

## INDICE

### Prólogo de Juan María Alponete Introducción

#### I PAREJALANDIA

##### ¿SER PAREJA O TENER PAREJA?

- *Multi-dimensionalidad de la pareja*
- *Si quieres pareja, ponte las pilas*
- *Ya basta de que la mujer gire en torno al hombre*
- *¿Y el hombre?*
- *Parejas que caducan al instante*

##### Hechizos y trucos para entrar al amor

- *¿Cuánto dura el hechizo?*
- *¿Cómo saber con quién me la juego?*
- *Trucos para elegir bien*

##### ¿Casa De Dos o Caza A Dos?

- *De la aventura del noviazgo hacia el cautiverio del matrimonio*
- *¿Cómo decidimos casarnos? ¿desde la carencia o desde la salud emocional?*  
*¿Por qué fregados me casé?*
- *Una buena noticia: hay consortes con suerte*
- *¿Sigues chapado a la antigüita o tienes nuevas apps?*  
*Atrévete a romper paradigmas*

#### II DESCALABROS EN LA RELACION ¿OPORTUNIDAD O CAOS?

##### Cuando el amor se esconde

- *Éramos tan felices, ¿qué nos pasó?*
- *Se derramó la pasta de dientes y se creó el caos*  
*Evolución de la crisis*
- *Si cambias nada será igual*
- *Cuando las crisis nos ponen a prueba*

### **¡Abróchense los cinturones! Turbulencias emocionales**

- *¡Me tienes hasta la madre! Ya no te soporto*
- *Decálogo disfuncional de la pareja*
- *Parejas conflictivas y tóxicas*
  - *¡Prefiero no hablar! No sirve de nada*
- *Tú debes satisfacer todas mis necesidades ¿quién lo dijo?*
- *Hazte a un lado, me estorbas.*
- *¡Buuu! Cuidado con los miedos, les gusta engullir nuestros sueños*
- *Me rompiste el corazón y algo más*
- *¡Tú eres de mi propiedad y me perteneces!*
- *La infidelidad: la prueba de fuego*

### **Retrato de un dúo trágico**

- *Yo mando aquí y te callas*
- *¡Qué bostezo!... Ya me aburrí de lo mismo*
- *Cuando la media naranja se convierte en limón*
- *Ya no te amo: caducidad anunciada*

## **III ¡MANOS A LA OBRA! ALGUNOS AJUSTES CREATIVOS**

### **Cambiar juntos es crecer**

- *La para-joda del cambio*
- *Más de los mismo ,no sirve*
- *Un cuento para despertar*
- *Yo soy yo y tú eres tú*
- *Tú eres mi luz y mi sombra*
  - *Tu sombra me da luz*
  - *Dame un poco de luz verde*
- *La danza de los opuestos*
- *Reconciliar la dualidad: femenino vs. Masculino*

### **Los laberintos del a dúo**

- *Una actitud humanista hacia el otro*
- *Te quiero por ser quien eres (aceptación)*
- *¿Cómo puedo aceptar las diferencias entre un yo y un tú?*

- *Me pongo tus anteojos para verte mejor (empatía)*
- *Sé auténtico, ¡fuera máscaras!*  
¿Cómo lograr quitarnos las máscaras y ser genuinos?

### **Caleidoscopio creativo**

- *Alquimia pura: transformar los conflictos en crecimiento mutuo*
- *Descubrir el Yo en el Tú*

## **IV EL NOSOTROS: DE FRENTE TÚ Y YO**

### **Un espacio para el encuentro Yo- Tú**

- *¿Qué es un encuentro?*  
*Pre-esencia: estoy para ti*
- *Reciprocidad: jugando a ser mutuos*  
Jugando al Ping-Pong
- *Intimidad: hacia una relación especial*  
La intimidad empieza por uno mismo
- *Se necesita mucho valor para abrir el alma*  
Conectarnos a nuestra vulnerabilidad  
¿Cómo sanar mis heridas a través de mi pareja?
- *Las 4 "C" para expandir el corazón*  
*Com-pasión*  
*Com-plicidad*  
*Con-vivir*  
*Con-fluir*

### **La pareja Dialogal**

- *Saber escuchar*
- *Saber dialogar*  
Dinámicas dialogales
- *Conocerse es amarse*  
Algo para conversar  
Áreas de alcance mutuo para discutir  
Mensajes de amor
- *El silencio*  
¿Cómo expresar lo que sentimos?
- *Requisitos para el diálogo*
- *Reglas de combate*

## Ejercicio

### V ¿ES POSIBLE VIVIR CON TU PAREJA SIN FECHA DE CADUCIDAD?

#### La pareja habita al amor

- *Vivir a la par*
- *La relación suma*
- *Tú y yo: un entretrejo ilimitado de conciencia*
- *El amor es un misterio insondable y sublime*
- *Matrimonio sagrado*
- *Hacia una nueva conciencia: juntos somos más que amigos*
- *Encontrar la magia*
- *Mientras dura.... Dura*

#### ¿Invitamos a Eros? Lo succulento del amor erótico

- *¿Quién es Eros?*  
Eros en conflicto con el sexo
- *¿Cómo desear lo que ya tenemos?*
- *Tipos de parejas*
- *Eros como fuente de ternura*
- *Eros en forma de deseo*  
Deseo sin enamoramiento  
Renovar el fuego sexual

#### Gestión de dos

- *Terapia común: un camino para el re-encuentro y un espacio para sanar*  
¿Qué pasa en las sesiones de pareja? ¿Qué hacemos nosotros, los terapeutas?  
¿Cuánto dura la terapia de pareja?
- *Talleres y cursos teórico vivenciales para parejas*
- *Ceremonias espirituales: una forma de renovar de contrato*
- *Sexualidad sagrada: otra alternativa para no caducar*
- *¿Qué haces para darle sentido y significado a tu relación?*  
Testimonios: ¿Cómo hemos durado 33 años de casados?

## Epílogo