



“CRECER EN FAMILIA”

ENCUENTROS MATRIMONIALES DE PASTORAL FAMILIAR

MANUAL TOMO I

Este proyecto ha sido desarrollado por la Fundación Casa de la Familia, con el propósito de ofrecer a las parroquias, un servicio, una ayuda, para desarrollar o fortalecer el acompañamiento pastoral a la vida cotidiana de los matrimonios y sus familias. **La implementación del mismo requiere la asesoría y el acompañamiento de monitores de la Fundación Casa de la Familia.**

Edición de Prueba, noviembre 2009

Temática:

El material contenido en este manual incluye 8 temas con sus contenidos y dinámicas, están destinados a re encantar y a iniciar en forma simple un proceso de encuentro matrimonial. El manual sugiere una secuencia para los temas, sin embargo esta puede ser cambiada dependiendo de la realidad y requerimientos de cada Parroquia.

Cada tema se desarrolla en uno o dos “Encuentro (s)”, no de conferencias o charlas, si bien hay una motivación sobre un tema a conversar. **El encuentro debe constituir una “vivencia” familiar en la cual los matrimonios se sientan acogidos por otros matrimonios que los reciben y les hagan sentirse en casa.**

Oración a la Sagrada Familia

Sagrada Familia de Nazaret, comunión de amor de Jesús, María y José, modelo e ideal de toda familia cristiana, a ti confiamos nuestras familias.

Haz de cada familia un santuario en el que se acoja y se respete la vida: una comunidad de amor abierta a la fe y a la esperanza, un hogar en el que reinen la comprensión, la solidaridad; y en el que se viva la alegría de la reconciliación y de la paz.

Concédenos que todas nuestras familias tengan una vivienda digna en la que nunca falten el pan suficiente y lo necesario para una vida verdaderamente humana.

Abre el corazón de nuestros hogares a la oración, a la acogida de la Palabra de Dios y al testimonio cristiano; que cada una de nuestras familias sea una auténtica Iglesia doméstica en la que se viva y se anuncie el Evangelio de Jesucristo.

Amén

INDICE

ENCUENTRO	PAG.
1 Fuerzas que mantienen vivo el Amor(I): La Valoración del Tú	4
2 Fuerzas que mantienen vivo el Amor(II): Dar muestras de Amor	10
3 Fuerzas que mantienen vivo el Amor(III): Acogimiento y respeto	15
4 Hombre y Mujer: Iguales en Dignidad distintos en Modalidad	27
5 Luces Amarillas y Luces Rojas	36
6 Como mantener Lozano el Amor	45
7 Estar el uno en el Otro	53
8 Un Amor Integral	58

ENCUENTRO N° 1**FUERZAS QUE MANTIENEN VIVO EL AMOR (I):
LA VALORACIÓN DEL TÚ****OBJETIVO**

- Profundizar nuestro amor mutuo valorando a la persona que tenemos a nuestro lado.

ORACIÓN INICIAL

Señor Jesús, dame hoy un corazón nuevo.

Un corazón sin amarguras, sin susceptibilidades.

Un corazón joven capaz de olvidar los agravios verdaderos o falsos.

Dame hoy, un corazón que sepa tener esperanza, un corazón amable que sepa sonreír aun con lágrimas.

Dame un corazón que no pierda nunca la confianza en los hombres aunque fallen mil veces.

Un corazón que sepa ser siempre puro, generoso, desinteresado, aunque sienta el lastre del egoísmo y el mordisco de instinto.

Dame Señor, un corazón amable y optimista como el tuyo, un corazón lleno de paz, dulzura, amor bondad.

Un corazón que ame realmente, y no se canse nunca de dar y pedir perdón.

Amén.

LECTURA BIBLICA

DINAMICA DE GRUPO: ¿Cómo vendería usted a su cónyuge?

Cada cual debe preparar un Currículo o Carta de Presentación de su cónyuge haciendo énfasis en sus cualidades personales, (no sólo aptitudes laborales) y características de personalidad.

Carta de Presentación

- Nombre y datos generales (p.ej.: edad, características físicas, personalidad, cualidades más relevantes)
- Habilidades específicas (laborales, sociales, culturales, deportivas, etc.)
- Conocimientos y experiencia.

Mientras contestan las preguntas poner una canción.

Dar más o menos 20 minutos y compartir con el resto del grupo

CONTENIDOS

Para amar a alguien, es imprescindible que conozcamos esa persona, y que conociéndola nos abramos a su realidad, a sus valores, que descubramos su bondad y sus cualidades.

El conocimiento de sus valores genera la atracción y el interés por el otro. Sentimos que hay una atracción, primero, porque “sintonizamos”: descubrimos que tenemos intereses y una manera de ser semejante, y, en segundo lugar, nos atraen sus cualidades y valores que nos complementan: esa persona posee justamente lo que nos hace falta, es como decimos popularmente “nuestra media naranja”. Nos gozamos en las semejanzas, y nos sentimos atraídos por las diferencias, por lo que él (ella) tiene y nosotros no tenemos. Nos atrae esa riqueza que nos complementa.

Cuando de esta forma se establece una relación donde confluyen la admiración por el tú, el anhelo de estar cerca de esa persona, la atracción por el otro, en una palabra, cuando se genera una relación de amor personal, entonces ese mismo amor nos hace conocerla aún más. De allí que cuando amamos a alguien decimos: “yo lo conozco”, y con ello describimos nuestra relación profunda con él. En este sentido, el amor, más que ser “ciego”, es “clarividente”, es lúcido. Nos lleva a descubrir en el otro toda su riqueza, a alegrarnos con el otro, a expresar nuestra admiración y gratitud por ser él quien es.

El amor supone un conocimiento personal y vivencial. En la medida que más contemplamos a la persona amada, más nos enamoramos de ella. Y, por otra parte, mientras más la amamos, más la conocemos.

Si miramos nuestra relación esponsal retrospectivamente, descubriremos este proceso que se dio en forma natural y espontánea. ¿Cuándo nos conocimos? ¿Qué nos llamó la atención en el tú? ¿Por qué nos enamoramos de él? ¿En qué “sintonizamos”? ¿En qué

sentimos que nos complementaba?

Durante el pololeo y luego en el noviazgo, ese conocimiento se hizo cada vez más profundo. El otro “nos interesaba” profundamente: queríamos conocer más de él: de su historia, de sus sueños, de sus padres y hermanos, de sus penas y alegrías. Todo lo que se relacionaba con la persona a quien amábamos nos interesaba sobre todas las cosas. Así podíamos pasar horas y horas conversando. Cada conversación era un nuevo descubrimiento; muchas veces sentíamos que no lográbamos penetrar del todo en su alma, que era difícil comunicarse, que había sentimientos y reacciones en esa persona que no alcanzábamos a comprender enteramente. La alegría era aún mayor cuando lográbamos “encontrarnos” nuevamente en una mayor profundidad. Sin embargo, también comprendimos que el tú, en lo más hondo, era un misterio: era más de lo que percibíamos y más de lo que podían transmitir las palabras. Y eso mismo, más nos enamoraba.

¿Perdura aún este mundo entre nosotros? ¿Guardamos ese interés y admiración del primer amor? ¿Continuamos redescubriéndonos mutuamente cada día? ¿Nos parece cautivante ese tú con el cual hemos entrelazado nuestra vida?

Sin duda, en nuestro caminar juntos, hemos experimentado una larga cadena de desengaños: ese tú - así lo constatamos a veces con mucho dolor- no es sólo luz; hay también sombras en él, carencias, fallas. ¿Hasta qué punto esta realidad ha borrado la imagen que nos enamoró? ¿Continuamos admirando, “desenterrando” el tesoro que hay en el interior de esa persona? ¿Nos interesamos por saber qué sucede en el alma de esa persona? ¿Cuáles son sus penas profundas? ¿Cuáles sus alegrías?

¿Qué tipo de conocimiento existe ahora entre nosotros? ¿Podemos decirnos que ya nos conocemos “demasiado”? ¿Qué ya no existen misterios del tú para nosotros?

Si dijéramos que nuestro cónyuge ya no tiene misterios para nosotros, ello querría decir que nuestra cercanía e intimidad con él se ha debilitado considerablemente. Siempre hay un misterio en el tú; siempre hay algo nuevo en su alma; siempre hay riquezas por desenterrar y redescubrir.

Hablamos de un conocimiento lleno de admiración y gratitud; un conocimiento que agradece el don que significa el otro; un conocimiento que no se queda en los “lados débiles”, en las limitaciones y defectos, sino que ve, sobretodo, lo valioso y grande que hay en tú.

Mencionemos, por último, otra dimensión de nuestro mutuo conocimiento. Una cosa es conocerse con la luz de la razón y otra cosa es conocerse, más allá de lo que nos muestra la razón, con la luz de la fe. ¿Con qué ojos miramos al tú? ¿Sólo como la gran mayoría de las personas lo hace? ¿Lo contemplamos a la luz de la fe, de la realidad profunda que ésta nos muestra en él? ¿Contemplamos a nuestro cónyuge en la perspectiva de Dios, lo vemos como una imagen viva de Cristo y de María? ¿Hemos descubierto toda su riqueza, es decir, no sólo su riqueza natural, sino también su riqueza sobrenatural?

Dinámica de grupo:

Se trata que las personas “bajen a terreno”, que se confronten personalmente con el tema.

Nos detendremos, por lo tanto, a profundizar el tipo y grado de conocimiento que existe entre nosotros como matrimonio.

Sugerimos alguna de las siguientes dinámicas.

(Primera Modalidad)

Se forman dos grupos, uno de mujeres y otro de hombres y se intercambian en base a las siguientes preguntas:

- ¿En qué cosas creemos que nuestros cónyuges no nos conocen tanto? (No se trata del cónyuge en particular, con nombre y apellido, sino en general, de lo que observamos en nosotros mismos y en otras parejas. O sea, ¿qué cosas normalmente no perciben en nosotros nuestros cónyuges? ¿Qué se les pasa por alto?

Sabiendo que no siempre es fácil cultivar la admiración por el cónyuge:

- ¿Qué actitudes nos ayudan a mantener la admiración por el tú?
- ¿Qué acciones o costumbres concretas nos ayudan a ello?

¿Tenemos una apreciación positiva de nuestro cónyuge o con frecuencia tendemos a juzgarlo negativamente llegando incluso a mostrar sus defectos ante otras personas?

Cada grupo intercambia durante unos 30 minutos y luego se comparte con el otro grupo las respuestas y comentarios.

(Segunda Modalidad)

- ¿Qué cosas nos ayudan a conocernos mejor? (por Ej., darnos tiempo para conversar, etc.)
- ¿Qué cosas obstaculizan el conocimiento mutuo? (por Ej., la adicción a la televisión, etc.)

Las preguntas la responde cada uno por escrito en unos cinco minutos de silencio. Luego se entabla un diálogo al respecto (conducido por el monitor o por un miembro del grupo).

En ambas modalidades, al término del intercambio, se resume y puntualizan los resultados y conclusiones.

PROPOSITO DE GRUPO.

De las conclusiones sacadas en la dinámica revisar personalmente que actitudes positivas debo mantener. De las negativas ver cómo puedo ir las superando y conquistando aquellos gestos de cariño que ayude a que mi cónyuge se sienta valorado.

ORACIÓN FINAL.

**LAS FUERZAS QUE MANTIENEN VIVO EL AMOR:
LA VALORACIÓN DEL TÚ**

DINAMICA PERSONAL:

¿Cómo presentaría usted a su cónyuge?

Preparar un Currículo o carta de presentación de su cónyuge haciendo énfasis en sus cualidades personales (no sólo aptitudes laborales) y características de personalidad.

- Características físicas, emocionales, psicológicas.
- Habilidades específicas (laborales, sociales, culturales, deportivas, etc.)
- Conocimientos y experiencia.

ENCUENTRO N° 2

FUERZAS QUE MANTIENEN VIVO EL AMOR (II): DAR MUESTRAS DE AMOR

OBJETIVOS

- Descubrir la importancia de vencer nuestro egoísmo y pensar primero en el tú.
- Identificar gestos o actitudes a través de las cuales podamos dar muestras de amor a nuestro cónyuge.
- Darnos cuenta que con frecuencia estas “muestras de amor” llevan implícito algún grado de renuncia de nuestra parte.
- Aprender a reconocer y valorar las muestras de cariño que recibo.

ORACIÓN INICIAL

Lo que cuenta en este mundo es el contacto humano,
el contacto de tu mano con la mía.
Más valioso para el corazón desfalleciente
que el refugio, el pan y el vino.
Pues el refugio se va con la alborada
y el pan dura sólo un día
Pero el contacto de la mano y el sonido de la voz
siguen calando en el alma para siempre
(S. Free)

LECTURA BIBLICA

MOTIVACION

Como ambientación se sugiere leer la siguiente historia.

- **Hacer una síntesis.**

‘Una sonrisa tras la tapia’.

Raúl Follerau solía contar una historia emocionante: visitando una leprosería en una isla del Pacífico le sorprendió que, entre tantos rostros muertos y apagados hubiera alguien que había conservado unos ojos claros y luminosos que aún sabían sonreír y que se iluminaba con un ‘gracias’ cuando le ofrecían algo. Entre tantos cadáveres ambulantes, solo aquel hombre se conservaba humano.

Cuando preguntó que era lo que mantenía a este leproso tan unido a la vida, alguien le dijo que observara su conducta en las mañanas. Y vio que, apenas amanecía, aquel hombre acudía al patio que rodeaba la leprosería y se sentaba enfrente del alto muro de cemento que la rodeaba. Y allí esperaba.

Esperaba hasta que a media mañana, tras el muro, aparecía durante unos cuantos segundos otro rostro, una cara de mujer, vieja y arrugadita, que sonreía. Entonces el hombre comulgaba con esa sonrisa y sonreía también. Luego el rostro de mujer desaparecía y el hombre, iluminado, tenía alimento para seguir soportando una nueva jornada y para esperar a que mañana regresara el rostro sonriente.

Era -le explicaría después el leproso- su mujer. Cuando le arrancaron del pueblo y le trasladaron a la leprosería, la mujer le siguió hasta el poblado más cercano. Y acudía cada mañana para continuar expresándoles su amor. 'Al verla cada día -comentaba el leproso- se que todavía vivo'.

