



MRC



Revista Científica y de Divulgación de la
Mediación y Resolución de Conflictos

Año III, nº 4 -- SAT Agrovega -- Julio 2017



**El amor y el odio: fuente de conflicto
y arte**

Cómo olvidar un amor

**Tu alojamiento rural donde el confort y el mejor descanso van unidos,
www.duquesadelaconquista.com y www.abadiadelmarques.com**



Revista de Mediación y Resolución de Conflictos

Edita: SAT AGROVEGA

Director: Francisco Javier Jiménez Canales

DL: AV 131-2015

ISSN: 2445-382X

mf@mediadoresfamiliares.com

www.mediadoresfamiliares.com

Consejo de redacción: Junta Directiva de SAT Agrovega

Maquetación: Mónica Lamela Colmenar

Precio del ejemplar: 10 euros

Periodicidad: 2 números al año

Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta edición, diríjase a CEDRO



Sumario

Editorial	4
El amor y el odio: fuente de conflicto y arte	6
Un test para valorar la salud marital	10
Cómo olvidar un amor	14



Editorial

Estimado lector:

Es importante para la Mediación tener muy claro que los conflictos que se evitan desde el principio son la mejor de las soluciones que podemos darnos. En este sentido, prevenir es la vacuna que debemos ponernos para no sufrir conflictos que, por otra parte están muy de moda. Nos referimos a los problemas de convivencia de las parejas que acaban en separaciones y divorcios que conllevan siempre sufrimiento y lesiones morales y, como no también, problemas infringidos a terceros como los hijos y la familia extensa.

Prevenir el divorcio es regar el amor cada día. Por eso tenemos que preparar el escenario más justo y propicio para que se den todas las circunstancias favorables para la unión de la pareja y el fortalecimiento cada vez mayor de los vínculos una vez creados.

Las claves que podemos aportar no son la fórmula mágica que evita todos los problemas, pero si las herramientas que van a ponerse a nuestra disposición para que arreglemos los rotos que se producen en la convivencia de las personas y que pueden llegar a constituir el origen de problemas mayores que terminen con el distanciamiento de la pareja y con el divorcio y la destrucción de objetivos comunes creados para ser realizados juntos.

Afrontaremos en la Revista que tienes en tus manos, estos problemas y como siempre decimos, usar estas herramientas para la vida común son siempre útiles y nos harán sin duda, unas mejores personas con las que la convivencia signifique un mayor acercamiento a la felicidad.

Hemos pensado en que la teoría esta vez debe pasar antes a la práctica y que sólo con ejemplos prácticos que cada uno debemos poner en marcha, seremos capaces de fomentar una mejor convivencia. ¿Por qué la teoría no vale como acción previa? Porque cada persona es un mundo y no hay directrices comunes para todas las personas, pero sí es la práctica la que nos lleva a encontrar puntos de interés general en todos los casos.

Los problemas de pareja no siempre empiezan con las mismas causas, pero sí terminan con el mismo final: la separación de los protagonistas con las consiguientes consecuencias para ambos y para todos los que les rodea, que son en la mayoría de los casos los sentimientos de frustración, muchas veces de odio y la mayoría de dolor para alguna de las partes.

4

Parece que la moda hace daño y que el síndrome del soltero de oro, anida en muchas de las perspectivas que se ven como solución en alguna de las partes en conflicto. La realidad es otra y, aunque no lo queramos reconocer, en alguno de los casos, es mucho mejor lo que dejamos que lo que encontramos fuera, y lo reconocemos cuando ya no hay posibilidad de dar marcha atrás y restaurar las relaciones perdidas. Mejor que el dialogo no hay nada y de lo que se trata es de

poner de moda ese diálogo y la comprensión entre los miembros de la pareja. Eso se hace previo y para eso encontrará el querido lector, las fórmulas, nunca mágicas, de la mejor relación entre los miembros de la pareja, siempre distintos y nunca iguales, a pesar de lo que reza el refrán de que dos que duermen en el mismo colchón son de la misma condición. Aquí se trata de que esa condición sea no común, pero sí bien aceptada por los integrantes de la pareja. Ese es el mejor acuerdo que puede evitar los conflictos de pareja, previo a las negociaciones que se hacen después para organizar como será el futuro de los miembros de la pareja una vez separados. Es cosa de imaginar el futuro juntos y no como trabajar para ese otro futuro una vez separados.

