

Consciencia en Pareja

Objetivos:

- Se conocerán y se harán reflexiones profundas a cerca de las dinámicas de pareja.
- Relatará la forma de transformar las creencias de pareja para potenciar la conexión entre los involucrados.
- Se tomará consciencia de los comportamientos repetitivos de pareja y a su vez se actuará con gratitud ante las experiencias.

Advertencia

Para los siguientes temas es necesario dejar el cuento de hadas, el clásico; “vivieron felices por siempre”; quedará al descubierto el mito; tal frase ha dejado en la historia individual de las parejas rezagos y secuelas afectivas; por lo tanto el descubrimiento del engaño causará sufrimiento. Mediante se vaya avanzando en el tema habrá diferentes temas que pueden causar desde risa, felicidad, tristeza, enojo, hasta confusión. Siempre recuérdese que es parte de un proceso, este tema no es para tomar una decisión definitiva en la vida de pareja que se lleve; sino para que la pareja sea un camino de consciencia sin importar que en la individualidad los esté llevando por diferentes caminos; el destino siempre será el mismo; llegar a la consciencia tarde o temprano con o sin pareja; llega tarde o simplemente no se está hecho para una vida en pareja; ambas situaciones son validadas para la consciencia; por lo tanto es necesario mantener una mente lejana de toda posición hermética hacia el tema de pareja; no se está en contra de los géneros; si hay un tema que no sea fácil de digerir será bueno dejar el tema y pasar al siguiente, ya será un tema para otro momento más indicado. La mayoría de las parejas viven con **rezagos y secuelas**; una forma común es como se mandan gestos claros, pero las palabras son muy diferentes o no tiene congruencia con el mismo gesto; las reacciones exageradas, chistes sexistas que terminan siendo mensajes directos o implícitos de anulación por haber nacido de determinado sexo o preferencia sexual; está entonces visto que el respeto al otro queda en duda, la falta de respeto tarde o temprano a la pareja que es una situación promedio en la actualidad; la sociedad valida tal

comportamiento, los agravios colectivos se apoderan del los amantes, del novio y de la novia, de la esposa y del esposo, de lo femenino y lo masculino, siendo estas uniones la base del desarrollo de la sociedad y del humano.

Introducción

La pareja puede ser un camino de desarrollo personal, sin embargo, en la mayoría de los casos, la unión de dos mitos familiares no identificados es el origen de conflictos, dejando a la pareja como una muleta que solo cubre una carencia existencial. Se verá cómo hay muchas parejas donde a diferencia de lo que se cree socialmente, uno es el cazador y el otro es la presa, uno es dominante y el otro es sumiso, la dualidad como un juego psicológico para cubrir la creencia cultural de que “todos necesitamos vivir en pareja” y ¿Qué hay de la individualidad? Un tema totalmente menospreciado socialmente, sin embargo, la pareja más sólida es aquella que en su individualidad comparten vivencias y experiencias, se da y se recibe todo ello que se merece como parte del andar en una vida en común.

Para muchos hablar de pareja, es hablar de amor, lo incluyen totalmente en su argumento existencial, mientras que para muchos el “amor es cruel”, para otros conscientes el amor es cruel porque así se ha intentado definir, solo a través de alguien más.

Entonces: la conexión no es la culpable de los sinsabores de pareja; sino los condicionamientos legendarios y míticos que hay detrás del cuento al cual se apega el esperanzado.

El Romance en mí

1. Escribe algo de ti que sabes que no es atractivo para tu pareja.

2. Escribe si también tienes lo contrario.

3. Escribe características que rechazas de ti mismo.

4. Escribe si también tiene lo contrario.

5. Escribe que te gusta de ti.

6. Escribe si tienes lo opuesto.

Ejemplos de posibilidades.

1. Está bien ser bueno y malo, me gusta sentirme de diferentes formas con la gente que está junto a mí, lo bromista a veces puede caer mal, y lo pesado a veces puede ser divertido.
2. Mi mejor amigo no se escandaliza al ver lo peor de mí, mi enemigo podría gustarle lo mejor de mí.
3. Tratar de estar de acuerdo con mi autoimagen es más pesado que dejarme ser.
4. Nunca seré perfecto y puedo vivir con eso.

1er sesión: Exploratoria

¿Identificas el supuesto problema?