CONTENIDOS

Cuando amamos verdaderamente a alguien, ese amor nos hace salir de nosotros mismos. Es una especie de “éxtasis” que nos lleva a estar fuera de nuestro yo, impulsados desde dentro a demostrar ese amor con el don de nosotros mismos, incluso, hasta olvidarnos de nuestros propios deseos e intereses, para centrarnos en el tú, en lo que el otro necesita sin esperar retribución.

De allí que, **para abrir paso al amor, deba producirse en nosotros una renuncia consciente, una necesaria liberación de esas múltiples ataduras** que nos encierran en nuestro propio castillo. Nos cuesta amar aunque deseamos que los demás nos amen y se preocupen de nosotros. Nos cuesta practicar esas renunciaciones básicas para que el amor pueda florecer en nuestra alma.

Por el contrario, **si sabemos poner en primer plano al tú**; si tenemos de verdad la intención de que él o ella sea feliz, **entonces el amor crecerá**, se renovará cada día de nuevo. Ahora bien, ese poner al otro en primer lugar, significa para nosotros voluntad de renuncia: a nuestros gustos, a nuestra comodidad, a nuestro panorama. Tal vez estemos dispuestos a hacer “grandes sacrificios” por nuestro cónyuge, el problema son los “pequeños sacrificios”, en estos se decide definitivamente la situación.

Pero no pensemos sólo en sacrificios y renunciaciones, pensemos simplemente en las pequeñas muestras de nuestro amor: hacer un regalo el día de aniversario del matrimonio; llegar algún día con una sorpresa agradable para él; decirle una palabra de gratitud por algo que ha hecho, etc. Todo ello mantiene joven nuestro amor, le da otra faz a nuestra convivencia, acerca más nuestros corazones. Cada día hay que comenzar a amarse.

En nuestra vida matrimonial tenemos innumerables ocasiones para constatar estas verdades. Si miramos retrospectivamente los tiempos del pololeo y del noviazgo, recordaremos cómo el amor por el tú nos movía a renunciar a muchas cosas; recordaremos cómo éramos capaces de hacer cualquier sacrificio por estar con la

persona que amábamos o por salir al encuentro de algún deseo suyo. Luego, en la vida matrimonial, con los años, muchas veces los sacrificios y renunciaciones propias de la vida, las fuimos separando de ese amor. Así las cruces se nos hicieron más pesadas y, a veces, casi imposibles de soportar. Por otra parte, la misma cadencia de nuestra naturaleza herida por el pecado original y personal, en la cual anida una buena cuota de individualismo y egoísmo, nos “distrae” del amor y la entrega al tú, a nuestro cónyuge. Si ya no estamos tan atentos a lo que nuestra esposa o nuestro esposo desean, a lo que le agrada, a aquello que quizás anhela, pero que no se atreve a decirnoslo, **si hemos dejado esa solicitud del amor que asume el poner el yo en segundo lugar, entonces el amor necesariamente irá disminuyendo**, la relación se irá enfriando hasta terminar extinguiéndose.

Amenazas al amor generoso:

- El cansancio y la rutina son grandes enemigos de las muestras de cariño. Cuesta más ser generoso y atento cuando se está cansado
- Al casarnos, la sensación de tener al otro “asegurado” puede llevarnos con el tiempo a aflojar el esfuerzo por conquistar al otro entregándole lo mejor de nosotros mismos
- La tendencia a medir constantemente “quien da más” en la relación conyugal es también una amenaza al amor generoso. Estamos muy condicionados a evaluar todo “comercialmente”. También nuestras relaciones
- Las preocupaciones y la atención que demandan los hijos puede, poco a poco, distanciarnos y volver nuestra vida matrimonial rutinaria.

A amar se aprende amando. Los gestos de cariño son importantes porque son una forma de practicar el “amor generoso” (amor verdadero).

A semejanza de Dios, estamos hechos para amar; sin embargo, **nos es difícil dejar de lado nuestro pequeño yo**, nos cuesta darnos, no logramos percibir los deseos y necesidades de los demás, porque, muchas veces, estamos demasiado llenos de nosotros mismos.

La invitación es a amar “a semejanza de Dios”, tal cual como Cristo nos lo enseña con su palabra y con su vida. “No hay amor mas grande que el dar su vida por los otros”. “Ámense unos a otros como yo os he amado”.

DINAMICA DE GRUPO

(Primera Modalidad)

Cada persona contesta por escrito las siguientes preguntas:

- ¿Cómo le manifestaba mi amor a mi cónyuge durante el tiempo del pololeo?
- ¿Cómo se lo demuestro hoy?
- ¿Qué he mantenido? ¿Qué he dejado?

(Segunda Modalidad)

Separar el grupo en dos, hombres y mujeres y pedirles que preparen una lista con muestras de cariño que podrían hacer a su cónyuge y otra con las que le gustaría recibir de él.

Cada grupo deberá contestar, además, las siguientes preguntas:

¿Cuán a menudo hacemos éstas muestras de cariño?

¿Qué nos inhibe o nos dificulta para hacerlo mas seguido?

¿Reconocemos siempre las muestras de cariño que recibimos?

¿Cómo influye en nuestro ánimo cuando actuamos generosamente?

¿Cómo nos influye el recibir muestras de amor?

Luego juntar nuevamente a todo el grupo, ir comparando ambas listas (una persona de cada grupo puede ir leyendo uno a uno los puntos de la lista en forma alternada) y comentar las coincidencias y diferencias.

PROPOSITO

Conversar durante la semana sobre las muestras de cariño que más le agrada recibir y, cada cual por separado, proponerse hacer algún gesto de cariño hacia el cónyuge durante los próximos días.

ORACIÓN FINAL

LAS FUERZAS QUE MANTIENEN VIVO EL AMOR

DAR MUESTRAS DE AMOR

Responder por escrito las siguientes preguntas y comentarlas (con el cónyuge o con el grupo).

¿Cómo le manifestaba mi amor a mi cónyuge durante el tiempo del pololeo?

¿Cómo se lo demuestro hoy?

¿Qué he mantenido? ¿Qué he dejado? ¿Qué he agregado?

ENCUENTRO N° 3

FUERZAS QUE MANTIENEN VIVO EL AMOR (III): ACOGIMIENTO Y RESPETO

OBJETIVOS

- En este encuentro trabajaremos la importancia de mantener un clima de acogimiento en el hogar para que cada uno se sienta como, feliz y agradado.
- También vemos como el respeto es la base de una buena convivencia.

ORACION INICIAL

Ave Maria, tan pura, tan bella, Madre de Dios y Madre nuestra.

Tenemos la osadía de darte el título de Madre nuestra, a pesar de nuestra pequeñez y de ser a veces tan mezquinos.

Nosotros, los hombres, cuando nos domina el egoísmo, cuando dejamos todos los pesos del hogar en los brazos de la esposa; cuando llega la noche, olvidando que alguien nos espera, solo pensamos poner la cabeza en el diario, o escuchar el noticiero deportivo; cuando nos asaltan las tentaciones y nos acobardamos embrutecidos, irritados ante la menor contrariedad.

Nosotras, las mujeres, cuando lo material y lo cotidiano nos absorben demasiado; cuando somos exigentes, chismosas, fatuas o vanidosas; cuando descuidamos la educación de los hijos; cuando lejos de ayudar a nuestro marido a crecer, lo queremos solo para nosotras, en detrimento de su alma. Cuando nos tornamos susceptibles, desagradables.

Nosotros, los dos olvidamos frecuentemente nuestra calidad de hijos de Dios. Aunque tengamos tanta buena voluntad, nuestro espíritu, sin embargo, es muy inconstante y nuestra voluntad muy frágil. Por eso, estamos los dos, aquí, pidiéndote ayuda. Para que nuestro amor permanezca solido y grande, a fin de que no sea un beso furtivo o un efímero encuentro y sepamos olvidar nuestras propias preocupaciones para pensar un poco en las del otro...

Haz que formemos los dos un solo corazón y una sola alma, en la alegría como en el dolor; unidos para enfrentar la vida, sus dificultades, sus combates; unidos para educar a nuestros hijos haciendo de ellos hombres y mujeres que cumplan con su deber; unidos para la felicidad, unidos para el sufrimiento, por un amor que crece y santifica. Aquel amor que, modelo de las esposas u de las madres, Oh María, nos enseñaste en la humilde casa de Nazaret. María, Madre nuestra, ayúdanos a parecernos un poco a Ti. Esto, solo esto, te estamos pidiendo los dos. Amén.

LECTURA BIBLICA

CONTENIDOS

En la vida matrimonial, la clave de una relación positiva radica en el respeto y acogimiento.

Todo amor en su primera etapa es el querer ser feliz uno mismo. Pero al mismo tiempo para que el amor permanezca en toda su fuerza y vitalidad debe ir desarrollándose hasta convertirse en un amor maduro que pone en primer plano la felicidad del Tú.

Son muchas las cosas hoy empañan o enturbian la relación entre los esposos. Vemos matrimonios distanciados, ya sea por desengaños, discusiones o simplemente porque ambos llevan un tren de trabajo que los agobia. No logran un intercambio más profundo y de corazón entre ellos y con sus hijos. Pareciera que ese tiempo hermoso del enamoramiento, cuando pololeaban, cuando estaban de novios, quedó muy lejos y el amor, esa irradiación de encanto que tenía el amor, se ha ido perdiendo.

¿Qué cosas hacen que el amor se mantenga lozano, fuerte, hermoso? ¿Qué cosas constituyen esa felicidad y hacen que sea hermoso estar juntos? ¿De dónde provienen?

Nos referiremos, en primer lugar, a *la actitud de respeto*.

Si consideramos la vida matrimonial y, en general, las relaciones interpersonales, no cabe duda de que la clave de una relación positiva radica en el respeto mutuo. Una actitud de la cual, a veces, se habla poco y que está muy ausente pero que posee una importancia capital.

¿En qué consiste la actitud de respeto? Veamos, en primer lugar, qué no es el respeto. No consiste en esa especie de distancia que a veces se da frente a una persona a la cual se siente temor, con quien uno no se atreve a hablar porque es “demasiado imponente”. El respeto no es distancia, no es temor. Tampoco es esa especie de gentileza, de diplomacia que existe en el trato mutuo en el ámbito social. El respeto no se refiere simplemente a buenas maneras, buenos modales, a un buen trato, manteniendo cada uno su lugar y sin que haya una mayor cercanía.

¿Qué es el respeto para nosotros?

La admiración por el otro

El respeto comprende esencialmente la capacidad de admiración del tú. Es esa actitud que inspira la relación de los esposos cuando existe entre ellos una admiración y casi una cierta veneración, porque esa persona, para uno, es valiosa; porque se la tiene muy en alto. Se descubre en ella cualidades que nos “encantan”, que nos atraen, que nos llevan a considerar a esa persona como alguien especialmente valioso. ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? ¿Por qué se enamoraron, qué sucedió...? En primer lugar, se atrajeron, se sintieron atraídos por cosas que vieron en el otro y que les llamaron la atención, que las encontraron valiosas. Encontraron que los valores que esa persona encarnaba los enriquecían y que esto era lo más importante para ustedes.

Sin embargo, ¿no suceden que después de un tiempo, después de uno o dos años de matrimonio, de pronto se deja de admirar a ese tú como antes se lo admiraba? Ahora se conocen sus lados débiles, sus fallas; viene entonces el desengaño, lo que es normal, porque ninguno de nosotros es un dechado de perfecciones; todos tenemos debilidades, porque somos humanos, criaturas, hijos de Adán.

Pero esto no nos quita que seamos personas realmente valiosas, que tenemos cualidades. Lo que sucede es que magnificamos los lados oscuros, los lados más turbios, más opacos de las personas. Nuestra mirada se empaña y no las vemos en lo que realmente son y valen.

¿Cómo miramos a nuestro cónyuge? ¿Cómo lo consideramos? ¿Hemos caído en esa especie de negativismo, de decepción, de mirarlo con ojos críticos, de ver en él solamente lo negativo y entonces criticamos y criticamos y le hacemos la vida imposible? ¿Cuál es nuestro trato? ¿Es posible que todo aquello en el otro que admirábamos haya desaparecido?

Dejar espacio al tú

El respeto, además, consiste en dejar espacio al otro. Cada persona es una individualidad, es alguien que tiene una originalidad y que, por lo tanto, tiene una misión propia. Mi cónyuge, mis hijos, cada una de las personas que tenemos a nuestro lado es un ser original y tenemos que permitirle que sea lo que es, e, incluso, que fomentemos su originalidad, que nos enriquece y complementa.

No podemos adecuar el modo de ser del otro según nuestra real gana; según nuestro antojo. No podemos dictaminar que tiene que ser así como nosotros quisiéramos que fuese. La otra persona no es así como nosotros arbitrariamente quisiéramos que fuese, sino como Dios la hizo.

Por el respeto aceptamos a esa persona tal como es y no como nosotros queremos que sea. Y si es verdad que tiene que superar algunas cosas, nuestra tarea es ayudarla, pero con delicadeza, sin herir ni menoscabar su originalidad. No podemos pedir “peras al olmo”, no podemos manejar la vida de la otra persona, encasillándola según nuestro antojo.

La persona tiene derecho a ser como ella es. Ella merece que tengamos consideración con sus sentimientos, con su estado de ánimo, con sus intereses.

¿Respetamos el sentimiento de la otra persona? ¿Respetamos sus opiniones, su modo de ver las cosas, en las discusiones, en el diálogo? ¿Somos capaces de recibir lo que la otra persona quiere comunicarnos? ¿Dejamos que se exprese? ¿La escuchamos realmente? ¿Tratamos de entender lo que nos quiere decir? ¿Somos receptivos frente a lo que la otra persona nos quiere entregar o, apenas nos empieza a decir algo, la interrumpimos apabullándola con lo que nosotros pensamos y entonces damos por terminado el “diálogo”? Y así dejamos a la otra persona decepcionada porque quiso decirnos algo, pero sintió que no la entendimos. ¿Dejamos espacio para sus gustos y

sus intereses? ¿Nos alegramos que sea así y promovemos sus cualidades o simplemente las minimizamos?

