

— BIENVENIDAS A —

LOS GRANDES DESAFÍOS DEL AMOR

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



— OBJETIVO DEL TALLER —

No es aprender a amar bien,
sino descubrir cómo amás
cuando aparece el miedo
y qué necesitás transformar
para permanecer en un vínculo
sin abandonarte a vos misma.

MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**



EL AMOR COMO UNO DE NUESTROS GRANDES DESAFÍOS

Nadie llega al amor solamente con su deseo,
también llega con su historia.

No amamos únicamente al otro,
amamos desde nuestras marcas,
fantasías, defensas y temores.

El amor despierta algo maravilloso,
pero también profundamente angustiante:
la posibilidad de perder.

MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**

¿QUIÉN TE VOLVÉS CUANDO TEMÉS QUE EL OTRO DEJE DE ELEGIRTE?

Amar no es únicamente
encontrarse con alguien,
es encontrarse con todo
lo que ese alguien
despierta en nosotras.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

— PEQUEÑA CONSIGNA INICIAL —

Pensá en un vínculo amoroso importante
y completá sin analizar demasiado.

**Cuando tengo miedo
de perder al otro, yo...**

MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**

MOVIMIENTO 1

Cómo amás cuando aparece el miedo a perder.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



¿QUÉ HAGO PARA NO QUEDAR A MERCED DE QUE EL OTRO DEJE DE ELEGIRME?

— ESCENA CLÍNICA —

Preguntas para trabajar:

¿Qué hacés cuando no tenés garantías?

¿Controlás, reclamás, interpretás,
cedés, desaparecés primero?

¿Qué parte de tu reacción pertenece
al vínculo actual y qué parte parece
venir de mucho antes?

MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**

— FRASE EJE —

El problema no es
que el otro sea libre.

El problema comienza
cuando necesitamos
que deje de serlo
para calmar nuestra angustia.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



— EJERCICIO BREVE · DOS COLUMNAS —

LO QUE LE PIDO AL AMOR

- Que me elijan
- Que me cuiden
- Que me respeten
- Que construyamos acuerdos

LO QUE NINGÚN AMOR PUEDE GARANTIZARME

- Que nunca cambien
- Que jamás me decepcionen
- Que nunca deseen algo diferente a mí
- Que desaparezca toda incertidumbre



¿QUÉ PARTE DE VOS SE APAGA PARA SOSTENER AL OTRO?

No siempre desaparecemos
de una relación yéndonos.

También podemos desaparecer
**quedándonos, callando,
postergándonos** y convirtiéndonos
en alguien **más fácil de amar.**

FORMAS SILENCIOSAS DE DESAPARICIÓN

- Dejar proyectos para **no incomodar**
- No decir lo que necesitás
- Aceptar situaciones que te lastiman
- **Volverte indispensable**
- Anticiparte a todo lo que el otro necesita
- Confundir comprensión con **tolerancia ilimitada**
- Sentir culpa cada vez que elegís **algo propio**

— EJERCICIO —

INVENTARIO DE LAS RENUNCIAS

COMPLETÁ:

Para que el otro **no se enoje**, yo...

Para que **no se aleje**, yo...

Para sentirme **necesaria**, yo...

Lo que hace tiempo deseo **recuperar** es...

La parte de mí que ya **no quiero volver a abandonar** es...

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

MOVIMIENTO 4

CÓMO CONSTRUIR UN AMOR EN EL QUE NO TENGAS QUE DESAPARECER

Aquí aparece el pasaje
más importante del taller:

del amor que repetís

al amor que elegís construir.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

MI CARTOGRAFÍA DEL AMOR

Retomamos la frase inicial:

Cuando tengo **miedo de perder** al otro, yo...

La estrategia que **más repito** es...

Esa estrategia intenta protegerme de...

El **precio que pago** por usarla es...

La parte de mí que **se apaga** es...

Una **forma nueva** de responder
podría ser...

Y el **amor que quiero construir**
se parece a...

— C I E R R E —

Tal vez el gran desafío del amor
no sea conseguir que alguien
nunca se vaya.

Tal vez sea aprender
a no irnos de nosotras mismas
cada vez que amar nos enfrenta
con la posibilidad de perder.



ÚLTIMA PREGUNTA

¿Qué parte de vos
ya no estás dispuesta
a volver a abandonar
para que alguien permanezca?



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván