

PAREJA JOVEN

Edición digital

Nr. 88 Marzo 2015



PAREJA Y PAREJAS

NOVIAS Y NOVIOS

PADRES Y MADRES

HOGAR Y FAMILIA

AMOR Y AMOR Y AMOR

RELACIÓN Y DIALOGO

FECHAS IMPORTANTES

PRIMAVERA

Marzo es primavera: la gran deseada desde los fríos del invierno; la llena de esperanza del florecer de la vida; y la cargada de promesas de frutos y madurez.

Acechan todavía peligros: ramalazos del invierno que arruinan todas las flores y promesas de vida; también la sequía o demasiadas lluvias impiden crecer a la incipiente vida.

Es como en la pareja. Llegamos el gozo desbordante de la boda, pero ante las primeras dificultades, acechan todavía peligros: la tentación de volver atrás: a la vida de casado-soltero/a, al cobijo de la casa paterna o al individualismo del individuo solitario.

En primavera hay que seguir cultivando con mimo al otro: en los detalles, en el diálogo y la apertura, verbal y de signos; hay que **“seguir junto a otros”** el nuevo camino de crecer y madurar en pareja.



EL PADRE Y LA MADRE

El padre es la figura central de nuestra cultura oriental y occidental. Y junto a la madre, es y son los dos, ejes fundamentales de la existencia de cada persona.

Las relaciones de cada ser humano con su padre y con su madre y la vida con la relación entre ambos - cómo viven su ser esposo y esposa - es decisivo para la maduración y equilibrio personal de cada hombre y mujer. Y sus caren-

cias, rupturas o heridas se marcan a fuego en la personalidad de los hijos.

Celebrar esta fiesta o “Día del padre” no es olvidarse, sino para hacernos más conscientes de lo decisivo para la humanidad que es ser padres.

A SAN JOSÉ le tocó ejercer de esposo de María y padre de Jesús, cuidando de ellos con entrega - fe y amor — más que total: trabajo, silencio, donación.

¿EMOCIONES TÓXICAS?

Los **pilotos rojos** son SÍNTOMAS, síntomas de una carencia o de algo destructor, virus o bacteria. Llamamos “tóxica” a la bacteria, a la emoción o sentimiento, porque envenena o destruye elementos sanos del organismo; hay que cortarla o desactivarla con más o menos rapidez, según su intensidad, si no queremos que lleve a la muerte.

PILOTOS ROJOS, SÍNTOMAS

Con los sentimientos o emociones negativas – pilotos rojos – como con todo síntoma de enfermedad, actuamos con sentido común: si son leves, nos arreglamos nosotros, con aspirinas, tisanas o cambio de comidas y bebidas; si son medios o notables, consultamos a las personas que mejor nos conocen y al médico; y si son graves o extremos, vamos al especialista, a urgencias. Lo mismo he hecho con mis sentimientos o emociones.

Es bueno saber que nuestra conciencia es como un campo, y nuestra **atención es un foco de luz** que ilumina ese campo. Un foco que, como los modernos, tiene capacidad de intensidad (más o menos luz; más o menos atentos); y capacidad de dirección, pues se orienta a un lado o a otro del campo. **La concentración en un punto pequeño, aumenta poderosamente su iluminación.** Cuando se dispersa la luz – o la atención – se abarca más, pero con menor intensidad.



La atención, zoom muy potente

Mi atención es como un zoom o telescopio muy potente y depende, en gran parte, de mi voluntad, de mi decisión. La orientación de mi atención – como si de un foco moderno se tratara -, es decisiva para el control, siempre indirecto, de nuestras emociones o sentimientos, positivos o negativos.

Orientada hacia un campo, sector, persona o aspecto de ésta (o de mi yo), mi atención puede ser más intensa o menos, más amplia o más limitada, más concentrada o más extensa. En igualdad de circunstancias, cuanto más concentrada, más intensa es.

Es lo que **sucede en el enamoramiento**: tu atención afectiva está concentrada, focalizada, en unas cualidades de él o de ella, con **gran intensidad**; tal, que no te deja ver otras cualidades y carencias, que también tiene la persona que amas. Éstas las ves luego, cuando tu atención afectiva se desfocaliza y se amplía el campo de tu visión afectiva.

