

PAREJA JOVEN

Edición digital

Nr. 91 Junio 2015



JUNIO

Los días más largos y las noches más cortas las tenemos en Junio. Y no pocas veces, los calores más altos.

Junio es tiempo muy apropiado para madurar: para rematar o coronar proyectos, cursos, obras y largas sementeras. Junio de tiempo de exámenes: de probar el rendimiento de nuestras actividades y trabajos.

Y también es tiempo de soñar, eso sí con descanso en medio, para el próximo curso o temporada. Por esto, muchos de los cambios - de personas, de instrumentos y de proyectos—se realizan en Junio, para iniciar un programar con calma y mayor reflexión nuestro futuro.

Parejas y padres discernen cómo aprovechar el tiempo de verano y de vacaciones para su crecimiento; y miran cómo dedicar más tiempo y más mimo a la relación entre sí y con los hijos; cómo hacer para que los encuentros con familiares y amigos, las visitas turísticas y los deportes mismos contribuyan a “hacerse más personas”, más abiertas, más acogedoras, más entregadas.

PAREJA Y PAREJAS

NOVIAS Y NOVIOS

PADRES Y MADRES

HOGAR Y FAMILIA

AMOR Y AMOR Y AMOR

RELACIÓN Y DIALOGO

FECHAS IMPORTANTES

SIN RELOJ

Todos soñamos con las vacaciones. Con más deseo e ilusión, según se acercan. Desde niños escolarizados.

Entonces era “jugar” lo que llenaba nuestra fantasía y nuestro deseo: jugar sin fin; sin que nos llamasen nuestros padres o educadores; jugar sin límites de espacio, de tiempo, sin reloj...

También hoy es “jugar” lo que soñamos para nuestras vacaciones: juegos caros, en ocasiones; peligrosos y sin

sentido, unas veces; y constructivos, otras. Y es que el juego, aunque suponga esfuerzo y gasto de energías, nos devuelve a la gran felicidad infantil.

Y al juego va obligatoriamente unido un cierto “sin tiempo”, “sin reloj”... Vivir unos días sin reloj, sin horarios... sobre todo si hay quien “cuide” de nosotros - el “niño feliz” -, es una de las experiencias más relajantes que podemos soñar y realizar en nuestras vacaciones.

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

1.– **Filtraje.** Elegimos un detalle negativo de una situación y focalizamos sobre él toda nuestra atención, prescindiendo del conjunto del contexto...

2.– **Polarización.** A veces tenemos tendencia a considerar que las cosas sólo pueden ser o blancas o negras, sin tener en cuenta los matices intermedios: los grises... Es el “todo o na-

POLARIZAR... EXTREMAR...

da”; especialmente paralizante; está a la raíz del perfeccionismo... el resultado es el fracaso y la desesperación.

3.– **Sobregeneralización.** Consiste en extraer una conclusión general de un simple accidente (de un caso, una ley): si algo ha sucedido una vez, creemos que sucederá siempre. Usa afirmaciones categóricas y absolutas: “Nadie me quiere... Nunca volveré a poder... Ningún... es honrado”.

4.– **Interpretación del pensamiento.** Con frecuencia creemos adivinar lo que los demás piensan, o pretendemos conocer sus motivos e intencio-

INTERPRETAR... PROYECTAR...

nes más ocultas o profetizamos a cerca de lo que la gente exhibirá en un momento dado... ¡Estamos hablando de nosotros mismos!

5.– **Catastrofismo.** Consiste en esperar siempre lo peor. Se nos ha inculcado que “la vida es un valle de lágrimas” o, con el principio de Peter,



grabamos los acontecimientos negativos de nuestra vida: “si algo puede salir mal... saldrá”. Y los medios de comunicación nos inducen a pensar siempre lo peor, con sus persistentes filtraje y focalización.

6.– **Personalización.** A veces nos consideramos el centro del universo y creemos - o tememos - que lo que la gente hace o dice es una forma de reacción hacia nosotros.

7.– **Ilusión de control.** Nos sentimos impotentes por creer que somos dirigidos por factores externos (astros, genética, incapacidad personal...).

8.– **Demanda de justicia.** A veces absolutizamos el propio código de justicia (lo que “debería” o “no debería” ser), olvidando que los demás tienen el suyo propio... Cuando los otros no comparten nuestras mismas opiniones, nos provoca un profundo sentimientos de cólera o indignación.

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

9.– **Razonamiento emocional.** Tomamos las propias emociones como prueba de verdad, a falta de datos objetivos. Pero una cosa es lo que sentimos y otra, lo que es en realidad una persona o una cosa.

10.– **Falacia del cambio.** Nos imaginamos que podemos influir decisivamente en los otros, si se los presiona fuertemente o se los halaga lo suficiente... Olvidamos que la única persona de la que podemos estar relativamente seguros de poder cambiar en algún aspecto, es a nosotros mismos.

11.– **Etiquetaje.** A veces definimos de modo simplista a los demás, o a uno mismo, a partir de un detalle aislado o por un aspecto parcial de su comportamiento.

12.– **Culpabilización.** Buscamos culpables cuando las cosas no salen como estaban previstas. Lo bueno sería buscar la solución más beneficiosa, en vez de alguien, a quien echar la culpa.

13.– **“Debería”.** El mundo debería estar organizado de otra manera y la gente nos debería tratar de otra manera”. Partimos del estado ideal de



las cosas, sin querer admitir la realidad... lo cual despierta sentimientos de intensa frustración.

14.– **Tener razón.** A veces nos mantenemos constantemente a la defensiva y necesitamos probar continuamente que “tenemos la razón”. No nos colocamos en el lugar del otro, ni tratamos de considerar su punto de vista. En consecuencia, perdemos amigos y se deterioran las relaciones.

Herminio Otero Martínez,
“La contaminación mental”,
A vivir, 255, pp. 6-11.

“Cualquier dolor por adelantado, es superfluo, porque no va a quitar intensidad al dolor real.”

“Cree el ladrón que todos son de su condición.”

“El que entrega su vida la guardará para siempre.”

“No hay amor más grande que el que da su vida.”



LAMPARA DE ALADINO

Una mujer se encuentra una lámpara de Aladino. Inmediatamente la frota y, como es lo usual, le sale un Genio.

La mujer mira al Genio y le pide un deseo:

- Quiero más amor de mi marido, que me mire sólo a mí,
- Que yo sea la única,
- Que desayune, coma y duerma siempre a mi lado,
- Que cuando se levante sea lo primero que toque,
- Que no me deje sola ni para ir al baño,
- Que viaje siempre conmigo,

- Que me cuide, me contemple,
- Que si me pierdo un segundo, se desespere, y me diga la falta que le hago,
- Que nunca me deje sola y me lleve a todas partes con él....

Y... zasssss....

!La lámpara se convirtió en un móvil, en un WhatsApp! [Recibido]



FINES de SEMANA para NOVIOS

F O R M A R

FECHAS 2015

VALLADOLID

Junio. . . . 20-21

Noviembre 14-15

SALAMANCA

Junio 20-21

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.**