Mientras más cercanía más respeto

Estas cosas pertenecen a la vida cotidiana. La distancia, los rencores, el hielo que paraliza las relaciones, a menudo se deben a faltas de respeto. Se requiere tacto y delicadeza para mantener una relación hermosa, viva, íntima, entre los esposos.

Mientras más cercanía, más respeto tiene que reinar entre las personas que se aman y conviven día a día junto al otro. Si el aroma del respeto falta, no es posible la intimidad.

El respeto siempre tiende a encontrar lo hermoso, lo positivo, lo grande, lo valioso que hay en el otro. El respeto tiene que convertirse en una segunda naturaleza. Su cultivo determina la calidad de la relación mutua. No podemos permitir que aquello que no es tan positivo, que no es tan valioso en la persona que amamos, deje de lado o nos impida ver lo valioso que hay en ella.

El P. Kentenich, fundador de Schoenstatt, dice que tenemos que ser como las abejas, no como las moscas. Las abejas van de flor en flor buscando lo hermoso, el néctar que hay en cada una de ellas. Alimentarnos de ese néctar nos enriquece. En cambio, la mosca va de un lado a otro buscando la suciedad, la mugre y ahí se detiene. Tenemos que tener una existencia de abejas; descubrir la pepita de oro que hay en el tú. Y esto hemos de hacerlo cada día de nuevo.

Una de las mayores preocupaciones nuestras debería ser cultivar ese tacto que busca no herir al otro; esa manera de comportarse en las palabras, gestos, hechos, acciones, que se preocupa de no dañar su autoestima, de no menoscabar nunca su honra.

Todos, de alguna manera, somos sensibles cuando se nos toca el amor propio, aunque muchos se pongan una caparazón. Lo más sensible que tenemos es el amor al propio yo. Si a nosotros nos tocan nuestra honra o si alguien dice alguna cosa que no nos parece bien, que nos hiera, no quedamos muy contentos... Acusamos recibo y la espina queda y se reacciona después de acuerdo a esa espina que no está clavando. Y si esa persona luego nos dice algo, tal vez sin mayor importancia, "respiramos por la herida", revive la herida y nos defendemos.

No es fácil sanar esas heridas cuando mutuamente nos hacemos daño. Cuantas veces en las discusiones decimos palabras que son como dardos y que hieren.

Este es el respeto que requiere la relación conyugal para ser una relación hermosa y positiva.

Admirar, dejar el espacio al otro, no herirlo. En esto consiste el respeto.

La planta del amor mutuo hay que regarla, cuidarla, como lo más preciado que tenemos, como lo más importante. Muchas veces damos tanta más importancia a otras cosas y descuidamos lo esencial: mantener esta atmósfera de respeto entre nosotros.

¿Qué hacer cuando nos hemos faltado el respeto?

Quedamos heridos, reaccionamos, sangramos por la herida... La búsqueda de la unidad debe prevalecer por sobre todo. Y en esto ambos deben tomar la iniciativa. La iniciativa de pedir perdón y la iniciativa de perdonar.

¿Cómo hacerlo?

Primero, es preciso ser autocríticos, dejar de lado el orgullo, analizar nuestro comportamiento y reconocer nuestra parte de culpa pidiendo perdón. Lo hacemos en diversas formas: expresándolo en gestos, mostrando una actitud especialmente delicada y respetuosa. Tenemos que reparar lo que hemos hecho mal. A veces no son necesarias las palabras, basta un gesto, un pequeño regalo como muestra de reconciliación, un favor u otras cosas por el estilo. En ocasiones será necesario conversar, pero habiendo antes recapacitado, habiendo hecho un examen de conciencia sincero; habiendo rezado y pedido paz y ayuda al Señor para que él nos regale en reencuentro.

¿Y la persona que fue herida, qué tiene que hacer? Tiene que perdonar, ¿cuántas veces? Setenta veces siete, dice el Señor. Es decir, siempre. ¿Lo hacemos?

Perdonar no significa olvidar que nos han herido, pero sí comprender la debilidad del otro y pensar que también nosotros hemos hecho cosas erradas, que nos hemos equivocado y aceptar que el otro también se equivocó, pero que se ha arrepentido. De lo contrario, no tenderíamos derecho a ponernos ante Dios y rezar el Padrenuestro diciendo: *Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a quienes nos ofenden...*

Hagamos de nuestra vida una vida hermosa. No permitamos que nuestra vida conyugal, que nuestra convivencia se vuelva pesada, opaca, agria, amarga, llena de recriminaciones. Dejemos entrar aire puro a nuestra relación; dejemos que la atmósfera mariana se haga sentir; que esa atmósfera de delicadeza, de respeto, sea el aroma que respiramos en nuestro hogar.

El gran desafío que se nos plantea es hacer que nuestro amor crezca. Lo podemos comparar a como Jesús amó a los hombres. Amor a base de:

- Generosidad: No se trata de dar algo material sino que ser generosos en otros aspectos. Soy generoso(a): Mi principal interés es el bienestar del otro. Tener detalles como llegar a la casa con una flor o esperar al marido con un aperitivo. Entender cuáles son las necesidades fundamentales de nuestro cónyuge.
- Renuncia: Aprender a renunciar por el bien del otro a ciertas cosas que podrían, en algún momento, traer dificultad en la pareja. Ejemplo: dejar de ir al fútbol porque hay que salir juntos o, apago este programa de televisión porque él llegó cansado y lo voy a "regalonear".

- Amor fiel: No es sólo dejar de... sino que la fidelidad implica complicidad. No voy a “ventilar” mis problemas conyugales. No voy a contar cosas íntimas. Buscar instancias para estar en un ambiente que nos permitan hacer crecer nuestro amor.
- Paciente y misericordioso: Te acepto con tus limitaciones y te ayudo a superarlas. Te acompaño cuando estás enfermo (a). Volver a descubrir lo bueno del otro.
- Saber perdonar todas las ofensas: Aprender a dialogar es muy importante, y no guardar rencor por lo que me dijo sino que mirarme en mi interior y preguntarme como fue mi actitud o palabras que llevaron al otro a ofenderme. Hay que tener claro que nadie conoce mejor lo bueno y, también, lo malo en cada corazón.
- Estar juntos hasta el fin de los días: Hacerlo presente en nuestra vida la importancia del otro, que nos elegimos. Concientes de ser felices y que, con dedicación, el estar juntos es un regalo maravilloso.

PROPOSITO

Viendo la realidad de nuestra relación trabajar algún rasgo que creemos importante y que nos ayuden a mantener un clima de sano respeto, confianza y acogimiento en nuestro hogar.

ORACIÓN FINAL

LAS FUERZAS QUE MANTIENEN VIVO EL AMOR

ACOGIMIENTO Y RESPETO

DINAMICAS

(Primera Modalidad)

Separar el grupo en dos.

Anotando las palabras claves en un papelógrafo:

Un subgrupo definirá lo que es el respeto (en la pareja) y señalará formas clásicas de faltas al respeto.

El otro, definirá el acogimiento (en la pareja) y señalará formas clásicas de faltas de éste..

(Segunda Modalidad)

Se sugiere que:

- de las siguientes afirmaciones, cada matrimonio seleccione algunas con las cuales se siente identificado.
- intercambiar las frases que hemos seleccionado y veamos juntos cómo podemos mejorar el respeto en nuestra relación. Así será nuestra vida más hermosa y creceremos en comprensión y valoración mutua.
- Se sugiere que se junten en pequeños grupos, de tres matrimonios, para comentar en forma espontánea el trabajo realizado.

El encargado del encuentro, se preocupa dejar el tiempo necesario para la reflexión personal y matrimonial. (No más allá de 30 minutos).

Te respeto porque:

H

M

Eres cabeza del hogar			
Traes dinero a casa			
Me das seguridad			
Te quiero			
Eres inteligente			
Te tengo miedo			
Trabajas y eres responsable			
Reconozco tus capacidades			
Eres buen padre			
Eres buena madre			
Me respetas			
Somos hijos de Dios			
Tengo obligación de hacerlo			
Eres buena esposa			
Soy creyente			
Me muestras el amor de Dios			
Eres fiel			
Eres de buena Familia			
Vives tu fe			
Me valoras			
Eres exigente			
Otros			

Si quieren hacer este ejercicio con sus hijos en la casa, pueden usar la siguiente dinámica:

Los jóvenes:

Marquemos lo más importante:

¿Por qué admiro y respeto a las personas?



Las admiro y respeto porque:

andan bien vestidas _____				
tienen personalidad _____				
son arriesgadas _____				
tienen autoridad _____				
son inteligentes _____				
les temo _____				
tienen dinero _____				
son leales _____				
viven su fe _____				
son líderes _____				
son ganadores _____				
saben vivir la vida _____				
son rebeldes _____				
reconozco que son hijos de Dios _____				
saben lo que quieren _____				
son estrictas _____				
son independientes _____				
son de un nivel social más alto _____				
son rectas _____				
piensan igual que yo _____				
son buenos compañeros _____				
son sencillas _____				
viven de acuerdo a lo que piensan _____				
luchan por la libertad _____				

Intercambiar posteriormente cómo pueden mejorar el respeto por los demás

Los niños:

Mirando los dibujos, marquemos:

A los 2 que respetamos más (+)
A los 2 que respetamos menos (-)



Después que han seleccionado los diferentes cuadros, que den razones por qué en algunos casos, respetan más y por qué en otros menos.

(Tercera Modalidad)

Trabajo grupal:

- Dividir a los matrimonios en grupos de 3 o'4 matrimonios.
Entregarles a cada uno dos cartulinas: una con dibujo de moscas y la otra de abejas.

- Luego elegir para cada una de ellas, las actitudes correspondientes de acuerdo lo expuesto en el tema.

- Cada uno se analiza con que frecuencia ha sido mosca o ha sido abeja en su convivencia matrimonial..

- Una vez terminado el trabajo, se puede intercambiar lo realizado con los otros grupos.

En el matrimonio



Somos moscas cuando...



Somos abejas cuando...

ENCUENTRO N° 4

HOMBRE Y MUJER: IGUALES EN DIGNIDAD DISTINTOS EN MODALIDAD

OBJETIVO

Conocer la manera de amar del otro aprender a apoyarnos, respetar, aceptar y valorar nuestras diferencias.

ORACIÓN INICIAL

Señor, Dios nuestro, tú nos haz elegido para ser tus santos y tus predilectos. Revístenos de sentimientos de misericordia, de bondad, de humildad, de dulzura, de paciencia. Ayúdanos a sobrellevar los unos a los otros cuando tenemos algún motivo de queja, lo mismo que tú, Señor, nos has perdonado. Sobre todo, danos esa caridad, que es el vínculo de perfección. Que la paz de Cristo brille en nuestros corazones. Esa paz que debe reinar en la unidad de tu cuerpo místico. Que todo cuanto hagamos, en palabras o en obras, sean en nombre del Señor Jesús, por quien sean dadas gracias a Ti, Dios Padre y Señor nuestro.

Amén.

LECTURA BIBLICA

CONTENIDOS:

Somos, como personas humanas, seres espirituales y corporales: un espíritu encarnado. Nuestro cuerpo expresa nuestra alma y nuestra alma se expresa en nuestro cuerpo.

- Si nuestros cuerpos son distintos, es porque a través de ellos Dios quiere que se **expresen dos “modos de ser”** distintos. Así lo confirma la psicología moderna “ser hombre” y “ser mujer” son dos “maneras de ser” que impregnan hasta lo más profundo de nuestra forma de pensar, de sentir, de reaccionar.
- Ni el hombre solo ni la mujer sola agotan toda la idea que Dios tiene del ser humano. Cada uno refleja sólo una parte de ella.

Por lo general suponemos, erróneamente, que si nuestro marido o señora nos ama, reaccionará y se comportará de la forma en que nosotros reaccionamos y nos comportamos cuando amamos a alguien. Esperamos que el otro sea como nosotros, que sienta como nosotros sentimos. Esta actitud nos dispone a sentirnos decepcionados una y otra vez.

Un ejemplo: Una mujer piensa que demuestra su afecto y apoyo a su esposo cuando le hace muchas preguntas y le expresa así su preocupación. Esto puede molestar al varón porque tiende a sentir que lo está controlando y entonces él se aleja buscando su

«espacio». Ella se confunde, porque si ella recibiera ese tipo de ayuda, se sentiría muy agradecida.

Por otro lado, el hombre piensa que demuestra su afecto, cuando ella está contrariada, restándole importancia al problema, dándole soluciones o ignorándola completamente, pensando que le está dando «el espacio » que cree él, que ella necesita para tranquilizarse. Lo que él piensa que es apoyo, la hace a ella sentirse minimizada, poco amada e ignorada.

El hombre necesita fundamentalmente un amor basado en:

- *La confianza, la aceptación, el aprecio y la admiración*

La mujer necesita fundamentalmente un amor basado en:

- *El cuidado o solicitud, la comprensión, el respeto*

(Invitar al grupo a dar ejemplos sobre esta aseveración)

Principales diferencias:

El modo de ser del hombre y de la mujer se diferencian por la mayor o menor acentuación de determinados valores que ambos poseen, pero que, por regla general, cada sexo vive con una intensidad distinta. Por lo mismo, no hay ningún valor humano que podamos catalogar de modo exclusivo como “masculino” o “femenino”. Pero si podemos decir que algunos de ellos se dan “normalmente” con mayor fuerza en el hombre o en la mujer. Una buena pista para descubrir estas diferencias o “acentuaciones” interiores, es a partir de las diferencias corporales de ambos, sobre todo en su relación con los hijos.

