Какво представлява терапията на двойката?

Терапията на двойката се фокусира върху проблемите, които съществуват във връзката между двама души. Това може да бъдат индивидуални проблеми или симптоми, както и трудности в комуникацията, във вземането на общи решения, в решаването на конфликти.

Терапевтът помага на двойката да идентифицира конфликтни въпроси в отношенията си, да осъзнае какви промени са необходими във връзката и в моделите на поведение на двамата партньори, за да се чувстват удовлетворени от взаимоотношенията си. Тези промени могат да бъдат свързани с различни нефункционални начини на взаимодействие между партньорите, които трябва да научат как да общуват по-пълноценно, да изслушват по-добре, да споделят отговорности и да решават въпросите свързани с ролята, положението и властта на всеки един в двойката.

Какво не е терапията на двойката?

- Не е съдебен процес, в който има виновен и невинен.
- Не е терапия на единия от съпрузите в присъствието на другия.
- Не е решение, ако няма мотивация от страна и на двамата.

Терапията на двойката е интервенция върху самата връзка в присъствието на двама души, които са едновременно създателите на тази връзка и нейните произведения.

Именно затова, на третия стол в терапията на двойката, между двамата, седи връзката.