

EL AMOR SANO

Resumen del libro *Los Amores Altamente Peligrosos* – Walter Riso

Una relación sana es un intercambio. Ni uno debe dar más que el otro. Ni debe ser uno solo el que cargue con el peso de la relación.

El amor saludable esta compuesto por:

- Es fuente de alegría
- Es deseo (eros)
- Compañía
- Amistad(filia)
- Sensibilidad (ágape)
- Buena fe: creer en alguien, por que es creíble, honesto y leal.
- Asertividad: Capacidad de expresar sentimientos negativos de una manera socialmente aceptable: decir no amablemente, hacer un pedido con cariño, definir un límite con respeto.
- Honestidad emocional: un amor maduro no prohíbe la discrepancia, no censura las diferencias. Como aproximarnos a la persona a nada sino decimos lo que pensamos y sentimos con libertad?
- Humildad: ser consciente de la propia insuficiencia y el reconocimiento realista y moderado de las propias fortalezas. La humildad permite un acercamiento de igual a igual, sin menosprecio ni actitudes ventajosas.
- La solidaridad
- El descentramiento.
- La flexibilidad: un amor se estanca, no puedes crecer en pareja si hay resistencia al cambio.
- La admiración: puede haber admiración sin amor, pero no amor sin admiración. El gusto por la esencia del otro, por sus logros, por lo que representa como persona.
- Respeto: si hay violencia el respeto desaparece. “Amor y violencia son contradicciones irreconciliables”
- Paz: no es ausencia de conflicto, sino de guerra. Para vivir en paz con alguien hay que activar la dulzura. Negarse a hacer sufrir al otro. La dulzura es lo opuesto a la brutalidad y la crueldad. (es me hacia sufrir negándose a mi...)
- Ternura; una relación sin esta, sin mimos, ni abrazos, ni halagos, ni “te quiero”, sin beso, es letra muerta.
- Empatía: si no existe congratulación (tu alegría me alegra), ni compasión (tu dolor me duele), no hay conexión.
- Autodirección: capacidad de hacerse cargo de uno mismo, definir la propia identidad y orientar la vida de manera constructiva

Tarea: Lee estas definiciones 2 veces. Luego aparte, escribe que entendiste de cada definición. Debes entregar tus impresiones sobre esta lectura:

- 1- Estas de acuerdo en que estos elementos no deben faltar en una relación? Porque?
- 2- Que ocurre en una relación donde estos no están presentes?
- 3- Que te va a pasar si aceptas en una relación que estos elementos no estén presentes?
- 4- Que le pasara a tu pareja si acepta que tu no le brindes esto?

(mínimo 3 paginas)