



Este libro es una invitación a que pienses en ti, en la persona a la que amas y en vuestro futuro. Una invitación con entrada de cine gratis. Vamos, ¡una invitación de película! Cada historia de amor es diferente, y la tuya muy en particular. El comienzo es único, el argumento original y el final imprevisible. ¿Será tu historia un amor de película? El título lo dejo a tu elección. El guión tendrá que ser algo peculiar. Tienes --me dirijo a ti, aunque es algo que siempre os incumbe a los dos, novios o esposos— que tener un boceto de la historia, pero aún está por escribir. Será una historia que escribirás día a día con tus acciones.

Vosotros seréis los auténticos protagonistas. La banda sonora dependerá de vuestro compromiso: pleno y alegre o monótono y triste. El productor será vuestro amor. Amar más y mejor te posibilitará una gran producción; un amor rácano y débil hará una película 'low cost'. Pero, ¿habéis elegido director?, ¿habéis asentido a que algún director os dirija? Convendría que fuera un buen maestro, un buen guía y acompañante, muy paciente, que sepa perdonar vuestros frecuentes errores de interpretación, que os alegre cuando estéis tristes y os dé esperanza cuando estéis perdidos.

Ha sido mi intención que este libro sea una «*salida al atrio*», a ese lugar donde las dudas abundan, la fe es incierta pero donde el amor tiene un potencial capaz de obrar milagros. ¿*Te atreves a evitar una crisis de pareja?*

Ramón Acosta Peso (Granada, 1962) es médico, casado y con tres hijas. Máster en Ciencias del Matrimonio y la Familia por el Pontificio Instituto Juan Pablo II para estudios sobre el Matrimonio y la Familia, del que es profesor. Autor de «*La vocación al amor, hilo conductor de la pastoral familiar*» (Edice, 2007), así como artículos y conferencias sobre la pastoral familiar.

Contenido

INTRODUCCIÓN:	11
...Y un poco de cine	
Un GPS para el viaje	
Capítulo I: VUESTRA RELACIÓN	19
1. LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES	
2. ¿TRASCIENDES EL INSTANTE PRESENTE?	
3. ¿TE ENTREGAS O ERES EGOÍSTA?	
4. LAS DIMENSIONES DE LA EXPERIENCIA AMOROSA	
Capítulo II: VUESTRA AFECTIVIDAD	47
1. LA IMPORTANCIA DE LOS AFECTOS	
2. EL AMOR Y SUS SUCEDÁNEOS	
3. LA DINÁMICA DEL ENAMORAMIENTO	
4. DISTINTOS TIPOS DE UNIÓN	
5. LOS NIVELES AFECTIVOS CON GUIDO Y DORA	
6. ACTITUD FRENTE A LOS AFECTOS	
7. DEMASIADO SENTIMENTALES	
8. MIEDO A AMAR	
9. IDEALISTAS y MELANCÓLICOS	
10. ESCLAVOS DE LOS SENTIMIENTOS	
11. CUANDO LA PASIÓN SE VUELVE OBSESIÓN	
12. LA INMADUREZ AFECTIVA	
13. EL ANALFABETISMO AFECTIVO	
14. EDUCAR LOS SENTIMIENTOS	
Capítulo III: VUESTRA COMUNICACIÓN	77
1. UNA BUENA COMUNICACIÓN	
2. CUANDO LA COMUNICACIÓN SE HACE DIFÍCIL	
3. CUANDO NO HAY COMUNICACIÓN	
Capítulo IV: VUESTRA SEXUALIDAD	91
1. LA DIFERENCIA SEXUAL: <i>Una llamada al amor</i>	
2. VISIONES ERRÓNEAS DE LA SEXUALIDAD	
3. UNA ADECUADA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	
Capítulo V: VUESTRO PROYECTO DE VIDA EN COMÚN	115
1. ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA EN COMÚN	
2. CUANDO NO EXISTE UN PROYECTO DE VIDA EN COMÚN	
3. LA RUPTURA DEL PROYECTO DE VIDA	
Capítulo VI: VUESTRA VIDA COTIDIANA	129
1. PONER EN PRÁCTICA EL PROYECTO DE VIDA	
2. LAS ETAPAS DE LA VIDA DE PAREJA	
3. EL TONO DEL HOGAR	
4. EL TIEMPO DE PAREJA	
5. ESTILOS DE VIDA INADECUADOS	
Capítulo VII: CAMBIA TU ACTITUD Y APRENDE A PERDONAR	161
1. RECONOCES LA REALIDAD	
2. DESEAS CAMBIAR DE ACTITUD	
3. UN CAMBIO DE ACTITUD DESDE EL AMOR	
4. OS PERDONÁIS	
5. LA REDENCIÓN DEL AMOR CONYUGAL	
Capítulo VIII: JUNTOS MIRÁIS AL CIELO	175
1. BUSCÁIS A DIOS: <i>Un «nosotros» que trasciende</i>	
2. ACOGÉIS SU PROYECTO DE VIDA	
3. EL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO	
4. PERFECCIONA VUESTRO AMOR	
5. DA SENTIDO A VUESTRA ENTREGA EN TOTALIDAD	
6. VUESTRA ESPIRITUALIDAD CONYUGAL	
7. OS INVITA A LA CONVERSIÓN Y AL PERDÓN	
BIBLIOGRAFÍA	191