¿EMOCIONES TÓXICAS?

Existe nuestra visión afectiva y es correcto hablar de los “**ojos del corazón**”; y, por lo mismo, de “ver, mirar, contemplar” con el corazón. ¡Manera de mirar para re-enamorarse!.

Con lo que precede, podemos ya responder a la pregunta “**cómo desmontar**” los sentimientos negativos y los “tóxicos” inclusive. Es un buen remedio para personas depresivas.

Existen múltiples **pistas de distracción**. Llevamos la atención de la mente a “otras cosas” que nos entretienen, generalmente placenteras, y dejamos de “sentir” negativa o dolorosamente algo o a alguien, porque hemos logrado que desaparezca de nuestra conciencia.

Así evitamos el síntoma, pero no curamos la enfermedad.

Tales **distracciones** valen para niños y para adultos. Son pautas o tácticas de distracción, tales como “jugar, oír música, hacer y recibir caricias, cantar y bailar, contemplar naturalezas preciosas, etc.” Es evidente que “**jugar, cantar y bailar ayudan a generar bienestar**”, talante alegre y positivo.



Lo mejor es **ir a la raíz**. Y hay dos caminos o métodos, para desmontar los sentimientos negativos y las emociones tóxicas. Directamente o de frente no se puede: “qué más quisiera yo que no sentirme triste, angustiado o deprimido”... o airado y violento.

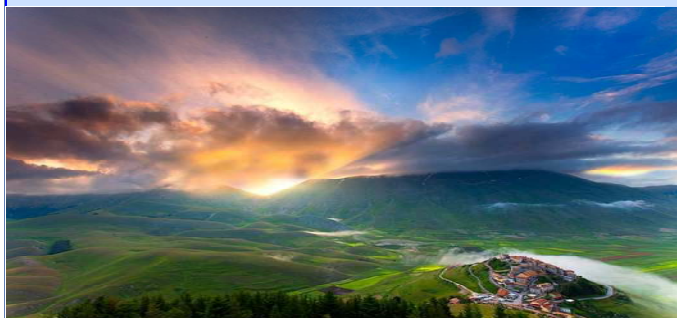
El primero es más inmediato, y le llamaríamos **paliativo**, que elimina los síntomas, y va poco a poco “sanando” su causa o raíz.

Durante días, semanas y meses – según intensidad y duración -

- quita tu atención de lo que crees es la causa de tu sentimiento negativo, con las tácticas de distracción indicadas;
- la centras y concentras en algo positivo de tu conciencia: aspectos claramente valiosos de tu personalidad y vida diaria;
- y contempla una y otra vez cuánto te aman y valoran las personas más cercanas a ti”.

Continuará

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



HIMNO AL AMOR

EL AMOR ES PACIENTE,
ES BONDADOSO,

NO TIENE ENVIDIA,
NO SE JACTA,
NO SE ENGRÍE,
NO ES GROSERO
NI BUSCA LO SUYO,
NO SE EXASPERA,
NO LLEVA CUENTA DEL MAL,
NO SIMPATIZA CON LA INJUSTICIA,
SIMPATIZA CON LA VERDAD.

DISCULPA SIEMPRE,
SE FÍA SIEMPRE,
ESPERA SIEMPRE,
AGUANTA SIEMPRE.

EL AMOR NO FALLA NUNCA.

SIGLO I p. C.

¡PRESENCIA!

Aunque estés distante...
Tú eres mi verdadero amigo.

Contigo he sentido,
vivido y percibido
ACOGIDA,
TERNURA,
COMPRENSIÓN,
ESCUCHA,
ATENCIÓN,
CARIÑO,
ACEPTACIÓN,
ÁNIMO,
SENCILLEZ,
PERDÓN,
TRANSPARENCIA
y un largo etc.....

Para ti mi gran cariño, agradecido.
LO TENDRÉ SIEMPRE.

D.

FINES de SEMANA para NOVIOs

F O R M A R

FECHAS 2015

VALLADOLID

Abril 18-19

Junio. . . . 20-21

Noviembre 14-15

SALAMANCA

Abril 11-12

Junio 13-14

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.**