

Programul Trai în doi

Trai în doi este un program oferit cuplurilor pentru ca acestea să-și recâștige pasiunea și bucuria vieții împreună. Programul este dedicat cuplurilor care își doresc o relație sănătoasă și armonioasă, celor care vor să iubească și să se simtă iubiți. Celor care vor să învețe cum să depășească momentele de criză din relație și să se redescopere. Dar, mai presus de toate, celor cu adevărat preocupați de viața lor împreună.

Prin programul Trai în doi ne dorim să creăm o comunitate a cuplurilor care au o relație fericită și care pot fi un model pentru alte cupluri, aflate în impas. O comunitate care promovează valorile sănătoase ale cuplului și familiei. Cu toții ne dorim să avem împrejur și să cunoaștem cupluri frumoase, care să ne inspire. Să fim împreună unii pentru ceilalți.

Programul cuprinde 6 workshop-uri:

- A te simți înțeles și a-l înțelege pe partener
- Diferențele în cuplu. Cum înțelegem mai bine deosebirile dintre noi
- Vulnerabilitate și conversațiile dificile în cuplu
- Bine cu tine în cuplu
- Regăsirea pasiunii în cuplu
- Bucurie în doi

* Programul nu este recomandat celor aflați în proces de divorț și nici celor cu tulburări de personalitate sau dependențe. Aceștia le recomandăm psihoterapia individuală sau de cuplu.

A TE SIMȚI ÎNȚELES ȘI A-L ÎNȚELEGE PE PARTENER

Cred că, în relația de cuplu, sentimentul că ești înțeles de către partener și în același timp că și tu îl înțelegi este atât de valoros și, mai mult, ne scutește de multe posibile conflicte, judecăți și dezamăgiri. Am convingerea că înțelegerea reciprocă este baza de temelie a încrederii și satisfacției în cuplu.

Cursul își propune să vă ofere acele informații și instrumente pentru a avea o mai bună înțelegere față de propria persoană și a partenerului, să deveniți mai conștienți de intențiile și motivațiile propriilor alegeri, reacții și acțiuni, și, în același timp, conștienți de propriile nevoi și sensibilități, pentru o mai clară exprimare a lor în relația cu partenerul. Să știți ce vă doriți, ce se întâmplă cu voi și ce așteptări aveți de la partener și relație, și să-i înțelegeți partenerului propriile sensibilități, nevoi și intenții reale. Cu cât ambii parteneri devin mai conștienți și au mai multă înțelegere, unul față de celălalt și față de propria persoană, cu atât crește sentimentul de siguranță, încredere și ambii se simt mai conectați. A fi înțelegător însă nu înseamnă a-ți nega sau ignora propriile nevoi, ci dimpotrivă, înseamnă să fii conștient în momentele de disconfort, ce înseamnă el și cum să-ți exprimi nevoile în așa fel încât să creeze intimitate și acceptare, nu să ducă la rupturi, resentimente și frustrări. Nevoile noastre nu rănesc, însă ceea ce rănește sunt momentele în care ne protejăm și ne este dificil să fim vulnerabili și partenerul



devine și el reactiv și se protejează. Cum să ieșiți din acest ciclu al suferinței și dezamăgirilor este aha-ul de care fiecare dintre noi avem nevoie.

Workshop-ul oferă cuplurilor un ghidaj în acest proces de cunoaștere reciprocă, ceea ce va susține evoluția fiecăruia și evoluția cuplului pentru o viață trăită frumos, înțelept și congruentă cu propriile valori.

VULNERABILITATE ȘI CONVERSAȚIILE DIFICILE ÎN CUPLU

A fi vulnerabil și intimitatea în cuplu sunt o mare provocare, cu atât mai mult cu cât mulți dintre noi am trăit cu frica de disconfort asociată cu critica, respingerea sau abandonul. Și uneori ne este greu să fim alături unul de celălalt când trăim disconfort sau ne simțim vulnerabili. Însă atunci avem cea mai mare nevoie unul de celălalt, atunci clădim încredere și siguranță sau menținem detașarea și judecata unul față de celălalt. Creștem atât de mult în disconfort chiar și prin conflicte dacă avem înțelepciunea și abilitățile să ne înțelegem propria contribuție în loc să dăm vina pe partener, să ne înțelegem propriile „lecții” și nevoi de dezvoltare. Critica față de propria persoană și blamarea celuilalt sunt reacții de protecție față de vulnerabilitate, și ne de-conectează de propriile nevoi, chiar dacă avem sentimentul că prin analize personale am înțeles ce s-a întâmplat într-o ceartă sau conflict.