La modernidad en las relaciones de pareja han cambiado nuestros ámbitos y actitudes, nuestras circunstancias laborales y el mayor protagonismo de la mujer en la sociedad que lleva a considerar, como no podía ser de otra manera, a la mujer y el hombre como iguales. Eso ha sido muy bien asumido por la sociedad y si bien ha tomado protagonismo el papel de los abuelos como ayuda a las nuevas familias que comienzan a ser padres, también las guarderías han solucionado el problema de ocuparse de los hijos. Estas soluciones vienen a reforzar la idea de que hace falta organizar el futuro y caminar hacia el, buscando la mejor opción y que debe ser también otra de los objetivos de futuro como se mantiene la pareja sólida y unida, desde el momento que se piensa en ser padres y criar unos hijos.

Francisco Javier Jiménez Canales

Hoy 31 de julio de 2017

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Francisco', with a large, stylized flourish above it and a horizontal line underneath.

El amor y el odio: fuente de conflicto y de arte

El odio queda detrás del amor

- MRC

La falta de concordia inicia el conflicto, lo adereza el odio y el radicalismo y llegamos a la guerra. A la guerra a todos los niveles. Y lo único bueno que tiene la guerra es el paso al arte como medio de justificación de las acciones bélicas, pero que encierra, y esto puede parecer contradictorio, un sentimiento de amor.

Amor y odio crecer paralelos y mezclados en la guerra. Son sentimientos que se canalizan y que sirven a los intereses de quien dirige el conflicto y lo canalizan hacia sus intereses.

Ese trocito de amor, se convierte en arte cuando este se usa como propaganda bélica, cuando es inducido hacia la demostración de poder. Y las obras quedan aunque el conflicto y la guerra pasa. Los sentimientos aquellos dejaron posos, huellas suficientes para encuadrar en el tiempo los hechos pero que no levantan el rechazo que entonces suscitó al artista para que expresara su arte, incitado porque el horror que sentía en ese momento y que quería que perdurara para que el olvido no cerrara esa herida y no se repitieran aquellos sucesos.

Seguramente eso fuera la pretensión de Francisco de Goya, con Los fusilamientos del 3 de mayo, o el Guernica de Pablo Picasso, entre otros.

6

Del conflicto surge el arte y en el caso de la guerra, muchas veces es usado como herramienta ideológica por las características que estas expresiones artísticas tienen por la

mayor difusión que obtienen en el mercado y ante la opinión pública.

Lo mismo pasa en con otra modalidad de expresión como es literatura, la poesía: Alimentada con el conflicto, surge del sentimiento y consigue crear una verdadera obra de arte como consideramos la obra poética de Federico García Lorca y Miguel Hernández. Da cuenta esta obra del efecto que producía la guerra en las personas o al menos así lo notaron estos artista y lo escribieron. Hoy esos sentimientos, por el paso de los años, no nos producen los efectos que cuando se escribieron, pero sí nos dan cuenta de la enseñanza que nos permiten demostrar como ellos lo vivieron y lo bien que lo contaron, con ese sentimiento de amor contradictorio al odio que produjo los hechos.

