



Doia Riera

Psicòloga, mestra, especialitzada en autoestima i relacions de parella

El 1994, després d'acabar la meva formació universitària, em vaig formar en temes relacionats amb el coneixement personal, l'autoestima i les relacions de parella.

Un temps després, la vida em va portar el regal de conèixer la meva parella, i ell també s'ha format en eines terapèutiques relacionades amb el creixement personal. Junts, ja fa 17 anys que vam decidir que un dels aspectes de la nostra tasca era ajudar en el tema de la parella, amb dos projectes:

VIURE, GAUDIR I CRÉIXER EN PARELLA, dedicat a parelles que volen créixer en la seva relació.

CREA LA PARELLA QUE DESITGES, dedicat a persones que no tenen parella i tenen ganes de tenir-ne.

El món de la parella sempre m'ha fascinat. Té moltes variants: persones que busquen parella i encara no l'han trobat, unes



que tenen parella i viuen insatisfetes, altres que estan amb la persona que volen però tenen conflictes, altres parelles que estan juntes, amb bona harmonia i que gaudeixen d'una bona relació, amb nivells elevats de benestar... N'hi ha per tots els gustos. I tots nosaltres hem passat per diferents aprenentatges en relació amb el tema.

Observant tot això, sobretot amb gent propera i amb les persones a qui he acompanyat durant aquests 22 anys en l'àmbit educatiu i terapèutic, i veient els ingredients que utilitzen per estar bé i ser feliços, el que sí que puc afirmar és que les relacions ens ajuden a créixer a escala personal, perquè ens mostren a cada moment on estem i com ens manegem amb els conflictes que van sorgint.

VIURE, GAUDIR I CRÉIXER EN PARELLA



Es poden treballar temes???

I tant! És apassionant! El tema de la parella es pot "treballar". Vol dir fer conscients aspectes interiors que a vegades ens boicotegen i d'altres que ens apropen a gaudir d'una relació cada vegada més satisfactòria. Per exemple, alguns dels temes que es poden revisar estan relacionats amb l'equilibri entre el fet de donar i rebre, la valoració d'un mateix i de l'altre, la neteja del passat, l'acceptació de la pròpia família i la família de la parella, la bona comunicació, la parella i la paternitat/maternitat, la creació d'espais nodridors per a la parella, etc.

Comprometre'ns amb el propi creixement personal i el de parella és de valents! I només ens pot portar a tenir més consciència de mi i de l'altre. Això és ben segur!

Gaudir d'una bona relació de parella és un regal! I l'acompanyament? He vist vertaders canvis, que m'emocionen molt! Per a mi (o nosaltres), poder acompanyar una parella és molt sagrat i ho fem amb el màxim respecte, per tot el que exposen, que va permetent que els moviments del cor vagin guiant el procés cap al més adequat.

A vegades la bona opció és seguir endavant amb la relació, aprendre eines per transformar aspectes que no ens fan estar bé. Per exemple, a l'inici l'amor és molt present i visible però

a poc a poc per causes -algunes conscients i d'altres inconscients- es va malmetent i la relació va baixant fins a mínims. Amb això la parella pot aprendre maneres per mantenir la relació més viva, netejant parts inconscients del sistema familiar, patrons repetitius que no són saludables...

Altres vegades, en canvi, és millor acabar la relació perquè porta massa infelicitat a tots dos. Això sí, convé fer-ho al màxim de bé, netejant emocions com ara la ràbia, la tristesa o la por, i fer un bon dol per començar una nova etapa amb força.

Com ho fem?

Doncs amb unes sessions conjuntes i unes d'individuals per anar treballant temes personals.

També hi ha una proposta de treball en grup:

- Crea la parella que desitges
- Viure, gaudir i créixer en parella

Ho plantegem com una assignatura que ens cal en el nostre currículum. Sempre oferim una entrevista gratuïta per informar i conèixer-nos.

És de valents i molt saludable que la persona, la parella, es prengui un espai per transformar aspectes, aprendre eines i renovar-se.

Ens ho mereixem!

20 anys d'experiència
Entrevista gratuïta

autoestima i
benestar personal

viure, gaudir i créixer
en parella

harmonia
en família

DOIA RIERA: Psicòloga, Mestra,
Rebirthing i Constel·lacions Familiars

ELIO ROMERO: Naturòpata, Rebirthing
i Constel·lacions Familiars



c/ Granota, 22 Mont-ras
T. 972 301 845 / 665 444 540
e-mail: doiaelio@telefonica.net
www.doiariera.com