

JUNTOS EN CAMINO

+Q2



INTRODUCCIÓN

“La compleja realidad social y los desafíos que la familia está llamada a afrontar hoy requieren un compromiso mayor de toda la comunidad cristiana en la preparación de los novios al matrimonio”

Amoris Laetitia





Introducción

1. Una respuesta a una llamada

Queridos acompañantes de este itinerario para novios, si estáis leyendo esto es porque habéis respondido a la llamada que Cristo os ha hecho de forma personal y concreta para acompañar, preparar y ayudar a nuestros hermanos a caminar hacia Él viviendo su noviazgo hacia la vocación matrimonial.

Como dice el papa Francisco en la *Exhortación Apostólica Postsinodal **Christus vivit** a los jóvenes y a todo el pueblo de Dios*:

Los jóvenes sienten con fuerza el llamado al amor, y sueñan encontrar la persona adecuada con quien formar una familia y construir una vida juntos (CV 259).

Sin duda el aumento de separaciones, divorcios, segundas uniones y familias monoparentales puede causar en los jóvenes grandes sufrimientos y crisis de identidad (CV 262).

Muchas veces «hay quien dice que hoy el matrimonio está “pasado de moda”. [...] En la cultura de lo provisional, de lo relativo, muchos predicán que lo importante es “disfrutar” el momento, que no vale la pena comprometerse para toda la vida, hacer opciones definitivas. [...] Yo, en cambio, les pido que sean revolucionarios, les pido que vayan contracorriente; sí, en esto les pido que se rebelen contra esta cultura de lo provisional, que, en el fondo, cree que ustedes no son capaces de asumir responsabilidades, cree que ustedes no son capaces de amar verdaderamente». Yo sí tengo confianza en ustedes, y por eso los aliento a optar por el matrimonio (CV 264).

Es necesario prepararse para el matrimonio, y esto requiere educarse a sí mismo, desarrollar las mejores virtudes, sobre todo el amor, la paciencia, la capacidad de diálogo y de servicio. También implica educar la propia sexualidad, para que sea cada vez menos un instrumento para usar a los demás y cada vez más una capacidad de entregarse plenamente a una persona, de manera exclusiva y generosa (CV 265).

El proyecto de acompañamiento a novios que tenéis delante es un gran reto. Es posible que os podáis sentir abrumados e incluso no dignos de esta misión, pero contad que con la Gracia de Dios para ser testimonio y colaboradores suyos. Él, a través de vuestra entrega, dará fruto abundante en sus vidas y podrán así construir unas bases sólidas para poder vivir su vocación matrimonial y formar una buena familia cristiana. Acompañar y formar a los novios en su caminar cristiano hacia la plenitud de la vida matrimonial es un gran regalo que hacéis a la Iglesia y a la sociedad.

2. Objetivo del itinerario

La principal motivación que ha impulsado este trabajo ha sido elaborar un itinerario de formación y acompañamiento a los novios que les presente la **vocación al amor** como un camino de fe, en el que comienza a generarse su **ser sponsal**, insertando su tiempo de noviazgo dentro de la **estructura sacramental** de la vida cristiana que les permita descubrir su **verdadera identidad**, dando de esta forma apoyo, acompañamiento y acogida a los novios dentro del marco de la pastoral familiar.

Este itinerario de formación y preparación integral y articulada de los novios ayuda a cubrir una necesidad: reestructurar la pastoral del noviazgo a lo largo de un camino que acerque a los jóvenes a la realidad y significado del sacramento del matrimonio.

Lejos de saturarlos con contenidos teóricos, hemos ahondado en el conocimiento del perfil de los novios de hoy para plantear un enfoque, una dinámica y unos medios adaptados a sus estilos y vivencias, comunicándoles los contenidos de manera atractiva y cordial, de forma que les ayuden a comprometerse en un camino para toda la vida.

Se trata de una suerte de «iniciación» al sacramento del matrimonio que les aporte los elementos necesarios para poder recibirlo con las mejores disposiciones y comenzar con cierta solidez la vida familiar (AL 207).

Así, este programa se configura, a la vez, como un itinerario catecumenal para formar sujetos cristianos, dando prioridad al anuncio del kerigma, insertándolo en un proceso de iniciación y continuación de la formación cristiana, dotando de un papel relevante a la “lectio divina”, marcando etapas y ritos asociados y complementando con experiencias y testimonios concretos.

Con ello, acompañar el camino de amor de los novios se convierte en sí mismo en un enriquecimiento y beneficio para la vida misma de las comunidades cristianas.

3. Acompañamiento a los novios

La conveniencia de acompañar a los novios ofreciéndoles un itinerario de formación y maduración es evidente, ya que el éxito de cualquier proyecto depende del tiempo dedicado a clarificar sus objetivos, de su buena preparación, de la experiencia adquirida y de los medios empleados para lograr los fines: “Al éxito, con la práctica”.

Aunque esto parece evidente, sin embargo, no acaba de ser aceptado espontáneamente. Se suele pensar que es suficiente con amarse y que no es necesaria una preparación específica para acceder a la vida matrimonial. Se dedican muchos años a la formación profesional, pero apenas se dedica tiempo a la formación de los novios al matrimonio.

El noviazgo es un camino de reconocimiento de una vocación. Una etapa de discernimiento personal para la construcción de un matrimonio y una familia, donde se educa el amor en la entrega, la acogida, la renuncia, el deseo y la voluntad.

Este itinerario de fe, por tanto, es todo un programa de **acompañamiento a los novios** en el propio **discernimiento a la vocación matrimonial** y el **reconocimiento de la verdadera elección** del futuro cónyuge.

También durante este itinerario de formación y acompañamiento de novios:

- Podréis facilitar pautas que permitan madurar las etapas de su amor para poder llegar a ser capaces de la entrega recíproca.
- Ayudaréis a descubrir cómo en el amor se esconde la vocación al matrimonio y un don divino que les dará fuerzas para lograr la plenitud.
- Expondréis una serie de temas, que formarán el “itinerario de fe para novios”, para enseñarles un camino que les permita madurar los dones recibidos y llegar con fundamentos adecuados al matrimonio.

- Los acompañaréis a discernir sobre las experiencias afectivas que viven, es decir, a dar nombre a los sentimientos y afectos que experimentan.
- Reforzaréis el paso del “yo” y del “tú”, al “nosotros” verdadero, participando los dos de un mismo camino y de un mismo destino.
- Les mostraréis el arte de amar, como educar el deseo y la sensibilidad.

Y como todo camino, será fundamental determinar el inicio, de dónde se parte, y la meta a la que se quiere llegar.

4. No es un cursillo prematrimonial

La encíclica *Familiaris consortio* hablaba de tres momentos en la preparación del matrimonio: la remota, la próxima y la inmediata. La exhortación *Amoris laetitia* a su vez retoma y confirma estas tres etapas.

Este itinerario se encuadra dentro de la etapa intermedia, cubriendo un periodo de formación posterior a la preparación remota, donde se forma a los jóvenes en el reconocimiento de su afectividad y sexualidad y anterior a los cursillos prematrimoniales, que serían los que corresponderían a la etapa inmediata, y cuya formación está ya muy extendida.

Este itinerario de formación y acompañamiento de novios no es, por tanto, un cursillo prematrimonial. Los cursos prematrimoniales se realizan cuando ya se ha tomado la decisión de casarse. Esta propuesta es un acompañamiento en el tiempo que dura el noviazgo para discernir sobre la vocación al amor a través del matrimonio y la familia. Tomar esta decisión es la más importante de la vida de los esposos.

En la actualidad nos encontramos en muchas ocasiones que cuando los novios llegan al cursillo:

- Ya no se dispone de tiempo suficiente para recibir adecuadamente la formación y las herramientas que se ofrecen para conocerse a sí mismo y al otro.
- La capacidad de los novios de discernir tanto su vocación, como la persona elegida, está condicionada, ya que la gran mayoría se encuentran predispuestos a decir “sí” a todo para seguir adelante con la boda. Muchas veces se planifica la boda, pero no el matrimonio.

Por eso, este itinerario es una herramienta muy valiosa para poder preparar con tiempo y dedicación, no una celebración, sino toda una vocación.

5. Contenido del itinerario

El contenido principal de este itinerario está constituido por 12 temas, divididos en dos o tres sesiones por tema, con un total de 32 sesiones. Está dirigido a los acompañantes, formadores y responsables de los grupos de novios, cubriendo todos los aspectos de formación integral y espiritual, de maduración en el amor y de vivencia comunitaria.

La propuesta de estos materiales está planteada para llevarse a cabo de forma progresiva continua y sin interrupciones a lo largo de **dos o tres años** y con intervalos de dos semanas, aunque siempre se pueden adaptar las sesiones a las necesidades concretas de cada grupo de novios y según criterio de los responsables en el acompañamiento.

A continuación, se presentan el título de los temas y las sesiones que los componen y que conforman el Libro del acompañante:

4. Presentación del temario que se va a tratar

Introducción

Tema 1. Iniciando un Camino

- 1- Presentación del curso
- 2- La vocación matrimonial

Tema 2: Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

- Sesión 1: Somos afecto y también razón, con fortalezas y debilidades
- Sesión 2: ¡Quiérete y no dejes de sanar tus heridas!
- Sesión 3: Desarrolla empatía y ama mejor

Tema 3: Hombre y mujer los creó

- Sesión 1: Idénticos y diferentes
- Sesión 2: Diferencias físicas, psicológicas y espirituales

Tema 4: Comunicación

- Sesión 1: La Palabra se hizo carne
- Sesión 2: Por tu palabra, echaré las redes
- Sesión 3: ¡Qué sean uno!

Tema 5: ¿Qué es el amor?

- Sesión 1: Buceando en el amor
- Sesión 2: Conociéndonos desde el amor
- Sesión 3: En clave de amor

Tema 6: Fidelidad

- Sesión 1: ¿Qué es la fidelidad?
- Sesión 2: Análisis de la fidelidad
- Sesión 3: Apasionadamente fieles

Tema 7: La belleza de la sexualidad

- Sesión 1: Somos persona con cuerpo y alma, amamos con todo el ser
- Sesión 2: Detectar y superar los riesgos de vivir una sexualidad banal
- Sesión 3: Abiertos a la vida

Tema 8: Resolución de conflictos

- Sesión 1: ¿Felices para siempre?
- Sesión 2: Los encuentros y conflictos
- Sesión 3: Resolución de conflictos

Tema 9: La espiritualidad en el noviazgo

Sesión 1: La vida espiritual

Sesión 2: La fuente del amor

Sesión 3: En salida

Tema 10: La vocación al matrimonio

Sesión 1: Amar como Cristo ama

Sesión 2: El matrimonio cristiano

Sesión 3: ¿En qué situación estamos?

Tema 11: Proyecto de vida familiar

Sesión 1: Construir una familia cristiana, vuestro gran proyecto

Sesión 2: Los hijos y los bienes, dones de Dios y para Dios

Sesión 3: Vida social y ocio, siempre para el bien de la familia

Tema 12 Dimensión social del noviazgo

Sesión 1: Dimensión social del noviazgo

Medios complementarios

En torno a lo presentado en cada uno de estos 12 temas, se han elaborado como complemento el siguiente conjunto de documentos, materiales y presentaciones que se estructuran sobre el contenido de estos y que sirven para la difusión, transmisión, formación y puesta en práctica de lo presentado en las diferentes sesiones, adaptado a las necesidades de sus receptores.

Para los acompañantes

- **Resúmenes en modo presentación de cada una de las sesiones**, para que el acompañante o formador del grupo de novios pueda utilizarlo en la exposición del tema y para las dinámicas a realizar con los novios.
- **Anexos de material complementario** para cada uno de los temas, como películas, libros, cortos, viñetas, etc., que han sido escogido para cada etapa y contenido visto.
 - Libro, capítulos, artículos, páginas relativos a temas concretos o al curso en general.
 - Ritos propuestos para dar a conocer o introducir los temas relativos al matrimonio.
 - Actividades tanto de profundización en los temas como de formación del grupo y con proyección de continuidad en el acompañamiento.
 - Películas y cortos con propuestas de escenas concretas para trabajar temas referidos concretos o con carácter general.

Os invitamos a que podáis buscar y usar otros materiales con los que se pueden complementar o ampliar este curso, y siempre abiertos a las proposiciones que cada grupo de novios plantee.

Para los novios

- **El cuadernillo de los novios**, uno por cada sesión, resume las ideas principales e incluye las oraciones y las preguntas que se les hacen durante y al final de la sesión, para que, tras ella, puedan seguir haciéndoselas a sí mismos y en pareja. De esta forma se les facilita el que puedan seguir el desarrollo de la misma, tomar

notas y recordar lo que se ha tratado, una vez finalizada. También es conveniente que al final de la sesión y a modo de resumen repaséis con los novios los puntos importantes a recordar con el cuadernillo que le habéis entregado.

Para los formadores de los acompañantes

- Para ayudaros en el buen uso de estos materiales hemos elaborado un curso en modo presentación a impartir por los formadores de los acompañantes, donde se os explica en detalle cómo está estructurado y diseñado el itinerario y su metodología para la adecuada transmisión de lo que se expone y para la puesta en práctica de las dinámicas que se incluyen.

Para la presentación a los responsables de la pastoral del noviazgo en las diócesis e instituciones relacionadas

- Presentación a nivel general de los rasgos principales y diferenciadores que componen todo el itinerario para darlo a conocer a los que definen, diseñan y deciden sobre los planes de formación y preparación al matrimonio de los novios en el ámbito de la pastoral familiar, dentro de cada una de las diócesis e instituciones relacionadas con estos programas, para impulsar en la puesta en práctica de este itinerario.

6. Metodología

6.1. ¿Por qué se propone una metodología concreta?

Partiendo de la base de que no existe una metodología ideal, ya que depende mucho de las personas que imparten el curso, las que reciben el curso, las instalaciones, los recursos, la planificación, etc., lo que se propone es una metodología lo más universal posible, fruto del trabajo de distintos matrimonios y personas de diversos lugares y distintas realidades eclesíásticas con experiencia en el mundo de la formación de novios. Asimismo, esta metodología ha sido **aprobada** por distintos departamentos de la Conferencia Episcopal Española.

Es fundamental que las personas que vayáis a acompañar en este camino, tengáis una visión del noviazgo, el matrimonio y la familia **vinculada a este itinerario y toméis conciencia de la importancia de la formación previa y la preparación de las sesiones con los novios**. Podéis adaptar esta metodología, en la medida que consideréis oportuna, para conseguir el verdadero objetivo que es acompañar a los novios lo mejor posible para el paso al matrimonio. Es por ello por lo que este material y esta metodología se deben adaptar para cada grupo y para cada persona que lo vaya a impartir.

Lejos de tratar de aplicar un aprendizaje tradicional, en la que se memoricen contenidos transmitidos por parte de un conferenciante, lo que se pretende es aplicar una **metodología activa**, que sea **flexible** según las características de cada grupo y en el que el papel protagonista lo lleven los novios. Los contenidos, la participación, la experiencia y, sobre todo, el acompañamiento a los novios son las claves de la metodología que se propone.

Por último, es fundamental que los formadores completéis o sinteticéis los contenidos según se considere oportuno en cada caso y podáis aportar **experiencias personales** que puedan enriquecer e iluminar las sesiones.

6.2. Desarrollo de las sesiones

Para poder planificar las sesiones es importante que tengáis en cuenta el objetivo de cada tema y el tiempo que vais a emplear para su desarrollo.

A modo orientativo, os presentamos un cuadro con los distintos apartados que componen cada sesión y el tiempo de duración correspondiente a cada uno de ellos. En el capítulo 1 se describe en detalle cuál es el contenido que se incluye en cada uno de estos apartados

1. Acogida	Cuidad a los novios, interesándoos por aquello que para ellos ha sido determinante o importante desde la última reunión.	5 minutos
2. Iluminados por la Palabra	Cada sesión vendrá acompañada de textos bíblicos de referencia sobre cada uno de los temas.	10 minutos
3. Dinámica inicial	Iniciad la sesión de trabajo de forma amena y relajada para que su desarrollo sea fructífero.	10-30 minutos
4. Exposición del tema	Exponed el contenido del tema de forma ágil y dinámica	20-30 minutos
5. Experiencia vital	Haced hincapié en una experiencia vital de cada uno, fomentando la participación de todos.	15-40 minutos
6. Acompañamiento entre sesiones	Sugeridles las tareas para trabajar entre sesiones. Terminad la sesión con un pequeño pisolabis de confraternización. Cerrad la sesión con una pequeña oración de acción de gracias o petición.	

Se recomienda que las sesiones no duren más de **hora y media** cada una, pero podéis adaptarlas según vuestro criterio, siempre en beneficio de la correcta formación y bienestar del grupo. Tened en cuenta la puntualidad para el buen provecho de la reunión.

Es conveniente elegir también un lugar adecuado para que los novios se sientan acogidos y en un clima favorable para que puedan profundizar en los temas y compartir sus experiencias e inquietudes con el resto del grupo. Se sugiere, si es posible, que las reuniones se realicen en el hogar de la familia que acompaña en este itinerario a los novios, así puedan establecer un vínculo especial de confianza con el matrimonio y ver una imagen real de lo que es una familia.

En el momento de desarrollar el tema sería muy provechoso que pudierais aportar anécdotas propias y, en la medida de lo posible, compartáis con los novios, de forma prudente y libremente, experiencias personales que faciliten que el mensaje cale especialmente en ellos y propicie el acercamiento y la confianza del grupo.

Debéis presentar el tema de forma esquematizada, separado en sesiones, cada una de ellas en un día diferente. Al empezar cada sesión, cuando proceda, es aconsejable hacer un resumen de lo trabajado en la sesión anterior y podéis invitar a los novios a que cuenten su experiencia de lo trabajado entre sesiones.

A modo de resumen de la sesión que se trata en ese día, le entregáis a los novios, al inicio o al final, el cuadernillo para los novios. Adicionalmente, al finalizar la sesión, les podéis anunciar el tema de la siguiente sesión.

Para que los novios se sientan más activos en el grupo podéis asignar responsabilidades, en la medida de lo posible a cada miembro. Por ejemplo, encargados de la oración, de proponer compromiso, del pisolabis, de recomendar actividades entre sesiones, etc.

6.3. La acogida

La acogida es un espacio apropiado para que los novios se sientan aceptados, queridos y parte importante del itinerario que están realizando. Vuestra misión es cuidar cada día la acogida de cada uno de ellos, preguntando por las cosas concretas que les han pasado desde la última sesión y que quieran compartir.

El momento de la acogida en el planteamiento de la sesión es importante para establecer vínculos afectivos con el resto de los compañeros y con vosotros mismos, pero debéis tener cuidado para que no se alargue mucho en el tiempo y podáis continuar con el desarrollo de la reunión y ser rigurosos con la puntualidad.

La acogida no se circunscribe al inicio de la sesión sino a todo su desarrollo y es extensible al itinerario completo, incluido el tiempo entre sesiones.

Mostraos abiertos y cercanos ante los problemas que puedan tener con algún tema concreto o experiencia en el noviazgo. Que tengan la libertad y confianza de poder compartirlo con vosotros y animadlos a que os transmitan sus dudas e inquietudes.

En la medida de lo posible abrid vuestros hogares, que se sientan en casa, que puedan compartir tiempo con vosotros y con vuestros hijos. Vuestra entrega como matrimonio, dará frutos también en vosotros, renovando vuestro amor y en vuestros hijos, que serán testigos de cómo se vive un noviazgo cristiano. ¡Todo un tesoro!

6.4. El tiempo y acompañamiento entre sesiones

Esta es una de las piezas clave del éxito de este itinerario de novios. El sentirse acompañado fideliza la asistencia y la participación en el grupo y hace que la predisposición al aprendizaje sea mayor. Es clave el acompañamiento y seguimiento personal a cada uno de los participantes del grupo.

A continuación, os ofrecemos una serie de recomendaciones generales para el acompañamiento entre sesiones:

- Al finalizar cada sesión conviene que recomendéis alguna actividad que se pueda realizar entre sesión y sesión: un retiro, un cinefórum, una conferencia, leer un buen artículo, alguna actividad de ocio... La práctica de estas actividades puede favorecer la amistad entre los novios y la confianza entre ellos.
- También es importante que, en la medida de lo posible, mantengáis contacto con los novios, cuidando el "contenido", por medio de mensajes, alguna llamada, felicitaciones por aniversarios, interés por sus preocupaciones, oposiciones, trabajo, etc. Esto les hará sentirse acompañados.
- A medida que avance en el itinerario se puede proponer alguna acción caritativa o social, compartir una Eucaristía, festejar algún tiempo litúrgico o alguna onomástica.

- Podéis proponer algún compromiso en la oración de pareja o incluso del grupo entero, o bien acordar dar un paso concreto en alguno de los temas tratados. Esto favorecerá la unidad del grupo y los frutos en el noviazgo.
- Animadlos a que os envíen sus dudas y aportaciones para tenerlas en cuenta en la siguiente sesión.

7. A modo de conclusión

Como podéis intuir, se ha trabajado exhaustivamente para elaborar todo un programa de acompañamiento a los novios que resulte novedoso, basado en una formación dinámica y participativa, que se descubra atractivo para los responsables de la pastoral familiar, para los acompañantes de los grupos de novios y, sobre todo, para los mismos novios.

8. Siglas, Glosario y Simbología

AL	FRANCISCO, Exhortación Apostólica Postsinodal Amoris laetitia sobre el amor en la familia (19.III.2016).
CCE	Catechismus Catholicae Ecclesiae (15.VIII.1997).
CIC	Codex Iuris Canonici (25.I.1983).
CV	FRANCISCO, Exhortación Apostólica Postsinodal Christus vivit a los jóvenes y a todo el pueblo de Dios (25.III.2019).
CVII	Concilio Vaticano II.
DiM	SAN JUAN PABLO II, Carta Encíclica Dives in misericordia sobre la misericordia divina (30-XI.1980).
DPF	CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA, Directorio de la pastoral familiar en la iglesia en España (21.XI.2003).
EG	FRANCISCO, Exhortación Apostólica Evangelii gaudium sobre el anuncio del Evangelio en el mundo actual, (24-XI-2013).
FC	SAN JUAN PABLO II, Exhortación Apostólica Familiaris consortio sobre la misión de la familia cristiana en el mundo contemporáneo (22.XI.1981).
GS	CVII, Constitución Pastoral Gaudium et spes sobre la Iglesia en el mundo actual (7.XII.1965).
GrE	CVII, Declaración Gravissimum educationis , sobre la educación cristiana de la juventud.
GE	FRANCISCO, Exhortación Apostólica Postsinodal Gaudete et exultate sobre el llamado a la santidad en el mundo actual (19.III.2018).
LG	CVII, Constitución dogmática Lumen gentium , sobre la Iglesia (21.XI.1964).
RH	SAN JUAN PABLO II, Carta Encíclica Redemptor hominis (4.IV.1979).
VAH	CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA, La verdad del amor humano. Orientaciones sobre el amor conyugal, la ideología de género y la legislación familiar (26.IV.2012).

Tema 1: Iniciando un Camino

Para ser capaces de caminar juntos con éxito hacia la plenitud matrimonial, el enamoramiento es necesario, pero no suficiente, es preciso formarse y estar bien acompañados



CONTENIDO

1. Acogida (5 min.)	17
2. Iluminados con la Palabra (5 min.)	17
3. Dinámica inicial (10 min.)	18
4. Exposición tema (30 min.)	19
4.1. Presentación del curso	19
a) La importancia de la formación	19
b) No es un cursillo prematrimonial	20
c) Presentación del temario que se va a tratar	20
4.2. La vocación matrimonial	23
a) ¿Qué es una vocación?	23
b) Tipos de vocaciones	23
c) Vocación al amor: lo que es y si esa vocación se cumple en esa persona concreta	24
5. Experiencia vital (15 min.)	24
5.1 Dinámica de presentación de los participantes	24
5.2 Preguntas y conclusión	25
6. El acompañamiento entre sesiones	25

Tema 1: Iniciando un Camino

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

☞ En esta ocasión, la acogida ha de ser algo más especial, que sientan bien recibidos por una comunidad que trata de acompañarlos en un itinerario para aprender a amar más y mejor. Para ello, se pueden utilizar algunas dinámicas con las que los mismos acompañantes estén más cómodos y hayan practicado en otras ocasiones.

2. Iluminados con la Palabra (5 min.)

Iniciamos este Itinerario y esta primera sesión poniéndonos en la presencia del Señor, con el deseo de que siempre nos guíe e ilumine su Palabra, para que sepamos descubrir nuestra vocación.

Pasando junto al mar de Galilea, vio a Simón y a Andrés el hermano de Simón, echando las redes en el mar, pues eran pescadores. Jesús les dijo: «Venid en pos de mí y os haré pescadores de hombres». Inmediatamente dejaron las redes y lo siguieron. Un poco más adelante vio a Santiago el Zebedeo, y a su hermano Juan, que estaban en la barca repasando las redes. A continuación los llamó, dejaron a su padre Zebedeo en la barca con los jornaleros y se marcharon en pos de él (Mc 1,16-20).

Este pasaje evangélico, que se encuentra al inicio del Evangelio de Marcos, narra la llamada que hace Jesús a sus primeros discípulos, con los que luego va a compartir su misión evangelizadora. Cada uno es llamado por su nombre y la situación propia de vida en la que se encuentra en ese momento.

También el Señor os ha llamado a vosotros a participar en este Itinerario para que os preguntéis, desde vuestro ser cristiano, qué quiere Él de cada uno en esta circunstancia concreta. Jesús os ha mirado con amor y os invita a seguirle como discípulos que han descubierto que lo más importante es el amor.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué importancia tiene en mi vida el seguimiento de Jesús?
- ¿Cómo descubro la llamada, la presencia del Señor en mi vida?
- ¿Siento que Él me ha llamado para participar en este Itinerario y plantearme seriamente mi vocación al amor?
- ¿A qué te sientes llamado por Jesús en este momento?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*En mi corazón, Señor, se ha encendido
el amor por una criatura
que tú conoces y amas.
Tú mismo me la has hecho encontrar
y me la has presentado.
Te doy gracias por este don
que me llena de alegría profunda,
me hace semejante a Ti, que eres amor,
y me hace comprender el valor de la vida que me has dado.
Haz que no malgaste esta riqueza que tú has puesto
en mi corazón: enséñame que el amor es don y que no puede mezclarse
con ningún egoísmo;
que el amor es puro
y que no puede quedar en ninguna bajeza; que el amor es fecundo
y desde hoy debe generar
un nuevo modo de vivir en los dos.
Te pido, Señor, por quien me espera
y piensa en mí; por quien camina
a mi lado; haznos dignos el uno del otro;
que seamos ayuda y modelo.
Ayúdanos en nuestra preparación
al matrimonio, a su grandeza,
a su responsabilidad, a fin de
que desde ahora nuestras almas
dominen nuestros pensamientos
y los conduzcan en el amor.*

3. Dinámica inicial (10 min.)

Primero se debe hacer una breve exposición de la situación del matrimonio y de la familia en la sociedad actual. La idea es que sirva de introducción para el desarrollo posterior, por lo que tan solo interesa delinear los puntos generales y que ellos manifiesten su opinión.

En un informe realizado por el Instituto de Política Familiar (IPF) sobre la **Evolución de la Familia en España** en 2018, se presentaron una serie de datos estadísticos inquietantes:

- *En España cada vez se casa menos gente, y dos de cada tres matrimonios se unen exclusivamente por lo civil:*
 - *En 1991, el 79 % de los matrimonios se celebraban por la Iglesia; en 2005 eran el 61 % y el 2017 ya apenas eran el 26,3 %.*
 - *Los matrimonios civiles se han triplicado desde el año 2000.*
- *Se produce una ruptura matrimonial cada 5 minutos. El número de divorcios ha pasado de 50.000 en el 2004 a más de 100.000 en el 2014, es decir, ha habido un incremento del 98%.*

Además, **las ofensivas contra la institución familiar son constantes**. Ya lo decía el Papa Juan Pablo II en 1981: "En un momento de la historia en el que la familia es objeto de numerosas fuerzas que buscan destruirla,

Juntos en camino +Q2 1. Iniciando un camino

o de alguna manera deformarla, y conscientes de que el bienestar de la sociedad y su bien están vinculados íntimamente al bienestar de la familia, **la Iglesia percibe de una manera más urgente y apremiante su misión de proclamar a todos el plan de Dios para el matrimonio y la familia**, asegurando su plena vitalidad y desarrollo humano y Cristiano, y así contribuyendo a la renovación de la sociedad y del pueblo de Dios" (FC 3).

Se moderará el debate en torno a varios puntos:

- a) ¿Somos conscientes de que, hoy en día más que nunca, es precisa una buena formación para el matrimonio?
- b) ¿En qué escala de prioridades tengo mi futuro matrimonio y mi familia?

4. Exposición tema (30 min.)

4.1. Presentación del curso

a) La importancia de la formación

Es necesario prepararse para el matrimonio, y esto requiere educarse a sí mismo, desarrollar las mejores virtudes, sobre todo el amor, la paciencia, la capacidad de diálogo y de servicio. También implica educar la propia sexualidad, para que sea cada vez menos un instrumento para usar a los demás y cada vez más una capacidad de entregarse plenamente a una persona, de manera exclusiva y generosa (CV 265).

Se suele pensar que es suficiente con amarse y que no es necesaria una preparación específica para acceder a la vida matrimonial. Se dedican muchos años a la formación profesional, pero apenas se dedica tiempo a la formación de los novios para el matrimonio. ¡Qué gran error!

Todos sabemos que el éxito de cualquier proyecto depende del tiempo dedicado a clarificar sus objetivos, de su buena preparación, de la experiencia adquirida, y de los medios empleados para lograr los fines: "Al éxito, con la práctica".

El noviazgo es un tiempo de análisis, de crecimiento y de maduración en las nuevas responsabilidades que se asumirán en el matrimonio. Es una etapa de formación y de preparación específica para la vida conyugal y familiar. Durante este itinerario de formación y acompañamiento de novios:

- Se os darán una serie de pautas que os permitan madurar las etapas de vuestro amor para poder llegar a ser capaces de la entrega recíproca.
- Se os ayudará a descubrir cómo en el amor se esconde la vocación al matrimonio y un don divino que os dará fuerzas para lograr la plenitud.
- Se os expondrán una serie de temas, que formarán el "itinerario para novios", para enseñaros un camino que os permita madurar los dones recibidos y llegar con fundamentos adecuados al matrimonio.
- Se os ayudará a interpretar adecuadamente las experiencias afectivas que vivís, es decir, dar nombre a los sentimientos y afectos que experimentáis.
- Se tratará de ayudaros a pasar del "yo" y del "tú", al "nosotros" verdadero, participando los dos de un mismo camino y de un mismo destino.

Juntos en camino +Q2 1. Iniciando un camino

- Se os iniciará en el arte de amar, en cómo educar el deseo y la sensibilidad.

b) No es un cursillo prematrimonial

Para lo que se pretende con este itinerario de formación y acompañamiento de novios, los cursos prematrimoniales, sencillamente, llegan demasiado tarde. Los cursos prematrimoniales se realizan cuando ya se ha tomado la decisión de casarse, por lo que:

- Ya no hay tiempo suficiente para recibir adecuadamente la formación y las herramientas que se ofrecen para conocerse a sí mismo y al otro.
- La capacidad de los novios de decidir si su vocación es el matrimonio, y en concreto con esa persona, está condicionada, pues están ya predispuestos a decir "sí" a todo para seguir adelante con la boda.
- La decisión de casarse es la más importante de la vida de los esposos y, desgraciadamente, muchas veces se planifica la boda, pero no el matrimonio.

c) Presentación del temario que se va a tratar

Tema 1. Iniciando un Camino

Presentación del curso

- a) La importancia de la formación.
- b) No es un cursillo prematrimonial.
- c) Presentación del temario que se va a tratar.

La vocación matrimonial

- a) ¿Qué es una vocación?
- b) Tipos de vocaciones.
- c) Vocación al amor: lo que es y si esa vocación se cumple en esa persona concreta.

Tema 2: Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Sesión 1: Somos afecto y también razón, con fortalezas y debilidades

1. Concepto y expresiones del afecto.
2. El autoconocimiento: fortalezas y debilidades.

Sesión 2: ¡Quiérete y no dejes de sanar tus heridas!

1. El Señor me pide amar a los demás como a mí mismo.
2. Las heridas afectivas.

Sesión 3: Desarrolla empatía y ama mejor

1. El Señor quiere que comprendamos y amemos: empatía.
2. El Señor nos dota de un lenguaje gestual y de pistas no verbales.
3. Trucos de empatía en la pareja.
4. Conocimiento del otro.
5. Material complementario. Cuestionario.

Tema 3: Hombre y mujer los creó

Sesión 1: Iguales en dignidad y complementarios

1. Somos iguales (igualmente dignos)...
2. ...somos distintos.
3. ...y nos necesitamos, pero, ante todo, nos complementamos.

Sesión 2: Diferencias físicas, psicológicas y espirituales

1. Hombre y Mujer los creó.
2. ¿Afectan estas diferencias a nuestra relación de pareja?
3. ¿Roles sexuales?

Tema 4: Comunicación

Sesión 1: La Palabra se hizo carne

1. El arte de la comunicación.
2. Los artistas.
3. Las técnicas, tipos de comunicación.

Sesión 2: Por tu palabra, echaré las redes

1. Niveles de la comunicación.
2. Nuestra comunicación.

Sesión 3: ¡Qué sean uno!

1. Claves para una comunicación profunda.
2. Sugerencias para vuestra comunicación.
3. El método del papa Francisco.

Tema 5: ¿Qué es el amor?

Sesión 1: Buceando en el amor

1. Las etapas del amor.
2. Crecemos juntos.

Sesión 2: Conociéndonos desde el amor

1. Darse al otro.
2. Acoger el don del otro.

Sesión 3: En clave de amor

1. El amor es agradecido.
2. El amor gratuito y recíproco
3. El amor incondicional.
4. ¿Cómo amar adecuadamente?

Tema 6: Fidelidad

Sesión 1: ¿Qué es la fidelidad?

1. Diferencia entre lealtad y fidelidad.
2. Factores que impiden la fidelidad.
3. La fidelidad de Dios: modelo perfecto.
4. María: modelo de fidelidad.

Sesión 2: Análisis de la fidelidad

1. Estructura de la fidelidad.
2. Propiedades de la fidelidad.
3. La infidelidad tiene muchos rostros.
4. Una puerta a la esperanza.

Sesión 3: Apasionadamente fieles

1. ¿Por qué ser fieles?
2. La fidelidad cristiana como virtud activa.
3. Crecer en fidelidad.
4. Fidelidad ante la infidelidad.

Tema 7: La belleza de la sexualidad

Sesión 1: Somos persona con cuerpo y alma, amamos con todo el ser

1. Somos cuerpo y alma.
2. Afectividad y ternura en el noviazgo.
3. Significado de la relación sexual.

Sesión 2: Detectar y superar los riesgos de vivir una sexualidad banal

1. Amor a prueba: relaciones prematrimoniales.
2. Pornografía.
3. Y si nos hemos equivocado... la misericordia de Dios.

Sesión 3: Abiertos a la vida

1. Consecuencias del acto de amor. Una sola carne.
2. El amor conyugal abierto a la fecundidad.
3. ¿Estar abiertos a la vida es lo mismo que tener hijos?.
4. ¿Fertilidad es lo mismo que fecundidad?.

Tema 8: Resolución de conflictos

Sesión 1: ¿Felices para siempre?

1. ¿Felices para siempre? Mitos del matrimonio.
2. Amor = Comunión, no es fusión.
3. Aceptar que fallamos.

Sesión 2: Los encuentros y conflictos

1. Todas las personas tenemos conflictos.
2. El contenido de los conflictos.
3. Frecuencia e intensidad.

Sesión 3: Resolución de conflictos

1. Resolución de conflictos.
2. Perdón.

Tema 9: La espiritualidad en el noviazgo

Sesión 1: La vida espiritual

1. Oración personal y en pareja.
2. Eucaristía. Jesucristo vínculo de unidad.

Sesión 2: La fuente del amor

1. La caridad vivida en el noviazgo.
2. La Cruz.
3. El perdón y la misericordia.

Sesión 3: En salida

1. Espiritualidad del cuidado, del consuelo y del estímulo.
2. La dimensión eclesial del noviazgo

Tema 10: La vocación al matrimonio

Sesión 1: Amar como Cristo ama

1. Vocación al amor.
2. Amor conyugal.

Sesión 2: El matrimonio cristiano

1. El matrimonio es un sacramento.
2. ¿Qué es necesario para casarse?.
3. Promesas del Matrimonio.

Sesión 3: ¿En qué situación estamos?

Tema 11: Proyecto de vida familiar

Sesión 1: Construir una familia cristiana, vuestro gran proyecto

1. El mejor proyecto de vuestra vida.
2. Conciliación trabajo y familia.

Sesión 2: Los hijos y los bienes, dones de Dios y para Dios

1. Educación de los hijos.
2. La economía familiar (el dinero por exceso y por defecto, donativos).

Sesión 3: Vida social y ocio, siempre para el bien de la familia

1. Amigos.
2. Ocio.
3. Familia de origen.

Tema 12: Proyecto de vida familiar

Sesión: Misión evangelizadora por el bautismo

1. Misión evangelizadora por el Bautismo
2. Del Bautismo al noviazgo
3. Del noviazgo al matrimonio

Medios complementarios

4.2. La vocación matrimonial

a) ¿Qué es una vocación?

La palabra vocación etimológicamente viene del latín *vocare*, que quiere decir “llamar”. El Concilio Vaticano II (Constitución dogmática *Lumen Gentium*) nos ayuda con estas palabras a tomar consciencia de esta llamada dirigida de manera personal a cada uno:

Los fieles todos, de cualquier condición y estado que sean, fortalecidos por tantos y tan poderosos medios, son llamados por Dios cada uno por su camino a la perfección de la santidad por la que el mismo Padre es perfecto (LG 11).

☞ El amor es la vocación innata de la persona.

b) Tipos de vocaciones

El amor conyugal en el matrimonio, y el amor virginal por el Reino de los cielos al que se consagran sacerdotes y religiosos son respuestas a la llamada al amor que hace Dios a cada uno de manera personal.

Es fundamental estar en actitud de confianza en Dios a la hora de discernir si la vocación de uno es el matrimonio, y en concreto con esa persona que camina al lado. Dios es padre, de hecho, es el mejor Padre, y no solo quiere lo mejor para sus hijos, sino que ¡es el que mejor sabe qué es lo mejor para cada uno de sus hijos!

En el discernimiento de una vocación no hay que descartar la posibilidad de consagrarse a Dios en el sacerdocio, en la vida religiosa o en otras formas de consagración. ¿Por qué excluirlo? Ten la certeza de que, si reconoces un llamado de Dios y lo sigues, eso será lo que te hará pleno (CV 276).

c) Vocación al amor: lo que es y si esa vocación se cumple en esa persona concreta

En este punto se hace una breve reflexión sobre la liturgia del matrimonio para comprobar que para ser sincero y veraz en las contestaciones y cumplir lo que se promete hay que prepararse y trabajar **mucho**.

Un primer escrutinio, cuyo objetivo es verificar si tenéis vocación al matrimonio es ver si se dan entre vosotros los fundamentos para plantearos una vida en común, y para ello os presentamos las tres cuestiones centrales que se les preguntan a los novios en las bodas:

La libertad

¿Sois libres? Al igual que en el matrimonio se pregunta acerca de la libertad de los esposos, yo os preguntaría también acerca de vuestra libertad. ¿Sois verdaderamente libres o estáis coaccionados por algún interés egoísta, temor...? No convirtáis el noviazgo en un espacio en el que se busca, sobre todo, la consonancia de sentimientos, emociones y estados de ánimo más que el ideal por construir una entrega mutua y compartir un proyecto de vida.

El amor y el respeto para toda la vida

¿Cómo incluís vosotros el tiempo en vuestra entrega?, la pregunta a los esposos por el “para siempre”. ¿Creéis en un amor fiel, para siempre? El matrimonio es para toda la vida. Si lo dejas, tiene sus consecuencias y esa decisión te acompañará toda la vida. Además, casarse es “fácil”, pero luego arreglar o sencillamente “aclarar canónicamente lo mal construido” es muy difícil, doloroso, y la onda expansiva del daño alcanza a muchos. ¿Sois realmente conscientes de ello? Necesitáis formaros y conocer a qué os vais a comprometer. No todos tienen vocación al matrimonio.

Recibir de Dios los hijos y educarlos según la ley de Cristo y de su Iglesia

¿Tenéis voluntad de tener hijos con esa persona en concreto? ¿Veis a la otra persona como el padre o la madre de vuestros hijos? Si ni siquiera os planteáis estos términos, no tendría sentido elegirlos novios.

Se trata de ayudarlos a saber hacia dónde vais, esto es, encaminados al matrimonio; y que sepáis bien discernir con quién vais. Tenéis que querer el mismo fin (la misma plenitud de matrimonio) y llegar a querer el mismo camino.

↪ **Sugerencia.** Ver el vídeo “Si estás enamorado, no te cases”.

Lo trabajaremos en varias sesiones del itinerario.¹

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

5.1 Dinámica de presentación de los participantes

Es el momento de que se presenten cada uno de los novios que van a participar en el itinerario, así como aquellos acompañantes que todavía no lo hayan hecho.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=jJQsjlhZNLs>

5.2 Preguntas y conclusión

Preguntas para el diálogo de novios:

- ¿Es suficientemente importante para nosotros el matrimonio como para dedicar tiempo de calidad para formarnos y conocernos mejor?
- ¿Tenemos los mismos criterios religiosos en la educación de los hijos? Si no es así, ¿estamos hablando de ello para ir dejando claras las bases de la convivencia?
- ¿Qué temas sobre el noviazgo nos preocupan más o son de mayor interés para nosotros?

Preguntas para un análisis personal:

- ¿Estoy siendo auténticamente libre al estar con esta persona, o hay motivos externos a nosotros (sociales, comodidad, etc.)?
- ¿Soy consciente de que el matrimonio es para toda la vida?
- ¿Tengo voluntad de tener hijos en mi futuro matrimonio? ¿Veo al otro como el padre/madre de mis hijos?
- ¿Estoy dedicando tiempo y recursos para conocerme y poner sobre la mesa la relación conmigo mismo? ¿Estoy esforzándome por madurar? ¿Tengo algo que conviene “arreglar” antes de unir mi vida con la de mi pareja para crear un proyecto común?
- ¿Arrastro “heridas” de mi infancia/ juventud que puedan poner en peligro mi futura estabilidad matrimonial? ¿Procuró sanarlas en lo posible?
- ¿Qué me impide ser el mejor novio o la mejor novia?
- Si es el caso, ¿qué me impide creer en el matrimonio para toda la vida?

Conclusión y resumen final con ideas clave:

Vuestro noviazgo tiene que ser una **prioridad**. Tiene que estar en el centro de vuestra preocupación. Tenéis que dedicarle tiempo, estar atentos a su evolución y reflexionar regularmente sobre ello. La construcción de lo que podría ser vuestro futuro vital no se puede dejar a la espontaneidad y menos a la improvisación. Dedicar vuestras mejores energías a dar tiempo a la “pareja para permitirle nacer como una “nueva persona” y no ya como la suma de dos.

Hoy en día tenemos una facilidad brutal para acceder a información y formación de todo tipo. En internet se encuentra de todo. Y qué mejor que **leer y formarse** sobre el proyecto más grande que tenéis en la vida. Necesitáis formaros, centraros, poner vuestro punto de mira en aprender las pautas necesarias para ser felices, y si vuestra vocación es el matrimonio, eso pasa por aprender a vivir de la mano de vuestro novio/ novia. Formaros, porque como dijo el Papa: “Hoy en día, la crisis del matrimonio es una crisis del noviazgo”.

6. El acompañamiento entre sesiones

Se les pedirá que profundicen más detenidamente sobre las preguntas planteadas en el punto anterior (5.2.).

Al final de la sesión se les facilitará el *test de discernimiento* previsto para el segundo tema, con el fin de que las parejas vayan madurando las respuestas.

Tema 2: Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

No concedas a tus afectos la capacidad de gobernarte



CONTENIDO

SESIÓN 1: Somos afecto y también razón, con fortalezas y debilidades	29
1. Acogida (5 min.)	29
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	29
3. Dinámica inicial (10 min.)	30
4. Exposición del tema (30 min.)	31
4.1. Concepto de afecto, emoción y sentimiento	31
a. Dios nos crea con afectos	31
b. El Señor nos llama a gestionar e integrar nuestros afectos	32
4.2. El autoconocimiento: fortalezas y debilidades	32
a. ¿Qué debes evitar respecto a tus culpas y debilidades?	33
b) ¿Qué es lo que sí debes hacer?	34
5. Experiencia vital (15 min.)	35
6. El acompañamiento entre sesiones	35
SESIÓN 2: ¡Quiérete y no dejes de sanar tus heridas!	36
1.- Acogida (5 min.)	36
2. Iluminados por la Palabra (10 min.)	36
3. Dinámica inicial (10 min.)	37
4. Exposición del tema (30 min.)	37
4.1. El Señor me pide amar a los demás como a mí mismo	37
a. Concepto de autoestima	37
b. Factores que influyen en la formación de la autoestima	37
c. ¿Cómo sanar la autoestima herida en la infancia?	38
d. Técnicas para sanar la autoestima	38
e. ¿Cómo hacer frente a la crítica destructiva?	39
4.2. Las heridas afectivas	40
a. Conozcamos las heridas	40
b. ¿Para qué te sirve conocer las causas de las heridas?	40
c. ¿Cómo sanar tus heridas?	42
5. Experiencia vital (15 min.)	42
6. El acompañamiento entre sesiones	43
SESIÓN 3: Desarrolla empatía y ama mejor	44
1. Acogida (5 min.)	44
2. Iluminados por la Palabra de Dios (5 min.)	44
3. Dinámica inicial (10 min.)	45
4. Exposición del tema (30 min.)	45
4.1. El Señor quiere que comprendamos y amemos: empatía	45
4.2. El Señor nos dota de un lenguaje gestual y de pistas no verbales	46
4.3. Trucos de empatía en la pareja	48
4.4. Conocimiento del otro	48
4.5. Material complementario: Cuestionario	49
5. Experiencia vital (15 min.)	50
6. El acompañamiento entre sesiones	50

Tema 2: Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

El **Objetivo** de este tema es comprender que somos personas con **afectos**, nos vemos afectados por la realidad que nos rodea. Como somos razón y tenemos **libertad**, estos afectos pueden superarse a sí mismos. Entenderemos que, además de **capacidades**, tenemos **debilidades** que pueden convertirse en fortalezas si las conocemos y las trabajamos. Hablaremos de la **autoestima**, veremos la importancia de tener la adecuada en el noviazgo y en la vida, y sabremos cómo mejorarla para ser felices. Trataremos las **heridas afectivas**, todos aquellos sufrimientos afectivos que han quedado en nuestro interior y que afectan actualmente a nuestro comportamiento, a nuestra forma de actuar. Veremos cómo es importante reconocerlas y sanarlas como fuente de equilibrio y bienestar. Será también necesario tratar la **empatía**, para aprender a comprenderos y apoyaros cubriendo vuestras necesidades.

En la primera sesión se explica la importancia de reconocer y gestionar nuestros afectos, comprender que tenemos fortalezas y debilidades, y que podemos aprovecharlas para “llegar al cielo”.

En la segunda sesión se verá la importancia de la autoestima y cómo ayudar a una persona con autoestima baja. Sabremos el porqué de una herida emocional, qué consecuencias tiene el presentar heridas emocionales y cómo sanarlas.

En la tercera sesión se tratará la empatía, la importancia de ser empático en la pareja para conocer y cubrir las necesidades del otro.

SESIÓN 1: Somos afecto y también razón, con fortalezas y debilidades

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión con la lectura y meditación de un texto de la Palabra de Dios, pidiendo que el periodo de nuestro noviazgo nos ayude a discernir la vocación al matrimonio.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Después de comer, dice Jesús a Simón Pedro: «Simón, hijo de Juan, ¿me amas más que estos?». Él le contestó: «Sí, Señor, tú sabes que te quiero».

Jesús le dice: «Apacienta mis corderos». Por segunda vez le pregunta: «Simón, hijo de Juan, ¿me amas?». Él le contesta: «Sí, Señor, tú sabes que te quiero». Él le dice: «Pastorea mis ovejas». Por tercera vez le pregunta: «Simón, hijo de Juan, ¿me quieres?». Se entristeció Pedro de que le preguntara por tercera vez: «¿Me quieres?» y le contestó: «Señor, tú conoces todo, tú sabes que te quiero». Jesús le dice: «Apacienta mis ovejas. En verdad, en verdad te digo: cuando eras joven, tú mismo te ceñías e ibas adonde querías; pero, cuando seas viejo, extenderás las manos, otro te ceñirá y te llevará adonde no quieras». Esto dijo aludiendo a la muerte con que iba a dar gloria a Dios. Dicho esto, añadió: «Sígueme» (Jn 21, 15-19).

En este pasaje evangélico se narra el encuentro de Jesús resucitado con Pedro, el primero del grupo de los discípulos, que durante la pasión había negado tres veces al Maestro. Ahora Jesús le pregunta tres veces: “¿Me amas?” Solamente después de haber recibido, por tres veces, la misma respuesta afirmativa, Jesús da a Pedro la misión de cuidar de las ovejas. Así se entiende que el amor es el centro de nuestra vocación y misión y el único que es capaz de superar las debilidades.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Soy consciente de mis debilidades, mis negaciones o traiciones?
- ¿En qué medida has descubierto que el Señor te ama y te está pidiendo una respuesta de amor, para que la vuelques en tu relación de pareja?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Todos tenemos el alma pintada por la fragilidad, por la debilidad... pero a veces lo olvidamos. Levantamos la mirada y sonreímos cuando vemos a alguien tropezar, equivocarse, decir una tontería o no sabe algo.

Descubrimos ese alma pintada cuando dejamos que entre la Misericordia, cuando miramos a los demás como hermanos.

Jesús, tú nos enseñaste a vivir nuestra debilidad, a no asustarnos de ella, a quererla; a dejarnos abrazar y curar por Ti y así, dejando entrar Tu Misericordia, nos capacitas a mirarnos entre nosotros con amor.

Señor, cuando vea una debilidad, ayúdame a acogerla, a levantar a la persona caída.

Mi alma está pintada. Cristo me ama así.

Sé que algún día me convertiré en aquello que Dios ha soñado para mí. Sólo tengo que confiar, dejarme hacer.

(Reto del amor. Vive de Cristo. Monjas Dominicanas de Lerma. Monasterio de San Blas).

3. Dinámica inicial (10 min.)

Se procede al visionado de una escena de la película Prueba de fuego (A. Kendrick, 2008)². Posteriormente se les pide participación para que, oralmente, aporten las emociones y posibles sentimientos que hayan reconocido en los personajes de la escena.

En estos inicios, esta dinámica nos permitirá adentrarnos en el tema y ver si tienen clara la distinción entre emoción y sentimiento.

² <https://www.youtube.com/watch?v=EKNK4HIQ5mA>

Esta misma escena también nos permite hablar de fortalezas y debilidades, e intuir la idea de que una debilidad en un momento de nuestra vida, puede ser una fortaleza posteriormente.

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Concepto de afecto, emoción y sentimiento

Cada uno de nosotros ha sido creado por amor, con un valor y una dignidad que nadie nos puede arrebatar. Dios nos llama a dejarnos amar y a amar, y a vivirlo como una necesidad inmersa en una dinámica afectiva.

a. Dios nos crea con afectos

Podríamos definir o considerar el **afecto** como aquella disposición que tiene la persona hacia otro ser o situación. Frecuentemente el afecto se identifica con la emoción, pero, aunque relacionados, lo cierto es que existe una diferencia: el **afecto** está dirigido hacia otra persona, ser o cosa, mientras que las **emociones** son experimentadas por uno mismo (solemos describir nuestro estado emocional a través de expresiones como “me siento cansado” o “siento una gran alegría”, mientras que describimos los procesos afectivos como “me *da* cariño” o “le *doy* mucha seguridad”).

Las **emociones** son reacciones bruscas, en general con manifestaciones físicas del tipo: enrojecimiento, sudoración anormal, aceleración del ritmo cardíaco. Su intensidad es alta y su duración corta.

El sentimiento es un estado anímico, resultado de una emoción. Duran más que las anteriores, pues su duración es proporcional al tiempo en que pensamos en ellos: en la causa que los origina o en la interpretación de la sensación que estamos teniendo.

Los sentimientos modulan cómo nos encontramos y por tanto cómo actuamos. La persona guiará su conducta en una dirección u otra. Nos ayudan a expresarnos, comunicarnos y entendernos con los demás. Además, esta expresión la percibe la persona con la que estamos interactuando, indicándole en qué estado nos encontramos y actuando como la base de nuestra comunicación.

Hemos de aprender a escuchar nuestras emociones y sentimientos, pues nos proporcionan una información valiosa que no podemos despreciar: la ira nos puede manifestar una injusticia o la necesidad de amarnos más, la tristeza nos puede mostrar lo que valoramos...

Por otro lado, los sentimientos nos permiten desarrollar la empatía, nos ayudan a entender el estado en el que se encuentra el otro y facilita que nos pongamos en su lugar y así podamos comprenderle y ayudarle.

↪ **SUGERENCIA.** Pensad en una situación que habéis vivido en la que podáis distinguir las emociones que experimentasteis, los pensamientos que tuvisteis y los sentimientos a los que llegasteis. Por ejemplo: se acerca tu jefe en el trabajo y te pide que le acompañes a su despacho. El miedo (emoción) se apodera de ti. Te despide. Posteriormente, analizas y te planteas: ¿Por qué a mí?, ¿qué habré hecho mal? Surge en ti la tristeza, el enfado (sentimientos).

b. El Señor nos llama a gestionar e integrar nuestros afectos

Es necesario que aprendamos a reconocer y dialogar con nuestros afectos, sentimientos y emociones, a expresarlos y a leer e interpretar la experiencia afectiva para comprender su significado. Somos seres libres, por ello, no debemos conceder a nuestros afectos la capacidad de gobernarnos. Somos afecto, objeto y sujeto de emociones y sentimientos, pero también razón. Tenemos capacidad de conocer, de identificarlos, y aprendemos a tener criterio, a juzgar y a saber el valor de las cosas y de las personas.

Aprender a gestionar e integrar nuestras emociones y sentimientos, va a ser fundamental para que podamos llevar una vida equilibrada y feliz.

↳ **CONSEJO.** Ante un sentimiento, trata de reconocerlo, piensa y, después de razonar, actúa.

↳ **DINÁMICA.** “Llevas con tu novia dos años de relación. Crees que la quieres, pero la intensidad de tu amor ha decaído. Para ti es importante sentir la misma emoción de los primeros momentos y, para conseguirlo, buscas repetir las experiencias afectivas de antes. En tu oficina hay una chica muy afín a ti. Cada día encontráis momentos para compartir y sientes que te estás enamorando de ella. Dudas de tu relación. No sabes qué hacer”. A continuación, reflexionad en grupo sobre las siguientes cuestiones:

1. ¿Puede sentir esta atracción y seguir queriendo a su novia?
2. ¿Qué es lo que desea?
3. ¿Qué le puede faltar en su relación?
4. ¿Existe un modo de relacionarse que le haga más feliz?
5. ¿Qué o quién colma este deseo de felicidad?
6. ¿Qué le aconsejáis?

↳ **SUGERENCIA AL ACOMPAÑANTE:** Hazles pensar lo que les atrae de su pareja, si son capaces de admitir tanto lo que le gusta como lo que no le gusta del otro. Habrá que hablarles de humildad y de que la persona no se puede reducir a un sentimiento.

En su interior puede haber distintos afectos que le ocasionen conflictos. Por eso, no puedes absolutizar cualquier deseo. Si quieres ver verdad en un deseo, será necesario hablar de amor. Esa es la verdad que ha de moverte a actuar, a responder con responsabilidad.

Debes tener un dominio de tus actos para que te atraigan hacia el bien. Necesitas el ejercicio de tu libertad y así tender a una comunión con tu novio/a y entregarle tu afecto. “Ya no es para mí, sino contigo y para ti”.

↳ **PETICIÓN:** Que sea la gracia de la Eucaristía, tu presencia Señor y no solo mi sentimiento, quien guíe mi vida.

4.2. El autoconocimiento: fortalezas y debilidades

Vivimos en una sociedad donde todo se mide por los logros conseguidos, las fortalezas mostradas... Nos ha llevado a creer que los límites no existen, que el hombre puede hacer todo lo que quiera.

La naturaleza humana, por salud mental, necesita percibir un sentido de justicia y de verdad. Ello conlleva reconocer y aceptar lo que somos y tenemos y lo que no, nuestras capacidades y limitaciones.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Como puedes ejercer tu libertad, tus límites no te determinan, ni te impiden crecer. Has de comprender que esas limitaciones son amadas por Dios y, si aprendes a buscar su sentido, a sobrellevarlas y las trabajas, se convertirán en una fortaleza para seguir creciendo.

Sería bueno ver, en este momento, el siguiente vídeo que lo confirma y que puede ayudar a fortalecer la voluntad, la capacidad de ayudar a otros. La dislexia es una dificultad de aprendizaje, no es una enfermedad:³

↪ **SUGERENCIA AL ACOMPAÑANTE:** Elige para el grupo la dinámica que consideres más acertada o con la que te sientas más cómodo para llevarla a cabo:

- **DINÁMICA 1.** Escribe por escrito 5 o 6 palabras que expresen cómo te percibes a ti mismo, y otras 5 o 6, de cómo percibes a tu pareja. Asimismo, indica el animal, instrumento musical y comida que os definen a cada uno de vosotros dos. Posteriormente, abriréis un proceso de comunicación entre vosotros para compartir lo reflexionado.
- **DINÁMICA 2.** Describe acciones, situaciones gratas que has vivido con tu novio/a. El resto del grupo te ayudará a identificar alguna cualidad presente en ese hecho.
- **DINÁMICA 3.** Como en nuestra sociedad no queda bien hablar de las cosas buenas que uno tiene, cuando resultan ser una gran fuente de energía, haremos lo siguiente. Repartimos en el grupo biografía/ foto de un personaje histórico o actual. Entre todos, entresacamos sus cualidades y todo lo que pudo hacer. Podemos trasladar la reflexión a cada uno, el novio dice las cosas buenas y cualidades que tiene la novia, y viceversa.

a. ¿Qué debes evitar respecto a tus culpas y debilidades?⁴

- **No puedes sorprenderte,** sabes que en ti hay contradicciones. Si te fijas en la historia de tu familia, percibirás en ti rasgos que caracterizan a tus antepasados. ¿Qué motivo tienes para sorprenderte?
- **No puedes huir:** ante la experiencia de tus debilidades, te ves en ocasiones huyendo de tu realidad, te encuentras intranquilo, con desasosiego interno. Hay cosas que quisieras reprimir.
- **No puedes desanimarte:** todo cuanto sucede en ti mismo y a tu alrededor, debe convertirse en fuente de alegría interior. Has de protegerte del desánimo, con una profunda oración y convertirlo en tarea para toda tu vida.
- **No puedes acostumbrarte:** Dios te ayudará a despertar en ti una fuerza interior que te permita luchar, aunque a veces no te resulte sencillo.

↪ **SUGERENCIA.** Puede ocurrir que no interpretes bien los mensajes que recibes, que te tenses y te pongas a la defensiva, originándote un dolor fruto de tu imaginación, cuando la persona que lo envía no quiere decir lo que tú habías analizado.

³ <https://aprendemosjuntos.elpais.com/busqueda/?q=luz%20relo> La Dra. Luz Rello Sánchez recibió en 2013 el premio *European Young Researchers' Award* (EYRA) otorgado por la asociación *Euroscience* por su trabajo en el campo de la dislexia.

⁴ J. Kentenich, *Desafíos de nuestro tiempo*, Nueva Patris, Santiago de Chile 2012; R. Fernández, *Somos historia por hacer: la autofor-mación*, Nueva Patris, Santiago de Chile 2009.

- **DINÁMICA 4.** Elaborar una lista con las características típicas de una crítica constructiva y destructiva. Se ha de tener en cuenta:
 - La expresión de la cara del emisor.
 - El tono de la voz.
 - La reacción física y emocional propia y del emisor cuando uno recibe lo que le dicen.

Establecer diferencias entre un mensaje y otro. Si el grupo lo permite, se puede llevar a cabo una escenificación para que queden palpables esas diferencias.

b. ¿Qué es lo que sí debes hacer?

Para que puedas aprovechar tus debilidades y se produzca en ti una transformación interior con la ayuda del Señor, necesitas una sana humildad, confianza en Él, mucha paciencia y siempre en un contexto de amor.

- Necesitas **humildad** para enfrentarte a tus debilidades, regalándole al Señor tu corazón, de modo que puedas vivir con mayor libertad interior.
- Has de tener **confianza** en Él. Dios te ama siendo así como eres. Sabes que permite que experimentes muchas cosas, porque todo está incluido en su plan de amor hacia ti.
- Has de convertirte en un milagro de **paciencia** hacia ti y también hacia los demás.
- ...Y en un milagro de **amor**, estableciendo relaciones realistas sin pedirte ni a ti ni a los demás lo que no se puede dar. Eres consciente de que la persona es mucho más valiosa que sus actos. La amarás tal como es, con sus cualidades y habilidades y con lo que puede llegar a ser. La acompañarás a ver sus límites, corrigiéndola sin ofender y ayudándola siempre a superarlos.

