

Trudności w związku są najczęstszym powodem, dla którego pary zgłaszają się do gabinetu psychoterapii. Czasem małżonkowie czują dystans lub brak zrozumienia przez partnera. Zdarza się, że ich komunikacja przypomina raczej niekończącą się kłótnię niż pełne szacunku odnoszenie się do siebie nawzajem. Jeśli tak się dzieje, partnerzy odczuwają niezadowolenie, które stopniowo „wkrada się” w coraz więcej aspektów życia pary. Jeden z partnerów albo obydwoje mogą mieć poczucie, że związek utknął w martwym punkcie. Terapia pary pomaga w rozpoznaniu problematycznych obszarów i uczy bardziej efektywnych sposobów komunikowania potrzeb partnerów. Partnerzy uczą się odnoszenia się do siebie tak, aby każdy miał poczucie, że jest ważny dla drugiej osoby. Terapia pary jest procesem uczenia się, jak naprawiać „naderwaną” więź w relacji tak, aby osiągnąć pojednanie i pogłębienie więzi oraz odbudować intymność w związku. Terapia pary pomaga w budowaniu wzajemnie satysfakcjonującej relacji, gdzie oboje partnerzy mają poczucie spełnienia, bliskości więzi i wsparcia w rozwoju indywidualnym oraz jako związku. Czasami terapia pary pomaga uświadomić partnerom, że pójście odrębnymi drogami to najlepsza decyzja dla obojga.