

Constel·la el teu conflicte de parella i evita que la manca de comunicació trenqui la relació

La teva relació de parella, tot i ser una font d'alegria i companyia, sovint es veu desafiada per conflictes que, si no es tracten adequadament, poden portar a un ensurt. Un dels reptes més comuns que estic segura enfrontes diàriament és la gestió de la intimitat i la comunicació, especialment quan hi ha nens al panorama.

Quins són els teus problemes? Trobar moments d'intimitat amb nens a casa i espais de qualitat per parlar.

T'has preguntat mai per què et passa EL què et passa amb la teva parella? Quines són les forces i motivacions que et fan actuar com actues, sentir com sents, pensar com penses? Deixa que t'expliqui una mica més d'això.

L'arribada de fills sol canviar dràsticament la dinàmica de la parella. L'amor i l'atenció que abans se centraven exclusivament en tu ara es comparteix amb petits éssers que demanen cura constant.

La manca de moments íntims pot crear tensions, ressentiments i distanciament emocional a la teva relació de parella. És crucial que trobeu aquests moments especials.

Ara bé, què passaria si et digués que en realitat el que està passant és que la paternitat i la maternitat



mostra totes les dinàmiques, patrons i lleialtats ocultes que mantenes tu amb els teus pares? què passaria si et digués que tot el que t'està molestant de la teva parella i el que veus a hora a la teva família construïda és el que veies a la teva infància i que vas decidir "oblidar" pel dolor que et causava?

T'estaràs preguntant aleshores, on és la solució? Constel·lar-te per veure les dinàmiques cegues que t'impedeixen viure una relació de parella feliç i alegre.

Aproximadament el 66% dels conflictes de parella

tenen el seu origen en allò que s'anomena la part sistèmica, és a dir, l'origen del conflicte de comunicació amb la teva parella està en com et relacionaves amb el teu pare i la teva mare.

Fes un exercici: pren un paper en blanc i un bolígraf. Apunta 3 aspectes que detestaves o encara et segueixen traient de polleguera del teu pare i/o mare. Llegeix-los i dona't temps per respirar-ho. Cap a qui va dirigit en realitat el que rebutges de la teva parella? Qui en el teu clan familiar et recorda això que fa la teva parella?

Una constel·lació familiar és una tècnica terapèutica desenvolupada per Bert Hellinger que s'utilitza per explorar i comprendre les dinàmiques i els patrons familiars que poden estar influint negativament a la teva vida. Ens reunim per representar els membres de la teva família perquè puguis comprendre o resoldre la teva ansietat i altres problemes emocionals. En tot moment es guarda respecte, confidencialitat i professionalitat. Amb les constel·lacions familiars descobriràs: (i) quina situació o trauma estàs percebent de manera inconscient; (ii) que estàs reparant al teu sistema; i (iii) a on dirigiu la vostra atenció que us impedeix viure en prosperitat i pau interior. Viu en pau interior, sigues qui realment vol ser.

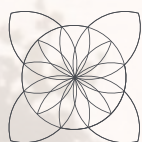
Escriu-me per WhatsApp a 655 624 863 o escriu-me a l'email blanca@blangio.com i t'informo dels meus tallers grupals i individuals.

BLANCA GONZÁLEZ BANCHS

Gresolet, 14
08034 Barcelona

blanca@ankaterapia.com
T. 655 624 863

www.ankaterapia.com



ANKA

TERAPIA &
FORMACIÓN

PROGRAMES TERAPÈUTICS PERSONALITZATS INDIVIDUALS PER PARELLES
EDUCACIÓ EN EMOCIONS
TRACTAMENT DE DEPENDÈNCIES

655 624 863

blanca@ankaterapia.com

www.ankaterapia.com