En literatura, destacamos a Arturo Barea, entre otros muchos, pero después de esos años 40. La literatura sobre la Guerra Civil vuelve a tener impacto sólo tras la transición y con escritores, como Benet e historiadores como Gabriel Jackson y Hugh Thomas

Es entonces el arte, nacido del conflicto, el agua que apaga el fuego del odio. Y esos hombres, los que dedican su vida al arte, son los que tienen más a flor de piel su sentido de observación y su capacidad para transmitir los sentimientos que unos hechos producen el la mayoría. Con su intervención, critican, pausan, hacen reflexionar a unas y otras partes para que todo cambia a mejor, para que la solución se vislumbre por medio de la recapacitación, de la empatía, de la reflexión, de considerar el punto de vista del otro y de tener en cuenta los intereses y las necesidades de los demás.

El amor y el ocio: fuente de conflicto y de arte

Arte y mediación se conjuran para que el conflicto se aminore, para que no se extienda el odio y para que las consecuencias no sean fatales. Los artistas, sin saberlo, son mediadores que hacen aminorar el conflicto con su lenguaje artístico, convenciendo con la palabra sin perjudicar a nadie y haciendo por los demás lo posible para encauzar el problema que ha cambiado su situación empeorando las posiciones y sin encontrar soluciones.

Otra expresión de los que estamos tratando es el teatro y la danza que fueron un salvavidas para los artistas en los tiempos bélicos. Los ejemplos que podemos traer a colación son los de la compañía La Paloma Azul, creada en México por Bergamín, Rodolfo Halffter y Anna Sokolov; Alberto Sánchez en la Unión Soviética, en los años 40, que puso en escena obras de Lorca; el pintor Joan Junyer, que se convirtió en una de las grandes figuras de la escenografía neoyorquina de los años 40 y 50, y Antoni Clavé, en París.

También en la arquitectura encontramos esa salida a la crítica del odio buscando el amor y expresándolo con la estética e intelectualidad que se lee al contemplar sus obras.

Entendemos que literatura, teatro, danza, música, pintura, escultura y cine se unen a veces en un gran esfuerzo por llamar la atención internacional sobre un conflicto bélico. Así ocurrió cuando en la Segunda República española, se decidió participar en la Exposición Internacional de París de 1937, que vino a significar el mayor logro de la propaganda cultural de la República. Fue Largo Caballero quien quiso ofrecer una imagen de unidad de la República

y eligió a Jesús Hernández para el ministerio de Educación y a Joseph Renau, famoso cartelista que sería el principal responsable de la participación española en la expo de París, como director general de Bellas Artes.

Renau, consiguió la participación de Picasso, al que encargó un mural que finalmente sería el Guernica, pero también de otros muchos como Joan Miró, Alexander Calder, Julio González, Alberto Sánchez, Luis Buñuel y Alejo Carpentier, que se encargó de la parte musical. También intentó reclutar a Dalí. De hecho, Dalí se convertiría poco después, y para toda su vida, en el bufón del franquismo, en un personaje que se utilizaba para ser el hazmerreír dentro de las fronteras y como epítome de la modernidad del Régimen más allá de los Pirineos.

El gobierno español de la Segunda República proyectó también participar en la exposición de Nueva York de 1939 y así lo firmó en 1938 Fernando de los Ríos, por aquel entonces embajador en Estados Unidos. Las obras de esta exposición "eran casi el último grito de auxilio internacional, como unos frescos de Luis Quintanilla titulados "The actual moment in Spain".

Arte que es amor, que se usa para reducir o mejorar en lo posible el conflicto y que es expresión de los sentimientos humanos que pretenden mejorar el entorno.

Sepamos también que Renau, principal artífice de la expo de París y en la que también había expuesto algunas de sus obras, realizó para Nueva York la creación "Los 13 puntos

El Guernica de Picasso, una muestra de como el conflicto es inspiración del arte





Los fusilamientos del 3 de mayo. Francisco de Goya

de Negrín”, que son una serie de fotomontajes cuyo objetivo era ilustrar uno de los últimos programas del gobierno de la República española. También se iban a llevar a la ciudad estadounidense obras de la exposición de 1937 como “la Fuente de Mercurio” de Alexander Calder y el propio Guernica. El 1 de mayo de 1939 Negrín escoltó dicho cuadro hasta Nueva York y todo apunta a que iba a estar en ese pabellón, pero la España de Franco declinó la invitación y el Guernica comenzó una gira de exposiciones hasta acabar en el MOMA, de donde no saldría hasta que en 1981 fue devuelto al pueblo español.