- Cuando la mujer concibe un hijo, queda físicamente atada a él por 9 meses, y todo su cuerpo se transforma para servirlo, alimentarlo y protegerlo.
- Esta “atadura” física es como un símbolo de la profunda “atadura” espiritual que toda madre está llamada a vivir después con su hijo, y con la cual el padre es incapaz de rivalizar.
- Nacido el hijo, el corazón de la mamá pasa a tener con él la misma relación íntima que antes tuvo en su vientre. Es una relación personal profunda, que la capacita para comprender como nadie a su hijo, para cobijarlo y “adivinar” lo que le pasa.
- Para que esto fuese posible, Dios dotó a la mujer de una psicología centrada en **los valores personales**. Ella vive en un mundo de personas. Siempre está hablando bien o mal de ellas. Recuerda todos los datos personales (fechas de matrimonio, edad de los hijos, días de santos). Tiene gran capacidad para el contacto personal y el diálogo, tanto con los hombres como con Dios. Vive el amor como entrega personal. Su pensamiento parte de lo que vive, es intuitivo y con mucho sentido para los detalles. El mejor símbolo de la mujer es el **corazón que ama, se entrega y cobija**.
- El hombre al engendrar un hijo, queda físicamente desligado de él y libre para trabajar y procurarle lo que necesitará.
- El cuerpo del hombre está más dotado para el trabajo físico (Pregunta: ¿es verdad esto? La resistencia física de la mujer es fuera de lo común. Es más capaz de soportar el dolor, el hambre, etc. El hombre puede tener mayor fuerza física para levantar un tronco de 150 kilos, pero en otras dimensiones es mucho más débil corporalmente
- También su psicología; el hombre tiende más hacia el mundo **de las cosas**. **Le gusta armar, construir y organizar cosas**. Vive hablando de ellas, de deportes, economía, política, problemas del trabajo. Es difícil que olvide la tasa de interés bancario o el porcentaje de descuento que le harán.
- En cambio tiene menos memoria para los datos personales. Por ejemplo, a menudo olvida los aniversarios. Le cuesta más el contacto personal, el diálogo y la oración afectiva.
- Tiende a considerar el cómo un “hacer cosas” por quienes ama. Pero le cuesta más darse personalmente, abrirse. Se demora más en captar los problemas de sus hijos o de quienes le rodean.

* Para ser feliz no le basta con que lo quieran; le es muy importante sentirse “**haciendo**” algo que valga la pena (de allí que le resulta tan difícil soportar la cesantía).

- En su modo de pensar es **más analítico y racionalista**. (La mujer muchas veces es mucho más objetiva en sus intuiciones, pero no llega a la verdad tanto por un raciocinio analítico)
- Más que sobre lo que está viviendo, piensa sobre lo que hay que hacer u organizar. Su mejor símbolo es la cabeza o el brazo que dirige, construye y da seguridad.

Necesidad de Complementarse

El hombre y la mujer están llamados a complementarse. Cada uno tiene su punto fuerte donde el otro tiene su debilidad. Los dos se necesitan.

- El hombre se hace verdaderamente hombre gracias a la mujer. Si no aprende de ella su capacidad para el amor y la entrega personal, corre el riesgo de permanecer rudo y tosco, de ser abrutado y atropellador. Sin su ayuda, puede llegar a ser el “trabajador” del hogar, pero no se convertirá ni en “compañero” ni en “padre”.
- A la inversa, la mujer que no aprende a asimilar los valores más típicos del hombre, tiene el peligro de enredarse en su riqueza de sentimientos, poniéndose excesivamente susceptible y subjetiva. O volviéndose muy insegura y concediendo una importancia desproporcionada a los detalles.

Este “equilibrio de los sexos” es importante no sólo para el desarrollo de cada ser humano, sino también de la sociedad y la cultura. Hoy vivimos en un mundo unilateralmente “masculino”, donde el valor supremo es el trabajo y la eficacia. Por eso lo sentimos un mundo frío, impersonal, utilitarista. Urge que la mujer aporte su mayor sentido para lo humano, los valores del corazón. Por eso necesitamos mujeres verdaderamente femeninas, como María. Y hombres que se abran a ese “calor” de amor que les pueden aportar. Porque para el mundo también vale el proverbio: “El hombre construye la casa, pero es la mujer quien la convierte en hogar”.

Pedir, además, diariamente las gracias que nos concede el sacramento del matrimonio para comprender y aceptar los cambios en el otro (irritación, cambios de humor, exigencias, etc.) de tal manera, que por ellos no se entorpezca nuestra relación, y podamos seguir apoyándonos mutuamente.

PROPOSITO

Después de realizar las dinámicas cada matrimonio debería sacar un propósito para trabajarlo juntos en la semana.

ORACION FINAL

Leer para motivar la dinámica

El hombre y la mujer

El hombre es la más elevada de las criaturas.
La mujer es el más sublime de los ideales.
Dios hizo para el hombre un trono, para la mujer un altar.
El trono exalta, el altar santifica.
El hombre es el cerebro, la mujer el corazón.
El cerebro fabrica la luz, el corazón produce el amor.
La luz fecunda, el amor resucita.
El hombre es genio, la mujer ángel.
El genio es inmensurable, el ángel indefinible.
Se contempla lo infinito, se admira lo inefable.
La aspiración del hombre es la suprema gloria,
la aspiración de la mujer es la virtud extrema.
La gloria hace lo grande, la virtud hace lo divino.
El hombre tiene la supremacía, la mujer la preferencia.
La supremacía significa la fuerza, la preferencia representa el derecho.
El hombre es fuerte por la razón. La mujer es invencible por las lágrimas.
La razón convence, las lágrimas conmueven.
El hombre es un código, la mujer un evangelio.
El código corrige, el evangelio perfecciona.
El hombre piensa, la mujer sueña. Pensar es tener en el cráneo una lámpara, soñar es tener en la frente una aureola.
El hombre es océano, la mujer es lago.
El océano tiene la perla por adorno, el lago la poesía que deslumbra.
El hombre es el águila que vuela, la mujer el ruiseñor que canta,
Volar es dominar el espacio, cantar es dominar el alma.
El hombre tiene un faro: la conciencia, la mujer una estrella: la esperanza.
El farol guía, la estrella salva.
En fin: el hombre está colocado donde termina la tierra, la mujer donde comienza el cielo.

Víctor Hugo

DINAMICAS

Se dividen en dos sub-grupos, hombres y mujeres. Luego analizan y comentan las siguientes afirmaciones, diciendo si son verdaderas o falsas. Pueden agregar otros ejemplos. Luego se pone en común el trabajo realizado. (1/2 hora y 15 Min. Para compartir ambos grupos)

HOMBRE Y MUJER: IGUALES EN DIGNIDAD DISTINOS EN MODALIDAD

MUJERES

Actitudes de los hombres.

1. El no escucha, se distrae con facilidad, no hace preguntas que muestren interés o preocupación.
2. Toma los sentimientos de la mujer en forma literal y la corrige. Piensa que ella está pidiendo soluciones, de manera que ofrece consejos.
3. Escucha pero luego se enoja y le echa la culpa por intranquilizarlo o por deprimirlo.
4. Minimiza la importancia de los sentimientos y las necesidades de su pareja. Considera que los hijos o el trabajo son más importantes.
5. Cuando ella está disgustada, él le explica por qué él tiene la razón y por qué ella no debería sentirse así.
6. Después de escuchar no dice nada o simplemente se aleja.

Por qué ella no se siente amada

1. Ella no se siente amada porque él no le muestra atención o interés.
2. No se siente amada porque él no la entiende.
3. No se siente amada porque él no respeta sus sentimientos.
4. No se siente amada porque él no se dedica a ella y no la trata como algo especial.
5. No se siente amada porque él no entiende sus sentimientos sino que, por el contrario, la hace sentir equivocada y sin apoyo.
6. Ella se siente insegura porque no obtiene la tranquilidad que necesita.

HOMBRES

Actitudes de las mujeres

1. Ella trata de ayudarlo ofreciéndole consejos no solicitados.
2. No reconoce lo que él hace por ella pero se queja de lo que no ha hecho.
3. Corrige su comportamiento y le dice qué hacer como si él fuera un niño.
4. Expresa sus sentimientos de molestia indirectamente con preguntas retóricas como:
« ¿Cómo pudiste hacer eso?»
5. Cuando él toma decisiones o iniciativas, ella lo corrige o lo critica.

Por qué él no se siente amado

1. No se siente amado porque ella ya no confía en él.
2. No se siente amado porque ella no lo acepta tal como es.
3. Siente que ella no aprecia lo que él hace.
4. No se siente amado porque no se siente admirado.
5. No se siente amado porque piensa que le ha retirado su aprobación. Ya no se siente como un buen hombre.
6. No se siente amado porque ella no lo alienta a hacer cosas por sí solo.
- 7.- Lo desautoriza frente a sus hijos.

HOMBRE Y MUJER: IGUALES EN DIGNIDAD DISTINOS EN MODALIDAD

Responder individualmente y luego intercambiar y comentar con su pareja.

1. ¿Qué características típicamente femeninas/masculinas valoro en Ti?

2. ¿La que más me atrae de Ti es?

3. Siento que me has ayudado a crecer como mujer/hombre en:

4. ¿Qué conductas mías, me doy cuenta que te molestan? ¿Qué puedo hacer para mejorarlo?

5. ¿Qué características y/o conductas de cada uno de nosotros se complementan?

ENCUENTRO N° 5

LUCES AMARILLAS Y LUCES ROJAS

OBJETIVO

El propósito de este encuentro es aprender a estar atentos a las señales que nos dan nuestros cónyuges o lo que sentimos nosotros mismos como luces de alertas que puedan estar dañando nuestra relación. Hacerlos concientes y corregirlos.

ORACION INICIAL

Señor Jesús, manso y humilde.

Desde el polvo me sube y me domina esta sed insaciable de estima, esta apremiante necesidad de que todos me quieran. Mi corazón está amasado de delirios imposibles.

Necesito redención. Misericordia, Dios mío. No acierto a perdonar, El rencor me quema, Las críticas me lastiman, Los fracasos me hunden, Las rivalidades me asustan.

Mi corazón es soberbio. Dame la gracia de la humildad, mi señor manso y humilde de corazón.

No sé de dónde me vienen estos locos deseos de imponer mi voluntad, eliminar al rival, dar curso a la venganza. Hago lo que no quiero. Ten piedad, Señor, y dame la gracia de la humildad.

Gruesas cadenas amarran mí corazón: este corazón echa raíces, sujeta y apropia cuanto soy y hago, y cuanto me rodea. Y de esas apropiaciones me nace tanto susto y tanto miedo. ¡Infeliz de mí, propietario de mí mismo!
¿Quién romperá mis cadenas? Tu gracia, mi señor pobre y humilde.

Dame la gracia de la humildad, Amen.

LECTURA BIBLICA

CONTENIDO

Queremos luchar porque nuestro amor mutuo sea un amor hermoso, hoy, cuando esto parece casi imposible. Queremos que nuestro amor sea un amor positivo, que estemos felices de estar juntos, que nos queramos como al inicio, cuando nos enamoramos, nos conocimos y quisimos unir nuestras vidas para siempre.

Muchas veces, esta relación se va poniendo mustia y nosotros no queremos que sea así. Si unimos nuestra vida para siempre, fue porque queríamos ser felices.

Dijimos que el alma, la clave, lo primero de esta felicidad matrimonial, residía en el cultivo de una atmósfera de respeto entre nosotros. Queremos que el respeto sea el aroma que se percibe en nuestra relación, en nuestro hogar, dondequiera que estemos. Mientras más intimidad, más respeto. Porque ello nos permite darnos y aceptarnos como somos. De lo contrario, siempre tendremos que defendernos de la agresión del otro. Si el otro nos ataca, si nos hiere, tenemos que defendernos y ello hace imposible que se dé una relación armónica y feliz.

Consideraremos ahora unas reflexiones que hacen un matrimonio que vertieron en un libro llamado "El proyecto de pareja". Expondremos sus ideas en forma libre.

Las luces amarillas

A veces, en nuestra relación, se van produciendo ciertas situaciones que podrían describirse como una luz amarilla. Es decir, aparece una señal, una nubecilla en el horizonte que si perdura, presagia una tormenta, un mal término. Son pequeñas señales, pequeñas alarmas que, si nosotros realmente tomásemos en cuenta, nos indican que hay algo que puede enturbiar nuestra relación, nuestro cariño, nuestro amor; algo que nos va a hacer daño y que, por lo tanto, debemos superar. Nos alertan y previenen. Son las alarmas, las luces amarillas que debemos ver a tiempo para que no pasen a ser luces rojas, cuando ya haya poco o nada que hacer, cuando las relaciones ya se hayan roto.

¿Cuáles son esas alarmas, esos signos que nos llaman la atención?

El texto citado las enumera:

"El silencio o el uso de monosílabos para responder.

La cuestión es no propiciar una conversación fluida. ¿Cómo te fue? Bien. ¿Qué hiciste hoy día? Trabajé. ¿Algún problema? No, nada especial...

Cuando se da este tipo de monosílabos, es señal de que está pasando algo que es necesario arreglar. Quizás uno de nosotros no se comportó como debía.

La falta de sonrisa, la tristeza en la mirada.

Los esposos ya no sonríen, ya no se miran mutuamente con esa simpatía que debiera ser normal; con esa actitud diáfana y alegre de verse cada día, de preguntar y contarse cómo ha sido el día de cada uno. Cuando las caras empiezan a ponerse triste, significa que las cosas no están marchando bien. Una luz amarilla nos indica que no podemos seguir así. Un antiguo adagio dice que el demonio pesca en aguas turbias. Si no hay alegría, es porque se ha dejado de cultivar el amor; porque nos hemos ido alejando de nuestro cónyuge y de Dios. Por eso uno de los principales frutos de la presencia del Espíritu Santo, del Espíritu de Amor, es la alegría, signo de que Cristo está presente entre nosotros. No puede faltar la alegría. Si falta, significa que algo no anda bien.

- El olvido de detalles

Éstos se van dejando de lado, que se van perdiendo fechas, aniversarios, regalos, ritos, gestos de cariño. Sabemos que el amor en la vida matrimonial, como todo amor, se cultiva y crece con pequeñas cosas: palabras, gestos, regalos, simples y sencillos. Si esto se deja de lado en la relación matrimonial, el amor decae, se pone mustio. Con las pequeñas cosas, con los detalles, las pequeñas muestras de amor éste se enciende, crece, se mantiene vivo. Si se van dejando de lado, el amor se va muriendo. Si no nos acordamos de nuestro aniversario, del cumpleaños, del santo de nuestro cónyuge, de la salida que habíamos programado, se nos olvida, etc., significa que no le dimos importancia. Por supuesto que uno se puede olvidar alguna vez de alguna de estas cosas, pero cuando empieza a repetirse este olvido, se enciende una luz amarilla...