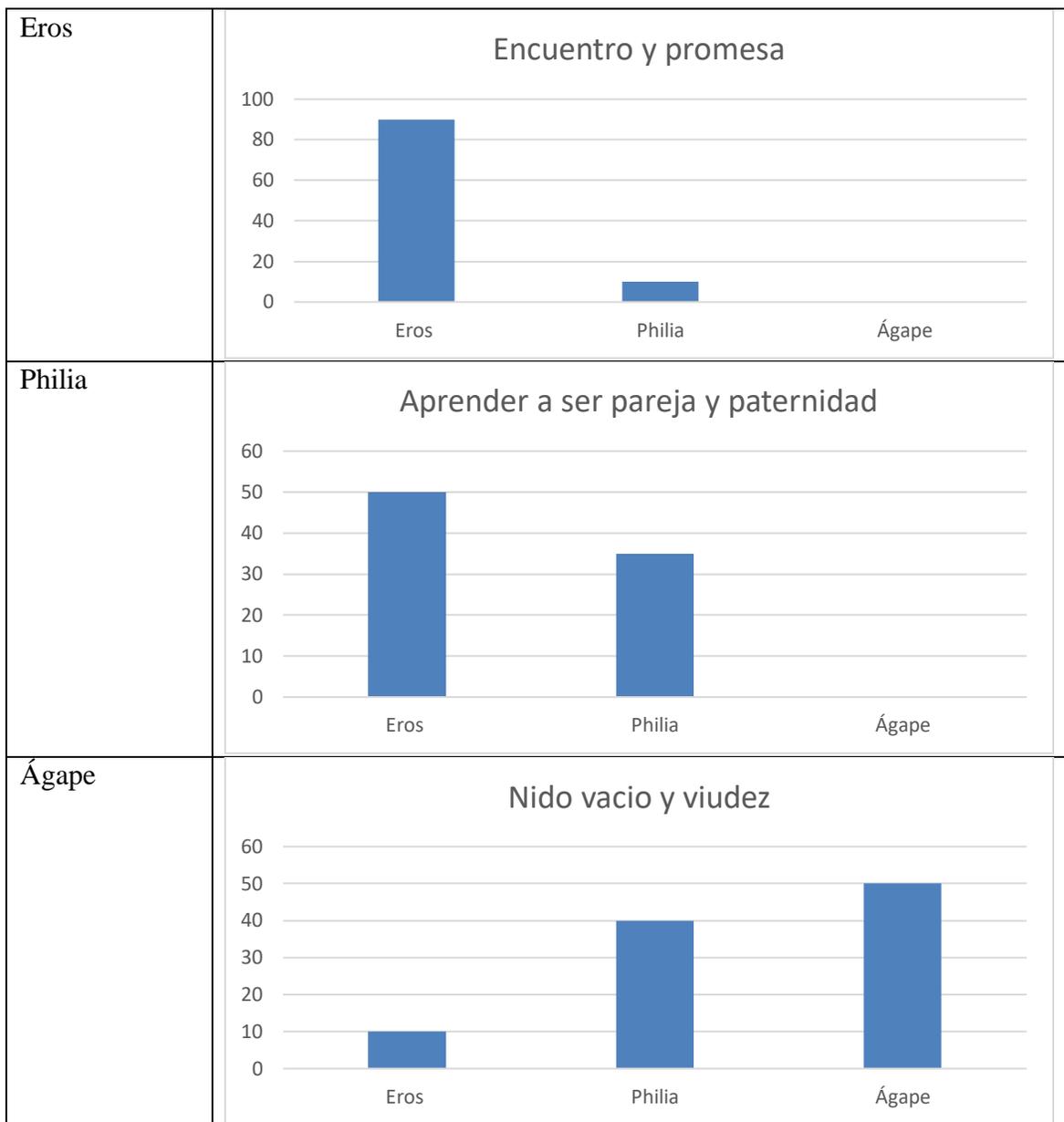
Lucha por existir.	Guerra de sexos.	Satisfacción imposible.	Lucha de poder.
--------------------	------------------	-------------------------	-----------------

¿Cómo fueron sus fases?

El Encuentro. 6 meses a 2 años.	La Promesa. 3 años.	Aprender a ser pareja. de 3 a 8 años.	Paternidad. 9 a 20 años	Nido Vacío. 21 a 30 años	Viudez. 31 años
------------------------------------	------------------------	--	----------------------------	-----------------------------	--------------------

1	El Encuentro.	
2	La Promesa.	
3	Aprender a ser pareja.	
4	Paternidad.	
5	Nido Vacío.	
6	Viudez.	

¿Cómo están sus dimensiones?



¿Sabes que es el inconsciente?

¿Sabes que es el ego?

¿Sabes que es la sombra?

¿Sabes que son los complejos?

¿Hay complementariedad?

Repetición	Oposición	Compensación

Tipos de egos y estima

Esta es una manera práctica para definir el nivel en el que se encuentra la autoestima:

		Apunta tus ejemplos
	Delirio de grandeza	
	Soberbia moderada	
	Buena Estima	
	Pena, incomodidad	
	Sentirse una víctima	

Haciendo un esquema

Representación

La unión		Intelectual
El conflicto		Emocional
La separación		Sexualidad
La Dominación o protección		Vida material

Arquetipos clásicos

Dominante		Matrimonial
Emocional		Maternal
Misterioso		Inocente

Apunta las consecuencias, la intoxicación afectiva.

Rasgos de falta de la dignidad

- Inapto sentimental.
 - Frases de entrega disfuncional.
- Herejía en pareja.
 - Estilo de vida.
 - Realización a través del amor.
 - Sufrimiento heroico.
- Ventajas de uno.
 - Apego afectivo y complejo.
 - Repetición de patrones.
 - Baja comunicación.
- Antivalores.
 - Dar y recibir extremo.
 - El deber conyugal.
 - Tolerancia extrema.
 - Posesión.