiva muy a fondo, lo que hace que pasemos por alto o minimicemos los sentimientos de nuestra pareja. Los dos queremos tener razón, pero ninguno de nosotros quiere ceder, por lo que estamos estancados en la relación.

Un terapeuta o terapeuta o terapeuta, por otro lado, no está tan preocupado por quién tiene la razón. Lo que más importa es llevar a la pareja a un lugar donde puedan reconocer y comprender de una manera auténtica la experiencia del otro como individuos. Y la terapia de pareja puede ayudar a ver más allá de los puntos débiles para que pueda expandir su punto de vista en la relación y sanar, juntos.

La terapia de pareja te da la oportunidad de discutir de forma justa

Quizá no tengas mucho tiempo o espacio dedicado en tu vida donde puedas reunirte con tu pareja y dedicar tiempo únicamente a la relación. La terapia de pareja te brinda un lugar y tiempo para trabajar en tu matrimonio o relación, lo que te permite enfocarte en la sesión (no en las distracciones del hogar) y reducir el conflicto usando la perspectiva de un terapeuta o terapeuta o terapeuta calificado.

Después de una admisión inicial, el terapeuta o terapeuta o terapeuta trabajará contigo para comprender la perspectiva de cada individuo sobre los problemas que se presentan en tu relación. Durante esta etapa de la terapia de pareja, es posible que tu médico recopile información sobre tu familia de origen, patrones de relación anteriores y traumas pasados. Gran parte de nuestra consejería matrimonial y de relaciones se realiza minuciosamente, lo que nos permite inferir fuentes potenciales de conflicto continuo en relación con las conexiones más tempranas y formativas.

Más allá de esos elementos históricos, nos basaremos en otros enfoques para ayudarte a crear un terreno común en la relación. Diseñado específicamente para tratar parejas, tanto

la Terapia Centrada en las Emociones (EFT por sus siglas en inglés) como el Método Gottman para la Consejería de Parejas pueden brindar un marco para una comunicación efectiva y una mayor vinculación. Además, exploraremos los problemas subyacentes de salud mental, los patrones de codependencia y los factores culturales, incluidos los roles de género, que pueden estar en el centro de sus disputas.

En Through Therapy Collective, estamos comprometidos a cultivar un espacio seguro donde las parejas puedan sentirse escuchadas y comprendidas. Y aunque nos basamos en conceptos terapéuticos generales y modelos de asesoría y terapia de parejas demostrados, personalizamos los planes de tratamiento para satisfacer las necesidades de cada pareja para que estén equipados con las herramientas y estrategias necesarias para una negociación saludable.

Al fortalecer sus cimientos, tanto como pareja como individualmente, podrás comprender qué dinámicas están en juego y tu papel en la relación. Con el don de la perspectiva, podrás asumir una mayor propiedad y responsabilidad por la forma en que está afectando a tu pareja. Y debido a que la terapia brinda las herramientas para escuchar activamente y empatizar, negociar conflictos y comprender dónde se deben trazar límites estrictos (y dónde puedes suavizarlos un poco), estarás preparado para comunicar tus necesidades sin temor a un conflicto.

Para que cualquier problema de relación mejore, las dos partes han de invertir tiempo y energía. Si estás dispuesto a hacer esta inversión, puedes aprender muchas cosas sobre ti y tu pareja. La terapia de pareja en Through Therapy Collective puede ayudar a que se sientan mejor comprendidos mientras se brinda la perspectiva para aceptar lo que no se puede cambiar en la relación.

Una mayor sensación de armonía y cercanía está a tu alcance, y la mejor forma de conseguirlo es con nosotros.

Quizás estés listo para probar la terapia de pareja, pero tienes algunas preocupaciones...

Realmente no veo cómo puede ayudar hablar de las cosas con un terapeuta o terapeuta o terapeuta de parejas.

El hecho de hablar puede ser un ejercicio increíblemente catártico. Pero harás más que solo hablar. Tu terapeuta o terapeuta o terapeuta colaborará contigo para ayudarte a identificar lo que sientes y cómo expresar esos sentimientos a tu pareja, lo cual es una función crucial de cualquier relación. Además, crearemos objetivos y ayudaremos a lograr un cambio positivo y crear oportunidades concretas de vinculación para que esos objetivos se puedan cumplir.

No estoy seguro de que mi matrimonio o relación pueda superar sus problemas. ¿Vale la pena ir a terapia?

Sabemos que a veces las cosas pueden parecer desesperanzadoras cuando se trata de un conflicto de relación en curso. Sin embargo, te animamos a que vengas y al menos le des a la

terapia de pareja una oportunidad para ver qué puedes aprender sobre ti y tu pareja. ¿Quién sabe? Incluso al hablar sobre tu incertidumbre sobre la terapia, puedes obtener la claridad y la perspectiva que tanto necesitas sobre tu relación.

Me preocupa no poder convencer a mi pareja para que asista a terapia.

Nos encantaría que tu pareja venga de forma voluntaria a la terapia de pareja. Sin embargo, si ese no es el caso, puedes comenzar a tomar medidas individuales en la asesoría y terapia sobre la relación. Podemos ayudarte a descubrir el fondo de tus problemas como pareja y equiparte con las estrategias necesarias para comunicar tus necesidades a tu pareja.

Con suerte, una vez que se establezcan y apliquen ese conjunto de habilidades de comunicación, tu pareja estará más dispuesta a ir a terapia. Estamos complacidos de integrar a tu pareja en las sesiones de terapia en curso o referir a otros consejeros en el área para que puedas tener un nuevo comienzo en la sesión como pareja.

Aprende a trabajar de forma más inteligente, no más difícil, en tu relación

Si tienen dificultades para ponerse de acuerdo, la asesoría y terapia de parejas en Through Therapy Collective puede brindarles la perspectiva y las herramientas necesarias para negociar conflictos y encontrar soluciones significativas. Para programar una consulta gratuita de 15 minutos o para obtener más información sobre cómo podemos ayudar, [escríbanos un correo electrónico](#).