La pérdida de sensibilidad hacia la situación del otro, el ensimismamiento nocivo.

Cuando la inercia, la apatía, el no querer hacer nada, la "lata", se repiten y pasan a ser "algo normal" entre nosotros, ya no vivifican nuestro amor, ello indica que algo pasa.

Cada uno está centrado en sí mismo y quiere que nadie lo moleste. Siempre está centrado en su yo: que nadie me interrumpa, yo quiero esto, yo quiero que se haga así, a mí me gustan que las cosas se hagan así...

Un amor verdadero, en cambio, se centra siempre en el tú y está preocupado de agradar al otro en todo lo que pueda. No puede ser que lo único que valga, lo único que importe sea *mi* querer y si no se hacen las cosas según mi querer o mis ganas, entonces estallo... Esta situación delata ciertamente una luz amarilla.

El aislamiento bajo cualquier forma

El aumento del tiempo que se pasan ante el televisor o el computador. A veces se pasan horas y horas viendo un partido de fútbol, viendo una telenovela; navegando en Internet, chateando, etc. Y ¿dónde está el otro? ¿No existe? Subjetivamente no existe para mí. Cuando amo de verdad, el otro existe para mí y me importa lo que está haciendo, no simplemente me importa lo que tengo ganas de hacer yo: siento y percibo lo que el otro desea hacer, lo que al otro le gusta o le gustaría hacer.

Tenemos que prestarnos atención mutua, ser sensibles el uno frente al otro. Si esto no sucede, entonces quiere decir que una luz amarilla está parpadeando y señalando el peligro.

El retraso en las horas de llegada a casa por cualquier excusa

A veces se queda uno en el trabajo para dar tiempo a que los niños se hayan acostado y llegar en una hora en que todo esté tranquilo, para poder leer el diario o ver televisión con tranquilidad. O también, para evitar al otro, estar lo menos posible con él, porque la relación ya está debilitada y no se quiere enfrentar las dificultades. Entonces el mucho trabajo que se tiene en la oficina es la excusa para no llegar antes a casa. Puede ser

que alguna vez haya exceso de trabajo, pero si esto se repite y se hace una situación habitual, es distinto y pasa a ser una luz amarilla...

La búsqueda de actividades particulares en los momentos de ocio, la recuperación de hábitos de soltero(a) que excluyen al cónyuge

¿Hacemos deportes juntos? Cada uno puede tener su deporte y que le guste y goce con él, pero si cada uno practica únicamente su deporte y nunca hacen nada juntos, significa que algo del matrimonio no funciona. ¿Salimos juntos en bicicleta, por ejemplo; a caminar, a bailar, o a ver alguna exposición de arte, etc.? La vuelta los hábitos de soltero son producto de alguna situación anormal y esto no puede perdurar entre los cónyuges si no querer terminar mal como normalmente sucede. Esa luz nos pide revisar lo que realmente está pasado e indagar cual es la raíz de esa situación.

El no salir nunca juntos y solos, y buscar siempre la compañía de alguien más

En el tiempo del noviazgo, cuando se enamoraron, lo único que querían era estar juntos, solos, sin ninguna otra compañía, u otra persona al lado. ¿Por qué ahora siempre queremos tener otras personas y rehuimos estar juntos?

El aumento de los ataques a la familia del otro.

¡Que tu papá, que tu mamá, que tus hermanos...! Es otra luz amarilla que nos indica que algo no anda bien...

El acostarse cada uno a una hora haciendo vidas paralelas. O el hacerse el dormido cuando llega a la cama, evitando un posible encuentro.

Se pueden agregar muchas otras luces amarillas. Lo importante es que las sepamos identificar. Nos están tratando de despertar. Nos interpelan para que veamos qué es realmente lo que sucede en nuestra relación y que, a tiempo, veamos las causas que están generando algunas de estas situaciones descritas.

Las luces rojas se dan cuando no hemos atendido a las luces amarillas y alguno de los síntomas antes indicados se han hecho crónicos y han conducido finalmente a una ruptura, a veces, insuperable para medios puramente humanos. Si se llega a este punto entonces es necesario aplicar una "cirugía mayor". Hay que ir a la raíz de las desavenencias y del desamor, con la firme convicción de que el matrimonio es para siempre y que, con la gracia de Dios, con la ayuda del sacramento que se recibió, se es capaz de reconciliarse y de encontrar caminos de reencuentro. En tales casos, la ayuda de un consejero espiritual o, si es el caso, de un especialista, psicólogo o psiquiatra, puede constituir un camino de sanación del quiebre.

Las vitaminas que fortalecen el amor mutuo

Para que no aparezcan las luces rojas, es preciso reaccionar y "dar un golpe de vitaminas" a la relación que se ha deteriorado. Uno de los dos cónyuges, debe tomar la iniciativa, buscando el momento oportuno para abordar el problema. La oración y la

reflexión previa son imprescindibles, ya que se trata de una “conversión”, de un cambio de actitud y de una vuelta al amor primero.

Cuando hablamos de “vitaminas”, se trata de esos detalles que ayudan a que la relación matrimonial funcione mejor. En general, no es conveniente el tratar de aclarar “a secas” el porqué del comportamiento del otro y, menos aún, recibirlo siempre con quejas o recriminaciones.

Más adecuado es “preparar el terreno” a través del cariño: las muestras de amor despiertan el amor. Con una gota de miel, se casan más abejas que con un balde de vinagre, dice el proverbio.

Cada uno conoce lo que al otro le gusta. Si sabemos que al otro le gusta tomar helados, entonces nos preocupamos de invitarlo a tomar un helado o tener helados de postre. O si le gusta un plato determinado, le preparamos ese plato para que goce. Si es comunicación lo que falta, entonces habrá que encontrar modo de favorecer los momentos de encuentro y la abertura de corazón, comunicando lo que llevamos dentro y acogiendo aquello que el otro desea entregarnos de su pena, de sus anhelos o temores. Si se han producido heridas por malas reacciones nuestras, hagamos el esfuerzo por sanarlas. El otro tiene que darse cuenta de que tratamos de hacerlo feliz. Esta es la filosofía de verdadero amor: tratar de hacer feliz al otro, posponiendo nuestro orgullo, nuestros “derechos”.

¿Cómo recibimos al cónyuge cuando regresa a casa? A veces le hace más fiesta la una mascota que nosotros. Qué distinta es la situación cuando se le recibe con una sonrisa. Qué bien hace un comentario halagador: ¡qué bonita te ves con ese vestido, con ese peinado! ¡Qué fantástico fue tu trabajo!

A menudo hay que saber tomar las cosas con humor, sin hacer de todo de todo una tragedia. Una broma simpática, puede romper el hielo, tomando las cosas con amplitud y magnanimidad.

Reavivemos nuestro amor. Pidamos al Señor y a la Santísima Virgen que nuestro amor siempre florezca, que ninguno de nosotros se quede ensimismado, en su propio yo; que nos hagamos interesante la vida mutuamente. Que sepamos limpiar la atmósfera de nuestro amor. Que nos preocupemos por los pequeños detalles, gestos, las llamadas por teléfono, etc. Todo esto vivifica el amor mutuo, hace la vida hermosa y más entretenida.

Sepamos detectar las luces amarillas para que no se transformen en luces rojas. Y si hay una luz amarilla y se repite tres o cuatro veces, sepamos preparar el camino al reencuentro. Luego busquemos la ocasión para conversar qué medios concretos pueden mejorar nuestra relación y asegurar su fortalecimiento.

PROPOSITO

De las luces amarillas detectadas en las dinámicas proponerse trabajar algún aspecto que creemos necesario.

ORACION FINAL

LUCES AMARILLAS Y ROJAS

ALARMAS Y RECONQUISTADORES DEL AMOR CONYUGAL

DINAMICAS

(Primera Modalidad)

Trabajo Personal

¿Cuáles creo yo son mis alarmas?

¿Cuáles creo yo son tus alarmas?

¿Qué ayudas se me ocurren?

Tarea: Comentar el trabajo personal y hacer una lista común de alarmas y ayudas.

Teniendo claro nuestras alarmas y ayudas conseguiremos crear un clima en el que se lea entre líneas el siguiente mensaje: “yo estoy aquí por ti y quiero hacerte feliz por encima de todo, te quiero y voy a poner todos los medios que existen a mi alcance para que esto funcione. Puedes contar conmigo siempre”.

A partir de esto es mucho más fácil hablar juntos, sabiendo cada uno que puede contar con el otro. Desde esta actitud se puede tener la seguridad que no hay problema que se resista porque *“hemos puesto nuestro amor a trabajar”*.

ALARMAS Y RECONQUISTADORES DEL AMOR CONYUGAL

Conversar como matrimonio las siguientes preguntas

¿Qué cosas nunca debieran suceder entre nosotros?

¿Qué cosas entretenidas podemos hacer como matrimonio?

¿Cómo salir al encuentro del otro y hacer más interesante, más entretenida nuestra vida matrimonial?

(Segunda Modalidad)

- Cada matrimonio recibe dos corazones: uno amarillo y otro verde. En el amarillo están señaladas las posibles alarmas (luces amarillas) que manifiestan que, algo anda mal en nuestra relación. Pueden reflexionar si se identifican con ellas y también pueden agregar otras, de acuerdo a su propia experiencia.
- Luego comentar cuáles son las vitaminas que necesitan para fortalecer el amor mutuo y neutralizar estas posibles alarmas. Las vitaminas que sugerimos las anotamos en el corazón verde.
- Una vez acabado el ejercicio, intercambiar en grupos las vitaminas propuestas y compartir experiencias.

¡ALERTA!

ENCUENTRO N° 6

CÓMO MANTENER LOZANO EL AMOR

OBJETIVO

El objetivo de este encuentro, es que veamos como cada aspecto del amor conyugal hace que la relación se enriquezca y mantengamos así un amor fresco renovado.

ORACION INICIAL

Oh Dios, de quien procede toda paternidad en el cielo y en la tierra, Padre, que eres Amor y Vida, haz que en cada familia humana sobre la tierra se convierta, por medio de tu Hijo, Jesucristo, "nacido de Mujer", y del Espíritu Santo, fuente de caridad divina, en verdadero santuario de la vida y del amor para las generaciones porque siempre se renuevan.

Haz que tu gracia guíe a los pensamientos y las obras de los esposos hacia el bien de sus familias y de todas las familias del mundo.

Haz que las jóvenes generaciones encuentren en la familia un fuerte apoyo para su humanidad y su crecimiento en la verdad y en el amor.

Haz que el amor, corroborado por la gracia del sacramento del matrimonio, se demuestre más fuerte que cualquier debilidad y cualquier crisis, por las que a veces pasan nuestras familias.

Haz finalmente, te lo pedimos por intercesión de la Sagrada Familia de Nazaret, que la Iglesia en todas las naciones de la tierra pueda cumplir fructíferamente su misión en la familia y por medio de la familia. Tú, que eres la Vida, la Verdad y El Amor, en la unidad del Hijo y del Espíritu santo.

LECTURA BIBLICA

CONTENIDOS

Las formas del amor

Se podría pensar que al interior del matrimonio la sexualidad normalmente es fuente de felicidad. Sin embargo, quienes tienen oportunidad de recibir las confidencias de los esposos, a menudo constatan una realidad muy diferente. Muchas veces, no sólo no es fuente de felicidad sino que es fuente de conflictos, de decepciones y de discordias. ¿Por qué se dan esta situación? Los motivos pueden ser de diversa índole. Aquí destacaremos uno que reviste especial importancia, a saber, la carencia de una cultura de las caricias en la relación esponsal.

En el amor esponsal se entrecruzan y fusionan (esto es lo ideal) todas las formas del amor: el amor espiritual, el amor sexual instintivo, el amor afectivo-sensible y el amor sobrenatural. El amor de los esposos es un amor en el cual lo espiritual se ha de

encarnar y lo carnal se ha de espiritualizar. El instinto sexual animal desconoce esta riqueza; es unidimensional. También la desconoce el amor espiritual propio de los seres angélicos. Sólo el ser humano puede gozar de la plenitud de este amor.

Armonizar la complejidad

Ahora bien, donde está la riqueza del amor esponsal, también radica su problemática. No resulta fácil armonizar y fusionar las dimensiones del amor de los esposos. Quienes están llamados a amar y a ser amados de esta forma, a menudo sufren las tensiones y extrapolaciones que se dan en este campo. La relación íntima de los esposos suele reducirse sólo a la búsqueda del goce sexual-genital, pasional e instintivo, sin que en él se integre suficientemente la dimensión personal-espiritual del amor. También se puede dar una reducción en el sentido contrario, por la sobre acentuación de la dimensión “espiritual” o “sobrenatural”, que no asume enteramente lo carnal o que, incluso, tiende a infravalorar esta dimensión o ver en ella incluso algo pecaminoso o “impuro”.

El origen de estas desarmonías o extrapolaciones está en nuestra condición ontológica: el ser humano es un ser complejo; es espíritu y cuerpo. Arrastra, además, las consecuencias y heridas que dejó en su naturaleza el pecado original. La armonía de su ser es una tarea por realizar.

Por estas razones el amor esponsal implica siempre una continua tarea de autoformación, de rectificación, un constante trabajo de integración. Quienes no lo realizan deben contar con que los síntomas de la desintegración rápidamente se dejen sentir en su vida matrimonial.

El eros

Para medir el grado de la armonía, de la calidad y la plenitud del amor esponsal, tal vez lo más adecuado sea observar la condición de la relación afectiva-sensible del amor mutuo.

El amor instintivo sexual, el amor espiritual y el amor sobrenatural pueden darse, por así decirlo, en estado “puro”; pueden ser, de algún modo, amores “completos” en sí mismos. Cuando estos amores se integran y se asumen el uno en el otro, se da un amor típicamente humano. Este amor afectivo-sensible, que se expresa en la caricia y en la ternura, hace del amor espiritual un amor marcadamente cálido, y hace del amor sobrenatural una manifestación de la hondura y cercanía del amor del Verbo que se hizo carne y habitó entre nosotros.

