



Hauries d'anar a teràpia de parella?

[inicentrareport] **Cada vegada són més les parelles que decideixen anar a teràpia.** Els motius poden ser molt diversos. Algunes acudeixen perquè creuen que la seva relació no funciona i d'altres perquè volen assegurar-se de què tot va bé abans de fer un pas més com independitzar-se o casar-se.

Sigui quina sigui la raó per la qual t'estàs plantejant proposar a la teva parella anar a teràpia, has de saber que **té molts beneficis.**

D'una banda, us ajudarà a **identificar els vostres comportaments negatius.** Et costa parlar dels teus problemes o t'enfades molt fàcilment? Aquestes actituds amaguen un problema més profund que cal tractar per tal que la relació funcioni.

D'altra banda, la teràpia us donarà les **eines que necessiteu per fer front a qualsevol conflicte de manera sana.**

[facentrareport]