Nadie crece por sentirse juzgado. Solo nace en ti el deseo de cambio, cuando te sabes amado, cuando se cree en ti.

RESUMIENDO:

Somos seres con **emociones** y **sentimientos**, con capacidad para reconocerlos y dialogar con ellos. Será necesaria la **inteligencia** y **libertad** para no vernos dominados por ellos. Hemos descubierto que tenemos capacidades, que son como una gran fuente de energía, y debilidades de las que no nos sorprenderemos ni desanimaremos. Por el contrario, lucharemos con humildad, paciencia y confianza para obtener de esas debilidades una fortaleza en el noviazgo y en la vida.

↳ **EXPERIENCIA SUGERIDA.** Un amigo estudia de niño en un colegio con chicos de familias de nivel económico superior a la de la suya. Por entonces no era agraciado físicamente, además de presentar dislexia. En esa época no era valorado, ni considerado por sus compañeros y profesores. Años después, sus padres quieren cambiarle a otro centro de características parecidas. Decidió no entrar, ignorando las directrices familiares. Surge una crisis importante en la familia y abandona temporalmente sus estudios y empieza a trabajar. Todo ese sufrimiento acumulado en años, le hace adoptar con el tiempo mucha paciencia con los demás, una increíble madurez y ganas de luchar, unas impresionantes ganas de trabajar por demostrarse a sí mismo y a los demás, que realmente él tenía un gran valor, un interesante potencial, como así se ha demostrado con el tiempo, pues retomó los estudios, se graduó y dirigió varias empresas.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comuni3n de ideas y experiencias”, fomentando la participaci3n de todos y creando “comunidad”.

Otra opci3n es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en com3n.

- Preguntas.
- Conclusi3n y resumen final con ideas clave.

6. El acompa±amiento entre sesiones

Cuando a3n no eres ni siquiera consciente de tus sentimientos ni de tu forma de pensar, Dios ya los conoce y permite.  te ama profundamente, quiere que te santifiques; tiene sus caminos, su plan de amor, sus tiempos; pone personas a tu alcance, ideas en tu mente, técnicas para que apliques. No te deja solo, pero sí libre; te tiende su mano, no deja de darte luz. **Pídele que te ayude.**

Es el momento de ver la parte del testimonio del secuestro de Bosco Gutiérrez, (arquitecto que fue secuestrado en México), donde se ve la importancia del consejo anterior.⁵ Sería bueno que se introdujera la escena del *whisky* (su bien máspreciado en ese momento) en la que Bosco siente que Dios le pide que se lo ofrezca y lo tire por el inodoro. Los secuestradores se lo habían concedido para no perderle. Bosco había caído en una depresi3n, prefería morirse, al sentir que había traicionado a su familia, pues ofreci3 una informaci3n detallada de su mujer, hijos, amigos... , para que se iniciase la negociaci3n. A partir de ese momento, empieza a sentir que él vale algo, recupera su dignidad y se plantea c3mo salir adelante. Estructur3 su día para estar perfecto y empieza a cuidarse física, mental y espiritualmente.

Se aportan al grupo algunas preguntas sobre las que han de reflexionar y compartir, primero con su novio/a, y después con el grupo en un drive compartido. Estas serían algunas posibles preguntas:

- Qu hace que su autoestima baje por los suelos, caiga en un desánimo profundo y ya no quiera vivir?
- C3mo actúa Dios para que Bosco empiece a sentir que él algo vale y empiece a plantearse el salir adelante? Sacad una conclusi3n que os valga para vuestro noviazgo, para vuestra vida.
- Qu imagina Bosco para animarse? C3mo trabaja su angustia, qué se dice?
- Bosco estructura su día. Hacedlo vosotros. Qu aspectos tenemos que considerar en momentos de angustia, de desánimo, cuando decaen las fuerzas para seguir luchando?

Se puede incluir más minutos del testimonio (hasta el minuto 57).

⁵ *Bosco Gutiérrez Cortuna, el secuestro que cambi3 mi vida* (1990) (Duraci3n 1h 38min., 'escena: 15'20 min. - 22'35 min.). <https://www.youtube.com/watch?v=HqNvislwQWc>

SESIÓN 2: ¡Quiérete y no dejes de sanar tus heridas!

1.- Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra (10 min.)

Iniciamos esta sesión con la lectura y meditación de la Palabra de Dios, pidiendo que sepamos reconocer en nuestra historia las heridas y busquemos cómo sanarlas.

Después de esto, se celebraba una fiesta de los judíos, y Jesús subió a Jerusalén. Hay en Jerusalén, junto a la Puerta de las Ovejas, una piscina que llaman en hebreo Betesda. Esta tiene cinco soportales, y allí estaban echados muchos enfermos, ciegos, cojos, parálíticos. Estaba también allí un hombre que llevaba treinta y ocho años enfermo. Jesús, al verlo echado, y sabiendo que ya llevaba mucho tiempo, le dice: «¿Quieres quedar sano?». El enfermo le contestó: «Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se remueve el agua; para cuando llego yo, otro se me ha adelantado». Jesús le dice: «Levántate, toma tu camilla y echa a andar». Y al momento el hombre quedó sano, tomó su camilla y echó a andar (Jn 5,1-9).

El milagro del parálítico de la piscina de Betesda es conmovedor. Aquel enfermo habría tenido muchos motivos para desesperarse, para pensar que su vida no tenía sentido, para tener la autoestima “por los suelos”. Pero confiaba en la misericordia divina, hasta que un día Cristo se acercó para curarle.

Cristo nos sale al encuentro también hoy, como a aquel parálítico del evangelio para sanar nuestras heridas y levantar nuestra autoestima, para decirnos que nos ama y desea que seamos felices.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Cuáles son las “parálisis” que nos impiden ser felices?
- ¿En qué medida somos conscientes de que el Señor desea sanarnos de nuestras heridas pasadas y presentes?
- Como Jesús es nuestra fortaleza, ¿lo somos también nosotros para nuestra pareja?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Señor, sabes que me han ocurrido cosas que me han hecho daño, han herido mi corazón, mi confianza. Con el tiempo, me has hecho ver que todo lo que me pasa está en Tus manos, y lo que hoy por mi dolor veo como malo, si espero en Ti, sé que descubriré que todo formaba parte de mi historia, y así cuando me miren, a quien vean no sea a mí, sino a Cristo en mí.

Seguiré rezando, pasando ratos en tu Presencia, para dejarme amar por Ti. Te dejaré que me levantes y perdones, y así luego yo pueda perdonar y dar la mano. Sé que Tú me guías. No dejaré de preguntarte: ¿tú qué harías con esta situación, con este dolor?

Sé Señor que tú sanarás mis heridas para que pueda volver a amar, a confiar.

(Reto del amor. Vive de Cristo. Monjas Dominicanas de Lerma. Monasterio de San Blas).

3. Dinámica inicial (10 min.)

↳ **DINÁMICA 1.** Les mostramos un folio blanco con un punto negro y les preguntamos qué ven. Luego les pedimos que compartan sus conclusiones a partir de las respuestas que han escuchado.

- Ante una misma situación no todos reaccionamos igual.
- Las cosas pueden suceder de manera distinta a cómo yo las interpreto.
- Me puedo servir de otras personas para relativizar actitudes, experiencias, problemas que me tensan.

4. Exposición del tema (30 min.)

↳ **NOTA.** Ante este tema, hay quien considerará que no lo necesita, hay quien no reconocerá que le hace falta. Pensamos que es importante tratarlo pues siempre va a venir bien recibir esta formación para ti mismo o para otros a los que ayudar. Resulta clave para afrontar la vida.

4.1. El Señor me pide amar a los demás como a mí mismo

a. Concepto de autoestima

Es el sentimiento con el que valoramos nuestro ser, el conjunto de rasgos corporales, emocionales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Se **aprende**, se **cambia** y se puede **mejorar**. Con una autoestima adecuada, consigues habilidades y seguridad que te permitirán afrontar la vida con éxito y felicidad. Si, por el contrario, tu autoestima es baja, será responsable de fracasos y de mucho sufrimiento.

Todos tenemos en nuestro interior **sentimientos no resueltos** (repentinos cambios de humor, reacciones exageradas, ansiedad, culpas, autodestrucción, negatividad) que originan insatisfacciones y situaciones de dolor. Se llega a ese estado por mensajes que se le han transmitido, por experiencias que así se lo han hecho sentir, por compararse con otros en los que destacan virtudes que uno no tiene.

↳ **CONSEJO.** Trata de entender que las personas somos diferentes y únicas.

b. Factores que influyen en la formación de la autoestima

1. La familia es el principal factor que la modela. En ella aprendemos a querernos y valorarnos. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, así será en gran medida nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás.

↳ **DINÁMICA.** Elogios y críticas:

- Formar al azar dos grupos con todos los participantes.
- Elaborar un listado de elogios y otro de críticas sobre una persona.
- Escribir en papeles maneras sobre cómo expresarlos (con tensión, con suavidad, chillando, sonriendo...).
- Pedir voluntarios para dirigir un elogio o crítica a su pareja según la manera que le toque.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

- Compartir, finalmente, las sensaciones que provoca recibir un elogio o una crítica de forma adecuada o no.

↪ **SUGERENCIA.** Se dice que demasiados elogios o demasiadas críticas pueden destruir la autoestima. ¿Podrías decir por qué? Con solo elogios, se crea una falsa autoestima. Necesitamos conocer nuestras cualidades, pero también nuestros defectos, para saber en qué tenemos que mejorar.

2. Los **grupos** en que participamos. Lo que piensan de uno influirá positiva o negativamente en su personalidad o forma de pensar.

3. El **colegio** ha tenido una repercusión en tu autoestima. Cuando llegaste ya tenías una opinión de ti mismo. Esta imagen también se fue formando a partir de las opiniones de los demás sobre ti.

4. **Lo que piensas de ti** y lo que desearías ser.

Tu actitud está determinada no solo por lo que te pasa, sino por la forma en que lo enfocas y respondes. Ante situaciones o personas que te molestan, puedes aprender a:

- Responder a preguntas como: ¿de qué otra manera puedo pensar o sentirme respecto a esto?
- Ayudarte de otras personas que ven lo mismo de otra manera y te permite relativizar lo que en ese momento estás viviendo.

c. ¿Cómo sanar la autoestima herida en la infancia?

- En primer lugar, es necesario que seas **consciente** de que tienes este problema y de que quieres darle - solución.
- La **oración** será fundamental para que el Señor te mantenga fuerte en este proceso de lucha y trabajo que comienzas.
- Tu **pareja** tendrá un papel importante en esta tarea, de comprensión, apoyo y ayuda.
- **Practica** técnicas de manera constante.
- Si fuese necesario, no dejes de acudir a un **especialista** que te mostrará cómo.

d. Técnicas para sanar la autoestima

1. La **autocomunicación** juega un papel fundamental. Los pensamientos que entran en tu mente puedes aprender a cambiarlos.

↪ **CONSEJO.** Si escuchas pensamientos negativos, grítate ¡ALTO! y sustitúyelos por otros positivos o neutrales. No permitas hacerte daño. Aprende a quererte (abrázate, pon las manos en tu corazón), a cuidarte y a tener paciencia contigo mismo, porque esto te llevará un buen tiempo. Busca algún lugar que te permita descansar de tu tensión interior (un lugar natural, una capilla: imagínate al Señor que te abraza, acaricia tu pelo, te consuela).

2. Prepara una **caja** donde guardes **comentarios buenos** hacia ti. Cada vez que te digan algo bueno, anótalo en un *post-it*, escribe también quien te lo ha dicho. Al cabo del tiempo, te sorprenderás de la cantidad de cosas buenas que te dicen y que tú no eras consciente de ello.

↪ **CONSEJO.** En tus momentos de bajón, abre tu caja y relee tus mensajes positivos. Sin que te des cuenta, eso irá calando en ti. Cuando no sientas que debes abrir tu cajita, ése será un síntoma de que tu autoestima se empieza a adecuar.

3. Haz uso de tu **imaginación**. Intenta estar relajado y visualiza una escena que te guste. Trata de incorporar todos tus sentidos y enfoca tus emociones; disfrútala.

4. Tu **novio, tu novia, un amigo...** (es bueno tener más de una fuente), tienen un papel fundamental de acompañamiento en este proceso de mejora. Son muy importantes para tu crecimiento y desarrollo. Te dan la felicidad de compartir actividades y buenos sentimientos. Te ofrecen apoyo y ayuda para encontrar soluciones y superar situaciones. Pueden darte una información importante, teniendo claro que no son especialistas y no tienen la responsabilidad de serlo ni de constituir la base de tu autoestima, de ahí que no se les pueda exigir soluciones en ningún caso.

↪ **DINÁMICA.** Haz una lista con situaciones que has vivido de forma negativa, con personas que te generen malestar, indicando las razones... Expónselo a la persona que hayas elegido. Con cuidado y creatividad, te ayudará a relativizar, a pensar cómo cambiar esos pensamientos negativos para ver las situaciones de forma más positiva.

5. Establece **metas** (alcanzables, realistas, que se puedan conseguir en un periodo razonable de tiempo) y trabaja para conseguirlas. Es importante que te arriesgues, que asumas retos. En la medida que vayas teniendo logros, tu opinión sobre ti irá mejorando, te irás sintiendo bien de ser quién eres.

e. ¿Cómo hacer frente a la crítica destructiva?

- Haz como si no la oyeras.
- Practica la autocomunicación positiva.
- Relee los mensajes de tu caja.
- Destruye la crítica eligiendo una forma de hacerlo (haz como si la pisaras, la arrojaras muy lejos...).

Si encierra verdad, sepárala del daño para mejorar como persona. Puedes necesitar la ayuda de otro para ver qué hay de verdad.

Si no es cierta, no hagas caso de ella y si es necesario, aléjate de la persona que te daña.

↪ **DINÁMICA:** la crítica destructiva. Se plantea un caso en el que se hace una crítica destructiva. El grupo aporta formas posibles de enfrentarse a esa crítica.

↪ **CONSEJO.** Ten en cuenta que el cambio personal comienza en el interior, en tu alma, en tu mente, no en el exterior, no en los otros.

↪ **CONSEJO.** No tengas miedo de pedir a los demás lo que necesites: un rato para descansar, algo de crítica constructiva (la intención es lograr que el otro realice un cambio positivo, obteniendo beneficios de dicha modificación). Ellos no tienen por qué saber lo que te hace falta, lo que sientes. Cuando lo hagas, utiliza siempre una manera asertiva.

4.2. Las heridas afectivas

El dolor físico suele aceptarse socialmente más que el dolor afectivo. De hecho, en general, no tenemos problemas en ir a un médico y tomar un medicamento. Más nos cuesta acudir a un psicólogo e iniciar una terapia.

Sin embargo, nuestro sufrimiento afectivo no deja de ser menos real, y como no lo aceptamos bien, tratamos de reprimirlo o no escucharlo. La consecuencia es que quedan en nuestro interior pensamientos no resueltos que influyen en nuestras reacciones, en nuestras acciones, en nuestras decisiones, aunque no seamos conscientes; y mientras, nuestro corazón sufre en silencio.

f. Conozcamos las heridas

¿Qué es una herida del corazón? Es una afección más o menos grave, sufrida en el pasado, causada por abandono, rechazo, humillación... No puedes olvidar que a quien más perjudican tus reacciones es a ti, tanto si van dirigidas contra ti o contra los demás. Una reacción defensiva muy frecuente es el **victimismo**. Haces responsable a los demás de tu malestar, fracaso, frustración, de tus necesidades insatisfechas. Lo importante es que se vaya pasando de la situación de **victimismo al de resiliencia** (capacidad para sobreponerte en las adversidades).

En una pareja de novios, como vosotros, el conocimiento mutuo de las heridas de ambos favorece la comprensión de vuestras reacciones y el respeto a vuestras diferencias.

↳ **DINÁMICA.** Entregadles una tabla de emociones, para que se acostumbren a dar nombre a lo que sienten. Adquirir un lenguaje emocional, les ayudará a comprender muchas situaciones de su vida: familiares, laborales, sociales...

“Reconozco que he experimentado un daño y me hago consciente del mismo”
(Deben contestar individualmente y sería bueno que se compartiera posteriormente con la pareja)

1. Persona o personas que me hicieron daño:
2. Intensidad del daño (1 poco, 10 mucho):
3. ¿Cómo me sentí?:
4. Delimito el daño:
 - a. ¿Qué daño me hizo o hicieron?
 - b. ¿Cuándo ocurrió?
 - c. ¿Cuántas veces ha sucedido?
5. Conecto con heridas previas que me han hecho sensible.
6. Observo si mis actitudes predisponen a recibir el daño.

g. ¿Para qué te sirve conocer las causas de las heridas?

- Para **comprender** tus malos hábitos, tu manera defectuosa de relacionarte y así poder transformarlos.
- Para **trabajar** sobre ti mismo.
- Para **recuperar** el control sobre tu vida, generando cambios a nivel personal y en tus relaciones.

Existen padres, madres, familiares, amigos, compañeros, docentes... que ridiculizan, hacen el vacío, bromas, utilizan la ironía, el chantaje emocional, no prestan atención e incluso se ríen de niños que no son capaces de defenderse o protegerse. Estos hijos sienten desprecio y vergüenza que dejará una herida que afectará a su vida adulta y será la causa de su baja autoestima y de trastornos emocionales y físicos, dando lugar a dificultades en su vida.

↳ **DINÁMICA.** Para reflexionar sobre ello, proponemos tres escenas de la película “El discurso del rey”. El daño recibido produce heridas que impiden una adecuada autoestima, habilidad social y asertividad. En esta dinámica se trata de que, a partir de estas escenas, abran un diálogo participativo y guiado, en el que podáis aportarles las siguientes ideas o las que se os ocurran:

El rey tiene un problema, es tartamudo y ha de dar discursos ante su pueblo (1ª escena: 1:20 - 5:10 min.). Se pone en manos de un “especialista”, sin título, pero que es un buen hombre y un maestro en la vida. Le cuenta todo lo que ha sufrido en su infancia y como esto ha repercutido en su vida. La repercusión de una herida afectiva también puede ser para bien, como en este caso porque es un hombre luchador, que afronta retos y que es capaz de empatizar con su pueblo (48:00 - 55:20 min.).

↳ **CONSEJO.** Si no somos capaces de sanar nuestras heridas, hay gente buena a nuestro alrededor que nos puede ayudar.

Tenemos que aprender a observar si hay actitudes nuestras que nos predisponen a recibir el daño. Con la siguiente escena trataremos de que entiendan que, a veces, somos nosotros mismos, con nuestros pensamientos negativos, los que nos etiquetamos, tratándonos los demás en función de la etiqueta que nos hayamos puesto (el terapeuta no le trata como rey porque él no se considera con categoría de rey. A continuación, reclama su derecho a ser rey y se ve como ya sí le trata como tal). Los novios han de llegar a estas conclusiones con vuestra ayuda.

↳ **CONSEJO.** No te etiquetes con tus pensamientos negativos, pues los demás, en general, te tratarán en función de esa etiqueta.

Con la última escena deben comprender la importancia de dejarnos ayudar para resolver problemas y situaciones que nos superan en la vida. Advirtamos como el doctor se pone en el lugar del rey, fijándose en todo tipo de detalle que le facilite su discurso ante la nación (1h:38min. - 1h:48min.).

↳ **CONSEJO.** Resolvamos nuestras carencias y limitaciones, porque tenemos mucho que hacer en una sociedad que tanto nos necesita.

A lo largo de tu vida pueden ocurrir muchas situaciones, experiencias vividas que te pueden afectar profundamente: enfermedad de un familiar, separación de padres, traiciones... Lo que eres actualmente se lo debes al pasado, a los momentos buenos y malos, a las personas que nos han ayudado, también a las que tanto daño nos han hecho, a los caminos que hemos seguido, pero también a los que hemos dejado de ir.

h. ¿Cómo sanar tus heridas?

Conociendo las causas, ¿las abor das con **victimismo** o **resiliencia**?, ¿cómo sanar las heridas?

1. **Acepta la herida** como parte de ti mismo.

↳ **CONSEJO.** De todas las experiencias que vivimos podemos sacar una enseñanza y un aprendizaje.

2. **Decide sobreponerte** a tus heridas.

3. Permítete enfadarte con los que alimentaron esa herida y perdónate a ti mismo. **Liberarte de esa culpa y el rencor** es la única forma de sanar la herida.

4. Es necesario **perdonar** a la persona o situación que haya provocado tu herida.

↳ **DINÁMICA:** escribe una carta. Se trata de describir en ella la situación y la persona que causó un impacto negativo en tu vida y los efectos positivos sobre tu vida actual. Dale las gracias para decirle en que contribuyó a tu evolución. Quémala como símbolo de purificación y de transformación interior.

5. Acude a un **psicólogo** que trabaje contigo tus miedos e inseguridades para aceptar tu pasado, afrontar tu presente y vivir el futuro que mereces.

↳ **CONSEJOS:**

- El dolor forma parte de la vida y debes aprender de él. Vívelo como una etapa más de tu existencia.
- Date tiempo, aprende a esperar. Confía en el plan de amor que Dios tiene para ti.
- Cuando te enfrentes a un problema que se asemeje o te recuerde a alguna situación dolorosa que ya viviste, mantén la calma y analízala antes de actuar.

RESUMIENDO...

Cuántas situaciones y experiencias en tu vida te dañan y originan en tu interior **sentimientos no resueltos** que desvaloran tu ser. Dios ya los conoce y permite. Él te ama profundamente, quiere que te santifiques. Tiene sus caminos, su plan de amor, sus tiempos. Pone personas a tu alcance, ideas en tu mente, técnicas para que apliques. No te deja solo, pero sí libre.

Necesitas una autoestima adecuada para afrontar la vida, para ser feliz en tu noviazgo, en tus relaciones. Es posible que ese sufrimiento interior haya dejado una profunda **huella** puedes decir que tienes una herida afectiva que es necesario sanar. pide la ayuda necesaria para ser resiliente.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una "comunidad de ideas y experiencias", fomentando la participación de todos y creando "comunidad".

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Sería bueno que la pareja de novios leyera el texto siguiente sobre el perdón, lo reflexionaran juntos, terminando con una oración de petición. Conviene animarlos a que cuiden el ambiente: recogimiento, luz tenue, vela encendida.

¿Qué es el perdón?

Mirando a Jesús en la cruz me doy cuenta de que murió perdonando y que, por lo tanto, es un don el poder perdonar. Sí, y ¿quién no tiene en su corazón algún rencor, enfado, recelos...? Frente a esas heridas podemos reaccionar de formas muy distintas.

Podemos pegar a los que nos han pegado, o hablar mal de los que han hablado mal de nosotros...

Es una pena gastar las energías en enfados, recelos, rencores o desesperación; y es más triste aun cuando nos endurecemos para no sufrir más.

Solo en el perdón brota nueva vida. El perdón consiste en renunciar a la venganza y querer, a pesar de todo, lo mejor para el otro. Superar las ofensas que tienes en tu corazón es muy importante porque el odio y la venganza envenenan la vida. El perdón es un acto libre. Cristo te está dando la gracia y el don para hacerlo, pero necesita tu libertad.

No te quedes en la herida de tu corazón, sino que mira a Cristo, dale tu libertad y pídele que te dé el don del perdón para que con esa fuerza nueva puedas rechazar todo tipo de venganza, dejes de hablar desde tus experiencias dolorosas, deje tu corazón de juzgar y estés dispuesto a escuchar con un corazón abierto. Toda persona es más grande que su culpa.

Creo que **hay cosas que solo entenderemos cuando llegemos al cielo**, situaciones por las que vivimos que no podemos entender con la razón humana y existen dos caminos, si sigues por el de la razón: el de la desesperación, la tristeza y el juicio destructivo; o si tomas el del corazón: el de la confianza, la fe y la esperanza. En momentos difíciles lo que yo hago es **agarrarme fuerte a la mano de Cristo y de María**, y seguir caminando sin entender nada, pero confiando que ellos saben mejor que yo que es lo que me lleva a llenarme de su paz y de su amor. Toda situación por la que paso y que no entiendo me lleva a **unirme más a Cristo** y a abandonarme más en su divina providencia y voluntad. Alguno ha dicho ¿no es fácil? Yo no sé si es fácil o no, solo sé que no es cuestión de razonar sino de seguir amando y no desde mí, sino desde Cristo, primero lo recibo todo de Cristo y luego lo doy.

Hay algo que nos sana en el sufrimiento y es el perdón, ¡como don! Cristo te da el perdonarte y perdonar solo tenemos que pedirlo y acoger la gracia que nos regala. Por eso te propongo **seguir amando**, aunque no entiendas lo que estás viviendo, no razones el porqué, sino alaba, bendice y sé sencillo en tu oración, confía que un día lo entenderás todo, el perdón que Cristo cada día regala a nuestro corazón y del que quiere que vivamos.

“¿Quieres ser feliz un momento? Véngate. ¿Quieres ser feliz siempre? Perdona.

SESIÓN 3: Desarrolla empatía y ama mejor

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (5 min.)

Iniciamos esta sesión con la lectura y meditación de la Palabra de Dios, pidiendo que sepamos “compadecernos” del que está a nuestro lado.

Los apóstoles volvieron a reunirse con Jesús, y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. (...) Se fueron en barca a solas a un lugar desierto. Muchos los vieron marcharse y los reconocieron; entonces de todas las aldeas fueron corriendo por tierra a aquel sitio y se les adelantaron. Al desembarcar, Jesús vio una multitud y se compadeció de ella, porque andaban como ovejas que no tienen pastor; y se puso a enseñarles muchas cosas (Mc 6, 30.32-34).

Este pasaje evangélico nos puede ayudar a reflexionar, sobre cómo Jesús tiene sentimientos, siente compasión por la gente al verlas “como ovejas sin pastor”, sin rumbo en sus vidas. Jesús se marcha a un lugar solitario con sus discípulos para descansar, pero se pone a enseñar a la gente.

Jesús nos enseña cuáles deben ser los “verbos” de buen Pastor: ver, sentir compasión y enseñar. Sorprende cómo la mirada de Jesús no es la de un sociólogo, sino que Él mira siempre “con los ojos del corazón”.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué te llama la atención del texto del evangelio?
- ¿Buscamos momentos para estar a solas con el Señor? ¿Y para estar con mi pareja?
- ¿Cómo es nuestra mirada con los que nos rodean y con nuestra pareja?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Señor, cuántos problemas se evitarían si procuráramos entender mejor lo que sucede en el interior de los demás, sus expectativas e ideales. Ayúdame a comprender, a reconocer en el otro a alguien digno de consideración, y ponerme en sus circunstancias.

Con tu vida, Jesús, nos enseñas a ver a los demás de un modo distinto, compartiendo sus afectos, acompañándolos en ilusiones y desencantos. Aprendemos de Ti a interesarnos por el estado interior de quienes nos rodean, y con la ayuda de tu gracia superaré los defectos que nos lo impiden, como la distracción, la impulsividad o la frialdad.

No quiero tener excusas para seguir en este empeño.

Sé que mi oración, me permite estar cerca de tu Corazón, Señor.

Ayúdanos a moldear el nuestro de manera que nos llenemos de tus sentimientos, y así poder comprender y actuar con tanta gente que nos necesita.

(Reto del amor. Vive de Cristo. Monjas Dominicanas de Lerma. Monasterio de San Blas).

3. Dinámica inicial (10 min.)

Vemos la escena de película **Pena de muerte** (Tim Robbins, 1995) donde la monja Helen (Susan Sarandon) habla con Matthew (Sean Penn) y éste le confiesa lo que hizo.⁶

- ¿Os ha parecido que la monja actúa con empatía?
- ¿Qué destacáis de su actitud?
- ¿Qué os sugiere la escena?

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. El Señor quiere que comprendamos y amemos: empatía

La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y, de esta manera, poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. La competencia emocional de **empatía** se logra cuando combinamos en el aspecto intelectual la **escucha activa**, en lo emocional la **comprensión** y en lo conductual la **asertividad**. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. ¿Cómo lo hacemos?

a) Empatía: escucha activa

Cuando te habla tu pareja de un tema importante, ¿la escuchas de forma activa? ¿Das consejos o soluciones sin que te lo pida? ¿Haces afirmaciones continuas o repites el resumen de lo que te ha contado para demostrar que estás entendiendo lo que te quiere decir? ¿Se nota que tu actitud es de estar verdaderamente interesado mientras escuchas?

↳ **SUGERENCIA.** Dedicá unos minutos a contestar las preguntas anteriores de forma personal y luego compártelo con el grupo.

↳ **DINÁMICA. Escucha activa.** Mientras alguien lee en alto el siguiente texto, comprobad mentalmente si habéis hecho una verdadera escucha activa. *La **escucha activa** es escuchar con atención lo que el otro dice con su comunicación verbal y no verbal, con la mirada, tono de voz, postura, etc. Para que se pueda producir una verdadera escucha activa, es necesario estar en un estado de atención plena o consciente, lo que permite advertir de forma evidente los estímulos que nos llegan del exterior. La atención consciente se trata de que quien escucha se centre de manera exclusiva en la otra persona durante un tiempo determinado, es decir, lo que se llama “detener la mente”, vaciarse, no pensar en nada, sólo estar concentrado en lo que el otro está diciendo, teniendo interés por todo lo que se escucha y se observa sin juzgarlo.

b) Empatía: comprensión

¿Realizas juicios o condenas cuando tu pareja realiza un acto que te ha supuesto un dolor? ¿Comprendes con naturalidad que tu pareja ha cometido actos que consideras inapropiados, que tú no cometerías, pero que tú cometerías otros? ¿Propones o sugieres ayudas a tu pareja para superar el estado por el que actualmente se encuentra?

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=7XaMUtRe4I8> (Se puede parar a los 3'5 min).

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

↳ **SUGERENCIA.** Cada uno durante unos minutos le comenta a su pareja en qué ocasiones se ha sentido comprendido por ella. Si alguna vez no se ha sentido comprendido, con qué sentimiento se ha ido a casa. Si alguno lo desea podéis comentar en grupo el hecho concreto de haberos o no haberos sentido comprendidos y qué repercusiones ha tenido.

↳ **DINÁMICA. Comprensión.** De nuevo alguien lee en alto: ***Comprender** no significa estar de acuerdo con el otro, ni implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias las del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

c) Empatía: Asertividad

¿Mides tus palabras cuando le tienes que decir a tu pareja cosas que le pueden no gustar u ofender? ¿Eres, en ocasiones, agresivo o poco delicado al decir las cosas? ¿Te has sentido en alguna ocasión intimidado por cómo te ha dicho las cosas? ¿En alguna ocasión has dejado de comunicar algo porque has considerado que va a pensar que eres tonto/a o porque te vas a sentir humillado?

↳ **SUGERENCIA.** En unos minutos dile a tu pareja la idea que tú tienes sobre cómo de bien comunicas las cosas. Ahora dedica otro ratito y dile cómo crees que es de asertiva contigo cuando te comunica algo.

↳ **DINÁMICA. Asertividad.** Otro de vosotros lee: ***Asertividad** es una palabra que procede del latín *asertum* que significa “poner en claro”, “afirmar” e implica tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, piensa, siente o necesita, sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona. Es valorar tanto la propia perspectiva como la del otro, sin sentirse amenazado por la diferencia, pero sí reforzado por la convicción de que, aunque se comprende al otro, se defiende también la propia postura y se busca desde el respeto una alternativa que beneficie a ambos o perjudique lo mínimo posible.⁷

RESUMIENDO... Ser empático no significa que tenga que estar de acuerdo con lo que otro piensa, sino tener una conexión sincera con su sentir como si fuera propia, sintiendo a la vez el deseo de consolar y de ayudar. Significa salir del propio yo para abrirse a los demás. Esta capacidad predispone no solo a sentir el sufrimiento, sino a compartir también la dicha y a participar de la alegría de otra persona. Quien no ha recibido atención emocional durante la infancia y quien ha sido educado en la indiferencia hacia los demás, en la incomprensión y la intransigencia, tenderá a hacer lo mismo cuando le toque cuidar a los suyos y es que la vida humana se tiñe de los valores vividos, principalmente durante la infancia.

↳ **CONSEJO.** Al final la empatía es un acto de voluntad, de trabajarse la mente, de decir que voy a escuchar y ponerme a ello, vaciándome del todo. De decir que voy a comprender poniéndome en su situación y de pensar cómo puedo ayudar, si me lo pide, de forma asertiva.

Es evidente que, igual que a unos se les da mejor las matemáticas y a otros el dibujo, para la empatía también existen personas de alta sensibilidad que les costará menos, pero eso no significa que no podamos cada uno, en la medida de nuestras posibilidades, mejorar si nos lo proponemos.

4.2. El Señor nos dota de un lenguaje gestual y de pistas no verbales

⁷ M. J. Balart Gritti, “Empatía, clave para conectar con los demás”, en *Observatorio y relaciones laborales* n. 79, mayo 2013, 86-88.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Para tener empatía tienes que ser capaz de interpretar los sentimientos de los demás. Ello requiere una **escucha** cautelosa y una **interpretación** de pistas no verbales. El lenguaje corporal y el tono de voz transmiten más que las palabras. Nos permite acceder a lo que están pensando, a cómo consideran una situación y a lo que planeen hacer al respecto.

Esta competencia permite considerar las cosas desde distintas perspectivas, controlar la toma impulsiva de decisiones y ser más creativo y eficaz al resolver problemas. La capacidad de negociar, transigir y ser tolerantes dependerá de sus experiencias de comprensión y manejo de las perspectivas de los demás.

Aprovechar las oportunidades de servicio es una de las maneras más valiosas de desarrollar la empatía.

↪ **DINÁMICA. Adivina la emoción.** ¿Ensayamos?

Le damos una tarjeta con el nombre de un sentimiento o emoción que tendrán que representar, a cada uno del grupo. Les entregamos una hoja donde escriben los números (empezando por el 1) del número de asistentes. Si somos 12, pues 1, 2,3 ,4 ,5 ,6 11, 12 (uno debajo de otro).

Van saliendo de uno en uno y con un gesto de la cara interpretan el sentimiento o emoción que les ha tocado. A continuación, cada uno escribe lo que cree que se ha representado. Después se dice la respuesta y ponemos un tic si la ha acertado y una cruz si la ha fallado. Así, hasta que todos han salido. El que haya acertado más recibe un premio: cada uno de los asistentes tiene que decir algo positivo del ganador o ganadores.

↪ **SUGERENCIA.** Si queremos invertir un poco más de tiempo podemos decir que todos lo han hecho muy bien y proponer la siguiente dinámica: dar una palmadita en la espalda.

- Dibujamos en una cartulina nuestra mano, la recortamos.
- Escribimos algo positivo de nosotros y la pegamos en nuestra espalda.
- El resto del grupo añaden más comentarios positivos en la mano de los demás.

Las emociones o sentimientos para interpretar pueden ser las siguientes. Si hay más personas que emociones o sentimientos se pueden repetir hasta que cada uno tenga su papel, pero también se puede ampliar la lista. (gratitud, frustración, celos, esperanza...). Si se repite alguna emoción o sentimiento lo deben conocer los participantes.

ALEGRÍA	SORPRESA	ENFADO
ASCO	MIEDO	ABURRIMIENTO
IRA	ORGULLO	TRISTEZA
PAZ	ANGUSTIA	PREOCUPACIÓN

Si los compañeros no han adivinado la emoción o sentimiento que expresabas: ¿ha sido porque era muy difícil o porque no eres capaz de expresar bien tus emociones y sentimientos?

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

4.3. Trucos de empatía en la pareja

1º Conecta emocionalmente con tu pareja:

- Hazle un sitio en tu corazón. Cuando os vayáis a ver, después del trabajo o el estudio, piensa antes en ella de una forma positiva. Mírala a los ojos y haz que se sienta acogida en tu corazón.
- Interésate por cómo se siente. Pregúntale, al menos una vez por semana, qué podrías hacer en concreto para entender mejor lo que siente.
- Valora sus sentimientos. Cuando tu pareja te comunica lo que siente, valóralo y no le ofrezcas soluciones o consejos si no te los pide.

2º Comprende sus necesidades:

- Pregúntale lo que necesita de ti esta semana. Busca el momento adecuado para preguntárselo.
- Comprende y acepta sus necesidades. Cuando os veáis después del trabajo o estudio, acepta sus necesidades y ayúdala concretamente.
- Respóndele con interés, cariño y aprecio en el día a día.

3º Ama con inteligencia:

- Ámala como quiere ser amada. Dale lo que realmente desea, no lo que te hace ilusión a ti.
- Sé concreto y realista en tu respuesta.
- Ayúdala sin que te lo pida, procura tomar la iniciativa cada día.

↪ **SUGERENCIA.** Pídele que te haga un regalo esta semana, preferentemente no material.

4.4. Conocimiento del otro

↪ **DINÁMICA.** Vemos una escena de la película *Conoces a Joe Black* (M. Brest, 1998) donde el padre de la chica, William (Anthony Hopkins), y Joe Black (en realidad la muerte, Brad Pitt) discuten sobre el amor que hay entre ellos dos.⁸

Para conocer bien al otro primero es necesario conocerte a ti mismo. Por eso en esta "unidad 2" hemos tratado de que reflexiones sobre ti. A partir de ahora, y en el resto de las unidades, os ayudaremos a conoceros más entre vosotros.

El modo de relacionarse de cada uno, su manera de ser, el carácter genético, conformado también por las experiencias vividas, crean una personalidad en la que se incluyen los hábitos, costumbres, actitudes, etc., que conforman su identidad personal y que nos condicionan en nuestras relaciones con los otros.

Lo primero que nos diferencia en esta identidad personal es la **identidad sexual** (ver en unidades posteriores), que nos permite complementarnos, nos hace crecer y nos desarrolla como personas, siempre y cuando aceptemos que tenemos psicologías y cuerpos diferentes que nos obligan a adaptarnos.

En este proceso de adaptación, poco a poco se irán dando tensiones entre vosotros, que a veces cuesta superar, y que requieren de flexibilidad, capacidad de aceptación, paciencia y comprensión, donde el diálogo y la capacidad de comunicación (que será otro de los temas que veréis en el grupo) es un instrumento valioso para esa adaptación.

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=RNNX3zHBsQg&t=126s>

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

Tenemos que aprender a comunicarnos. Somos cuerpo, y nuestro cuerpo nos dice quiénes somos, por lo que deberemos aprender el lenguaje del cuerpo, detectando emociones y sentimientos, observando gestos, comunicándonos sexualmente con una caricia o un beso y dialogando con la palabra. Si no hay comunicación (de sentimientos) no hay pareja, y acabará por romperse.

Cada persona siente en su interior la necesidad de ser comprendida y aceptada como es, y eso exige un trabajo por parte de los dos, el que comunica y el que recibe. Además, debe ser correspondida porque lo pide la misma relación amorosa. Como dice el Directorio de pastoral familiar de la Iglesia en España:

La 'antropología adecuada' de la que partimos tiene como afirmación primera el que *la persona solo se puede conocer, de modo adecuado a su dignidad, cuando es amada*. 'El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente' (RH, 10). El plan de Dios que revela al hombre la plenitud de su vocación se ha de comprender entonces como una verdadera 'vocación al amor'. (...) 'El amor es, por tanto, la *vocación fundamental e innata* de todo ser humano' (FC, 11). La persona llega a la perfección, a que ha sido destinada 'desde toda la eternidad', en la medida en que ama. Cuando descubre que ha sido llamado por Dios al amor y hace de su vida una respuesta a ese fin (DPF 28-29).

En la relación amorosa de hombre y mujer podemos dar respuesta a ese plan de Dios. Amar y ser amado nos dará la plenitud a la que hemos hecho referencia, pero para ello hay que saber amar. san Juan Pablo II decía: "El amor no es cosa que se aprenda, ¡y sin embargo no hay nada que sea más necesario enseñar!"⁹

En este itinerario de formación que habéis emprendido juntos debéis aprender a amar. Primero con la aceptación incondicional del otro y por otro lado deseando que el otro crezca como persona, buscando su bien: "amar es querer el bien del amado". Así pues, intentaremos que profundicéis en vuestro **amor**, aceptando vuestra diferencia, pero sabiendo que sois iguales en dignidad; que mejoréis la comunicación; que valoréis vuestra fidelidad; que descubráis la belleza de la sexualidad; que aprendáis a resolver conflictos y todo de la mano de Dios para ir confeccionando vuestro proyecto de familia.

4.5. Material complementario: Cuestionario

↪ **DINÁMICA.** Les damos un cuestionario para que lo contesten y lo pongan en común.

1. ¿Hablamos de nuestros sentimientos de forma habitual?
2. ¿Empiezo a conocer sus limitaciones? ¿Puedo con ellas, las sobrellevo?
3. ¿En alguna ocasión me da miedo el comportamiento del otro?
4. ¿Conozco sus aficiones? ¿Estoy dispuesto a compartirlas?
5. ¿Creo que podré hablar de todos los temas con él/ella?
6. ¿En general estoy alegre cuando estamos juntos? ¿Puedo contarle mis tristezas?
7. ¿Siento admiración por mi pareja?
8. ¿Creo que conocerme y conocerle me ayuda y enriquece a ambos?
9. ¿Te esfuerzas cada día en tener un detalle con tu pareja? (una llamada, un beso, un WhatsApp, etc.) ¿Creo que cuido mi amor o me dejo llevar por la vida?
10. ¿Siento que nos apoyamos el uno al otro en los momentos de dificultad o ante un problema emocional? ¿Recuerdas cuándo no ha sido así?
11. ¿Conozco su nivel social, económico, espiritual, cultural e intelectual? ¿Es parecido al mío?

⁹ Juan Pablo II, Cruzando el umbral de la esperanza, Plaza & Janés, Barcelona 1994, 132.

Juntos en camino +Q2 2. Conocerse a uno mismo, para poder amar al otro

¿Puede representar algún problema?

12. ¿Conozco su familia? ¿Hemos hablado de en qué momento y frecuencia los veremos?
13. ¿Supone un problema entre nosotros el tiempo que dedicamos a nuestros amigos?
14. ¿Cómo llevamos ahora los gastos relacionados con dinero? ¿Pagamos a medias independientemente de lo que tomemos? ¿Qué idea tenemos para el futuro?
15. ¿Conoce el otro qué importancia tiene la fe en mi vida? ¿Vais juntos a misa? ¿Pensáis diferente sobre el papel que ocupa en vuestra vida la religión? ¿Rezáis juntos?
16. ¿Habéis hablado de cómo queréis llevar vuestra sexualidad en el noviazgo? ¿Os crea problemas? ¿Cómo estáis dispuestos a solucionarlos?
17. ¿Te parece atractivo/a? ¿Te provoca deseo sexual? ¿Qué papel tiene el sacrificio y la renuncia en la genitalidad?
18. ¿Estoy de acuerdo con la carrera profesional y las expectativas laborales del otro?
19. ¿Crees que en el amor va implícito el esfuerzo? ¿La renuncia? ¿La paciencia? ¿la aceptación?, ¿la entrega? ¿el perdón?,...
20. ¿Le dices cosas que le ayuden a crecer como persona? ¿Tienes una verdadera preocupación por lo hace y dice?

Este cuestionario tiene como objetivo que reflexionen individualmente en qué situación está su relación. Al final de la última sesión se les pasará un nuevo test de discernimiento y podrán comprobar cómo han cambiado en este tiempo. Por ello sería bueno que anotaran las respuestas.

5. Experiencia vital (15 min.)

↳ **DINÁMICA.** Di tres virtudes o cualidades y una debilidad o defecto de tu pareja. Comentad después en el grupo alguna de las virtudes con algunos ejemplos. Todos podemos aprender con lo que hacen bien otros.

Conclusión y resumen final con ideas clave. Intentaremos que lo hagan ellos.

- ¿Con qué os habéis quedado de esta sesión?
- ¿Qué palabra clave dirías?
- Califica la sesión con una palabra.

6. El acompañamiento entre sesiones

Se les plantea que visualicen el cortometraje *El circo de las mariposas*.¹⁰ Posteriormente se les pide que aporten sus comentarios en un drive compartido para que se enriquezcan de las conclusiones que saca cada pareja.

Sería bueno que surgieran estas ideas, que el monitor puede aportar en el caso de que no saliesen en el grupo:

- Toda persona es querida por Dios. Tiene un valor y una dignidad.
- No podemos creer todo lo que nos dicen solo por el hecho de que nos lo digan.
- Es muy importante con quién vamos, qué amistades elegimos para que se constituyan en un bien para nuestra vida.
- Cuánta gente a nuestro alrededor hay que sufre por sus vivencias, carencias, debilidades.
- Cuánto bien podemos hacer en los demás, ayudándoles a creer en sí mismos y dándoles la oportunidad de crecer.

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=HRdhaHKJeM&t=201s> (Duración: 20 min.).

Tema 3: Hombre y mujer los creó

No somos dueños de nada,
solo administradores de los dones de Dios



CONTENIDO

SESIÓN 1: Idénticos y diferentes	53
1. Acogida (5 min.)	53
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	53
3. Dinámica inicial (15 min.)	54
4. Exposición del tema (30 min.)	55
4.1. Somos idénticos (igualmente dignos) ...	55
4.2. ...somos distintos	56
4.3. ...y nos necesitamos, pero, ante todo, nos complementamos	57
5. Experiencia vital (15 min.)	58
6. El acompañamiento entre sesiones	58
SESIÓN 2: Diferencias físicas, psicológicas y espirituales	60
1. Acogida (5 min.)	60
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	60
3. Dinámica inicial (10 min.)	61
4. Exposición del tema (30 min.)	61
4.1. Hombre y mujer los creó	61
4.2. ¿Afectan estas diferencias a nuestra relación de pareja?	62
4.3. ¿Roles sexuales?	63
4.4. Diferencias espirituales	64
5. Experiencia vital (15 min.)	64
6. El acompañamiento entre sesiones	64

Tema 3: Hombre y mujer los creó

~No somos dueños de nada, solo administradores de los dones de Dios~

El **objetivo** de este tema es descubrir al hombre y a la mujer en toda su unicidad. Todos los seres humanos somos sexuados. Conocerse a uno mismo y conocer al otro es comprenderlo en su ser varón o mujer. Además, descubriremos de qué manera esto se concreta en la complementariedad y cómo el éxito en una relación depende en gran medida de reconocer y amar al otro en su unicidad sexuada, dándole la libertad de ser quién es y quién está llamado a ser.

- En la *primera sesión* veremos lo más básico de la identidad, diferencia y complementariedad de ambos sexos.
- En la *segunda sesión* profundizaremos en las diferencias sexuales y cómo estas se manifiestan en la relación del noviazgo.

SESIÓN 1: Idénticos y diferentes

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10min.)

El texto de la Palabra de Dios que hemos escogido para iniciar esta sesión está orientado a pedir por el amor de la pareja de novios, como algo querido por Dios desde el origen del mundo.

Dijo Dios: "Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza; que domine los peces del mar, las aves del cielo, los ganados y los reptiles de la tierra". Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó, varón y mujer los creó.

Dios los bendijo; y les dijo Dios: "Sed fecundos y multiplicaos, llenad la tierra y sometedla; dominad los peces del mar, las aves del cielo y todos los animales que se mueven sobre la tierra."

Vio Dios todo lo que había hecho, y era muy bueno (Gén 1, 26-28. 31a).

Este pasaje del libro del Génesis presenta el momento de la creación de la humanidad y nos pone en el camino de las próximas tres sesiones, donde descubriremos y profundizaremos sobre lo que significa haber sido creados por Dios como seres sexuados, hombre y mujer.

Como hemos leído, somos imagen y semejanza de Dios, uno y trino, y, por tanto, dotados de la capacidad de amar. Estamos llamados a vivir en comunión, no en soledad. Nuestra vocación es el amor.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué significa para nosotros el haber sido creados "a imagen y semejanza de Dios"?
- Nuestra vocación al amor tiene su fundamento en Dios, ¿cómo podemos ser reflejo de su amor el uno para el otro y a nuestro alrededor?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Dios Padre, fuente de Amor,
abre nuestros corazones y nuestras mentes
para reconocer en ti el origen y la meta de nuestro camino de novios.*

*Jesucristo, esposo amado,
enséñanos la vida de la fidelidad y del respeto,
muéstranos la verdad de nuestros afectos,
haznos disponibles al don de la vida.*

*Espíritu Santo, fuego del amor,
enciende en nosotros la pasión para el Reino,
la valentía de asumir decisiones grandes y responsables,
la sabiduría de la ternura y del perdón.*

*Dios, Trinidad del Amor,
guía nuestros pasos, Amén.*

(Oración realizada el 14 de febrero de 2014 en el encuentro del Papa Francisco en la Plaza del Vaticano junto a los novios)

3. Dinámica inicial (15 min.)

- Partimos de la primera viñeta de Mafalda y abrimos el diálogo para conocer la opinión de cada uno ante a la misma.
- Podemos plantear las siguientes preguntas: ¿Somos todos idénticos? ¿Valemos lo mismo?



- A continuación, planteamos la siguiente cuestión: ¿qué es lo que nos da la dignidad, lo que nos hace dignos? ¿Qué es lo que nos hace idénticos, que nos hace diferentes?
- Tras unos instantes de reflexión, leemos la siguiente cita e intercambiamos impresiones.

La razón más alta de la dignidad humana consiste en la vocación del hombre a la comunión con Dios. El hombre es invitado al diálogo con Dios desde su nacimiento; pues no existe sino porque, creado por Dios por amor, es conservado siempre por amor; y no vive plenamente según la verdad si no reconoce libremente aquel amor y se entrega a su Creador (GS 19).

En el diálogo procuraremos introducir (con brevedad para desarrollarlo posteriormente en el transcurso del tema):

- Somos únicos e irrepitibles, pero todos con una misma dignidad como hijos de Dios.

- Que nuestras diferencias físicas, psicológicas, afectivas nos enriquecen, y nos complementan en nuestro crecimiento y mejora personal.

4. Exposición del tema (30min.)

4.1. Somos idénticos (igualmente dignos) ...

Todos somos idénticos en cuanto que todos tenemos la misma dignidad; y porque somos idénticos tenemos los mismos derechos y obligaciones... porque somos... ¿*Pero qué somos?* Esa es la cuestión. Para decir que somos iguales primero debemos plantearnos bien qué somos.

Hombre y mujer somos **seres humanos**. Y nuestra “humanidad”, el ser humanos, es lo que nos otorga nuestra **dignidad**.

Así, en primer lugar: ¿*qué significa ser “un ser humano”?* Podemos afirmar que hablamos del hombre como un ser vivo, inteligente, libre y sexuado.

- **UN SER VIVO:** no se trata de un mero existir, como existen por ejemplo los seres inertes, como una piedra o una estrella, sino que supone un intercambio de energía con el medio que lo envuelve, un vivir orgánico. Sin embargo, su forma de vivir es superior a la del resto de seres vivos, ya que desde el principio aparece, en su complejidad y perfección, como la cúspide de toda la creación.

Un rasgo crucial en su vivir será el hecho de que el hombre vive su existencia de manera biográfica: todos los acontecimientos y circunstancias que le rodean e involucran desde que nace hasta que fallece configuran “su historia”, lo que va configurando su ser existencial.

Así, Dios, por el misterio de la Encarnación, se presenta como el Dios de la Vida que, por la mediación del Hijo, el “pan de Vida”, llega a nosotros por el Espíritu Santo, para dar verdadera plenitud a nuestro existir, actuando directamente en la historia personal de cada uno.

El sentido de la vida del hombre, al igual que su muerte, alcanza por tanto su plenitud solo en Dios y desde Dios. No podemos reducirlo a un mero fruto de un evolucionismo ni condenarlo a una desaparición en la nada. Vivimos, pero lo hacemos por Él, con Él y para Él.

- **UN SER INTELIGENTE:** su existir no se limita a un modo automático o programático; el hombre interactúa con su entorno y lo hace desde la razón. Esto supone que el ser humano, como ser racional:

- *Aprehende* el mundo: es consciente de lo que le rodea, lo conoce y lo reconoce, pudiendo reflexionar, anticiparse y tomar decisiones acerca de él.
- *Transforma* el mundo: desde las limitaciones físicas propias, el hombre interactúa con el entorno amoldándolo, modificándolo y transformándolo, a veces por necesidad, otras por mero gusto o capricho. Sea como sea, su inteligencia no va más allá del conocimiento teórico de lo que le rodea, sino que se realiza en una inteligencia práctica y técnica.
- *Se trasciende* a sí mismo y al mundo: no se agota jamás el hombre en su conocer, sino que alcanza la profundidad de lo real hasta su fundamento último. Descubre el misterio como sentido último de la realidad, abriendo las puertas del conocimiento a lo que supera lo científico y matemático, lo emocional e intelectual.

- **UN SER LIBRE:** el hombre es una libertad finita, pero aun así es libre. Realiza su realidad desde lo que condiciona su libertad (el entorno, sus capacidades ...) y lo que capacita su "autorrealización" (su existencia histórica). El hombre siempre puede elegir, aunque sea desde lo que las circunstancias, capacidades y entorno le permitan.

Un ser inerte no puede elegir, simplemente es. Un ser vivo se desarrolla y relaciona desde los impulsos y meros procesos de racionamiento simples. Pero el hombre elige, toma decisiones y, así, ejerce la libertad.

- **UN SER SEXUADO:** no podemos hablar sobre la condición humana sin tener presente su dimensión corporal. Su corporeidad le supone capacidad, individualidad, límites..., pero también relación; el ser humano es un ser relacional. Su cuerpo es lo que hace al hombre salir de sí para ir al encuentro del otro, del no-yo.

La corporalidad sexual es condición, por tanto, de la propia existencia humana. Todos, desde el nacimiento, somos seres sexuados, abarcando la sexualidad toda nuestra existencia. Cabe diferenciar, eso sí, entre sexualidad, como dimensión constitutiva de la persona, y sexo (varón o mujer como concreción de la identidad), pero la distinción biológica entre los sexos, por tanto, no supone diferencia ontológica entre los seres humanos.

4.2 ...somos distintos

Las diferencias entre las personas obedecen al plan de Dios que quiere que nos necesitemos los unos a los otros. Estas diferencias deben alentar la caridad (CCE 194).

El Catecismo reconoce las diferencias entre las personas. Afirma, además, que dichas diferencias son queridas por Dios y que, a su vez, nos enriquecen.

Seamos sinceros: eso ya lo sabemos. Es una obviedad que **todos somos distintos:** hombre o mujer, alto o bajo, delgado o grueso, rubio o moreno... Pero no se trata de diferencias meramente físicas o biológicas. Tampoco es una cuestión de gustos, principios o ideales: soñadores vs. realistas, futboleros vs. cinéfilos, conservadores o progresistas...

Todos tenemos un nombre. Para todas las culturas ha sido y es importante el nombre, porque nombre nos identifica "personalmente", ¿verdad? Ahí la clave de todo: **somos personas.**

Hablar de la persona implica el reconocimiento de una identidad, una unidad corporal y espiritual que la hace diferente a todos lo demás y, por tanto, valiosa en sí misma. La persona es única e irreplicable, insustituible e irremplazable. La dignidad viene dada por su ser mismo, por ser persona.

Pongamos un ejemplo muy sencillo: Bartolomé Esteban Murillo (1617-1682), maestro universal de la pintura, realizó múltiples obras dedicadas a la Virgen María en el misterio de su Inmaculada Concepción. A simple vista, todos sus cuadros sobre la Inmaculada pueden parecer iguales, sin embargo, basta observar solo dos o tres para descubrir que: las medidas del cuadro son muy diferentes; los rostros de la Virgen no se parecen en nada; aunque tengan los mismos colores en sus vestidos, siempre tienen una tonalidad propia... Pero es que, además, si investigamos, resulta que cada uno responde a un encargo o fin concreto, por lo que lo aquello que el pintor quiso expresar también es siempre nuevo, que en cada obra el autor intenta plasmar un aspecto o sentimiento determinado, etc. Por eso, cada obra es única, irreplicable, preciosa en sí misma y tiene un valor incalculable.

Juntos en camino +Q2 3. Hombre y mujer los creó

Pues algo así, salvando las distancias, claro está, ocurre con las personas. Todos somos diferentes, pero esas diferencias nos constituyen y configuran desde nuestro ser (corporal, racional y espiritual), haciéndonos únicos.

↳ **DINÁMICA.** Para ilustrar el valor único de cada persona puede utilizarse la siguiente escena de la película *Hasta el último hombre*¹¹. Nos cuestionaríamos acerca del valor de la persona, si merece incluso perder la vida por salvar la de otro, más cuando es alguien que no conocemos o que supuestamente no nos aporta nada.

↳ **UNA CURIOSIDAD:** el origen del concepto de persona es cristiano. Sin duda, se trata de uno de los mayores aportes del cristianismo a la humanidad: el concepto de persona. El hombre (persona humana), creado a imagen de Dios (persona divina), se reconoce como único ante Él y ante los demás.

Dios crea al hombre como culmen de su obra y objeto de su amor y misericordia, dándole su ser y dignidad por el amor mismo que de Dios recibe. Entonces, el razonamiento llega solo:

- Somos dignos porque somos amados por Dios.
- Dios ama a cada uno de manera personal (única y diferente).
- Dios nos ama a todos por igual.
- Todos somos idénticos en dignidad.

¿Qué te parece? ¿Qué consecuencias crees que debe tener todo esto para ti?

4.3. ...y nos necesitamos, pero, ante todo, nos complementamos

Si recuerdas, en el anterior apartado veíamos un punto del Catecismo que decía: “Las diferencias entre las personas obedecen al plan de Dios que quiere que nos necesitemos los unos a los otros”. Por supuesto, nos necesitamos. **Todos necesitamos de los demás.**

Desde que nacemos, el ser humano se diferencia del resto de seres vivos por su dependencia casi absoluta de los cuidados maternos para poder sobrevivir. El crecimiento y la madurez intelectual, racional, e incluso emocional y espiritual viene dado también por la interacción con el otro semejante y distinto a la vez.

Necesitamos del otro para ser lo que somos. Necesitamos los bienes que el otro nos puede ofrecer y necesitamos del otro como un bien en sí mismo. Y esto nos lleva a una relación de **complementariedad**.

No se trata de recibir del otro lo que a mí me falta, aunque esto también es importante, sino que con el otro alcanzo mi verdadera plenitud, mi completa realidad.

El modelo primordial para nosotros es el mismo **Dios**, único y trino a la vez. Un solo Dios, pero tres personas al mismo tiempo: Padre, Hijo y Espíritu. Forman una unidad en una relación de entrega y necesidad, de reciprocidad... una **“comunidad de amor”**.

¹¹ Mel Gibson, 2016: <https://youtu.be/XLpg9Ceq7DY>

Juntos en camino +Q2 3. Hombre y mujer los creó

↳ **DINÁMICA.** En este instante puede verse la escena de la película *La Cabaña*¹² donde el protagonista dialoga con Jesús acerca de la figura y relación con cada una de las personas divinas. Reflexionamos brevemente sobre la Trinidad como relación entre las tres personas divinas.

Y Dios creó al hombre “a su imagen y semejanza” ...

Lo dice la Biblia: “Dios creó al hombre a su imagen; a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó” (Gén 1, 27). La complementariedad del ser humano alcanza su máxima expresión en la complementariedad y reciprocidad del hombre y la mujer, por ser la manifestación misma de la semejanza con la Trinidad.

Dios es amor y vive en sí mismo un misterio de comunión personal de amor. Creándola a su imagen y conservándola continuamente en el ser, Dios inscribe en la humanidad del hombre y de la mujer la vocación y consiguientemente la capacidad y la responsabilidad del amor y de la comunión. El amor es por tanto la vocación fundamental e innata de todo ser humano (FC 58).

La unión física del hombre y la mujer en el acto sexual, dando como fruto la generación de una nueva vida es tal vez lo más evidente. Por mucho que avancen la ciencia y la técnica, el milagro de la vida siempre necesitará de, al menos, la carga genética de ambos. Pero la complementariedad y reciprocidad abarca mucho más allá, porque como hemos dicho, se trata de la comunión del amor.

No puede haber sujeto que ame si no hay sujeto a quien amar. Amante y amado, en el sentido absoluto de la palabra, se complementan, porque podrán vivir el uno sin el otro, pero juntos alcanzan el mayor nivel de su realidad: el amor.

5. Experiencia vital (15 min.)

↳ **SUGERENCIAS.** Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunión de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

¡Qué bueno es que tú existas! ¡Qué bueno que no seas otro yo, sino tú mismo! ¡Cuánto me hace crecer el que seas diferente a mí!

Reflexionad juntos y expresaros juntos en estos términos para asumir cuánto necesito del otro en su singularidad y especificidad para avanzar en mi camino de plenitud.

¹² Stuart Hazeldine, 2017: <https://youtu.be/s3xxvt2CteU>

Juntos en camino +Q2 3. Hombre y mujer los creó

- ↳ **PROPUESTA DE LA SESIÓN:** Os recomendamos ver juntos el corto *Cerebro dividido*¹³, y dialogar sobre los aspectos en los que os veis reflejados.
- ↳ **DINÁMICA:** Mediante el diálogo entre los dos, os invitamos a que descubráis como os veis diferentes en muchos ámbitos y aspectos de vuestra vida y como esas diferencias os complementan y os ayudan a crecer.