Con la época de la dictadura nació el movimiento artístico conocido como el realismo y eso hizo que muchos antifranquistas recurriesen al realismo como un arte contrario al régimen. Para ellos, el arte ha sido oposición, ha sido la salida a combatir el odio, filtrando amor y buscando, sin violencia, cambiar la situación.

No olvidemos el cine como otra forma de arte de conciliar que es mucho más universal en la forma de difundir su mensaje.

Así, diríamos que muchos sectores de la población que jamás se habían acercado a ningún evento cultural, hasta que apareció el cine, que es el medio artístico más coactivo que

existe y con el que se hace propaganda científica y moderna, y eso exige que haya unos objetivos claros y que haya una acción conjunta y orquestada. De todos modos, durante la Primera Guerra Mundial que fue cuando se produjeron las primeras experiencias de este tipo, no se hicieron muchas películas sobre el conflicto porque la gente no quería recordar el horror y prefería películas de escapismo y entretenimiento.

Fue con el cine norteamericano, cuando comenzó a imponerse en todo el planeta, tras la debacle italiana y alemana, cuando hubo una corriente con un cierto aire pacifista (Yo acuso, Los cuatro jinetes del Apocalipsis, Mare Nostrum, Cuatro hijos) y otra que intentaba fomentar el ardor guerrero (El gran desfile, Alas, Tragedia submarina).

Entre las películas rodadas sobre el conflicto, antes de que estallase la Segunda Guerra Mundial, aparece Adiós a las armas, que es una película menor, pero como ya dijo el director de fotografía José Luis Alcaine es posible que una de sus secuencias diera origen a medio Guernica de Picasso.

Aquí en España, el conflicto sobre el que más películas se han rodado en la historia es la Segunda Guerra Mundial, seguido de la Primera, y a pesar de eso en España hay una sensación errónea de que nuestra Guerra Civil ha superado a otras cinematografías en cuanto a número de filmes.

En la actualidad algunos autores, no tiene tan clara la influencia que puede ejercer un filme sobre los ciudadanos, ya que el impacto que consigue la imagen es relativo, porque cada espectador lo recibe de una manera, dependiendo de nuestra cultura, nuestra experiencia e incluso nuestra edad. Además que la propaganda no lo consigue todo porque la educación y los medios de comunicación son fundamentales para que la propaganda cuaje.

El arte ahora es más negocio que propaganda, pero el sentimiento de amor es el mismo, la conciliación es el medio, la intención cuenta. El odio queda detrás del amor.



APARTAMENTOS RURALES

ABADÍA DEL MARQUÉS

Travesía Ginebra nº1 - Vega de Santa María (Ávila)

Tfno: 639 218 601

www.abadiadelmarques.com



"Para el mejor descanso"



Un test para valorar la salud marital

Análisis de la relación de pareja

- FJJC

Esto no es un juego. Es un test que hemos elaborado para que te ayude a situarte frente a tu pareja, para que explores como de satisfecho estás con tu relación matrimonial y tengas primero una dedicación a reflexionar sobre el tema y después una conversación con tu cónyuge de tal forma que si el interés es seguir juntos, podáis poner remedio a la distancia y no alejaros más, en el caso de existir esta posibilidad o que aclaréis aquellas dudas que os mantienen esquivando el problema, sin tener una decisión determinante que os lleve a situaros en el lado correcto que os lleve a la felicidad, dicho sea esto tomándolo desde un plano singular y particular, para ser autovalorado.

