

NO ME
QUIERAS
TANTO



QUIÉREME
MEJOR

¿Qué es el amor romántico? realidad o mito

El amor romántico es un ideal, un mito, una falsa creencia, que nuestra cultura nos ofrece como el **modelo de conducta amorosa que debemos seguir**, un conjunto de creencias compartidas por gran parte de la sociedad, sobre todo por las mujeres, que son transmitidas de generación en generación, pero no son verdaderas ni saludables, ya que nos hace creer que no seremos personas completas hasta que encontremos el amor en otra persona.

Por ello, a menudo idealizamos la relación de pareja y, sin darnos cuenta, ponemos nuestro bienestar en manos de la otra persona, lo que nos lleva a la aceptación sin condiciones de cualquier tipo de comportamiento dentro de la pareja, incluso si es abusivo y ofensivo, como son los celos y el control; pero esos comportamientos **no se pueden justificar como resultado del amor**.

‘El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no un peligro mortal’

Simone de Beauvoir

¿Qué es una relación de pareja saludable? ¿es posible?

En las relaciones de pareja saludables, se procura el **bienestar** de la pareja mediante el **respeto** de las diferencias de personalidad, gustos, intereses o necesidades, a través de la **confianza**, la **comunicación** y la **intimidad emocional**.

Como resultado, la persona amada se siente apoyada y valorada por su pareja en una relación basada en la igualdad y la reciprocidad, donde su desarrollo y libertad personal no se ven impedidos, sino potenciados por la propia relación.

Por tanto, si conseguimos revisar nuestras falsas creencias y derribar los mitos del amor, podremos construir relaciones de pareja saludables partiendo del **amor por una misma** y basadas en la **libertad** y el **respeto mutuo**. De este modo, tendremos muchas más posibilidades de vivir satisfactoriamente nuestro sentimiento de amor y compartirlo con la pareja.

12 Y 19 DE FEBRERO

18:00

Casa de la Cultura de Burjassot

Taller **‘Naranja entera o naranja exprimida’**

Inscripción previa gratuita en Espai Dona

Pl/ del Actor Antonio Valero, S/N

C/E serveidinamitzacio@ayto-burjassot.es

Tlf. 963 906 718



Què és l'amor romàntic? Realitat o mite

L'amor romàntic és un ideal, un mite, una creença que la nostra cultura ens ofereix com un model de conducta amorosa a seguir, un conjunt de creences compartides per gran part de la societat, sobretot per les dones, que són transmeses de generació en generació, però no són vertaderes ni saludables, ja que ens fa creure que no serem persones completes fins que trobem l'amor en una altra persona.

Per això, sovint idealitzem la relació de parella i, sense adonar-nos, posem el nostre benestar en mans de l'altra persona, la qual cosa ens porta a l'acceptació sense condicions decualquier tipus de comportament dins de la parella, fins i tot si és abusi i ofensiu, com són la gelosia i el control, aquests comportaments no es poden justificar com resultat de l'amor.

'El dia que una dona puga no estimar amb la seua debilitat sinó amb la seua força, no escapar de si mateixa sinó trobar-se, no humiliar-se sinó afirmar-se, aquest dia l'amor serà per a ella, com per a l'home: font de vida i no un perill mortal'

Simone de Beauvoir

Què és una relació de parella saludable? És possible?

En les relacions de parella saludables, es procura el **benestar de la parella** mitjançant el **respecte** de les diferències de personalitat, gustos, interessos o necessitats, a través de la **confiança**, la **comunicació** i la **intimitat emocional**.

Com a resultat, la persona estimada se sent recolzada i valorada per la seva parella en una relació basada en la igualtat i la reciprocitat, on el seu desenvolupament i llibertat personal no es veuen impeditos, sinó potenciats per la pròpia relació.

Per tant, si aconseguim revisar les nostres falses creences i enderrocar els mites de l'amor, podrem construir relacions de parella saludables partint de **l'amor per una mateixa** i basades en la **llibertat** i el **respecte mutu**. D'aquesta manera, tindrem moltes més possibilitats de viure satisfactòriament el nostre sentiment d'amor i compartir-ho amb la parella.

12 | 19 DE FEBRER

18:00

Casa de Cultura de Burjassot

Taller **'Taronja sencera o taronja espremuda'**

Inscripció prèvia gratuïta en **Espai Dona**

Pl/ de l'Actor Antonio Valero, S/N

C/E serveidinamitzacio@ayto-burjassot.es

Tlf. 963 906 718