Haced un cuadro poniendo dos columnas, una con la palabra “hombre” y otra con la palabra “mujer”. En las filas, poned los siguientes aspectos diferenciales:

- Diferencias en los aspectos fisiológicas.
- Diferencias en las vivencias afectivas.
- Diferencias en las capacidades intelectuales.
- Diferencias en las formas comunicativas.
- Diferencias en la percepción de la realidad.
- Diferencias en el amar con el cuerpo.

Cada uno rellenad por separado el cuadro indicando cuáles son las características de cada apartado que veis en vosotros mismos y en el otro. Luego, ponedlas en común y disfrutad dialogando y comentando sobre ellas, siempre con espíritu constructivo y reconociendo en el otro todo lo que te aporta para crecer en cada uno como persona y para crecer juntos como pareja.

¹³ <https://www.youtube.com/watch?v=Q7BqXLE1iqM>

SESIÓN 2: Diferencias físicas, psicológicas y espirituales

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos la sesión iluminados por la Palabra de Dios, que nos invita a amarnos como Cristo ama a su Iglesia.

Maridos, amad a vuestras mujeres como Cristo amó a su Iglesia... Así deben también los maridos amar a sus mujeres, como cuerpos suyos que son. Amar a su mujer es amarse a sí mismo. Pues nadie jamás ha odiado su propia carne, sino que le da alimento y calor, como Cristo hace con la Iglesia, porque somos miembros de su cuerpo. Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá su mujer y serán los dos una sola carne. Es este un gran misterio: y yo lo refiero a Cristo y a la Iglesia. En una palabra, que cada uno de vosotros ame a su mujer como a sí mismo, y que la mujer respete al marido. (Ef 5,25. 26-33).

El autor de la Carta a los Efesios habla del amor de Cristo a la Iglesia, explicando el modo en que se expresa ese amor, y presentando, a la vez, tanto ese amor como sus expresiones, cuyo modelo debe seguir el marido con relación a la propia mujer.

La invitación al mutuo amor se basa en la voluntad originaria de Dios en el Génesis, cuando creó al hombre y la mujer y quiso que los dos fueran “una sola carne”. Por eso: “que cada uno de vosotros ame a su mujer como a sí mismo, y que la mujer respete al marido”.

Os invitamos a reflexionar:

- El modelo del amor entre el hombre y la mujer es el amor de Cristo a su Iglesia. ¿En qué consiste este amor?
- “Amar a su mujer es amarse a sí mismo”. ¿Cómo entiendo esta frase del texto?
- ¿Valoro las diferencias de mi pareja con relación a mí como algo bueno y querido por Dios?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos pidiendo la intercesión de la Sagrada Familia de Nazaret:

*Jesús, María y José en vosotros contemplamos
el esplendor del verdadero amor, a vosotros, confiados, nos dirigimos.*

*Santa Familia de Nazaret, enséñanos a mirar con los ojos de Jesús,
para que él sea la luz en nuestro camino y así sepamos cómo caminar hacia el Cielo.
Ayúdanos a tomar las decisiones correctas que marcan el rumbo de nuestras vidas.*

*Ayúdanos a mantener abiertos nuestros corazones a los grandes sueños, a estar atentos al bien de los
hermanos, a saber reconocer a Jesús vivo junto a nosotros y a vivir la alegría de la Resurrección.*

Jesús, María y José, escuchad y acoged nuestra súplica.

3. Dinámica inicial (10 min.)

OBJETIVO: observar los conflictos de competición-cooperación que surgen al desarrollar esta actividad y examinar sus soluciones. Al terminar se abrirá un turno de reflexión sobre el comportamiento de los equipos. ¿Estamos llamados a competir o a cooperar?

RECURSOS: dos espacios diferenciados y dos copias de la siguiente tabla (impresa, escrita en pizarra, cartulina, etc.).

	1	2	3	4	5
Chicas					
Chicos					

Se divide el gran grupo en chicos y chicas y se les dice que la finalidad del juego es ganar tantos puntos como puedan. A continuación, se les separa y no podrán volver a hablar entre ellos hasta finalizar el juego.

Ya en el grupo pequeño se les explicará cómo ganar puntos. Durante 5 turnos el grupo deberá escoger entre “X” o “Y”, obteniendo los puntos en función de la elección de ambos grupos.

- Si ambos grupos eligen la X ambos consiguen +5 puntos;
- Si ambos grupos eligen Y, ambos consiguen -5 puntos;
- Si un grupo elige la X y el otro elige la Y, el que ha elegido X consigue -10 puntos y el que ha elegido Y consigue +10 puntos.

En cada ronda tendrán un minuto para debatir sobre si van a escoger X o Y. Cuando lo sepan se lo comunicarán a la persona encargada de dirigir la dinámica. Cuando sepa lo que han elegido ambos grupos lo comunicará también a los dos grupos para que todos conozcan la puntuación que están obteniendo.

Al finalizar las 5 rondas se suman los resultados y se apuntan los totales de cada grupo. A continuación, se suman los totales de cada grupo y se comparan con la puntuación que hubiesen obtenido en caso de escoger siempre “X”: 50 puntos.

REFLEXIÓN FINAL. El objetivo del juego era conseguir tantos puntos como se pudiese (50). Puede suceder que un equipo escogiese “Y” por intentar quedar por encima del otro (competir), y por esta razón ambos equipos perdieron.

En las relaciones de pareja sucede lo mismo que en este juego. O ganamos los dos o perdemos los dos. Por eso, al percibir que somos diferentes al otro no debemos intentar quedar mejor que él o tener más razón, sino colaborar y trabajar juntos para ganar los dos, sabiendo que vamos en el mismo barco.

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Hombre y mujer los creó

En la Biblia podemos leer que Dios crea a los seres humanos a su imagen y semejanza, pero que también los crea diferentes, como hombres y como mujeres. Esto es a lo que nos referimos cuando hablamos de sexualidad, ser hombres o mujeres.

↪ **SUGERENCIA.** Ver el tráiler de la película *Del revés (Inside Out)*¹⁴.

Toda acción humana es una acción sexuada, actuamos como mujer o como hombre y, por lo tanto, también las relaciones de encuentro entre personas son sexuadas. A la hora de relacionarnos hay características propias que determinan en mayor o menor medida nuestro ser personal (la edad, el temperamento, el sexo...). Estas características no solo modulan la vida de la persona, sino que también condicionan de modo profundo las relaciones que se establecen con el otro. **La persona está siempre encarnada y se muestra como un ser masculino o femenino.**¹⁵

La sexualidad no afecta solo a la dimensión corporal, abarca todos los aspectos de la persona en su unidad de cuerpo y alma y **todas las dimensiones de la persona se ven condicionadas por su ser mujer u hombre**. Físicamente cada célula de nuestro cuerpo posee una combinación cromosómica XX (femenina) o XY (masculina) que nos definen como varones o mujeres. Es la carga cromosómica "Y" la que producirá a las 8 semanas de gestación un incremento de testosterona en el feto masculino que modulará las diferencias cerebrales y que afectará a las áreas comunicativas, emocionales, afectivas, relacionales, intelectuales, etc.

↪ **SUGERENCIA.** Ver el fragmento del documental de REDES: El cerebro tiene sexo.¹⁶

4.2. ¿Afectan estas diferencias a nuestra relación de pareja?

Lo cierto es que sí y mucho. De forma natural las personas buscamos a alguien diferente a nosotros, hay una tendencia a buscar aquello que me complete, lo cual es distinto de intentar que alguien me complete. Es importante conocer estas diferencias para reconocer que nos unimos libremente a alguien distinto, al que aceptamos en su totalidad con sus grandezas y sus limitaciones, amando nuestras diferencias y ajustándonos a ellas.

a) Comunicación

La capacidad de comunicación es una habilidad que reside en un área del cerebro que está típicamente más desarrollada en las mujeres que en los hombres, por lo que en general la mujer suele tener mayores destrezas comunicativas que el varón, priorizando las relaciones humanas y la comunicación frente a otras actividades.

La mujer al hablar suele expresar más emociones y sentimientos que el hombre, cuya comunicación suele estar más orientada a expresar principalmente ideas y pensamientos.

¿Qué sucederá entonces si al llegar la noche los dos nos vamos a contar nuestro día? Que la mujer explicará cómo lo ha vivido y el hombre qué ha vivido.

b) Afectividad

Los estudios de la psiquiatra Louan Brizendine también muestran que el cerebro femenino y masculino son diferentes en este sentido. Las emociones son procesadas por la mujer en el lóbulo frontal por las

¹⁴ P. Docter y R. Del Carmen, 2015: <https://www.youtube.com/watch?v=FzP4gymX7XM>

¹⁵ X. Domínguez Prieto, *Antropología de la familia*. BAC, Madrid 2007.

¹⁶ F. TEJEDOR (productor) y E. PUNSET (director), *El cerebro tiene sexo* [documental]. España, TVE, 2005. Recuperado de: https://www.documaniatv.com/ciencia-y-tecnologia/redes-el-cerebro-tiene-sexo-video_f76a503e3.html

Juntos en camino +Q2 3. Hombre y mujer los creó

neuronas espejo. Estas neuronas son las responsables de la empatía y las que provocan, por ejemplo, que se imite el bostezo de una persona.

El desarrollo de estas neuronas es mayor en la mujer, lo que incide en una mayor empatía. Cuando la mujer escucha a alguien contar un problema, tiende a poner las mismas caras de sufrimiento que el otro, a imitar su posición corporal, busca el contacto físico para consolar.

Sin embargo, las emociones en el hombre son procesadas durante mayor tiempo por una zona cerebral llamada "uniones temporoparietales". Esto es, cuando a un hombre se le comunica algo, durante un tiempo la información estará en las neuronas espejo, pero rápidamente las procesará en esta otra área del cerebro.

↪ **SUGERENCIA.** Ver el vídeo *No se trata del clavo*.¹⁷

c) Pensamiento

Curiosamente la forma de pensar es también diferente debido a que los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro se encuentran conectados en las mujeres y separados en los varones.

Jesús Amaya lo explica de forma representativa diciendo que es como si "los hombres tuvieran cajas en el cerebro y las mujeres cables". El hombre tiene más capacidad para concentrar su atención en una sola actividad, mientras que en la mujer, las conexiones entre los hemisferios favorecen el que su atención se pueda dispersar entre más de una actividad o pensamiento.

d) Memoria

El área encargada de la memoria en el cerebro también es algo mayor **en las mujeres**, además, éstas tienen tendencia a vincular los recuerdos con emociones y sentimientos.

Esto provoca que las mujeres tengan una mayor capacidad para recordar los buenos momentos, el primer encuentro, el primer beso, cita, etc., y también los malos, errores, discusiones, tropiezos, etc.

Por lo tanto, en la relación no es que la mujer sea rencorosa por acordarse de sucesos malos o el hombre desconsiderado por no recordar ciertos aspectos que ella sí recuerda, sino que uno tiene una capacidad para olvidar más fácilmente y otro una capacidad para recordar lo bonito que deberán aprender a apreciar en el otro, disfrutar y complementarlo.

4.3. ¿Roles sexuales?

Cuando hablamos de rol sexual nos referimos al papel que una persona desempeña por ser hombre o ser mujer, es decir, no las características innatas, sino aquellas actitudes que sí son aprendidas.

Todos desempeñamos roles a lo largo del día, como estudiante, hijo/a, novio/a, etc. y por lo tanto también tenemos roles asumidos de lo que es ser mujer y ser hombre.

Lo importante es hablar previamente sobre el desempeño de determinados roles, del significado que nosotros

¹⁷ *No se trata del clavo*: <https://www.youtube.com/watch?v=GkdoD1uXSb4> (1:41 min).

Juntos en camino +Q2 3. Hombre y mujer los creó

le damos al hecho de ser hombre o mujer y qué roles tenemos integrados o en cuáles nos han educado, los queramos o no reproducir.

4.4. Diferencias espirituales

Nunca debemos olvidar que cuando Dios nos crea lo hace a **su imagen y semejanza**, pero nos crea varón y mujer. ¿Qué supone esto? Que Dios habla de sí mismo y se revela en la condición femenina y en la masculina. Nuestro espíritu es femenino o masculino, también tenemos una espiritualidad sexuada. Cuando vemos a nuestro novio o novia, como hombre o como mujer, es bueno preguntarse: ¿qué me está diciendo Dios de sí mismo con esto?

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Para consolidar lo aprendido se retará a la pareja a que se embarque en una tarea con dos condiciones:

- Deben realizarla juntos.
- Debe aportar un beneficio para otros.

Podrán escoger si quieren que sea una tarea puntual o algo prolongado a lo largo del tiempo. El trabajar juntos por los demás en el noviazgo permite verificar la relación, así como establecer los cimientos de fecundidad y la tolerancia. Posibles actividades:

- Prepararse una charla o testimonio sobre el noviazgo para adolescentes de la parroquia.
- Realizar una tarea de voluntariado (recoger alimentos, dar clases, cuidar niños, ayudar a los sin techo, etc.).
- Coordinar juntos alguna tarea (encuentros, viajes, campamentos, misiones, festivales, teatro...).
- Dar catequesis juntos.
- Ir de misiones en verano.
- Acompañar a una persona mayor que sepamos que está sola y estar con ella cada cierto tiempo.
- Hablar con algún adolescente que necesite orientación.
- Colaborar, juntos, en una actividad de evangelización de la parroquia.

Tema 4: La comunicación

Palabra y silencio. Aprender a comunicar quiere decir aprender a escuchar, a contemplar, además de hablar.

Benedicto XVI



CONTENIDO

SESIÓN 1: La Palabra se hizo carne	67
1. Acogida (5 min.)	67
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	67
3. Dinámica inicial (15 min.)	68
4. Exposición del tema: La comunicación, el inicio (30 min.)	69
4.1. El arte de la comunicación	69
4.2. Los artistas	70
4.3. Las técnicas, tipos de comunicación	71
a) Comunicación verbal	71
b) Comunicación no verbal, corporal o gestual	71
c) Comunicación simbólica	72
d) Otras formas de comunicación	73
5. Experiencia vital (15 min.)	73
6. El acompañamiento entre sesiones	74
SESIÓN 2: Por tu palabra, echaré las redes	77
1. Acogida (5 min.)	77
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	77
3. Dinámica inicial (10 min.)	78
4. Exposición del tema: Niveles de la comunicación (20 min.)	79
4.1. Niveles de la comunicación	79
4.2. Nuestra comunicación	81
5. Experiencia vital (15 min.)	83
6. El acompañamiento entre sesiones. Material complementario	83
SESIÓN 3: ¡Qué sean uno!	85
1. Acogida (5 min.)	85
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	85
3. Dinámica inicial (10 min.)	86
4. Exposición del tema: La comunicación verdadera (30 min.)	87
4.1. Niveles de la comunicación	87
a) Una gran confianza mutua	87
b) El esfuerzo del silencio y la escucha activa	87
c) Lenguaje adecuado	88
d) La respuesta emocional	88
e) Saber comprender	89
4.2. Sugerencias para vuestra comunicación	89
a) Para el día a día, algo práctico	90
b) Si la comunicación acaba en discusión. Unos consejos	90
4.3. El método del papa Francisco	91
5. Experiencia vital (15 min.)	92
6. El acompañamiento entre sesiones. Material complementario	92

Tema 4: La comunicación

- Palabra y silencio. Aprender a comunicar quiere decir aprender a escuchar, a contemplar, además de hablar -

El objetivo de este tema es profundizar en la importancia de la comunicación en nuestras vidas, en nuestro noviazgo, descubrir juntos que “encontrar tiempo para un verdadero diálogo bajo la mirada del Señor”, es esencial para conocernos, para avivar el amor, para proponer, compartir, mirarse, escucharse y amarse más profundamente.

↳ *En la primera sesión, “La Palabra se hizo carne”, se presenta la comunicación como un arte, con dos aprendices y un maestro, que tiene distintas formas de expresión para ir creando una obra bella, unir dos personas que se aman.*

↳ *En la segunda sesión, “Por tu palabra, echaré las redes”, se reflexiona sobre la verdadera comunicación y la profundidad que debe alcanzar, se ha dividido en niveles para facilitar la comprensión y poder ejercitarse en la comunicación.*

↳ *En la tercera sesión, “¡Qué sean uno!”, se trata de reflexionar sobre nuestras comunicaciones, aconsejar, dar pautas y escuchar los consejos de la Iglesia para llegar a tener un mismo corazón, una misma alma.*

SESIÓN 1: La Palabra se hizo carne

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la Introducción del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Las oraciones de este tema van dirigidas al Espíritu Santo (1ª sesión) para que nos inspire en el obrar, a Dios Padre (2ª sesión) para que cuide nuestra relación y a Jesucristo (3ª sesión) para esparcir su fragancia. La perfecta comunicación de la Santísima Trinidad nos ayude en el camino de la comunicación, en el camino del noviazgo.

En esta primera sesión, comenzamos dejándonos iluminar por esta parábola que Jesús dirigió a sus discípulos en el camino hacia Jerusalén.

En aquel tiempo Jesús dijo... Y hoy nos repite:

Así, ¿quién de vosotros, si quiere construir una torre, no se sienta primero a calcular los gastos, a ver si tiene para terminarla? No sea que, si echa los cimientos y no puede acabarla, se pongan a burlarse de él los que miran, diciendo: “Este hombre empezó a construir y no pudo acabar” ¿O qué rey, si va a dar la batalla a otro rey, no se sienta primero a deliberar si con diez mil hombres, podrá salir al paso del que lo ataca con veinte mil? Y si no, cuando el otro está todavía lejos, envía legados para pedir condiciones de paz (Lc 14, 28-32).

En el capítulo 14 de San Lucas, Jesucristo nos invita a sentarnos para calcular, deliberar..., y así poder construir un proyecto con sensatez. Hoy, en el siglo de las prisas, es más conveniente que nunca, acentuar este deber desconocido. Antes de emprender la construcción de vuestro hogar, es necesario confrontar vuestros puntos de vista, examinar los recursos, materiales y espirituales, elaborar un plan y una vez comenzado el trabajo, sentarse para revisar, hablar juntos de la tarea realizada, reencontrar el ideal soñado, consultar al Maestro de obras.

La comunicación, el diálogo, es fundamental para emprender cualquier proyecto importante en la vida, por tanto, la debemos considerar como algo imprescindible para construir el matrimonio.

A la luz de la Palabra de Dios os invitamos a abrir vuestro corazón en esta sesión, a reflexionar juntos, a poner en las manos del Señor el proyecto o plan de vida matrimonial.

Ponemos en común peticiones, perdón o motivos por los que deseamos dar gracias al Señor en este momento.

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Oración al Espíritu Santo (Cardenal Verdier)

*Oh Espíritu Santo, Amor del Padre, y del Hijo,
Inspírame siempre lo que debo pensar,
lo que debo decir, cómo debo decirlo,
lo que debo callar, cómo debo actuar,
lo que debo hacer, para gloria de Dios,
bien de las almas y mi propia Santificación.*

*Espíritu Santo, dame agudeza para entender,
capacidad para retener, método y facultad para aprender,
sutileza para interpretar, gracia y eficacia para hablar.
Dame acierto al empezar dirección al progresar
y perfección al acabar. Amén.*

3. Dinámica inicial (10 min.)

Vais a dedicar unos minutos a recordar cómo os conocisteis.
Os preguntaráis:

¿Qué fue lo que me enamoró de ti?

No os detengáis en las preocupaciones actuales, haced una peregrinación a las fuentes de vuestro amor, cada uno hablará recordando esa primera vez que os encontrasteis, cómo os presentaron, qué amigos os acompañaban, cómo lo vivió cada uno... qué os gustó del otro, y qué os hizo pensar en el otro de una manera especial. Os preguntaráis:

- ¿Qué es lo primero que compartimos? ¿Cuál fue nuestro primer mensaje?
- ¿Qué fue lo que más me llamo la atención de ti? ¿La primera vez que abriste tu corazón?
- ¿Cuándo te vi, te toqué? ¿Cómo me sonó tu voz? ¿Cómo percibí tu aroma, tu gusto?

4. Exposición del tema: La comunicación, el inicio (30 min.)

Sois novios, vuestro corazón ha vibrado, ha surgido el amor entre vosotros, os habéis enamorado. Preguntaros:

¿Nos conocemos de verdad?

- ¿Qué es lo que más te gusta de mí? ¿Qué planes tienes para tu vida?
- ¿Cuántos hijos quieres tener? ¿cómo les vamos a educar?
- ¿Cómo será la familia que quieres crear? ¿cómo la tuya?
- ¿Qué aspiraciones tienes en tu trabajo?

¿Hablamos de nosotros?

- ¿Buscamos tiempo para compartir nuestros sentimientos, inquietudes, preocupaciones?
- ¿Te escucho, estoy en silencio para conocerme?
- ¿Cómo es nuestra comunicación? ¿Qué es una buena comunicación?

¿Hablamos con Dios?

- ¿Somos conscientes de que Dios quiere comunicarse, en nuestro noviazgo?
- ¿Rezamos juntos para comunicarnos con Dios y crecer en el Amor?
- ¿Acudimos a Dios para que nos ayude? ¿Nos ponemos en sus manos con confianza?

Estas y otras muchas cuestiones son las que a lo largo del noviazgo tenéis que responder, y no es un camino fácil. Solo desde una buena comunicación entre vosotros podréis dar respuestas a estos interrogantes.

4.1. El arte de la comunicación

Hay muchas formas de comunicarse, pero aquí vamos a tratar sobre todo aquella que se establece entre dos personas que se quieren. Y más aún, que quieren que su amor llegue a plenitud.

La comunicación es un arte que permite plasmar de distintas formas mis sueños, sentimientos, emociones y esperanzas en el corazón de la persona amada. Es una obra de arte de múltiples disciplinas, donde:

Los artistas sois vosotros

Dicen que todo artista debe poseer cinco habilidades: **composición**, saber llevar al otro a tu mundo; **perspectiva**, ver las cosas desde el punto de vista del otro; **valor** al expresar tu arte; **color** que da a las cosas la belleza necesaria; e **iluminación** que el Espíritu Santo ha puesto en vuestro ser. Os vais a comunicar los tesoros que Dios regala a cada uno: los dones, los carismas, la gracia de vuestras almas...

La obra es diversa

Crea una imagen en el otro, construye y consolida el edificio de mi relación, a veces es drama, otras veces poesía, un cantar o una melodía dulce al oído, en ocasiones es "teatro", pero siempre debe expresar **belleza**.

Es una obra maestra

Nosotros, los artistas, con el Maestro del Amor, realizamos algo misterioso, todo arte es **misterio**. La comunicación es el arte donde podemos entrar en el misterio del ser amado y crear una **obra maestra**, nuestra unión, nuestro amor que salta a la vida eterna.

4.2. Los artistas

Vosotros sois como dos galaxias que se entremezclan, donde existen sistemas diversos y viven mundos diferentes (familias, amigos, trabajo, aficiones, etc.) que están llamados a conocerse y complementarse. (*Ver material complementario, las escalas del ser humano*).

Personas que se atraen, pero que son tan diferentes. Solo desde una comunicación profunda podréis llegar a conoceros de verdad, para que como novios tengáis un mismo corazón, y como esposos lleguéis a tener un mismo cuerpo y una sola alma.

Estos universos complementarios que tienen que establecer una comunicación personal ¿cómo son, qué condiciones tienen?

- *Soy una persona única e irreplicable* (cuerpo y alma individual).
- *Soy un misterio*. Tengo clara conciencia de poseer una dignidad y un valor infinitos, por ser hijo amado de Dios, lo que exige respeto absoluto.
- *Soy libre*, con autonomía para decidir libremente. Ahí se juega mi destino, tengo que ser “YO”.

Al mismo tiempo, la comunicación nos permitirá:

- Completarme como persona, ser un mismo cuerpo con otro.
- Preparar un sacramento que me acerca al misterio de Dios.
- Entregarme libremente, plenamente por amor, a otra persona.

Este “yo” que habita dentro de mí constituye una identidad propia, “mi yo”. Tengo una idea de mi ser. Cuando hablamos con los demás podemos hablar de algo teórico, intelectual, de mí mismo, de mi persona con sus tres dimensiones:

- Un cuerpo* que determina lo que soy y me habla del encuentro...
- Una mente* que ordena y desarrolla las ideas y los sentimientos.
- Un alma* que vive la trascendencia de la persona, que vive la fe.

Dentro de su genialidad como artistas y de su igual dignidad como personas, hombre y mujer, viven y sienten su ser de forma diferente, propia, a veces opuesta o simplemente otra forma de sentir la vida, su yo, el mundo, la relación...

Por eso como toda obra de arte, la comunicación es un reto, estos genios tienen que encontrarse para crear algo tan bello que solos, jamás hubieran sido capaces de realizarlo.

El hombre y la mujer son creados, es decir, son queridos por Dios: por una parte, en una perfecta igualdad en tanto que personas humanas, y por otra, en su ser respectivo de hombre

y de mujer. “Ser hombre”, “ser mujer” es una realidad buena y querida por Dios: el hombre y la mujer tienen una dignidad que nunca se pierde, que viene inmediatamente de Dios su creador (cf. Gén 2,7.22). El hombre y la mujer son, con la misma dignidad, “imagen de Dios”. En su “ser-hombre” y su “ser-mujer” reflejan la sabiduría y la bondad del Creador (CCE 369).

4.3. Las técnicas, tipos de comunicación

Un primer estudio nos habla de dos tipos de comunicación:

- **El lenguaje verbal.** Se utilizan palabras para intercambiar la información, que se hablan o escriben.
- **El lenguaje no verbal.** No usa palabras, sino el lenguaje corporal, la cara y gestos, la potencia y entonación al hablar. Se le atribuye un gran peso en la comunicación.

Pero siendo un tema relevante, debemos tratarlo con más detalle para facilitar la comunicación de la pareja. Sus gestos y expresiones siempre comunican. En la relación, iremos conociendo distintas facetas y cualidades del otro, que nos permitirá adaptarnos a sus tiempos y necesidades.

Reflexionar sobre la comunicación nos ayuda a darnos cuenta de cómo nos comunicamos y nos abre horizontes para mejorar en calidad y profundidad la relación interpersonal. Nos comunicamos a través de la palabra, del gesto o del símbolo.

Comunicación verbal

El lenguaje verbal, la palabra pronunciada o escrita, indica la voluntad de relación y diálogo. **La palabra es un don** y es el medio habitual por el que expresamos nuestras ideas, sentimientos creencias, etc. Pero no siempre el que habla más, comunica mejor, lo importante es la calidad y la profundidad.

Para que la palabra consiga una **buena comunicación** se requiere que:

- Se ajuste a la situación: el diálogo debe ser comprensible y accesible, concreto y apropiado.
- Revele a la persona que la pronuncia y que sea auténtica. El desconocimiento de sí mismo o la irresponsabilidad se expresan con ambigüedad y falta de compromiso.
- Remita a la verdad: sabe examinar lo que es y siente, con lo que se debería ser y sentir para la persona amada.
- Hable o exprese de forma clara, directa, fácil de entender, sin doble sentido.
- Sea reservada, no se puede revelar a otros (en gran medida).
- Suavice la vida, sea prudente con las expresiones para no herir.

Comunicación no verbal, corporal o gestual

Mediante el cuerpo y sus gestos o expresiones, nos hacemos presentes a los demás, nos comunicamos con nuestros sentidos. Podríamos decir entonces que cada sentido puede comunicar algo específico.

Comunicación visual. ¿Cuántos enamorados recuerdan la primera vez que vieron a la persona amada? La vista es el sentido que ilumina nuestro ser. La luz se percibe por los ojos y percibimos nuestro entorno a distancia, su color, su forma. Tenemos una imagen del ser amado en nuestro cerebro, en nuestro corazón.

Comunicación auditiva. Los mensajes entran a través del oído directamente al cerebro. Para los novios una canción, una música, pueden comunicar mucho al recordar momentos especiales.

Comunicación táctil. Una caricia, darse la mano, un beso, hablan mucho de los sentimientos profundos que sienten dos personas que se quieren. Pero ¿qué es un beso?¹⁸

“En realidad un beso ¿que expresa?
Un juramento cercano
Una promesa sellada
Un amor que se quiere confirmar
Un acento invisible sobre el verbo amar
Un secreto que confunde la boca con las orejas
Un instante infinito, un murmullo de abejas
Un sabor dulcísimo, una comunión
Una nueva forma de abrir el corazón
De degustar al borde de los labios... El alma”

(Cyrano de Bergerac. Edmund Rostand)

Comunicación olfativa. Tu colonia junto con tu olor corporal, el aroma de las rosas que me regalas, forman parte de una relación íntima, de una presencia interior del otro.

Comunicación “gustativa”. Una buena comida o cena puede ser el inicio de una velada romántica o una conversación profunda. El noviazgo está lleno de gestos que expresan el amor que se está construyendo:

Cuando nos arreglamos especialmente para quedar.

- La puntualidad y la importancia que damos a su presencia, la alegría de estar juntos.
- Pensemos en la capacidad expresiva del rostro o de la mirada, las sonrisas al vernos, una mirada de complicidad, el entrecejo arrugado, una mirada cortante o un gesto de agrado o de profundo desprecio, unas ojeadas curiosas o miradas ausentes. ¡Cuántas cosas se comunican con el rostro o la mirada!

Comunicación simbólica

También los novios buscan formas especiales de expresar su amor de forma rápida y directa, con algún símbolo que solo les hable a ellos, y que para los demás no tiene sentido. Estos detalles cobran en ocasiones una gran importancia porque la vida a veces no permite comunicarte de otra forma. Leamos las palabras del papa Francisco:

Tener gestos de preocupación por el otro y demostraciones de afecto. El amor supera las peores barreras. Cuando se puede amar a alguien, o cuando nos sentimos amados por él, logramos entender mejor lo que quiere expresar y hacernos entender. Superar la fragilidad que nos lleva a tenerle miedo al otro, como si fuera un «competidor». Es muy importante fundar la propia seguridad en opciones profundas, convicciones o valores, y no en ganar una discusión o en que nos den la razón (AL 140).

¹⁸ Escena del balcón de la película *Cyrano de Bergerac* (J-P. Rappeneau, 1990): minutaje 5:57-6:26. <https://www.youtube.com/watch?v=OVFTeoQuUjU&t=194s>

Otras formas de comunicación

A veces, sin intención consciente, transmitimos o comunicamos información, mensajes, “hablamos”. Algo nos dice lo que el otro no quiere expresar. Los novios, cuando se van conociendo, detectan los estados de ánimo y los sentimientos del otro, incluso cuando este lo oculta.

Muchas veces surge la pregunta: “¿Qué te pasa?” Con la clara respuesta: “NADA...”. Los dos saben que no es así.

Hay expresiones propias de los enamorados, solo ellos pueden tenerlas en verdad. Estas, además expresan muchas cosas en un solo gesto, como un beso de amor. Pero incluso aquí hay una gran diferencia entre los gestos de los novios, que están en el camino de búsqueda del amor verdadero y de los esposos, que se han prometido una entrega sin condiciones.

Hemos repasado las formas de poder comunicarnos. Pero estas no son independientes entre sí. En la mayoría de las ocasiones se producen simultáneamente y nosotros las asumimos con normalidad. Es importante para que la comunicación sea sana, que exista coherencia entre los distintos lenguajes. No podemos dar un mensaje verbal que no se corresponda con un mensaje no verbal.

Por ejemplo: vamos a una cita con el otro donde le declaramos nuestro amor y no hemos cuidado la ropa, la colonia, el trato...

Los mensajes entre los novios tienen que ser coherentes para producir las respuestas adecuadas.

Un diálogo es mucho más que la comunicación de una verdad. Se realiza por el gusto de hablar y por el bien concreto que se comunica entre los que se aman por medio de las palabras. Es un bien que no consiste en cosas, sino en las personas mismas que mutuamente se dan en el diálogo (EG 142).

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia de comunicación, en especial tratando de sus tipos habituales de comunicación, pautas, características y también de cuáles serían sus ideales. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

↪ **DINÁMICAS.** El cuadrado, el triángulo y/o el corro de la comunicación.

Vamos a realizar una dinámica que rompa el hielo. Todavía no conocéis a todos, no os habéis comunicado...

- **El cuadrado.** Cada pareja se dirige a otra que no conozca y formando un cuadrado, se presenta y hablan de... cómo ven el grupo, en qué trabajan o qué hacen, sus aficiones...
- **El triángulo.** Parecido a lo anterior, pero con otra pareja, para aumentar el grupo, pero ojo, siempre hay alguien más tímido que se refugia en la masa para no hablar.
- **El corro.** Vamos a hacer dos corros chicas dentro, chicos fuera y os sentáis enfrente de vuestras parejas. Se trata de hablar de vosotros y de la comunicación un minuto y luego contárselo a la siguiente y el siguiente, hasta compartir con el grupo. Así romperéis el hielo para el posterior diálogo o puesta en común, ahora entre todos.

Estas dinámicas podrían realizarse en sesiones anteriores cuando el grupo aún no se conoce lo suficiente.

Posteriormente se puede invitar a un matrimonio para que cuente su experiencia sobre el camino de su comunicación.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Como en el camino de Emaús, donde Jesús acompañó a dos de sus discípulos y les explicó todo lo que se decía de Él en las escrituras, vosotros tenéis que caminar con las parejas que se os han encomendado y ayudarlas a comprender.

↳ **PROPUESTA DE LA SESIÓN:** "Todos invitados a una cena en casa".

↳ **LA CARTA**

Estas actividades pueden servirnos para mejorar en nuestra comunicación (a todos). Os recomendamos que las realicéis, estas y otras. No son obligatorias, son imprescindibles.

El lenguaje escrito nos permite llegar más fácilmente a nuestras profundidades, nos damos tiempo para pensar lo que decimos y se lo damos al lector, ya que no nos puede contestar inmediatamente. Os proponemos escribiros una carta sobre:

- Yo y mis sentimientos hacia ti.
- Tu imagen en mi corazón.
- ¿Qué es lo que más me gusta de ti?
- ¿Cómo veo la vida a tu lado?

Tiene que ser como lo hacían nuestros padres y abuelos, escrita a mano y por correo.

Una vez recibida por los dos, quedareis una noche, preparareis una velada tranquila, romántica para cenar y compartir. Cada uno leerá al otro su carta, y llevareis la respuesta escrita que leeréis. Luego...intentar que vuestra comunicación sea profunda y Dios dirá.

Nuestra recomendación es que no se extienda más de un folio para así intentar ser concretos, tener en cuenta que es un primer paso. ¡Ánimo puede ser divertido!

↳ **PREGUNTAS SOBRE EL TEMA**

Para preparar la sesión siguiente os proponemos contestéis a las siguientes preguntas extraídas del tema que se ha expuesto.

- ¿Cómo veis vosotros la comunicación de los novios? ¿Y vuestra comunicación, poner ejemplos?
- ¿Sabéis escuchar?

Juntos en camino +Q2 4. La comunicación

Hasta la próxima reunión nos gustaría que os ejercitarais en todos los tipos de comunicación que citamos.

- ¿Hay algún tipo de comunicación que no esté considerado en el tema?

↪ DINÁMICA REFLEXIÓN CON EL EVANGELIO Y LA IGLESIA

Parábola para el diálogo: Mateo 7, 24-27 (se puede proyectar la canción de Valiván).¹⁹

El que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a aquel hombre prudente que edificó su casa sobre la roca. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y descargaron contra la casa; pero no se hundió, porque estaba cimentada sobre roca.

El que escucha estas palabras mías y no las pone en práctica se parece a aquel hombre necio que edificó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y rompieron contra la casa, y se derrumbó. Y su ruina fue grande.

Oración

Señor, gracias por tu amistad, por tu paciencia, por tu gracia. Permite que sepamos construir sobre la roca firme de tu amor. Danos la gracia de crecer en la fe, para descubrirte en todas las personas. Ayúdanos a confiar en Ti, en toda circunstancia. Haznos crecer en el amor y caminar siempre por el sendero de la voluntad del Padre.

Ustedes se están preparando para crecer juntos, para construir esta casa, para vivir juntos para siempre. No la cimenten en la arena de los sentimientos, que van y vienen, sí en cambio en la roca del amor verdadero, el amor que viene de Dios. La familia nace de este proyecto de amor que quiere crecer, de la misma manera que se construye una casa, que sea lugar de afecto, de ayuda, de esperanza, de apoyo. Pero todo junto: afecto, ayuda, esperanza, apoyo (*Papa Francisco, 14 de febrero de 2014*).

Preguntas:

- ¿Cultivo una voluntad firme para no dejarme llevar por los sentimientos y emociones?
- ¿Sobre qué valores queremos seguir edificando nuestro noviazgo?
- ¿Qué debemos hacer para conseguirlo?
- ¿Qué pensamos que espera Dios de nuestro noviazgo? ¿A qué nos compromete?
- ¿Cuál es el valor que más admiro en ti?
- ¿Qué quiero hacer para “contagiarme un poco” de ese valor?

Material complementario

A continuación, se proponen materiales para que el monitor puede ilustrar el tema, se podrán usar a criterio suyo en el momento que lo crea necesario.

Las formas de comunicarse de las mujeres y de los hombres son muy diferentes, ya que se corresponden a su naturaleza. Son imagen de Dios y el culmen de la obra de Dios, de la creación.

¹⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=4UtyrgFTsl8&t=10s>

Juntos en camino +Q2 4. La comunicación

La creación, tan majestuosa, grandiosa e inmensa, y al mismo tiempo, microscópica, inapreciable e imperceptible, pues más grande y minúsculo es el corazón de la persona. Como se ha propuesto en el tema seguir este enlace https://www.youtube.com/watch?v=KprbnJ_K78&feature=youtu.be (4:35) ²⁰

↳ NOTA DE ARTE

Yo sé un himno gigante y extraño que anuncia en la noche del alma una aurora, y estas páginas son de este himno cadencias que el aire dilata en las sombras. Yo quisiera escribirlo, del hombre domando el rebelde, mezquino idioma, con palabras que fuesen a un tiempo suspiros y risas, colores y notas. Pero en vano es luchar; que no hay cifra capaz de encerrarle, y apenas ¡oh hermosa! si teniendo en mis manos las tuyas, pudiera, al oído, cantártelo a solas (Rima de Bécquer).

El poeta nos quiere transmitir su impotencia para expresar lo que siente con palabras.

↳ PELÍCULA RECOMENDADA

El Tigre y la Nieve (2005), en la que Roberto Benigni nos habla del amor, mostrándonos cómo se comunica un matrimonio con dificultades.

²⁰ https://www.youtube.com/watch?v=KprbnJ_K78&feature=youtu.be (4:35)

SESIÓN 2: Por tu palabra, echaré las redes

~Que te agraden las palabras de mi boca y llegue a tu presencia el meditar de mi corazón ~
(Sal 19,15)

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario. En esta sesión tratad de sondear cómo les ha ido la comunicación: ¿Habéis hablado? ¿Quién ha tenido una dificultad de comunicación especial? ¿Qué dificultades tenéis?

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

La oración del inicio de la segunda sesión toma como referencia un pasaje del evangelio de san Juan, en el que Jesús reza a Dios por sus discípulos, es decir, también por nosotros, que somos ahora los discípulos de Jesús.

Escuchamos la Palabra de Dios.

Santifícalos en la verdad; tu palabra es verdad. Como tú me enviaste al mundo, así yo los envío también al mundo. Y por ellos yo me santifico a mí mismo, para que también ellos sean santificados en la verdad. No solo por ellos ruego, sino también por los que crean en mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno; como tú, Padre, en mí, y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros; para que el mundo crea que tú me has enviado. Yo les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno, como nosotros somos uno; yo en ellos, y tú en mí, para que sean completamente uno, de modo que el mundo sepa que tú me has enviado, y que los has amado a ellos como me has amado a mí (Jn 17, 17-23).

Este pasaje del Evangelio de San Juan se encuentra en la llamada oración sacerdotal de Jesús, que son las últimas palabras que Jesús dice antes de su Pasión, Muerte y Resurrección. Jesús manifiesta su deseo de unidad entre nosotros, sus discípulos, con Él y la recomendación de que también nosotros vivamos la comunión, como signo para que el mundo crea.

Os invitamos a reflexionar:

- Jesús reza a Dios por nosotros. ¿Rezamos también nosotros los unos por los otros?
- “Santifícalos en la verdad”, dos amantes tienen que comunicarse su verdad interior. ¿En qué medida somos conscientes de que la comunicación se basa en el pilar fundamental de la verdad?
- Y ruega: “...por los que crean en mí por la palabra de ellos”. ¿Hemos descubierto que nuestro amor debe ser reflejo del amor de Dios? ¿Cómo lo ponemos de manifiesto?

Finalizamos este momento de oración, pidiendo y dando gracias a Dios Padre, por el amor de los novios, por su unidad, por su comunicación en todos los niveles:

*Señor y Dios Padre nuestro, a Ti acudimos
sabiendo que nos amas y estás siempre con nosotros, te pedimos:
Que cuides de nuestra relación y nos concedas tu bendición.
Ayúdanos a superar todas las pruebas, que nada pueda separarnos,
y sobre todo, cuando estemos heridos.
Únenos más cada día, danos un mismo sentir,
que podamos siempre mirarnos con mayor amor y confianza.
Señor, muéstranos el camino,
contamos con tu ayuda, confiamos en ti.
¡Acompáñanos Señor! Amén.*

3. Dinámica inicial (20 min.)

Cada pareja lee la Palabra de Dios propuesta más arriba con su breve reflexión que se señala más abajo, añadiendo, si surge, aquello que nos salga del corazón y queramos compartir con el otro. A continuación, se va desgranando frases del texto bíblico seguidas de las respectivas reflexiones.

“Santificalos en la verdad: tu palabra es verdad”.

Novios: Que mi verdad Señor sea Tu verdad, sea la verdad en mi vida, en nuestras vidas, en nuestro noviazgo, en nuestro futuro.

Ayúdanos, Padre a ser auténticos, transparentes, que la comunicación nos abra al otro, nos enriquezca y nos lleve a la construcción de una vida plena en el amor y la entrega.

“Y por ellos yo me santifico a mí mismo, para que también ellos sean santificados en la verdad”.

Novios: Porque te amo (se dice el nombre de la persona amada) N: ... Quiero que crezca mi amor hacia ti, ayúdame a superar mis egoísmos y debilidades, quiero ofrecerte lo mejor de mí mismo, conocerme y que me conozcas, necesito abrir mi corazón y que el tuyo me acoja.

“No solo por ellos ruego, sino también por los que crean en mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno; como tú, Padre, en mí, y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros”.

Novios: Que nuestros corazones, nuestro sentir, nuestro camino sea uno: el amor. Saber lo que piensas y sientes a través de la comunicación, me permite amarte como eres. Necesito conocerte y que me conozcas, que nuestro amor y entrega nos lleven a la felicidad para toda la eternidad.

“Para que sean completamente uno, de modo que el mundo ¿sepa que tú me has enviado y que los has amado a ellos como me has amado a mí”.

Novios: N: ... Quiero ser uno contigo y que nuestro amor crezca cada día más.

La unidad de nuestros corazones, nuestras almas, nuestras vidas, es el camino para nuestra felicidad, también es luz para el mundo. Podemos ser testigos del amor de Dios, de un Dios que nos ama, que nos ha creado para ser felices juntos aquí en la tierra y luego para siempre en el cielo.

Como dice santa Teresa de Jesús: *“Para quien ama, nada es imposible”*.

Y también: *“La medida del amor es amar sin medida”*.

4. Exposición del tema: Niveles de la comunicación (20 min.)

Si alguien nos pregunta sobre la calidad del arte de nuestra comunicación, seguramente diremos que está bien, que estamos satisfechos de ella.

¿Seguro? ¿Es la obra de arte de mis sueños?

Todos tenemos recelos y dudas, nos cuesta abrirnos, nos reservamos áreas de nuestro interior que no nos atrevemos a desvelar por temor al rechazo o la incompreensión de nuestro arte.

Si os preguntáis vosotros sobre la profundidad de vuestra comunicación... ¿Contestareis con sinceridad o los miedos afloraran a vuestra mente y os pondréis una máscara?

Podemos estar “hablando” mucho tiempo y no estar comunicando nada. La verdadera comunicación, el arte sublime, trata de poner en común lo “íntimo” de cada uno, lo que cada uno siente por dentro, en su intimidad personal que es siempre original, única, exclusiva, irreplicable, nuestra obra maestra, y que solo uno mismo conoce y valora como algo personalísimo: sentimientos, emociones, penas, alegrías, tristezas, desconciertos, dudas, miedos... Preguntaros:

¿Soy capaz de contar mis intimidades a la persona que amo?

Hay que trabajar duro para conseguir este tipo de comunicación, las cosas importantes, las obras maestras, tardan en salir a la luz, pero como decía Miguel Ángel: “Están dentro, solo hace falta quitar el mármol que sobra”.

Depende de la profundidad de la relación, la comunicación se establece a distinto nivel, cuando dos personas, más si son novios, comienzan a conocerse, pasan por diferentes etapas o niveles de comunicación, vamos a repasar estos niveles.

4.1. Niveles de la comunicación

El primer nivel lo podemos llamar “aparente”

Cuando nos encontramos o llevamos poco tiempo saliendo abundan las conversaciones sobre temas externos y sin importancia, podemos repetir los contenidos, incluso se utilizan formulas hechas, hablamos de cosas materiales. Es una comunicación muy superficial, “parece” que se comunican. No es arte.

El segundo paso vamos a llamarlo “los otros”

Se continúa tratando situaciones y hechos de la vida de otras personas. Es más fácil hablar de los demás que de mí mismo, sobre problemas y situaciones de los amigos, la familia, el trabajo, etc. Eso permite un acercamiento que aumenta la confianza. Vamos conociendo las opiniones sobre situaciones que viven otros, que internamente valoramos. Hacemos de críticos de arte de los demás.

“Lo que pienso” en un tercer nivel

Comunicamos, manifestamos y exponemos nuestras ideas, podemos estar de acuerdo o en desacuerdo, expresamos nuestros juicios y opiniones. ¿Pueden quererse dos personas que opinan de forma muy diversa? Es un nivel más personal y profundo que los anteriores, pero, aun así, si solo nos comunicamos a nivel de ideas, ¡cuánto de nuestro ser dejamos fuera de nuestra comunicación! ¿Dónde quedan los sentimientos, afectos, emociones y deseos más íntimos? Es cuando iniciamos proyectos artísticos.

Ahora empiezo a descubrir mi persona con “los hechos del pasado”

Comparto mi vida anterior, mi infancia, mi juventud, las ilusiones, dificultades, triunfos... que han ido formando mi persona, cosas que nos han sucedido en el pasado. Además, vamos dando a conocer la proyección de estos acontecimientos en nuestros proyectos futuros y hablamos sobre nuestro trabajo ya que forma parte esencial de mi vida. Descubro el artista que llevo dentro por mis obras pasadas. Esta cuarta etapa es más arriesgada según el contenido y la calidad de las confidencias que se compartan, estamos comunicando parte de nuestra historia, de nuestra intimidad.

Nivel quinto: “los sentimientos”

Tenemos que comunicar cómo y qué sentimos, y esto debe implicar a la persona. La comunicación de sentimientos no es un signo de debilidad.

Sin la expresión de los sentimientos, las relaciones resultan frías, distantes, y es imposible satisfacer la necesidad de amar y ser amado, a la que nadie puede renunciar. Es verdad que a veces los sentimientos nos traicionan y tenemos que ser conscientes de que por encima de estos están las virtudes. Pero la comunicación de nuestros sentimientos, tal y como los vivimos, sin racionalizaciones, nos da a conocer a la persona amada.

Nuestro arte puede ser abstracto, pero es como lo siente nuestro interior. Debemos acoger (aunque no comprendamos a veces) esta apertura del corazón que hace vulnerable al otro. Esta comunicación profunda que conduce a unas relaciones fraternas y cercanas permiten vivir en armonía.

Comunicación “completa”: el sexto nivel

“Completa” implica una plena aceptación de uno mismo y del otro, se da en un clima de amor que implica a toda nuestra persona, supone un mostrarse y un darse íntegramente, y aceptar y amar todo lo que se nos entrega. Es una relación donde la persona amada “vive” en nuestro corazón. Ambos corazones se pertenecen, hablan de su intimidad.

Dos esposos que han vivido entregándose, no están lejos de vivir esta comunicación de corazón a corazón. Dos artistas que han vivido y compartido obras y proyectos a lo largo de su carrera han llegado a una comunicación insondable.

Pero este no es el último nivel. Dos personas que lo comparten todo ¿se pueden comunicar algo más?

“El séptimo cielo”

El matrimonio es una vocación a la santidad ¿personal o compartida? son dos los que se casan. La fe no se vive en solitario, estáis llamados a formar una iglesia doméstica, de la que sois sus “obispos” con la misión de llevar al cielo a todos los miembros de vuestra familia y vuestro amor es signo del Amor de Dios.

Los cónyuges tienen que comunicarse y vivir intensamente unidos su fe. Es el Maestro, Jesucristo quien os une, y hace que vuestro amor salte a la vida eterna. Este nivel lo llamaría “el séptimo cielo”, dos personas que caminan juntos a la santidad.

Es un arte religioso donde se quiere representar, como ejemplo de vida, una obra culmen, sublime: La Sagrada Familia. ¿Cómo se comunicarían María y José?

Advertencia

Leyendo estas líneas uno tiene la sensación o la tentación de decir: “De este camino, estoy al principio: ¡Cuánto me falta por andar!”. ¿Cómo podemos llegar a comunicarnos así?

La respuesta no es fácil porque es un proceso donde se avanza poco a poco, puede ser la obra inacabada que siempre se vuelve a ella y se retoca, porque tenemos en nuestro interior un ideal muchas veces difícil de conseguir, pero de una belleza inigualable.

Los artistas no piensan en el esfuerzo que habrá que realizar, el duro trabajo o las dificultades que puedan surgir, solo ponen su mente y su corazón en la gran belleza, el tesoro que serán capaces de crear.

Avanzar en estos niveles depende del grado de implicación personal, en la relación yo-tú, siendo lo que ponemos de nosotros mismos en el diálogo lo que le da profundidad. Estamos preparándonos para realizar una obra de arte, ayudar a dos corazones a palpar juntos, a sentir unidos.

La apertura hacia el otro en el amor irá dando hondura a los temas. ¿Cómo podemos sacar esa riqueza interior de nuestra alma? ¿Hasta dónde llegamos? ¿Cómo profundizar?

Entregándonos en el amor, asumiendo los riesgos.

4.2. Nuestra comunicación

¿Cuál es el ideal de comunicación, cómo tienen que ser nuestras comunicaciones? El proceso de la comunicación, nuestra obra de arte.

Imaginemos que los dos grandes maestros del arte renacentista, Miguel Ángel y Leonardo, hubieran colaborado para realizar una obra de arte... Así, los genios del amor, la mujer y el hombre, pueden realizar su obra maestra, pero corren el riesgo de perderse en su yo, solo una fuerza mayor que ellos puede realizar la utopía puede lograr que su comunicación los lleve a un nosotros. Esa fuerza es **el amor**, nuestro amor y ese amor viene de Dios.

Cuando uno abre su interior a otro, tiene la intuición de que corre el “riesgo” de no ser acogido como desea y

Juntos en camino +Q2 4. La comunicación

no quiere exponerse al riesgo de sufrir un rechazo o una incompreensión, por lo que se protege y se reserva lo de más valor. Tenemos que confiar y también, perdonar estas incompreensiones conscientes de que nosotros también las tendremos. Solo el amor lleva a una entrega total que te hace vulnerable frente al otro.

Quando nos sentamos a hablar. ¿Qué nos preguntamos previamente?

- ¿Qué esperamos de esta conversación?
- ¿Qué queremos? ¿Qué es lo que necesitamos del otro?
- ¿Sabemos expresarlo? ¿Se lo digo?
- Consejos, tu opinión... , no espero nada, solo desahogarme y que me escuches...
- Quiero que me tranquilices, consueles, que me ayudes a tomar una decisión, que escuches mi enfado... Sin esperar consejos, ni opiniones.

¿Es un diálogo o monólogo?

- ¿Me dejas hablar? ¿Sé escucharte?
- ¿Permito que expreses tus opiniones, sentimientos... con libertad?

Quando es diálogo, es una comunicación de persona a persona. Requiere escuchar al otro.

- ¿Me comprende?
- ¿Te acepto cómo eres?
- ¿Cómo me voy a abrir, si cuando lo hago, el otro me dice que es absurdo lo que siento?
- ¿Soy capaz de decir al otro lo que espero y necesito?

Muchas veces uno de los cónyuges no necesita una solución a sus problemas, sino ser escuchado. Tiene que sentir que se ha percibido su pena, su desilusión, su miedo, su ira, su esperanza, su sueño. Pero son frecuentes lamentos como estos: «No me escucha. Cuando parece que lo está haciendo, en realidad está pensando en otra cosa». «Hablo y siento que está esperando que termine de una vez». «Cuando hablo intenta cambiar de tema, o me da respuestas rápidas para cerrar la conversación». (AL 137).

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

↳ **DINÁMICA:** “Con los pies en el suelo”

Vamos a disponer en el suelo unos carteles o áreas donde pondremos los niveles de comunicación. Los novios se situarán en el área donde creen que se encuentran, y cada pareja por turno comparte con los demás porque cree que están ahí.

Posteriormente comentan las dificultades que tienen para alcanzar el resto de los niveles y cómo fue su proceso para ir superando los niveles anteriores.

↳ **PREGUNTAS.**

Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

¡Ánimo! parece un camino sin fin, sin fruto... a veces el camino hacia el corazón de las personas es el más largo, pero debéis tener la convicción que si llegáis a él se establecen lazos.

↳ **PROPUESTA DE LA SESIÓN:** se recomienda ver juntos la película “El Tigre y la Nieve” preparando un cinefórum posterior.

↳ **DINÁMICA**

En el tema hemos dividido los niveles de comunicación en siete.

- *El primer nivel lo podemos llamar “aparente”*
- *El segundo paso vamos a llamarlo “los otros”*
- *Ahora empiezo a descubrir mi persona con “los hechos del pasado”*
- *Nivel quinto: “los sentimientos”*
- *Comunicación “completa”: el sexto nivel*
- *“El séptimo cielo”.*

¿En qué nivel estáis vosotros? Para responder os proponemos el ejercicio de ensayo, entrenaos en cada nivel de forma consciente. Desde el primero al último, pero sin forzar, cada persona debe preparar su disposición interior. Un consejo: empezar por el más importante, rezad encomendándoos a María para que os ayude en vuestra comunicación. Ella le dice a su Hijo: “No tienen vino” y Jesús socorre sus necesidades.

Esquema de la dinámica: vamos a elegir un tema o el nivel en el que vamos a comunicarnos. El ejercicio consiste en:

- Yo: Hablo y expreso lo que opino.
- El otro: Digo lo que he entendido.
- Yo: Contesto para aclarar al otro algún punto o confirmar su percepción.
- El otro: Se reformula.

Y así hasta que estéis de acuerdo los dos en lo que se ha querido expresar. Ahora es el otro quien expresa su opinión y se hace el mismo ejercicio. Hacer esta dinámica poco a poco, pero ¡qué bueno si vais avanzando en la confianza entre vosotros y la profundidad de vuestra comunicación!

↳ **PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO**

- ¿Compartimos nuestras penas y alegrías, nuestras ganas de vivir?
- ¿Te transmito tranquilidad, sé escucharte?
- ¿Qué cualidades aporta cada uno a nuestro noviazgo?
- ¿Con una mirada nos entendemos?
- ¿Cuándo ha sido la última vez que me equivoqué al juzgarte?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Soy consciente del compromiso de nuestra relación?
- ¿Qué implica?
- ¿Cómo me siento ante esto?

Material complementario

↳ NOTA DE HUMOR

Están en casa un matrimonio y le dice él uno al otro: “Cariño, tendrás que castigar al niño...”

Y la otra persona contesta: “¿Qué se ha roto...?”

Cuando una pareja lleva mucho tiempo juntos, la comunicación es más fácil por el conocimiento que se tiene del otro. Con pocas palabras se entienden muchas cosas.

↳ NOTA DE ARTE. También el poeta plantea niveles en el amor (Rima de Bécquer):

*Por una mirada, un mundo;
por una sonrisa, un cielo;
por un beso... yo no sé
qué te diera por un beso.*

↳ CANCIÓN PARA EL DIÁLOGO.

Escuchamos la canción Nadie como tú de La Oreja de Van Gogh y leemos la letra:²¹

Nadie como tú para hacerme reír. Nadie como tú sabe tanto de mí.

Nadie como tú es capaz de compartir mis penas, mi tristeza, mis ganas de vivir.

Tienes ese don de dar tranquilidad, de saber escuchar, de envolverme en paz.

Tienes la virtud de hacerme olvidar el miedo que me da mirar la oscuridad.

Solamente tú lo puedes entender y solamente tú te lo podrás creer.

En silencio y sin cruzar una palabra, solamente una mirada es suficiente para hablar.

Ya son más de veinte años de momentos congelados en recuerdos que jamás se olvidarán.

Nadie como tú para pedir perdón. Nadie como tú valora esta canción.

Nadie como tú me da su protección, me ayuda a caminar, me aparta del dolor.

Tienes ese don de dar tranquilidad, de saber escuchar, de envolverme en paz.

Tienes la virtud de hacerme olvidar el miedo que me da mirar la oscuridad.

Solamente tú lo puedes entender y solamente tú te lo podrás creer.

En silencio y sin cruzar una palabra. Solamente una mirada es suficiente para hablar.

Ya son más de veinte años de momentos congelados en recuerdos que jamás se olvidarán.

Y pasarán los años y siempre estarás buscando un plan,

para que se hagan realidad los sueños que soñábamos antes de ayer al dormir,

hablando del tiempo que nos quedará por vivir.

En silencio y sin cruzar una palabra. Solamente una mirada es suficiente para hablar.

Ya son más de veinte años de momentos congelados en recuerdos que jamás se olvidarán.

Y sin hablar.

Solo al mirar sabremos llegar a entender que jamás ni nada ni nadie en la vida nos separará.

↳ PELÍCULA RECOMENDADA

Comprométete (“Casomai”, 2002) de Alessandro D’Alatri, un interesante relato sobre la relación de unos novios actuales que llegan a casarse a un pueblecito de la montaña.

²¹ <https://www.youtube.com/watch?v=T3XiUfnnAsE>

SESIÓN 3: ¡Qué sean uno!

Comunicar bien nos ayuda a conocernos mejor entre nosotros, a estar más unidos. Los muros que nos dividen solamente se pueden superar si estamos dispuestos a escuchar y a aprender los unos de los otros. Necesitamos resolver las diferencias mediante formas de diálogo que nos permitan crecer en la comprensión y el respeto (Papa Francisco).

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos nuestro encuentro poniéndonos en la presencia del Señor, con el deseo de que su Palabra ilumine nuestras vidas.

Salmo 15(14) Salmo de David

Señor, ¿quién puede hospedarse en tu tienda y habitar en tu monte santo?

El que procede honradamente y practica la justicia, el que tiene intenciones leales y no calumnia con su lengua, el que no hace mal a su prójimo ni difama al vecino.

El que considera despreciable al impío y honra a los que temen al Señor, el que no retracta lo que juró aún en daño propio, el que no presta dinero a usura ni acepta soborno contra el inocente.

El que así obra nunca fallará.

Este salmo es una liturgia de entrada en el Templo de Jerusalén, en la presencia de Dios. El salmista enumera once condiciones para vivir en fidelidad la alianza entre Dios y su pueblo. Son características que nos invitan a unir fe y vida, contemplación y trabajo cotidiano. Éste es el culto-vida que debe practicar el fiel para vivir en unidad con Dios y desarrollar unas relaciones sociales justas con el prójimo. El texto del salmo debe ser escrito en lo íntimo del corazón humano para vivirlo cada día, mientras nos encontremos en camino hacia la patria del cielo.

Os invitamos a releer las once características, interiorizarlas y pedir al Señor que se hagan realidad en nuestra vida cotidiana, de pareja.

- Podemos compartir cuál de esas características nos cuesta más vivir y cuál consideramos más importante en el noviazgo.

Cumplir estos preceptos nos lleva a gozar de la bendición de Dios. Que vivamos de tal manera que nuestras vidas reflejen su Amor.

Finalizamos este momento de oración, rezando juntos por el amor de los novios que reciben esta formación y en general por todos los novios, que buscan con sincero corazón ser fieles al amor y al compromiso.

Esta oración va dirigida principalmente al Hijo, a Jesucristo, pidiendo que seamos fragancia, buen perfume de su amor a nuestro alrededor.