INSTRUCCIONES

1 2 3 No satisfecho

4 5 6 Algo satisfecho

7 8 9 10 Muy satisfecho

Se trata de que escribamos después de cada pregunta el número que más sinceramente refleja su situación sentimental sobre la relación con tu pareja

A continuación, debemos escribir el número que nosotros creemos que colocaría nuestra pareja calificándonos, como sería su respuesta si fuera ella la que estuviera realizando el cuestionario.

10

Importa contestar con rapi-



Un test para valorar la salud marital

dez y no pensar mucho las cosas, ya que una respuesta espontánea suele ser más sincera y ayuda mejor a la evaluación.

1.- Mi satisfacción con el tiempo que dedicamos a hablar el uno con el otro es

2.- Realmente cuando hablamos me siento feliz, a gusto, con desagrado, con hostilidades, valorado en

3.- Nuestras relaciones sexuales las valoro en

4.- Estoy conforme con la manera en que gastamos y ahorramos el dinero tanto como

5.- La conformidad que tengo con la cantidad de tiempo que pasamos juntos es de

6.- Estoy conforme con los amigos que compartimos y con nuestra relación con ellos en un tanto como

7.- La labor de mi pareja como padre o madre la valoro en Si no tuvieras hijos, valora el nivel de satisfacción

8.- El nivel de compromiso conmigo de mi pareja lo puedo calificar con un

9.- Las actividades de ocio como excursiones, fines de semana, vacaciones o deportes, que realizamos juntos las puedo valorar con

Busca los puntos positivos que te gustan de tu pareja





Reflexiona sobre la relación que tienes con tu pareja

un

10 - Mi vida, en un concepto global en cuanto a los valores éticos, creencias religiosas, ideas políticas y planteamientos morales son de

11.- El afecto que necesito y que doy y recibo lo califico con un

12.- Confío en lo que me cuenta que dice que hace y en sus confidencias en un

13.- Soporto sus hábitos de fumar, beber, ver la televisión, acudir a conciertos o eventos deportivos en un

14.- Las relaciones que tengo con los miembros de la familia de mi pareja, como sus padres, abuelos, hermanos, sobrinos y demás son

12

15.- Analizando como mi pa-

reja se relaciona con su propia familia lo valoro en

16.- En resumen general, apreciando valores y defectos, a mi pareja la califico con un

INTERPRETACIÓN: Si la suma de las cifras que has apuntado es inferior a 80, tu relación con tu pareja sufre un serio deterioro que os debe hacer pensar en alguna solución o determinación para aclarar vuestro futuro.

Si nos fijamos en las valoraciones individuales, hay que poner el foco en aquellas que apuntan la más alta valoración para consolidar ese pilar fuerte que es básico en vuestra relación de pareja.

Aquellas puntuaciones bajas, son las que merecerán más atención con carácter de mejora y de tratamiento para mejorar las relaciones.

MUSEO DE ESCULTURA AL AIRE LIBRE VSM



VEGA DE SANTA MARIA - ÁVILA

Entrada libre. Abierto todo el año

Mas información: <http://www.vegadesantamaria.com/MuseoVSM.htm>



Cómo olvidar un amor

El trance de decir adiós a tu pareja

- MRC

Cuando llega la ruptura de pareja siempre se produce un tremendo disgusto y el olvido y la ausencia de la persona amada nos produce un dolor que puede ser de los más determinantes y difíciles que una persona puede soportar. Es un trance que tienen todas las pinceladas de angustia y ahogo en una sensación de malestar que ocupa la totalidad de nuestro tiempo y anula la capacidad racional de funcionamiento de nuestro cerebro. Si bien no en todos los casos es igual pues depende de la implicación de cada uno en la pareja, la ruptura puede llevarnos a diferentes escalas en el estado de ánimo y por supuesto que cambia nuestra percepción de la vida y nos somete a una prueba durísima al volver a enfrentarnos con la sociedad y con todos los que nos rodean.