A este amor lo llamamos “eros” o amor “erótico”, en el mejor sentido de la palabra. Por esta forma del amor, la persona ama a alguien en su totalidad físico-espiritual. El amor espiritual se hace gesto sensible, amor cálido, que manifiesta lo que anida en el alma de quien ama. Se expresa en la caricia, que no está orientada directamente a la esfera sexual. En una caricia de amor que a su vez protege y fortalece el amor espiritual. Sin ella el amor espiritual correría el peligro de perder su fuerza y fuego propios.

Si los esposos cultivan el *eros*, entonces la dimensión sexual de su amor esponsal contará con un respaldo que garantiza su calidad humana y evita caer en una sexualidad genital meramente pasional e instintiva. Un matrimonio que dé cabida a la ternura, a la caricia desinteresada, al pequeño gesto de amor, a un saludo cariñoso, a una palabra benevolente, a un piropo halagador, verá cómo florece su amor y se mantiene siempre joven y lozano. El amor erótico es una protección y un resguardo que enaltece la sexualidad, la reorganiza y la sana. Por ello es capaz de convertir la sexualidad en fuente de felicidad duradera más allá de un placer fugaz.

Un gran desafío

El cultivo del amor erótico constituye un gran desafío para los esposos, porque generalmente ellos se mueven entre dos extremos: entre lo sexual-genital y lo espiritual-sobrenatural, tendiendo así a descuidar el campo del *eros*, de modo que éste queda relegado al pasado, a la época del enamoramiento y del mutuo encantamiento.

El amor al tú se debe expresar sensiblemente para dar un mensaje que despierte y cautive al cónyuge y haga palpar de nuevo su corazón. Así se supera esa nefasta carencia de ilusión de esposos que no sueñan o que olvidaron la poesía del amor. Sería triste pensar que los ensueños quedaron definitivamente sepultados en aquel diario personal o en aquellas cartas del tiempo del pololeo o del noviazgo. Sería lamentable que no hubiera más ilusión. Desgraciadamente, no es extraño que el estilo de vida hiperkinético, estresado y materialista que llevamos termine marchitando la delicada planta del amor conyugal.

Hacerse mutuamente hermosa la vida

¿Qué hacer para despertar y cultivar el amor? Es preciso redescubrir en el cónyuge los rasgos de encantamiento que ciertamente posee y que fueron los que generaron el enamoramiento cuando ambos se conocieron por primera vez. No dejemos que se cubran de polvo y se pongan opacos. Es preciso volver a seducir sanamente a nuestro cónyuge, siendo cortés, afable, atento, obsequioso, esforzándose por agradarle. Recobrar la juventud del amor; volver a admirar al tú; y redescubrir su hechizo, siendo a la vez «encantador», atractivo, es decir, capaz de atraer, de conquistar su amor, con nuestra manera de ser, de hablar, de vestirnos... Ambos esposos deben dedicarse a esta hermosa tarea.

Si en la mañana nos levantamos con desgano y andamos desarreglados o «como vengas»; si no nos importa la sensación que generamos en el otro; si sólo pensamos en nosotros o en el trabajo que tenemos por delante y no reparamos en lo que está sintiendo nuestro cónyuge, por cierto que así no florecerá nuestra relación. Si pensamos: «tengo seguro» a mi cónyuge y me dejo estar, entonces, tarde o temprano, el amor mutuo se enfriará.

El cultivo de las caricias

En resumen, el amor erótico se relaciona con el mundo de la ternura y de las caricias al interior del matrimonio. La caricia es un gesto (una mirada, una palabra, un beso, un ademán, una forma de trato, etc.) que manifiesta un amor gratuito centrado en el tú. Es un gesto que permite decir a la persona amada que nos gusta que sea como es, que nos agrada, que estamos felices de que exista y que ella merece todo nuestro amor y admiración.

Hoy, por desgracia, la caricia que expresa el eros ya casi no se da; más bien se practica la caricia como una especie de «ingeniería de excitación sexual», lo cual, por cierto, es rechazado por una persona noble que no quiere ser amada ni buscada sólo por el placer que puede procurar, sino que anhela ser querida por sí misma.

La caricia puede llegar a adentrarse y a abarcar el campo sexual-genital. Sin embargo, es un gran error pensar que toda caricia tiene esa connotación. Por ejemplo, cuando damos un abrazo a un hijo, sería un absurdo pensar que ello tiene que ver con la libido. Por cierto que no. Simplemente es la manifestación de nuestro amor que busca expresarse sensiblemente. Igualmente absurdo sería pensar que las caricias de aquella mujer que se acercó a Jesús, “y poniéndose detrás, a los pies de él, comenzó a llorar, y con sus lágrimas le mojaba los pies y con los cabellos de su cabeza se los secaba; besaba sus pies y los ungía con el perfume” (Lc 7, 38-39), tenía otro interés que no fuese manifestarle su amor y arrepentimiento.

Pensemos lo que significan las caricias para el niño y, por otra parte, las consecuencias psicológicas que ocasiona en él su ausencia. Para que un niño llegue a poseer una correcta autoestima, necesita de las caricias de sus padres, porque éstas le están diciendo: «estamos felices de que tú seas quién eres»; «tú nos interesas»; «te protegemos porque te queremos». El niño experimenta así, en forma vivencial, subconsciente, que es bueno que él exista, que no está solo, que hay alguien que lo acoge con benevolencia en este mundo. Y esto, no porque los padres se lo explican con palabras, sino como fruto de la experiencia vital de ser acogido y estrechado en los brazos del papá o de la mamá.

Lo que expresan las caricias

Algo semejante se da en las caricias de los esposos. Poseen un poder terapéutico y vivificante. Von Gagern, en su libro *Para Esposos*, explica: “La forma más primigenia de todas las caricias es la proximidad corporal. Ya el niño recién nacido necesita de la irradiación corpórea de la madre, presencia simple de creatura viviente, para así experimentar la sensación de amparo. Pero sabemos el rol importante que puede desempeñar este deseo de sentirse cobijado, también en el adulto. El niño lo recibe, pero también el adulto necesita sentirse amparado. (...) De manera similar produce tranquilidad, sosiego, calor y sensación de amparo, si dos seres humanos que se aman descansan juntos, escuchando el palpitar del corazón del otro, percibiendo el ritmo vivo de un cuerpo amado que respira. Presumiblemente medien aquí recuerdos prenatales de la experiencia del amparo en el nosotros primitivo que constituyen la madre y el feto.”

En lo más profundo de nuestro ser seguimos siendo creaturas, niños... Por eso es importante que ese desvalimiento espiritual que todos sentimos, ese desamparo existencial al cual todos estamos sujetos y que tiene su origen en nuestras limitaciones personales, en un fracaso, una enfermedad o en situaciones semejantes, sea sometido a la terapia de alguien que nos haga sentir sensiblemente: yo te amparo, estoy cerca de ti, te cobijo en mi corazón. Además, ese cobijamiento, desde la perspectiva de la fe, es expresión y camino del cobijamiento en el corazón de Dios Padre.

¿Sentimos, como esposos, el cobijamiento que regala la proximidad corporal de nuestro cónyuge, ese sosiego o descanso mutuo cuando se escucha el palpitar del corazón del otro? Estas no son realidades triviales: ellas determinan en gran parte la calidad de nuestra vida conyugal.

¿Qué quieren decir los esposos cuando se toman de la mano? «Camino contigo; te acompaño; ¡tú cuentas conmigo! ¡Vamos juntos!» Necesitamos expresar esta actitud interior de modo sensible.

Nuestra felicidad (y santidad) matrimonial, en gran medida se juega en el cultivo de estas manifestaciones gratuitas de ternura y de delicadeza. Son caricias que van desde una mirada cariñosa a un tomarse por los hombros o la cintura, a jugar con el cabello o el peinado de nuestro cónyuge, a regalarle una flor, o a tantas otras cosas aparentemente «innecesarias», que sólo el amor entiende y sabe inventar.

«Me encanta como te ves». « ¡Qué bien te queda ese vestido!» « ¡Qué rico lo que preparaste!»... Con estas y otras expresiones acuso recibo de la caricia, de la ternura que me demostró mi cónyuge al preparar tal postre. Acuso recibo y eso me renueva y me hace feliz.

Mirando el futuro

Ante nuestra mirada se abre un nuevo horizonte; un mundo que es camino, expresión y garantía de nuestra felicidad y santidad matrimonial. Los esposos, por vocación propia, están llamados a vivir y a mostrar ese mundo; ellos son los primeros llamados a redimir la expresión sensible de cariño y a devolverle el sentido querido por Dios. Este mundo también forma parte importante de la educación de sus hijos. Si los padres no lo hacen, los hijos se guiarán por el modelo que les presenta el cine, las telenovelas y la práctica de sus compañeros.

Concluimos citando nuevamente a Von Gagern. Explica: “Sintetizando, podemos decir que las caricias bien entendidas tienen en sí y de por sí un sentido intrínseco de valor propio, a saber: el de manifestar el mutuo amor, confirmar al tú con el «sí» aprobatorio, gozar con la proximidad y finalmente con el contacto personal, querer y hacer bien el uno al otro, regalarse, ayudarse y mostrarse en el juego amoroso, que se aman, para así acrecentar la sonrisa del alma, fruto de la dicha. Más con esto no sólo se expresa algo, sino que además sucede algo en la comunión. Pues todo cuanto se hace juntos fomenta la comunidad, libera al yo de su aislamiento, crea una relación con el tú como con el propio ser, conduciendo así hacia el «nosotros» que es la redención. Yo experimento vivencialmente la proximidad, el calor humano, la vitalidad, el vigor y la bondad del tú. Nos experimentamos el uno al otro, jugamos juntos, con-versamos en vivo coloquio e intercambio de llamado y respuesta, nos alegramos el uno al otro y, por el otro, en nosotros mismos. El sentido que posee este acontecer determina la esfera interior de donde parten las caricias y, lo que es mucho más, define en última instancia si lo que se hace es un acto de castidad conyugal o de lujuria.”

¿Percibimos la real importancia y las proyecciones de esta nueva cultura del amor-eros?

Sugerencias para preparar las dinámicas de motivación:

Para trabajo personal y luego grupal:

El romance es el medio que usa Dios para lograr que nos centremos menos en nosotros mismos y más en el otro. El romance y el apasionamiento de nuestros años de noviazgo nos hizo fácil ver la bondad del otro y darnos cuenta de cuán amable era; nos hizo fácil la decisión de amar a la otra persona, de encantarnos y de centrarnos en ella. Cuando vivimos el amor como decisión de centrarnos el uno en el otro, en lugar de centrarnos en nosotros mismos, creamos un ambiente de ternura, de simpatía, de cariño recíprocos, de romance, de continuo re-encantamiento, un

ambiente propicio para conservar y enriquecer la lozanía del amor esponsal. Es por eso que es importante y hemos de esforzarnos por mantener vivo el romance en nuestra vida matrimonial, el re-encantarnos una y otra vez, el reavivar el primer amor, no importa cuánto tiempo hace que estemos casados. En ese ambiente nuestra relación progresa y florece.

¿Qué cabida damos al romance en nuestra vida matrimonial? ¿Qué efectos tiene el romance en ella?

¿Qué cualidades de mi cónyuge me hacen sentirme maravillado y encantarme con él (ella)?

¿Cómo fue la primera vez que nos encontramos? ¿Recordamos las primeras palabras que intercambiamos, la primera caricia, la primera vez que nos miramos a los ojos?

- ¿Por qué elegí a mi cónyuge? ¿Qué cosas vi en él (ella) que me llevaron a enamorarme?
- ¿Con qué caricias y gestos de ternura acostumbro expresar mi amor?
- ¿Recuerdo esas pequeñas muestras de cariño que recibía de él (ella) en nuestro tiempo de pololeo y de noviazgo?
- ¿Cuál de esas pequeñas muestras de cariño desearía que mi cónyuge nunca dejara de darme?

Nos hemos vuelto personas tan ocupadas y con un montón de responsabilidades que no podemos dedicarnos a nuestro mutuo amor. Hemos agotado nuestras reservas de pequeñas sorpresas. No se trata de que ya no podríamos imaginar alguna si quisiéramos, pero ya no nos parece importante hacerlo. Re-descubramos esas pequeñas muestras de cariño, no dejemos que se cubran de polvo y se pongan opacas. Ambos esposos debemos darnos a esta hermosa tarea.

- ¿Nos empeñamos en mantener viva la lozanía de nuestro amor conyugal o lo damos por evidente? ¿Nos demostramos cariño tal como lo hacíamos cuando éramos pololos o novios?
- ¿Qué podemos hacer para despertar y cultivar nuestro primer amor?
- ¿Soy capaz de redescubrir en mi cónyuge los rasgos de encantamiento que ciertamente posee y que fueron los que despertaron el enamoramiento cuando nos conocimos por primera vez?
- ¿Estoy dispuesto a volver a seducir sanamente a mi cónyuge, con gestos y actitudes, como esforzándome por ser cortés, afable, atento, obsequioso y por agradecerle?
- ¿Estoy dispuesto a reencantarme nuevamente con mi cónyuge, a recobrar la lozanía, juventud de nuestro primer amor? ¿A volver a admirar al tú y redescubrir su hechizo, tratando a la vez de ser yo mismo «encantador (a)», atractivo(a), es decir, capaz de atraer, de conquistar su amor, con mi manera de ser, de hablar, de vestirme, etc., etc.?

Decidamos que nuestro amor ha de crecer, ha de ser más profundo, puesto que lo que Dios sueña para nosotros es que nuestro amor se enriquezca constantemente, que nos compenetremos mutuamente, el uno en el otro, cada día más. Así, mientras estemos enamorados, el sexo será comunión verdadera.

- ¿Cómo son nuestras costumbres respecto al modo de expresar el afecto y a nuestro comportamiento en la esfera sexual?

Recordemos que el amor matrimonial se construye y se reaviva en alianza con Dios, quien es el Amor y la fuente de todo amor humano. Con él queremos ir creando ese proyecto de amor que se traduce en intimidad, en comunión, en comprensión recíproca, en diálogo permanente, en confianza mutua, en tolerancia frente a las diferencias y en respeto a la libertad compartida.