*Jesús mío: ayúdame a esparcir tu fragancia donde quiera que vaya;
inunda mi alma con tu espíritu y tu vida;
llena todo mi ser y toma de él posesión
de tal manera que mi vida no sea en adelante
sino una irradiación de la tuya.
Quédate en mi corazón en una unión tan íntima
que quienes tengan contacto conmigo
puedan sentir en mí tu presencia;
y que al mirarme olviden que yo existo
y no piensen sino en Ti.
Quédate conmigo.
Así podré convertirme en luz para los otros.
Esa luz, oh Jesús, vendrá toda de Ti;
ni uno solo de sus rayos será mío.
Te serviré apenas de instrumento
para que Tú ilumines a las almas a través de mí.
Déjame alabarte en la forma que te es más agradable:
llevando mi lámpara encendida para disipar las sombras
en el camino de otras almas.
Déjame predicar tu nombre sin palabras...
Con mi ejemplo, con mi fuerza de atracción
con la sobrenatural influencia de mis obras,
con la fuerza evidente del amor que mi corazón siente por Ti.*

(Oración del Beato John Henry Newman)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Leemos las ocho características enumeradas anteriormente, de las acciones de una persona justa e íntegra, y durante cinco minutos, contestamos individualmente a las preguntas propuestas, después dedicamos otros cinco minutos para compartir nuestras respuestas.

- ¿Soy coherente en mi vida?
- ¿Soy instrumento de paz con los demás?
- ¿Las personas que se encuentran a mi lado reciben de mí, bondad y ayuda?
- ¿Soy una persona en la que se puede confiar?
- ¿Busco agradar a Dios y a los demás?
- ¿Soy una persona de honor, coherente con mi vida?
- ¿Soy egoísta? ¿Intento ayudar a los demás y no sacar provecho de sus necesidades?
- ¿Soy justo y busco hacer lo correcto?

Escuchar al que llevo dentro, profundizar en el conocimiento de mí mismo mejorará mi capacidad de comunicación ayudándome a contestar la pregunta sobre quién soy. Es mi responsabilidad, debo dedicar tiempo a conocerme, a conocer mi yo, mi identidad. ¿Qué tengo que hacer para ser feliz? ¿Sé que me pasa? ¿Sé qué necesito? Conocerme para ser feliz y poder hacer felices a los demás.

4. Exposición del tema: La comunicación verdadera (30 min.)

En la sesión anterior dejamos sin responder a una serie de interrogantes que, seguramente, nos hemos hecho alguna vez: ¿Qué espero, me escucha, me comprende...?

Somos novios, deseamos que nuestra comunicación sea completa, que llene nuestro ser hasta muy adentro.

4.1. Claves para una comunicación profunda

Para poder llegar a esa buena y verdadera comunicación, a ese enlace de corazones, es necesario que se comparta el interior de la persona, en la intimidad, en el espíritu, para lo que se requieren unas condiciones, unas claves, y deben soportarse en los siguientes pilares:

a) Una gran confianza mutua

La comunicación profunda y comprometedora hace que se sienta que se corren riesgos pues implica poner en común lo más valioso e íntimo de uno mismo. Requiere confiar en el otro y responder a su confianza. Solo al revelar sinceramente conocimientos e intenciones se puede alcanzar un verdadero entendimiento.

El amor es entrega. Entregarle las propias riquezas interiores, hace mejorar el arte que se lleva dentro. Alimentando su amor hago más feliz a la otra persona. Abrirse, comunicarse, es amar de verdad, porque es regalar la propia intimidad, la riqueza mayor de la persona, su originalidad.

Solo quien confía se comunica en profundidad, el que comunica ama. Es la entrega del corazón. Es la piedra angular de un bello edificio.

b) El esfuerzo del silencio y la escucha activa

A veces hablamos demasiado, interrumpiendo a los demás nos sentimos superior a los otros. Es un síntoma de soberbia y prepotencia que tenemos que desterrar de la relación con los demás y con mucha más razón de nuestro noviazgo.

Para trabajar en el conocimiento de uno mismo necesitamos el **silencio**.

En el noviazgo es una gran responsabilidad, es imprescindible y más necesario que nunca profundizar en el conocimiento de uno mismo, escuchar al que llevo dentro, para poder contestar a las preguntas: *¿Quién soy yo? ¿qué me gusta? ¿qué me hace feliz? ¿qué me enfada?* Para entregarme en el amor tengo que poseerme a mí mismo. Para esto es necesario el **silencio interior**.

El silencio, al ser un medio de perfección, implica para su éxito mucho sacrificio y heroicidad. Hacer silencio, es saber callar, saber escuchar. Podríamos decir escuchar-callar está en nosotros por naturaleza, pero saber hacerlo implica perfección (R. Tagore).

Los artistas buscan su inspiración en el silencio donde se puede escuchar el alma.

Nadie habla con mayor autoridad que aquel que está habituado a callar (Kempis).

Benedicto XVI decía en la festividad de Corpus:

En la vida de hoy en día, a menudo ruidosa y dispersa, es más que nunca importante recobrar la capacidad del silencio interior y el recogimiento: la adoración eucarística permite hacerlo no solo en torno del 'yo', sino también en compañía de este 'Tú' lleno de amor que es Jesucristo, 'el Dios próximo a nosotros'". Este silencio es entonces diálogo, nos abre al cosmos y nos une al destino de todo el que cree. Silencio de adoración, en el que se ve que todo es gracia. El hablar es fluir desde el interior, en una unión coherente -como la de Jesús- de verdad y amor: ya no se vive del éxito, de la imagen social... cuando el silencio me ha dicho que Dios me quiere, ninguna palabra contraria puede arrebatarme la paz.

La comunicación exige saber **escuchar al otro**. Es un verdadero arte saber escuchar a fondo. A veces oímos, pero no escuchamos a las personas. La **escucha activa** supone:

- Esfuerzo físico, hay que entrenar.
- Esfuerzo intelectual, concentración: "el otro como único punto de atención".
- Toda mi persona a la escucha.
- Memorizar y resumir interiormente el mensaje.

Esta disposición de la persona que pone en juego todo lo que es, que escucha, permite conocer mejor al que habla, estar mejor predispuesto, disminuir la ansiedad del interlocutor, sentir que su arte es apreciado.

c) Lenguaje adecuado

Hemos hablado de los distintos tipos de lenguaje con que nos podemos comunicar. Debemos crear un clima que propicie la comunicación y el entendimiento.

- Los gestos deben acompañar los mensajes con actitudes y expresiones que den veracidad a lo que estamos expresando.
- Toda mi persona tiene que ayudar a comunicar mi interior.
- Utilizaremos un vocabulario cuidado, unas palabras apropiadas, justas, auténticas...
- Es importantes no ser teóricos, debemos apoyar las ideas con historias o experiencias, que ayuden a integrar estas en nuestra propia vida.

Para evitar que la otra persona se sienta herida o interpelada debemos elegir mensajes desde el yo para llegar mejor a ti. El arte hay que expresarlo. Cuando un artista lleva dentro una gran pasión, sabe plasmarla de múltiples formas.

d) La respuesta emocional

En toda conversación el mensaje que exponemos debe tener una respuesta emocional. Si a una persona le decimos: "Estoy preocupada", según la respuesta que nos ofrezca podemos clasificarlas en:

- *Aceptación sin respuesta*: - "Ah, vale".
- *Rechazo*: - "Qué tontería", "No tiene sentido", "Es absurdo" "No merece la pena".
- *Ignorancia o abandono*: - "Hoy hace buen día. Te he dicho que en el trabajo...".

- *Confirmación*: - “Sí, ¿qué te pasa? ¿Por qué? ¿Te puedo ayudar? ...

Mis emociones y sentimientos no las he elegido. Si comunico mi interior y no me escuchan o no se acepta, sentiré malestar, una sensación de abandono y rechazo.

La comunicación sana es la de la confirmación, no cuestiona las emociones ni los sentimientos, sino que los acepta.

e) Saber comprender

En dos mundos tan diferentes, a veces los diálogos pueden expresar las tempestades que sacuden el alma. El éxito de una buena comunicación no está en lo dicho, incluso, tampoco está en lo entendido. Cuando una persona escucha al otro puede no entenderle plenamente, pero le tiene que comprender, aceptar, vislumbrar el mensaje que le quiere transmitir la otra persona.

Las claves para esta comprensión deben ser buena actitud física y mental, buen conocimiento del otro y sus formas de expresarse. La comunicación es una invitación, es importante **comprender** y **aceptar** las discrepancias, hay que **respetar** la libertad del otro. **Actuar**.

Una vez habéis recorrido el camino de cómo comunicaros... Miraos, sois únicos e irrepetibles, hijos amados de Dios.

Tened relaciones verdaderas, sed vosotros mismos. Relaciones que os ayuden a ser. Descubrid si estáis llamados a una vida en común. **No tengáis miedo**, no estáis solos, Dios camina a vuestro lado. Como afirma Tomás Melendo:

Comunicarse es más que un simple conversar, es un medio para intercambiar ideas e inquietudes y encontrar entre ambos la mejor solución a los problemas que puede plantear la familia. Al mismo tiempo es un medio magnífico para fortalecer el amor, haciendo participe al cónyuge de los propios sentimientos, de las propias necesidades, alegrías, expectativas y esperanzas. Es bajar la guardia por completo y colocarse hondamente en contacto con el otro para conocerlo hasta el fondo.²²

4.2. Sugerencias para vuestra comunicación

Hay muchos métodos para comunicarse, pero lo más importante de estos es el amor que se entrega en ellos. Vamos a dar unas pautas para una comunicación de corazón a corazón:

- Elegid el momento y el lugar donde desarrollar las comunicaciones importantes. No siempre será posible, pero si lo prepararéis con amor, seguro que surgirá algo bello.
- Id dispuestos para la ocasión, el vestido, la colonia, un pequeño detalle antes de empezar...
- Acudid con una buena predisposición, debéis miraros a los ojos, con paciencia, con cariño y sin sacar conclusiones apresuradas.
- Escuchad lo que os dice como lo más importante de vuestra vida. Atended apropiadamente al otro, dejando a un lado el móvil, la TV (aunque sea la Champions) o el periódico...

²² T. Melendo, y L. Millán-Puelles, *Asegurar el amor*, Rialp, Madrid 2005.

- Aseguraros de haber entendido lo que os dice, repetid el mensaje, sobre todo en cuestiones importantes. Sois tan diferentes como hombre y mujer, que con un mismo mensaje podéis entender algo totalmente diferente. Por eso, debéis evitar los malentendidos y las malas explicaciones.
- En este momento, responded con toda el alma para llegar a su interior. Con valentía y espíritu positivo, con franqueza y sin miedo, pero con toda la delicadeza y prudencia que sean necesarias, sobre todo al referir aquello que le inquieta o le tiene inseguro o molesto.
- Una vez realizadas las aclaraciones, reflexionad sobre los hechos y opiniones, dejad los egoísmos de lado y pensad en el bien común para encontrar la verdad o la mejor opción para ambos.
- Si se debe cambiar, el mejor camino es empezar “por uno mismo”: “Si quiero que el otro cambie, debo cambiar yo primero”.

Darse tiempo, tiempo de calidad, que consiste en escuchar con paciencia y atención, hasta que el otro haya expresado todo lo que necesitaba. Esto requiere la ascesis de no empezar a hablar antes del momento adecuado. En lugar de comenzar a dar opiniones o consejos, hay que asegurarse de haber escuchado todo lo que el otro necesita decir. Esto implica hacer un silencio interior para escuchar sin ruidos en el corazón o en la mente: despojarse de toda prisa, dejar a un lado las propias necesidades y urgencias, hacer espacio. Muchas veces uno de los cónyuges no necesita una solución a sus problemas, sino ser escuchado. Tiene que sentir que se ha percibido su pena, su desilusión, su miedo, su ira, su esperanza, su sueño. Pero son frecuentes lamentos como estos: «No me escucha. Cuando parece que lo está haciendo, en realidad está pensando en otra cosa». «Hablo y siento que está esperando que termine de una vez». «Cuando hablo intenta cambiar de tema, o me da respuestas rápidas para cerrar la conversación» (AL 137).

a) Para el día a día, algo práctico

A veces nos perdemos teorizando, y el amor se demuestra en los actos. Para facilitar vuestra comunicación y ayudaros a evitar muchos problemas os ofrecemos unos consejos prácticos:

- No utilizéis las palabras “siempre” y “nunca”.
- No absoluticéis las cosas y menos en una discusión. Por ejemplo: evitar decir “Es que siempre llegas tarde”, “nunca me ayudas”, “siempre pasa lo mismo”, “nunca me sacas”.
- Los mensajes en primera persona “yo”. Es muy importante hablar desde la percepción personal para que el otro no se sienta atacado y no se ponga a la defensiva. Por ejemplo: en lugar de decir “Eres un insensible”, es mejor decir: “Sentí que estabas siendo poco sensible conmigo en este momento”.
- Recordad que sois amigos, incluso amantes. Es curioso lo rápido que se pasa del amor al odio. Hay que tener claro que aquí ganamos o perdemos los dos.
- Nunca tenéis el 100% de razón. Es importante reconocer la parte de razón del otro (seguro que la tiene), así también lo valoramos, si no le anulamos. Nadie quiere sentirse así, anulado, minusvalorado.

b) Si la comunicación acaba en discusión. Unos consejos...

Sin embargo, muchas veces las comunicaciones empiezan y siguen mal... ¿Qué hacer entonces?:

1. No eludir una discusión, lo que empieza y sigue mal, tiene que acabar bien. Hay que esperar a que pase el disgusto, que rumie el problema y retomar el tema con paz (aunque sea otro día). Es bueno tener la valentía de regresar y dar otro enfoque para alcanzar un acuerdo conveniente.

2. Todos tenemos defectos y errores, reconocerlo es signo de grandeza de espíritu y un buen comienzo.
3. Saber pedir perdón **siempre** y rectificar si se ha dicho algo injusto.
4. Es preferible callar que herir. Luego, se debe reflexionar sobre cómo, qué y para qué se tiene que decir lo que sea.
5. Los problemas y el mal humor no deben aparecer y descargarse. En todo caso se puede compartir la causa, pero sabiendo que la persona que está a mi lado no es responsable y muchas veces, no sabe lo que me pasa o el *por qué*.
6. “Si llevas cuenta de los delitos, quien podrá resistir”. Es más saludable para la relación vivir el presente y mirar hacia adelante con nuevos y mejores proyectos.
7. “Dos no discuten si uno no quiere”. El que se sienta mejor y más capaz de controlarse tiene que ayudar al otro, se deja el tema para otro momento menos caliente.
8. Si se pelea, hay que buscar la reconciliación pronto, y reparar el daño (un detalle de cariño, flores o cena).
9. Siempre se puede rectificar, pero para cambiar e ir a mejor.

Amplitud mental, para no encerrarse con obsesión en unas pocas ideas, y flexibilidad para poder modificar o completar las propias opiniones. Es posible que, de mi pensamiento y del pensamiento del otro pueda surgir una nueva síntesis que nos enriquezca a los dos. La unidad a la que hay que aspirar no es uniformidad, sino una «unidad en la diversidad», o una «diversidad reconciliada». En ese estilo enriquecedor de comunión fraterna, los diferentes se encuentran, se respetan y se valoran, pero manteniendo diversos matices y acentos que enriquecen el bien común. Hace falta liberarse de la obligación de ser iguales. También se necesita astucia para advertir a tiempo las «interferencias» que puedan aparecer, de manera que no destruyan un proceso de diálogo. Por ejemplo, reconocer los malos sentimientos que vayan surgiendo y relativizarlos para que no perjudiquen la comunicación. Es importante la capacidad de expresar lo que uno siente sin lastimar; utilizar un lenguaje y un modo de hablar que pueda ser más fácilmente aceptado o tolerado por el otro, aunque el contenido sea exigente; plantear los propios reclamos, pero sin descargar la ira como forma de venganza, y evitar un lenguaje moralizante que sólo busque agredir, ironizar, culpar, herir. Muchas discusiones en la pareja no son por cuestiones muy graves. A veces se trata de cosas pequeñas, poco trascendentes, pero lo que altera los ánimos es el modo de decirlas o la actitud que se asume en el diálogo (AL 139).

Hablad de todo, pero hay varios temas importantes que os harán crecer como pareja y discernir vuestra vocación, entre otros: la familia, la economía, los hijos y su educación, la sexualidad, la espiritualidad y los valores familiares.

A través de este camino de formación podréis recorrer estas etapas, ¡ánimo es una aventura apasionante! Vuestra historia de amor es la obra maestra que estáis llamados a realizar.

4.3. El método del papa Francisco²³

“¡Estos son los que tienen coraje!” Porque no es fácil formar una familia. No es fácil comprometer la vida para siempre. Hay que tener coraje. Y los felicito, porque ustedes tienen coraje”.

“Tres palabras que expresan tres actitudes. . . que los pueden ayudar a vivir la vida de matrimonio, porque en la vida de matrimonio hay dificultades: el matrimonio es algo tan lindo tan hermoso, que tenemos que cuidarlo,

²³ https://www.youtube.com/watch?v=FC9-oxJ_Y9E

Juntos en camino +Q2 4. La comunicación

porque es para siempre. Y las tres palabras son “permiso, gracias, perdón”.

Permiso: siempre preguntar al cónyuge (la mujer al marido, el marido a la mujer) “¿qué te parece? ¿te parece que hagamos esto? Nunca atropellar.

La segunda palabra: **gracias**. Cuántas veces el marido le tiene que decir a la mujer “gracias”. Y cuántas veces la esposa le tiene que decir al marido “gracias”. Agradecerse mutuamente”.

Y la tercera palabra es **perdón**, que es una palabra muy difícil de pronunciar. En el matrimonio, siempre —o el marido o la mujer— siempre tiene alguna equivocación. Saber reconocerla y pedir disculpas, pedir perdón, hace mucho bien. Hay jóvenes familias, recién casados, muchos de ustedes están recién casados, otros están por casarse. Recuerden estas tres palabras, que ayudarán tanto a la vida matrimonial: permiso, gracias, perdón.” Bueno, todo esto es muy lindo, es muy lindo decirlo en la vida matrimonial. Pero siempre hay en la vida matrimonial problemas o discusiones. Es habitual y sucede que el esposo o la esposa discutan, alcen la voz, se peleen. Y a veces vuelen los platos. Pero no se asusten cuando sucede esto. Les doy un consejo: nunca terminen el día sin hacer la paz.

¿Y saben por qué? Porque la guerra fría al día siguiente es muy peligrosa. ¿Y cómo tengo que hacer, padre, para hacer la paz?, puede preguntar alguno de ustedes. No hacen falta discursos. Basta un gesto. Y se acabó. Está hecha la paz. Cuando hay amor, un gesto arregla todo.

Nunca acostarse dándose la espalda. **siempre** perdonar, aunque sea de mala gana, mañana será un día nuevo y seguro buscaremos unirnos. cita

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su vivencia. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, ahora que somos expertos en comunicación, y casi nos conocemos de toda la vida, vamos a compartir como nos va en esto tan importante.

Tenemos que poner en práctica los consejos del tema.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

↪ **PROPUESTA DE LA SESIÓN:** el nivel culmen de la comunicación es la **comunidad**. Os proponemos, al finalizar la tercera sesión, celebrar una Eucaristía para unir vuestros corazones.

↪ **DINÁMICA.** Nos encomendamos a María para que nos ayude en nuestra comunicación. Ella le dice a su Hijo: “No tienen vino” y Jesús atiende sus necesidades. Realicemos esta dinámica.

↪ **CUENTO PARA DIALOGAR: “El punto negro”**

Cierta día, un profesor entró en clase y dijo a sus alumnos que se preparasen para una prueba sorpresa. Todos se pusieron nerviosos, asustados por el examen que vendría, mientras el profesor iba entregando una hoja de papel con la parte frontal hacia abajo, de modo que no vieran lo que contenía hasta que él

explicase en qué consistiría la prueba.

Una vez que entregó todas las hojas, les pidió que diesen la vuelta al papel y viesen el contenido. Para sorpresa de todos, era una hoja en blanco que tenía en el medio un punto negro.

Viendo las caras de sorpresa de los alumnos, les dijo: "Ahora van a escribir una redacción sobre lo que están viendo".

Todos los jóvenes, confundidos, se pusieron a pensar y a escribir sobre lo que veían. Terminado el tiempo, el maestro recogió las hojas, las colocó en su escritorio y comenzó a leer las redacciones en voz alta.

Todas, sin excepción, se referían al punto negro de diferentes maneras.



Terminada la lectura, el profesor comenzó a hablar de la siguiente manera: "Este test no es para darles una nota, sino que les servirá como lección de vida. Nadie habló de la hoja en blanco, todos centraron su atención en el punto negro. Esto mismo pasa en nuestra vida: tenemos una hoja en blanco entera, para ver y aprovechar, pero nos centramos en los puntos negros.

La vida es un regalo de Dios y nos es dada con cariño y amor. Siempre tenemos sobrados motivos para celebrar: amigos que nos apoyan, una familia que nos ama, un trabajo, una vivienda, pequeños o grandes milagros que suceden diariamente a nuestro alrededor y, no obstante, insistimos en mirar el punto negro, ya sea un problema de salud, la falta de dinero, la difícil relación con un familiar, la

decepción con un amigo...

Los puntos negros son mínimos en comparación con todo lo que diariamente obtenemos, pero ocupan nuestra mente en todo momento. Desvíen su atención de los puntos negros y aprovechen cada bendición, cada momento, para ser felices ".

No vemos las cosas tal como son, sino tal como "somos". Las personas tenemos tendencia a ser pesimistas, a fijarnos en lo negativo.

¿Miro la vida como una oportunidad? ¿Con esperanza?

Del mismo modo valoramos la realidad que nos rodea. Si tenemos un problema de salud, dejamos de ver todo lo demás: la gran suerte que tenemos por las personas que tenemos cerca, por nuestro trabajo...

¿Sé reconocer y valorar todo lo bueno que tengo, que tienes, que tenemos?

Y esto nos supone una barrera para la esperanza. Dejamos de creer en nuestras posibilidades, porque estamos ocupados lamentando nuestra mala suerte. Cuando nos fijamos en los puntos negros, se agrandan. Crecen en nuestra mente y llenan nuestros pensamientos, hasta que ocupan toda la hoja de papel y no queda nada en blanco.

¿Me centro en lo negativo de mi vida, de mi trabajo, de mis amigos? ¿Soy pesimista? ¿Soy optimista? ¿Me fijo más en las muchas cosas que nos unen o en las pocas que nos desunen? ¿Cómo afecta a nuestro noviazgo?

Sin embargo, siempre hay motivos para la esperanza, para la alegría, para ser felices. Siempre hay trozos grandes de hojas en blanco sobre las que disfrutar, crear, creer. Podemos mirar la vida, juzgar nuestras circunstancias, a los demás y a nosotros mismos con benevolencia, con cariño, con confianza, destacando lo bueno, no centrándonos en lo negativo.

¿Destaco lo bueno de ti, de tus virtudes, o me fijo solo en lo que no entiendo o no comparto?

↪ **TRABAJO.** Que hagan una lista de cosas malas o que no le gustan de su pareja. Después de realizarla, les diremos que pongan diez cosas buenas por cada una que hayan puesto antes.

↪ **PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO:**

- Cuando hablo con la persona que quiero, ¿aplico algunas de las técnicas o recomendaciones que nos propone el tema?
- Sé que hablar es importante, pero ¿planificamos esos momentos para dialogar de esos temas importantes para nosotros?
- ¿Qué opinamos del método del papa Francisco? ¿Lo hemos aplicado alguna vez?

Material complementario

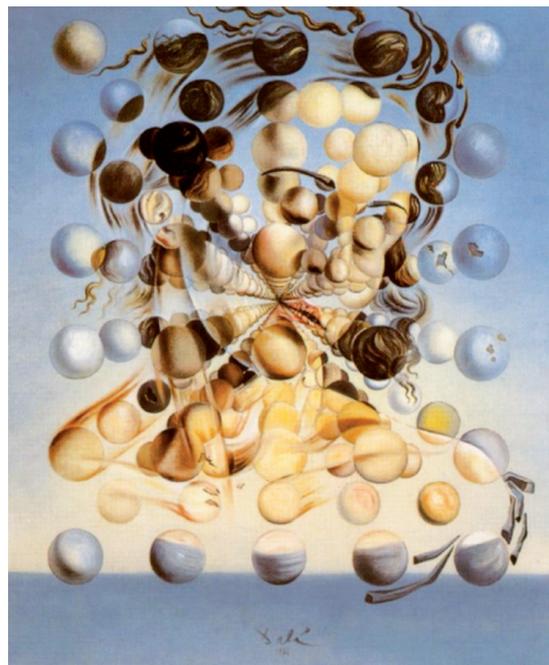
↪ **NOTA DE HUMOR**

*Llega uno a casa y dice: "Vengo de Marte ...".
Y le contesta mi padre: "¿De parte de quién?".
Llega uno a un barco y pregunta: ¿El capitán?
Le contesta: "Por babor". Le vuelve a preguntar:
"Por favor, ¿el capitán?".*

A veces no entendemos o no comprendemos cosas diferentes a las que queremos comunicar.

↪ **NOTA DE ARTE**

Muchas veces nuestros sentidos nos engañan, entendemos cosas diferentes que los otros por eso compartir comunicarse se hace imprescindible. La realidad es diversa para cada percepción.



↪ CANCIÓN PARA EL DIÁLOGO: Besos a la lona

*Cae la noche y el dolor
Tu recuerdo empieza a arder
Mi cuerpo pierde calor
Con la ausencia de tu piel*

*Mi esperanza grita más
Más que el miedo de perderte
Me conformo con volver a verte No me digas
que es amor
No me digas que es amor*

*Pasan los años
Y seguimos en el ring
Mi corazón te sigue amando
Mi cabeza pide huir*

*Pasan los años
Y seguimos en el ring
En este combate de boxeo a los puntos
Donde golpes bajos y testosterona
Luchan por salvar lo que tenemos juntos
Mientras que los besos se van a la lona*

*Palabras de traje gris
Malas lenguas de metal
Cada mes un vis a vis
Cada día un carnaval
No consigo oír tu voz
No hace falta que me grites
Tú me ruegas no te precipites*

*No me digas que es amor
No me digas que es amor*

*Pasan los años
Y seguimos en el ring
Mi corazón te sigue amando
Mi cabeza pide huir*

*Pasan los años
Y seguimos en el ring
En este combate de boxeo a los puntos
Donde golpes bajos y testosterona
Luchan por salvar lo que tenemos juntos
Mientras que los besos se van a la lona*

*Pasan los años
Y seguimos en el ring
Mi corazón te sigue amando
Mi cabeza pide huir
Pasan los años
Y seguimos en el ring
En este combate de boxeo a los puntos
Donde golpes bajos y testosterona
Luchan por salvar lo que tenemos juntos
Mientras que los besos se van a la lona*

*Y aunque tachemos cada día en el calendario
Como si fuera una condena por cumplir
Pelear contigo es lo mejor que me ha pasado
jamás
Me enseñaste tantas cosas sobre mí*

*Que hoy me he armado de valor
Para venir a preguntarte
Si me aceptas como eterno contrincante*

Para salir de la lucha eterna describe la canción debemos aprender a comunicarnos. Y es posible.

Tema 5: ¿Qué es el amor?

Quien no ama no ha conocido a Dios,
porque Dios es amor

(1Jn 4, 8)



CONTENIDO

SESIÓN 1: Buceando en el amor	99
1. Acogida (5 min.)	99
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	99
3. Dinámica inicial (15 min.)	100
4. Exposición del tema (30 min.)	101
4.1. Las etapas del amor	101
a) El enamoramiento o la atracción física	102
b) Etapa romántica o del “Te-Quiero”	103
c) El amor maduro	103
d) El amor conyugal cristiano	103
4.2. Creceamos juntos	104
5. Experiencia vital (15 min.)	105
6. El acompañamiento entre sesiones	105
SESIÓN 2: Conociéndonos desde el amor	106
1. Acogida (5 min.)	106
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	106
3. Dinámica inicial (20 min.)	107
4. Exposición del tema (20 min.)	107
4.1. Darse al otro	108
4.2. Acoger el don del otro	109
5. Experiencia vital (15 min.)	110
6. El acompañamiento entre sesiones	110
SESIÓN 3: En clave de amor	112
1. Acogida (5 min.)	112
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	112
3. Dinámica inicial (10 min.)	113
4. Exposición del tema (30 min.)	113
4.1. El amor es agradecido	113
4.2. El amor gratuito y recíproco	114
4.3. El amor incondicional	114
4.4. ¿Cómo amar adecuadamente?	115
a) Comunión	115
b) Mi “caja de herramientas”	116
5. Experiencia vital (15 min.)	118
6. El acompañamiento entre sesiones	118

Tema 5: ¿Qué es el amor?

~ La plenitud de la ley es el amor ~

El **Objetivo** de este tema es realizar una reflexión sobre el amor, el verdadero amor, y sus exigencias. Se analizará la dimensión dinámica del amor en la vida del noviazgo, y del futuro matrimonio, y se tratará de descubrir la importancia de crecer juntos en el amor.

El amor es el origen de la gran aventura del noviazgo y del matrimonio, es consustancial al ser humano y fundamental en la consecución de la felicidad, estamos hechos para amar y ser amados.

El camino del noviazgo incluye aprender a amar, a alcanzar un amor real y pleno.

- *En la primera sesión* se descubren las etapas del amor y cómo en ese proceso del amor también nosotros mismos vamos creciendo como personas.
- *En la segunda sesión* se profundiza en ese concepto del amor en cuanto a la relación con el otro, la entrega, la donación y la acogida del otro.
- *En la tercera sesión* se tratan aspectos del amor a la luz de 1 Cor 13 y nos “bajamos al terreno” buscando herramientas para construir ese amor de un modo adecuado.

SESIÓN 1 – Buceando en el amor

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

El texto de la Palabra de Dios que hemos escogido para iniciar esta sesión está orientado a fundamentar el amor de la pareja de novios y de cualquier relación de amor en el amor que Dios nos tiene.

Queridos hermanos, amémonos unos a otros, ya que el amor es de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. En esto se manifestó el amor que Dios nos tiene: en que Dios envió al mundo su Unigénito, para que vivamos por medio de él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y nos envió a su Hijo como víctima de propiciación por nuestros pecados. Querido hermano, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos unos a otros. A Dios nadie lo ha visto nunca. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros y su amor ha llegado en nosotros a su plenitud (1Jn 4,7-12).

Este pasaje de la Primera Carta de san Juan nos pone delante de la gran verdad de nuestra fe cristiana: Dios es amor. En esta afirmación se sustenta nuestra vida y de aquí se deriva cuál es nuestra misión: anunciar a todos los hombres que Dios es amor y amarnos unos a otros, como Dios nos ha amado, hasta entregar a su

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Hijo, derramando la sangre por nosotros. El test para comprobar que el amor de Dios es auténtico en nosotros se halla en nuestra capacidad de amar a los demás.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué significa en nuestra vida la afirmación *Dios es amor*?
- Sentirnos amados por Dios, que nos ha amado primero, nos tiene que llevar a amar a los otros, ¿cómo vivimos nuestra relación de amor con nuestra pareja? ¿Hasta dónde llega esa capacidad de amar?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Te pido Señor
que quites todo egoísmo
de nuestro amor.
Que nuestro cariño sea puente que une.
Que sea un impulso para participar más,
para ayudar más, para buscar juntos
los caminos de la verdad.
Que juntos amemos más al prójimo.
Que juntos seamos más humildes,
más libres, más fuertes.
Y apoyados en Ti
podamos desafiarlo todo,
por seguirte.
Amén.*

(Oración de los novios. Fuente: Movimiento de Encuentro de Novios)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Hace unos años en Televisión Española había un programa titulado “Lo que necesitas es amor” y *The Beatles*, en su famosa canción, cantan *All you need is love* (Todo lo que necesitas es amor).

Para la reflexión se lanzarán una serie de preguntas para la pareja. Será un momento para que cada una de ellas converse por separado, este momento es muy importante pues a diferencia del tratamiento de un tema en grupo, se trata de una reflexión de pareja, y por lo tanto íntima, que consideramos sagrada.

Y nosotros en nuestro noviazgo:

- ¿Qué necesitamos?
- ¿De qué amor estamos hablando, qué tipo?
- ¿Nos vale cualquier amor?
- ¿Amar y querer es igual?
- ¿Cuáles son las diferencias entre uno y otro?
- ¿Por qué parece que, efectivamente, muchos saben querer y pocos amar?
- ¿Sobre qué base estamos construyendo el futuro de nuestra familia?

Sabemos que no nos vale cualquier amor, y que amar es un arte que debemos acertar para luego no tener decepciones. Todos ansiamos de algún modo un amor verdadero.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

↳ **DINÁMICA.** El primer paso que vamos a dar es definir por todos y cada uno que es para mí el amor. Luego lo expondremos y llegaremos a una definición conjunta de qué es el amor para nuestro grupo concreto. Esto podría hacerse en forma de lluvia de ideas para luego llegar a la definición que entre todos se alcance. Será así una primera aproximación, un punto de arranque, del camino de descubrimiento de lo que es el amor que trabajaremos juntos en este tema.

4. Exposición del tema (30 min.)

En muchas ocasiones, los terapeutas de parejas comienzan en sus sesiones por descubrir esta definición del amor. Así, las parejas a las que atienden pueden ver si la base de su amor está basada en emociones, pasiones... , que éstas al cabo del tiempo ponen en duda si su noviazgo o familia está basada en un amor verdadero. Y así les puede pasar lo mismo que Jesús nos dice en el Evangelio, nuestra casa está cimentada sobre arena y cuando llegue la tempestad llegarán seguro en nuestra relación las aguas tempestuosas, las dificultades la arrastran y vienen los fracasos, el quejarnos de que no sentimos nada, de que no lo vemos claro.

Aportamos una definición del amor: "Es aquello que puede centrar y dar fuerza a la persona, siempre y cuando se le conceda el lugar básico que le corresponde, es la necesidad de salir de uno mismo y encontrar a otra persona para caminar juntos a lo largo de la existencia. El amor es el primer argumento de la vida. Lo que el ser humano necesita es amor. El amor es un sentimiento que hace posible la vida misma. Es un motor esencial que empuja al ser humano a motivarse totalmente. Es una experiencia universal que marca la existencia humana".²⁴

4.1. Las etapas del amor

Sobre el amor nos hablan muchos científicos, psicólogos, filósofos, teólogos... Pero para el hombre y la mujer de hoy, para mí, que vivo el noviazgo, que estoy preparándome para consolidar mi amor con mi pareja y formar una familia cristiana, ¿cómo es el amor verdadero según la necesidad que tengo yo como persona? ¿Cómo es esa necesidad de amar que Dios ha puesto en mí desde el comienzo de mi existencia?...

¿Cómo sé si lo que siento es verdadero amor?

El amor no es el arrebatado ciego de los enamorados ni la idealización de los románticos. El amor es el deseo de buscar ante todo el bien de la otra persona. Es muy fácil confundir el amor con los sentimientos de agrado y fascinación que una persona nos despierta y terminar así haciendo promesas y entregas de amor cuando aún no estamos listos.

Afortunadamente, varias ciencias modernas como la psicología y hasta la bioquímica han salido hoy al paso de los enamorados para ayudarles a clarificar sus sentimientos. Basándonos en esos datos podemos decir, desde ya, que el amor a primera vista no existe.²⁵ Lo que realmente se produce es una fuerte atracción, más cercana al deseo que al amor. Toda relación de pareja, por tratarse del encuentro entre dos personas, pasa por distintas etapas hasta llegar, algunas veces, al amor.

El matrimonio y la familia que forméis será el mayor y más importante proyecto de vuestras vidas. De él dependerá vuestra felicidad y, en consecuencia, la de vuestros hijos e incluso la de aquellas personas a las que la onda expansiva de vuestras vidas alcance.

²⁴ Cf. E. Rojas, *El amor la gran oportunidad*, Planeta, Barcelona 2011.

²⁵ Cf. F. Zsok et al, "What kind of love is love at first sight? An empirical investigation", *Personal Relationships*, 24 (2017), 869-885.

DOI: 10.1111/pere.12218.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Identificar qué etapa de la relación estáis viviendo como novios os ayudará a saber cómo podéis orientar vuestra relación hacia la conquista del amor verdadero. El camino es largo, pero merece la pena, ¡ánimo!

La relación de pareja pasa por distintas etapas que se pueden identificar como el enamoramiento o atracción, la etapa romántica o del “te quiero”, la etapa de “el amor maduro” y, por último, el nivel teologal (amor conyugal cristiano).

a) El enamoramiento o la atracción física

Es la experiencia básica al inicio de una relación de pareja. Es el sentimiento que hace que los dos se atraigan mutuamente, se deseen, se agraden. Los novios buscan cualquier ocasión para estar en compañía. Su cercanía es como vivir en el cielo y se busca el goce de los sentimientos del otro. Este sentimiento se transforma en una emoción, todo nuestro ser vibra atraído por la presencia del otro.

El **enamoramiento** es la fase previa del amor. Llega muchas veces como un fogonazo, genera un atractivo irresistible, más sensible que racional, y provoca una sensación de felicidad alimentada con la sola presencia del otro; en cierto modo, es como un estado de gozosa y deseable enajenación transitoria.

Y, sin embargo, esto aún no es el amor. Es la chispa que puede hacer que el amor prenda, pero tiene que evolucionar, pasar de la chispa a la entrega. Una entrega a veces costosa, hecha de renunciadas, de esperanzas y de satisfacciones compartidas; es la experiencia repetida de darse uno mismo al otro, aprendiendo así a mirar juntos en la misma dirección y elaborando juntos un proyecto de vida. Construir un “nosotros” a partir de un “tú” y un “yo”.

El enamoramiento solo es el motor de arranque de este proyecto, que está llamado a ser más sólido que el mismo sentimiento de enamorarse. Es la etapa rosa y apasionante en la que una pareja se siente fuertemente atraída y fascinada por la otra persona. Estas sensaciones son tan fuertes y placenteras que muchas parejas creen que esto es el amor. El agrado físico es tan fuerte que la mente también queda como cegada o fascinada, por eso los enamorados no ven los defectos de su pareja e incluso dudan que pueda tenerlos. Todo parece perfecto.

En conclusión, el enamoramiento es una fase donde prima el placer, pero donde se carece de realismo, pues no sabemos aún cómo es realmente la otra persona. De hecho, durante el enamoramiento lo que amamos del otro no es lo que él o ella es, sino lo que sus caricias, detalles y compañía me producen cuando me toca, me habla o me invita a vivir momentos juntos.

Estas sensaciones no tienen por qué durar siempre. Hay que cultivar el diálogo y esforzarse por conocer la realidad del otro. El enamoramiento no es, por tanto, la etapa para la entrega que supone la vida sexual y matrimonial.

Es en esta etapa crítica en la que muchas parejas terminan la relación, principalmente las que basaban ésta solo al nivel de las sensaciones. Pero todo esto no quiere decir que esta etapa sea negativa, es un primer escalón en el proceso de construcción de la relación de pareja. Sería negativo si este fuera el único que subierais... Sigamos escalando.

b) Etapa romántica o del “Te-Quiero”

En la etapa romántica la pareja empieza a compartir más y, por tanto, a conocerse mejor. Al ir entrando en

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

el mundo del otro, de sus gustos, de sus ideas, de sus características, de sus habilidades, etc., empiezan a aparecer las cosas que realmente nos atraen de la persona, y no solo de su cuerpo. Se empieza a disfrutar de lo que la persona es, y no únicamente de lo que esa persona causa en mí.

Algunas de las características que descubrimos en la pareja son reales. Podemos ya ver algunos defectos, pero también puede haber todavía mucha fantasía o idealización (amo los sueños que el otro despierta en mí). Por eso es importante recordar que apenas se está comenzando en el conocimiento de la otra persona.

Junto a la pasión, en la etapa romántica aparece la ternura, que busca llegar a lo profundo de la otra persona para halagarla o hacerla sentir bien.

Con todo, la etapa romántica tampoco es todavía el amor. Aún no la conozco lo suficiente, todavía queda cierto recorrido hasta que estamos listos para una entrega total como la que supone la vida del matrimonio.

c) El amor maduro

El amor no es el arrebato ciego y apasionado de los enamorados. Tampoco es la idealización rosa de los románticos. El amor es la unión estrecha, la confianza profunda y el deseo de buscar en todo, el bien de la otra persona. Este sentimiento surge cuando se conoce a la pareja y se es feliz con lo que “se sabe de ella”. Entonces nace el impulso confiado de dar todo de sí y de recibir todo lo que el otro es, para formar un “nosotros”.

En otras palabras, en el amor, la **confianza** y la **generosidad** son elementos clave y se relacionan mutuamente: porque confiamos, deseamos entregar generosamente toda nuestra vida. Pero no se puede llegar a la confianza sin el conocimiento mutuo.

A diferencia de las etapas anteriores, el amor se vale de un acto de voluntad, de ver al otro tal como es, una persona con virtudes y defectos, a la cual elijo de manera **libre**, y decido **donarme** y **entregarme**, compartiendo un proyecto de vida en común.

d) El amor conyugal cristiano

La otra persona nos atrae no solo por sus valores corporales o afectivos, o por la riqueza de su misma persona, sino porque en ella se descubre un Misterio que la trasciende, pero que en ella misma se halla presente: es el Misterio de Dios. Se produce una reacción que va dirigida no solo a la comunión con la persona, sino también a la comunión amorosa con Dios. Ese amor de los dos en el amor de Dios se traduce en la capacidad otorgada por la gracia del sacramento del matrimonio, y en el compromiso de amarse con una entrega total y para siempre, “hasta que la muerte los separe”. De modo que “ya no son dos, sino una sola carne» (Mt 19, 6; cf. Gen 2, 24), una sola vida. Romper esta unión significaría mutilar la vida interior de cada uno de los cónyuges. Por eso podemos decir que el amor se compone de cuatro elementos:

Conocimiento. Y conocerse significa al menos que:

- Sé de dónde vienes y a dónde vas.
- Sé cómo reaccionas cansado, con rabia, bajo estrés, cuando estás contento. . .
- Sé gran parte de tus defectos y cualidades.
- Sé tus valores y los comparto. Aunque no eres perfecto(a).

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Aceptación:

- Admiro lo que eres.
- Me gusta tu físico y tu manera de ser.
- Entre todas las personas que pueden gustarme, te escojo a ti.
- No espero que cambies para amarte. Aunque no cambies, así te quiero.

Confianza:

- Sé que en ningún momento quieres hacerme daño.
- Puedo confiarte mi salud, mi dinero, mi futuro porque sé que deseas cuidar de mí.

Deseo de entrega:

- Verte feliz me satisface.
- Conozco tus aspiraciones y estoy dispuesto(a) a apoyarlas.
- Ofrezco todo de mí para buscar tu bien tanto material, sexual, como emocional.
- Estoy dispuesto(a) a invertir todas mis energías en acompañarte, entenderte y servirte, aun cuando me implique renuncia y sacrificio.

Para quien es creyente está claro que no hay mejor definición de amor que la que Jesús nos dio: "Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos" (Jn 15,13). Así, el amor deja de ser solo un sentimiento y se convierte en la permanente acción de autodonación o entrega por el bien del otro.

En una pareja no siempre los dos llegan juntos, o al mismo tiempo, a desarrollar este tipo de amor. Si después de un periodo, uno de los dos o los dos, no avanzan hasta alcanzar este amor de entrega es porque no están listos aún para ser un matrimonio.

El amor debe ser alimentado permanentemente. Por eso, el hecho de que una pareja se case amándose, no implica que ya tiene su felicidad garantizada. Cada cual debe esforzarse por cuidar y avanzar en la entrega, la confianza, el mutuo conocimiento y la aceptación del otro.

4.2. Crecemos juntos

Amar implica mayor complejidad en cuanto a que es necesario el desarrollar herramientas adecuadas para la solución de conflictos, para lograr una adecuada convivencia y la búsqueda de metas en común.

Y tú ¿te estás preparando para amar? ¿Estáis creciendo juntos en ese amor verdadero?

El amor es un largo camino, un océano que no terminaremos de descubrir. Un misterio que está en la raíz de nuestro ser, que hace apasionante nuestro existir. Este amor, como hemos dicho, empieza en el flechazo y no termina, ya que nos entregamos hasta la muerte.

El amor conyugal desde la esencia de su existencia y su ser está basado en el amor comunitario de la vida de Dios en familia, el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

¡Cuántas veces cuando hemos sido adolescentes nos hemos alimentado de un ideal de amor, cuántas veces nos hemos enamorado de ese amor ideal nuestro!, ¡cuántas veces nos alimentamos de ese amor romántico!... Sin embargo, no debemos confundirnos, ese ideal no es el verdadero, no existen esas telenovelas "ideales" que están en mi cabeza.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Quienes nos hemos elegido para vivir el noviazgo y descubrir si somos compatibles para afianzar nuestra vida y dar el paso fundamental de entregarnos para siempre en el amor verdadero somos personas con sus virtudes y defectos. Por ello, lo primero que tenemos que hacer en nuestra relación de amor es conocernos nosotros mismos para generar relaciones saludables.

El amor verdadero se construye, no crece de la nada, para lo que es necesario formar un verdadero equipo y establecer las normas del juego. Estas normas pasan por la comunicación, la escucha sincera y empática, los diálogos abiertos y la eliminación de pretensiones personales.

5. Experiencia vital (15 min.)

↪ **DINÁMICA.** Se animará a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio, con cierto recorrido vital, para que narre su experiencia en lo referente a las etapas del amor vividas por ellos mismos.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Entre una sesión y otra se les ofrece alguna “tarea para casa”, de modo que les sirva para profundizar lo visto y vivido y cultiven el diálogo en la pareja.

↪ **SUGERENCIA.** Como actividad se propondrá a los novios que realicen individualmente la “Rueda de la Vida” (Anexo 1). Se les presentará una rueda con diferentes sectores circulares, cada uno de los cuales hace referencia a un apartado de la vida. Se rellenará cada sector con los valores del 1 al 5 según la valoración del grado de satisfacción que en este momento vivan ese aspecto.

Deberá rellenarse de modo individual. Posteriormente lo compartirán con su pareja y dialogarán sobre cada uno de los aspectos y motivaciones por el que se ha valorado de esa forma.

En la siguiente sesión se comentará en el grupo qué les ha parecido esta experiencia. Se les indicará que, lo mismo que una rueda no gira adecuadamente si sus radios no son homogéneos, nuestra vida tampoco “rodará” si no estamos equilibrados. Importante es reconocer las áreas en las que debemos mejorar para conseguir ese equilibrio, sabiendo marcar un objetivo con un plan de acción para conseguirlo.

SESIÓN 2: Conociéndonos desde el amor

1. Acogida (5 min.)

Si se les hubiera encomendado realizar la tarea de la “Rueda de la Vida”, se preguntará por ella y se comentará: ¿Qué hemos descubierto? ¿Es fácil conocernos a nosotros mismos? ¿Cómo ha sido el compartirlo con nuestra pareja?

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Vamos a iniciar esta sesión pidiendo y dando gracias a Dios por el amor de los novios con el fragmento del Cantar de los Cantares, un libro de la Biblia cuyo tema es el amor.

*Grábame como sello en tu corazón,
grábame como sello en tu brazo,
porque es fuerte el amor como la muerte,
es cruel la pasión como el abismo,
sus dardos son dardos de fuego,
llamaradas divinas.
Las aguas caudalosas no podrán apagar el amor,
ni anegarlo los ríos.
Quien quisiera comprar el amor
con todas las riquezas de su casa,
sería sumamente despreciable.
(Cant 8, 5-7)*

En este texto se resalta la fuerza del amor humano, expresión del amor divino y anuncio de las bodas de Cristo con su Iglesia. Se subraya que el amor no es posible comprarlo, hay que construirlo. Desde ahí os planteamos unas preguntas:

- ¿De dónde viene la fuerza del amor?
- Si el amor no puede comprarse, ¿de qué modo podemos trabajar para que el amor que os tenéis crezca?

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*En mi corazón, Señor, se ha encendido el amor por una criatura que tú conoces y amas.
Tú mismo la pusiste delante de mí y un día me la presentaste.
Te doy gracias por este don, que me llena de alegría profunda, que me hace semejante a Ti, que eres amor, y que me ayuda a comprender el valor de la vida que me has dado.
Ayúdame para que no malgaste esta riqueza que tú pusiste en mi corazón.
Enséñame que el amor es don y que no puede mezclarse con ningún egoísmo.
Que el amor es puro y que no puede quedar en ninguna bajeza.
Que el amor es fecundo y desde hoy debe producir un nuevo modo de vivir en los dos.
Te pido, Señor,
por quien me espera y piensa en mí;
por quien camina a mi lado;
haznos dignos el uno del otro;
que seamos ayuda y modelo.
Ayúdanos en nuestra preparación al matrimonio, a su grandeza, a su responsabilidad, a fin de que desde ahora nuestras almas dominen nuestros pensamientos y los conduzcan en el amor. Amén.*
(Oración de los novios tomada de aciprensa.com)

3. Dinámica inicial (20 min.)

Se presentará ahora una dinámica muy sencilla, pero que puede servir para ver si están entendiendo conceptos y si están en sintonía con lo que les vamos a presentar.

Se les pedirá a todos que realicen un dibujo en el que expresen cómo entienden el amor. Pero para ello se les pondrán una serie de reglas.

- No se podrá dibujar un corazón.
- No se podrá poner ninguna palabra o número.
- Todo deberá ser gráfico.

Obviamente no se valorará su calidad “artística”. Se pretende que traten de expresarse y luego se les pedirá que expliquen su dibujo, el novio a la novia y viceversa, delante de todos. Luego se lo llevarán para, si quieren, guardarlo como recuerdo de este itinerario de acompañamiento en el noviazgo.

Se les facilitarán cartulinas (A4), lápices de colores, rotuladores...

4. Exposición del tema (20 min.)

En este encuentro de hoy profundizaremos en las características que debe tener el amor, concretamente en la relación de uno con el otro. La entrega mutua que pasa necesariamente por la aceptación y acogida del don que representa el uno para el otro.

↳ **DINÁMICA.** Vídeo recomendado: ¿Qué es el amor? (Escena de la película ¿Conoces a Joe Black? 02:06:06 – 02:08:40).²⁶

²⁶ ¿Conoces a Joe Black? Martin Brest 2003. <https://youtu.be/-slk-WaXuRo>

4.1. Darse al otro

Amar es quererse sin condiciones. Esto nos suscita una pregunta: ¿Cuándo amamos a nuestra pareja, es porque nos gusta todo de ella?

Efectivamente hay cosas que no nos gustan del otro. Y eso es lo grande. Tal y como se ha visto en el tema tres, somos diferentes y complementarios, y más aún una grandeza del hombre y de la mujer, salida de las manos de Dios, es que somos únicos e irrepitibles. Sin embargo, las **diferencias hacen que más ame al otro**, porque hacen más hermoso el amor y, a su vez, lo complementan.

El ser humano en su faceta afectiva posee sentimientos, emociones y pasiones. ¿Cómo compaginan dos personas diferentes esta dimensión del amor?

a) Poniendo los puntos sobre las íes

Como ya vimos en el tema 2, un **sentimiento** es un estado afectivo que perdura en el tiempo. Por ejemplo, me gusta salir a pasear, me siento deprimido, me gusta el cine... Una emoción es un afecto que despierta por la presencia de un objeto de modo directo al mismo y tiene correlato físico. Valgan estos ejemplos: me enfado los días de lluvia, lloro cuando alguien sufre, me encanta reír con mis amigos.

Una **pasión** es un genéricamente un afecto en el que se destaca su dimensión pasiva. Así, puede suceder que me apasione el fútbol y lo sigo cada día, me apasiona leer en la montaña con la naturaleza de escaparate y lo hago cada vez que puedo...

Los **afectos**, en sí mismos, no son buenos ni malos, sino que reciben calificación moral en la medida en que dependen de la razón y de la voluntad (CCE 1767). Si nos limitamos a amar solo aquello que nos gusta del otro, tendremos una relación incompleta: "Viviré en una mentira, me focalizaré solo en lo que me gusta y obviando cómo es la persona a la que quiero entregarme con todo mi amor y ella a mí también del mismo modo". Este **amor de mentira** no es darse al otro, es vivir en el engaño y este sentimentalismo no se puede consolidar y sostener por mucho tiempo.

¿ Consejo. Abrid vuestro corazón, y entregaos aceptando al otro con todos sus matices, defectos, virtudes, errores, grandezas, luces, sombras..., dándoos por completo a la persona amada.

Amar no es necesitar, es entrega, es darse al otro

La dependencia y el amor están reñidos. Su amor tiene que complementarnos y hacernos crecer, pero no de forma obligada, sino en el gesto de la entrega mutua y desde la reciprocidad que debe existir en nuestra unión. Por eso, la clave del amor verdadero está en encontrar el secreto de **darse de un modo total al otro**.

Dos enamorados de verdad no se casan con el horizonte de la derrota como posible etapa de sus vidas. Dos enamorados de verdad lo dan todo por el otro, porque el amor implica darse sin miedo. Los hombres y las mujeres a veces descubren que es difícil encontrar a la pareja deseable para el matrimonio. Puede ser cierto. Pero hay otro componente en la situación, no es suficiente encontrar a la persona adecuada, nosotros debemos ser la persona adecuada.²⁷

²⁷ Cf. H. Jackson Brown Jr., *Instrucciones para la vida, un pequeño manual completo*, Plataforma, Barcelona 2015.

4.2. Acoger el don del otro

Según vamos avanzando en el tema podemos hacernos las siguientes preguntas:
¿Significa esto que debemos ser una pareja perfecta, sin problemas? ¿Esto existe?

El amor verdadero no está exento de problemas. Pero nuestro amor debe de estar fundamentado en acogernos los dos tal como somos y entendernos que somos un don.

¿Sabemos que significa un don? Un **don** es algo más que un regalo que hacemos sin esperar nada a cambio, o que recibimos sin motivo ni merecimiento. Esperamos que sea recibido y que dé su fruto. Y, desde el otro lado, al recibir un don tenemos la responsabilidad de cuidarlo, de hacerlo crecer. No es como el regalo de cumpleaños o el que se hace a un hijo por las buenas notas.

Un Don, así con mayúsculas, es el propio **Cristo** que se entrega todos los días en la Eucaristía. Y ese don se cumple cuando, sacramentalmente, penetra en mi persona y da su fruto. El amor es la comunión de los que se aman. Así, Cristo en la Eucaristía busca continuar cerca de cada uno de nosotros, de no dejarnos solos.

Por ello, acoger el don del otro, su entrega, sin merecimiento, como reflejo del amor de Cristo, no quiere decir que siempre exista una armonía perfecta. Acoger al otro es vivir en la realidad de lo que la otra persona es, siendo capaces de resolver los problemas a través del respeto, el compromiso y la estabilidad. Es una entrega en virtudes, en valores, que se trabaja en su conjunto, con el único objetivo de darnos y acogernos. Como un hermoso presente que Dios pone en nuestro camino.

Y desde esta luz podríamos decir que amor conyugal es: ***Aceptar al otro tal y como es.***

No podemos pretender convertir al otro a nuestra imagen y semejanza, anulándolo, sometiéndolo. No podemos pensar: “Yo siempre había pensado que fuera... de tal forma”.

Y ¿cuántas veces por ahorrar una enemistad, una discusión, un diálogo serio, nos convertimos en la sombra del otro?

Si obligamos al otro a ser como nosotros queremos, no somos dos los que caminamos juntos, los que crecemos juntos, no realizamos lo de “déjame quererte tal y como eres, quíereme tal y como soy”.

Aceptar al otro tal y como es, con sus grandezas y sus miserias, sus manías y genialidades, con sus limitaciones, esto es **amarla**. Esperar a amar hasta que sea lo que yo quiero que sea, es amarme tan solo a mí mismo, es quererla para mí. Esto **no es amar**.

Aceptar al otro tal y como es, es creer en él y esperar de él. No es hacer pasar por bueno lo que es menos bueno, ni resignarme a arrastrar durante años las mismas deficiencias. Hay que trabajar juntos para superarlo poco a poco. Es esforzarnos por llegar juntos a conseguir una plenitud en la que cada uno es plenamente él mismo a partir de sus raíces.

Pero hay algo más allá, entender que el otro es una creación de Dios a su imagen y semejanza, un instrumento que Dios mismo ha puesto en el camino de mi vida con el fin de que, juntos, alcancemos la salvación. Uno será responsable de la salvación del otro y viceversa. Un camino que andaremos uno al lado del otro, con el fin de santificarnos juntos, de hacernos cada vez más a imagen de Cristo.

5. Experiencia vital (15 min.)

↪ **DINÁMICA.** Se animará a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se tratará de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”. Otra opción será invitar a un matrimonio, con cierto recorrido, para que cuente su experiencia en lo referente a su vida de amor.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Entre una sesión y otra se les ofrece alguna “tarea para casa” de tal modo que les sirva para profundizar lo visto y vivido y cultiven el diálogo en la pareja.

↪ **SUGERENCIA.** Para ello proponemos escribir individualmente cinco valores que sean fundamentales en la vida de cada uno de ellos y, en función de estos, rellenar los siguientes cuadros:

Valores	¿Qué sentido da a mi vida este valor en mi situación de noviazgo?

Valores	Comportamiento con el que pongo este valor en acción en mi situación de noviazgo

Cada uno deberá realizar este ejercicio, de forma individual, en un ambiente relajado y con tiempo. Luego los dos compartirán los valores fundamentales de cada uno.

Los valores personales son una versión sintética de los comportamientos con los que nos sentimos identificados o que mejor nos relacionan como persona.

Nuestros comportamientos reales en situaciones concretas son los indicadores observables de los valores desde los que actuamos. Son una abstracción intelectual hasta que le damos un significado real identificando los comportamientos que los ponen en acción en situaciones concretas.

Identificar los valores personales nos ayuda a auto-conocernos y nos sirve para construir un verdadero amor conyugal y de familia.

↳ **SUGERENCIA.** Como ayuda les podremos dar algunos valores, como por ejemplo: apoyo, comunión, conexión, consenso, disfrute, emoción, honradez, igualdad, motivación, relaciones, riesgo, riqueza, sexo, variedad, viajar, alegría, aprendizaje, autonomía, autosuficiencia, compartir, comunicación, confianza, desarrollo, dialogo, disponibilidad, dominio, espíritu, éxito, experiencia, integridad, libertad, placer, simpatía, sinceridad, vínculo, vivir bien, actividad, belleza, compañerismo, compromiso, deseo, dinero, estabilidad, fuerza, imagen, prestigio, reto, seguridad, sensualidad, ternura, virtud, atracción, comprensión, conocer, diversión respeto, estética, fama, gozo, independencia, paciencia, poder, respeto, servicio, superioridad...

SESIÓN 3: En clave de amor

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos este encuentro formativo pidiendo por el amor de las parejas, con este texto de san Pablo a los Corintios, que seguramente todos hemos escuchado o leído más de una vez.

El amor es paciente, es benigno; el amor no tiene envidia, no presume, no se engríe; no es indecoroso ni egoísta; no se irrita; no lleva cuentas del mal: no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor no pasa nunca.
(1Cor 13, 4-8a)

San Pablo, en este capítulo 13 de la carta a los Corintios, lleva a cabo una reflexión insuperable sobre el carisma supremo: el amor. Alguien ha llamado a esta singular página paulina el Cantar de los Cantares de la Nueva Alianza. También se le conoce como el himno al amor, un amor cristiano (*agape*), que ha sido derramado por el Espíritu Santo en nosotros y se dirige conjuntamente a Dios y al hombre. El papa Francisco, en su exhortación *Amoris laetitia*, basa todo su cuarto capítulo (que versa sobre el amor) en esta lectura.

Os invitamos a reflexionar:

- En el texto bíblico se describen 15 cualidades diferentes del verdadero amor. ¿Cuál o cuáles cualidades nos parecen más difíciles de cumplir en nuestra vida de pareja?
- A la luz de esta descripción del amor y de lo que ya hemos visto. ¿Cuál es la “calidad” con la que amo?, describid situaciones concretas.

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Señor que eres amor, y fuente de todo amor,
Tú que conoces el corazón de los jóvenes,
Tú has puesto en nuestro corazón
la capacidad de amar y ser amado,
Tú sabes que las pasiones hacen olvidar
el verdadero sentido del amor
y que tenemos que luchar
para conservar un corazón puro y amante.
Concédenos, no envilecer el amor,
haznos comprender todo el egoísmo
que se esconde a veces en esta palabra,*

*danos un amor limpio y sencillo,
enséñanos la dignidad del amor.
No permitas que jamás profanemos
en el pensamiento, en el corazón, en el cuerpo,
este don de vida que nos has confiado,
bendice y purifica nuestro amor para que,
si es tu voluntad, algún día lleguemos a ser esposos
y padres.
Amén.*
(Oración de los novios. Tomada de Basílica de Guadalupe – México)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Utilizaremos para esta dinámica una serie de dibujos sencillos. Los barajamos y repartimos al azar sobre una mesa. Los dibujos estarán boca abajo de forma que no sepan previamente cuál les va a tocar. Por orden, cada pareja tomará uno de ellos. Con el dibujo que hayan cogido, y delante del grupo, tienen que construir su definición del amor o el aspecto del amor que su dibujo les inspire. Siempre en relación con lo que hemos visto. Los símbolos que sugerimos serían, entre otros, los siguientes:

- Un rayo, una casa, un coche, un bebé, unos anillos, dinero, una nube, una cruz, unas gafas, una bombilla, un cirio encendido, una silla...

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. El amor es agradecido

El amor me hace decirle a la otra persona que yo soy todo para ella y que ella es todo para mí. Sin discusiones, sin alternativas, sin puertas de emergencia, **un amor verdadero no pone límites.**

El mundo de hoy promueve decisiones provisionales, emociones pasajeras, aventuras pasionales y de ocasión. El amor no puede vivir según los parámetros de lo inmediato, de lo fugaz, de lo anecdótico. Cuando una pareja se quiere de verdad se compromete a fondo y agradece ese compromiso.

