

# SAN VALENTÍN Y LA DECISIÓN VALIENTE DE AMAR



La fiesta de San Valentín se entiende como una oportunidad de celebrar el amor. Se llama también Día de los Enamorados o Día del Amor y la Amistad.

Una celebración diferente nos espera en este año 2021, sumidos en la pandemia por la COVID-19.

El confinamiento es duro, y más en una sociedad que invertimos el tiempo de ocio en muchas actividades al aire libre y grupales que ahora están restringidas. Es probable que las parejas tengan más roces por estar muchas horas juntos, sin poder tener cada uno su espacio.

Sin embargo, hay parejas que piensan que esta crisis puede ser una oportunidad para su relación. Yo soy de este grupo. Me siento afortunada de haber tenido a mi marido conmigo, pensando en muchas otras personas que han vivido el confinamiento en soledad no deseada, y hemos tenido la oportunidad de crecer juntos como personas y como pareja, precisamente por haber podido estar juntos y tener diálogos profundos.

Y ahora nos encontramos ante la celebración de esta fiesta, principalmente de las parejas, en una situación especial por las medidas sanitarias de la pandemia. Y, con ilusión, buscamos una forma original de celebrarlo, por ejemplo: dejando una notita debajo de la almohada recogiendo lo que más me gusta de mi pareja, disfrutando de un desayuno juntos en la cama, buscando escenarios originales en nuestra casa para hacernos unas fotos con poses


similares a las fotos de nuestra boda, teniendo una sesión de videos de lo acontecido desde el nacimiento de nuestras hijas, y, como colofón, una cenita romántica con velas, vestidos de gala, sacando de la alacena nuestra vajilla de fiesta.

**Cuidar los detalles, las atenciones, la sensibilidad, la escucha, es importante para nosotros, es tarea diaria que ayuda, es una forma de cuidar lo que nos importa, nuestra relación.**

En el confinamiento temíamos momentos de fricción por pasar mucho más tiempo juntos, sin embargo, lo hemos vivido como momentos entrañables de descubrimiento y admiración del otro. Y observo que ha sido posible por tomar la decisión valiente de amar a mi pareja, y digo valiente porque esta decisión no es fácil. Me he dado cuenta de que **amar no es un sentimiento, sino que es una decisión que precisa de aprendizaje**, de aprender a ponerme en su lugar, de aprender a confiar en su amor por mí, de aprender a ser feliz por mí misma y alegrarme de su felicidad. Que mi crecimiento interno es lento pero muy importante para aceptarle tal como es y comprenderle, ya que comprendiéndole sólo puedo amarle. Es posible que en muchas ocasiones yo actuaría de forma diferente a como lo hace él, pero le amo, le acepto, le comprendo y quiero su bien.


En muchas ocasiones he pensado que, por el hecho de estar enamorada de él, ya le estoy amando, pero enamorada sólo veo lo que me gusta. Sin embargo, si el amor existe en mí, si trabajo en mi propia comprensión, puedo expresarle mi amor amándole a él, porque le acepto como es, con lo que más y lo que menos me gusta de él, y esto requiere entrenamiento. Tomar la decisión de amar, sé que requiere aprendizaje y que, siendo muy diferente a mí, voy aprendiendo a aceptarlo, respetarlo y quererlo tal cual es.

Para mí, San Valentín es un día para recordar el amor y celebrarlo, pero **procuro que San Valentín sea todos los días, cuidando los detalles, la cercanía y complicidad; teniendo presente mi decisión de amarle que, aunque me supone esfuerzo, merece la pena. Por ello en lugar de un “te quiero”, que me suena a posesivo, le regalo un “te amo” con todo lo que implican esas dos palabras.**



IDEAS PARA ESTE SAN VALENTÍN

- Notas sorpresa
- Sesión de selfies de pareja en casa
- Maratón de nuestros videos caseros
- Cena en pareja con ambiente romántico



Tenemos la suerte de caminar en compañía de otras parejas que nos ayudan a vivir mejor nuestra relación. Os invitamos a conocer [www.encuentromatrimonial.com](http://www.encuentromatrimonial.com)