



## Los límites del "amor"

En este mes donde todo el tiempo se habla del amor, de la amistad, de celebrar estos dos eventos tan importantes para la existencia humana, y donde todo el mundo rescata el nombre del amor por encima de todas las cosas, queremos compartir con ustedes un extracto de uno de los libros del psicólogo italiano, Walter Riso titulado: "Los Límites del Amor. Hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy", para así conocer la verdadera cara del amor...

En este texto, Riso desmitifica aquella idea tan arraigada y errónea acerca del amor... ese "amor" que todo lo puede y, por tanto, todo lo justifica. El amor verdadero tiene límites, es racional y respeta, ante todo, los derechos humanos que poseemos aún dentro de relaciones de pareja pero que, muchas veces, al estar inmersos en relaciones irracionales o destructivas, permitimos que sean vulnerados.

Sí, el amor tiene límites. El amor no lo justifica todo, y aunque suele decirse que la gente sufre en el nombre del "amor", en realidad sufre cuando se trata de un amor irracional, porque cuando el amor es racional, respetuoso, libre, recíproco... entonces el amor puede vivirse intensamente.

¿Cuándo se pasan los límites del amor?



### En tres situaciones:

1 - Cuando tu dignidad se ve afectada. Cuando los derechos humanos se ven violados en el nombre del amor. Cuando ya no te ama y sigues ahí testarudamente esperando la resurrección, el milagro de que tu pareja te ame. En el amor hay que aprender a perder y retirarse a tiempo aunque duela.

2 - Cuando tu auto-realización no la puedes llevar a cabo. Cuando tus talentos naturales, tu vocación esencial, tus sueños, no los puedes desarrollar, ya sea porque el otro te pide una prueba de amor, por "vocación" de entrega incondicional o por hacer del sacrificio un culto y entonces decides que ese es el precio que debes pagar por amar.

3 - Cuando empiezas a negociar con principios que no quieres negociar. Tus principios pueden ser ideológicos, valores, creencias fundamentales... cuando violan tus principios o negocias con ellos, pasaste los límites del amor.

Si ocurre cualquiera de las cosas mencionadas anteriormente, y tú sigues junto a quien no te respeta ni te valora, en el "nombre del amor"... ¡¡CUIDADO!! Entraste al lado irracional y enfermizo del amor; renunciaste a tu "yo", para dar paso al "tú", donde el otro se convierte en el "todo" más importante que uno mismo. Actuar así equivale a ser irracional. Es una forma negativa y destructiva de entender el significado de amar.

"Niégate a sufrir por amor, declárate en huelga afectiva, haz las paces con la soledad y aquieta la necesidad de amar por encima de todo y a cualquier costo. Rescata el amor propio"

- Walter Riso -



## Como salir de las deudas tóxicas

En caso de que estés en una situación complicada financieramente, puedes utilizar algunas ideas del siguiente plan para salir adelante.



### RECORTAR GASTOS HASTA LOGRAR UN EXCEDENTE MENSUAL

Ejercicios como el de presupuesto familiar o personal actualizados permanentemente, permiten identificar a tiempo cuando se está gastando más de lo que se gana y evitar a tiempo un desfase permanente. Nadie dice que recortar gastos sea fácil. Aquí algunas opciones.

- Cámbiate de plan de telefonía móvil a uno más barato o prepago.
- Cancela el internet y navega gratis en un centro comercial.
- Cancela el paquete "premium" de la televisión y quédate solo con el básico o cáncélalo en su totalidad.
- Cámbiate a un vehículo más económico o movilizate en transporte público y vende el vehículo para pagar deudas. De hecho, la bicicleta podría no solo traerte beneficios económicos sino a tu salud.
- Evalúa un barrio más económico en materia de arrendamientos, cuotas de administración o servicios públicos.
- Cambia tus hijos a un colegio más económico o a uno público.
- Compra en tiendas de rebaja o promociones, marcas genéricas y productos con descuentos.
- Abandona vicios que aunque placenteros pueden ser perjudiciales para tu salud y tu bolsillo: cigarrillo, alcohol, otras drogas y relaciones extramaritales.
- Busca otras opciones de diversión más económicas: picnic, cine en casa con crispetas o matiné, visitas a amigos o familiares.

Estas y muchas otras estrategias que puedas implementar con tu familia, serán medidas que te permitirán equilibrar tus ingresos con tus compromisos.

Tomado de "Prográmate para el éxito" - fascículo 22.



## Construyendo FAMILIA

## Programación Septiembre

### Objetivo del encuentro (para todos los grupos):

Visitar la fundación pan y paraíso que se encuentra ubicada en Medellín y que alberga algunos desplazados que hay en la ciudad, para así, poner en práctica nuestro sentido de solidaridad y servicio social, lo cual se trabajó en los encuentros del mes pasado.

### Sábado 6 de Sept.

Fecha límite para cancelar asistencia  
[ Sept. 3 ]



### Sábado 13 de Sept.

Fecha límite para cancelar asistencia  
[ Sept. 10 ]



### Sábado 20 de Sept.

Fecha límite para cancelar asistencia  
[ Sept. 17 ]



**Lugar:** Fundación pan y paraíso, Medellín - **Salida:** 8:15 a.m. - **Llegada:** 1:30 pm

### Notas:

**Todos deben venir con la camiseta del grupo y asistir cumplidamente.**

**Recuerden los compromisos y detalles que deben traer para esos días, cada grupo, en sus respectivas fechas.**



### Los Padres aprenden

**Tema:** La norma, disciplina con amor y firmeza.

**Lugar:** Kiosco New Stetic  
**Fecha:** Sábado 13 de Sept.  
**Horario:** 9:00 a.m. a 11:00 a.m. y 11:00 a.m. a 1:00 p.m.



### RUMBA... AERÓBICA PARA NUESTROS ASOCIADOS

**Clases:**  
**Medellín:** martes 2, 9, 16, 23 y 30 de Sept. de 5:00 a 7:00 p.m.  
**Guarne:** Miércoles 3, 10, 17 y 24 de Sept. de 5:00 a 7:00 p.m.

**DANZAS JÓVENES Y NIÑOS:** sábados 6, 13, 20, 27 de Septiembre, en los horarios correspondientes para cada grupo.