Amar, sobre todo, significa **darse sin reservas**, sin interrupciones, sin querer recuperar cada día una parcela de un don que una vez lo hice total. Un don que se hace de uno mismo al otro.

Cuando acojo en mí tu don, brota de mí ser un nuevo amor, distinto, con una significación peculiar. Es la **gratitud** por todo lo que tú has significado para mí, por:

- Todo lo que has llegado a despertar en mí.
- La dicha de haber sido recipiente de tu don.

La herramienta más grande de la gratitud es el **respeto**.

La gratitud, lo gratuito, es la gracia en esta vida. Lo realmente gratificante.

De un modo gratuito, simplemente porque le amo, me doy. Lo normal es que no me cueste ser generoso, hasta elegante, dando cosas: regalos sofisticados, obsequios deslumbrantes... Pero lo que de verdad cuesta es darse. Sin embargo, esto es el gran reclamo del amor: "No quiero tus cosas, te quiero a ti; todo tú, solo tú". Darse uno mismo es ser capaz de arriesgar intimidad, estar atento al otro, a su escucha y acogerlo, es buscar la felicidad del otro.

Existen tres signos de veracidad de este don: la **palabra**, el **encuentro sexual** y la **respuesta**.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Pensemos en nuestra relación hoy:

- ¿Quién es el que da el primer paso, el que se da el primero, el que se acerca, el primero que está dispuesto a olvidar cuando algo no va?
- ¿Cuántas veces eres tú el primero?

4.2. El amor gratuito y recíproco

Santa Catalina de Siena nos dice: "Si tomas un vaso y lo llenas en una fuente y, al mismo tiempo, bebes sin retirar el vaso, aun bebiendo hasta saciarte, el vaso no se vaciará, pero si lo retiras del chorro de la fuente, apenas hayas bebido, el vaso quedará vacío".

Dios no consume el amor, sino que lo fortalece, lo da de forma gratuita, porque Él es Amor. Así, si amáis como pareja cada día más a Dios, el uno al otro os amareis cada vez más.

En Él os uniréis mucho más de lo que pueden unirse dos cuerpos o compenetrarse dos almas, ya que Él está más cerca de vosotros que vosotros mismos, y ama a cada uno mucho más de lo que cada uno se ama a sí mismo.

Al amor verdadero no se le conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece.

Si el amor te aprieta, si no es tu talla, significa que no es amor. El amor se da de forma gratuita. Además, lo hacéis ambos en la pareja, cada uno con sus peculiaridades personales y sus cualidades, pero en actitud de gratitud y de entrega.

Pensad por un instante... Quizás en algún momento de nuestra vida, o por experiencias anteriores, o en algunas circunstancias de vuestro noviazgo, os habéis sentido que os estabais ahogando. Si esto os está ocurriendo ahora, ¿no será que es el momento de salir del agua para no provocar el hundimiento y la muerte?...

Pensad en qué circunstancias de vuestra relación de pareja os encontraréis alguno de los dos en momentos de ahogo... Explicad cómo os sentís, qué lo genera, y qué solución ponéis o podéis poner en esta situación.

¿Por qué este ejercicio? Para descubrir si algo está fallando en vuestra relación, y aún tenéis algún área que debéis buscar mejorar, porque el amor verdadero es gratuito y se da en ambas direcciones.

Cuando os enfrentáis a un problema, a una diferencia de opinión entre vosotros, lo mejor es abrir el corazón y establecer un diálogo abierto. Desde el respeto, y a través del amor, poniendo a Jesús en medio para así alcanzar equilibrios y certezas, para avanzar en el camino. En los casos en que la relación suponga angustia, lo mejor es dejarla ir. Es más sano.

4.3. El amor incondicional

Una relación sana no está fundamentada en juegos de poder, ni en condiciones, sino que se basa en propósitos conjuntos, equilibrados y saludables. No podemos pensar que amar de forma incondicional está ligado a la idea de un sacrificio perenne.

↪ **SUGERENCIA.** Hagamos una lista de aspectos que no debemos tolerar en nuestra relación de pareja y construcción de un amor para siempre. Nunca debemos tolerar: abusos, engaños, manipulación emocional, maltrato, violación de nuestros valores ...

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Amar es posible. Más aun, amar es necesario, la plenitud de la vida humana se encuentra en el amor. **El amor todo lo puede.** Por eso Dios no se cansa de amarnos. Vence nuestros pecados porque nos ama. La Cruz de Cristo es la imagen de su amor. Los cristianos, que creemos en el amor, podemos vivir el matrimonio en plenitud de paz y de alegría. Sabemos lo que es darse hasta la muerte, perdonar y comprender, lo que significa amar sin egoísmos, como Dios ama.

Aquí se encuentra el camino más seguro para la alegría matrimonial: **amar como Dios ama.** Ese es el camino para alcanzar la felicidad que tanto anhelamos como novios que, sin límites, iniciamos el camino de la mutua entrega en el amor.

En el texto de Corintios que hemos leído se nos dice que el amor lo soporta todo. El papa Francisco lo explica en *Amoris laetitia* del siguiente modo: “No consiste solo en tolerar algunas cosas molestas, sino en algo más amplio: una resistencia dinámica y constante capaz de superar cualquier desafío. Es amor a pesar de todo, aun cuando todo contexto invite a otra cosa. Manifiesta una cuota de heroísmo tozudo, de potencia en contra de toda corriente negativa, una opción por el bien que nada puede derribar” (AL 118).

4.4. ¿Cómo amar adecuadamente?

El mundo necesita el testimonio de enamorados. Muchos de nuestros padres nos han enseñado, con su ejemplo, lo que es amar hasta en la enfermedad, hasta en el dolor, hasta la prueba, hasta en los más grandes inconvenientes de la vida. Otros, no pocos por desgracia, han presenciado esa amarga tragedia de unos padres que viven en esa continua guerra civil que muchas veces termina en el momento trágico de la ruptura.

Dios está entre todos vosotros, para soldaros, uniros, abrazaros y apretaros, haciendo posible en su unión que se viva de un verdadero amor. El amor de Dios hace más vigoroso el amor humano, porque lo purifica del egoísmo.

Os ofrecemos unas pistas para descubrir un amor como Dios manda:

- El diálogo, compartir el ser interno de cada uno y no esconder nada.
- La alegría, buscar siempre la alegría del otro, alegría por la vida con el otro.
- Mostrar interés por el otro, ocuparse y preocuparse de nuestro novio/novia, de sus gustos, sus problemas, dificultades, anhelos, etc.
- Compartir la cruz de cada día, esto es ayudar al otro en sus sufrimientos, sus dolores, sus caídas, sus depresiones, sus malos momentos. Ser el *cirineo* de la persona que me he enamorado para toda la vida.

a) Comuni3n

La comuni3n es la forma más alta de unidad que puede darse entre nosotros. Es el gran don de la pareja a sus familiares, a sus hijos cuando los tengan, a la Iglesia y a la sociedad. La comuni3n es la verdadera presencia del Espíritu Santo (Amor), es la que fortificará, hará estable y fiel, dulce y dichosa vuestra relaci3n. En la comuni3n y en el Amor sois uno.

Sin duda que el amor conyugal es mucho más de lo que acabamos de describir: **es elecci3n, es llamada, es fuente de libertad, es dicha, es fidelidad, es felicidad.** Para iluminar este aspecto traemos aquí un fragmento de la exhortaci3n apost3lica *Familiaris consortio* de san Juan Pablo II:

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

“La familia, fundada y vivificada por el amor, es una comunidad de personas: del hombre y de la mujer esposos, de los padres y de los hijos, de los parientes. Su primer cometido es el de vivir fielmente la realidad de la comunión con el empeño constante de desarrollar una auténtica comunidad de personas.

El principio interior, la fuerza permanente y la meta última de tal cometido es el amor: así como sin el amor la familia no es una comunidad de personas, así también *sin el amor la familia no puede vivir, crecer y perfeccionarse como comunidad de personas*. Cuanto he escrito en la encíclica *Redemptor hominis* encuentra su originalidad y aplicación privilegiada precisamente en la familia en cuanto tal: ‘El hombre no puede vivir sin amor. Permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido, si no le es revelado el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y no lo hace propio, si no participa en él vivamente’.

El amor entre el hombre y la mujer en el matrimonio y, de forma derivada y más amplia, el amor entre los miembros de la misma familia —entre padres e hijos, entre hermanos y hermanas, entre parientes y familiares— está animado e impulsado por un dinamismo interior e incesante que conduce la familia a una *comunión* cada vez más profunda e intensa, fundamento y alma de la *comunidad conyugal y familiar*” (FC 18).

b) Mi “caja de herramientas”

Veamos algunos cimientos sobre los que se construye una pareja, su estructura interior y los factores inherentes a tal amor:

- Dos psicologías: hombre y mujer tenemos dos maneras de sentir, actuar, reaccionar.
- Dos personalidades: mi carácter se refuerza con el paso de los años, con la educación que recibí y con las circunstancias por las que he pasado.
- ¿Dos egoísmos o dos entregas?: ¿Me caso para ser feliz o para hacerte feliz o para que lo seamos ambos?
- Dos educaciones diferentes que conviven: si nuestro amor no está consolidado y hay un abismo disfrazado en nuestra relación, esta distancia nos lleva a una total divergencia.

Un **compromiso** que nace del amor es un compromiso soberanamente libre, porque arranca de lo más profundo de nosotros mismos, de nuestro corazón enamorado. El “para siempre” es solo la otra cara del “te amo”.

Veamos los secretos de un amor profundo, tierno y duradero:

- Buscar siempre el segundo lugar: poner al otro por encima de uno mismo.
- Ser generosos en los halagos: al menos una vez al día, busca algo positivo que decir a tu novio/a.
- En épocas de crisis, ser uno solo: permanecer juntos en todas las dificultades.
- Pasar tiempo juntos: tener identidad compartida. Pues ahora construimos una nueva realidad un “nosotros” distinto del “tú” y del “yo”.
- Creer siempre lo mejor, y no lo peor, de tu pareja.
- Expresar tu amor frecuentemente y con creatividad: los detalles son muy importantes.
- Hacer de tu relación de noviazgo tu prioridad: es tu amor para toda la vida.

↪ **CONSEJO.** Decálogo de una pareja feliz:

1. Nunca estéis enfadados los dos a la vez.
2. No os gritéis jamás, salvo que sea para avisar de un peligro.

3. Si se establece una discusión trata de poner paz. Si es necesario déjate “ganar” para después, con dialogo y calma, alcanzar, conjuntamente y con esfuerzo, la verdad y la solución.
4. Si tienes que corregir, hazlo con amor y delicadeza.
5. Nunca menciones errores del pasado.
6. Olvídate del mundo entero antes que de tu pareja.
7. Haced las paces de cualquier discusión, de forma rápida.
8. Al menos una vez al día, hazle un comentario amable y un gesto de amor.
9. Cuando te hayas equivocado, admítelo y pide perdón y si se equivoca tu pareja perdónale.
10. Dos no se pelean si uno no quiere.

↪ **CONSEJO.** Conoced y evitad algunos de los principales errores del amor, como:

- Divinizar el amor. Elogiar en exceso el amor. Absolutizarlo tanto que os deslumbre y os haga pensar que las cosas serán siempre así.
- Hacer de la otra persona un absoluto. Situar al otro en una posición excesivamente elevada, en un pedestal psicológico, del cual la convivencia día a día hará que se desplome.
- Pensar que es suficiente con estar enamorado. El amor es como un fuego y hay que avivarlo día a día, si no, se apaga. De aquí la importancia de los pequeños detalles.
- Creer que la vida conyugal no necesita ser aprendida. No basta con el deseo de estar juntos, se requiere de la inteligencia y la voluntad para incorporar la experiencia y vencer en las pequeñas batallas diarias, incluso en la lucha contra el propio egoísmo.
- Ignorar que existen crisis de pareja. El amor se perfecciona cada día, y superarse en las áreas de mejora hace engrandecer vuestra relación y a cada uno de vosotros.
- No conocerse a uno mismo antes que a la pareja. Nadie da lo que no tiene, importante es que cada uno identifique y conozca sus limitaciones para hacer más fácil la entrega mutua.

↪ **CONSEJO.** Reflexionad sobre algunas reglas básicas para mantener un amor verdadero (el que nace de un enamoramiento firme, apasionante y sosegado, lleno de vida y con capacidad de ser racionalizado, es el que busca el bien del otro):

1. Enamoraos y manteneos enamorados. Estos son los puntos extremos de una relación que necesita ideas claras sobre el primero, y una voluntad decidida y firme sobre lo segundo.
2. Conoced el equilibrio entre los sentimientos y la razón. El trascurso del tiempo debe hacer que se incorpore lo racional sin perder la frescura de lo emocional.
3. Cuidad el amor, dad importancia a las pequeñas cosas de cada día. Analizadlas, sacad conclusiones sobre lo que ayuda y perjudica vuestra convivencia.
4. Utilizad la inteligencia y voluntad para manteneos enamorados.
5. Sabed que la sexualidad desempeña un papel importante en la vida conyugal y debe ser centrada en la comunicación.
6. Compartid sentimientos, ideas y creencias.
7. Cuidad la comunicación, el lenguaje verbal y no verbal, el contenido del mensaje. Aprended a dialogar.
8. Comprometeos, por encima de todo, a seguir siendo uno mismo y, a la vez, id creciendo y cambiando en lo que hace al proyecto común, lo que lleva al otro aspecto del compromiso, la fidelidad.
9. Potenciad la espiritualidad. Si los sentimientos son la residencia donde se habita, la espiritualidad es el calor de hogar, que quema y abraza y da fuerzas para continuar.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Si tú no estás obsesionado por hacer feliz al otro, ¡no te cases! Y ten la prudencia de averiguar si el otro tiene esa misma obsesión por ti.

El amor es una realidad viva: o lo estás alimentando y lo haces crecer, o lo matas. Es necesario que entiendas tu noviazgo como la gran aventura, hasta ahora, de tu vida, algo que te ilusiona y que debes defender, para llegar al objetivo final de este período y comienzo de la verdadera aventura: **tu matrimonio**.

El amor verdadero no se encuentra, sino que se trabaja cada día para hacer un proyecto de vida, es lo que da forma a la felicidad en vuestra relación.

Para terminar este tema tomemos unas palabras del papa Francisco de la Exhortación *Chistus vivit* (Cristo vive):

“Los jóvenes sienten con fuerza el llamado al amor, y sueñan encontrar la persona adecuada con quien formar una familia y construir una vida juntos. Sin duda es una vocación que Dios mismo propone a través de los sentimientos, los deseos, los sueños. Sobre este tema me detuve ampliamente en la exhortación Amoris laetitia e invito a todos los jóvenes a leer especialmente los capítulos 4 y 5” (CV 259).

Por ello os invitamos a que sigáis este consejo y os sumerjáis en los capítulos de la Amoris laetitia que el Papa os recomienda.

5. Experiencia vital (15 min.)

↪ **DINÁMICA.** Se animará a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción será invitar a un matrimonio, con cierto recorrido, que narre su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Entre una sesión y otra se les ofrece alguna “tarea para casa” de tal modo que les sirva para profundizar lo visto y vivido y cultiven el diálogo en la pareja.

↪ **SUGERENCIA.** Como actividad final de este tema se les hará entrega de dos pequeños regalos.

De una parte, **el texto de Corintios** que hemos usado en la última sesión (uno a cada uno de los miembros de las parejas que participan) con el fin de que lo tengan de recordatorio de lo que es el amor.

Y en segundo lugar, **una pequeña maceta con una planta** que deben regar y cuidar, del mismo modo que deben hacer con su amor regándolo lo necesario, trasplantándolo, dándole calor, luz, etc., día a día para que florezca y se haga fuerte y frondosa.

Tema 6: Fidelidad

Toda la vida, todo en común...
de la mano del Señor



CONTENIDO

SESIÓN 1: ¿Qué es la fidelidad?	121
1. Acogida (5 min.)	121
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	121
3. Dinámica inicial (15 min.)	122
4. Exposición del tema (30 min.)	123
4.1. Diferencia entre lealtad y fidelidad	123
4.2. La fidelidad de Dios: modelo perfecto	124
4.3. María: modelo de fidelidad	125
4.4. Factores que impiden la fidelidad	126
5. Experiencia vital (15 min.)	126
6. El acompañamiento entre sesiones	127
SESIÓN 2: Análisis de la fidelidad	128
1. Acogida (5 min.)	128
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	128
3. Dinámica inicial (15 min.)	129
4. Exposición del tema (30 min.)	130
4.1. Estructura de la fidelidad	130
4.2. Propiedades de la fidelidad	131
4.3. La infidelidad tiene muchos rostros	132
4.4. Una puerta a la esperanza	132
5. Experiencia vital (15 min.)	133
6. El acompañamiento entre sesiones	133
SESIÓN 3: Apasionadamente fieles	135
1. Acogida (5 min.)	135
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	135
3. Dinámica inicial (10 min.)	136
4. Exposición del tema (30 min.)	137
4.1. ¿Por qué ser fieles?	137
4.2. La fidelidad cristiana como virtud activa	138
4.3. Crecer en fidelidad	139
4.4. Fidelidad ante la infidelidad	140
5. Experiencia vital (15 min.)	141
6. El acompañamiento entre sesiones	141

Tema 6: Fidelidad

~ *Toda la vida, todo en común... de la mano del Señor* ~

El **Objetivo** de este tema es descubrir la riqueza y profundidad que tiene el valor de la fidelidad, en los diferentes aspectos de la vida y, muy especialmente, en el noviazgo, matrimonio y vida familiar.

“Toda la vida, todo en común... La unión que cristaliza en la promesa matrimonial para siempre es más que una formalidad social o una tradición” (AL 123). El noviazgo es una etapa adecuada para descubrir el alcance que tiene la verdadera fidelidad en la vida conyugal.

El proceso de descubrimiento se hará gradualmente durante tres sesiones:

- *Primera sesión:* diferenciaremos la fidelidad de la lealtad, proponiendo como ejemplos la fidelidad de Dios y de la Virgen María y haremos una valoración de los factores que impiden la fidelidad.
- *Segunda sesión:* mostraremos la estructura y propiedades de la fidelidad y reflexionaremos sobre las diferentes formas de infidelidad.
- *Tercera sesión:* presentaremos la fidelidad como virtud cristiana, exponiendo las claves para hacer crecer nuestra fidelidad en el noviazgo y en el matrimonio.

SESIÓN 1: ¿Qué es la fidelidad?

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la Introducción del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, pidiendo a la Virgen María que nos ayude a mantenernos siempre en la fidelidad.

El “sí” de María (Lc 1, 26-38)

Al sexto mes envió Dios el ángel Gabriel a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una virgen desposada con un hombre llamado José, de la casa de David; el nombre de la virgen era María. Y, entrando, le dijo: «Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo.» Ella se conturbó por estas palabras y se preguntaba qué significaría aquel saludo. El ángel le dijo: «No temas, María, porque has hallado gracia delante de Dios; vas a concebir en el seno y vas a dar a luz un hijo a quien pondrás por nombre Jesús. Él será grande, se le llamará Hijo del Altísimo y el Señor Dios le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob por los siglos y su reino no tendrá fin.» María respondió al ángel: «¿Cómo será esto, puesto que no conozco varón?» El ángel le respondió: «El Espíritu Santo vendrá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el que ha de nacer será santo y se le llamará Hijo de Dios. Mira, también Isabel, tu pariente, ha concebido un hijo en su vejez y este es ya el sexto mes de la que se decía que era estéril, porque no hay nada imposible para Dios.» Dijo María: «He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra.» Y el ángel, dejándola, se fue.

Este pasaje evangélico que narra el anuncio del nacimiento de Jesús guarda un cierto paralelismo con el texto anterior, en el que se contaba el anuncio del nacimiento de Juan Bautista. Ahora bien, mientras Zacarías, al escuchar el mensaje del ángel del Señor se aterroriza y exige una señal, María se fía plenamente y responde “hágase”.

- “El Señor está contigo”. ¿Cómo percibimos en nuestra vida cotidiana que el Señor está siempre con nosotros y es fiel?
- La fidelidad de María a Dios, expresada en la frase “hágase en mí según tu palabra” nos lleva a preguntarnos: ¿cómo vivo yo mi fidelidad a Dios y a los demás? ¿Cuáles son las principales dificultades que descubro?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Dios Padre, fuente de Amor,
abre nuestros corazones y nuestras mentes
para reconocer en ti el origen y la meta de nuestro camino de novios.
Jesucristo, esposo amado,
enséñanos la vida de la fidelidad y del respeto,
muéstranos la verdad de nuestros afectos,
haznos disponibles al don de la vida.
Espíritu Santo, fuego del amor,
enciende en nosotros la pasión para el Reino,
la valentía de asumir decisiones grandes y responsables,
la sabiduría de la ternura y del perdón.
Dios, Trinidad del Amor, guía nuestros pasos. Amén.*

(Oración²⁴ entregada a los novios del Encuentro con el papa Francisco en la Plaza de San Pedro, 14 de febrero 2014, día de san Valentín)

3. Dinámica inicial (15 min.)

“ELIGE LA FRASE QUE MÁS SE AJUSTA A TU OPINIÓN... Y LA QUE MENOS”

Objetivo: iniciar el debate sobre tópicos de la fidelidad y mostrar opiniones propias. Es una dinámica apropiada para favorecer la participación en grupos.

Se indica a los novios que se les van a mostrar frases de autores conocidos, relacionadas con la fidelidad, pero sin mostrarles inicialmente su nombre. Se les pide en primer lugar que las lean y reflexionen. En segundo lugar, deben indicar cuál es la que más se ajusta a su opinión y la que menos, razonando su respuesta.

Pueden seleccionarse las que mejor consideren los monitores para los diez minutos de la dinámica.

Una vez que todos los integrantes del grupo hayan participado, se muestran los autores de dichas frases y se debate.

²⁸ <https://www.aciprensa.com/noticias/la-oracion-de-los-novios-del-encuentro-con-el-papa-francisco-por-san-valentin-88478>

1	“La fidelidad de muchos hombres se basa en la pereza, la fidelidad de muchas mujeres en la costumbre”.
2	“Los hombres jóvenes quieren ser fieles y no lo consiguen; los hombres viejos quieren ser infieles y no lo logran”.
3	“El matrimonio es una cadena tan pesada que para llevarla hace falta ser dos y, a menudo, tres”.
4	“La fidelidad es el esfuerzo de un alma noble para igualarse a otra más grande que ella”.
5	“La fidelidad comprada siempre es sospechosa y, por lo general, de corta duración”.
6	“Solo el que manda con amor es servido con fidelidad”.
7	“Es fácil ser heroico y generoso en un momento determinado, lo que cuesta es ser fiel y constante”.
8	“La fidelidad y la gratitud son dos flores raras que se encuentran difícilmente”.
9	“Nunca he engañado a mi mujer. No es ningún mérito: la amo”.
10	“Lo pequeño es pequeño, pero ser fiel en lo pequeño, es cosa grande”.
11	“Dios no pretende de mí que tenga éxito. Solo me exige que le sea fiel”.
12	“Dios no quiere una casa construida por el hombre; sino la fidelidad a su palabra, a su designio”.

¿Quién lo dice?

1	Víctor Hugo (novelista).	7	Karl Marx (filósofo y economista).
2	Oscar Wilde (dramaturgo).	8	Ignacio Manuel Altamirano (escritor).
3	Alejandro Dumas (dramaturgo).	9	Georges Duhamel (escritor).
4	Goethe (dramaturgo).	10	San Agustín.
5	Tácito (historiador).	11	Santa Madre Teresa de Calcuta.
6	Quevedo (escritor).	12	Papa Francisco.

Conclusión de la dinámica. A continuación, se exponen algunas ideas que pueden aflorar en la puesta en común. No es relevante que aparezcan todas porque se tratarán en el desarrollo del tema:

- La fidelidad además de ser una virtud humana es también una virtud cristiana.
- Dios, que es Amor, es el modelo de fidelidad perfecto.
- La fidelidad y la entrega en totalidad hacen realidad el “ya no serán dos, sino una sola carne”
- Hay muchos tópicos sobre la fidelidad en el matrimonio.

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Diferencia entre lealtad y fidelidad

La fidelidad es una palabra muy común, que aplicamos a muchos aspectos de nuestra vida. La Real Academia de la Lengua Española define **fidelidad** como: “Lealtad, observancia de la fe que alguien debe a otra persona”. Por otra parte, define **lealtad** como: “Cumplimiento de lo que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y honrabilidad de bien”.

Pero ¿es lo mismo “fidelidad” que “lealtad”? En realidad, podemos observar diferentes matices:

La LEALTAD . . .	La FIDELIDAD . . .
Está relacionada con una causa .	Tiene que ver con una persona .
Tiene que ver con la razón .	Tiene que ver con el corazón .
Tiene que ver con lo legal .	Tiene que ver con el amor .
Tiene que ver con acuerdos .	Tiene que ver con promesas .
Tiene que ver con asentimiento .	Tiene que ver con una entrega voluntaria .

Ambos valores son positivos, pero la **fidelidad**, supera a la **lealtad**. Podemos encontrar el caso de una persona que sea leal pero no fiel, en la medida en que crea en una causa, pero no en una persona.

Ejemplo. El que es leal sigue haciendo la tarea, pero el que es fiel, además de hacer la tarea, nunca hablará mal de aquél a quien profesa fidelidad.

La fidelidad tiene que ver con el amor a una persona. Así lo expresa la famosa frase de Gabriel Marcel: “Amar a alguien es decirle tú no morirás”.²⁹ El amado permanecerá vivo en las mentes y los corazones de quienes de verdad lo amaron. Para el filósofo, la fidelidad es la única victoria posible sobre el tiempo, es decir, la fidelidad garantiza la permanencia del amor en el tiempo.

Otro de los importantes filósofos que asocian la fidelidad con el verdadero amor es M. Nédoncelle.³⁰ Este considera que la fidelidad es condición o característica del amor verdadero, siendo el único camino para construir la comunión y comunicación entre las personas.

¿Y en el noviazgo y el matrimonio? Es claro que en toda relación el amor va evolucionando. Al principio, la relación es más emocional y pasional, pero luego, con el tiempo, se va apaciguando y se vuelve más madura y profunda. Los buenos hábitos ayudan a reforzar la fidelidad en la pareja. Podemos llegar al nivel más alto si la comunicación y comunión son plenas. Es el grado de fidelidad que debería darse en la familia: entre los esposos y con los hijos. Pero ¿cómo es la perfecta fidelidad? Veamos primero los factores que impiden la fidelidad y luego el modelo perfecto.

4.2. La fidelidad de Dios: modelo perfecto

En los apartados anteriores reflexionamos sobre algunos aspectos de la fidelidad en nuestro mundo actual. Pero ¿cómo es la verdadera fidelidad?

Los cristianos lo tenemos claro: Dios, que es Amor, es el modelo perfecto de fidelidad. La Sagrada Escritura, de comienzo a fin, es toda una demostración continua del “Amor fiel” que Dios nos tiene. Y esto ocurre, a pesar de nuestra infidelidad hacia Él.

Los hombres descubrieron y descubren a Dios en su historia, pero, sobre todo, descubren su estilo fiel de actuación. En el Libro del Éxodo se nos describe a Dios así: “Señor, Señor, Dios compasivo y misericordioso, lento a la ira y rico en clemencia y lealtad” (Éx 34, 6).

²⁹ G. MARCEL, “La fidelité créatrice”, *Revue Internationale de Philosophie* 2 (1939-1948) 96.

³⁰ M. NÉDONCELLE, *La Fidelidad*, Palabra, Madrid 2002.

Caigamos en la cuenta de una cosa: la palabra “**alianza**” hace referencia a un pacto que se establece entre dos o más partes para lograr un propósito o fin. Por eso, la alianza del Antiguo Testamento hacía referencia al pacto que se establecía entre Dios y su pueblo mediante algún personaje concreto (Noé, Abraham, Moisés, etc.).

Sin embargo, es Jesucristo quien sella la nueva alianza de Dios con los hombres, con su muerte y resurrección: “Antes de la fiesta de la Pascua, sabiendo Jesús que había llegado su hora de pasar de este mundo al Padre, habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo, los amó hasta el extremo.” (Jn 13, 1). Es lo que nos recuerda san Pablo: “Este cáliz es la nueva alianza en mi sangre; haced esto cada vez que lo bebáis, en memoria mía” (1 Cor 11, 25).

Otro bello ejemplo de la fidelidad de Dios lo tenemos en la “parábola del hijo pródigo”. Tal como indica Benedicto XVI, esta parábola debería ser llamada mejor la de “**los dos hermanos y del Padre bueno**”. Por un lado, el hijo pródigo es claramente infiel, apartándose y malgastando la herencia del Padre... Y, por otro lado, el hijo mayor también lo es, “a su modo”: cumple los mandatos del Padre, pero en su interior alberga resentimiento y falta de amor. Es el Padre, el que ama fielmente a ambos y muestra su misericordia. Aunque nos equivoquemos, Dios siempre nos acoge como hijos suyos.

La fidelidad de Dios para con nosotros es inquebrantable. Aunque Él sea traicionado, no traiciona. Aunque Él no sea correspondido, nos continúa amando. La auténtica fidelidad se expresa siempre en un renovado amor hacia el otro.

¡Y qué hermoso símbolo el de la alianza! Los esposos que se casan intercambian los **anillos como símbolo de su compromiso esponsal**, de su unión, de su amor y fidelidad. Es emocionante el ejemplo de tantos matrimonios que alcanzan y celebran sus bodas de plata y oro. Tal como recuerda a los jóvenes el papa Francisco: “Aunque haya pasado la primavera del noviazgo, hay hermosura en la fidelidad de las parejas que se aman en el otoño de la vida, en esos viejitos que caminan de la mano” (CV 183). No debemos confundir la belleza con la apariencia de belleza, pues la auténtica hermosura radica en cada persona que vive con amor su vocación personal.

4.3. María: modelo de fidelidad

También María es modelo perfecto de fidelidad para los cristianos. El título de Virgen fiel (*Virgo fidelis*)³¹ destaca de entre todos los atribuidos a María. La fidelidad de María contempla cuatro dimensiones: búsqueda, aceptación, coherencia y constancia.

María fue fiel, ante todo, al **buscar** el sentido profundo del designio de Dios en Ella y para el mundo: “¿Cómo será eso, pues no conozco varón?” (Lc 1, 34). El fiat de María, es el momento clave de su fidelidad. Percibiendo que jamás comprendería totalmente el cómo, “María, por su parte, conservaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón” (Lc 2, 19).

Al igual que María, el hombre es fiel a Dios cuando se abandona al misterio con la disponibilidad de abrirse para ser habitado por Alguien más grande que el propio corazón. Esa **aceptación** se culmina por la fe, como adhesión al misterio revelado. Y la consecuencia de vivir de acuerdo con lo que se cree, es la **coherencia**: aceptar incomprendiones, persecuciones antes de permitir la ruptura entre lo que se vive y lo que se cree.

³¹ S. JUAN PABLO II, *Homilía, Catedral ciudad de México* (26.1.1979).

Pero toda fidelidad debe pasar la **prueba de la duración**. Es fácil ser coherente en la hora de la exaltación, difícil en la tribulación. Aun así, siempre hay posibilidad de levantarse de la caída y ponerse de nuevo en marcha hacia la casa del Padre. El *fiat* de María en la Anunciación encuentra su plenitud en el *fiat* silencioso de María al pie de la Cruz.

Definitivamente, la Santísima Virgen entendía así su vida: la vocación de ser la Madre de Dios la convierte en la primera servidora de Dios y de los hombres. Este es su gran ejemplo de fidelidad.

4.4. Factores que impiden la fidelidad

Ante este ejemplo de fidelidad de Dios a los hombres, analizamos los factores que nos dificultan vivir una auténtica fidelidad en nuestra sociedad actual, pues hay muchas ofertas que invitan a la infidelidad o al abandono (cf. AL 162). Más adelante, profundizaremos en cómo vivirla de forma auténtica. Veamos algunos:

- **Individualismo.** “Hay que considerar el creciente peligro que representa un individualismo exasperado que desvirtúa los vínculos familiares y acaba por considerar a cada componente de la familia como una isla, haciendo que prevalezca, en ciertos casos, la idea de un sujeto que se construye según sus propios deseos asumidos con carácter absoluto”³² (AL 33).
- **Narcisismo.** “El narcisismo vuelve a las personas incapaces de mirar más allá de sí mismas, de sus deseos y necesidades. Pero quien utiliza a los demás tarde o temprano termina siendo utilizado, manipulado y abandonado con la misma lógica.” (AL 39). El narcisismo no es más que la admiración excesiva y exagerada que siente una persona por sí misma, por su aspecto físico o por sus dotes o cualidades. En realidad, manifiesta en la persona una carencia de elogio, aprecio y en definitiva de amor.
- **Pansexualismo.** Vivimos “en una época en que la sexualidad tiende a banalizarse y a empobrecerse” (AL 280), en la que se reduce la riqueza de la sexualidad a una simple genitalidad. Vivimos, desde muy temprana edad, un ambiente excesivamente erotizado y banalizado. Ya el Concilio Vaticano II planteaba la necesidad de “una positiva y prudente educación sexual” que llegue a los niños y adolescentes “conforme avanza su edad” y “teniendo en cuenta el progreso de la psicología, la pedagogía y la didáctica” (GrE 1).

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Invitar a los novios a qué cuenten como viven ellos su fidelidad hacia el otro y que dificultades encuentran. Otra opción es invitar a dos matrimonios, uno con pocos años de casados y otro con cierto recorrido, podrían ser alguno de los hermanos o padres de los novios y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común, enfatizando en su vivencia de la fidelidad.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

³² III ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA DEL SÍNODO DE LOS OBISPOS, *Relatio Synodi* 2014, 5.

6. El acompañamiento entre sesiones

↳ **CANCIÓN RECOMENDADA.** Enviamos la siguiente canción por *WhatsApp* entre la sesión 1 y 2 y les pedimos que la lean juntos y la comenten antes de escucharla. En la siguiente sesión podemos escucharla todos juntos en la acogida.

“Fiel”. Letra y música: Giovanni Barrantes³³

Fiel en lo profundo de mi ser
fiel porque me sale sin querer.
Tú amor es lo mejor que me ha pasado
jamás voy a alejarme de tu lado
por siempre y para siempre...
Fiel sin maquillaje ni disfraz
fiel porque no existe nadie más.
Confieso que hasta ayer había fallado
la magia de tu amor me ha transformado
por siempre y para siempre fiel...
Te lo juro que yo no te voy a fallar
mi amor nadie lo puede hacer cambiar.
Mira dentro de mí y verás que así
mi amor es exclusivo para ti
por siempre y para siempre...
Fiel en lo profundo de mi ser
fiel porque me sale sin querer.
Quién puede traicionar cuando se ama
jamás podré soñar en otra cama
por siempre y para siempre fiel...
Te lo juro que yo no te voy a fallar
mi amor nadie lo puede hacer cambiar.
Mira dentro de mí y verás que así
mi amor es exclusivo para ti
por siempre y para siempre fiel...
Te lo juro que yo no te voy a fallar
mi amor nadie lo puede hacer cambiar.
Mira dentro de mí y verás que es así
mi amor es exclusivo para ti
por siempre y para siempre fiel...

↳ **CORTO RECOMENDADO.** Les proponemos que comenten entre sí un corto de Isabel Coixet³⁴.

↳ **ORACIÓN EN PAREJA.** Para favorecer la futura espiritualidad conyugal les proponemos que hagan oración juntos con la “Parábola del administrador astuto” (Lc 16, 1-12). Ayudará a reflexionar sobre la fidelidad y lealtad:

- La frase: “El que es fiel en lo poco, también en lo mucho es fiel”, ¿qué nos implica? Nombra un pequeño compromiso personal de cada uno.
- El amo felicita al administrador por su astucia. ¿Es realmente fiel para ti?

³³ <https://www.youtube.com/watch?v=u00K8f5dfDY>

³⁴ *Bastille* (Isabel Coixet en Paris, Je T'Aime 2006) <https://www.youtube.com/watch?v=FLERYizxdn8>

SESIÓN 2: Análisis de la fidelidad

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la Introducción del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Damos comienzo a nuestra reunión iluminados con la Palabra de Dios y en concreto con este texto del Antiguo Testamento, que nos ayuda a reflexionar sobre la relación entre fidelidad e infidelidad.

Noemí en Moab (Rut 1, 1-17).

Entonces Noemí, enterada de que el Señor había bendecido a su pueblo procurándole alimentos, se dispuso a abandonar la región de Moab en compañía de sus dos nueras. Salió, pues, con ellas del lugar en que residían y emprendió el camino de regreso a Judá. Noemí dijo a sus nueras: «Volved a casa de vuestras madres. Que el Señor tenga piedad de vosotras como vosotras la habéis tenido con mis difuntos y conmigo; que él os conceda felicidad en la casa de un nuevo marido».

Y las abrazó. Ellas, echándose a llorar, replicaron: «Eso no. Iremos contigo a tu pueblo».

(...) Después Orfá dio un beso a su suegra y se volvió a su pueblo, mientras que Rut permaneció con Noemí. «Ya ves —dijo Noemí— que tu cuñada vuelve a su pueblo y a sus dioses. Ve tú también con ella».

Pero Rut respondió: «No insistas en que vuelva y te abandone. Iré adonde tú vayas, viviré donde tú vivas; tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios; moriré donde tú mueras, y allí me enterrarán. Juro ante el Señor que solo la muerte podrá separarnos».

Viendo que Rut estaba decidida a seguirla, Noemí no insistió. Y las dos continuaron el camino hasta llegar a Belén.

El libro de Rut es una historia de amor y de fidelidad, que sucede en la turbulenta época de los jueces (s. XII a.C.). Este pasaje que hemos escogido es considerado como uno de los más hermosos de toda la literatura y expone la fidelidad de Rut (bisabuela de David y del linaje de Jesucristo) a su suegra, Noemí, frente a la desgracia de ésta al quedarse viuda y sufrir la muerte de sus dos hijos.

Tomando como referencia el texto, os invitamos a reflexionar estas cuestiones:

- La actitud de Rut ante la insistencia de su suegra es reseñable. ¿Encontramos ejemplos similares de fidelidad en nuestro entorno?
- ¿Qué alcance tiene para nosotros la frase?: Tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios.

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Señor Jesús, ayúdanos para que,
siempre estemos pendientes el uno del otro
y que nos tratemos con cariño y atención.
Que las grandes y pequeñas diferencias
no nos lleven al desamor y a la crisis.
Que entre nosotros siempre exista un equilibrio
para que no aumenten las desavenencias.
Que los disgustos y decepciones no cambien
nuestras metas y aspiraciones.
Que la pasión y la convivencia
estén siempre presentes en nuestra vida.
Que nuestros pensamientos sean positivos
para que la comunicación y la comprensión sean mutuas.
Que los celos no perturben nuestro amor
y nunca pensemos ni queramos ser infieles.
Que la envidia, maldad, rencor o celos de otras personas
jamás puedan separar y dañar nuestro amor.
Que los problemas materiales, laborales y económicos
no sean causa de distanciamiento, y podamos manejarlos y resolverlos juntos.
Que gocemos de salud para vivir plenamente nuestro amor.

(Oración inspirada en otra a san Valentín .)

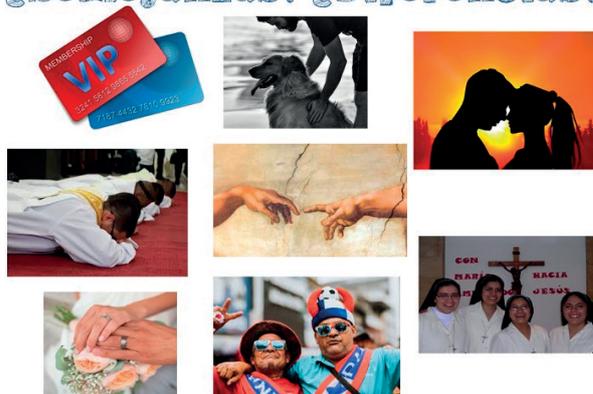
3. Dinámica inicial (15 min.)

“BUSCA SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS”

Objetivo: descubrir puntos en común y diferencias entre fidelidad y lealtad, considerando distintas situaciones de vida.

- Mostramos la presentación siguiente con diferentes imágenes. Otra opción es llevar fotos e ilustraciones similares en soporte papel.
- Invitamos a los novios a realizar una “lluvia de ideas” sobre las semejanzas y diferencias entre las imágenes, procurando que afloren ideas de manera fluida y no valorando las opiniones.
- Para reconducir las reflexiones, mostraremos las diapositivas “Algunas pistas”.
- Finalmente, recogemos las ideas principales para centrar el tema de la fidelidad.

¿Semejanzas? ¿Diferencias?



Algunas pistas ...



El mejor amigo del hombre

El cliente VIP

El forofo...

Algunas pistas ...



La vida consagrada

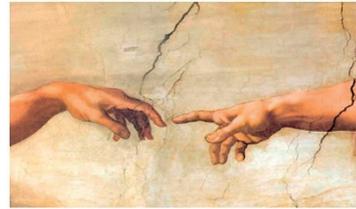


El noviazgo



El matrimonio

Algunas pistas ...



Dios y el Hombre

Conclusión de la dinámica. A continuación, se exponen algunas ideas que pueden aflorar en la puesta en común. No es relevante que aparezcan todas porque se tratarán en el desarrollo del tema:

- Las empresas quieren fidelizar a sus clientes, que sean fieles a una marca o producto.
- Se dice que el perro es “el mejor amigo del hombre”, en ocasiones, más leal que la personas.
- Muchas personas se consideran “incondicionales” de un equipo o club.
- Hay personas de vida consagrada, sacerdotes y religiosos.
- En el noviazgo y el matrimonio se entiende necesaria la fidelidad al otro.
- Para los cristianos, Dios es el ejemplo de amor y fidelidad perfectos.

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Estructura de la fidelidad

En la sesión anterior hemos analizado como referencia el modelo perfecto de fidelidad que Dios nos ofrece y el de María como ejemplo.

Pero ¿qué es necesario para que se sostenga la fidelidad? ¿Qué estructura tiene? Exponemos a continuación algunas ideas³⁵:

La fidelidad es confianza

Cuando conocemos de verdad a una persona y la apreciamos, nos fiamos de ella. “La amistad no es una relación fugaz o pasajera, sino estable, firme, fiel, que madura con el paso del tiempo. Es una relación de afecto que nos hace sentir unidos, y al mismo tiempo es un amor generoso, que nos lleva a buscar el bien del amigo” (CV 152).

Surge, pues, la confianza y fidelidad hacia ella. Ofrecemos nuestra fidelidad porque esta persona es verdaderamente importante para nosotros y la valoramos profundamente. Y nos fiamos tanto, que la consideramos siempre digna de nuestra confianza y fidelidad. San Pablo lo expresa de esta manera: “Sé de quién me he fiado, y estoy firmemente persuadido de que tiene poder para velar por mi depósito hasta aquel día” (2 Tim 1, 12).

La fidelidad es amor

³⁵ A. CRESPO, “Busca la fe...” Fortalecer la fe del pastor para alimentar la fe del rebaño, PPC, Madrid 2012, 91-127.

Cuando nuestro aprecio a una persona es muy fuerte, nos sentimos realmente unidos a ella. Es una unión más fuerte que el interés, la costumbre, la admiración o el fanatismo. Es una adhesión amorosa. Por eso, además de confianza, la fidelidad es amor.

En este aspecto, es importante distinguir la fidelidad de la constancia o perseverancia. Podríamos decir que la fidelidad es la “perseverancia en amar”. Si la relación con una persona se basa solo en la constancia, sin cultivar el amor, esta relación se va deteriorando y finalmente se puede quebrar.

¿Cuántos matrimonios se consideran fieles cuando lo único que hacen es mantener una relación por rutina! Esto lo desarrollaremos algo más cuando veamos algunas situaciones de aparente fidelidad.

La fidelidad es adhesión perpetua

Cuando el amor es auténtico, la confianza es plena. Se percibe como algo no pasajero, como una unión que es para siempre. La fidelidad se vive como una necesidad demandada en nuestro interior, no como una obligación. Por eso, la auténtica fidelidad es una adhesión perpetua.

Cuando amamos así a una persona, nos sentimos tan íntimamente unidos a ella, que nuestros sentimientos, proyectos y decisiones tienen su eje en ella. Nuestra identidad está cohesionada con la de la otra persona. Por eso, la ruptura de una relación así supone el doloroso daño de nuestra identidad.

La fidelidad, un compromiso de amor público

¿Hace falta comunicar públicamente un compromiso de amor? Al hacer un compromiso público se manifiesta la voluntad de la permanencia en el tiempo. Esta misma expresión pública hace que se fortalezca el vínculo, puesto que, al hacerlo así, se exterioriza el deseo de hacer a los demás testigos de dicho compromiso.

Es lo que ocurre cuando los esposos dicen el “sí, quiero” ante los demás. Su amor queda fortalecido por la autodeterminación y su manifestación pública. Es un acto que representa la elección y apuesta por la persona elegida para construir un proyecto de vida, desechando el resto de las opciones. Es una opción personal y tomada conjuntamente por los esposos, para iniciar un compromiso esponsal y familiar.

4.2. Propiedades de la fidelidad

¿Cómo es la fidelidad? Es un gesto de libertad madura en el que uno no se conforma con lo que tiene, sino que se afana para ir construyendo algo mejor.³⁶ La fidelidad es un acto de voluntad, en el que podemos resaltar las siguientes propiedades:

La fidelidad es libre y creativa

Lejos de ser una rígida armadura, la auténtica fidelidad es **libre** y **creativa**. La creatividad es indispensable en la pareja para reinventarse constantemente, la mejor manera de vivir juntos. Es activa para mantener la ilusión e ir reaccionando ante las circunstancias, tanto en lo cotidiano como en las situaciones nuevas. Pero no podemos olvidar que debe ser libre. Solo es eterno lo que se basa en un amor libre. Nuestra auténtica libertad nos hace disponibles y nos libera del egoísmo.

La fidelidad es fuente de fecundidad y generosidad

En la verdadera fidelidad se abrazan “el deber” y “el gozo”: la persona a la que nos debemos es la persona a la que amamos. Es nuestro foco de amor, centro de alegría y bienestar. Por eso la fidelidad nos confiere una

³⁶ M. PATXI, *Juntos somos más que dos. Pistas a un hijo para vivir en pareja*, PPC, Madrid 2005, 157-161.

gran fuerza interior y, a su vez, provoca en nosotros la **generosidad**.

La fidelidad es fuente de perdón y también imperfecta

No obstante, el ser humano es débil. Consciente de su propia fragilidad, la auténtica fidelidad es **humilde** y está predispuesta a la **misericordia** y el **perdón**. Como dice el salmo: “La misericordia y la fidelidad se encuentran” (Sal 85, 11). Por ello, es misericordiosa ante una posible infidelidad del otro.

Y consecuencia también de nuestra debilidad, nuestra fidelidad es **imperfecta**. Esta debilidad se muestra en las caídas, pero también en la duda, puesto que toda elección supone una renuncia y nuestro corazón no se resigna del todo a perder aquello a lo que ha renunciado. Por eso, la fidelidad requiere una continua reafirmación.

4.3. La infidelidad tiene muchos rostros

Para la mayoría de las personas, la infidelidad es la mayor traición que se puede cometer a la pareja o al cónyuge. Cuando se quiebra la fidelidad es difícil recomponer la relación, aunque no imposible. Hay una tendencia a relacionar directamente la infidelidad con una relación sexual, pero no siempre es así. La cuestión es si se ha sido fiel a la promesa realizada, muchas veces no es necesaria la existencia de una tercera persona.

¿Quién de nosotros no ha lamentado la separación de algún matrimonio conocido, sin causa aparente? En muchos casos, la infidelidad es obvia, pero hay muchas situaciones de aparente fidelidad que en su fuero interno pueden no serlo. Veamos algunas posibles situaciones de “aparente fidelidad”:

- **Doble vida.** Algunas personas guardan una apariencia de fidelidad en su vida pública, pero ocultan otra situación totalmente distinta. Al principio suele haber “remordimiento”, pero luego se acaba por acostumbrarse e incluso justificarse. Esta situación genera malestar a la persona por la falta de coherencia y de unidad.
- **Fidelidad exterior.** Hay fidelidad de manera externa sin fidelidad interior. Si no se cultiva el amor, se puede instalar la rutina y el tedio.
- **Fidelidad inconsistente.** El problema ahora es la estabilidad. La persona es sincera, pero es “inconstante en su adhesión y compromiso”; “vuelve a empezar”, pero tiende a “volver a caer”. Puede haber una afectividad inmadura o una vivencia demasiado “a flor de piel”.
- **Fidelidad mediocre.** Se desea la fidelidad, pero sin renunciar a algunos “beneficios” secundarios de la infidelidad. En ella se apaga la aspiración por crecer en el amor.
- **Fidelidad congelada.** Hay una firme voluntad de fidelidad, pero se pierde el entusiasmo de crecer en el amor. A menudo son “buenas personas”, pero alguno o los dos han descuidado mantener vivo el amor.

4.4. Una puerta a la esperanza

Es la que nos abre las palabras del papa Francisco en AL 1: “La alegría del amor que se vive en las familias es también el júbilo de la Iglesia... A pesar de las numerosas señales de crisis del matrimonio, «el deseo de familia permanece vivo, especialmente entre los jóvenes y esto motiva a la Iglesia».

Nuestra sociedad actual, en donde se valora más la comunicación personal entre los esposos, posibilita la mayor humanización de la convivencia familiar. Ya no caben formas y modelos del pasado, con falta de libertad y, por tanto, falsa fidelidad. Es muy esperanzador que, hoy por hoy, siguen siendo muchos los esposos y familias

que viven plenamente su amor. Un amor, ratificado por la mutua fidelidad y, sobre todo, por el sacramento del Matrimonio, mediante el cual los esposos se entregan su pasado, presente y futuro; en cuerpo y mente, en la prosperidad y en la adversidad.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

↪ **UNA PEQUEÑA NOTA DE HUMOR.** Entre las sesiones 2 y 3 del tema de Fidelidad, podemos enviar un WhatsApp con un sano chiste que arranque una sonrisa a los novios.

Adán suele ausentarse con frecuencia en el paraíso. Cuando Eva le pregunta dice que simplemente se va a pasear. Pero ella no termina de creérselo y empieza a ponerse celosa y suspicaz.

- Tú me estás engañando... Tú tienes a otra, seguro.

- Pero cariño, ¿cómo voy a tener a otra si tú y yo somos los únicos humanos del paraíso?

- Unos días más tarde Adán está durmiendo la siesta cuando nota que algo le está recorriendo el cuerpo y al abrir los ojos descubre a Eva palpándole minuciosamente el tórax.

- Pero Eva ¿qué haces?

- ¡Contarte las costillas!³⁷

↪ **CANCIÓN RECOMENDADA.** “Quien canta, ora dos veces”. Para interactuar con el grupo, podemos enviar la siguiente canción por mail o WhatsApp entre la sesión 2 y 3 y les pedimos que la lean juntos y la comenten antes de escucharla. En la siguiente sesión podemos escucharla todos juntos en la acogida.

“Alianza de amor entre tú y yo”. Cantante: Hermana Glenda³⁸

En la pobreza o en la riqueza, te amaré.

En la salud o en la enfermedad, yo te amaré.

En la tristeza o en la alegría, en la tormenta

o en la paz, ante todo y, sobre todo, te amaré.

Tú me amarás, yo te amaré.

Alianza eterna entre tú y yo.

Tú me amarás, yo te amaré

hasta que la muerte nos una más.

En las buenas o en las malas te amaré.

En el pecado o en la gracia te amaré.

En la noche o en el día, en la fuerza o

³⁷ J. L. RUBIO, *100 chistes con la gracia de Dios*, CREO, Madrid 2018.

³⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=2J-iLQdoEGA>

la debilidad ante todo y sobre todo te amaré.

Tú me amarás.....

Tú me amarás.....

Hasta que la muerte nos una más.

- ↳ **CORTO RECOMENDADO.** Entre la primera y segunda sesión proponemos a los novios que comenten entre sí un corto de Timothy Reckart, *Head Over Heels*.³⁹
- ↳ **ORACIÓN EN PAREJA.** Para favorecer la futura espiritualidad conyugal de los novios les proponemos que hagan oración juntos con el pasaje “Noemí en Moab” (Rut 1, 1-17). Para comentar entre ellos:
 - La actitud de Rut ante la insistencia de su suegra es reseñable. ¿Encontramos ejemplos similares de fidelidad en nuestro entorno?
 - ¿Qué alcance tiene para nosotros la frase?: *Tu pueblo será mi pueblo y tu Dios será mi Dios.*

³⁹ *Head Over Heels* (Timothy Reckart, 2012) <https://www.youtube.com/watch?v=96D-bRx5KuU>

SESIÓN 3: Apasionadamente fieles

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la Introducción del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión poniéndonos en clima de oración y dejándonos iluminar por la Palabra de Dios.

Así, pues, yo, el prisionero por el Señor, os ruego que andéis como pide la vocación a la que habéis sido convocados. Sed siempre humildes y amables, sed comprensivos, sobrellevaos mutuamente con amor, esforzándoos en mantener la unidad del Espíritu con el vínculo de la paz. Un solo cuerpo y un solo Espíritu, como una sola es la esperanza de la vocación a la que habéis sido convocados. Un Señor, una fe, un bautismo. Un Dios, Padre de todos, que está sobre todos, actúa por medio de todos y está en todos. A cada uno de nosotros se le ha dado la gracia según la medida del don de Cristo. (...) Y él ha constituido a unos, apóstoles, a otros, profetas, a otros evangelistas, a otros, pastores y doctores, para el perfeccionamiento de los santos, en función de su ministerio, y para la edificación del cuerpo de Cristo; hasta que lleguemos todos a la unidad en la fe y en el conocimiento del Hijo de Dios, al Hombre perfecto, a la medida de Cristo en su plenitud... (Ef 4, 1-7.11-13).

Este fragmento de la carta de san Pablo a los Efesios es uno de los grandes textos eclesiales del Nuevo Testamento. Comienza con la autopresentación del autor, en la que subraya que está prisionero por su fidelidad al Señor, por vivir como pide su vocación. Después se describe cuáles deben ser las principales virtudes del cristiano que vive en la fidelidad a Dios y, finalmente, se exhorta a poner nuestros dones para la edificación del cuerpo de Cristo: la Iglesia.

A la luz este pasaje del Nuevo Testamento...

- ¿Qué te sugiere acerca de tu propia vocación? ¿Sabrías decir cuál es tu vocación personal?
- ¿Cuáles son tus propios dones? ¿Y los de tu pareja? ¿Son complementarios?
- De las virtudes cristianas que describe san Pablo, ¿cuál destacarías para fortalecer la fidelidad en una pareja?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos⁴⁰:

*Señor, que eres amor, y fuente de todo amor.
Tú, que conoces el corazón de los jóvenes;
tú has puesto en nuestro corazón
la capacidad de amar y ser amados.
Tú sabes que las pasiones hacen olvidar
el verdadero sentido del amor
y que tenemos que luchar
para conservar un corazón puro y amante.*

⁴⁰ Tomado de www.catequesisenfamilia.es

*Concédenos no envilecer el amor;
haznos comprender todo el egoísmo
que se esconde a veces en esta palabra.
Danos un amor limpio y sencillo,
enséñanos la dignidad del amor.*

*No permitas que jamás profanemos
en el pensamiento, en el corazón o en el cuerpo,
este don de vida que nos has confiado.
Bendice y purifica nuestro amor para que,
si es tu voluntad,
algún día lleguemos a ser esposos y padres.
Amén*

3. Dinámica inicial (15 min.)

“EL DETECTIVE”

Objetivo: identificar casos de fidelidad auténtica y casos de infidelidad encubierta.

Se lee a los novios un caso práctico. Tendrán que analizar las diferentes situaciones y, posteriormente, debatir sobre ellas.

Juan es párroco de una preciosa iglesia. Lleva muchos años realizando, con gran dedicación, los cursos de preparación al matrimonio y a la vida familiar. Hoy se ha organizado un encuentro de aquellos esposos que hicieron el curso hace cinco años. Juan está muy contento de volverlos a ver... A medida que va entablando conversación con ellos comprueba signos de amor, pero también detecta algunos riesgos. En la homilía tendrá la oportunidad de darles algunos consejos. ¿Cuáles sugerirías para que crezcan en amor y la fidelidad? Analiza las parejas asistentes y sus comentarios.

Comentarios de los esposos:

Matrimonio A: Ana y Andrés

Ana y Andrés son un matrimonio exitoso, con excelentes carreras profesionales. Tienen una vida acomodada y los hijos están estudiando en un colegio de gran reputación.

- Andrés: “Nos va muy bien. Me da igual lo que se gaste Ana con las amigas cuando va de compras, nos lo podemos permitir. Pero eso sí, mi quedada con los amigos para echar un partido es sagrada”.
- Ana: “Necesito mi espacio con mis amigas. Acaba una saturada de trabajo, casa, niños y marido”.

Matrimonio B: Blas y Bea

Blas y Bea se quieren mucho. Han sufrido varias crisis, pero ahora parecen estar mejor que nunca.

- Blas: “Pasé una mala racha con mi trabajo y discutíamos mucho. Pero ella sabe que la quiero de verdad.”
- Bea: “Discutimos, pero nos queremos, de lo contrario, no se comprende que sigamos. Por eso quisimos tener un bebé. Era lo que nos hacía falta... ahora estamos en racha.”

Matrimonio C: Clara y Carlos

Clara y Carlos son cristianos muy comprometidos. Forman una preciosa y numerosa familia.

- Clara: "El día no da para más, con los niños, la casa..., cuando llega la noche estoy loca por dormirme."
- Carlos: "Tenemos muchos gastos. Cuando llego a casa tengo que seguir trabajando en el ordenador hasta las tantas".

Conclusión de la dinámica. A continuación, se exponen algunas ideas que pueden aflorar en la puesta en común. No es relevante que aparezcan todas porque se tratarán en el desarrollo del tema:

- [El matrimonio A \(Ana y Andrés\)](#). Riesgo: la excesiva independencia, la rutina y el tedio.
- [El matrimonio B \(Blas y Bea\)](#). Riesgo: la falta de constancia en su compromiso.
- [El matrimonio C \(Clara y Carlos\)](#). Riesgo: pérdida del entusiasmo de crecer en el amor.

Consejos posibles: escuchar al otro; amar y respetar las diferencias; amarse como pecadores y eliminar idealizaciones; vivir los conflictos como una oportunidad; vivirse como dones el uno al otro; regalarse la admiración; vivir la sobriedad en familia; orar juntos, no solo el uno junto al otro.

4. Exposición del tema (30 min.)

Ya hemos reflexionado sobre la fidelidad en la situación de la sociedad actual y hemos profundizado en sus modelos perfectos. Ahora nos toca aplicar a nuestra vida desde el prisma de la fe.

4.1. ¿Por qué ser fieles?

¿Trae cuenta la fidelidad? En cualquier aspecto de la vida, toda persona que es fiel se siente en **paz** y satisfecha consigo misma. Adquiere **valentía** y **madurez** personal.

En cambio, ante la infidelidad uno mismo se siente despreciable y desesperado cuando reconoce que ha traicionado a la persona que confiaba en él.

Siempre es un **tesoro** la fidelidad. Ahora bien, ¿por qué ser fieles en el noviazgo y en el matrimonio?

La fidelidad en el noviazgo

El noviazgo es "escuela de amor"⁴¹ y lección de libertad. En esta etapa encaminada al matrimonio, los novios aprenden a conjugar el compromiso con la prueba. ¡Qué bello descubrir que somos **más libres en la medida en que nos comprometemos!** En el noviazgo cristiano debe brillar la fidelidad y descartarse el mero flirteo o la aventura amorosa. Se puede ser novios formales a los ojos de los demás, pero lo importante es ser fieles a los ojos de Dios y de uno mismo.

La fidelidad en el matrimonio

Los esposos fieles hacen que su propio amor conyugal crezca. Generan armonía en la familia y dan estabilidad a sus hijos. La realidad es que el matrimonio constituye una íntima comunidad de vida y amor conyugal, fundada por el Creador y provista de leyes propias (cf. GS 48).

⁴¹ M. MERINO, "La fidelidad como perspectiva pastoral del noviazgo cristiano", en AA.VV. *Cuestiones Fundamentales de Matrimonio y Familia, Actas del II Simposio Internacional de Teología*, Eunsa, Pamplona 1980, 815-832.

¿Qué leyes propias tiene el matrimonio cristiano en relación con la fidelidad? La alianza del matrimonio implica un **consentimiento personal, libre e irrevocable**. Los esposos, libremente, se entregan el uno al otro, de forma total y definitiva. Forman “una sola carne y un solo espíritu”. Es decir, los esposos asumen la indisolubilidad del matrimonio, tal como Jesús determinó: “Pues lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre” (Mt 19, 6). Se crea un bello vínculo, que en ningún caso anula la libertad.

