

SEGUNDA SECCION

# ELLOS Y ELLAS

▲ Para estar bien con alguien, hay que estar bien con uno mismo; tener equilibrio personal

▲ La educación sentimental es la gran asignatura pendiente de nuestras sociedades; asistimos a un analfabetismo

sentimental y, algo tan serio e importante como el amor y

la estabilidad conyugal, merece la pena ser replanteado

pues hay muchas personas que sufren por ello. Se habla mucho de amor pero la palabra se ha aditerado debido,

quizás, al abuso y manipulación de ésta.

Dar y recibir amor: el amor es entregarse

No tener las ideas claras puede tener un elevado costo. Contra ello se riges el amor inteligente que es aquel que se expresa con una actividad madura, que pone sobre la mesa los sentimientos y la razón pero sin perder la ternura ni la espontaneidad, y que comparte unos ideales que lo hacen trascendente. Se ha puesto de relieve la paradoja de que frente a los grandes avances científicos y tecnológicos hay un fuerte retroceso en la formación humana, que nos imposibilita para mantener una relación con el otro que favorezca un amor sano, equilibrado, sin falsos ideales y realista. He aquí unos consejos para relación de pareja:

2

Lo importante es lo pequeño: el mejor amor se echa a perder si no se cuida a planta a la que hay que cuidar y mimar. Es un intercambio de conductas positivas y gratificantes que parecen no tener importancia. Por ejemplo, esperar la llegada del

3

al otro, buscando lo mejor para él o ella. El amor inteligente alberga tres ingredientes simultáneos: una buena relación sexual, que se irá consiguiendo con el tiempo, la compenetración psicológica, que implica aunar corazón y cabeza, sentimientos y razones, y la compenetración espiritual, es decir, aspirar a elevarse y superar los vaivenes propios de la vida.

7

No ser excesivamente susceptible: ser hipersensible es nocivo pues puede llegar a convertir la convivencia en algo insostenible. Es menester aprender a llevar al otro/a restando importancia a esas inevitables dificultades de la vida en pareja. Procurar que no salga la lista de agravios y recriminaciones que solo seguirán envenenar la relación:

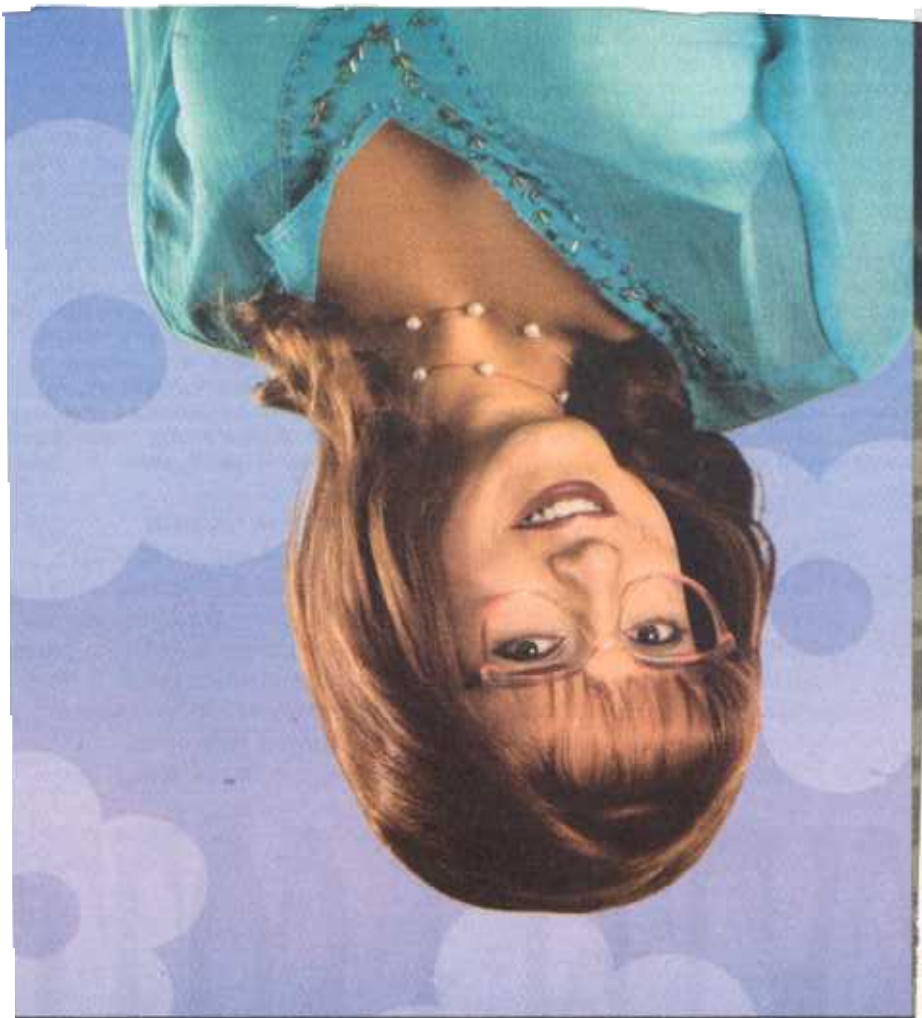
6

A adquirir habilidades comunicacionales, muchos problemas en la pareja se ocasionan por errores en la comunicación. Hay que aprender a respetar al otro/a, demostrar respeto con palabras, gestos y acciones. Saber ponerse en su lugar, cuidar el lenguaje verbal, saber expresar los sentimientos que queremos decir. Asimismo, debe tener en cuenta la comunicación verbal, la mirada, la cara, los gestos, ello influye y mucho en nuestra relación con la pareja.

Es importante tener presente que solo quien es libre es capaz de comprometerse.







PRIMERA NOCHE ESPECIAL 9:00 PM

UN ESTRENO

4. Evitar discusiones innecesarias: aprender el arte de aceptar distintos criterios. Aquí se mezclan con arte y oficio, el saber ceder, el saber encajar y la capacidad para zanjar un tema sin volver obsesivamente sobre él. Esto evitará esas discusiones que no conducen más que a alimentar la lista de agravios y no llevan a nada.

5. Tener capacidad de reacción: hay que evitar que las tensiones y problemas impidan el diálogo durante horas o días, gestos negativos, lenguaje crítico hacia el otro/a. Hay que saber pedir perdón, aproximarse a él/ella e impedir que ninguno se sienta demasiado derrotado. Una pareja bien avenida crece en la dificultades y tiene recursos para superar y sortear los escollos de la vida.

8. Tener el don de la oportunidad: para plantear cualquier cuestión conflictiva o ante una decisión importante, se evitará hacerlo en momentos de cansancio o tensión.

9. Intercambiar recompensas: ello requiere compenetración y estar atento a las necesidades del otro/a. Estas cosas son las que rompen la monotonía y le ponen condimento a la relación.

10. Cuidar la sexualidad: la sexualidad inteligente ensambla el contacto corporal con la ternura y las dos partes de la pareja han de estar atentas a las necesidades mutuas. La sexualidad desconectada de los sentimientos rebaja y envilece a la pareja.

*Aunque a veces es difícil definir el amor y otras complicado demostrarlo, hay realidades que sí se pueden manifestar y comprobar.*

#### SIETE VERDADES IRREFUTABLES DEL AMOR:

1. Todos queremos encontrar una persona que se preocupe por nosotros y por quien nosotros podamos preocuparnos.
2. Queremos encontrar ese ser especial que estará junto a nosotros sin importar nada y que nos valore por lo que en verdad somos.
3. El saber que alguien nos ama, con todos nuestros defectos y debilidades, nos permite atrevernos a ser nosotros mismos cuando estamos con esa persona y con quienes nos rodean.
4. Saber que somos amados nos da confianza para conquistar nuestros temores y para alcanzar nuevas

5. El deseo de amar motiva nuestro comportamiento ya sea que estemos conscientes de ello o no. En formas muy obvias, hace que salgamos a buscar la manera de triunfar en nuestra relación, y por ende en nuestra vida, de comprometemos a llevar adelante la relación en beneficio mutuo.
6. La mayoría de las penas y problemas que experimentamos suele tener su origen en la falta de amor.
7. El amor que existe es el amor que creamos: está siempre dentro de nosotros sin importar si contamos o no con una pareja formal.

Es posible que ustedes, amigos/as estén esperando el sonar de las campanas o el vuelo de las palomas como en las películas para sentirse enamorados y que su relación es maravillosa. Pero lo que en realidad hace que una relación tenga éxito es la garantía del compromiso de aprender juntos

a amarse y apoyarse, a perdonar y comprender, a disfrutar de los buenos momentos y a enfrentar las situaciones difíciles. El amor tiene diversos significados para diferentes personas, dependiendo de sus personalidades, necesidades, experiencia y hasta de la edad.