



AMOR I RELACIONS | Actualitzat el 06/11/2024 a les 21:00

Per què cada cop més joves van a teràpia de parella i com saber si és el moment



En els últims anys, anar a teràpia de parella ja no és només cosa de persones grans o de parelles amb molts anys de convivència. Cada cop més joves, incloent-hi adolescents i joves adults, estan buscant ajuda professional per treballar en les seves relacions. Aquesta tendència pot sorprendre alguns, però realment reflecteix un canvi en la manera com les **generacions més joves gestionen la salut mental i emocional: prioritzar el benestar i la comunicació.**

La pressió de les xarxes socials, les expectatives elevades i la manca d'experiència poden portar problemes que es poden treballar amb una mirada externa i professional. La teràpia ofereix un espai segur per parlar de sentiments, inseguretats o conflictes que no sempre són fàcils de compartir. De fet, una de les parelles més famoses a les xarxes socials ha confessat recentment que va a teràpia de parelles. Parlem de **Maria Pombo i Pablo Castellano**, que ho han explicat a la nova temporada del seu documental.

@primevideoes es que son mi pareja favorita ?? #mariapombo #pablocastellano #pombo #quever #primevideo ? sonido original - PrimeVideoES



Potser et preguntes si la teràpia de parella és per a tu i la teva relació. No hi ha una resposta única, però alguns senyals que poden indicar que us pot ajudar inclouen:

Problemes constants de comunicació: si sempre us costa entendre-us o acabeu discutint per qualsevol cosa.

Desconfiança o gelosia: sentiments que fan que la relació sigui més una font de preocupació que d'alegria.

Dificultat per gestionar les diferències: ja sigui en valors, plans de futur o interessos, si no sabeu com reconciliar punts de vista diferents.

Estrès emocional: si la relació t'afecta negativament a nivell emocional o et fa sentir ansiós o frustrat.

La teràpia de parella sol consistir en sessions amb un professional de la salut mental (com un psicòleg o terapeuta) que ajuda la parella a expressar-se i entendre's millor. Les sessions poden incloure exercicis de comunicació, tècniques per gestionar el conflicte i pautes per millorar la convivència i la comprensió mútua. A més, el terapeuta també pot ajudar cada membre de la parella a entendre com les seves pròpies experiències, pors i patrons emocionals poden estar afectant la relació.

Diversos estudis indiquen que la teràpia de parella pot ser molt efectiva per a aquelles parelles que estan disposades a treballar i fer canvis. No sempre serà fàcil, però si els dos membres s'hi impliquen, és probable que les millores es notin. En general, pot ajudar a crear una base més forta de comunicació i respecte que beneficia tant la relació com el benestar individual de cadascú.