Pero hay que reconocer que no es fácil cumplir esta bella promesa de fidelidad, pues somos débiles. ¿Qué debilita la fidelidad a una promesa? Principalmente la búsqueda a toda costa de la propia satisfacción o la exaltación innegociable de la libertad. Por eso el cristiano debe ser siempre consciente de su necesidad de la gracia y misericordia de Dios.

La grandeza de la fidelidad en el matrimonio es defendida por el papa Francisco. Afirma que no es una fría obligación legal, ni un simple instinto o pasión. Va estrechamente unida al amor. Recordemos que es la “perseverancia en amar”. Es decir, hacer de nuestros gestos de amor un hábito, que no sean actos de renuncia sino de amor. Por eso el Papa reclama que “prometer un amor para siempre es posible cuando se descubre un plan que sobrepasa los propios proyectos, que nos sostiene y nos permite entregar totalmente nuestro futuro a la persona amada” (AL 124).

4.2. La fidelidad cristiana como virtud activa

¿Qué es una virtud? “La virtud es una disposición habitual y firme a hacer el bien. Permite a la persona no solo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma.” (CCE 1803).

¿Y en qué medida la fidelidad es una virtud activa para el matrimonio? El amante fiel pretende la unión con el amado, preservando su libertad e individualidad. Amar fielmente es sentirse responsable de la vida del otro y de su desarrollo personal.

Tal como expuso Pío XII al hablar sobre la fidelidad conyugal: “¿Qué es la fidelidad sino el religioso respeto del don que cada uno de los esposos ha hecho al otro, don de sí mismo, de su cuerpo, de su mente, de su corazón, para toda la vida, sin otra reserva que los sagrados derechos de Dios?”⁴²

Por un lado, la fidelidad es una virtud y una actitud espiritual **dinámica**, que evoluciona con la persona a lo largo de su vida. En el día a día, los obstáculos que surgen son a menudo imprevisibles, pero si se superan, la persona crece y la fidelidad aumenta y se afianza.

Por otro lado, el amor de los esposos, “ratificado por la mutua fidelidad y, sobre todo, por el sacramento de Cristo, es **indisolublemente fiel**, en cuerpo y mente, en la prosperidad y en la adversidad, y, por tanto, queda excluido de él todo adulterio y divorcio” (GS 49). Para afrontar esta vocación conyugal se requiere una gran virtud, cultivando la firmeza en el amor, el sacrificio y la oración asidua.

¡Grande es el testimonio de muchos esposos cristianos de amor, fidelidad y entrega a los hijos! Son el mayor impulso para renovar la sociedad a favor del matrimonio y la familia. Como decía san Agustín: “Vivamos bien y los tiempos serán buenos. Nosotros somos los tiempos: así como somos nosotros, así son los tiempos”.⁴³

⁴² Pío XII, *Audiencia General, La fidelidad conyugal* (21.10.1942).

⁴³ S. AGUSTÍN, Sermón (80,8).

4.3. Crecer en fidelidad

Y ¿cómo ser fieles en la pareja y el matrimonio? O mejor dicho... ¿cómo crecer en fidelidad con nuestro ser amado, ahora y cuando seamos esposos? Nada mejor que crear buenos hábitos para desarrollar la virtud de la fidelidad. Del libro “El amor inteligente en la vida de pareja”⁴⁴, de Bautista Borsato, podemos extraer algunas sugerencias para crecer en el amor y fidelidad:

Escuchar al otro

¡Qué importante es prestar verdadera atención y no solo oír! Escuchar de verdad requiere esfuerzo y dedicación: mirar a los ojos, callar muchas veces y liberarnos de opiniones propias y deseos. Debemos mantener el hábito de la escucha activa y no permitir que la rutina merme la comunicación. También es muy necesario reservar momentos para la pareja, que sean de auténtica comunicación para “hablar de sus cosas”: ¿cómo te ha ido?, ¿cómo te encuentras?, ¿cómo te puedo ayudar?

Amar y respetar siempre la diferencia del otro

Para amar de verdad, debemos favorecer que el otro sea él mismo, no intentar cambiar su forma de ser ni mucho menos “educarle”. La pareja crece en fidelidad cuando los dos son felices, siendo diferentes. Es un sano ejercicio valorar y respetar siempre la opinión o preferencia del otro; no desprestigiar o menospreciar, y menos delante de los demás. Por muy convencidos que estemos de nuestra verdad, debemos ser respetuosos. A menudo existen diferentes maneras de hacer las cosas.

Defender la libertad del otro, no la propia

La libertad, bien entendida, conlleva la facultad y el derecho de las personas a elegir de manera responsable su propia forma de actuar. Es grande el riesgo de pensar solo en la propia libertad y no en la del otro, lo que conduce a la indiferencia y al desamor. En cambio, responsabilizarse de contribuir a hacer un buen uso de su libertad al otro, promueve su desarrollo personal y dignidad. Cuando se cultiva el respeto mutuo, brota el diálogo y la paz.

Amarse como pecadores sin idealizaciones

Amar es aceptar las imperfecciones del otro e incluso sus pecados. En vez de condenar, el sano ejercicio de la misericordia hace que la persona que se ha equivocado se sienta comprendida y animada a mejorar. En definitiva, es necesario pedirse perdón y perdonar, como hábito indispensable para evitar una “lista de agravios acumulados”, y renovar continuamente el amor y fidelidad.

Hacer de los conflictos una oportunidad

Es inevitable que los conflictos aparezcan y con ellos, la tentación de pensar que el amor ha desaparecido o quebrado. Como si de una aguja de coser se tratara, es constructivo enmendar en vez de utilizarla para pinchar. Cada conflicto es ocasión para conocer mejor al otro y aceptarlo, evitar idealizaciones, y permitir así que la relación madure.

Considerarse como dones el uno para el otro

Somos diferentes y complementarios, somos un don el uno para el otro, para que seamos mejores. Y por supuesto, también la sexualidad es un don que proviene de Dios, para vivirlo con

⁴⁴ B. BORSATO, *El amor inteligente en la vida de pareja*, Sal Terrae, Maliaño 2001.

respeto y responsabilidad. El amor esponsal es reflejo del Amor de Dios y ser consciente de la entrega plena de los esposos hace que la fidelidad crezca en ambos.

Admirarse mutuamente

No se trata de idealizar al otro, todo lo contrario. La admiración nace de la contemplación del otro cuando apreciamos y valoramos lo bueno y bello que hay en la otra persona. Cultivar y mantener el deseo de descubrir al otro, invita a la admiración, y por tanto a crecer en el amor y fidelidad.

Vivir la sobriedad en familia

No debemos confundir la pobreza con la sobriedad. La primera es la carencia de bienes necesarios, mientras que la sobriedad es su uso correcto. Pues bien, cuando ponemos a Dios y a los demás por encima de todas las cosas, vivimos la sobriedad, dando justo valor a los bienes materiales. Vivir sobriamente, pues, es un ejercicio estupendo para mostrar fidelidad a Dios y a nuestros seres queridos.

Servidores de los demás

No es sano que una pareja tienda a encerrarse en sí misma. Ser sensible a las situaciones de injusticia y sufrimiento de los demás, nos ayuda a crecer como personas y a madurar en la relación. Y aún más, compartir en pareja un mismo compromiso social (voluntariado, pastoral, etc.) es una excelente oportunidad para crecer entre ellos el amor y fidelidad mutuos.

Orar juntos, no solo el uno junto al otro

La oración es el alimento del cristiano y si de verdad queremos ser “una sola alma y un solo corazón”, se hace indispensable la oración conyugal, algo que los novios pueden empezar a degustar. Compartir ratos de oración es desnudar nuestras almas en presencia de Dios. No hay mejor manera de crecer en amor y fidelidad.

4.4. Fidelidad ante la infidelidad

Como hemos visto, la fidelidad es un valor propio de la naturaleza que respalda el amor entre los esposos. No consiste en ser fiel a un contrato, sino en ser fiel al amor cultivándolo día a día.

Pero los cristianos no debemos conformarnos solo con eso y debemos dar un paso más. Tal como decía san Agustín: “El miembro de Cristo debe temer el adulterio del cónyuge por el mismo cónyuge, no por sí mismo, y ha de esperar del mismo Cristo el premio de la fidelidad conyugal que propone al cónyuge”.⁴⁵

Mención especial requieren los cónyuges injustamente abandonados. Ofrecen un valioso testimonio cristiano de auténtica fe y caridad, cuando no emprenden una nueva unión por fidelidad a Dios y a su cónyuge, aunque éste se comporte injustamente.

Así pues, la fidelidad implica, también en este aspecto, la **mutua responsabilidad** del uno respecto al otro. Sin duda, el adulterio es un grave ataque para el matrimonio y uno de los grandes males para la sociedad. Aún más, esta agresión es definitivamente perjudicial si se materializa en la separación o el divorcio. El perdón y la reconciliación son las únicas vías para salvaguardar un bien excelso como es el matrimonio.

⁴⁵ L. MARÍN DE SAN MARTÍN, “Matrimonio y familia en san Agustín”, en serie *Cuadernos de espiritualidad agustiniana*, Federación Agustiniana Española, Madrid 2003, 7-10.

Aunque difícil, esta predisposición solo es posible desde la experiencia de la misericordia y el perdón de Dios. “Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso; no juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados” (Lc 6, 36-37).

Pero la realidad es que abundan las separaciones y divorcios. “Es verdad que estas dificultades que sufren en su familia de origen llevan a muchos jóvenes a preguntarse si vale la pena formar una nueva familia, ser fieles, ser generosos” (CV 263). Ante esto, el papa Francisco alienta a los jóvenes a apostar por la familia, en donde encontrarán los mejores estímulos para madurar y las más bellas alegrías para compartir. “No dejen que les roben el amor en serio. No dejen que los engañen esos que les proponen una vida de desenfreno individualista que finalmente lleva al aislamiento y a la peor soledad” (CV 263).

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

↳ **ORACIÓN EN PAREJA.** Para favorecer la futura espiritualidad conyugal de los novios se les propone que hagan oración juntos con el pasaje de Ef 4, 1-13. Para comentar entre ellos...

- ¿Qué te sugiere acerca de tu propia vocación? ¿Sabrías decir cuál es tu vocación personal?
- ¿Cuáles son tus propios dones? ¿Y los de tu pareja? ¿Son complementarios?

↳ **ORACIÓN EXPERIMENTAL RECOMENDADA.** Podemos proponer a los novios un momento más intenso de oración para favorecer en ellos la introducción a la oración conyugal. Para ello se necesita una flor u otro símbolo por pareja, por ejemplo, un clavel rojo y música ambiente instrumental.

A cada pareja de novios, se les entrega el símbolo y se les invita a cogerlo entre los dos. Es recomendable que las parejas puedan estar separadas unas de otras, para facilitarles su intimidad.

Se les invita a permanecer en silencio y comunicarse mediante el lenguaje corporal, gestos, miradas, sonrisas, etc.

Vamos leyendo el texto siguiente realizando pausas y entonaciones entre frases:

Mientras escuchamos la música de fondo, observamos la flor... El tallo es largo, muy largo... quizás demasiado... las hojas verdes como el tallo... casi no dicen nada... lo que verdaderamente es bonito es la flor... los pétalos rojos... llamativos... destacan, abrazados y sujetos al cáliz de la flor. A veces olvidamos que, para resaltar la belleza de la flor, es necesaria la presencia del cáliz, hojas,

tallo, raíz... sin ellos, la flor no llegaría a ser nada...

... ¿Qué nos recuerda la flor? ¿Qué nos sugiere? ¿Me trae recuerdos o simboliza algo para mí? El amor se asemeja a una flor o una planta..., tenemos que cuidarla, mimarla para que se mantenga viva. ¿Qué hacemos para mantener viva esa flor, esa planta?...

... Ya no es cualquier flor: es nuestra flor. Queremos entregarnos mutuamente: nuestro pasado, nuestro hoy, nuestro futuro. Sin palabras, pero con el corazón, nos decimos: "Quiero ser la flor de tu vida. Quiero darte alegría, gozo, paz y sobre todo amor" ...

... En nuestro caminar como novios, además de los buenos momentos, también hay momentos de tensión, discusiones, enfados... Mirándonos a los ojos, con sinceridad y desde el fondo de nuestro corazón nos decimos: "Perdóname" ... por todas las pequeñas infidelidades que me impiden regar nuestro amor y te han hecho daño. Quiero que sepas que, aunque haya muchas otras personas mejores, te elijo a ti para que hagamos un proyecto de vida y amor, juntos los dos...

Le doy gracias a Jesús por haberte puesto en mi camino. Juntos, le damos gracias a Jesús por nuestro amor. Gracias, Jesús. Y perdónanos también, por las veces que nos olvidamos de Ti y de nuestros hermanos. Ayúdanos en nuestro proyecto de amor en pareja...

... Y a ti, María, Madre de Jesús y Madre nuestra, Reina de la familia..., tú que te fiaste plenamente de Dios, protégenos y enséñanos a crecer en fidelidad y amor. Finalizamos simplemente, diciendo Amén, y sellándolo con un beso.

↳ **NOTA:** Con la colaboración de un sacerdote, puede planificarse un **Acto Penitencial** tras la oración anterior. En este caso, se aconseja que se realice en una iglesia o capilla. A los novios se les explica que, tras la oración, tendrán la opción de recibir el sacramento de la Reconciliación. Al finalizar la oración guiada, el sacerdote se encontrará disponible y los novios que lo deseen se acercarán individualmente por turnos. Mientras, las demás parejas continúan su oración. Se puede acabar rezando todos juntos de la mano un Padre Nuestro.

Tema 7: La belleza de la sexualidad

Somos cuerpo y alma, amamos con todo nuestro ser



CONTENIDO

SESIÓN 1: Somos persona con cuerpo y alma, amamos con todo el ser	145
1. Acogida (5 min.)	145
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	145
3. Dinámica inicial (30 min.)	146
4. Exposición del tema (20 min.)	146
4.1. Somos cuerpo y alma	147
4.2. La sexualidad	147
4.3. Afectividad y ternura en el noviazgo	148
4.4. Significado de la relación conyugal	149
5. Experiencia vital (10 min.)	149
6. El acompañamiento entre sesiones	149
SESIÓN 2: Detectar y superar los riesgos de vivir una sexualidad banal	150
1. Acogida (5 min.)	150
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	150
3. Dinámica inicial (30 min.)	151
4. Exposición del tema (20 min.)	151
4.1. El amor humano exige un don total y definitivo de las personas entre sí	151
4.2. La pornografía	153
4.3. Y si nos hemos equivocado... la misericordia de Dios	153
5. Experiencia vital (10 min.)	154
6. El acompañamiento entre sesiones	154
SESIÓN 3: Abiertos a la vida	155
1. Acogida (5 min.)	155
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	155
3. Dinámica inicial (30 min.)	156
4. Exposición del tema (20 min.)	158
4.1. Consecuencias del acto de amor. Una sola carne	158
4.2. El amor conyugal abierto a la fecundidad	160
4.3. ¿Estar abiertos a la vida es lo mismo que tener hijos?	161
4.4. ¿Fertilidad es lo mismo que fecundidad?	163
5. Experiencia vital (10 min.)	163
6. El acompañamiento entre sesiones	164

Tema 7: La belleza de la sexualidad

~ *Somos cuerpo y alma, amamos con todo nuestro ser* ~

El **Objetivo** de este tema es descubrir en nuestras vidas la belleza de la sexualidad, la maternidad y la paternidad, como llevarlo a la vida y aplicarlo a nuestro noviazgo.

- En la *primera sesión* veremos que la encarnación de Dios en su Hijo Jesucristo nos revela la importancia y dignidad que tiene la corporalidad del ser humano.
- En la *segunda sesión* veremos las dificultades para vivir la sexualidad propia del noviazgo, anticipando a la que es propia del matrimonio.
- Y en la *tercera sesión* nos adentraremos en la apertura a la vida en la relación sexual.

SESIÓN 1: Somos persona con cuerpo y alma, amamos con todo el ser

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

¿Acaso no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que habita en vosotros y habéis recibido de Dios? Y no os pertenecéis, pues habéis sido comprados a buen precio. Por tanto, ¡glorificad a Dios con vuestro cuerpo! (1 Cor 6, 19-20).

Este pasaje de la Primera Carta a los Corintios se sitúa en un contexto en que Pablo insta a sus lectores a que tomen conciencia de que el cuerpo no es para la fornicación, para cometer los abusos que cada uno desee, sino para el Señor. Nuestro cuerpo es sagrado, somos templos del Espíritu Santo y Dios habita en cada uno de nosotros. Tú y yo, presencia de Dios, que es amor, hemos sido creados para amar con un amor verdadero, que incluya todo nuestro ser.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Soy consciente de que mi cuerpo está habitado por Dios?
- ¿Cómo entiendo “el cuidado del cuerpo”?
- ¿En qué medida vivo mis relaciones con todo mi ser y con un amor total, no basado sólo en la genitalidad?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Señor que eres amor, y fuente de todo amor,
tú que conoces el corazón de los jóvenes,
tú que has puesto en nuestro corazón
la capacidad de amar y ser amado,
Tú sabes que las pasiones hacen olvidar
el verdadero sentido del amor
y que tenemos que luchar
para conservar un corazón puro y amante.
Concédenos, no envilecer el amor,
haznos comprender todo el egoísmo
que se esconde a veces en esta palabra,
danos un amor limpio y sencillo,
enséñanos la dignidad del amor.
No permitas que jamás profanemos
en el pensamiento, en el corazón, en el cuerpo,
este don de vida que nos has confiado,
bendice y purifica nuestro amor para que,
si es tu voluntad, algún día lleguemos a ser esposos y padres.
Amén.*

3. Dinámica inicial (30 min.)

Vamos a tratar de poner en común, entre todos, las ideas preconcebidas que traemos:

- ¿Cómo pensamos que entienden los cristianos la sexualidad?
- Sexualidad y genitalidad ¿son lo mismo?
- En el noviazgo ¿cómo vivimos la sexualidad? ¿Y en el matrimonio?
- ¿Son buenas las relaciones sexuales del matrimonio?, ¿siempre?

La razón de estas preguntas previas y esta puesta en común es simplemente poner sobre la mesa de dónde partimos. Qué idea tienen los novios primero sobre la dimensión total de la persona, cuerpo y alma, que nos capacita para un amor pleno. Segundo, destapar errores, moralismos falsos, generalmente transmitidos por la imagen que transmiten las películas más comerciales sobre la vida sexual de los católicos.

4. Exposición del tema (20 min.)

Antiguamente, algunas corrientes cristianas afirmaban la idea de que para los cristianos el cuerpo es un impedimento para la vida espiritual, porque nos hace sentir sueño cuando hay que madrugar, cansancio cuando hay que trabajar, deseo sexual cuando tenemos que ser castos. El Magisterio de la Iglesia en el Concilio Vaticano II se encargó de aclararlo. Dios mismo ha tomado un cuerpo, Jesucristo, la segunda persona de la Santísima Trinidad se ha hecho carne como nosotros y así nos recuerda que somos persona con cuerpo y alma, y que el cuerpo, creado por Dios, es bendecido también.

El papa Francisco pone el marco adecuado para aprender y vivir la sexualidad: el marco de una educación para el amor, para la donación mutua.

Es difícil pensar la educación sexual en una época en que la sexualidad tiende a banalizarse y a empobrecerse. Solo podría entenderse en el marco de una educación para el amor, para la donación mutua. De esa manera, el lenguaje de la sexualidad no se ve tristemente empobrecido, sino iluminado (AL 280).

4.1. Somos cuerpo y alma

Nuestro cuerpo es parte de nuestra propia identidad. Si me pregunto ¿quién soy yo?, lo primero en lo que pienso es “soy yo...” y luego ya “soy hijo de ...”, “nacé en...”

Mi cuerpo me permite ser y estar en el mundo. Gracias al cuerpo estoy presente en medio de la sociedad y soy capaz de sentirme acogido por los demás y de acoger a otros en mi propia intimidad. Mi cuerpo es expresión de mi persona. YO soy cuerpo y alma, espíritu corpóreo y cuerpo espiritual a la vez.

Solo quien acepta el cuerpo como un don, como parte de uno mismo que se ha de cuidar con respeto y gratitud, entiende el verdadero valor de su persona.

En la unidad de cuerpo y alma, el hombre, por su misma condición corporal, es una síntesis del universo material, el cual alcanza por medio del hombre su más alta cima y alza la voz para la libre alabanza del Creador. No debe, por tanto, despreciar la vida corporal, sino que, por el contrario, debe tener por bueno y honrar a su propio cuerpo, como criatura de Dios que ha de resucitar en el último día (GS 14).

Cuando me relaciono con los demás, se relaciona mi cuerpo, si soy alto, bajo, deportista, sedentario... y también mi alma, mi forma de ser, si soy egoísta o generoso, simpático o huraño... Me relaciono personalmente, amo con mi persona, cuerpo y alma, como persona sexuada, donde cada célula de mi cuerpo está sexuada y me determina como varón (cromosomas XY) o como mujer (cromosomas XX).

La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su alma. Conciérne particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de unión con otros (CCE 2332).

4.2. La sexualidad

Este abrazo de la sexualidad a todos los aspectos de la persona dota de una gran importancia al contenido de la educación sexual, de ahí que el papa Francisco insista en que:

La educación sexual debería incluir también el respeto y la valoración de la diferencia, que muestra a cada uno la posibilidad de superar el encierro en los propios límites para abrirse a la aceptación del otro. Más allá de las comprensibles dificultades que cada uno pueda vivir, hay que ayudar a aceptar el propio cuerpo tal como ha sido creado, porque “una lógica de dominio sobre el propio cuerpo se transforma en una lógica a veces sutil de dominio sobre la creación [...] También la valoración del propio cuerpo en su femineidad o masculinidad es necesaria para reconocerse a sí mismo en el encuentro con el diferente...” (LS 155, citado en AL 285).

La sexualidad, por tanto, nos configura como personas, nos condiciona en el modo de ser y estar en el mundo como hombre o como mujer y se manifiesta en todos los actos de nuestra vida. La sexualidad nos capacita

para amar con el corazón y con el cuerpo en una entrega en totalidad, como **expresión de la entrega total de la persona**:

- En una relación definitiva que pide eternidad.
- Fiel, que desea la exclusividad.
- Que puede ser fecunda, pues me permite transmitir la vida.

El papa Francisco, en el punto 261 de la Exhortación Apostólica *Christus vivit* dice:

En este contexto, recuerdo que Dios nos creó sexuales. Él mismo «creó la sexualidad, que es un regalo maravilloso para sus creaturas». Dentro de la vocación al matrimonio hay que reconocer y agradecer que «la sexualidad, el sexo, son un don de Dios. Nada de tabúes. Son un don de Dios, un don que el Señor nos da. Tienen dos propósitos: amarse y generar vida. Es una pasión, es el amor apasionado. El verdadero amor es apasionado. El amor entre un hombre y una mujer, cuando es apasionado, te lleva a dar la vida para siempre. Siempre. Y a darla con cuerpo y alma.

Por ello, tenemos un **cuerpo sexuado** hecho para:

- El amor: ¡Qué bueno que tú existas!
- La donación y la entrega: ¡Amar es desear al amado y el bien del amado!
- El placer: corporal y de una vida juntos, amando en plenitud.
- Generar vida: siendo partícipes de la obra creadora de Dios

Esto es lo que configura el **sentido sponsal del cuerpo**. La sexualidad no es solo genitalidad, la cual hace referencia a los órganos sexuales y a la dimensión biológica. En sí misma está integrada en algo más grande, en la **capacidad de amar**. La sexualidad es exclusiva del ser humano, mientras que la genitalidad es común todos los seres vivos para reproducirse.

4.3. Afectividad y ternura en el noviazgo

Desde que nacemos necesitamos comunicarnos con los demás a través de gestos que expresen nuestras emociones, afectos y sentimientos. Somos seres sociales creados para la comunicación y el encuentro. Por ejemplo, el bebé necesita los besos, abrazos y caricias de sus padres para formar su personalidad. En el caso de que estas muestras de cariño faltasen, ese niño crecería con unas graves carencias, pudiendo afectar a su estabilidad emocional e incluso a su carácter.

El noviazgo tiene unas expresiones de afecto diferentes de la amistad y también diferentes del amor de los esposos. Es importante que aprendan el camino en torno a las diversas **expresiones del amor**, al cuidado mutuo, a la ternura respetuosa, a la comunicación rica de sentido. Porque todo eso los prepara para un **don de sí íntegro y generoso** que se expresará, luego de un compromiso público, en la entrega de los cuerpos. La unión sexual en el matrimonio aparecerá así como signo de un compromiso totalizante, enriquecido por todo el camino previo. (cf. AL 283) . Los novios necesitan expresarse, en primer lugar, su predilección: “Te he elegido a ti, y nada más que a ti. Por eso te hablo, te abrazo, te beso de manera única, a nadie más doy estas muestras de amor”. Y cuidar mucho las muestras de delicadeza y ternura. También los abrazos de los novios son diferentes a los de los amigos. Una caricia, retirar el pelo de la cara o cualquier gesto, cuando es entre novios está cargado de ternura.

4.4. Significado de la relación conyugal

“Por eso deja el hombre a su padre y a su madre y se une a su mujer, y se hacen una sola carne” (Gén 2, 18).

“De manera que ya no son dos sino una sola carne” (Mt 19, 6).

El acto conyugal de los esposos es fuente de unión y de felicidad para ellos. Dios, que creó al varón y a la mujer, los pensó para unirse así. Las relaciones sexuales entre los esposos no solo son buenas, sino necesarias. Saquemos entre todos algunas conclusiones de los siguientes textos del Magisterio de la Iglesia:

Los actos con los que los esposos se unen íntima y castamente entre sí son honestos y dignos y, realizados de modo verdaderamente humano, significan y fomentan la recíproca donación con la que se enriquecen mutuamente con alegría y gratitud (GS 49.2).

La sexualidad mediante la cual el hombre y la mujer se dan el uno al otro con los actos propios y exclusivos de los esposos, no es algo puramente biológico, sino que afecta al núcleo íntimo de la persona humana en cuanto tal. Ella se realiza de modo verdaderamente humano solamente cuando es parte integral del amor con el que el hombre y la mujer se comprometen totalmente entre sí hasta la muerte (FC 11).

La unión sexual, vivida de modo humano y santificada por el sacramento, es a su vez camino de crecimiento en la vida de la gracia para los esposos. Es el «misterio nupcial»[69].⁴⁶ El valor de la unión de los cuerpos está expresado en las palabras del consentimiento, donde se aceptaron y se entregaron el uno al otro para compartir toda la vida. Esas palabras otorgan un significado a la sexualidad y la liberan de cualquier ambigüedad (AL 74).

5. Experiencia vital (10 min.)

Para ayudar, se proponen estas preguntas y resumen para la puesta en común:

- ¿He comprendido la importancia de saber que somos cuerpo y alma?
- ¿Comprendo que mi cuerpo es don de Dios y me permite relacionarme con los demás?
- Los novios, ¿qué forma tienen de expresarse su amor?

6. El acompañamiento entre sesiones

Hasta la próxima reunión os proponemos prestar atención a las muestras de ternura y afecto entre vosotros. El objetivo es que caigáis en la cuenta de la importancia de la sexualidad en el noviazgo. El mundo nos habla de genitalidad, pero nosotros valoramos la ternura en el trato como expresión del amor. Prestad atención a:

- El tono de voz con que nos hablamos; sin brusquedad, sin gritos, amablemente.
- Los gestos de cortesía: servir primero al otro la comida/bebida, etc.
- Las caricias y los gestos como manifestación de ternura y respeto.

Tenemos un mes para darnos cuenta de la importancia de la sexualidad y la ternura en nuestro noviazgo.

⁴⁶ LEÓN MAGNO, *Epistula Rustico narbonensi episcopo*, inquis. IV: PL 54, 1205A; cf. INCMARO DE REIMS, *Epist.* 22: PL 126, 142.

SESIÓN 2: Detectar y superar los riesgos de vivir una sexualidad banal

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por este bello texto del Antiguo Testamento.

*Por amor de Sión no callaré, por amor de Jerusalén no descansaré,
hasta que rompa la aurora su justicia,
y su salvación llamee como una antorcha.
Los pueblos verán tu justicia y los reyes tu gloria;
te pondrán un nombre nuevo pronunciado por la boca del Señor.
Serás corona resplandeciente en la mano del Señor,
diadema real en la palma de Dios.
Ya no te llamarán "la abandonada", ni a tu tierra "la devastada";
a ti te llamarán "mi favorita" y a tu tierra "la desposada"
porque el Señor te prefiere a ti, y tu tierra tendrá marido.
Como un joven se casa con su novia,
así te desposa el que te construyó;
la alegría que encuentra el marido con su esposa,
la encontrará Dios contigo.
(Is 62,1-5)*

La lectura profética está tomada de la tercera parte del libro de Isaías, escrito a la vuelta a Jerusalén (principios del siglo VI a.C.), después de la dura experiencia del destierro en Babilonia, que ha sufrido el pueblo de Israel. En un lenguaje poético del enamoramiento, se anuncia el amor de Dios por su esposa, que es Jerusalén, donde se encuentra el Templo. Es como la descripción de la boda de un rey victorioso con su esposa, que en este caso es Sión, Jerusalén. Viene el Señor, el novio ilusionado ardiente de amor.

Esta presentación de Dios como un novio enamorado, que tiene una alegría contagiosa, es la que sienten cada uno de los miembros de una pareja cuando hay amor auténtico, que es capaz de integrar con naturalidad la sexualidad.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿En qué medida somos conscientes de que el amor de una pareja es reflejo del amor de Dios a la humanidad?
- ¿Qué lugar ocupa Dios en la vivencia de mi sexualidad?
- ¿Experimentamos gran alegría estando con nuestra pareja, porque así somos plenamente felices?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

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 que siempre se renuevan.

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 se demuestre más fuerte que cualquier debilidad y cualquier crisis, por las que a veces pasa nuestra vida de pareja.

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.

(Adaptación de la oración por las familias de san Juan Pablo II)

3. Dinámica inicial (30 min.)

Sabemos que cada vez que nos saltamos la forma de vida que Dios ha escrito en nuestro corazón, sufrimos y hacemos sufrir al otro. Por eso, en este tema abordaremos algunos de los muchos riesgos que pueden empobrecer vuestra vivencia de la sexualidad. Hagamos una lluvia de ideas en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los mayores obstáculos para vivir una sexualidad propia de vuestro estado?
- ¿Crees que vuestro amor deja espacio para el egoísmo de las sensaciones?
- ¿Qué diferencias creéis que existen en la vivencia de la sexualidad entre unos novios o unos esposos?
¿Todo vale? ¿Existe un tiempo para cada expresión de amor?
- ¿Se puede amar sin sexualidad? (da juego a distinguir el papel de la sexualidad y su reducción en la genitalidad).

4. Exposición del tema (20 min.)

La vivencia de la sexualidad durante el periodo del noviazgo queda enmarcada en la misma respuesta a la vocación al amor a la que han sido llamados. Es un tiempo para descubrir los valores y la belleza que tiene y que adquirirán su máxima expresión en el matrimonio. No obstante, no podemos obviar las dificultades que pueden surgir. Es importante “darles la posibilidad de reconocer incompatibilidades o riesgos” (AL 209). Generalmente giran en torno a cómo se entiende el significado sponsal, de entrega. Por ello, es clave que entiendan que el peor enemigo para prepararse a esta entrega es el egoísmo, un amor que se “dobla” sobre uno mismo y que no atiende la dignidad del otro. Aquí se hace necesario el acompañamiento de matrimonios cristianos con experiencia y que puedan transmitir la belleza de la sexualidad, antes que presentar un camino lleno de obstáculos que los desanime.

4.1. El amor humano exige un don total y definitivo de las personas entre sí

Como hemos visto en la sesión anterior, la forma en la que la Iglesia propone a los novios vivir la sexualidad es mediante expresiones propias que los preparen a una entrega en totalidad una vez se hayan comprometido mutuamente y recibido la gracia del Sacramento del Matrimonio. Y muchos se preguntan: ¿Por qué no puedo tener relaciones sexuales antes del matrimonio?, ¿no será mejor probar antes, no vaya a ser que no funcione

y, una vez casados, ya no tenga remedio? El Catecismo de la Iglesia Católica en su punto 2391 y la Familiaris consortio nos lo aclaran:

No pocos postulan hoy una especie de “unión a prueba” cuando existe intención de casarse. Cualquiera que sea la firmeza del propósito de los que se comprometen en relaciones sexuales prematuras, éstas “no garantizan que la sinceridad y la fidelidad de la relación interpersonal entre un hombre y una mujer queden aseguradas, y sobre todo protegidas, contra los vaivenes y las veleidades de las pasiones (*Congregación para la Doctrina de la Fe, Decl. Persona humana, 7*).

La unión carnal solo es moralmente legítima cuando se ha instaurado una comunidad de vida definitiva entre el hombre y la mujer. El amor humano no tolera la “prueba”. Exige un don total y definitivo de las personas entre sí (FC 80).

San Juan Pablo II decía en 1985:

La experiencia nos demuestra que las relaciones sexuales prematrimoniales dificultan más que facilitan, la elección del compañero de vida correcto. Para preparar un buen matrimonio es necesario que eduquéis y afiancéis vuestro carácter. Debéis cultivar también aquellas formas de amor y ternura que son adecuadas a lo transitorio de vuestra relación de amistad. El saber esperar y renunciar os facilitará más adelante el respetar amorosamente a vuestra pareja.

Esta cultura del amor y del encuentro requieren un itinerario previo de educación para el amor, sobre el que no cesa de insistir el papa Francisco:

El lenguaje del cuerpo requiere el paciente aprendizaje que permite interpretar y educar los propios deseos para entregarse de verdad. Cuando se pretende entregar todo de golpe es posible que no se entregue nada. Una cosa es comprender las fragilidades de la edad o sus confusiones, y otra es alentar a los adolescentes a prolongar la inmadurez de su forma de amar (AL 284).

¿Por qué la Iglesia no aprueba las relaciones sexuales antes del matrimonio?

Porque quiere proteger el amor. Una persona no puede hacer a otra un regalo mayor que el don de sí mismo. “Te quiero” significa para ambos: “Solo te quiero a ti, te quiero totalmente y te quiero para siempre” Puesto que esto es así, no se puede decir en realidad “Te quiero” a prueba o por un tiempo. Tampoco con el cuerpo (*Youcat 407*).

Actualmente, en la sociedad líquida que vivimos, predomina el miedo al compromiso en todos los aspectos de la vida. Existe la necesidad de tener una puerta de salida, por si acaso. ¿Dónde está la posible causa? En “un amor débil o enfermo, incapaz de aceptar el matrimonio como un desafío que requiere luchar, renacer, reinventarse y empezar siempre de nuevo hasta la muerte, no puede sostener un nivel alto de compromiso. (AL 124)

Todo ello les hace vivir en la lógica de la prueba, del probar sin darse, reservándose, o del gozarse sin poseerse. Pero ‘probar’ a la otra persona no conduce nunca a entregarse a ella: porque la entrega personal verdadera se basa en la fe en el amor, no en la experiencia de satisfacción subjetiva. Es un continuo “prestarse”.

4.2. La pornografía

Una adecuada educación sexual debe permitir “el desarrollo de un sentido crítico ante una invasión de propuestas, ante la pornografía descontrolada y la sobrecarga de estímulos que pueden mutilar la sexualidad. Los jóvenes deben poder advertir que están bombardeados por mensajes que no buscan su bien y su maduración. Hace falta ayudarles a reconocer y a buscar las influencias positivas, al mismo tiempo que toman distancia de todo lo que desfigura su capacidad de amar” (AL 281). El Catecismo de la Iglesia Católica nos explica dónde está el riesgo:

La *pornografía* consiste en dar a conocer actos sexuales reales o simulados, puesto que queda fuera de la intimidad de los protagonistas, exhibiéndolos ante terceras personas de maneja delibada. Ofende la castidad porque desnaturaliza la finalidad del acto sexual. Atenta gravemente a la dignidad de quienes se dedican a ella (actores, comerciantes, público) pues cada uno viene a ser para otro objeto de un placer rudimentario o de una ganancia ilícita. Introduce a unos y a otros en la ilusión de un mundo ficticio. Es una falta grave. Las autoridades civiles deben impedir la producción y la distribución de material pornográfico (CCE 2354).

La pornografía comercializa y falsea la belleza de la entrega conyugal. Es adictiva y causa daño en la persona adicta y puede incluso llegar a condicionar la capacidad de tener una relación afectiva sana y estable. Así lo expresa el papa Francisco, recogiendo las palabras de los Padres sinodales:

Los Padres sinodales se refirieron a las actuales «tendencias culturales que parecen imponer una afectividad sin límites, [...] una afectividad narcisista, inestable y cambiante que no ayuda siempre a los sujetos a alcanzar una mayor madurez». Han dicho que están preocupados por «una cierta difusión de la pornografía y de la comercialización del cuerpo, favorecida entre otras cosas por un uso desequilibrado de Internet», y por «la situación de las personas que se ven obligadas a practicar la prostitución. En este contexto, «los cónyuges se sienten a menudo inseguros, indecisos y les cuesta encontrar los modos para crecer. Son muchos los que suelen quedarse en los estadios primarios de la vida emocional y sexual. La crisis de los esposos desestabiliza la familia y, a través de las separaciones y los divorcios, puede llegar a tener serias consecuencias para los adultos, los hijos y la sociedad, debilitando al individuo y los vínculos sociales». ⁴⁷ Las crisis matrimoniales frecuentemente «se afrontan de un modo superficial y sin la valentía de la paciencia, del diálogo sincero, del perdón recíproco, de la reconciliación y también del sacrificio. Los fracasos dan origen a nuevas relaciones, nuevas parejas, nuevas uniones y nuevos matrimonios, creando situaciones familiares complejas y problemáticas para la opción cristiana» ⁴⁸ (AL 41).

4.3. Y si nos hemos equivocado... la misericordia de Dios

Estas dificultades se presentan hoy en día a los novios y a los matrimonios. Pero ¿y si vivíamos en una de estas situaciones, pero queremos cambiar?

Es posible con la Gracia de Dios tener una vida nueva.

Nicodemo le pregunta (al Señor): «¿Cómo puede nacer un hombre siendo viejo? ¿Acaso puede por segunda vez entrar en el vientre de su madre y nacer?». Jesús le contestó: «En verdad, en

⁴⁷ *Relatio synodi* 2014, 10.

⁴⁸ III Asamblea General Extraordinaria del Sínodo de los Obispos, *Mensaje* (18 octubre 2014).

verdad te digo: El que no nazca de agua y de Espíritu no puede entrar en el reino de Dios. Lo que nace de la carne es carne, lo que nace del Espíritu es espíritu (Jn 3, 4-5).

Si hemos tenido un noviazgo en el que hemos vivido la sexualidad que es propia del matrimonio, podemos volver a comenzar, con la ayuda de Dios. Recomenzar siempre es posible y la Iglesia nos espera con los brazos abiertos para ofrecernos toda la ayuda necesaria. El Padre Misericordioso, como en la parábola, nos espera con los brazos abiertos y pone a nuestro alcance la ayuda necesaria, pero hay que dejarse ayudar.

5. Experiencia vital (10 min.)

Para ayudar, se proponen estas preguntas y resumen para la puesta en común:

- ¿Qué opina la Iglesia sobre las relaciones sexuales antes del matrimonio? ¿Es prudente probar antes de casarme para evitar problemas después?
- ¿Cuáles son las dificultades/riesgos que me puedo encontrar para vivir la sexualidad en el noviazgo y en mi futuro matrimonio?
- La pornografía ¿hace daño a alguien?
- ¿Cómo podemos recomenzar? ¿Cuál debe ser nuestro primer paso?

6. El acompañamiento entre sesiones

A lo largo del este mes (o en el tiempo que falte hasta la próxima reunión) os proponemos prestar especial atención en las películas que veáis, en las series, etc., analizando cómo se os presentan las dificultades a una vivencia cristiana de la sexualidad y la paternidad. Por ejemplo:

- ¿Aparecen matrimonios divorciados y vueltos a casar? Si es así, ¿dejan claro el sufrimiento que ha supuesto la ruptura matrimonial?
- ¿Aparecen parejas de novios o matrimonios que se rompen por una infidelidad? ¿Queda claro en la película-serie que la infidelidad causa un grave daño a la pareja?
- En la película/serie, ¿se trata el tema de las relaciones sexuales antes del matrimonio? ¿Cuál es la postura de la película respecto a este tema?

La razón de proponer estas reflexiones para tiempo que tengamos hasta la próxima reunión es generar un espíritu crítico.

SESIÓN 3: Abiertos a la vida

1. Acogida (5 min.)

Se puede decorar la sala con flores de papel que simbolicen la fertilidad y nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por un texto del primer libro de la Biblia, que narra el anuncio del nacimiento del hijo de Abrahán y Sara.

(Aconsejamos hacer la oración con el icono de la Trinidad de A. Rublëv).

El Señor se apareció a Abrahán junto a la encina de Mambré, mientras él estaba sentado a la puerta de la tienda, en lo más caluroso del día.

Después le dijeron: ¿Dónde está Sara, tu mujer? Contestó: Aquí, en la tienda. Y uno añadió: Cuando yo vuelva a verte, dentro del tiempo de costumbre, Sara habrá tenido un hijo. Sara estaba escuchando detrás de la entrada de la tienda. Abrahán y Sara eran ancianos, de edad muy avanzada, y Sara ya no tenía sus periodos. Sara se rio para sus adentros, pensando: cuando ya estoy agotada, ¿voy a tener placer con un marido tan viejo? Entonces el Señor dijo a Abrahán: ¿Por qué se ha reído Sara, diciendo: De verdad que voy a tener un hijo, yo tan vieja? ¿Hay algo demasiado difícil para el Señor? Cuando vuelva a visitarte por esta época, dentro del tiempo de costumbre, Sara habrá tenido un hijo.

(Gén 18,1.9-14)

Este fragmento es la primera parte de lo que podríamos llamar “la saga de Sara”, dentro de la historia de Abrahán. Sara, la esposa querida, es estéril y ya vieja, lo que hace imposible la descendencia legal directa de Abrahán y por tanto el cumplimiento de la Promesa. Pero la bendición de Dios va a hacer el milagro de que Sara conciba un hijo, Isaac, el primogénito en quien se cumplirá la Promesa.

La clave del texto se encuentra en la pregunta del Señor a Abrahán: ¿Hay algo demasiado difícil para el Señor? El que ha creado los cielos y la tierra, es el dueño de la vida y puede crear otra vida humana. Desde esta confianza en Dios, el matrimonio tiene que ser una comunidad de amor, abierta a la vida.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué significa para cada uno de nosotros que Dios es el dueño de la vida?
- “¿Hay algo demasiado difícil para el Señor?”. ¿Cómo entendemos esta pregunta del Señor a Abrahán?
- ¿Confiamos el tema de la apertura a la vida en las manos del Señor?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Señor, Dios nuestro
Te bendecimos y te damos gracias,
Porque nos hiciste
A tu imagen y semejanza;
Hombre y mujer nos creaste,
Y nos invitaste a vivir el uno para el otro.
Un amor alegre y vivo.
Bendito seas por el "Sí"
Que nos inspiraste
Por la confianza y el perdón
De los cuales nos haces capaces
Por tu presencia que ilumina nuestra relación
En los días buenos y en los malos
Dios fiel y generoso,
Te rogamos:
Enséñanos cada día
A comprometernos de nuevo.
Rejuvenece nuestro amor
Fortifícanos en la fidelidad
Acompáñanos en los momentos de duda
Cuando lo mejor de nosotros
Esté en riesgo de ser débil o de descarriarse;
Nuestro deseo de vivir el uno para el otro
Y de dar la vida.
Trinidad Santa, Padre, Hijo y Espíritu Santo
Te pedimos por las parejas en dificultad
Por todos aquellos que no logran
Encontrarse el uno con el otro
Y vivir en confianza.
Por todos los esposos, por todas las familias.
Dadles Señor
Tus dones de unidad, de fecundidad y de fidelidad
Tu alegría por siempre.
(Cardenal Godfried DANNEELS)

3. Dinámica inicial (30 min.)

Vamos a proyectar un documental titulado *La Odisea de la vida*.⁴⁹

El objetivo de esta dinámica es que los novios se admiren de la grandeza de lo bien hechos que estamos. Dios ha sido el Creador de toda esa belleza y ha escrito en nuestros cuerpos el lenguaje de su amor. Creados a su imagen y semejanza en el amor. La unidad del hombre y la mujer es fecunda y genera vida.

⁴⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=GJSBI2nevCo>

Juntos en camino +Q2 7. La belleza de la sexualidad

También se pretende, al introducir los aspectos biológicos, que sirva de punto de partida para invitarles a participar en cursos de reconocimiento de la fertilidad.

Se propone que lo vean dos veces y se lea el texto correspondiente detallado a continuación:

PROYECCIÓN 1: En un primer momento os invitamos a disfrutar del paisaje. Es un paisaje especial. Dejaos sorprender por cada detalle.

PROYECCIÓN 2: Ahora vamos a verlo desde otra perspectiva. Salimos de lo natural y la pura biología a poner la mirada en lo bien hechos que estamos, cuerpo, alma y corazón y como esa ley natural del amor está también escrita con sello en nuestros corazones.

Min.	PROYECCIÓN 1: BIOLOGÍA	PROYECCIÓN: NOVIAZGO
INI-CIO	El acto sexual es la unión del cuerpo del hombre y la mujer. El gesto más íntimo en unidad y expresión de amor al recibir y entregarse uno al otro.	
0:21	250 millones de espermatozoides entran en el cuerpo de la mujer. Solo uno consigue su misión: fecundar el óvulo.	El amor tiene sus etapas ¿recordáis? El inicio es el estallido hormonal que produce la etapa de enamoramiento.
0:44 1:05	Pocos millones alcanzan el cuello del útero ya que el pH no les es favorable. Otros caen. Pero también la fertilidad femenina proporciona las condiciones óptimas para mantener con vida los espermatozoides y alimentarlos para el largo camino que tienen por delante.	Se sigue avanzando en el amor y se pone en juego la libertad, la razón y la voluntad. Quiero conocerte. Quiero estar contigo
1:47 2:00	Se sigue avanzando por este paisaje espectacular que cambia de color y textura. La trompa que corresponde al ovario que ha expulsado el óvulo permanece abierta y el movimiento de sus cilios atrae a los espermatozoides que se esfuerzan por conseguir la meta, ya solo unos miles. El óvulo manda señales que atraen a los espermatozoides, que son recibidas por sus receptores, estableciéndose una relación a distancia entre ellos.	El camino del amor tiene sus altos y sus bajos, momentos maravillosos y momentos de más dificultad y también pueden aparecer crisis. Es importante discernir si seguir el camino que a veces implica renuncia para llegar también a la meta de la vocación. A veces, el camino se corta porque no se ve clara la cima.
2:20 3:00	Al llegar al óvulo, de los pocos cientos sólo uno entrará en él. Los demás se quedarán fuera. El espermatozoide rompe la capa de protección que tiene el óvulo y una vez dentro cambia su estructura, se transforma porque ya ha sido alcanzado.	Llega un momento que decimos SI Solo tú. Solo yo. Unidos en el sacramento del matrimonio. Yo me entrego a ti y te recibo.
3:43	Esa unidad dará una nueva vida	

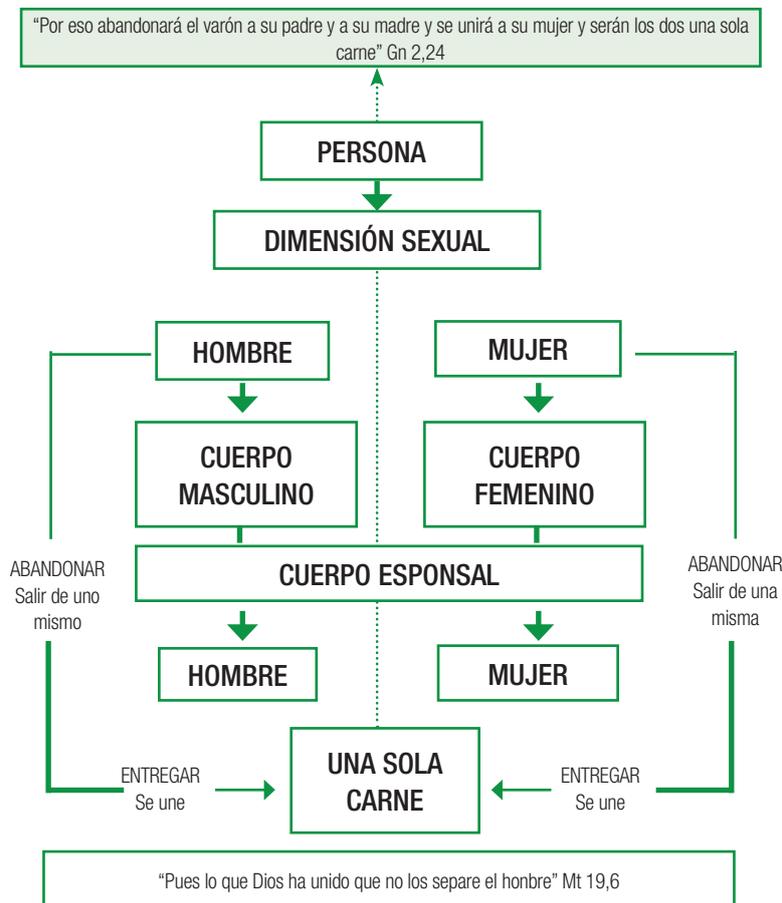
Se termina comparando los dos enfoques:

PROYECCIÓN 1: BIOLOGÍA	PROYECCIÓN: NOVIAZGO
Dos gametos que se buscan, que se encuentran y su íntima unión es transformada en una sola Célula, que da como fruto una nueva vida	Hombre y mujer, que se aman, que se entregan y su íntima unión es transformada en una sola CARNE, que da como fruto una nueva vida

4. Exposición del tema (20 min.)

4.1. Consecuencias del acto de amor. Una sola carne

En las sesiones anteriores se ha integrado la relación conyugal en el marco de la dimensión sexual de la persona, dando al cuerpo un sentido esponsal, es decir, la capacidad de expresar el amor a través de la donación de uno mismo.

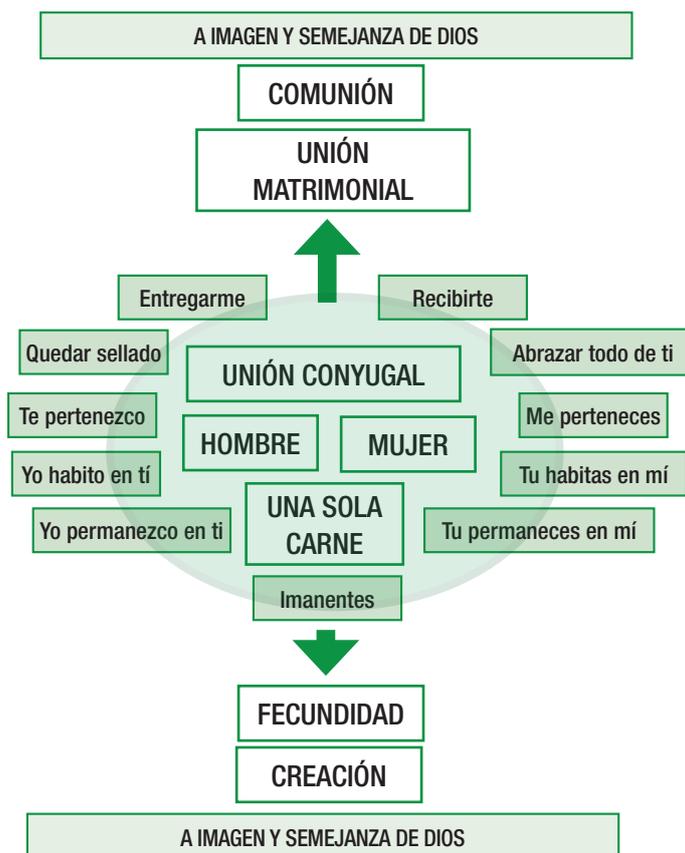


El capítulo 2 del libro del Génesis define lo que es el matrimonio en toda su plenitud: instituido por Dios, creado con una disposición a la entrega y la donación personal para la unidad en una sola carne de los esposos, que responden al plan de Dios en su designio de amor. "Por eso abandonará el varón a su padre, se unirá a su mujer y serán los dos una sola carne" (Gén 2,24). Esta realidad ocurre verdaderamente en la unión conyugal que representa el nivel más íntimo de comunicación dentro del matrimonio.

¿Qué significado tiene ser una sola carne?

Ser una sola carne es la consecuencia de un acto de entrega y donación recíproca de los esposos. Es decir, ser una sola carne es abrazar todo de ti y ser abrazado totalmente por ti. Es quedar sellado. Mi cuerpo ha quedado marcado por ti, ya no es mío, te pertenece y yo te pertenezco. Yo habito en ti y tú habitas en mí. Habitar es permanecer. Yo permanezco en ti y tú en mí. Somos inmanentes el uno al otro, inseparables, dos en una sola carne.

Podemos recordar la imagen del espermatozoide en unión al óvulo como quedan unidos, inherentes y transformados en una nueva apariencia, en un nuevo diseño.



Este “ser una sola carne”, por tanto, sugiere una transformación de la persona. Ser una sola carne en el cuerpo, hace también ser una sola carne en la vida, en los problemas, en los éxitos. Una sola carne en las alegrías y en los sufrimientos, ser una sola carne en la oración y en el amor.

De esta manera misteriosa la unidad conyugal a través del cuerpo redundará en la unidad de los propios esposos, en la unidad matrimonial. Esta es la primera consecuencia de ser una sola carne: **la unidad** como bien matrimonial.

La segunda consecuencia tiene que ver con esa transformación que vimos en el vídeo del milagro de la vida, cuando los gametos se unen. Ya no son dos células, sino que han quedado transformadas en una nueva célula, diferente a ellos, distinta. De su fusión ha surgido una nueva criatura, una nueva vida. Así es también como hombre y mujer, siendo una sola carne pueden transmitir la vida humana. El amor de los esposos se encarna también en los hijos y se prolonga en ellos. Ese “ser una sola carne” fecunda, da fruto. La segunda consecuencia es **la fecundidad**.

Toda esta grandeza del amor tiene su origen en Dios. Hombre y mujer, creados a imagen y semejanza de Dios en el amor para la comunión y la fecundidad: “Sed fecundos y multiplicaos, llenad la tierra” (Gén 1,28). Este es el mandato de Dios para el hombre y la mujer. Así lo ha querido Dios y lo hace posible: **ser una sola carne y ser fecundos**. De esta manera, los esposos son también reflejo de la fecundidad de Dios y cooperadores en la creación de los hijos. Reconocer esta grandeza del amor de Dios en el matrimonio no puede dejarnos indiferentes el corazón. Contemplar este misterio se hace verdadera oración y cántico de alabanza: “¡Bendito seas, Dios de nuestros padres, ¡y bendito tu Nombre por siempre! ¡Que por siempre te alaben los cielos y todas las criaturas!” (Tob 8,5).⁵⁰

⁵⁰ Se recomienda lectura del Catecismo de la Iglesia Católica: 369, 371, 372, 2331, 2335.

4.2. El amor conyugal abierto a la fecundidad

Hemos iluminado el acto conyugal profundizando en sus consecuencias: la *unidad* y la *fecundidad* de los esposos.

La fecundidad no es solo una función biológica, sino que tiene un significado profundamente personal. Por esta razón se ha mostrado la Proyección del Milagro de la vida desde la biología de la fecundación del óvulo y el espermatozoide, y de forma paralela, desde una visión más amplia y profundamente humana, de la fecundidad del amor.

Damos un paso más formulando las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasaría si en el encuentro y la unidad del óvulo y el espermatozoide se eliminara el contenido genético de ambos?
- ¿Podría nacer un nuevo ser?
- ¿Los gametos habrían realizado su función?

La respuesta es manifiesta. Sin carga genética, solo, con una parte de los gametos, es imposible que haya fecundación y como consecuencia, imposibilita la formación de un nuevo ser. De la misma manera, cuando en un acto conyugal, se elimina el significado procreativo del mismo, deja de ser un verdadero acto de amor conyugal. Es un acto infecundo. No existe una entrega total del cuerpo y alma. Se reserva la fertilidad y la posibilidad de la paternidad y la maternidad. La entrega mutua es parcial, con reservas y se excluye de “una sola carne” el abrazar todo de ti, el entregar todo, el habitar por entero, el permanecer por completo y así excluyendo siempre una parte de un todo, deja de ser una expresión verdadera de amor esponsal.

Cuando se elimina voluntariamente del acto conyugal el significado procreativo, se diluye también el significado unitivo de los esposos ya que los dos van ligados. Según la carta encíclica *Humane vitae* de S. Pablo VI, presentada en 1968, los significados unitivo y procreativo del acto sexual son inseparables (HV 12). Esta encíclica fue escrita para iluminar el valor de la transmisión de la vida humana en la vocación específica de los matrimonios a ser padres desde la santidad conyugal y la responsabilidad.

S. Pablo VI habla de las exigencias del amor conyugal: un amor plenamente humano en la unidad de cuerpo y alma, un amor total que abraza la vida entera, que es fiel y exclusivo, y que es fecundo (HV 9). Por tanto, el amor de los esposos debe estar siempre abierto a la vida. El matrimonio debe responder con un sí a la voluntad y al Amor de Dios.⁵¹



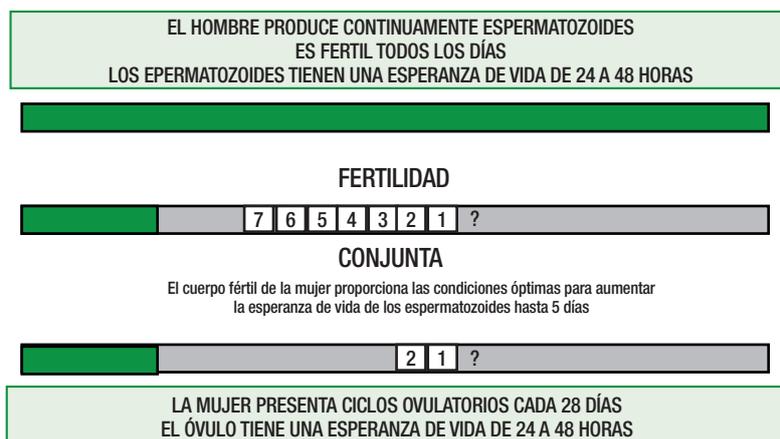
⁵¹ Se recomienda lectura de la encíclica *Humane vitae*. El Papa Francisco invita a redescubrir su sentido.

4.3. ¿Estar abiertos a la vida es lo mismo que tener hijos?

Ha quedado expresado en el punto anterior que todo acto de amor conyugal debe estar abierto a la vida. Esta condición de los esposos parece ser muy exigente, ya que existe la posibilidad de tener un hijo en cada unión conyugal.

Estar abiertos a la vida es responder a la dimensión procreadora de la unión conyugal desde la propia naturaleza humana, creada por Dios. Así, de la misma manera que no todos los espermatozoides que llegan al óvulo lo fecundan, tampoco de cada acto conyugal de los esposos va a surgir un nuevo ser.

Como veíamos en el vídeo de presentación, los espermatozoides atraviesan barreras que dificultan su paso y su viabilidad. Una de las primeras barreras es el cuello del útero. Pero decíamos también que este podía proporcionar una serie de condiciones favorables para la esperanza de vida de los espermatozoides y así alcanzar su misión. Pues bien, esas condiciones suceden solo en la etapa fértil de la mujer. Dios ha creado al hombre y a la mujer con cuerpos diferentes. Cuerpos sexuados que manifiestan su fertilidad también de manera diferente. La fertilidad del hombre es continua y la de la mujer se expresa de forma cíclica y con signos visibles y evaluables.



Esa diferencia entre hombre y mujer está llamada a la comunión, por eso también la fertilidad es cosa de dos.



En este punto es aconsejable invitar a los novios a participar en cursos del reconocimiento de la fertilidad e incorporarlo como tarea a su noviazgo. Es importante para poder vivir en plenitud esa doble dimensión del amor conyugal y facilitar a los novios el acercamiento personal a través del conocimiento mutuo.

El Magisterio de la Iglesia invita a los esposos a vivir los principios de la doctrina moral del matrimonio a la luz de la ley natural y la Revelación divina (HV 4) asumiendo su responsabilidad en la transmisión de la vida (HV 10).

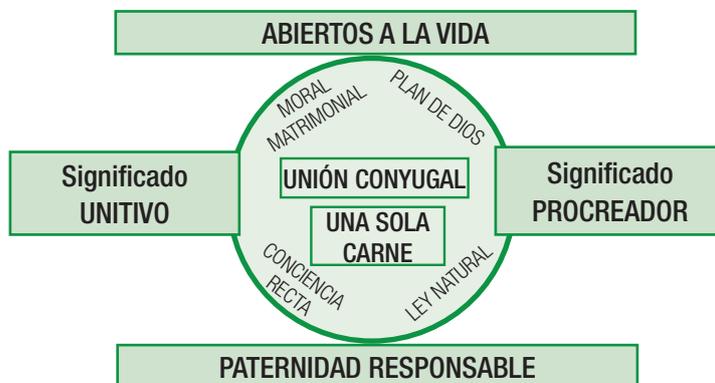
La **paternidad responsable** comprende dos principios:

- Una llamada a dar vida, siendo cooperadores de la Paternidad de Dios.
- Un llamamiento a la responsabilidad de formar y educar a los hijos como hijos de Dios para que encuentren la vocación al amor.