Decir adiós influye de manera directa en la anulación de nuestra personalidad y comportamiento en las relaciones con los otros. Se cambia nuestro comportamiento y eso es percibido por los que nos rodean. Unas veces nos hacemos más frágiles, otras impenetrables, las más estamos a

disgusto y en todos casos experimentamos reacciones negativas canalizadas hacia nosotros mismos o hacia los demás.

El dolor intenso al que nos enfrentamos es una de las experiencias más desagradables que nos pueden ocurrir y el tiempo de recuperación no es corto, dependiendo de cómo hemos vivido la relación, de su duración y de la dosis de romanticismo con la que hemos aderezado nuestro amor.

Hay que abrir una puerta al futuro





No es fácil ver partir al ser amado

Vamos a continuación a relatar como podemos salir de esa situación de parejas rotas por amores imposibles o no correspondidos con unos consejos prácticos desde el punto de vista de la profesionalidad.

Nadie muere de amor

De amor no se muere, por mucho que nos duela y que tengamos sentimientos profundos de inferioridad y de ser despreciado. No es el fin. Es un cambio. A todo el mundo le ha pasado esto alguna vez, siempre ha habido una ruptura o un amor no correspondido en alguna época de nuestra vida. ¿Cómo pensar que se acaba un amor y con eso la vida? No es definitivo, es sólo que esa relación no era la que nos correspondía. Y eso no es malo, sólo que tendremos que seguir esperando hasta que llega el amor definitivo y tendremos que pensar más con la cabeza fría.

Mientras tanto nos toca desengancharnos de esa persona con la que hemos vivido el amor engañoso. Esto lleva un tiempo que no podemos determinar, pues depende de cada caso.

Lo principal, y ese es nuestro consejo, es

afrontar nuestros sentimientos y pisar con los dos pies en tierra firme, sabiendo que la persona amada por la que profesamos un profundo amor no correspondido, no va a llegar por artes mágicas de buenas a primeras a nuestra vida. En esta situación se aconseja sincerarse y comunicar nuestros sentimientos a la persona amada y escuchar su respuesta con ánimo de asumir lo que tenga que decir, aunque su respuesta no nos guste, pero es mejor que estar viviendo con la total incertidumbre e imaginando gestos o palabras a las que damos el sentido que no tiene y nos quedamos con nuestra interpretación.

En aquellos casos en los que la ausencia venga producida por una ruptura, también es aconsejable comunicar al otro nuestros sentimientos, por si la recuperación de la pareja fuera posible, procurando que no nos quede nada dentro y que no haya hueco para la incertidumbre ni las posibilidades que no sabemos si van a llegar. En todos los casos tenemos que asumir la realidad.

Tal vez algún día...

Hemos quedado que tenemos que afrontar nuestros senti-



Es importante buscar el lado positivo después de una ruptura amorosa,

mientos y aceptarlos. A partir de esta premisa, no debemos, -y esto es lo más importante- albergar esperanzas de que un día, tal vez, los sentimientos de esa persona cambien. Debemos saber que esas esperanzas, podrán ser en vano.

Cuanto más tiempo estemos pensando en hacer realidad esas esperanzas, más nos va a doler la separación y más tardaremos en olvidarla y poner fin a la relación.

Debemos tener clara la situación, definir nuestra relación con todas las pautas y aclararnos. Si es un amor no correspondido, deberemos asumir que no hemos tenido una relación completa y sincera. Si se trata de una ruptura, asumir también que se ha acabado y no hay posibilidades, si tras comunicar nuestros sentimientos y posibilidades, recibimos la respuesta de que no volverá la pareja a restaurar la relación.

Si tu pareja quiere estar contigo, estará, no pondrá eternas excusas para evitar compromisos, para prolongar una situación que le favorezca, ni jugará con tus sentimientos. Si es el amor de tu vida llegará de frente, sincero y claro.

16

Solo pienso en ti.

Estar con la persona que no nos quiere, pensando que con el tiempo y haciendo cosas juntos y complaciéndole, el amor vendrá, es un error tremendo.

