

VIDA SANA EN PAREJA

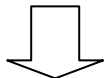
HERRAMIENTAS PARA CONSEGUIRLO

LA VIDA DE PAREJA

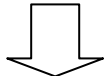
- Se establece como **VÍNCULO** y se manifiesta como **RELACIÓN**
- **Vínculo:** deriva del latín "vinculum", de "vincere"...atar. Significa unión o atadura de una persona o cosa con otra.
- Se usa también para expresar: unir, juntar o sujetar con ligaduras o nudos. Se refiere a atar duraderamente.
- Distinguir dos conceptos diferentes: *vínculo* y *relación*.
 - **Vínculo:** Características de ligadura **inconsciente**
 - **Relación:** Las diversas **manifestaciones** del vínculo. Cómo y en qué se manifiesta el vínculo.
- **El vínculo** entre un padre y un hijo o entre un esposo y una esposa, da cuenta de una **estructura** que los envuelve y los reviste más allá y más acá de los yoes incluidos en la misma.
- Ese vínculo **se establece inconscientemente**. En el caso de la pareja, se enamoran, se atraen, se desean, se necesitan, se.... De un modo espontáneo, sin forzarlo.
- **La relación** entre un padre y un hijo, o entre un esposo y una esposa es el conjunto de realizaciones donde se manifiesta la matriz inconsciente del vínculo.
- **El vínculo de alianza** liga los lugares de esposo y esposa ocupados por el yo de cada uno de ellos.

LA VIDA DE PAREJA

Voy a hablar de **RELACIÓN DE PAREJA**

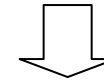


De aquello que se puede hacer para cuidar, fortalecer y mantener el vínculo.

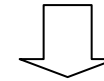


HERRAMIENTAS

Hay que cuidar, alimentar, nutrir, mimar, la **RELACIÓN DE PAREJA**

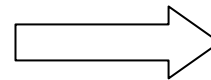


para cuidar, fortalecer y mantener **EL VÍNCULO DE PAREJA**

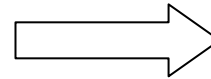


HERRAMIENTAS

LAS RELACIONES HUMANAS



se cuidan y se nutren



se desnutren y pueden llegar a morir

Las relaciones de pareja no están exentas de esta característica, por lo tanto, o se cuidan con el paso de los años o existe un riesgo real de desnutrición y de poder llegar a deteriorarse y morir.

MITOS

- "Queriéndose es suficiente"
- "Si se quieren, saldrán adelante"
- "Yo les veo muy enamorados....."

"Una cosa es el amor y enamorarse y otra es convivir con la persona que se ama"

El amor es indispensable, pero sólo con el amor no suficiente para mantener la relación

HERRAMIENTAS PARA UNA VIDA SANA EN PAREJA

HERRAMIENTAS PERSONALES

1.- CIERTO NIVEL DE MADURACIÓN PERSONAL

- Autoconocimiento: conocedor/a de sus cualidades y de sus límites
- Buena estima de sí
- Capacidad de controlar las reacciones a las frustraciones
- Formación de un cuadro de valores propio
- Autonomía e independencia

2.- EN PROCESO DE ARMONIZACIÓN

- Reconciliado/a con la vida y su historia
- Sin resentimientos

3.- ACEPTACIÓN DE LA RELACIÓN CONCRETA

- Lo IDEAL
- Lo REAL
- Lo CONCRETO

5.- Equilibrio entre lo individual y lo de pareja

6.- Desarrollar habilidades para negociar

7.- Desarrollar buen modelo de solución de problemas

8.- Estima Mutua (valoración positiva y confianza recíproca)

- Valorar lo + del otro/a
- Valorar positivamente lo vivido y creado juntos
- Valorar positivamente lo que el/la otro/a te aporta

9.- Aceptar las diferencias. No querer cambiar al otro/a

10. Conceder prioridad a la relación

11.- Aprender a concretar los cambios oportunos que se crean convenientes

12.- Vivir la intimad. Permitir que el otro /a entre en mi vida

13.- Desarrollar proyectos comunes

14.- Aprender a diferir o renunciar a un placer personal por el placer del compañero/a, sin que ésta sea la conducta habitual unilateral.

15.- Voluntad de asumir roles diversos de los precedentes con relación a otras generaciones

16.- Establecer un funcionamiento de pareja con reglas establecidas

17.- Disponibilidad a dejarse modelar por el compañero/ a, aceptando su influjo sobre la propia vida y diseñando un mapa de " áreas de poder " para sí, para la pareja y para las respectivas familias

18.- Cuidar la relación:

- ★ Dejando espacios y tiempos para la misma
- ★ Momentos de comunicación
- ★ Tarde- noche lúdica
- ★ Pequeños viajes, salidas, excursiones... Alguna pequeña o gran locura!!
- ★ Tocarse, ir de la mano....
- ★ Sorprendiendo a su pareja
- ★ Poniendo novedad en su relación de pareja
- ★ Creando proyectos e ilusiones comunes
- ★ Compartiendo hobbies o diversiones comunes

19.- Ámbito de los hijos

- Tomar decisiones compartidas
- Implicación en la educación de los hijos
- No sobrecargar la atención de los hijos sobre uno de los dos progenitores
- Proteger al otro miembro de la pareja delante de los hijos. No desautorizar
- Apoyarse y escucharse
- Implicarse en la solución de los problemas de los hijos, no aplazar.

Algunas frases a modo de resumen

- "Todos nacimos para amar y ser amados. Es el principio de toda existencia y su único fin"
- "Frente a tantos colores maravillosos que hay en este mundo es una lástima ver todo blanco y negro"
- "El amor crea un NOSOTROS sin destruir el YO"
- "Si no te perdonas a ti mismo, cómo puedes perdonar a los demás"
- "Las mentes son como los paracaídas, solo funcionan cuando están abiertas"

De tal modo que con el paso de los años os encontréis cada vez más cerca, más unidos y más satisfechos de haber vivido lo que hayáis vivido y más serenos con la vida desarrollada, tanto personal como en pareja.

Y así... seáis unas

Personas Felices

¡¡A vivir, que son dos días!!