La paternidad responsable implica por tanto una gran exigencia a los esposos. Llevar adelante esta misión precisa de una conciencia profunda que debe ser iluminada por Dios. Recordamos cómo Tobías y Sara encomiendan sus vidas al Señor en el lecho nupcial. Así los esposos deben estar conectados al plan de Dios para con ellos y responder en conciencia a:

- El propio bien de los esposos.
- El bien de los hijos, ya nacidos y por venir.
- Las circunstancias del momento, del estado de vida, tanto materiales como espirituales.

Estar abiertos a la vida no es lo mismo que tener una “super familia numerosa”. Estar abiertos a la vida es una disposición personal de los esposos, en cuerpo y alma de vivir el “ser una sola carne” desde la ley natural, la moral del matrimonio y el plan de Dios que implica también una llamada a ser para los hijos signo visible del amor de Dios.



Por tanto, a veces, en determinadas situaciones personales o familiares, no es lo mejor que los esposos puedan tener un hijo en la unión de un acto sexual. En ocasiones cumplir con la responsabilidad de la paternidad implica espaciar o posponer un embarazo. Lo que siempre deben de mantener los esposos es el significado unitivo y procreativo para que ese acto no sea intencionadamente infértil (HV 12 y 16). Es decir, que los esposos sean conscientes que un hijo puede no ser concebido en ese acto concreto porque la esposa no se encuentra en su periodo fértil. De esta manera los esposos seguirán manteniendo el significado procreativo en la unión sexual.

El ser humano es capaz de posponer la satisfacción de sus deseos más primarios y naturales, como por ejemplo beber agua cuando se tiene sed o dormirse cuando se tiene sueño. Esa capacidad se ejercita a través de su inteligencia y voluntad. El deseo sexual de unión entre hombre y mujer también puede ser pospuesto por

la razón y la voluntad y sostenidos por la gracia. También los esposos pueden transformar ese deseo de unión en otros gestos de expresión del amor, como, por ejemplo, un detalle, una cena romántica, etc. Esta renuncia y la creatividad en la nueva expresión del amor también fortalecerán el amor y la unidad de los esposos.

4.4. ¿Fertilidad es lo mismo que fecundidad?

La **fertilidad** se define como la cualidad de ser fértil. Pero algunos matrimonios, en su “ser una sola carne”, en su “fertilidad es cosa de dos”, no logran un embarazo. Esto puede suponer una fuente de dolor grande para los esposos.

La **fecundidad** engloba a la fertilidad. Tiene un sentido más amplio de abundancia. Todo amor por definición es fecundo. El hombre y la mujer, creados a imagen y semejanza de Dios, son fecundos en el amor. Así, un matrimonio que no es fértil puede ser fecundo. Es más, todo matrimonio está llamado a ser fecundo.

El hijo es siempre un don, no es un derecho. El Catecismo de la Iglesia Católica nos explica cómo los hijos no vienen de fuera a añadirse al amor de los esposos (CCE 2366). El hijo es fruto del amor de los esposos, como don de Dios y así debe vivirse.

Hoy en día la ciencia ha avanzado enormemente en el conocimiento del desarrollo embrionario y la fertilidad y son muchas las técnicas que se aplican para facilitar la procreación. La Instrucción *Dignitas personae*, de la Congregación para la Doctrina de la Fe, nos ilumina diciendo que estos avances científicos son buenos cuando sirvan para superar y corregir patologías, sin lesionar la dignidad de la persona (DP 4).

La fecundidad del matrimonio desborda la propia fertilidad. Hay desgraciadamente muchos niños huérfanos o abandonados, sin padres en el mundo. El hijo tiene derecho al amor de sus padres. Es un don en sí mismo que necesita del calor de un hogar. Estar abiertos a la vida invita de forma especial a los matrimonios a acoger ese don del hijo abandonado, que, por la adopción filial, recibirá el don del amor de sus nuevos padres. Recordamos, como, nosotros, cristianos por el bautismo, recibimos también esa adopción filial de Dios Padre. Los matrimonios que no pueden tener hijos a través de la adopción pueden llegar a ser colaboradores de Dios en su Paternidad.

Estar abiertos a la vida también implica dar fruto como matrimonio en la Iglesia y en la sociedad, a través de la donación de los esposos en el compromiso con la sociedad a través de fundaciones, organizaciones caritativas, de ayuda a los demás, o en el mismo trabajo y la propia familia cercana. El amor siempre puede dar fruto. Esta es la fecundidad en el amor, a imagen de la fecundidad de Dios.

5. Experiencia vital (10 min.)

En el Génesis, Dios nos habla del matrimonio, instituido por Él. Veámos también que ser una sola carne en el cuerpo, hace también ser una sola carne en los proyectos, en los problemas, en los éxitos, en las alegrías y en los sufrimientos, en la oración y en el amor.

- Aunque vosotros, como novios, no seáis una sola carne en el cuerpo, ¿creéis que podéis empezar a participar en ser uno en los proyectos, en los problemas, en las alegrías, etc.? ¿Lo habéis experimentado ya? ¿En qué?
- ¿Cómo podéis ser uno en vuestra vida cotidiana? ¿Es bueno que seáis uno en todo?

El acto conyugal tiene una doble dimensión: unitiva y procreativa. ¿Sois conscientes del sentido profundo del propio acto?

El noviazgo es un camino de discernimiento para conocer a la persona amada en la vocación al matrimonio, ¿consideráis que unos novios que practican relaciones sexuales tienen libertad de elegir bien, o por el contrario la pierden al quedar “unidos” el uno al otro en la propia relación sexual?

Hemos visto como el matrimonio por definición es fecundo y está abierto a la vida.

- ¿Consideráis que vuestro noviazgo, vivido desde una base cristiana, sin todavía “ser una sola carne” puede estar también abierto a la vida? ¿En qué cosas concretas?
- ¿Reconocéis que vivir vuestra sexualidad experimentando la capacidad de espera al encuentro sexual en el matrimonio, aunque sea difícil, os hace vivir gestos de amor especiales que vivifican vuestro noviazgo? ¿Os habías planteado que, esperando al momento de unión conyugal, estáis educando vuestros deseos, vuestra voluntad, y todo vuestro cuerpo y alma en saber esperar por un bien mayor?

El acompañamiento entre sesiones

Tenéis tiempo por delante para poder profundizar en todo este tema de la apertura a la vida. Y el mejor regalo es el dialogo entre vosotros. Os invitamos a que volváis a haceros, en privado, las preguntas que hemos compartido antes y añadáis alguna más:

- ¿Hemos hablado alguna vez de nuestros futuros hijos? Podemos compartir la visión de cada uno.
- ¿Hemos hablado de cómo nos gustaría educar a nuestros hijos?
- ¿Nos hemos planteado alguna vez la posibilidad de que no pudiéramos tener hijos? ¿Qué haríamos?
- ¿Hemos hablado de la organización de los trabajos y el cuidado de los hijos? ¿Nos lo planteamos de la misma manera?

Os recomendamos que busquéis información sobre cursos de reconocimiento de la fertilidad para que podáis participar en ellos. Habladlo juntos.

Tema 8: Resolución de conflictos

Acoger la diferencia del otro, permitir ser diferente



CONTENIDO

SESIÓN 1: ¿Felices para siempre?	167
1. Acogida (5 min.)	167
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	167
3. Dinámica inicial (30 min.)	169
4. Exposición del tema (20 min.)	169
4.1. ¿Felices para siempre? Mitos del matrimonio	169
4.2. Amor = Comunión, no es fusión	170
4.3. Aceptar que fallamos	170
5. Experiencia vital (10 min.)	171
6. El acompañamiento entre sesiones	172
SESIÓN 2: Los encuentros y conflictos	175
1. Acogida (5 min.)	175
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	175
3. Dinámica inicial (30 min.)	176
4. Exposición del tema (15 min.)	177
4.1. Todas las personas tenemos conflictos	177
4.2. El contenido de los conflictos	177
4.3. Frecuencia e intensidad	178
5. Experiencia vital (15 min.)	179
6. El acompañamiento entre sesiones	179
SESIÓN 3: Resolución de conflictos	180
1. Acogida (5 min.)	180
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	180
3. Dinámica (20 min.). Trabajar las actitudes de reconciliación	181
4. Exposición del tema (20 min.)	182
4.1. Resolución de conflictos	182
a. Tener en cuenta el dónde y cuándo resolver los problemas	182
b. Actitud	182
c. Fases de una sesión de resolución de conflictos	183
d. Algunos consejos que nos pueden ayudar	183
4.2. Perdón	184
5. Experiencia vital (15 min.)	184
6. El acompañamiento entre sesiones	184

Tema 8: Abordar y resolver los conflictos

~ *Casarse es acoger la diferencia del otro y permitirle ser diferente* ~

El camino del noviazgo incluye aprender a formar un hogar cristiano y para ello es básico descubrir que el otro no es perfecto, que tendremos nuestros momentos de conflictos, pero como dice F. Vidal en su libro *El Reloj de las Familias*: “Una pareja no se conoce hasta que fracasa junta y lo supera”.⁵²

El **Objetivo** de este tema es comprender que en el matrimonio hay que acoger las diferencias del otro y permitirle ser diferente. Nos casamos para, entre otras cosas, compartir el día a día; para poner “nuestros talentos” al servicio del otro y de la “empresa” común que es la familia; para apoyarnos, respetarnos, acogernos mutuamente y amarnos; para ayudarnos a crecer y a ser mejores personas; para reírnos juntos y llorar cuando sea necesario; para dialogar y debatir los distintos puntos de vista, pero también para llegar a acuerdos y vivir en un proyecto compartido.

También pretendemos ofrecer reflexiones y herramientas para abordar las diferencias, desavenencias y conflictos que surgen en el seno de una pareja durante su noviazgo. En lo malo, en las dificultades, es cuando nuestro amor y nuestra confianza se ponen a prueba. Sin embargo, por nuestra calidad de creyentes nos sentimos acompañados y sostenidos por Dios, y precisamente por ello salimos fortalecidos.

- En la *primera sesión* veremos que cuando nos casamos tenemos la expectativa de ser “felices para siempre”, pero con el paso del tiempo y la convivencia puede haber decepciones dentro de la pareja.
- En la *segunda sesión* veremos cómo y por qué discutimos las parejas.
- Y ya en la *tercera sesión* nos centraremos en cómo resolver los conflictos y veremos algunas herramientas para superar los conflictos.

SESIÓN 1: ¿Felices para siempre?

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por este pasaje del Antiguo Testamento.

Cuando todos hubieron salido y cerrado la puerta de la habitación, Tobías se levantó de la cama y dijo a Sara: “Levántate, mujer. Vamos a rezar pidiendo a nuestro Señor que se apiade de nosotros y nos proteja”. Ella se levantó, y comenzaron a suplicar la protección del Señor. Tobías oró así: “Bendito seas, Dios de nuestros padres, y bendito tu nombre por siempre. Que por siempre te alaben los cielos y todas tus criaturas. Tú creaste a Adán y le diste a Eva, su mujer, como ayuda y apoyo. De ellos nació la estirpe humana.

⁵² F. VIDAL, *El reloj de las familias*, Mensajero, Bilbao 2016, 191.

Tú dijiste: "No es bueno que el hombre esté solo; hagámosle una ayuda semejante a él". Al casarme ahora con esta mujer, no lo hago por impuro deseo, sino con la mejor intención. Ten misericordia de nosotros y haz que lleguemos juntos a la vejez". Los dos dijeron: "Amén, amén". Y durmieron toda la noche.

(Tob 8,4-8)

La lectura del libro de Tobías, que suele ser común en muchas celebraciones del sacramento del matrimonio, es expresión de la fe de unos esposos en Dios y en su proyecto de vida para el hombre.

El plan de Dios tiene su origen en la creación, en Adán y Eva, por tanto, es un plan en primera persona del plural y su meta es "para siempre". Por eso en el texto escogido hay una oración conjunta entre Tobías y Sara, en la que terminan pidiendo llegar juntos a la vejez, un amor "para siempre".

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Ponemos en las manos de Dios nuestro amor?
- ¿Qué opinamos sobre un amor "para siempre"?
- ¿He descubierto que mi pareja es el camino para ser feliz? ¿Cómo lo vivo?

Finalizamos este momento de oración poniéndonos bajo la protección de la Sagrada Familia de Nazaret, escuela de entrega y amor a Dios:

*Haz, Señor, que en nuestra casa, cuando se hable,
siempre nos miremos a los ojos y busquemos crecer juntos;
que nadie esté sólo, ni en la indiferencia o el aburrimiento;
que los problemas de los otros
no sean desconocidos o ignorados,
que pueda entrar quien tiene necesidad y sea bienvenido.
Señor, que en nuestra casa sea importante el trabajo,
pero no más importante que la alegría;
que la comida sea el momento de alegría y de conversación;
que el descanso sea paz del corazón y del cuerpo;
que la riqueza mayor sea estar juntos.
Señor, que en nuestra casa
el más débil sea el centro de la atención;
que el más pequeño y el más viejo sean los más queridos;
que el mañana no nos dé miedo,
porque Dios siempre está cerca;
que cada gesto esté lleno de significado;
que te demos gracias
por todo lo que la vida nos ofrece y tu amor nos da.
Señor, que nuestra casa sea el lugar de acogida
como la casa de Marta, María y Lázaro en Betania.
Amén.*

3. Dinámica inicial (30 min.)

No todos tenemos el mismo punto de partida. Para ello vamos a hacer la siguiente dinámica:

1. En esta dinámica participamos todos.
2. En la sala donde nos encontremos, situaremos en una de las paredes el número 1 y en la pared de enfrente el número 10.
3. El animador irá diciendo de una en una las siguientes preguntas y las personas se irán colocando en la sala en las posiciones del 1 al 10 según el grado de acuerdo o desacuerdo que estén con esas preguntas. Siendo el 1 poco de acuerdo y el 10 muy de acuerdo
4. Una vez que los integrantes de las parejas se han colocado por la sala, la persona animadora irá preguntando porqué se han colocado en ese lugar, las razones. Se trata de que todo el mundo pueda mostrar sus opiniones.
5. Cuando ya se han expresado los motivos por los que cada uno ha escogido un lugar en la sala, el animador pregunta si alguno, después de haber escuchado otros argumentos, se pondría en otro lugar de la sala. Si alguien se mueve se le pregunta por qué.
6. Una vez terminada esa pregunta el animador irá diciendo otras preguntas siguiendo la misma metodología.

¿En qué grado estás de acuerdo con estas pautas?

1. Si se está verdaderamente enamorado, la pareja es capaz de enfrentar todas las dificultades.
2. Los problemas de inicio de la relación tienden a mejorar con el tiempo.
3. Una buena relación es aquella en la que ya no es necesario discutir.
4. Para que la relación tenga éxito, el otro debe cambiar.
5. La pareja siempre debería hacer todo juntos.
6. Las discusiones de pareja arruinan el matrimonio.

Nota: No hay por qué completar las seis. También se pueden sustituir por otras frases que se consideren más oportunas.

Una vez terminada la dinámica de forma grupal, cada pareja se juntará durante diez minutos y comentará: ¿Qué les ha parecido? ¿Ha habido alguna respuesta del otro que nos ha sorprendido? ¿Por qué...?

Al finalizar del diálogo empezaremos con la exposición del tema.

4. Exposición del tema (20 min.)

4.1. ¿Felices para siempre? Mitos del matrimonio

El comienzo de una relación está normalmente marcado por sentir “mariposas en el estómago”, es el tiempo del enamoramiento, el deseo y la pasión. Todo en el otro nos parece fantástico, estamos ilusionados y queremos que esos sentimientos perduren a lo largo del tiempo. Este sentimiento romántico hace que idealicemos al otro, pero con el paso del tiempo, y lo que supone la convivencia (los roces, las desavenencias) en el día a día, puede que a veces nos sintamos desilusionados. Entonces es cuando aparecen los conflictos conyugales.

En el libro *Vivir en Pareja: el arte de enfrentar los conflictos*, coordinado por Adriana Wagner, se comenta que “muchas de esas expectativas son la expresión de mitos conyugales, sociales, socialmente contruidos y, por tanto, compartidos, por muchas parejas. (...) Una de las ideas más difundidas sobre las relaciones amorosas es la de la felicidad eterna, expresada en frases como las encontradas al final de los cuentos de hadas: Se casaron y vivieron felices para siempre”.⁵³

Pero para ello, como hemos visto en el tema de la comunicación, la unión conyugal necesita ser cultivada, por sí sola no constituye garantía de felicidad. En la relación hay que trabajar todos los días.

Como indica el lema del capítulo, “Acoger la diferencia del otro, permitir ser diferente”, hay que dejar aparte los mitos que puede haber y ponerse a luchar para construir una historia de amor.

↳ **DINÁMICA:** Os proponemos que volváis a ver el vídeo de *No te cases*, en el que veremos también los mitos que hay del matrimonio.⁵⁴ Después de ver el video comentamos entre todos que nos ha parecido. El moderador puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es sensación que tengo después de haber visto el vídeo?
- ¿Con qué frase de las que salen en el video me quedo? ¿Por qué?
- ¿Estoy de acuerdo con el video? Razona tu respuesta.

4.2. Amor = Comunión, no es fusión

El matrimonio es un proyecto del que apuntamos algunas notas:

- El matrimonio debería ser el lugar donde los cónyuges se ayudan mutuamente a sacar lo mejor del otro. No es un sitio de control del otro, o de querer cambiar al otro.
- Erich Fromm nos dice: “Amar quiere decir llamar a otro a la existencia, hacer que viva, hacer que sea más”.
- El amor es cercanía (estar juntos, compartir), pero al mismo tiempo es no absorber ni poseer al otro. No es una mercancía.
- En los conflictos no tiene por qué desaparecer el amor, por el contrario, veremos más adelante que el conflicto puede ser una ocasión para crecer.

4.3. Aceptar que fallamos

- Las dificultades, los malentendidos, las discusiones, los conflictos...son todas ocasiones que nos sirven para eliminar las idealizaciones que tenemos del otro y construir un amor que sale reforzado, una relación basada en el conocimiento del otro, en la búsqueda de compromisos.
- La primera medida contra el fracaso no es la perfección, sino la humildad. El fracaso puede llegar a ser una escuela de sabiduría que nos enseña a aceptar nuestras limitaciones y las del otro.
- Como afirma Battista Borsato en su libro *El amor inteligente en la vida de pareja*, “es cierto que el conflicto es siempre desagradable: genera una buena dosis de sufrimiento que se desearía evitar; pero si se afronta, nacen y florecen relaciones maduras”.
- El amor implica construcción, discurso, fatiga común, superación, búsqueda, encuentros y desencuentros, perdón, reconciliación, crecimiento, cariño.

⁵³ A. WAGNER (coord.), *Vivir en pareja: el arte de enfrentar los conflictos*, CCS, Madrid 2017, 21.

⁵⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=jJQsjlhZNLs&t=6s>

- Los conflictos son, por tanto, llamamientos para amar de forma diferente y más intensa, implicándose en el crecimiento mutuo, en la construcción de un proyecto común cada vez más sólido.
- Amarse respetando, aceptando y honrando la libertad y la diferencia del otro es una realidad maravillosa que permite explorar juntos el camino desde la riqueza del crecimiento personal y de pareja.
- Una pareja no se conoce hasta que fracasa junta y lo supera.

5. Experiencia vital (10 min.)

Hemos de animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital en este ámbito. Se trata de expresar libremente un testimonio para entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas.
- Sugerimos dar el siguiente poema para que lo lean y comenten en casa.

SI QUIERO AMAR AL OTRO...

*Si quiero amar al otro, debo estimarlo,
aceptarlo tal como es,
y no exigir que sea más de lo que es,
ni que sea diferente, adaptado a mis gustos.*

*Si quiero amar al otro,
debo respetarlo en toda su persona.*

*Reconocerle toda su libertad,
desear para él su espontaneidad.*

Si quiero amar al otro debo descubrirlo.

*Y saber desvelar, incluso bajo los defectos,
las cualidades profundas, los dones y los talentos,
la nobleza del alma.*

*Si quiero amar al otro, debo descubrir
en la vida diaria*

*nuevas razones para apreciar su valor,
comprendiéndolo y tratándolo mejor.*

*Cristo, que me haces amar,
muéstrame el camino del auténtico amor,
de la mirada positiva que discierne el bien,
y del respeto profundo al misterio del otro.*

(J. GALOT, El sí del amor)

6. El acompañamiento entre sesiones

En esta ocasión os proponemos que de aquí a la siguiente reunión que leáis el siguiente cuento de **El buscador** de Jorge Bucay.

Cuento

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador...

Un buscador es alguien que busca; no necesariamente alguien que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Había aprendido a hacer caso riguroso de estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo. Así que lo dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos, divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, le llamó mucho la atención una colina a la derecha del sendero. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadores. La rodeaba por completo una especie de pequeña valla de madera lustrada.

Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar.

De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en aquel lugar.

El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles.

Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de aquel paraíso multicolor.

Sus ojos eran los de un buscador, y quizá por eso descubrió aquella inscripción sobre una de las piedras:

ABDUL TAREG, VIVIÓ 8 AÑOS, 6 MESES, 2 SEMANAS Y 3 DÍAS

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que aquella piedra no era simplemente una piedra: era una lápida.

Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en aquel lugar.

Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla. Decía:

YAMIR KALIB, VIVIÓ 5 AÑOS, 8 MESES Y 3 SEMANAS

El buscador se sintió terriblemente conmovido.

Aquel hermoso lugar era un cementerio, y cada piedra era una tumba.

Una por una, empezó a leer las lápidas.

Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto.

Pero lo que lo conectó con el espanto fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los once años...

Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por allí y se acercó.

Lo miró llorar durante un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No, por ningún familiar- dijo el buscador-. ¿Qué pasa en este pueblo? ¿Qué costumbre tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que les ha obligado a construir un cementerio de niños?

El anciano sonrió y dijo:

- Puede usted serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre.

Le contaré...

"Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta como esta que tengo aquí, para que se la cuelgue al cuello. Es tradición entre nosotros que, a partir de ese momento, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella:

A la izquierda, qué fue lo disfrutado.

A la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Conoció a su novia y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme el placer de conocerla? ¿Una semana? ¿Dos? ¿Tres semanas y media...?

¿Y el embarazo y el nacimiento del primer hijo...?

¿Y la boda de los amigos?

¿Y el viaje más deseado?

¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano?

¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones?

¿Horas? ¿Días?

Así, vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... Cada momento.

Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es para nosotros el único y verdadero tiempo vivido”.

↳ TIPS:

- Reflexionad en pareja, ¿Qué habéis pensado?
- ¿Qué habéis sentido?
- Os invitamos a que os autorregaléis una libreta a cada uno de la pareja, y escribáis “cada momento, cada gozo, cada sentimiento pleno e intenso...” que vivís a lo largo del día y que a la noche lo podáis compartir.

SESIÓN 2: Los encuentros y conflictos

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por este pasaje del Nuevo Testamento. No juzguéis y no seréis juzgados; no condenéis y no seréis condenados; perdonad y seréis perdonados. Con la medida que midiereis se os medirá a vosotros.

*¿Por qué te fijas en la mota que tiene tu hermano en el ojo y no reparas en la viga que llevas en el tuyo?
¿Cómo puedes decirle a tu hermano: “Hermano, déjame que te saque la mota del ojo”, sin fijarte en la viga que llevas en el tuyo? ¡Hipócrita! Sácate primero la viga de tu ojo, y entonces verás claro para sacar la mota del ojo de tu hermano.
(Lc 6, 37, 38b, 41-42)*

Este pasaje del evangelio de san Lucas nos invita a hacer en nuestra vida frecuentemente un examen de conciencia, porque, muchas veces, nuestro egoísmo nos lleva a ver con mayor detención y facilidad las faltas de nuestro prójimo y no las propias.

Hoy, más que nunca necesitamos darnos cuenta de nuestras actitudes y lo que ellas pueden estar significando para los demás; necesitamos pedirle al Señor que nos enseñe a no caer en la crítica o el juicio fácil.

Os invitamos a reflexionar:

- Mirando nuestra vida, ¿a quiénes juzgo o critico con rapidez?
- ¿Somos conscientes de que nosotros también nos podemos equivocar? ¿Qué el fallo no está sólo en los demás?

Finalizamos este momento rezando juntos esta oración:

*He aquí al otro ante mí, Señor.
Tengo que mirarle a “él”
por encima de mis simpatías o mis antipatías,
por encima de mis ideas y de las suyas,
de mi pensamiento y de su comportamiento.
Tengo que permitirle a “él” que exista ante mí,
tal como es en lo profundo de sí mismo,
y no obligarlo a atacar,
a estar a la defensiva o a aparentar.
Tengo que respetarlo como “diferente” de mí y no adueñarme de él,
conquistarlo con mis ideas,
hacer que me siga...*

*Tengo que ser pobre ante "él",
no oprimirlo, limitarlo,
constreñirlo.
Porque él es único, Señor,
y, por tanto, rico con una riqueza
que yo no poseo, y yo soy el pobre
que llama a su puerta, desnudo y desvestido,
para vislumbrar en el fondo de su corazón
Tu rostro, oh Cristo resucitado,
que me invita y me sonríe.
Amén.
(MICHEL QUOIST)*

3. Dinámica inicial (30 min.)

Intensidad del soplido (usado en actividades de coaching). El objetivo de esta dinámica es identificar lo que nos saca de quicio del otro, y así hacer que la otra persona sea consciente lo que no nos gusta.

El moderador propone al grupo un juego, para ser realizado por cada una de las parejas, de manera privada. Debe entregar a cada participante un globo y a cada pareja una copia de la tarjeta "Intensidad del Soplido", informando que el juego funcionará como un "termómetro" que medirá el nivel de estrés de cada cónyuge ante los conflictos "conyugales" presentados por ambos. Para ello, da las siguientes instrucciones:

1. Vemos el cortometraje de dibujos animados: "Tender puentes".⁵⁵
2. Los dos miembros de la pareja dibujan un puente (debe ser creativos, recortando, dibujando...).
3. Una vez que lo han hecho lo parten por la mitad.
4. Cada miembro, por separado, escribe en "su trozo del puente" cuatro motivos principales de conflicto que existan en su noviazgo. (¡Atención!: que el moderador guarde todos los puentes porque se usarán en la siguiente sesión).
5. Cada pareja debe de leer los motivos que han escrito en "sus puentes".
6. A cada motivo leído ambos cónyuges deben soplar el globo (conforme la intensidad señalada en la tarjeta "Intensidad del Soplido"), indicando cuánto estrés le causa cada tema.

Tarjeta "intensidad del soplido"

- + Si no me estresa, NO SOPLO.
- ++ Si me estresa un poco, DOY UN SOPLIDO LEVE.
- +++ Si me estresa bastante, DOY UN SOPLIDO FUERTE.
- ++++ Si me estresa mucho y es insoportable, DOY DOS SOPLIDOS.

7. A cada conflicto "soplado en el globo", la pareja debe comparar la intensidad el estrés expresado en el tamaño del globo de cada uno de los miembros.
8. Las parejas deben seguir inflando el globo hasta finalizar las dos listas, acumulando aire con cada nuevo conflicto mencionado. Si uno o más motivos se repiten en las dos listas, no hay necesidad de soplar el globo otra vez.

⁵⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=IsbDNkVlxM>

De esta forma, se deberá dar tiempo para que cada pareja repase la lista de los dos y pueda medir el tamaño del globo resultante de cada contenido. Al final, la pareja deberá fijarse y comparar el tamaño que los globos acumularon.

El moderador debe favorecer que el grupo se manifieste. A partir de las exposiciones, debe explicar que, en muchas ocasiones, no es necesariamente el tema del conflicto lo que genera un problema, sino la discrepancia entre la intensidad vivida por cada miembro de la pareja. Esto es, la asimetría en la vivencia de ambos ante determinados temas de conflicto es lo que acaba provocando problemas para la pareja. A veces, uno no entiende por qué determinado motivo de conflicto genera tanto estrés en el otro. Propiciando el diálogo y la conciencia de esta realidad, se puede producir un aprendizaje importante para el devenir de la vida de pareja y la convivencia conyugal.

4. Exposición del tema (15 min.)

4.1. Todas las personas tenemos conflictos

Por definición, conflicto es: “Choque o situación permanente de oposición, desacuerdo o lucha entre personas...”. Antes o después, toda pareja de novios se habrá enfrentado con alguno. Incluso en las parejas más sólidas o en matrimonios bien avenidos, los períodos de tensiones, disputas, conflictos..., son inevitables.

Cómo ya veíamos en la sesión anterior, muchos psicólogos, terapeutas..., afirman que la presencia de diferencias y divergencias son inherentes a la vida en pareja, e incluso pueden ser positivas como generadores de cambios de actitud. El conflicto en sí no es perjudicial para la relación.

Para entender el efecto debemos de analizar los cuatro elementos que componen el conflicto son: el contenido, la frecuencia, la intensidad y la resolución. En esta sesión hablaremos de los tres primeros elementos y dejaremos la resolución para la siguiente sesión.

4.2. El contenido de los conflictos

Todos tenemos temas sensibles, o sea, temas que desencadenan divergencias y tensiones con nuestra pareja. Esos temas son singulares, se asocian a la idiosincrasia de cada persona (a la cultura, al contexto, y a la historia personal) y a la que se genera en la propia relación de pareja.

Las parejas discuten por distintos motivos, aunque varias investigaciones internacionales han demostrado que hay un conjunto de temas más recurrentes o comunes que suelen motivar los conflictos. A continuación, os presentamos algunos de estos temas más frecuentes en los conflictos de pareja:

- Actividades de ocio / Tiempo de compartir.
- Hijos / Prácticas educativas.
- Sexualidad.
- Falta de intimidad y afecto.
- Tareas domésticas / División de responsabilidades.
- Economía / Poder / Falta de igualdad en la relación.
- Infidelidad.

- Exnovios, exesposos / Celos / Relaciones extramaritales.
- Falta de confianza / Mentiras.
- Dificultades de comunicación.
- Amigos y familiares (“la familia del otro”).
- Compromiso con trabajo o estudio.
- Uso / abuso de bebida, tabaco o drogas, juego, apuestas. . .
- Valores y características personales / Cuidados personales.
- Manera de conducir el vehículo.
- Transiciones del ciclo vital familiar.
- Política.
- Práctica religiosa.
- Educación en la fe de los hijos.
- Horarios, etc.

↪ **DINÁMICA:** Dejamos un rato en el grupo para comentar algunos de estos temas y completar la lista identificando aquellos que se consideran más importantes o significativos.

4.3 Frecuencia e intensidad

Como explica A. Wagner: “Los temas de conflicto no son el único aspecto relevante en el enfrentamiento de los problemas conyugales”. Como hemos visto en el tema anterior sobre la comunicación, la forma de la comunicación adoptada por la pareja es vital a la hora de la resolución de los conflictos que se les presentan en el día a día. Muchas veces el impacto del proceso comunicativo y de las relaciones emocionales de cada cónyuge en el proceso de resolución de los conflictos es definitivo para una buena conclusión. Continúa Wagner: “Es sabido que no todo lo que se comunica se dice, ni todo lo que se dice se comunica”.⁵⁶

Si no tenemos una comunicación buena y fluida es posible que cuando haya un conflicto no sepamos afrontarlo y se convierta en una situación descontrolada. Si esta es la manera habitual del enfrentamiento, la falta de control en las relaciones y una comunicación pobre va socavando poco a poco nuestra relación. Y esto hace que se aumente la frecuencia y la intensidad en nuestros conflictos.

Durante el conflicto no es el momento para lamernos las heridas ni para el victimismo, no es tiempo para retraernos, sino que es un tiempo para la imaginación y la creatividad. Es muy importante el autoconocimiento que debemos de tener de nosotros mismos para así conocer nuestros límites y no forzarlos de manera que podamos evitar que la cosa vaya a más.

Cuanto mayor sea la intensidad de la reacción emocional y menor la capacidad de autocontrol de cada cónyuge, mayores serán las posibilidades de que la pareja caiga en un ciclo interactivo disfuncional. Es decir, que no cuente con las herramientas para afrontar las desavenencias de una manera constructiva.

Si la frecuencia y la intensidad va a más es cuando hablamos de crisis, que es cuando el proyecto de familia se encuentra en riesgo de quiebra.

⁵⁶ A. WAGNER (coord.), o.c., 48.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a las parejas de novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, (podrían ser, por ejemplo, alguno de los padres de los novios), y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Turno de preguntas.
- Conclusión y resumen final que recoja las ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Os proponemos que en esta ocasión seáis conscientes de los conflictos que os van saliendo en el día a día. Apuntarlos en un cuaderno y reflexionar de cómo los habéis gestionado. Tener presente las dinámicas que habéis hecho en la sesión e ir las introduciendo.

De vez en cuando ver el cuaderno de forma compartida y comentar como os habéis sentido.

SESIÓN 3: Resolución de conflictos

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta tercera sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por varios textos de los evangelios, con el deseo de que oriente nuestras vidas, marcadas a veces, por los conflictos.

“Tened cuidado. Si tu hermano te ofende, repréndelo; si se arrepiente, perdónalo. Si te ofende siete veces en un día y siete veces vuelve a decirte: “me arrepiento”, lo perdonarás”

(Lc, 17, 3-4)

“Acercándose Pedro a Jesús le preguntó: Señor, si mi hermano me ofende, ¿cuántas veces tengo que perdonarlo? ¿Hasta siete veces? Jesús le contesta: No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete”

(Mt 18, 21-22)

“Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia”

(Mt 5-7)

Estos tres pasajes evangélicos pretenden darnos luz sobre el tema de la resolución de conflictos, que nos ayuda a avanzar en el amor. Las dos actitudes que se subrayan son el perdón y la misericordia. El perdón siete veces y setenta veces siete significa un perdón para siempre y de corazón, sin guardar rencor. El último texto es la quinta bienaventuranza que proclama Jesús en el monte, por la que declara felices a aquellos que tienen un corazón misericordioso, compasivo, como Dios es compasivo siempre con nosotros, a pesar de nuestros pecados e infidelidades.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Somos conscientes de la importancia de buscar el perdón en las relaciones con los demás? ¿Y con nuestra pareja?
- ¿Tratamos de ser misericordiosos y limpios de corazón con la pareja, la familia y los amigos?

Finalizamos este momento rezando juntos esta oración:

*Oh Cristo, hombre-amor,
ayúdame a ver en todo hombre-mujer
a un hermano por el que has venido.
Ayúdame a ser
una persona libre y responsable,
que sepa aceptar y respetar al otro
en su diferencia y en sus defectos.
Una persona capaz de comunicación profunda,
que sepa dar y recibir.
Que, venciendo la indiferencia
y la “extrañidad”,*

*sepa compartir e identificarse con el otro
para sufrir y gozar juntos.
Una persona consciente de sus propios límites,
que acepte la incorporación de los otros,
En una colaboración activa.
Oh Cristo, enséñame tú
a perdonar como tú has perdonado,
a amar como tú has amado.
Oh Señor,
no dejes que me cierre y me atrinchere
en mi pequeño yo,
sino haz de mí una persona abierta,
capaz de verdadero amor,
fuente de comunión entre los hombres.
Amén.
(Il Cristo che mi piace)*

3. Dinámica (20 min.). Trabajar las actitudes de reconciliación

Esta dinámica tiene cuatro partes:

1- Respondemos en pareja y con calma a estas preguntas:

- En los momentos de crisis, ¿nos resulta posible reconocer y rescatar el deseo de reconciliarnos o tiran de nosotros otros impulsos?
- ¿Cuál suele ser nuestra forma de reconciliarnos? ¿Cuánto tardamos? ¿Podemos mejorar? ¿Siempre es uno el que lleva la iniciativa?
- ¿Somos capaces de hacer memoria en crisis anteriores en las que nos hemos podido reconciliar? ¿Qué experiencias de perdón tenemos?
- ¿Qué actitudes nos ayudan a reconciliarnos?

2- En la sesión anterior habíamos hecho un “Puente” donde anotamos los conflictos o problemas. Ahora se trata de escribir cada miembro de la pareja en su “mitad del puente” qué actitudes o aspectos del perdón queremos vivir. Cuando cada uno haya terminado de escribir en su “mitad del puente”, se lo puede pasar al otro y lo leen. No es necesario comentarlo, pero si la pareja lo desea es libre de hacerlo.

3- A cada pareja se le darán unas “tiritas” y consiste en que busquen la forma de arreglar el puente con ellas. En cada tirita escribirán una actitud de reconciliación que quieren alcanzar para poder unir de nuevo el puente.

4- Las parejas compartirán con las otras parejas el símbolo que han realizado en la unión del puente y el significado que tiene para ellos.

5- Vemos de nuevo el cortometraje *Bastille* de Isabel Coixet.⁵⁷ Luego lo comentamos.

⁵⁷ *Bastille* (Isabel Coixet en Paris, Je T'Aime 2006) <https://www.youtube.com/watch?v=FLERYizdn8>

“¿No será tal vez la distancia el lugar donde se hace posible la presencia del otro?”

(E. Tadini, *La distancia*)⁴⁸.

“Con el otro, y gracias a él, puedo finalmente realizar mi destino y abrirme a las innumerables opciones sobre el futuro que dan sentido y dirección a mi travesía”

(C. Bolas, *Fuerza del sentido*)⁴⁹.

4. Exposición del tema (20 min.)

4.1. Resolución de conflictos

Las diferencias a veces consisten en quejas por parte de una de los dos; otras veces, la queja puede ser mutua. Cada pareja es un mundo, no existe una misma estrategia que se pueda aplicar de manera general para la resolución de conflictos. La reflexión sobre los motivos de conflictos, frecuencia, gravedad, así como la forma de gestionar sus conflictos son elementos clave para el afrontamiento y el aprendizaje e incentivación a las parejas a usar estrategias resolutivas eficaces.

Veamos algunas estrategias que nos pueden ayudar a resolver los conflictos que se puedan presentar.

a. Tener en cuenta el dónde y cuándo resolver los problemas

Es muy importante cuidar el momento concreto y el lugar para hablar sobre las desavenencias o los conflictos surgidos. Muchas veces no tenemos en cuenta estos aspectos y eso no beneficia la resolución, a veces intentamos resolverlas al instante y es bueno que estemos serenos.

Cuando se manifiesta una queja, generalmente nos sentimos emocionalmente activados, y con toda seguridad la probabilidad de resolver cualquier problema en tales circunstancias se encuentra disminuida.

El lugar también es importante, es bueno que sea un lugar que nos dé privacidad para poder hablar sin miedo a ser escuchados por otras personas.

↪ **CONSEJO:** Es bueno no emplear más de media hora y no recrearse más de lo necesario en el conflicto.

b. Actitud

Cuando nos juntemos para abordar el conflicto es bueno ir con una actitud de colaboración y empatía hacia el otro. Cada vez que resolvemos un problema de pareja la relación mejora mucho.

Muchas veces se afronta un conflicto como una especie de lucha de poder, a ver quién tiene la razón, y sin dar el brazo a torcer. Sin embargo, estas posturas rígidas lo único que nos llevan a empeorar todavía más el conflicto. Los cambios en el seno de las parejas siempre cuestan, en particular si no son correspondidos con modificaciones en la conducta del otro. Negarse a cambiar es, en la mayoría de las ocasiones, autodestructivo, siendo la persona en cuestión la más perjudicada.

⁴⁸ E. TANIDI, *La distancia*. Einaudi, Italia, 1998.

⁴⁹ C. BOLLAS, *Fuerza del sentido*, Amorrortu Editores España SL, 1993.

En su libro *10 Palabras clave acerca de la pareja*, J. C. Cáceres defiende que “la disponibilidad para cambiar, para hacer al otro más feliz, tendría que plantearse sobre la base de los beneficios que cabe esperar, a largo plazo, en la relación, y no en función del coste inmediato que suponga a la persona que ha decidido cambiar”.⁶⁰ El cambio se sustenta en la actitud propia de apuesta por la relación, por el amor profundo hacia la otra persona y el convencimiento de que se busca un crecimiento en la relación.

c. Fases de una sesión de resolución de conflictos

Toda sesión de resolución de problemas debe tener dos fases diferenciadas: una primera donde se plantea el conflicto y la otra que aborda la búsqueda de soluciones.

La primera fase debe de ser una fase analítica, de mirada hacia atrás, para revisar problemas y circunstancias que causaron el problema, mientras que la segunda fase, destinada a soluciones, debe ser creativa para tratar de ayudarnos a salir mucho más fortalecidos como pareja.

↪ **CONSEJO:** Es bueno no mezclar fases. Por ejemplo, cuando estemos buscando soluciones no volver al problema y al revés.

d. Algunos consejos que nos pueden ayudar

a) Durante la fase de plantear el problema:

- Ser positivos a la hora de plantear el problema al otro, eso hará que todo sea más agradable.
- Es preciso ser específicos e ir directos al asunto. No conviene mezclar temas, ni emitir juicios de valor, ni sentirse superiores.
- No hacerlo sobregeneralizaciones.
- No poner etiquetas al otro.
- Es necesario expresar los sentimientos propios.
- No acusar al otro. Asumir la propia responsabilidad en la creación del problema.
- No recrearnos a la hora de plantear los problemas.
- Merece la pena abordar solamente un problema cada vez.
- Cuando la otra persona nos da un mensaje es bueno repetírselo para comprobar que hemos recibido el contenido del mensaje como ella nos lo quería comunicar.
- Conviene que hablemos solo de lo que se puede observar, no mezclar otras ideas.

b) Durante la fase de soluciones:

- Centrarnos en soluciones, no volver al pasado.
- El cambio debiera de ser mutuo e implicar a las dos partes.
- Ser creativos.

⁶⁰ J. C. CÁCERES, *10 palabras clave acerca de la pareja*, Verbo Divino, Estella 2003, 71.

4.2. Perdón

- ↳ **DINÁMICA:** Antes de nada, os proponemos ver un video.⁶¹ Se trata de un matrimonio ya mayor, en el que cada uno vive en un piso distinto de la casa, entienden la vida de forma completamente distinta, pero, a pesar de las diferencias, pueden vivir con amor.

Después del visionado lo comentaremos entre todos. Proponemos a continuación unas pistas para el moderador:

- ¿Qué te ha parecido? ¿Qué has sentido mientras lo veías?
- ¿En algún momento sientes que tu vida se puede parecer en algo al vídeo?
- ¿Has aprendido algo?

Sabemos que en un tema anterior ya hablamos específicamente del perdón, pero nos parece importante recordarlo en este tema. Puede que los conflictos nos hayan ido desgastando y que hayamos perdido algo de confianza en el otro, pero lo importante es hablarlo e intentar recomponerlo. Recordemos algunos puntos fundamentales:

- El perdón nos hace crecer.
- El perdón no es hacerse menos, sino que es el amor buscando sitio para crecer.
- El perdón es signo de esperanza.
- El perdón es signo de libertad.
- El perdón es el signo más grande de amor que pueda haber.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a las parejas a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Os proponemos que antes de la siguiente sesión veáis juntos el siguiente video,⁶² producido en China y llamado **Divorce**.

Una vez visto os proponemos que hagáis una lista de actitudes o cosas a hacer que os puedan ayudar cuando tengáis una discusión. Os proponemos que hagáis esa lista como si fuera una manualidad (sed creativos) y en el siguiente encuentro cada pareja comentará y mostrará al resto las formas que ellos han encontrado para solucionar los conflictos diarios.

⁶¹ <https://www.youtube.com/watch?v=96D-bRx5KuU>

⁶² <https://www.youtube.com/watch?v=pdxLwqGsRkQ>

Tema 9: La espiritualidad en el noviazgo

Uno solo es el amor



CONTENIDO

SESIÓN 1: La vida espiritual	187
1. Acogida (5 min.)	187
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	187
3. Dinámica inicial (15 min.)	189
4. Exposición del tema (30 min.)	190
4.1. Oración personal y en pareja	192
4.2. Eucaristía. Jesucristo vínculo de unidad	193
5. Experiencia vital (15 min.)	193
6. El acompañamiento entre sesiones	193
6.1. Consejos para preparar el acompañamiento	193
6.2. Tareas para realizar entre sesiones	193
SESIÓN 2: La fuente del amor	194
1. Acogida (5 min.)	194
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	194
3. Dinámica inicial (15 min.)	194
4. Exposición del tema (30 min.)	195
4.1. La caridad vivida en el noviazgo	195
a. Cómo aprender a amar más allá del amor humano	196
b. ¿Y con qué prácticas cotidianas lo podemos llevar adelante?	197
4.2. La cruz	198
4.3. El perdón y la misericordia	200
5. Experiencia vital (15 min.)	201
6. El acompañamiento entre sesiones	201
6.1. Consejos para preparar el acompañamiento	201
6.2. Tareas para realizar entre sesiones	202
SESIÓN 3: En salida	203
1. Acogida (5 min.)	203
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	203
3. Dinámica (10 min.)	204
4. Exposición del tema (Apostolado. Novios en la Iglesia) (30 min.)	205
4.1. Espiritualidad del cuidado, del consuelo y del estímulo	205
a. El cuidado - desde la Iglesia	205
b. El cuidado - entre nosotros	206
c. Consuelo y estímulo	207
4.2. La dimensión eclesial del noviazgo	208
a. Comunidad creyente y evangelizadora	208
b. Comunidad en diálogo con Dios	208
c. Comunidad al servicio del hombre	208
5. Experiencia vital (15 min.)	209
6. El acompañamiento entre sesiones	209

Tema 9: La espiritualidad en el noviazgo

~ *Uno solo es el amor* ~

El **objetivo** de este tema es descubrir y apasionarse con la maravilla que implica para la pareja llevar adelante toda una vida espiritual plena y profunda.

- En la **primera sesión** se trata de entender la vida espiritual y el bien que hace a la pareja. Ver que este “**amar como Cristo ama a su Iglesia**” es una de las grandes claves para entender propuestas que a menudo leemos en la Biblia y no entendemos, pero que en realidad son propuestas desafiantes y ‘revolucionarias’ sin duda para el hombre y la mujer de hoy. Por ejemplo, uno podría con fiadamente “obedecer” siempre al otro si el otro, con infinita reciprocidad, me amara como Cristo amó a su Iglesia (¡hasta dar la vida!). ¿Verdad?
- En la **segunda sesión** se descubre la “fuente” del verdadero **amor**. Somos seres humanos y, además de seres espirituales, nos conforma también nuestra ‘carne y huesos’. Por eso anhelamos ser amados de una forma especial, concreta, que sepa tocarnos el corazón dentro de los vaivenes ambientales y las modas culturales que nos envuelven en el día a día. Para ir más allá del ‘ruido’ que nos rodea y aturde incluso nuestra vida espiritual y nos limita a la hora de amar al otro como él querría ser amado plenamente.
- En la **tercera sesión** se trata de apreciar la insistencia ‘misteriosa’ que nos hace la Iglesia a **salir**. Este es el secreto: salir de nosotros mismos, donarse a los otros, para ser nosotros mismos. El camino que se nos propone es un camino colectivo. La familia de familias. Una humanidad fraterna que se construye empezando por nosotros, amándonos reciprocamente, para ser constructores de la fraternidad universal.

SESIÓN 1: La vida espiritual

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por la Palabra de Dios que nos invita a permanecer en el Señor en nuestra relación de pareja.

En aquel tiempo dijo Jesús a sus discípulos: Yo soy la verdadera vid, y mi Padre es el labrador. A todo sarmiento que no da fruto en mí lo arranca, y a todo el que da fruto lo poda, para que dé más fruto. Vosotros ya estáis limpios por la palabra que os he hablado; permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el sarmiento no puede dar fruto por sí, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los sarmientos; el que permanece en mí y yo en él, ese da fruto abundante; porque sin mí no podéis hacer nada. (Jn 15,1-5)

La lectura de hoy nos ofrece una imagen sencilla y de gran fuerza expresiva. Jesús es la “*vid verdadera*”, llena de vida; los discípulos son «*sarmientos*» que viven de la savia que les llega de Jesús; el Padre es el

“viñador” que cuida personalmente la viña para que dé fruto abundante. A través de esta parábola, se nos quiere hacer entender que nuestra vida, nuestra familia, nuestra relación de pareja sólo tiene su fundamento y razón de ser en Jesucristo, porque “sin Él no podemos hacer nada”.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué significa para nosotros «estar unidos a Jesús»?
- ¿Qué necesitaría ser podado en nuestra vida y en nuestra relación de pareja para que dé más fruto?
- ¿Cuál es el mensaje del texto para nuestra vida hoy?

Finalizamos este momento de oración poniéndonos bajo la protección de san Valentín.

*Oh dignísimo san Valentín,
que nos diste una verdadera lección de vida cristiana
llevada hasta el heroísmo, hasta el martirio,
hasta la más plena identificación con Cristo.
Tú, que fuiste dotado de virtud y sabiduría,
y que por tu gran caridad mereciste ser llamado padre de los pobres
y angustiados, y por los prodigios y milagros
que obraste conseguiste la veneración de todos.
Tú que impartiste bendiciones a tantos matrimonios
y por ello es que eres el Patrono de los enamorados
y eres protector de los hogares y del amor conyugal,
quiero suplicar tu ayuda, intercede ante María Santísima
y su adorado Hijo Jesús para que bendigan mi unión y me concedan:*

*Que siempre estemos pendientes el uno del otro
y que nos tratemos con cariño y atención.
Que las grandes y pequeñas diferencias
no nos lleven al desamor y a la crisis.
Que entre nosotros siempre exista un equilibrio
para que no aumenten las desavenencias.
Que los disgustos y decepciones no cambien
nuestras metas y aspiraciones.
Que la pasión y la convivencia
estén siempre presentes en nuestra vida.
Que nuestros pensamientos sean positivos
para que la comunicación y la comprensión sean mutuas.
Que los celos, auténticos o infundados, no perturben nuestro amor
y nunca pensemos ni queramos ser infieles.
Que la envidia, maldad, rencor o celos de otras personas
jamás puedan separar y dañar nuestro amor.
Que los problemas materiales, laborales y económicos
no sean causa de distanciamiento, y podamos manejarlos y resolverlos juntos.
Que gocemos de salud para vivir plenamente nuestro amor.*

3. Dinámica inicial (15 min.)

“PROFUNDIZAMOS EN NUESTRA VIDA ESPIRITUAL”

Ahora que después de nueve sesiones ya nos conocemos, vamos a conocernos un poco mejor en el ámbito espiritual. Nos vamos a ir contando algunas cosas y lo vamos a hacer con una dinámica. Ponemos música y cada uno se mueve por el local como quiera: andar al ritmo de la música, bailar... lo que quiera. Y mientras vosotros escucháis la música y os movéis, os lanzamos una pregunta, para que vayáis pensando la respuesta. Cuando paremos la música, os paráis y os juntáis a la persona más cercana y os contáis la respuesta a la pregunta.

Posibles preguntas:

1. ¿Cuál es tu comida favorita?
2. El título de una película que te haya gustado mucho.
3. ¿Qué es lo que más te gusta de tu vida?
4. ¿Qué es la plenitud para ti?
5. Cuenta un momento bonito que hayáis vivido en pareja.
6. Cuenta un momento triste que hayáis vivido en la pareja.
7. Cuéntame que supone para ti la espiritualidad y la religión. ¿Es lo mismo?
8. Cuéntame que significa la oración en tu vida.
9. ¿Qué esperas que te aporte la fe en tu vida de pareja?
10. ¿Cómo está la espiritualidad en estos momentos en tu vida?

Ajustar el número de preguntas que se hacen al tiempo disponible y a cómo vaya la dinámica. Las preguntas van progresivamente profundizando hacia cuestiones de “mayor interioridad”. Conviene que la música también vaya cambiando de más rápida y ruidosa a más lenta y tranquila. Y que en las últimas preguntas se dé más tiempo para pensar y comunicar que en las primeras.

Al terminar la dinámica, conviene tener un momento de diálogo con los participantes para ayudarlos a caer en la cuenta de cómo ha ido:

¿Qué ha pasado, qué hemos hecho? ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Ha sido fácil responder a las preguntas? A medida que avanzábamos, iban siendo más personales, más profundas... ¿Nos resultaba más difícil responder? ¿Y expresarlas? Habitualmente nos resulta difícil escucharnos a nosotros mismos, pararnos a mirar y escuchar cómo estamos, cómo nos sentimos, qué nos pasa... Hoy es ocasión para ello.

Contexto del tema

La **espiritualidad** es una toma de conciencia de nuestra intrínseca relación con lo trascendente y una forma unitaria de vida que -sin obviar lo corpóreo- lo trasciende. La **espiritualidad en el noviazgo** parece -aparentemente- un tema ‘secundario’ en la vida de la pareja si no fuera porque, a menudo, según avanza la vida adulta, el ser humano es cada vez más consciente de su pequeñez existencial.

La vida de pareja no es ajena de ningún modo a las inquietudes personales y a los anhelos existenciales de cada miembro de esta. Uno busca la felicidad y la plenitud antes y durante la relación de pareja. La sed de Algo infinito que nos llene y la necesidad de una trascendencia que reside dentro de cada uno de nosotros..., no

Juntos en camino +Q2 9. La espiritualidad en el noviazgo

son algo que satisfaga automáticamente, sino algo que requiere una búsqueda, una práctica, en suma, una vida espiritual.

Hay que recordar que **espiritualidad** no es igual a **religiosidad**. Es un paso previo maravillosamente revelador. Nosotros, que hemos descubierto a Jesucristo y nos hemos encontrado con Él, hemos elegido ser también Iglesia formando parte de ese cuerpo místico de Cristo donde podemos continuar el encuentro con Cristo.

Hoy en día hay personas espirituales sin religión, pero -y lo siguiente es muy importante para esta sesión- ello puede implicar una individualidad que no tiene nada que ver con el fascinante sentido de cuerpo místico, familiar, comunitario, trinitario . . . que tanto tiene que ver con nuestro posible futuro matrimonio y con la Iglesia.

En relación con el **“amor trinitario”**: ¡el modelo del amor perfecto de la Trinidad está presente en el templo de la comunión matrimonial! Es la vida de la Santísima Trinidad la que debemos tratar de imitar amándonos entre nosotros, con la gracia de Dios, como se aman -de forma perfecta- entre sí las Personas de la Santísima Trinidad. Y el dinamismo de la vida intratrinitaria es un don de uno mismo, recíproco e incondicional, es total y eterna comunión entre el Padre y el Hijo en el Espíritu.

Si el día de mañana camináramos hacia el matrimonio hay que entender que:

- Este es un **sacramento**, esto es, un signo visible y sensible de la gracia de Dios, de su presencia.
- El matrimonio queda **asumido en el ser de Cristo**. Son sus mismos sentimientos de amor, de fidelidad y de servicio los que deberán llenar a esos esposos. Un camino para la unión con DIOS. Uno de los caminos espirituales que la Iglesia nos muestra.
- Y **nuestro modelo de amor sería Jesucristo** porque el sacramento nos pide amar como Cristo ama a la Iglesia.

Muy importante y actual es entender que este **“amar como Cristo ama a su Iglesia”** es una de las grandes claves para entender propuestas que a menudo leemos en la Biblia y no comprendemos, pero que en realidad son propuestas desafiantes y `revolucionarias` sin duda para el hombre y la mujer de hoy. Por ejemplo, uno podría confiadamente “obedecer” siempre al otro si el otro, con infinita reciprocidad, me amara como Cristo amó su Iglesia (¡hasta dar la vida!). ¿Verdad?

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Oración personal y en pareja

Es formidable hacer **juntos** este camino de oración para ir creciendo en nuestro **vínculo** de amor.

En la exhortación apostólica *Amoris laetitia* (n. 315), el papa Francisco nos recuerda valores y actitudes espirituales muy estimulantes que los **novios** pueden imitar. “La presencia del Señor habite en la familia cotidiana y concreta, con todos sus sufrimientos, luchas, alegrías e intentos cotidianos. Cuando se vive en familia, allí es difícil fingir y mentir, no podemos mostrar una máscara. Si el amor anima esa autenticidad, el Señor reina allí con su gozo y su paz. La espiritualidad del amor familiar está hecha de miles de gestos reales y concretos. En esa variedad de dones y de encuentros que maduran la comunión, Dios tiene su morada. Esa entrega asocia ‘a la vez lo humano y lo divino porque está llena del amor de Dios. En definitiva, la espiritualidad matrimonial es una espiritualidad del vínculo habitado por el amor divino’ (GS 49)”.

Los novios pueden ir cultivando y reforzando este **vínculo** día a día, sin duda con la **oración** y la **Eucaristía**.

Una comunión familiar bien vivida es un verdadero camino de santificación en la vida ordinaria y de crecimiento místico, un medio para la unión íntima con Dios. Porque las exigencias fraternas y comunitarias de la vida en familia son una ocasión para abrir más y más el corazón, y eso hace posible un encuentro con el Señor cada vez más pleno. [...] Mi predecesor Benedicto XVI ha dicho que cerrar los ojos ante el prójimo nos convierte también en ciegos ante Dios» y que el amor es en el fondo la única luz que «ilumina constantemente a un mundo oscuro. [...] Puesto que la persona humana tiene una innata y estructural dimensión social, y la expresión primera y originaria de la dimensión social de la persona es el matrimonio y la familia, la espiritualidad se encarna en la comunión familiar. Entonces, quienes tienen hondos deseos espirituales no deben sentir que la familia los aleja del crecimiento en la vida del Espíritu, sino que es un camino que el Señor utiliza para llevarles a las cumbres de la unión mística (AL 316).

Además de caminar juntos espiritualmente, también es crucial que cada uno cultive su espiritualidad y navegue en las increíbles aguas de la búsqueda de Dios (nos recuerda S. Agustín que a menudo viajamos y hacemos `turismo` y se nos olvida viajar dentro de nosotros para bucear y ... encontrar lo divino que habita dentro).

Por tanto, subrayemos algo que muchos novios olvidan sin querer:

- Hay un momento donde el amor de la pareja alcanza su mayor liberación y se convierte en un espacio de **“sana autonomía”**: cuando cada uno descubre que el otro no es suyo, sino que tiene un `dueño` más importante: Dios creador.
- **Nuestra pareja jamás podrá saciar nuestra sed de felicidad**, nuestro anhelo de infinito ¡porque es imperfecta, como uno mismo lo es, y su amor es limitado!

Es crucial asumir desde **novios** que el camino espiritual de cada uno -como indica Dietrich Bonhoeffer- le ayudará a “desilusionarse” del otro, a dejar de esperar de esa persona lo que solo es propio del amor de Dios. A no cargar al otro con el peso terrible de “hacernos felices del todo”. Esto exige un desapego interior de enorme componente espiritual.

Continúa la exhortación con una idea que estimula la plena madurez personal: “El espacio exclusivo que cada uno de los cónyuges reserva a su trato solitario con Dios, no solo permite sanar las heridas de la convivencia, sino que posibilita encontrar en el amor de Dios el sentido de la propia existencia. Necesitamos invocar cada día la acción del Espíritu para que esta libertad interior sea posible” (AL 320).

Con todo esto podremos entender que la **vida espiritual** es, probablemente, además de la gracia (del Espíritu Santo), una de las claves y garantías inequívocas para llegar a ser, como soñaba S. Agustín: “Un solo corazón y una sola alma”. Para una auténtica y plena **unidad**.

¿Qué significa semejante desafío de ser `un solo corazón y una sola alma`? ¿Cómo alcanzar dicha belleza?

Ser **“un alma sola”** consiste en tener un mismo modo de sentir, un solo modo de pensar, que es el de Jesús. **No es pensar lo mismo**, sino del mismo `modo`. No es ser lo mismo los dos, ser uniformes, sino estar verdaderamente unidos, esto es, ser uno en el **modo** de hacer las cosas:

- ¿Cómo y por Quién las hacemos juntos?
- ¿Con qué tipo de amor, pleno y eterno?

- ¿Con generosidad y donación del uno hacia el otro?

Armonizar juntos este modo de hacer las cosas, con plena **reciprocidad**, es un bellissimo camino.

El **amor recíproco** entre los primeros cristianos, que lleva a un solo pensamiento, no era únicamente un consejo, sino una auténtica exigencia de lo más profundo. No en vano san Pablo conjuraba a ello en sus cartas.

El efecto, por tanto, de vivir el **amor recíproco** con radicalidad (recordemos la imitación a la hora de vivir ese amor de Cristo hacia su Iglesia y viceversa) es que nace la unidad de pensamiento. El amor recíproco no solo lleva a ser un solo corazón, sino una sola mente.

Los maestros de espiritualidad explican que por la **oración** descubrimos aquello que Dios está realizando en nosotros. La pareja pues puede crecer en la contemplación de la obra de Dios, tanto con sus logros como con sus dificultades, y abrirse a seguir creciendo en unidad.

En la exhortación apostólica *Familiaris consortio* (n. 62) leemos que la oración “pertenece a nuestra misma ‘humanidad’ y es ‘la primera expresión de la verdad interior del hombre, la primera condición de la auténtica libertad del espíritu’”. Si la familia logra concentrarse en Cristo, él unifica e ilumina toda la vida familiar. Los dolores y las angustias se experimentan en comunión con la cruz del Señor, y el abrazo con él permite sobrellevar los peores momentos. Por otra parte, los momentos de gozo, el descanso o la fiesta, y aun la sexualidad, se experimentan como una participación en la vida plena de su Resurrección. Los cónyuges conforman con diversos gestos cotidianos ese espacio teologal en el que se puede experimentar la presencia mística del Señor resucitado.