No debemos entonces, en nuestra relación, relegar nuestras necesidades a las de esa otra persona, sacrificándonos incluso por ella. Esto va a generar al final sentimiento de rabia por no ser atendidos como merecemos, por lo que es necesario, en el caso de los sentimientos, pensar primero en nosotros.

Esa es la clave también para olvidar un fracaso en el amor: PENSAR EN TI. Debemos dar prioridad a nuestros sentimientos para olvidar al otro, procurando satisfacer las propias necesidades, no sólo llenando un hueco vacío, que esto no es bueno, pues ya vendrá lo que tenga que venir a ocupar nuestro vacío. Se trata de mejorar nuestras relaciones con los demás, comunicarnos mejor y dispersar pensamientos, sin que focalice la persona ausente, la idea de que es mucho lo que hemos perdido y nada mejor puede venir.

Más amistades

Como hemos dicho no toca reemplazar la



"Cuando vengas, no te querrás marchar"



ausencia de un amor roto o no correspondido con otro nuevo. Esa no es la solución. No hay que precipitarse ni correr. Se trata de ampliar nuestras posibilidades de relación con los demás, conocer gente nueva, participar en nuevos círculos de amistad. Es muy bueno buscar actividades de voluntariado donde encontraremos gente con sentimientos positivos y muy valiosos. Eso hará que no ocupe todo tu tiempo el recuerdo y la añoranza de la persona ausente, por muy larga que haya sido la relación. Hay que cambiar, girar el sentido de las cosas, virar hacia el lado donde lo que importan son nuestros sentimientos, nuestras necesidades y nuestros propios intereses.

Nuestra esperanza tiene que ir en la dirección de que con el tiempo aparecerá la persona idónea que nos llenará ese espacio satisfactoriamente. No hay que correr. No hay que acudir a un catálogo de solteros para llenar un hueco con muchas prisas. Eso nunca sale bien. Lo que tenga que venir vendrá solo y sabremos darnos cuenta.

A qué dedicamos el tiempo

Es preciso mantenerse ocupado para olvidar pronto el amor ausente, hablábamos arriba de las organizaciones de voluntariado y cómo allí cambiaremos de actividad y conoceremos gente. Es una salida muy recomendable.

Si el trabajo, estudio o las actividades nos lo permiten, buscaremos gente nueva y distinta para relacionarnos, Haremos lo que siempre tuvimos pendiente como completar estudios, visitar lugares, viajando y enriqueciendo nuestros conocimientos para tener un importante bagaje con lo que aumentar los temas de conversación y poder demostrar que nuestra cultura y experiencia es atractiva para los demás.

Cambio radical

Dejar atrás un amor significa y lleva implícito un cambio en las costumbres, actividades y relaciones que teníamos y desarrollábamos antes. Alejarnos de esto, evita que malinterpretamos cualquier acción relacionada con nuestro anterior amor y que veamos esperanzas donde no hay nada que hacer.

Para olvidar el amor definitivamente, hay que tomar una decisión drástica, ser radical y cambiar todas y cada una de nuestras costumbres, lo que hará que seamos una persona nueva y distinta, abierta a las

posibilidades que llegaran y con las que tenemos que empezar a conjugar de nuevo nuestra vida.

El giro completo que implica que cambie radicalmente, nos hará ser personas nuevas que habrán enterrado su pasado y descubierto el futuro, que en resumen es lo que nos interesa.

Quedar como amigos

Esto es una mentira a la que nos agarramos. No podemos prolongar la relación con quien hemos roto, cuando nuestra intención no es esa, no es buscar la amistad, sino no perder el contacto. Quedar como amigos es una salida aparentemente no violenta, no drástica, ausente de sentimientos negativos, pero fundamentada en el amor que no ha muerto, sino que se resiste a desaparecer y lo camuflamos así.