Chiar dacă în cuplu cei doi trăiesc frica de conflict sau conflictul este asociat cu o amenințare față de relație sau se protejează prin ignorarea tensiunilor din relație, vestea bună este că atunci când știm cum să avem conversațiile dificile și ce înseamnă ele de fapt, cuplul evoluează și fiecare dintre cei doi câștigă o mai bună înțelegere și conștientizare a propriilor nevoi, sensibilități și provocări personale. Conflictele nerezolvate, ignorate sau amplificate duc la agresiune și violență în cuplu, și prin agresiune înțeleg ignorarea nevoilor personale și ale partenerului, criticism, îndreptățire, victimizare, sacrificiu și subjugare. Pierderea dorinței sexuale și lipsa bucuriei în doi, distanță fizică și emoțională. Multe cupluri au aceleași certuri sau sfârșesc prin a se distanța unul de celălalt în același mod, fără să aibă abilitățile de a rupe această reîntoarcere în dezamăgire și suferință. Putem învăța să ne înțelegem unul pe celălalt când ne este greu fără să fie despre reproș, critică și învinovățire.

Workshop-ul oferă cuplurilor instrumentele de care au nevoie pentru a depăși momentele de tensiune create de incompatibilitățile sau diferențele dintre cei doi sau de mecanismele de protecție în momentele de vulnerabilitate.

REGĂSIREA PASIUNII ÎN CUPLU

Traiu în doi înseamnă și vitalitate, pasiune, erotism și intimitate. Trăim o conectare unică, profundă alături de partener. Iubim și ne simțim iubiți. Pe de altă parte, multe cupluri se confruntă cu scăderea dorinței sexuale, oboseală, stres și epuizare, presiunea responsabilităților și lipsă de energie. A fi prezent în cuplu, a fi intimi unul cu celălalt și a crea acel spațiu erotic de care are nevoie cuplul pare din ce în ce mai greu de atins. Însă știm că vitalitatea, bucuria de a trăi și sentimentul că ești dorit/dorită sunt nevoi fundamentale, avem nevoie de ele, avem nevoie unul de celălalt.



Cursul vă oferă un sprijin și ghidaj pentru a vă regăsi vitalitatea, pentru a vă recâștiga dorința, plăcerea și satisfacția sexuală. Veți învăța despre diferențele în modul în care se exprimă nevoile noastre sexuale, ce ne influențează dorința și satisfacția sexuală și cum să re-creați spațiul erotic și să priviți relația ca preludiu pentru momentele de intimitate erotică. Înțelegerea barierelor, miturilor sexuale și cauzelor dorinței sexuale scăzute sau ale altor provocări ale cuplului clarifică cum le puteți rezolva pentru a vă reconecta. Cursul vă oferă și recomandări pentru a deveni mai prezenți în intimitate, cum să faceți față stresului, oboselei și vigilenței care vă menține grăbiți și de-conectați de propriile nevoi erotice. O viață împlinită înseamnă o viață în care nevoile noastre erotice sunt și devin prioritare, suntem cu grijă unul față de celălalt și ne bucurăm de plăcerea trăită în cuplu.

BUCURIE ÎN DOI

Pentru a-și păstra vitalitatea, relația de cuplu are nevoie de atenție, creativitate și redefinire pe parcursul anilor și a etapelor de evoluție a celor doi parteneri. Ne schimbăm și noi și partenerul nostru. Evoluăm. Și avem nevoie să rămânem conectați unul cu celălalt și să ne păstrăm o viziune comună a cuplului în acest proces. Neglijarea relației și izolarea cuplului adesea duc la pierderea sentimentului de dragoste, atractivitate și vitalitate în cuplu. Relația devine mai mult un parteneriat, o relație care se bazează pe datorie, responsabilitate, istorie, respectul pentru ce ați clădit împreună și prea puțin despre pasiune și dragoste, despre atracție. Avem nevoie să ne simțim doriți, plini de viață, să ne reconectăm, să redirecționăm adesea energia sexuală și creativă din relația cu copiii și/sau munca în cuplu. Avem nevoie să-l admirăm pe partener, să fim admirați, să ne redescoperim unul pe celălalt în procesul de transformare și evoluție personală. Relația devine în anumite momente ale vieții cuplului un fel de refugiu în fața dificultăților și stresului de la muncă sau din relația cu copilul cu așteptări foarte mari, de confort, acceptare, și, mai ales, lipsă de efort și implicare. *Dacă nici cu tine nu pot fi fără garda pusă, atunci cu cine?!* Pe de altă parte, când luăm atât de multe decizii în multe domenii ale vieții, muncă, copii, parcă ne-am dori o zonă fără efort, să meargă de la sine, să nu mai gândim, analizăm prea mult, să fie lin și comod. Cum împăcăm toate aceste nevoi?