- ¿Creemos que fue Dios quien intervino en nuestro primer encuentro, para que nos sintiésemos atraídos el uno por el otro y para llegásemos a conocernos mutuamente?
- ¿Creemos que el darnos mutuamente la vida en forma total nos ayuda a descubrir la plenitud del amor de Dios? ¿Por qué?
- ¿Nos sentimos realmente un don de Dios el uno para el otro y para toda la vida? ¿Qué significa para cada uno el don de la vida de su cónyuge, don que Dios le ha regalado?
- ¿Creemos que Dios está interesado en la plenitud de nuestro amor y que podemos recurrir a él en todo momento?

PROPOSITO

Viendo la realidad de nuestra relación trabajar algún rasgo que creemos importante y que nos ayuden a mantener un clima de sano respeto, confianza y acogimiento en nuestro hogar.

ORACION FINAL

COMO MANTENER LOZANO EL AMOR

DINAMICAS

1. Elegir algunas de las preguntas propuestas en la pauta de trabajo para conversarlas en grupos de 3 ó 4 matrimonios.
2. Al finalizar el intercambio, cada uno recibe una estrella y reflexiona la pregunta:
¿qué me enamora de ti?
3. Luego escribe la respuesta en ella y se la regala a su cónyuge, manifestando el anhelo que esa luz siempre perdure en su relación.

ENCUENTRO N°7

ESTAR EL UNO EN EL OTRO

OBJETIVO

En este encuentro queremos descubrir el anhelo natural que nos mueve a buscar la unión de corazones con la persona que amamos, toca lo más profundo de nuestra alma. Fuimos creados a semejanza de Dios que en la hondura de su misterio es una inefable comunión de amor de tres personas que son uno. Cristo Jesús, Dios y Hombre verdadero quién quiso establecer su tienda para habitar en medio nuestro.

ORACION

Señor, Dios nuestro, tú nos has elegido para ser tus santos y tus predilectos. Revístenos de sentimientos de misericordia, de bondad, de humildad, de dulzura, de paciencia. Ayúdanos a sobrellevar los unos a los otros cuando tenemos algún motivo de queja, lo mismo que tú, Señor, nos has perdonado. Sobre todo, danos esa caridad, que es el vínculo de perfección. Que la paz de Cristo brille en nuestros corazones. Esa paz que debe reinar en la unidad de tu cuerpo místico. Que todo cuanto hagamos, en palabras o en obras, sean en nombre del Señor Jesús, por quien sean dadas gracias a Ti, Dios Padre y Señor nuestro.

Amén.

LECTURA BIBLICA

Entonces el Señor Dios hizo caer sobre el hombre un profundo sueño, y cuando este se durmió, tomó una de sus costillas y cerró con carne el lugar vacío.

Luego, con la costilla que había sacado del hombre, el Señor Dios formó una mujer y se la presentó al hombre. El hombre exclamó:

"¡Esta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne! Se llamará Mujer, porque ha sido sacada del hombre".

Por eso el hombre deja a su padre y a su madre y se une a su mujer, y los dos llegan a ser una sola carne.

CONTENIDOS

La comunión, anhelo y carencia

Uno de los anhelos más grandes que alberga nuestra alma es poder lograr una profunda unión de corazones con la persona amada. El amor, impulso básico de nuestra naturaleza, encuentra su plenitud y mayor goce en la comunión, en el estar el uno en el otro. De allí que las personas que se aman quieren estar juntos, dialogar y comunicarse con palabras y gestos que expresen que de verdad son "un solo corazón y un solo espíritu". Cuando amamos, la presencia de la persona que amamos está viva en nuestro interior. Si somos amados, sabemos que la persona que nos ama, también nos lleva en su corazón. Esa unión espiritual se expresa y se profundiza en la cercanía y unión física.

Sin embargo, esta profunda unidad de corazones que anhelamos, en nuestra realidad vital concreta es escasa. Todos estamos expuestos al implacable embate de una cultura que cada día desconoce más la unidad de corazones y el diálogo profundo; que no sólo la ignora sino que a menudo también la destruye e imposibilita. Nuestro modo de vida no deja lugar al gozo de la comunión de corazones. Para que ésta se dé, es necesario que los valores del corazón, del amor, y con ello, de la interioridad, tengan un espacio y se cultiven conscientemente, cosa que en la práctica no resulta fácil.

Observemos nuestro medio ambiente y modo de vida. El mundo que nos rodea está lleno de ruido y de palabras. Tenemos miedo al silencio, porque en el silencio se percibe el vacío interior que se da cuando no hay amor. No sabemos qué hacer con ese vacío. No lo soportamos. Preferimos el ajetreo, hacer cosas, poner la radio o la música a todo volumen, encender la televisión o navegar en Internet. Estamos siempre “súper ocupados”, trabajando o buscando “distraernos”, haciendo más y más cosas. Y luego caemos rendidos de cansancio o, porque muchas veces el motor sigue trabajando, es necesario algún barbitúrico para inducir el sueño.

Si en este contexto pensamos en el matrimonio, resulta comprensible que a los esposos les cueste tanto cultivar y mantener un diálogo profundo. Es tan fuerte el ritmo de trabajo, son tantas las ocupaciones y preocupaciones, son tales las exigencias que impone una sociedad competitiva como la nuestra, que no nos queda tiempo para lo más importante: para amar y cultivar el amor personal, para la comunión íntima de corazones. Anhelamos esa comunión, sentimos que nos hace falta, pero nos quedamos cortos en la voluntad de poner los medios y crear las condiciones para que se llegue a dar.

La profundidad de nuestra oración

Si esta es la situación que constatamos en el plano de nuestras relaciones humanas, no debe extrañarnos entonces que algo semejante suceda también en nuestra relación con las personas del mundo sobrenatural. ¿No es verdad que nuestra oración a menudo es poco cálida y personal? No nos resulta fácil el diálogo más íntimo con el Señor. Pensemos, por ejemplo, en lo que sucede durante el momento de la comunión en la celebración eucarística. ¿Por qué nuestras comuniones resultan a menudo tan impersonales? El Señor, que nos visita, nos encuentra muchas veces “fuera de nosotros mismos”. Estamos tan exteriorizados y extrovertidos, que carecemos del contacto con nuestro yo profundo: en nosotros, más que interioridad, hay exterioridad. Por eso nos cuesta acogerlo, estableciendo un diálogo interior con él. No sabemos qué hacer con el silencio. Si cerramos los ojos, nuestra mente vuela a cualquier lugar: a lo que tenemos que hacer o a lo que hicimos o al problema que aún no logramos solucionar. Podemos, sí, repetir y recitar oraciones, pero el vínculo personal con Cristo se nos escapa. Se pasa de un canto a otro, o simplemente se concluye rápidamente la eucaristía. Se ha recibido la hostia consagrada, pero poco se ha dado la comunión.

Un Dios que busca nuestra intimidad

La raíz del anhelo natural que nos mueve a buscar la unión de corazones con la persona que amamos —hoy, como señalamos, tan difícil de satisfacer— toca lo más

profundo de nuestra alma. Fuimos creados a semejanza de un Dios que en la hondura de su misterio es una inefable comunión de amor de tres personas que son uno.

El ansia de amar y ser amados, de estar en el otro y ser uno con el ser amado, es sólo un pálido reflejo de la voluntad de donación y de comunión del Dios vivo, de Cristo Jesús, Dios y Hombre verdadero, que quiso establecer su tienda para habitar en medio nuestro.

El Señor, que amó a los suyos hasta el extremo (**cf** Jn.13, 1), impulsado por ese amor que buscaba la comunión con nosotros, valiéndose de su poder infinito, ideó y realizó lo imposible: instituyó el sacramento de la eucaristía como sacramento de su amor y de la unidad. Quiso visitarnos y “comulgar” con cada uno de nosotros. Y para que ello fuera posible, se hizo Pan de Vida y alimento de nuestra alma en el sacramento de la eucaristía.

“Permanezcan en mí como yo permanezco en ustedes”, les dice a sus discípulos. “Como el padre me amó, yo también los he amado a ustedes; permanezcan en mi amor”; “El que permanece en mí y yo en él, ese da mucho fruto”. (**cf** Jn c15, vv 4, 5, 9). “Permanezcan”, esa es la palabra clave que repite el Señor una y otra vez. Él quiere habitar en nuestro interior y que nosotros habitemos en él; que nuestro corazón permanezca en el suyo. Quiso que “nuestra alegría fuese plena”, que los que estamos cansados y agobiados, pudiéramos descansar en su corazón.

La vivencia de comunión en el orden natural y sobrenatural

Estas dos comuniones (con la persona que amamos en el orden natural y con Cristo Jesús), tienen que ver mucho la una con la otra. Se condicionan mutuamente. Ante las dificultades que en este sentido acarrea nuestro estilo de vida, es preciso que busquemos caminos para hacerlas posibles. Psicológicamente hablando, lo más inmediato que nos abre al diálogo con el mundo sobrenatural es el cultivo de la comunión en el plano humano: la gracia presupone la naturaleza.

Normalmente llegamos a Dios a través de las criaturas. El amor al prójimo es expresión, camino y garantía de la autenticidad de nuestro amor a Dios. No podemos decir que amamos de verdad a Dios si no amamos a nuestros hermanos (**cf** Jn. 4, 20). Tener un estrecho y cálido vínculo de amor con el Señor normalmente requiere que nuestras relaciones humanas sean cálidas, cercanas y personales, que superen la frialdad, la distancia y el carácter impersonal que pueden revestir.

Por eso, si en nuestra vida cotidiana cultivamos la capacidad de dialogar, si nos dejamos tiempo para el tú, si nuestros silencios no son un vacío, sino plenitud de encuentro, entonces la semilla caerá en buena tierra y dará fruto. La comunicación y comunión afectiva en el plano humano prepara psicológicamente el camino para una comunicación de corazón con Cristo Jesús. Si éste es el caso, el momento de la comunión en la celebración de la eucaristía, por ejemplo, no pasará tan fácilmente “sin pena ni gloria”, no será como “un trámite más”, que lo borrará el rápido término de la misa, en medio de una comunidad que se disgrega ya antes de que concluya el canto final. Al contrario, de algún modo nuestra alma estará dispuesta a establecer una comunicación personal, a acoger al tú, a guardar en la hondura del alma la presencia de quien amamos.

Esto, que tiene validez general, encuentra una concreción privilegiada en la relación que existe entre los esposos y el diálogo con Cristo Jesús. Es entre los esposos donde se puede y debe dar la comunión de vida y de amor en su máxima expresión. La fusión de corazones constituye la meta y es el alma del amor esponsal. Esa unión íntima, el estar y saberse el uno en el otro, constituye su felicidad más profunda. Si esto les falta a los esposos, querría decir que han perdido el don más precioso que pueden desear aquí en la tierra. Si queremos que la semilla de la gracia de fruto en nosotros, entonces tenemos que preocuparnos de cultivar la tierra.

¿Damos lugar en nuestro matrimonio a espacios de encuentro, donde se haga posible un abrir el corazón el uno al otro, donde se intercambien los sentimientos que alberga nuestra alma, donde comuniquemos nuestras penas y compartamos nuestras alegrías?
¿Somos capaces de posponer aquellas cosas que obstaculizan nuestra comunión, por ejemplo, el estar centrados en el televisor o el computador y darle prioridad a la dedicación personal al otro, acogiéndolo y atendiendo a sus intereses e inquietudes?

Tomar en serio la prioridad de la comunión interpersonal requiere en la práctica quitar tiempo a otras cosas para dedicarlo a lo más importante. No podemos decir que no tenemos tiempo para ello. El tiempo es siempre el mismo: lo que nos falta es la capacidad de ser consecuentes con prioridades, que no nos quedemos en meros deseos y buenas intenciones. Así como acudimos regularmente a la eucaristía, así también los esposos deberían dejarse tiempo, al menos una vez a la semana, para un encuentro donde vivifiquen y re encanten su amor, como sucedía en el tiempo del noviazgo.

Dejarse tiempo para estar juntos, gratuitamente; para escucharse el uno al otro, o para comunicar los sentimientos que se lleva en el corazón, para acoger en el corazón los fracasos del cónyuge, para compartir sus logros y alegrías, para enriquecerse con su don, significa también una excelente preparación para participar fecundamente en la eucaristía. Si los esposos cultivan en la convivencia cotidiana el estar uno en el otro, si saben del misterio del estar y permanecer el uno en el otro, entonces estarán más preparados para entender y vivir lo que quiere decir ese “permanezcan en mí” del Señor. De otra forma, se corre el peligro de engañarse a sí mismo. Se dice vivir en el Señor, pero poco se sabe en verdad de esa experiencia.

La riqueza del diálogo matrimonial desemboca en la comunión. Toda la gratitud y donación del uno al otro, esas confidencias mutuas, los perdones y muestras de reconciliación, todas las promesas, todos los planes, simplemente todo lo que son el uno para el otro, sus hijos y su trabajo, su apostolado, etc., todo desemboca en la eucaristía, en la comunión con Cristo. Es en ese momento cuando más son uno de verdad.

La gracia sana nuestra naturaleza

En la comunión con Cristo la comunión de los esposos recibe a su vez sanación, nueva fuerza y profundidad. Si bien es cierto que la gracia presupone la naturaleza, también es cierto que la gracia sana, eleva y perfecciona la naturaleza. Nuestra comunión con el

Señor, la intimidad que logremos con él en la oración, irradiará nuestro amor humano, fortaleciéndolo, haciéndolo más profundo y fiel. La comunión eucarística vivifica y eleva a un nivel superior la comunión o unidad de corazones de los esposos. Recibir a Cristo en nuestro interior aumenta nuestra capacidad de recibir también a nuestros hermanos en nuestro corazón, y, en primer lugar, a nuestro cónyuge. El Señor dio su vida para “que seamos uno” así como él y el Padre son uno. Su gracia quiere liberarnos de nuestros egoísmos y permitirnos ser, en profundidad, “una sola carne”, “un solo cuerpo y un solo espíritu”. Esta unidad trasciende, en primer lugar, hacia la iglesia doméstica, que es su familia, y hacia la Iglesia y el mundo,

Es así como el ritmo de la liturgia eucarística comprende un ir de la vida a la eucaristía y de la eucaristía a la vida. El cultivo de nuestra comunión interpersonal lleva a la comunión sponsal con el Señor, para retornar de esta comunión con el Señor a una comunión sponsal y fraterna más profunda y fecunda.