Fundamentamos este final argumentado con la amistad, como un rescate a la inversión que hicimos en su momento. Dicen que en el amor el que más pone más pierde y no queremos, cuando se rompe, perder todo lo que pusimos. Se oye también que en el amor hay

Rodearte de amigos te ayudará a olvidar



que sufrir y no queremos eso, pues en un sentimiento negativo, por lo que tenemos a apaciguarlo diciendo que hemos quedado como amigos, como buenos amigos incluso. Nada es cierto, si lo que pretendemos es usar la amistad como sucedáneo de amor.

Todo amor debe llevarnos a ser felices y disfrutar esa felicidad en plenitud, como objetivo que persiguen dos que están juntos. Si hay sufrimiento en la relación amorosa, hay que dejar de mantener esa relación renunciando a los sentimientos hacia el otro. Eso es igual en todos los casos, en todas las parejas, sin exclusión alguna.

Por mi mismo

Todos los seres humanos tienen derecho a amar y ser amados, a vivir su gran amor y el verdadero que nos corresponde. Hacia eso debemos caminar y si perdemos en que tenemos es seguro que es porque no era el verdadero.

Tenemos derecho a vivir y para eso tenemos que buscarlo, nuestro verdadero amor. El que nos corresponde como seres humanos con capacidad de amar, de enamorarnos, de entregarnos y ser queridos y aptos para recibir el amor del otro, como personas valiosas y merecedoras de un amor digno.

Esta autoestima no la debemos perder nun-

ca y estará siempre en nuestra cabeza, sabiendo que no perdemos con la ausencia del amor roto, sino que empezamos la búsqueda del amor verdadero que sin duda llegará.

No hay que tener miedo a amar de verdad. Somos capaces de hacerlo una y mil veces si eso implica ventajas para nosotros como recompensa al cambio, la renuncia, la dedicación y el esfuerzo.

Lo que dura el olvido

Olvidar un amor hemos dicho que lleva tiempo, pero ¿cuánto? El olvido no se produce de la noche a la mañana. Unos hablan de dos años, otros dicen que no se olvida nunca. Lo cierto es que hay que poner medios para olvidar para que el tiempo si nos esta haciendo daño, sea el más corto posible.

Depende directamente de la implicación que hayas puesto en la relación y de cómo haya sido esta. Pero sobre todo depende de nosotros, de las ganas que ponemos de olvidar, sabiendo que vale la pena el esfuerzo adicional que supondrá decir adiós a la relación.

Para ello te damos unas claves que son precisas para curar esa ruptura.

1.- Sacar las emociones. Exteriorizar nuestros sentimientos implica contarle a alguien todo lo que sientes: un amigo, un consejero, un sacerdote, incluso podrías escribir tus sentimientos en un diario.

2.- Asumir que se acabó. No te aferres. Pon punto y final, no punto y aparte. Las energías para olvidarlo.

3.- Nueva etapa de tu vida. Estas en una nueva etapa y precisas un cambio. Físico, estético y de costumbres.... Hasta de teléfono.

4.- Contacto cero. No buscar en redes sociales. Olvidar es no perseguir. No quieras saber como está o que hace. No preguntar a los amigos.

5.- Sin sucedáneos. No intentes reemplazar el amor ausentado. Tómate un tiempo curar tu interior antes de empezar una nueva relación.

6.- No es fácil. Necesitas todas tus fuerzas para olvidar. De amor no se muera. Nada dura eternamente.



MEDIACION FAMILIAR

Un mediador te puede informar sobre tu caso gratuitamente y sin compromiso

¡INFÓRMATE!

www.mediadoresfamiliares.com



Te ayudamos a resolver tu:

- Separación, divorcio, herencias
- Crisis de adolescentes
- Convenios reguladores
- Abuelos que no ven a sus nietos
- Conflictos intra familiares
- Repartos, bienes comunales
- Conflictos de convivencia
- Conflictos vecinales
- Procesos de emancipación
- Relaciones interculturales

Teléfono: 639218601

mf@mediadoresfamiliares.com