

PAREJA JOVEN

Edición digital

Nr. 87 Febrero 2015



PAREJA Y PAREJAS

NOVIAS Y NOVIOS

PADRES Y MADRES

HOGAR Y FAMILIA

AMOR Y AMOR Y AMOR

RELACIÓN Y DIALOGO

FECHAS IMPORTANTES

¡CORTO!

Febrero es corto. Entre “las cigüeñas por San Blas”, el día de los enamorados en San Valentín”, los Carnavales, la Geniza (el 18), sus 28 días escuetos, y las ganas y brotes de la Primavera, Febrero se escabulle en un periquete.

En tiempos pasados, el día 2, fiesta de la luz, de la Purificación o de la Presentación, era el cierre del tiempo de Navidad. Ahora es fiesta de los que - hombres y mujeres - optan por el celibato para significar el amor de Cristo.

También los casados cristianos han decidido ser signos del amor de Cristo a la iglesia y a la humanidad. San Valentín les protege para vivir su amor mutuo, reflejo del divino.

Los Carnavales - “*carnevolendas*” de siglos pasados - son fiestas de despedida de un tiempo “normal”, para entrar en la austeridad de la Cuaresma, periodo de adelgazamiento de cuerpo y de espíritu.



¿ENAMORADOS?

Debe de ser muy importante, ¿no?
¡Es lo más importante!

Pues se trata de la necesidad básica más fundamental de cada persona humana: “amar y ser amada”. Vivir enamorados es como la chispa y la llama de esta relación de amor. La chispa es el inicio; la llama su continuación.

La llama, ya se sabe, sube y baja; y coge un color u otro según la intensidad.

Cuerpo y espíritu participan en la constitución y percepción de la relación de amor. Y por ser la persona, única e irreplicable, también será única e irreplicable la experiencia amorosa de cada cual. Habrá cambios y evoluciones, como en la llama, según la complejidad del espíritu y del cuerpo, de los años y de las estaciones.

Sé consciente de tu capacidad inmensa de amar, de decidir amar.

¿EMOCIONES TÓXICAS?

De ninguna manera. Las emociones no son tóxicas. Las hacemos tóxicas nosotros, a veces. ¿De qué forma? ¿Y cómo evitarlo?

Por ahí aparecen artículos y libros con este título: “*Emociones tóxicas*”. Pero no lo son; no existen las emociones tóxicas por un lado y las no-tóxicas por otro. No es así.

La realidad es que **nosotros**, consciente o inconscientemente, a veces, a alguna de nuestras emociones **la hacemos tóxica**, es decir, nociva o venenosa para nuestro organismo psicofísico, o sea, para nuestro espíritu y cuerpo.

Más común y sencillo es hablar de emociones o sentimientos positivos y negativos, en el sentido de que unas nos producen placer y gozo; y las otras, dolor y sufrir.

Pero en este último caso, cuando nuestros sentimientos son negativos, tienen valor, pues son **avisos**; como los pilotos rojos de un coche o de un avión, que advierten que **algo no funciona bien**, cuando en vez de estar verdes se ponen rojos.

Esta advertencia “roja”, dolorosa, es de agradecer.... para saber y poder arreglar el motor: nuestro funcionamiento anímico.



Es, pues, importante, y muy importante, cuando se enciende un piloto rojo - cuando experimentamos un sentimiento o una emoción, que casi lo mismo - **ver qué funciona mal detrás, debajo o en el fondo** de nuestro motor psíquico o afectivo. Experimento sentimientos positivos (verde), funciono bien; o percibo negativos (rojo), funciono mal: algo me sobra o me falta.

Hay varias especies o clases de pilotos rojos - sentimientos o emociones negativas - y cada especie nos apunta a una zona o parte distinta del motor, es decir, nos señalan carencias o necesidades básicas, que funcionan mal, que no están bien satisfechas.

Vamos a buscar más sobre nuestros “**pilotos rojos**”. ¡Otro día!

Ahora sigo con los sentimientos o **emociones tóxicas**, que no existen, que no existen por sí mismas, sino que nosotros **las hacemos tóxicas**. **¿Cuándo o cómo?**

Muy sencillo: cuando se prolongan, se enquistan, se perpetúan en nuestro organismo psíquico. Se han hecho “*hábitos*” o “*actitudes*”.



¿EMOCIONES TÓXICAS?



En nuestra conciencia, en el ritmo de nuestra vida, van apareciendo sentimientos o emociones positivas y negativas; es normal y correcto, es bueno. Es bueno, incluso, que percibamos y “suframos” sentimientos negativos - pilotos rojos - que nos hacen buscar y reparar fallos en nuestro interior. Positivos y negativos se alternan, con más o menos frecuencia, según los cambios que se van sucediendo en nuestra conciencia.

