2. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

A pszichológiai módszertan és a terápiás folyamat ismertetése

01 Mire való a párterápia?

A párterápia nem dönt helyettetek, és nem mondja meg, kinek van igaza. Abban segít, hogy jobban megértsétek egymást, hatékonyabban kezeljétek a konfliktusokat, és olyan megoldásokat találjatok, amelyek mindkettőtök számára működnek.

02 A terápia közös munka

A változás nem a pszichológuson múlik, hanem azon, hogy mennyire tudtok aktívan részt venni a folyamatban. A videók, a felismerések és a gyakorlatok együtt hozzák meg a valódi fejlődést.

03 Mit várhattok a folyamattól?

A párterápia nem varázslat, hanem egy strukturált folyamat. Segít új nézőpontokat találni, fejleszteni a kommunikációt és megerősíteni a kapcsolatot, de ehhez időre, nyitottságra és közös elköteleződésre is szükség van.

04 Mikor működik igazán?

A párterápia akkor lehet a leghatékonyabb, ha mindketten szeretnétek dolgozni a kapcsolatotokon, hasonló célok felé haladtok, és készek vagytok őszintén részt venni a közös munkában.