

# PAREJA JOVEN

Edición digital

Nr. 89 Abril 2015



PAREJA Y PAREJAS

---

NOVIAS Y NOVIOS

---

PADRES Y MADRES

---

HOGAR Y FAMILIA

---

AMOR Y AMOR Y AMOR

---

RELACIÓN Y DIALOGO

---

FECHAS IMPORTANTES

## P A S C U A

Abril es luz y alegría, primavera en ebullición. Lo iniciamos celebrando la Fiesta, “la reina de todas las fiestas”, la Pascua, el día sin noche, la Luz sin ocaso, la Vida sin muerte, la plenitud del amor de Dios, en Cristo el Señor muerto y resucitado.

La Pascua es el eje de la historia: para los creyentes y para todos los pueblos de cultura cristiana.

Pascua es fiesta del amor, del Amor infinito de Dios, manifestado en el don total de Sí mismo que hizo Jesús; revelado luego en cada persona, en cada pareja, donde cada uno va dando su vida para amar más.



## F I E S T A S F A M I L I A R E S

Se multiplican en el tiempo de Pascua, que coincide con los meses de primavera. Y son bautismos, primeras comuniones, confirmaciones y bodas.

A ellas acuden casi todos los miembros de la familia, de la familia amplia: abuelos, tíos, primos, sobrinos y otros, según los casos. La fiesta es grande, más que por la liturgia, por el encuentro de los familiares, de los dispersos y lejanos,

necesitados de “encontrarse” con los “suyos”, para pararse un poco e intuir por dónde va su felicidad.

En ellas se reaviva la pertenencia, el amor básico, entre ellos, tan pobremente expresado a diario. La velocidad de la vida, la superficialidad de las comunicaciones, los “atontamientos” y las mil evasiones y necesidades creadas para aumentar el consumo y la vanalidad, nos deshumanizan paso a paso.

## ¿EMOCIONES TÓXICAS?

CONTINUACIÓN

Para “desmontar” los sentimientos negativos y las emociones tóxicas hay un segundo camino, más lento y más duro, pero verdaderamente eficaz y duradero, “va al grano”, a la raíz, y tiene estos pasos:

El 1º es analizar, reconocer y aceptar ese sentimiento negativo o emoción “tóxica” que te embarga: no que-

### **RECONOCER Y ACEPTAR**

riendo eliminarlo rápidamente, ni luchando contra él, sino acogiéndolo lo mejor que puedas.

El 2º paso es buscar y descubrir las causas o raíces que están dentro de ti – en tu interior, no fuera - y que explican esa fuerte negatividad de tu sentimiento o emoción. Puede ser una necesidad básica mal - o muy mal - satisfecha o una experiencia traumática en tu vida, reciente, ante-

### **BUSCAR LAS RAÍCES**

rior o de la infancia, aún no curada.

Si fue anterior y/o está olvidada, habrá que acudir a un psiquiatra para poder sacarla a la luz de la conciencia y poder curarla.

El 3º paso. Una vez encontrada la causa, raíz o explicación, vete llenando tu vida de lo contrario: si es una necesidad básica - amar y ser amado o ser válido - aliméntala con lo que verdaderamente la satisface, no con huidas ni con “gazofia” (evasiones,



Ian Fleming  
Una vez es coincidencia, dos es casualidad y tres es la acción del enemigo.

Si se trata de un trauma, trabaja - solo o con ayuda en pareja – para ir asumiéndolo con luz y con cariño, perdonando al causante (otra persona o tú mismo/a) y centrando cada día más tu vida en las cualidades y valores verdaderamente positivas que vas descubriendo en tu persona y existencia. Esto es – lo has oído muchas veces – aumentar tu autoestima sana.

En todo este proceso de vida, déjate ayudar amorosamente, creyendo de verdad al Quijote o Quijotes, que tienes cerca de ti. Tu conversión, duradera, de Aldonza en Dulcinea, aportará gran felicidad a tu vida y a los que te rodean. [Fin]

[A propósito del artículo de Ana María Martín Almagro, “Emociones tóxicas”]

### **PARA AMAR MÁS**

**Necesitas:**

**valorarte para valorar;  
quererte para querer;  
respetarte para respetar;  
aceptarte para aceptar;  
escucharte para escuchar.**

## **¡TE PROYECTAS!**

Sólo cuando estás bien contigo misma/o estás bien con los demás.

Sólo cuando llevas bien tu soledad llevas bien una relación.

Ninguna relación te brindará felicidad, que tu misma/o no construyas a la vez.

Ninguna relación te dará la paz que tu misma/o no crees a la par en tu interior.

Sólo podrás ser feliz con otra persona cuando seas capaz de serlo sin ella.

Sólo podrás amar siendo tu misma/o, hasta el punto de no tener que manejar a los que dices querer, sino hacerles más libres.

Sólo se puede ser más feliz cuando dos personas felices se unen para compartir su felicidad.



Para amar necesitas una humilde autosuficiencia, una buena autoestima y la práctica de una libertad responsable.

Pretender que la otra persona te haga feliz y llene tus expectativas es una falsa fantasía que sólo trae frustraciones.

Tu amor crece amando, no dependiendo.

El día que puedas decirle a la otra persona: “sin ti me lo paso bien y contigo también”, estarás preparada/o para comenzar a vivir bien en pareja.

(Inspirado en Olga Zorel y Monasterio)



Los abrazos provocan alteraciones fisiológicas positivas en quien toca y en quien es tocado.

## CELEBRA LA VIDA

No se si soñaba, no se si dormía, y la voz de un ángel dijo que te diga: ¡Celebra la vida!

Piensa libremente, ayuda a la gente, y por lo que quieras, lucha y sé paciente

Lleva poca carga, a nada te aferres, porque en este mundo, nada es para siempre.

Búscate una estrella que sea tu guía, no hieras a nadie, reparte alegría.

¡Celebra la vida! ¡Celebra la vida! que nada se guarda, que todo se brinda.

¡Celebra la vida! ¡Celebra la vida!, segundo a segundo y todos los días.

Y si alguien te engaña, al decir “te quiero”, pon más leña al fuego y empieza de nuevo.

No dejes que caigan tus sueños al suelo, que mientras más amas más cerca está el cielo.

Grita contra el odio, contra la mentira, que la guerra es muerte y la paz es vida.

¡Celebra la vida! ¡Celebra la vida! que nada se guarda, que todo se brinda. ¡Celebra la vida! ¡Celebra la vida!

De un Powerpoint de P/W

## 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 tu gente, a quienes 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 **Asociación**. **Pareja Joven** es una marca reservada nuestra.

Colabora con la: **Asociación Pareja Joven c/c 2017 0308 29 30000 5459.**