Pero a veces un sentimiento o emoción **negativa** aparece “**indebidamente**” en nuestro interior. Porque es indebido el *tiempo* que se prologa; o es indebido el *campo* más amplio que abarca; o porque su *intensidad* es desmesurada, respecto de su causa o causante; y te dice que hay “otra cosa” que la genera.

En tales casos o situaciones podemos hablar de “enojo tóxico”, “ansiedad tóxica”, “angustia tóxica”, “rechazo tóxico”, “envidia tóxica”, etc. etc.

Cualquier emoción negativa, **llevada al extremo** - de duración, amplitud o intensidad - **es tóxica**. Aunque yo mantengo que lo tóxico no es la emoción desmedida, sino lo que significa, lo que está debajo, la causa que está a su raíz.

Los pilotos del coche, si admiten intensidad, no porque se pongan al rojo vivo son más peligrosos: **el peligro o la carencia máxima** está en el interior. Eso es lo tóxico.

Este fenómeno de la toxicidad de un sentimiento o emoción, también puede darse en sentimiento positivos. Se habla, así, de “amor loco”, que lleva al suicidio; o de “alegría de infarto” o de “paz indolente”, etc.

Aunque con menos frecuencia, también los sentimientos positivos pueden - **por su desmesura** - significar serios desarreglos internos de la persona. Insisto: lo tóxico no es el sentimiento o la emoción sino la causa o raíz de la “desmedida”.

Dos preguntas interesantes:

¿Cómo desmontar la toxicidad?

¿Cómo prevenirla o evitarla?

Las emociones tóxicas no se pueden vencer; pero sí desactivar, como toda alarma, reorganizando, dando salida aceptable a lo que sobra, y/o llenando lo que falta.

A propósito del artículo de Ana María Martín Almagro, “Emociones tóxicas” en *Diálogo*, nº 308, 21-30.

[Continuará]



TU PROPIA IMAGEN

"Trato de mostrarte – dijo Arturo a Galahad - algo que aprendí de mi maestro Merlín. Piensa en la anciana, en la niña y en la jovencita. Todas ellas son manifestaciones de lo femenino; y en la medida en que esas formas cambian, lo que llamas amor, cambia con ellas.

Cuando dices que estás enamorado, lo real es que has satisfecho una imagen que llevas dentro. Así es como comienza el apego, con la inclinación por una imagen.

Afirmas que amas a una mujer; pero si ella llega a traicionarte con otro hombre, tu amor se troca en odio. ¿Por qué? Porque tu imagen interior ha sido mancillada y, puesto que ésa era la imagen que amabas, el hecho de que haya sido traicionada, te provoca ira".

- "¿Qué puedo hacer al respecto?"

- "Mira más allá de tus emociones, que cambian constantemente, y pregúntate qué hay detrás de la imagen".

Las imágenes son fantasías que existen para protegernos de algo que no deseamos enfrentar. En este caso se trata del vacío.

A falta de amor por ti mismo, creas una imagen para tapar el vacío. De ahí, el intenso dolor que causa un rechazo o una traición en el amor, porque deja expuesta la herida abierta de tu propia necesidad.

[Arturo a su caballero Galahad.
De un cuento de Deepak Chopra]



FINES de SEMANA para NOVIOS

F O R M A R

FECHAS 2015

VALLADOLID

Febrero. . . 14-15

Arbil. . . . 18-19

Junio 20-21

Noviembre 14-15

SALAMANCA

Marzo

Mayo

Más información

Antonio y Francis, Tf. **983 39 66 93**
Angel y Tere [Sal.] Mov. **663 05 09 85**

Para parejas

- que piensan casarse;
- que desean profundizar en la riqueza del matrimonio y la familia;
- que quieren sentar las bases de una relación rica y gozosa, ahora y después;
- que deciden regalarse dos días de mutua presencia y acogida.

PAREJA JOVEN es una **hoja digital** mensual (Julio y Agosto no) de 4 páginas, **gratis**. Te habla de la persona, la pareja, el matrimonio joven, padres con hijos pequeños, etc., válido también para otros matrimonios y personas. Úsala y reenvíala a otras personas y parejas, a las que pueda gustar, o manda su correo a la dirección: **lucaco@grupodeltron.com** Con absoluta privacidad. **Pareja Joven** se distancia y rechaza en absoluto el uso ilegal y perverso que algunos - privados y servidores - están ya haciendo de sus fotos y contenidos en Internet, utilizando la marca "**pareja joven**" para objetivos contrarios a los de nuestra **A.P.J. Pareja Joven** es una marca exclusivamente nuestra.

Colabora con la: **Asociación Pareja Joven c/c 2017 0308 29 300000 5459.**