DINAMICAS

Preguntas para reflexionar

1. ¿Es nuestro diálogo y convivencia con los demás una preparación para el encuentro con el Señor sacramentado o más bien un obstáculo?
2. ¿Cultivamos el silencio y la interioridad? ¿Cómo y cuándo lo hacemos?
3. ¿Hacemos un esfuerzo consciente por percibir, acoger y agradecer todas las grandes y pequeñas cosas buenas que nos suceden durante el día, es decir, todas las muestras de amor que el Señor nos da?
4. ¿Le confiamos lo duro y difícil que nos toca vivir? ¿Establecemos, así, un permanente diálogo con el Señor?

PROPOSITO

Revisar como está nuestra oración como matrimonio y si no la hemos conquistado ver que podemos hacer para lograrlo y si no como podemos mejorarla.

ORACION FINAL

ENCUENTRO Nº 8

UN AMOR INTEGRAL

OBJETIVO

Vamos a ver la importancia de vernos como seres integrales, con una historia personal, diferentes formas de pensar, con nuestra condición física emocional y espiritual y aprender a valorarnos por lo que somos.

ORACION

Señor, Padre santo, Dios omnipotente y eterno, te damos gracias y bendecimos Tú Santo Nombre: tú has creado al hombre y a la mujer para que el uno sea para el otro ayuda y apoyo. Acuérdate hoy de nosotros. Protégenos y concédenos que nuestro amor sea entrega y don, a imagen de Cristo y de la Iglesia. Ilumínanos y fortalécenos en la tarea de la formación de nuestros hijos, para que sean auténticos cristianos y constructores esforzados de la ciudad terrena. Haz que vivamos juntos largo tiempo, en alegría y paz, para que nuestros corazones puedan elevar siempre hacia ti, por medio de tu Hijo en el Espíritu Santo, la alabanza y la acción de gracias. Amén.

LECTURA BIBLICA

CONTENIDO

Dos modos diferentes de pensar

Hay dos formas de ver y valorar la realidad y las personas. Podemos tener una visión objetiva y amplia (visión integral u orgánica) o una visión subjetiva y estrecha (visión parcial o mecanicista) para juzgar la realidad.

La visión integral nos lleva a ver y a valorar a las personas considerándolas en su totalidad, en lo que ellas son objetivamente: un ser querible, creado a imagen y semejanza de Dios, con una suma de dones y potencialidades, pero también con limitaciones y carencias.

La visión parcial del otro nos lleva a considerar sólo facetas de la persona, y a colocarle, estigmatizándolo muchas veces con calificativos que abarcan sólo algunos aspectos de su personalidad. Es una visión unilateral, parcial, subjetivista del tú.

Estas dos formas de ver al otro se manifiestan y tienen una concreción muy concreta en la relación matrimonial.

Una de las formas comunes de esta visión parcial, subjetivista, se pone de manifiesto en la tendencia a acentuar y extrapolar los aspectos negativos de la personalidad de nuestro cónyuge. Sin duda que éste no es un cúmulo de defectos. Una mirada "orgánica", que abarca la totalidad de su persona, nos lleva, en cambio, a no perder

nunca de vista lo valioso que hay en él. Es esa mirada propia del “primer amor”, ese amor que nos hizo “clarividentes”, que nos llevó a valorar y destacar lo positivo en la persona que nos enamoró.

La totalidad de la persona es más que una de sus facetas, sobre todo, de sus lados débiles. ¿Tenemos una mirada benevolente de nuestro cónyuge? Tratemos, por eso, de que no se apague en nosotros esa mirada lúcida. Descubramos cada día de nuevo a esa persona que el Señor nos ha regalado como compañero o compañera en nuestro camino. Mostrémosle que nosotros vemos en ella más que lo que otros ven. Y, por otra parte, expresémosle la admiración que le profesamos. Eso nos hará bien a nosotros y a ella.

Aceptar a la persona y a su mundo

Miremos al otro con una mirada que abarque la totalidad de la persona. Toda persona quiere ser vista y aceptada en lo que ella es en sí misma y en sus relaciones.

Muchas veces los esposos no consideran a sus esposas en la globalidad de su persona, de sus aspiraciones y talentos. Piensan que ellas, por ejemplo, están para servir -más concretamente- para servirlos a ellos. Existen esposos que no se preocupan mayormente por fomentar talentos en sus esposas o de tomar suficientemente en cuenta anhelos que laten en su alma. Esto genera un callado resentimiento y, no pocas veces, provoca reacciones inesperadas de su parte. Aquello que estaba reprimido busca entonces expresarse, rompiendo los marcos habituales en un ansia de recuperar “la vida no vivida”.

Por otra parte, el amor de la mujer suele ser posesivo, puede tender a cierto exclusivismo; a ver al marido sólo en función de sí misma. Reclama el afecto que necesita y le cuesta asumir que esa persona es alguien que tiene responsabilidades profesionales, políticas, sociales, etc. Le cuesta aceptar la modalidad masculina, en general, más reservada y menos comunicativa que la femenina.

La armonía entre lo corporal y lo espiritual

Pensemos, por ejemplo, en algo que sucede a menudo en los matrimonios. Las esposas se quejan que el marido no sabe expresar su afecto, que no sabe ser tierno; que no conoce el mundo de la caricia “gratuita”. Eso les lleva a quejarse, a exigir a veces lo imposible, o a deprimirse ante esa realidad.

Mirar al tú con una visión integral, se manifiesta también en la capacidad de ver y vivir en forma armónica la dimensión corporal y espiritual de nuestro ser. El cónyuge es cuerpo y espíritu. No es sólo cuerpo, es cuerpo y alma; un espíritu encarnado, cuya interioridad –su alma, su afecto- se quiere expresar a través de lo sensible y que, a la vez, quiere llegar de lo corporal a lo espiritual. Esta “organicidad” es la que desconoce un mundo donde reina la disociación de cuerpo y alma.

Cuán a menudo se tiende a disociar cuerpo y alma. Especialmente el varón, debido a su estructura psicológica, tiende a separar lo corporal (entiéndase aquí, lo sexual-genital) de lo espiritual o personal. Se ve entonces el cuerpo del cónyuge separado de su espíritu, de su estado de ánimo, de su disposición espiritual. Esto lleva no pocas veces a tratar al otro como un objeto.

Por otra parte, en el mismo sentido, junto con desligar lo corporal de lo espiritual, menos aún se considera que ese cuerpo es templo del Espíritu Santo, santuario de la Santísima Trinidad.

Semejante actitud acarrea grandes conflictos en la práctica; pues la mujer normalmente rechaza esta visión (y el trato consecuente) que mutila su realidad. Ella no tolera, en la medida que ha conservado sana su alma, ser tratada como objeto.

Por su parte puede también darse en la mujer una tendencia mecanicista cuando descarta o bloquea en la relación sponsal lo sensible-sexual. Una formación que no considera suficientemente el valor de lo sensible y de la sexualidad, puede llevar a una especie de “espiritualismo”, que no se compadece con la intención de Dios al crearnos como seres sexuados. Por otra parte, no rara vez su actitud se explica por experiencias traumáticas al haber sido objeto de una sexualidad que no ha sabido integrar los elementos de la ternura y de un amor verdaderamente amor personal.

Considerar al tú en su realidad histórica

Somos seres históricos y en gran parte nos explicamos por nuestra historia. Ver al tú integralmente significa verlo considerando su origen, sus padres, el ambiente en que creció, su educación, los problemas por los que tuvo que pasar en las diversas etapas de su vida. Consideramos entonces a la persona en su trayectoria vital, no sólo en el aquí y el ahora, no como en una fotografía, en una instantánea de este momento concreto, sino en la perspectiva de su proceso y camino vital (“los orígenes marcan”, reza un conocido adagio). Y porque la vemos en su contexto histórico podemos comprenderla mejor y adecuarnos mejor a ella.

Si se tuviese una visión histórica del cónyuge, la relación sería distinta. Se consideraría ese hecho en una perspectiva. Se percibiría que tal vez éste nunca recibió suficiente cariño o muestras de afecto de sus padres en su niñez; que ellos no se preocuparon de él; que lo único que les importaba era exigirle que se comportase bien, que estudiara, que obtuviera excelentes calificaciones, etc. Entonces nos sería más comprensible que no sepa o no acierte a demostrar su afecto. Y así, en lugar de quejarse o de recriminarlo por ello, considerando su historia, nuestra actitud, más que de reclamo, sería la de procurarle ayuda para se despierte en él, por una nueva experiencia, lo que se esconde en el fondo del alma sin que haya podido aflorar. De este modo, a partir de esa comprensión, podremos lograr cambios insospechados en nuestro cónyuge.

Ver al tú en su relación a Dios

Quien posee una visión amplia de la realidad, va más allá de lo tangible. Su horizonte llega hasta Dios. Nunca considera la criatura desligada del Creador.

El hombre actual ve las personas y las cosas desligadas de Dios. Su visión adolece de miopía. No es capaz de mirar al más allá.

¿Vemos a nuestro esposo o a nuestra esposa en relación con Dios? Más específicamente: ¿Vemos a nuestro cónyuge como hijo de Dios Padre, como miembro de Cristo y templo del Espíritu Santo?

Esa persona, a quien nos hemos unido por el amor, es un transparente suyo y un saludo de Dios para nosotros. Encarna parte de sus perfecciones, de su belleza, de su bondad, de su amor por nosotros. Es como un espejo en el cual se refleja la imagen infinita y trascendente de Dios en forma humana y palpable. ¿Hemos descubierto esa imagen y esa semejanza en esa persona a la cual estamos ligados para siempre? ¿Hemos descubierto ese rasgo divino en el ser que amamos? O, quizás, nos hemos vuelto también miopes. No pensamos que esa persona es sagrada; que es un “deseo o una idea encarnada de Dios”; que su ser es un rayo de sus perfecciones; un “saludo de Dios”; una mano que él nos tiende.

El trato con nuestro cónyuge sería distinto si esta visión estuviere suficientemente viva en nuestra alma. Reflejaría un profundo respeto y veneración. Sería algo muy diverso al trato de alguien que no posee esta visión trascendente del tú, que lo “des diviniza”.

Encontramos en el cónyuge a Cristo, siempre que aprendamos a verlo en él. En el santuario de su corazón descubrimos al Espíritu Santo que habita **en él**, siempre que lo busquemos allí. Una visión integral une naturaleza y gracia; Dios y hombre; lo humano y lo divino.

Sugerencias para la Dinámica de Motivación

Para la reflexión personal, en primer lugar, y luego para compartir como matrimonio.

¿Cómo critico el comportamiento, la actuación de las personas, los acontecimientos?
¿Procuro tener una visión subjetiva u objetiva, parcial o total, estrecha o amplia?

¿Cómo es la visión que tengo de mi cónyuge? ¿Soy capaz de valorarlo en su totalidad, teniendo en cuenta su condición física, emocional, espiritual y sobrenatural?

¿Conozco sus capacidades y también sus debilidades, sus lados fuertes y sus lados flacos? ¿Puedo describir cuáles son? ¿Sé valorarlo objetivamente, con respeto y admiración?

¿Converso con Dios acerca de mi cónyuge, descubriendo y agradeciendo los dones y riquezas que él me quiere regalar en él (ella)? ¿He descubierto esa imagen y esa semejanza divina en mi cónyuge? ¿Cuál es ese rasgo divino que tiene mi cónyuge? ¿Lo veo como un templo de la Santísima Trinidad?

Como padres, ¿cómo es el conocimiento que tenemos de nuestros hijos? ¿Los conocemos, los educamos y les exigimos a todos por igual? ¿O procuramos conocer a cada uno en su originalidad e integridad? ¿Respetamos esa originalidad? ¿Los hacemos sentir que cada uno es un hijo único y original para nosotros y que por eso los amamos también con un cariño especial y único?

¿Conocemos a cada uno por su nombre, con las cualidades y defectos propios de su temperamento, de las etapas de su desarrollo y por eso sabemos comprender el comportamiento de cada uno y orientarlos en sus decisiones?

¿Conozco las capacidades y habilidades de cada uno de mis hijos? ¿Procuró que las vayan desarrollando en el transcurso de su crecimiento?

¿Conversamos con Dios de cada uno de nuestros hijos tratando de descubrir la riqueza original que él nos regaló en cada uno de ellos? ¿Le agradecemos por lo que recibimos en cada hijo? ¿Podemos describir lo que Dios nos ha regalado en cada hijo? ¿Cuál es ese rasgo divino que tiene cada uno de nuestros hijos? ¿Los vemos y respetamos como un templo de la Santísima Trinidad?

PROPOSITO

De lo visto anteriormente trabajar durante la semana los puntos que tenemos más débiles o lo que queremos lograr.

ORACION FINAL

DINAMICA

UN AMOR INTEGRAL



Sugerimos:

Dar tiempo suficiente para que cada matrimonio reflexione en forma personal y conteste las siguientes preguntas:

Como es la visión que tengo de mi cónyuge:

¿Es positiva? ¿Soy muy exigente con él, lo crítico permanentemente?, ¿Mi visión es rutinaria, no le encuentro nada novedoso? Describe tu visión, destacando sus fortalezas y carencias.

.....

.....

.....

¿Soy capaz de valorarlo en su totalidad, teniendo en cuenta su condición física, emocional, sobrenatural, espiritual? ¿En qué debo crecer en este aspecto?

.....

.....

.....

¿Conozco sus capacidades y sus debilidades? ¿Puedo decir cuales son?

Capacidades

.....

.....

.....

.....

Debilidades

.....
.....
.....
.....

Qué es lo que más valoro, respeto y admiro de él, de ella. Escribe lo que te parece más importante.

.....
.....
.....
.....
.....

¿Converso con Dios acerca de mi cónyuge, agradeciendo los dones y riqueza que El me quiere regalar a través de él o de ella?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Para finalizar, escribe una oración en que le hables a Dios de tu cónyuge

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....Cada uno le lee y regala al otro la oración que escribió.