Cum readucem bucuria în cuplu cu viața pe care o avem în prezent, cu responsabilitățile, rolurile și constrângerile fiecărui cuplu în parte? Vitalitatea și bucuria de a trăi sunt nevoi esențiale, așa ne putem reconecta cu noi și partenerul, și așa viața noastră are sens, simțim cum o trăim cu adevărat, fără să fie despre consum, egocentrism și izolare a cuplului în orice fel. Pe de altă parte, suntem cu toții influențați de relațiile celorlalți prieteni, colegi, vecini, prietenii prietenilor noștri. Ce înseamnă acest lucru pentru cuplu și cum putem fiecare dintre noi contribui la clădirea unei comunități care să ne susțină pe fiecare dintre noi?

DIFERENȚELE ÎN CUPLU. CUM ÎNȚELEM MAI BINE DEOSEBIRILE DINTRE NOI

De ce unele cupluri au o relație bună ani de zile, în timp ce altele abia reușesc să depășească împreună luna de miere? O relație de cuplu sănătoasă presupune înțelegerea mai bună a diferențelor în cuplu.



„Persoana cea mai potrivită pentru noi nu este cea care ne împărtășește toate preferințele, ci este cea care poate gestiona cu generozitate diferențele dintre noi.”(Allain de Botton)

Te invit la workshop, **să regândim diferențele dintre noi și să discutăm** despre:

- Diferențe neurobiologice între bărbați și femei în ceea ce privește: exprimarea emoțiilor și a nevoilor, sex și romantism, biologia căsătoriei, traiul în comun.
- Diferențe de temperament: cele patru tipuri de personalitate și „compoziția lor chimică”.
- Diferențe de valori și stil de viață: cu ce putem și cu ce nu putem trăi.
- Diferențe legate de trecutul nostru: vulnerabilitățile și nevoile fiecăruia.
- Etapele relației de cuplu
- Abordarea sănătoasă a conflictelor în cuplu.

Ce vei învăța: cum iubește bărbatul, cum iubește femeia. Care diferențe sunt înnăscute și care sunt învățate. Cum le identifici și cum faci deosebirea între ele. Strategii de abordare pentru fiecare, atât în momente liniștite cât și în momente de conflict. Cum dezvolți o relație sănătoasă, fără să te pierzi pe tine.

BINE CU TINE ÎN CUPLU

A fi bine cu tine și a ști că împlinirea personală și starea ta de bine depinde în primul rând de tine este esențial. Ar fi frumos ca iubirea celuilalt să *ne facă fericiți* fără un efort personal, însă și eu și tu știm că lucrurile nu stau așa. A avea convingerea că fericirea ta depinde în primul rând de partener este un mit ce conduce la multe dezamăgiri și frustrări. Pe de altă parte, știința ne spune că satisfacția în cuplu depinde de capacitatea celor doi de a fi bine cu ei înșiși și de a aduce în cuplu prezență, siguranță, încredere și asumare. Vestea bună este că fiecare dintre noi putem învăța să avem grijă de noi, să devenim conștienți de cine suntem și care sunt nevoile noastre și cum putem contribui la starea noastră de bine și a partenerului. Stresul și oboseala adesea au un impact și asupra cuplului prin tensiunile care apar, a lipsei de prezență și relaxare. Tot mai multe cupluri devin mai conștiente de faptul că relația este influențată și de surse externe de stres și conflict, iar faptul de a ști cum să le recunoști și să le rezolvi readuce relaxarea în cuplu. De exemplu, unul din factorii principali pentru care scade dorința sexuală a femeilor și bărbaților este stresul de la locul de muncă, ducând la detașare și o dificultate de re-conectare cu nevoile erotice și emoționale.

Cursul vă oferă instrumente și alternative de a vă reconecta și a avea o stare de bine în controlul d-voastră, de reducere a oboselei și stresului și de a vă înțelege stilul de atașament și propriile mecanisme de protecție care vă creează nesiguranță și neîncredere. A fi bine cu tine este o condiție fundamentală pentru a construi o relație sănătoasă de cuplu și a avea puterea de a iubi și a primi iubirea partenerului.