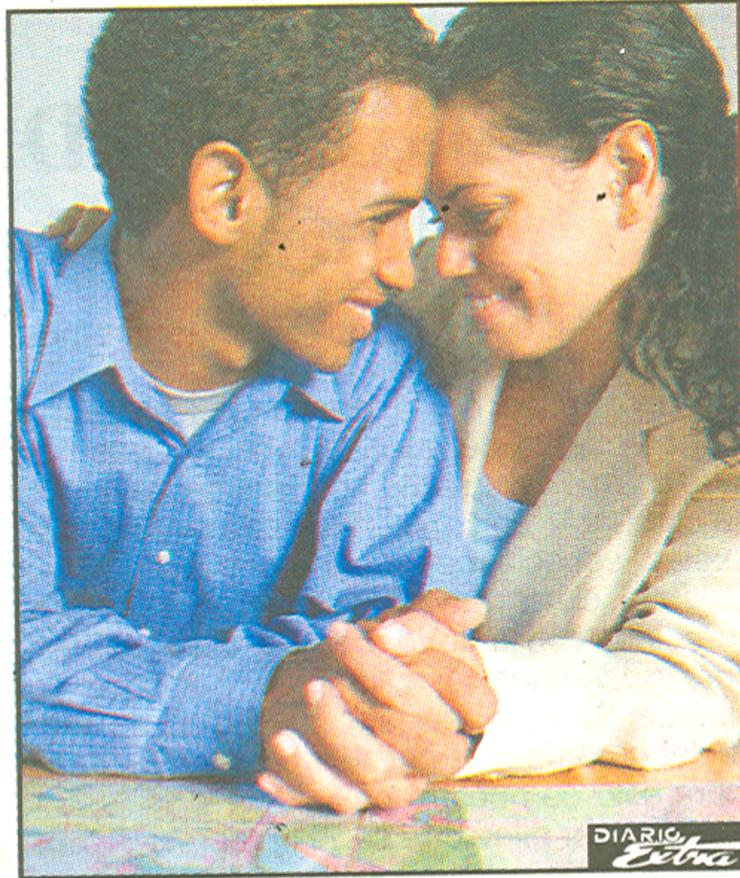


UNA RELACIÓN DEBE BASARSE EN EL AMOR, LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO

Al comienzo de una relación de pareja todo es alegría, diversión, pasión, ilusión... Vemos a la otra persona como un ser maravilloso carente de defectos. Pero, con el paso del tiempo esos sentimientos se reducen y surgen momentos de aburrimiento, rutina, desencanto, incomprensiones, discusiones... Son situaciones que forman parte de la vida en común y a los que no hay que temer cuando se trata de una relación sólida.



no tenemos tan claro la importancia del respeto hacia uno mismo.

Respetarse uno mismo ante su pareja significa mantener siempre la dignidad, no tolerar que se sobrepasen límites establecidos con anterioridad, no aceptar como bueno aquello que le desagrade y no aceptar nunca maltratos, vejaciones o humillaciones, ni justificar en ningún momento, esa conducta de su cónyuge pensando que a pesar de todo le quiere.

En los momentos de crisis, ambos deben luchar por solucionar los problemas. En algunos casos, la relación puede llegar a una situación en la que sólo uno de los cónyuges sea el que trate de

salvarla. Esto ocurre, sobre todo, cuando uno de los dos, se está planteando finalizarla y, ante esa amenaza, el otro hace lo imposible para retener a su pareja, llegando en algunos casos a perder la dignidad, suplicándole y rogándole que no le abandone.

Con esta actitud lo único que se consigue es empeorar la situación, alejando aún más a la persona que se desea retener. La mejor actitud, en esos momentos, es mantenerse firme y con dignidad en lugar de humillarse y suplicar. El respeto hacia uno mismo nos debe llevar a desear que nuestra pareja permanezca con nosotros, sólo y exclusivamente si nos quiere y así lo desea.

Esto no significa que ante estas situaciones dejemos de luchar por nuestra relación. Todo lo contrario, a veces podemos mejorar algo de nosotros o de nuestra forma de comportarnos, que puede hacer que nuestro cónyuge cambie de opinión. Pero lo que no debemos hacer, es intentar retenerlo a la fuerza con súplicas o amenazas.

RESPETO HACIA EL OTRO

Respetar a nuestra pareja es aceptar las diferencias personales en cuanto a gustos, ideas, costumbres y formas de entender la vida. Es aceptarla tal y como es, sin intentar cambiar ninguna característica de su personalidad, asumiendo tanto sus cualidades como carencias o defectos. Es mostrar interés por su vida, preocupándonos e interesándonos por su trabajo, familia, proyectos o estado de ánimo.

El respeto también consiste en tratar a nuestra pareja con educación. Debemos dejar que hable sin interrumpirla, y escuchar y mostrar interés por todo lo que dice, transmitiéndole nuestra opinión

o discrepando con ella cuando haya terminado de hablar. Es importante dejar que se exprese sin interrupciones.

Las buenas formas son señal de buena educación y respeto. No debemos caer nunca en los insultos o descalificaciones, ni ridiculizar a nuestro cónyuge ni menospreciarlo y mucho menos delante de la gente. Debemos cuidar que el trato que tengamos con nuestra pareja, en ningún momento resulte ofensivo evitando, entre otras cosas, los gritos, insultos o malos gestos.

RESPETO HACIA LA RELACIÓN DE PAREJA

Una forma de mostrar respeto a nuestra relación de pareja es cuidándola y esforzándonos para que funcione. Para ello, es fundamental tener una buena comunicación, que nos ayudará a expresar nuestros sentimientos, llegar a un mayor conocimiento de nuestra pareja y del funcionamiento de la relación.

Hemos de tener en cuenta que las personas evolucionan y cambian con el tiempo. Lo que en un principio nos parecía maravilloso, ahora ya no lo es tanto y aquello que tanto nos gustaba de nuestra pareja, puede que ahora sea la causa de conflictos. En definitiva, para poder tener un mayor conocimiento de nuestro cónyuge y de nuestra relación, hemos de tener una comunicación continua y eficaz.

La infidelidad, es una traición y una falta de respeto a un compromiso hecho por la pareja, un compromiso de lealtad sentimental, donde uno se ha comprometido a amar exclusivamente a su cónyuge. Cuando se comete un acto de infidelidad, se está traicionando a la pareja como unidad.

RESPETO HACIA UNO MISMO

Cuando nos enamoramos, entendemos que debe haber respeto hacia el cónyuge. Sin embargo,