4.2. Eucaristía. Jesucristo vínculo de unidad

La **Eucaristía** es verdaderamente todo un Misterio que probablemente nunca alcanzaremos a descubrir en su totalidad. En ella se repite la redención de Cristo. Y con ella -la Eucaristía- adquirimos fuerza y estímulo para vivir cada día nuestra relación actual, y futura alianza matrimonial, como “iglesia doméstica”.

En la exhortación apostólica *Familiaris consortio* (n. 57) se habla de **matrimonio y Eucaristía**. La Eucaristía es un misterio de comunión, clave para el matrimonio. Es una gracia particular que nos ayuda y asegura la unidad entre nosotros. Y ¿cómo lo hace? En primer lugar, haciéndonos otros Él (Cristo), porque viniendo a nosotros nos ensimisma en sí. Él nos transforma en sí mismo. Por lo tanto, todos nos volvemos más semejantes a Él y, por lo tanto, más en comunión unos con otros.

La Eucaristía es la fuente misma del matrimonio cristiano. En efecto, el sacrificio eucarístico representa la alianza de amor de Cristo con la Iglesia, en cuanto sellada con la sangre de la cruz. Y en este sacrificio de la Nueva y Eterna Alianza los cónyuges cristianos encuentran la raíz de la que brota, que configura interiormente y vivifica desde dentro, su alianza conyugal. En cuanto representación del sacrificio de amor de Cristo por su Iglesia, la eucaristía es manantial de caridad. Y en el don eucarístico de la caridad la familia cristiana halla el fundamento y el alma de su «comunión» y de su «misión», ya que el Pan eucarístico hace de los diversos miembros de la comunidad familiar un único cuerpo, revelación y participación de la más amplia unidad de la Iglesia; además, la participación en el Cuerpo «entregado» y en la Sangre «derramada» de Cristo se hace fuente inagotable del dinamismo misionero y apostólico de la familia cristiana (FC 57).

5. Experiencia vital (15 min.)

Cuando estando enamorados creemos de veras que “el otro me hará feliz”:

- ¿Pensamos en ofrecer nosotros un amor que será **“querer querer”** siempre, para contribuir a `hacer toda nuestra parte`?
- ¿Somos conscientes de la **`limitación humana`** y cómo interfiere permanentemente en nuestra relación cotidiana?
- **¿En qué nos apoyaremos** cuando, aunque el otro nos quiera como nada en el mundo, aparezcan enfermedades, dificultades de índole psicológica, física, sexual, circunstancial (el entorno económico-laboral, social y familiar) que harán ir cambiando al otro y que pondrán a prueba nuestro amor?

Porque estas reflexiones son un paso muy oportuno para calibrar bien la **madurez de nuestro amor** y ser conscientes de que, cultivando la vida espiritual de uno mismo, tendremos una madurez y una vida interior propias que nos ayudará a amar mejor.

6. El acompañamiento entre sesiones

6.1. Consejos para preparar el acompañamiento

- **Que los animadores del grupo dejen ver su vida espiritual.** Que cuenten de forma natural, con sencillez y confianza -sin `sentar cátedra`- experiencias de su vida espiritual en torno a la oración, la eucaristía, la cruz, etc. Sin necesidad de ser siempre experiencias increíbles o de enorme valor místico con situaciones `resueltas` sino todo lo que deje ver esa vida espiritual interior que sostiene y enriquece la relación.
- **Hacer algún día una reunión más `orante`.** Con algún sencillo pero íntimo momento de oración en grupo.

6.2. Tareas para realizar entre sesiones

Iniciar el “curso” con una Eucaristía todos juntos, en grupo, con algún sacerdote muy cercano y una homilía muy bien elegida según la circunstancia del grupo (ej.: 1 Cor 13, 4-8).

Cultivar la vida espiritual durante el noviazgo (a través de la oración, la Eucaristía, la confesión, la comunicación –profunda, del alma- entre novios, las lecturas tipo ensayos espirituales y/o meditaciones, los grupos de jóvenes y/o de novios... entre otros) es una vida que la Iglesia nos propone para crecer hacia Dios (porque el matrimonio por la Iglesia, si tuviera lugar, es un sacramento y como tal signo de Dios). Además, dada nuestra evidente pequeñez existencial esta vida espiritual nos puede ayudar con bastantes garantías en nuestro caminar vital hacia la plenitud interior y/o de pareja; nos ayudaría a caminar hacia el amor recíproco pleno y duradero; para que el amor sea `para siempre` en lugar de, como nos proclama la cultura actual `hasta que dure el amor`. **Cada uno de nosotros somos fuente de amor y podremos dar amor siempre**, si nos hemos encontrado previamente con la “fuente del amor verdadero y pleno” (sesión 2) que es Jesucristo.

*“Aquella eterna fonte está escondida, que bien sé yo do tiene su manida, aunque es de noche.
Su origen no lo sé, pues no le tiene, mas sé que todo origen de ella viene, aunque es de noche.
Sé que no puede ser cosa tan bella, y que cielos y tierra beben della, aunque es de noche”*
(S. Juan de la Cruz en castellano antiguo)

SESIÓN 2: La fuente del amor

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión tomando como referencia de nuevo la Palabra de Dios, que es una fuente de agua viva, la única que puede saciar nuestra sed de amor.

Jesús le contestó: «El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré nunca más tendrá sed: el agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna». La mujer le dice: «Señor, dame esa agua: así no tendré más sed, ni tendré que venir aquí a sacarla». (Jn 4,13-5)

El pasaje evangélico de hoy es la conocida parábola que narra el encuentro entre Jesús y la samaritana. Esta parábola presenta una persona en búsqueda, que tiene sed y un Jesús que escucha sus problemas, sus demandas. La mujer termina descubriendo que está buscando colmar su sed en fuentes equivocadas y le pide a Jesús que le dé el agua viva, el agua para que no vuelva a tener más sed. Que también nosotros descubramos en la fe en Cristo, el único que puede colmar la sed de amor, de perdón, de misericordia, de felicidad en nuestra vida de pareja.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Cómo describirías esa sed que tienes en tu vida?
- ¿Dónde buscamos saciar nuestra sed de amor, de perdón y misericordia?
- ¿Somos conscientes de que estamos llamados a ser “surtidores de agua viva” para los demás, para nuestra pareja?

Finalizamos este momento, rezando juntos esta breve oración de ofrecimiento de nuestras vidas al Señor.

*Buen Jesús,
qué alegría tener este momento
para hacerte parte de mi día
Ayúdame a mantener viva tu presencia
a lo largo del día,
y que, escuchando tu palabra,
pueda entender tu Plan de amor para mí.*

3. Dinámica inicial (15 min.)

Para empezar, vamos a ver el siguiente video:

https://www.cope.es/religion/videos/emotivo-video-que-explica-que-catolica-verdad-20190423_727856

Juntos en camino +Q2 9. La espiritualidad en el noviazgo

Una vez visionado os juntaréis dos parejas (4 personas) y comentaréis el video. Para ello, pueden ayudar las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la fe para nosotros? ¿Cómo lo vivimos en pareja? ¿Cómo influye la fe en vuestra relación?
¿La fe es una fuente de amor para vosotros? ¿Fe y amor van unidas?
- ¿Qué definición pondríais vosotros a la fe?

Una vez hablado en grupitos nos juntamos y lo ponemos en común.

Contexto del tema: el amor y su “escondida fuente”

Amar, sufrir, perdonar, recomenzar, y hacerlo cuando la vida nos pone a prueba, como cuando constatamos que el otro es imperfecto, como yo, que a menudo hay que amarle hasta el extremo o incluso perdonar lo imperdonable (no ya lo grave, sino que a veces lo cotidiano e imperfecto, repetido hasta la saciedad, es lo más complejo de admitir) . . . , no es fácil. En absoluto. A menudo se torna imposible. Entonces:

- ¿Cuál es su “escondida fuente”?
- ¿De dónde beber las aguas del amor `para siempre`?
- ¿Cómo hacer para `ser uno` verdaderamente con el otro y otear la verdadera felicidad?
- ¿Por qué a veces no se logra llegar a ser `un solo corazón y una sola alma` a pesar de tener una cierta vida espiritual individual y colectiva?

El concepto de **amor** que hoy en día se nos muestra es decepcionantemente pasajero, fugaz, puramente hedonista (acaba pensando solo en uno mismo), cerrado y auto referencial, breve. . . , en suma, diríamos que “fallido”.

Los efectos de la revolución del 68 y su aparente proclamada liberación sexual, que no concibe al otro como un **don**. Por otra parte, la tecnificación que acelera nuestro vivir cotidiano y que facilita muchos de nuestros procesos diarios, también nos exprime como seres ‘hiperproductivos’ y nos acelera continuamente.

El posmodernismo y el transhumanismo no acaban de hacernos propuestas atractivas y duraderas que nos satisfagan y nos realicen como personas. Nuestras relaciones de pareja son a menudo complejas en términos psicológicos y afectivos. Todos los expertos hablan de la soledad como fenómeno creciente en la sociedad occidental, incluso en las capas más jóvenes de la sociedad.

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. La caridad vivida en el noviazgo

La caridad es una virtud sobrenatural. Gracias a ella amamos a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como Jesús nos ha amado. Es la virtud por excelencia y una gracia que necesitamos, porque ¿acaso solo con nuestras fuerzas seríamos capaces de amar al otro verdaderamente como a nosotros mismos? ¿Quién puede creerlo? Si acaso algunos héroes puntuales.

Entonces se entiende que ¡la caridad es. . . el amor perfecto! El amor es natural, humano. La caridad es sobrenatural, algo del mundo divino. La caridad es poseer en nosotros el amor de Dios. Es amar como Dios ama, con su intensidad y con sus características. Amar de forma superior a nuestras posibilidades humanas.

Porque estamos hechos a imagen y semejanza de Dios entonces -si pedimos la gracia- tenemos la capacidad cierta de **poder amar al `estilo de Dios`**.

Por eso **“aprender a amar”** es hoy una prioridad, como lo es aprender a perdonar y saber recomenzar con fuerza, creciendo, cada vez más, juntos.

“Aprender a amar consiste, en primer lugar, en recibir el amor, acogerlo, experimentarlo, hacerlo propio. La medida y la verdad del amor no puede ser exclusivamente el deseo humano. Ha de buscarse sobre todo en el origen del que procede” (VAH 16).

Cuando los esposos por el sacramento se aman con el amor de entrega de Cristo en la cruz, además de amarse humanamente, algo grande sucede entre ellos. Se identifican con Cristo, es decir, tratan de alcanzar la santidad.

a. Cómo aprender a amar más allá del amor humano

1- Siendo cada uno el primero en amar y no esperar a que el otro dé el paso, no siendo perezosos en el amor, sin llevar las cuentas de quién ama más, sin negociar lo que uno da para ver lo que recibe. En el amor no se negocia, sino que se dialoga. En lo que hoy en día se llama *identidad dialógica* incluso uno mismo crece y madura su identidad si es capaz de dialogar con el otro, con el alma libre, sin prejuicios, sabiendo vaciarse de sus ideas para entrar en las del otro con plenitud de comprensión, encontrando así grandes certezas a través de la relación con el otro.

“En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y nos envió a su Hijo como víctima de propiciación por nuestros pecados” (1 Jn 4, 10).

2- Amando a todos, sin distinción de personas, momentos o circunstancias.

“Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rezad por los que os persiguen, para que seáis hijos de vuestro Padre celestial, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos” (Mt 5, 44-45).

3- Amando sin medida, como Jesús nos ha amado. ¡Solo esto es un modelo de vida para siempre, un auténtico desafío! Algo que nos hará felices sin duda.

“Amaros los unos a los otros como yo os he amado” (Jn 13, 34).

4- Y amando, viendo a Jesús en el otro.

“En verdad os digo que cada vez que lo hicisteis con uno de estos, mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis” (Mt 25, 40).

Cuando surgen las heridas y las imperfecciones (de uno y del otro) se ven muy claras... ¡qué luz genera ver al otro como si fuera el mismo **Jesús!**

El **arte de amar** es un arte comprometido con fuertes exigencias. Es un arte que requiere que se supere el estrecho horizonte del amor simplemente natural, que suele darse casi únicamente cuando tan solo el otro me agrada. El verdadero amor es un amor que empuja a dar siempre el primer paso, sin esperar a ser amados, como hizo Jesucristo, que dio la vida por nosotros.

Este amor no es solo palabra vaga o sentimiento estéril, sino que es algo muy concreto; exige que nos “hagamos uno” con los demás, que “vivamos el otro” en cierto modo, en sus sufrimientos, en sus alegrías y en sus necesidades, para comprenderlo y poder ayudarlo eficazmente. Este arte exige que amemos a Jesús en la persona amada. En efecto, aunque este amor esté dirigido a ese hombre o a esa mujer en particular, Cristo considera hecho a Él todo lo bueno y lo malo que les hacemos a ellos. Así lo dijo y lo repitió cuando habló de la grandiosa escena del juicio final: “...conmigo lo hicisteis... conmigo lo hicisteis” (Mt 25, 40).

b. ¿Y con qué prácticas cotidianas lo podemos llevar adelante?

Amando como Jesucristo nos enseña:

1. HACERSE UNO ¡Hacerse uno en todo menos en el pecado!

Alegarse con quien se alegra; sufrir con quien sufre; acompañar, estar al lado, vivir por el otro ... A menudo parece fácil hacer esto con quien más queremos y sin embargo, como pasa en la familia entre hermanos o con los padres... , puede ocurrir que en pareja con los años también al que está más cerca le hagamos víctima de nuestro ‘genio’ y nuestros cansancios más que a los demás.

Para amar mejor, viene muy bien **saber “cortar”**; cortar con alguna situación o circunstancia que se ve algo inadecuada (una salida fuerte de temperamento, una película al límite, alguna web poco ortodoxa para la vida de familia, alguna compañía o viaje delicado...). Aunque cueste y de vergüenza y nos haga ‘posicionarnos’. Desapegarse de todo aquello que nos aleje de la santidad (¡la santidad del otro, en parte, es mi responsabilidad!).

Hay muchos **factores** que pueden comprometer esta actitud de amor. A veces son las distracciones, otras veces el deseo de expresar precipitadamente nuestra idea, de dar nuestro consejo a destiempo. En otras ocasiones estamos poco dispuestos a “hacernos uno” con el prójimo porque nos parece que no comprende nuestro amor, o nos vemos frenados por otros prejuicios. En ciertos casos nos lo impide un recóndito interés de conquistarlo para nuestra causa.

Si no cortamos con algunas situaciones seremos incapaces de “hacernos uno” porque ya tenemos el corazón invadido de nuestras prisas, de las rutinas que el mundo nos impone –o nos creemos que nos impone-, de preocupaciones, de nuestros dolores, de nuestros asuntos o de nuestros planes.

2. COMPROMETERSE a “querer amar”

Ayudados de la caridad, que es una virtud fundamental. Por ello, será bueno comprometerse desde ahora mismo a vivirla con más intensidad. Y para hacerlo, hace falta conocer lo que la hace especial.

Si amar es el camino... , **¡saber amar lo es todo!** Sí, saber amar, porque el amor cristiano es un arte y es necesario conocer este arte.

Erich Fromm hablaba del **arte de amar**: “La gente de nuestra cultura... solo en tan contadas ocasiones trata de aprender ese arte. No obstante, el profundo anhelo de amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir

la forma de alcanzar esos objetivos y muy poca a aprender el arte del amor”.⁶³

El verdadero arte de amar brota enteramente del evangelio de Cristo. Y ponerlo en práctica es el primer paso que hay que dar, imprescindible para poder desencadenar una revolución, pacífica, pero tan incisiva y radical, que lo cambie todo. Afecta no solo al ámbito espiritual, sino también al humano, y renueva todas sus expresiones: cultural, filosófica, política, económica, educativa, científica, etc. El secreto de esa revolución es lo que permitió a los primeros cristianos llegar a todo el mundo entonces conocido.

San Agustín, maestro de caridad, dice de manera fuerte: “La caridad es, pues, lo único que distingue a los hijos de Dios”. La caridad va más allá del amor humano. No es solo un sentimiento. Con caridad se ama y se quiere amar incluso ante el desánimo o el dolor.

3. Asegurar la RECIPROCIDAD. Esta es la perfección del amor

En su primera Carta, san Juan tiene esta bellísima y alentadora expresión: “Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros y su amor ha llegado en nosotros a su plenitud” (1 Jn 4, 12-13).

Entonces, si su amor en nosotros es perfecto, y mientras su amor en nosotros sea perfecto, somos perfectos. Es decir, la perfección del amor la tenemos viviendo el **amor recíproco**; y para esto hay que amar `más allá` de lo humano, hasta vivir la plena caridad; y pedirla; y rezar para tener fuerzas para saber vivirla.

4.2. La cruz

Dios nos ama inmensa y personalmente a cada uno.

Y su amor tiene mil rostros. Se manifiesta en la belleza de la naturaleza, en el don personal de la vida, de la inteligencia, de la sensibilidad, de la salud, en los cuidados de la familia, en los sentimientos nobles como la amistad, el amor de una persona... Él, Padre cariñosísimo, nos acompaña, nos sostiene, está presente con su providencia, nos espera si nos alejamos, nos perdona si pecamos.

Pero hay un rostro del amor de Dios que no siempre salta enseguida a la vista. Es la prueba tangible de su verdad, la confirmación de que es ... Amor. **Este rostro es el abandono de Jesús en la cruz.**

El que llaman `Jesús abandonado` es el culmen del amor divino. Es la nada-todo del amor. El que `sufre y muere` y desaparece, y se va, y se hace nada ... para ser luego todo, resucitado, uno en el Padre. La nada de la que tanto hablaba san Juan de la Cruz (vaciar, despojarse, negarse para luego buscar el todo, el `anonadarse` y sorprenderse en el Amor). El amor que se siente en el **noviazgo**, el de ahora, podemos mantenerlo encendido durante toda la vida, pero podría a veces quedar también como la **nada**, como esas brasas que quedan tapadas por la ceniza que es representada por el `día a día`: los obstáculos, las dificultades, las desilusiones, las tentaciones, los cansancios. Ya sean personales, físicos, psíquicos o de salud, materiales y económicos, laborales, afectivos, sexuales, relacionales con otros... Será entonces crítico reconocer esa similitud entre la experiencia de Jesús en la cruz y la paradoja de un amor que podría -en ciertos momentos- parecernos que no vemos entre nosotros. Él -Cristo- nos da las claves para seguir adelante y `resucitar` siempre con su Gracia y con nuestra voluntad nuestro amor. ¡Siempre! A pesar de cualquier tipo de dificultad sobrevenida por fuerte que sea.

⁶³ E. FROMM, *El arte del amar*, Paidós, Barcelona 1982, 17.

Las dificultades están detrás de cada rincón. Sobre todo, hoy, inmersos como estamos en una cultura que rechaza todo aquello que habla de sacrificio, de pérdida, aunque sea la más mínima del propio yo, etc.

Jesús abandonado es modelo para lograr acoger al otro con toda su diversidad, al principio tan atractiva, pero bien pronto tan molesta que llega a ser inaceptable. Jesús abandonado da la capacidad de apreciar por amor también lo no-perfecto.

Jesús en la cruz es el modelo de quien, olvidándose de sí mismo, solo desea el bien del otro. Es modelo de quién por amor renuncia también a lo que podría ser un supuesto derecho suyo. Es modelo de quien sabe vaciarse de sí mismo para acoger al otro. Modelo de quien quiere comprender, de quien quiere perdonar.

Jesús crucificado es modelo de quien tiene confianza ilimitada en el otro, y al mismo tiempo está atento a las exigencias, a los ritmos y las etapas que el otro está atravesando.

Cristo en la cruz es, en suma, **el modelo de la fidelidad**. Es sobre todo el modelo del “recomenzar” desde el amor.

¿Y cómo vivirla, cómo entenderla?: ¿Soy rebelde, irritable, no soy flexible ni asequible a todos y en cualquier circunstancia? ¿Me puede el carácter y el temperamento y me excuso siempre con el típico ‘yo soy así’? ¿Provoco conflictos? Pues detrás de cada dificultad o conflicto **Jesús** me pide que le dé nombre a ese rostro de Jesús y vaya más allá. Que lo identifique claramente para poder salir de mí. Hacia el otro. Donándome. Dándome. Olvidando mi ‘yo’. Y así de forma aparentemente milagrosa el mundo a nuestro alrededor cambia y se transforma. Y pasamos de vivir la cruz, el dolor, el abandono ... a vivir el resucitado. A **ser** personas resucitadas. Generaremos amor y en amor nos convertimos. Resucitando nuestro yo y con él el de los demás.

Leamos las palabras del papa Francisco (AL 221).:

Una de las causas que llevan a rupturas matrimoniales es tener expectativas demasiado altas sobre la vida conyugal. Cuando se descubre la realidad, más limitada y desafiante que lo que se había soñado, la solución no es pensar rápida e irresponsablemente en la separación, sino asumir el matrimonio como un camino de maduración, donde cada uno de los cónyuges es un instrumento de Dios para hacer crecer al otro. Es posible el cambio, el crecimiento, el desarrollo de las potencialidades buenas que cada uno lleva en sí. Cada matrimonio es una «historia de salvación», y esto supone que se parte de una fragilidad que, gracias al don de Dios y a una respuesta creativa y generosa, va dando paso a una realidad cada vez más sólida y preciosa. Quizás la misión más grande de un hombre y una mujer en el amor sea esa, la de hacerse el uno al otro más hombre o más mujer. Hacer crecer es ayudar al otro a moldearse en su propia identidad.

Por eso el amor es artesanal. Cuando uno lee el pasaje de la Biblia sobre la creación del hombre y de la mujer, ve que Dios primero plasma al hombre (cf. Gn. 2,7), después se da cuenta de que falta algo esencial y plasma a la mujer, y entonces escucha la sorpresa del varón: «¡Ah, ahora sí, esta sí!». Y luego, uno parece escuchar ese hermoso diálogo donde el varón y la mujer se van descubriendo. Porque aún en los momentos difíciles el otro vuelve a sorprender y se abren nuevas puertas para el reencuentro, como si fuera la primera vez; y en cada nueva etapa se vuelven a “plasmarse” el uno al otro. El amor hace que uno espere al otro y ejercite esa paciencia propia del artesano que se heredó de Dios.

4.3. El perdón y la misericordia

Para hablar de **perdón** es muy oportuno entender antes lo que la **misericordia** significa para nosotros los cristianos. ¡Cuántas veces nos ayudará en el futuro si queremos amar al otro realmente `para siempre`!

El amor humano todos entendemos lo que es...

El amor que va más allá - el amor del cristiano - es la virtud de la **caridad** (una de las 3 virtudes teologales junto a la fe y la esperanza), para la cual necesitamos sin duda la ayuda de la gracia porque a menudo va más allá de nuestras fuerzas

Empieza la carta encíclica de Benedicto XVI *Deus caritas est* n. 1 recordando una frase de san Juan: "Dios es amor, y quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él" (1 Jn 4, 16).

Solo por eso es tan potente como dice S. Pablo: "El amor es paciente, es benigno; el amor no tiene envidia, no presume, no se engríe; no es indecoroso ni egoísta; no se irrita; no lleva cuentas del mal; no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor no pasa nunca" (1 Cor 13, 4-8).

En todo caso no debemos confundir esta caridad con la resignación, una actitud a veces pasiva y estéril.

¿Y la misericordia?: Es una forma de **amor especial de Jesucristo** hacia los pecadores o la miseria. Es un tipo de amor especial ante la debilidad moral y espiritual -más allá de la compasión- que logra devolver la curación y las ganas de vivir per se.

Se ve, se siente y se observa especialmente en la **penitencia**. Y se entiende muy bien por la **parábola del hijo prodigo**. Para Faustina Kowalska la misericordia de Dios es el amor de sus entrañas (viene ya en expresiones hebreas en la Biblia). Es como el origen puro de **todo amor**.

La **misericordia** será necesaria vivirla y experimentarla en el noviazgo si se desea vivirla en la propia familia futura, ya que: "No existe familia perfecta. No tenemos padres perfectos, no somos perfectos, no nos casamos con una persona perfecta ni tenemos hijos perfectos. Tenemos quejas de unos a otros. Nos decepcionamos los unos a los otros. Por lo tanto, no existe un matrimonio saludable, ni familia saludable sin el ejercicio del perdón"

... Estas palabras fueron pronunciadas por el papa Francisco el 15 de agosto de 2015, día de la Asunción a las familias.

El papa Francisco llama a concentrarse en lo esencial y a no insistir en lo secundario. Concentrarse en lo esencial implica reconocer una jerarquía de verdades morales en cuya cima está la misericordia. Ha recordado con santo Tomás que la misericordia, en cuanto al obrar exterior, es la más grande de las virtudes, ya que con ella se relaciona el volcarse en los otros y, más aún, socorrer sus deficiencias.

Para ello libramos duras batallas contra limitaciones u obstáculos frecuentes: la obstinación, la cabezonería, el perfeccionismo mal entendido...

Pero cuando el amor humano se "atasca" se puede perdonar, recomenzar, recuperar la unidad y amarse con fuerzas renovadas y saneando el pasado.

Tenemos, además de nuestras pequeñas propias fuerzas, los **sacramentos** y, en concreto, la **penitencia** para vivir en primera persona la misericordia. También contamos con la **oración** y la posibilidad de acudir a **María** (madre de la divina misericordia) en momentos de dificultad. Y tenemos al modelo más inmediato de cómo vivir la Misericordia que es **Jesús** de Nazaret. La misericordia se inspira en el modo en que Jesús se acercó a los hombres y mujeres. Jesús no aparece en los evangelios al lado de una pareja “perfecta”. Aparece en los evangelios un Jesús que acoge con cariño muchas situaciones familiares dramáticas, llenas de dolor, sufrimiento y muerte. Jesús acoge a padres preocupados por sus hijos enfermos (tal como aparece en el pasaje del muchacho epiléptico, la mujer cananea, la hija de Jairo, el funcionario real...), consuela a padres que lloran a sus hijos muertos (la viuda de Naím), acoge a Marta y María que lloran a su hermano fallecido, escucha a los padres que hablan de su hijo ciego de nacimiento.

Es también un camino espiritual de enorme potencia acudir a nuestra madre la virgen **María** (a través de la oración, la lectura de libros sobre ella, la imitación de su capacidad de decir ‘sí’ a la voluntad de Dios, de sacrificio, de renuncia, de confianza, etc.).

5. Experiencia vital (15 min.)

El verdadero amor supone la aceptación de todo lo que el otro es, de lo que ha sido, de lo que será, y de lo que ya nunca podrá ser. Esta es la paradoja que tan bellamente ha expresado el poeta checo Rilke al describir la paradoja ente el amor de hombre y mujer:

Dos infinitos que se encuentran con dos límites, dos infinitamente necesitados de ser amados se encuentran con dos frágiles y limitadas capacidades de amar, y solo con el horizonte de un amor más grande no se devoran en la pretensión, ni se resignan, sino que caminan juntos hacia una plenitud de la cual el otro es signo.

Esta cita de Rilke es muy impresionante y sería bueno comentar juntos las implicaciones y la profundidad que alcanzamos a entender...

6. El acompañamiento entre sesiones

6.1. Consejos para preparar el acompañamiento

¡Prepárense bien ante todo nuestro interior! Siendo auténticamente misericordiosos -a la hora de relacionarnos -, seremos luz verdadera cuando acompañemos:

Entender e imitar la capacidad extrema de amor de Cristo cuando, estando crucificado e incluso sintiéndose abandonado por el Padre, va más allá de su dolor y sigue adelante, yendo al encuentro del hombre y donando a su madre al apóstol, haciendo su camino de superar la muerte por nosotros.

Él es pues para nosotros el modelo, la inspiración y el impulso más grande que tendremos para perdonar cuando al amor humano desfallezca ante el cansancio, la decepción o la traición y nuestras propias y enormes limitaciones e imperfecciones.

“Gran cosa es el amor... con tal de que vuelva siempre a su fuente” (Bernardo de Claraval).

6.2. Tareas para realizar entre sesiones

- A nivel personal, 'al margen de la reunión', seguir muy de cerca y estar muy atentos a situaciones dolorosas que vivan las parejas del grupo. Tener una relación personal con ellos cercana y verdadera. Hacerse uno con ellos, en su dolor, presencialmente, de forma muy cercana. Siendo "otro Jesús" para ellos, llegando a ser todo un signo de esperanza para ellos.

- También estar cercanos y presentes en la celebración de las alegrías. Celebrar juntos en el grupo las dichas de unos y otros. Dando gracias al eterno Padre por todos los frutos. Y confiándole a Él los anhelos e inquietudes de los miembros del grupo.

↳ **DINÁMICA:** Para repasar la sesión, sería bueno preguntarnos juntos:

- ¿Nos bastamos únicamente con nuestras capacidades y virtudes para este "amar para siempre"?
- ¿Qué significado y qué valor concreto tiene para nosotros este "donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, Yo estoy en medio de ellos"? (Mt 18, 15-20)
- ¿Qué es "ser uno" entre nosotros? ¿Cómo podemos lograr una unidad profunda y verdadera en nuestra relación?
- ¿Si algún día hiciera falta, sabríamos perdonarnos lo "imperdonable"? ¿Cómo, con qué fuerzas?
- ¿Hemos experimentado en nuestra vida este "ir más allá de la cruz"? ¿La cruz es para nuestra relación un punto de llegada o un modelo de vida?

↳ **DINÁMICA:** Visualizad el corto sobre la misericordia: Llama a la comadrona (actitud de un padre ante el nacimiento de un niño que no es suyo) y comentadlo entre vosotros.

SESIÓN 3: En salida

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión animados con este texto evangélico que nos va a invitar a ser testigos del amor de Dios en nuestro mundo.

Vosotros sois la sal de la tierra. Pero si la sal se vuelve sosa, ¿con qué la salarán? No sirve más que para tirarla fuera y que la pise la gente. Vosotros sois la luz del mundo. No se puede ocultar una ciudad puesta en lo alto de un monte. Tampoco se enciende una lámpara para meterla debajo del celemín sino para ponerla en el candelero y que alumbre a todos los de la casa. Brille así vuestra luz ante los hombres, para que vean vuestras buenas obras y den gloria a vuestro Padre que está en los cielos. (Mt 5,13-15)

Después de que Jesús ha presentado cuál es el proyecto, el programa de las bienaventuranzas, este breve pasaje subraya cuál es la vocación, la identidad del discípulo: ser sal y luz.

Jesús invita a los discípulos y a nosotros en el momento actual a que seamos sal y luz en medio del mundo, testimonio vivo del Evangelio de Cristo y lo llevemos a todas las culturas y sociedades.

Se trata de que descubramos que, como Iglesia, a nivel personal o como pareja, estamos llamados a salir al mundo y darle el sabor y la luz del amor, que tiene su fuente y origen en Dios.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Cuáles son los obstáculos o miedos que nos impiden ser sal y luz del mundo?
- ¿Cómo estamos dando testimonio de nuestra fe en Dios a nuestro alrededor?
- ¿Cómo es la vivencia de nuestra religiosidad a nivel eclesial?

Finalizamos este momento, rezando juntos esta breve oración de ofrecimiento de nuestras vidas al Señor. No tengáis miedo del amor, del amor de Dios, nuestro Padre...

*No tengáis miedo de recibir la gracia de Jesucristo,
no tengáis miedo de nuestra libertad,
que procede de la gracia de Jesucristo o,
como decía San Pablo: «No estáis ya bajo la ley, sino bajo la Gracia».
No tengáis miedo de la gracia, de salir de nosotros mismos...
para ir a buscar a los noventa y nueve que no están en casa.
E ir a dialogar con ellos y decirles que pensamos,
ir y mostrarles nuestro amor que es el amor de Dios.*
(Papa Francisco, catequesis en el Aula Pablo VI con motivo de la inauguración del congreso eclesial de la diócesis de Roma, 18 de junio de 2013).

3. Dinámica inicial (10 min.)

¿Habéis jugado alguna vez al *Kahoot*? *Kahoot!* es un servicio para crear tests de cualquier tema que se pueden jugar desde el móvil, como si fuera un concurso, con puntuaciones y que permite al final obtener un resultado de clasificación según los aciertos de cada participante. Es una herramienta muy útil para profesores y estudiantes para repasar conceptos de forma entretenida, como si fuera un concurso.

Una vez creado un *Kahoot* (el animador necesita crear una cuenta en *Kahoot*, <https://create.kahoot.it/register>) el resto del grupo individualmente debe unirse a él introduciendo un código PIN en la aplicación para móvil. De este modo, el móvil se convierte en un control remoto con el cual pueden responder a las preguntas fácilmente, mientras que en la pantalla se muestra la pregunta y quién va ganando.

Para saber a qué respuesta corresponde cada botón debes mirar la pantalla principal. Al acabar la partida, es decir, cuando se han completado todas las preguntas, un podio premia a aquellos que han conseguido la mayor puntuación. De esta forma divertida se puede introducir el tema de la sesión 3 ...

El animador hace 2-3 preguntas vía la aplicación *Kahoot*.

1. ¿Qué es el nihilismo?

- a) Una planta.
- b) Una palabra que se usa en América.
- c) Una forma de vida.
- d) Una filosofía.

Para aclarar este concepto, que nos sirve para poner el marco de referencia del mundo en que nos movemos, podéis visualizar un video publicado por RTVE que lo explica de un modo sencillo.⁶⁴

2. ¿Quién habló por primera vez de la “sociedad líquida”?

- a) Zubiri.
- b) Z. Bauman.
- c) Ortega y Gasset.
- d) Einstein.

Para aclarar este concepto os recomendamos un video que da una buena perspectiva de ésta.⁶⁵

3. El transhumanismo implica:

- a) que todos aceptamos la tecnología como algo natural
- b) que el desarrollo del hombre ha sido algo impensable hace años
- c) pensar en transformar a mejor la condición humana mediante la tecnología
- d) un paso de la tecnología a la robótica

⁶⁴ <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-filosofia-para-profanos-nihilismo/3110061/>

⁶⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=VkSCFvfhUs>

Para clarificar el concepto de transhumanismo os recomendamos visualizar un video.⁶⁶

Contexto del tema

Nuestro eterno Padre envió a Cristo al encuentro del hombre por amor. A la vez que le hizo libre para elegir, sale a su encuentro y le propone un camino, una verdad, una vida plena. Y siempre nos recuerda con su vida y sus propuestas que podemos hacerlo mejor si salimos de nosotros mismos. Nos ve como pueblo, como familia de familias.

Sin embargo, la “sociedad líquida” que proclama Zygmunt Bauman, parece desmembrarse y diluirse. Nada permanece. Todo vale y toda verdad parece ser relativa y al servicio de la voluntad de cada uno. Todo parece indicar que no es una época de cambios sino un cambio de época.

Ante este individualismo, en el que cada uno se encierra más en sí mismo, Cristo nos propone salir al encuentro del otro, a nivel personal y a nivel familiar.

4. Exposición del tema (Apostolado. Novios en la Iglesia) (30 min.)

“La familia es una lámpara, cuya luz no puede quedarse en el ámbito privado” (VAH 135).

4.1. Espiritualidad del cuidado, del consuelo y del estímulo

a. El cuidado - desde la Iglesia

La Iglesia desea mimaros porque estáis llamados a ser la “célula primera y vital de la sociedad”. En la exhortación apostólica *Familiaris consortio*, participación en el desarrollo de la sociedad, núm. 21, donde se habla de la familia, célula primera y vital de la sociedad, leemos:

... de la familia nacen los ciudadanos y éstos encuentran en ella la primera escuela de esas virtudes sociales, que son el alma de la vida y del desarrollo de la sociedad misma.

Así la familia, en virtud de su naturaleza y vocación, lejos de encerrarse en sí misma, se abre a las demás familias y a la sociedad, asumiendo su función social.

... La familia constituye el lugar natural y el instrumento más eficaz de **humanización y de personalización** de la sociedad: colabora de manera original y profunda en la construcción del mundo, haciendo posible una vida propiamente humana...

Sin olvidar la importante -y a veces olvidada o minusvalorada- función social y política:

La **función social** de la familia no puede ciertamente reducirse a tener hijos y educarlos. Pueden dedicarse -tanto solas como asociadas- a muchas obras de servicio social, especialmente en favor de los pobres y de todas aquellas personas y situaciones, a las que sin duda no llega

⁶⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=9PLOCCVhNKU>

siempre la asistencia de la administración.

En especial hay que destacar la importancia cada vez mayor que en nuestra sociedad asume la **hospitalidad**, en todas sus formas, desde el abrir la puerta de la propia casa, y más aún la del propio corazón, a las peticiones de los hermanos, al compromiso concreto de asegurar a cada familia su casa, como ambiente natural que la conserva y la hace crecer.

b. El cuidado - entre nosotros

Hay autores que describen tres modalidades de relación que hay que asegurar en la vida de pareja: *cuidarse, jugar y confiar*.

- **EI CUIDADO**. Cuidaros, sí, sobre todo **en las pequeñas cosas**. Porque el que es fiel en lo pequeño lo será en lo grande ... ¡No basta con cuidar al enfermo!... Hablamos de:

- Ocuparse de los detalles
- Hacerse uno con el otro y acompañar física o psicológicamente ante una dificultad, material o inmaterial,
- Sobrellevar juntos las diversas situaciones particulares de la vida
- Tener consideración y demostrar empatía profunda
- Mostrar interés real por las cosas del otro, aunque nos parezcan superfluas, evidentes o innecesarias
- Ser detallistas ...

Y es que, al cuidar al otro, en el fondo hacemos un cierto sacrificio y renuncia a nosotros mismos y a nuestras ideas o esquemas porque se trata en suma de **amar como al otro le gusta ser amado**. No como nosotros sabemos o creemos que debemos amar.

En la exhortación *Amoris laetitia* observamos cómo **cuidarse** será un acto de amor enorme cuando vayamos descubriendo, con el tiempo, los inevitables límites y pequeñeces del otro y evidentemente de uno mismo:

Es una honda experiencia espiritual contemplar a cada ser querido con los ojos de Dios y reconocer a Cristo en él. Esto reclama una disponibilidad gratuita que permita valorar su dignidad. Se puede estar plenamente presente ante el otro si uno se entrega `porque sí`, olvidando todo lo que hay alrededor. El ser amado merece toda la atención. Jesús era un modelo porque, cuando alguien se acercaba a conversar con él, detenía su mirada, miraba con amor. Nadie se sentía desatendido en su presencia, ya que sus palabras y gestos eran expresión de esta pregunta: «¿Qué quieres que haga por ti?».

...Y por supuesto la familia por su naturaleza es aquella que va más allá de sí misma y ama y cuida hacia afuera. El "amor social" es un reflejo de la Trinidad: "La familia vive su espiritualidad propia siendo al mismo tiempo una iglesia doméstica y una célula vital para transformar el mundo" (AL 324).

- **EI JUEGO** es muy necesario porque nos da una cierta ligereza imprescindible para poder afrontar los grandes desafíos con cierta filosofía, tanto el juego lúdico como el juego como *actitud*. No se debería dramatizar con todos los problemas o dificultades o la pareja se agotaría con el devenir de cada día y

sus múltiples `afanes`. Al principio de enamorados es fácil, pero con los años... no tanto. Y sin embargo es vital.

- En el juego convergen:
- El orden y la improvisación.
- La seriedad y la broma.
- Las reglas y la espontaneidad.
- La jovialidad y la gravedad.
- La sensatez y la locura.
- La formalidad y la informalidad.

El juego conjuga una seriedad divertida y una diversión seria. Son dos aspectos inseparables. Jugar no significa hacer lo que uno quiera, no es pura espontaneidad. Exige seriedad y orden. Por eso se habla de las reglas del juego.

- **EL CONFIAR:** es poder abandonarnos en el otro sabiendo, más bien creyendo de veras, que nos sostendrá. Confiar es superar el miedo a que el otro me vea pequeño, dubitativo, inseguro y caminar juntos por caminos complejos; sin juzgar al otro. sin hacernos ideas preconcebidas.

Sería formidable si alejamos de nosotros cualquier atisbo de relación en forma de "negociación" permanente porque eso ¡¡no es el amor sublime al que estamos llamados!! Los novios que `negocian` un tiempo de ocio, un viaje, un gasto... están negociando todo su proyecto de vida, arriesgándose a reducir el amor a un acuerdo, a un contrato. Nuestro amor debe crecer precisamente en la reducción de nuestros muros interiores: estrategias, intereses, miedos, zonas ocultas de nuestra personalidad.

c. Consuelo y estímulo

Se dice en la exhortación *Amoris laetitia*:

"Por eso mismo, la familia ha sido siempre el `hospital` más cercano. Curémonos, contengámonos y estimulémonos unos a otros, y vivámoslo como parte de nuestra espiritualidad familiar. La vida en pareja es una participación en la obra fecunda de Dios, y cada uno es para el otro una permanente provocación del Espíritu. El amor de Dios se expresa a través de las palabras vivas y concretas con que el hombre y la mujer se declaran su amor conyugal. Así, los dos son entre sí reflejos del amor divino que consuela con la palabra, la mirada, la ayuda, la caricia, el abrazo. [...]"

Esto es un culto a Dios, porque es él quien sembró muchas cosas buenas en los demás esperando que las hagamos crecer" (AL 321).

Nada de esto es extraordinario si se cuenta con la voluntad de amar, yendo más allá de uno mismo, siendo tenaces ante el error y sabiendo "volver a empezar" cuando se cae, se falla o uno se agota... "Te querré para siempre". Traicionar esta verdad es no entender lo que sin duda se iluminará más tarde: "Al final de nuestra vida, como comenta H. Arendt, descubrimos que solo es verdadero aquello a lo que hemos podido continuar siendo fieles".

4.2. La dimensión eclesial del noviazgo

A veces con el ruido del día a día y nuestras ocupaciones nos afanamos en tareas prácticas de la vida y nos olvidamos de “lo esencial”. En la Exhortación apostólica *Familiaris consortio* núm. 49 se habla de la participación de la familia en la vida y misión de la Iglesia.

Hay que examinar a fondo los múltiples y profundos vínculos que unen entre sí a la Iglesia y a la familia cristiana, y que hacen de esta última como una «Iglesia en miniatura» (*Ecclesia domestica*) de modo que sea, a su manera, una imagen viva y una representación histórica del misterio mismo de la Iglesia. [...]

Es un cometido eclesial propio y original.

Lo recuerda el Concilio Vaticano II cuando dice: «La familia hará partícipes a otras familias, generosamente, de sus riquezas espirituales. Así es como la familia cristiana, cuyo origen está en el matrimonio, que es imagen y participación de la alianza de amor entre Cristo y la Iglesia, manifestará a todos la presencia viva del Salvador en el mundo y la auténtica naturaleza de la Iglesia, ya por el amor, la generosa fecundidad, la unidad y fidelidad de los esposos, ya por la cooperación amorosa de todos sus miembros» (GS 48).

a. Comunidad creyente y evangelizadora

Recordad que evangelizar es en primer lugar **anunciar**, anunciar la “Buena nueva”, la noticia de que Cristo ha resucitado. Y si creemos en ello y somos coherentes no hay mejor manera de hacerlo desde la familia que acompañando con este anuncio de alegría, de apertura a los otros, de participación de las inquietudes y alegrías de los demás haciéndose uno con ellos.

b. Comunidad en diálogo con Dios

La vida espiritual requiere un diálogo interior. Un diálogo individual a través de la oración y la meditación cristiana y un diálogo también **juntos** con Dios. ¡Cuánto crecemos juntos cuando nos ponemos delante de Dios en diálogo presentándole nuestras inquietudes, anhelos y alegrías! ¡Qué paz se genera y qué unión se crea entre los dos!

No dialogamos para pedir siempre soluciones sino para tratar de ‘entrar’ juntos en el descubrimiento de Su voluntad, para descubrir la profunda Verdad de lo que somos y podemos llegar a Ser, para relacionarnos con lo Absoluto, con la fuente del Amor. Y paradójicamente este diálogo con Dios refuerza y sostiene el diálogo profundo y verdadero entre nosotros.

c. Comunidad al servicio del hombre

“La familia es la esperanza de la humanidad” repetía san Juan Pablo II. Verdaderamente tenemos por delante un papel maravilloso de regeneración y sustento de una sociedad que parece licuarse, perdiendo poco a poco valores y referentes, generando mucha soledad e incomunicación.

La familia, si se abre al mundo a su entorno y al prójimo más cercano, es la mejor escuela de fraternidad para el hombre.

Una familia que lleva a su vida el seguimiento a Jesús pone en práctica la palabra de Dios. Así es capaz de acoger al que lo necesita, no duda en ayudar a los pobres, acude allí donde otra familia se está rompiendo para acompañarla. . . Están atentos a los gritos y los lamentos que nadie oye pues los oídos están aturdidos por el “ruido” del mundo actual. Es una llamada desde el amor de Cristo, tal y como dice san Pablo: “El amor de Cristo nos apremia” (2 Cor 5,14).

5. Experiencia vital (15 min.)

Hemos visto en este tema cómo la familia está llamada a ser comunidad de fe y amor. También una pareja de novios está construyendo una comunidad de ese mismo estilo, que se hará plena al llegar al matrimonio. Pero no somos una comunidad aislada, somos parte de la comunidad eclesial, de nuestras comunidades parroquiales, de fe, etc.

¿Creemos de veras que la **comunidad** es un principio de enriquecimiento humano para la pareja? ¿Cómo visualizamos el término **comunidad**?

Porque la comunidad de fe se construye sobre la base de la **libertad** y la **igualdad** entre todos, con una indispensable dosis de **confianza** y **transparencia**. Y cuando la pareja se abre a la experiencia comunitaria, compartida con otras personas, entonces, lógicamente, las relaciones humanas se hacen más sanas y limpias.

Benedicto XVI dijo en la Asamblea de la Diócesis de Roma (06/2005): “La vocación al amor es lo que hace que el hombre sea la auténtica imagen de Dios: es semejante a Dios en la medida en que ama”. Este amar implica siempre un salir de sí mismo.

Tenemos que ser sal y luz para los demás y estar dispuestos a dar testimonio de nuestra realidad de novios, de amor iluminado por Cristo.

El ser luz y sal no es exclusivo de la familia, de los matrimonios, de las parejas de novios cristianas. Es tarea, responsabilidad, llamada, por el mero hecho de ser bautizados.

- ¿Cómo podríamos llevar esto a cabo?
- ¿Cómo vivimos esta realidad de ser luz y sal en nuestro entorno? ¿Cómo podríamos mejorarlo?
¿Tenemos algún compromiso social o eclesial en el que nos entreguemos a los demás de algún modo?
- ¿Esto mejora nuestra relación?

6. El acompañamiento entre sesiones

Salir con un corazón de carne y no de `piedra´ de forma activa y no pasiva. Ir al encuentro del otro, de su mundo, de sus preocupaciones, de sus anhelos e inquietudes, de su interioridad. . . y con ello construir desde nuestra pareja una maqueta de un mundo mejor desde nuestro testimonio y con ello hacia afuera.

Una familia que `abre las puertas de su casa´ es un testimonio maravilloso para todos, para los más cercanos y para los menos íntimos de la familia. Y ayuda a construir ese amor recíproco que nos unirá con gran fuerza.

↪ **SUGERENCIAS.** A continuación, os ofrecemos algunas ideas que os pueden servir para concretar el acompañamiento en los temas de espiritualidad. Este es un tema aparentemente “teórico” pero que, como bien sabemos, influirá mucho en los pilares de la relación y será imprescindible para el “amar para siempre” ante los momentos difíciles. Para ello sugerimos:

- Una de las mejores cosas con las que más podemos transmitir en el grupo, como animadores, es a través de nuestra vida y actitud, la alegría de vivir la fe, tanto entre nosotros como matrimonio como con nuestra comunidad (parroquia, movimiento, institución, etc.). Es una prioridad en el acompañamiento espiritual, algo que deberíamos “dejar ver”.
- Que los animadores hagan algunas propuestas atractivas de salida. Que el grupo pueda conocer y/o entrever que hay toda una vida de comunidad en la que los animadores se apoyan y donde comparten su vida sosteniéndose unas familias a otras.

↪ **SUGERENCIA.** Acoger, participar juntos en eventos, ser sensibles para, por ejemplo:

- Hacer juntos un voluntariado social (esto os dará sin duda grandísimos frutos).
- Ayudar en casa de los padres a recibir a peregrinos de encuentros varios que van surgiendo en la vida de Iglesia (jornadas mundiales de la juventud, Taizé, etc.).
- Implicaros con vuestras familias de origen ayudar a familiares de otras ciudades que necesitan recibir una temporada a un hijo o sobrino a amigo de la familia.
- Colaborar con ONG que ayudan en Navidad por ejemplo a personas solas (a veces sin familia por conflictos complejos o exclusión por embarazo temprano, etc.).

↪ **DINÁMICA.** Leemos las siguientes reflexiones de una pareja (basada en hechos reales):⁶⁷

LUCIA: “Con el traslado de casa, mi vida cambió radicalmente. Yo estaba todo el día en casa al cuidado del niño y Juan trabajaba muchas horas mañana y tarde; en medio de todas estas circunstancias nuevas yo me sentía sola, triste... Y lo peor es que no sentía la comprensión, el cariño y el apoyo que siempre había tenido de Juan”.

JUAN: “Recuerdo que viví este período con mucho dolor. Después de un maravilloso y largo noviazgo, habíamos conseguido por fin casarnos, tener un hijo... Y, sin embargo, cuando estábamos juntos, era un completo absurdo. Cuando yo hablaba, todo le parecía mal a ella, y cuando me callaba, también le parecía mal que no opinara. Sentía que ella me responsabilizaba de esta situación.

En un momento dado comprendí que debía pasar a la acción con los detalles: pedirnos perdón, volver a empezar, no juzgarnos, mirarnos cada mañana con ojos nuevos... Y volvimos a aprender a querernos”.

LUCIA: “A pesar de estas dificultades que sentíamos cada vez que estábamos juntos, los dos intentábamos ‘resolvernos’ y poner nuestro granito de arena para restablecer nuestra relación de unidad. No lo conseguimos en un día; al principio, quizá conseguía controlar una mala contestación, un juicio o mi genio, para pasar a tener largos paseos en silencio por miedo a volver a discutir. Pero, poco a poco y sabiendo que los dos poníamos de nuestra parte —y así se lo pedíamos juntos a Dios—, nuestra relación fue volviendo a la que siempre habíamos tenido.

Nos esforzábamos en ponernos de acuerdo en cada decisión que teníamos que tomar, no dando nada por supuesto; también en afinar la atención el uno hacia el otro en los detalles concretos del día a día.

⁶⁷ M. MORALES, *El matrimonio*, Ciudad Nueva, Madrid 2013, 52 (Permisos cedidos por la editorial para reproducir la experiencia de “Lucía y Juan”).

Y aunque las circunstancias laborales, económicas... no cambiaron, nuestra actitud ante ellas nos ayudó a superar esta crisis y nuestra relación se vio fortalecida”.

JUAN: “Después de superar nuestra primera crisis, los dos estamos muy atentos a no esperar a recomponer nuestra relación cuando ésta se rompe por cualquier motivo. Por muy pequeña que sea la fisura, debemos repararla para que no siga haciéndose más grande.

Algunas veces me viene a la mente: esta vez voy a esperar que sea ella la que dé el primer paso, pero me doy cuenta de que eso no es lo importante, que lo fundamental es que nuestra relación se reconstruya lo antes posible. Romper la distancia que nos separa: una llamada de teléfono para ver cómo le va el día, un pequeño detalle, una comida que le gusta...”. [...]

JUAN: “Lo que sí es determinante es nuestra relación personal con Dios: si esta relación va bien, es la que nos da la fuerza para empezar siempre; sin embargo, si flojea, todo se hace más cuesta arriba”.

“Este sí personal a Dios va unido a nuestro sí como pareja (¡qué gran sacramento!) e intentamos que se haga palpable en la vida de cada día, aprovechando especialmente los momentos en que estamos juntos”. [...]

JUAN: “Un momento importantísimo para nosotros ha sido afrontar la partida al Paraíso de mi padre, al que yo estaba muy unido. Los dos agradecemos su ayuda concreta y su ejemplo para nuestra vida como casados. En los meses de enfermedad, con largos ingresos hospitalarios, se presentaron multitud de ocasiones de amarlo concretamente y acompañarlo en la última etapa de su viaje. Y aunque esto suponía pasar menos tiempo con mi familia, en todo momento sentí el apoyo y la ayuda concreta de Lucía para vivir en paz la voluntad de Dios de cada momento presente. De este modo pudimos afrontar juntos estos momentos dolorosos”.

LUCIA: “Yo me doy cuenta de que en realidad no importa quién se ocupe de cada cosa; estamos siempre los dos pendientes de cada uno, y por tanto, también de ocuparnos de todo lo que haya que hacer con los niños o en casa. Sabemos que, si alguno no puede hacer algo, el otro después lo resuelve, y así cada día. Hay veces en que esto es más complicado, porque estamos cansados, por la situación laboral de cada uno... Pero, si fallamos, volvemos a empezar cuando nos damos cuenta de que nos hemos equivocado. También es importante buscar entre nosotros las ocasiones para estar juntos los dos solos, poder hablar no sólo del día a día, sino también de nosotros, de la educación de nuestros hijos y de cómo estamos cada uno”.

JUAN: “Estamos muy atentos a mantener viva la llama del amor, y en esto hay que invertir todo lo que sea necesario, exprimiendo cada momento. Y aquí, dejarnos sorprender por la imaginación del otro, aprovechando el momento presente como algo único. Y buscar las ocasiones para estar juntos: ir los dos a hacer la compra para aprovechar el trayecto y contarnos nuestro día a día, dar una vuelta a la manzana después de misa... Pero no solo el día a día —aunque eso ya para mí significa un esfuerzo porque soy un poco reservado— sino ir más allá y contarnos cómo estamos por dentro. También en los momentos en que sentimos que nuestra relación es más profunda, hemos intentado comunicarnos cómo podemos mejorar en algunos aspectos, pero sin reproches, ayudándonos a crecer”.

Ahora tratamos de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Estamos dispuestos siempre a saber “recomenzar”?
- ¿Entendemos qué significa “querer querer”?
- ¿Estamos abiertos como pareja al mundo y a los demás?
- ¿En Quién nos fijaremos cuando `las cosas no salgan` en nuestra relación?

Tema 10: La vocación al matrimonio

Como un joven se casa con su novia, así te desposa el que te construyó; la alegría que encuentra el esposo con su esposa la encontrará tu Dios contigo"

(Is 62,5)



CONTENIDO

SESIÓN 1: Amar como Cristo ama	215
1. Acogida (5 min.)	215
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	215
3. Dinámica inicial (10 min.)	216
4. Exposición del tema (20 min.)	217
4.1. Vocación al amor	217
4.2. Amor conyugal	218
5. Experiencia vital (30 min.)	219
6. El acompañamiento entre sesiones	219
SESIÓN 2: El matrimonio cristiano	220
1. Acogida (5 min.)	220
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	220
3. Dinámica inicial (15 min.)	221
4. Exposición del tema (30 min.)	221
4.1. El matrimonio es un sacramento	221
4.2. ¿Qué es necesario para casarse?	221
4.3. Promesas del matrimonio	222
a. Fidelidad	222
b. Amor	223
c. Respeto	223
d. Bienes del matrimonio	223
5. Experiencia vital (35 min.)	224
6. El acompañamiento entre sesiones	225
SESIÓN 3: ¿En qué situación estamos?	225
1. Acogida (5 min.)	225
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	225
3. Dinámica: Test de discernimiento del noviazgo (70 min.)	226
4. Exposición del tema	227
5. Experiencia vital (5 min.)	227
6. El acompañamiento entre sesiones	227
ANEXO: test de discernimiento del noviazgo	228

Tema 10: La vocación al matrimonio

*~ Como un joven se casa con su novia, así te desposa el que te construyó;
la alegría que encuentra el esposo con su esposa la encontrará tu Dios contigo ~
(Is 62, 5)*

Durante este itinerario, hasta ahora, se han tratado temas que, aunque son muy importantes en la vida de un matrimonio, no son específicamente matrimoniales. En este tema y en el siguiente sí que vamos a hablar específicamente del matrimonio, de lo que supone y de cómo vivirlo.

Con este tema pretendemos que los novios conozcan realmente qué es el amor conyugal, cuál es su fuente y qué características tiene. También se pretende que conozcan los requisitos para contraer un matrimonio cristiano, que sepan a qué se comprometen al casarse y qué bienes produce el matrimonio.

En la última sesión del tema les vamos a proponer realizar un test de discernimiento que les ayude a ver en qué situación se encuentra su noviazgo.

SESIÓN 1: Amar como Cristo ama

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por la Palabra de Dios.

Así pues, como elegidos de Dios, santos y amados, revestíos de compasión entrañable, bondad, humildad, mansedumbre, paciencia. Sobrellevaos mutuamente y perdonaos cuando alguno tenga quejas contra otro. El Señor os ha perdonado; haced vosotros lo mismo. Y por encima de todo esto, el amor, que es el vínculo de la unidad perfecta. (Col 3, 12-14)

La meta de la vida del cristiano, también de un matrimonio cristiano es la santidad. San Pablo, en este texto que hemos escogido, de la carta a los colosenses nos insta a dejar la ropa del hombre viejo y a ponernos a la última moda del seguidor de Cristo. Nuestro vestido no puede ser otro sino la compasión, la bondad, la humildad, la mansedumbre, la paciencia, el perdón y de un modo especial: el amor.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Nos sentimos en nuestra vida de pareja: “elegidos de Dios, santos y amados”?
- ¿Cuál de las características que nombra san Pablo nos cuesta más poner en práctica?
- ¿En qué medida hemos descubierto que la vocación al matrimonio se fundamenta por encima de todo en el amor?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*En mi corazón, Señor, se ha encendido
el amor por una criatura
que tú conoces y amas.
Tú mismo me la has hecho encontrar
y me la has presentado.
Te doy gracias por este don
que me llena de alegría profunda,
me hace semejante a Ti, que eres amor,
y me hace comprender el valor de la vida que me has dado.
Haz que no malgaste esta riqueza que tú has puesto
en mi corazón: enséñame que el amor es don y que no puede mezclarse
con ningún egoísmo;
que el amor es puro
y que no puede quedar en ninguna bajeza; que el amor es fecundo
y desde hoy debe producir
un nuevo modo de vivir en los dos.
Te pido, Señor, por quien me espera
y piensa en mí; por quien camina
a mi lado; haznos dignos el uno del otro;
que seamos ayuda y modelo.
Ayúdanos en nuestra preparación
al matrimonio, a su grandeza,
a su responsabilidad, a fin de
que desde ahora nuestras almas
dominen nuestros pensamientos
y los conduzcan en el amor.*

3. Dinámica inicial (10 min.)

Se entregará a cada pareja el texto siguiente, extraído de la *Familiaris consortio* (n. 11), y, después de leerlo en voz alta, se dejará un par de minutos para que entre todos surja una lluvia de ideas sobre lo que les sugiere. Cada uno dirá tres palabras. El monitor las irá apuntando. Se pretende que esto sirva a los monitores para introducir la exposición y apoyarse, durante la explicación del tema, en las ideas que el texto sugiere a los novios.

Dios ha creado al hombre a su imagen y semejanza: llamándolo a la existencia por amor, lo ha llamado al mismo tiempo al *amor*.

Dios es amor y vive en sí mismo un misterio de comunión personal de amor. Creándola a su imagen y conservándola continuamente en el ser, Dios inscribe en la humanidad del hombre y de la mujer la vocación y consiguientemente la capacidad y la responsabilidad del amor y de la comunión. El amor es por tanto la vocación fundamental e innata de todo ser humano.

La sexualidad, mediante la cual el hombre y la mujer se dan uno a otro con los actos propios y exclusivos de los esposos, no es algo puramente biológico, sino que afecta al núcleo íntimo de

la persona humana en cuanto tal. Ella se realiza de modo verdaderamente humano, solamente cuando es parte integral del amor con el que el hombre y la mujer se comprometen totalmente entre sí hasta la muerte. La donación física total sería un engaño si no fuese signo y fruto de una donación en la que está presente toda la persona, incluso en su dimensión temporal; si la persona se reservase algo o la posibilidad de decidir de otra manera en orden al futuro, ya no se donaría totalmente.

El único «lugar» que hace posible esta donación total es el matrimonio, es decir, el pacto de amor conyugal o elección consciente y libre, con la que el hombre y la mujer aceptan la comunidad íntima de vida y amor, querida por Dios mismo, que solo bajo esta luz manifiesta su verdadero significado (FC 11).

4. Exposición del tema (20 min.)

Vosotros estáis viviendo el noviazgo, un proceso en el que habéis descubierto el amor al otro, en el que os vais conociendo y vuestro amor se va fortaleciendo. Este **noviazgo es un camino que tiene un final**, no se puede mantener indefinidamente, ya que es un camino de discernimiento para conocer si el otro es la persona a la que tenemos que entregar nuestra vida y debe acabar en el matrimonio o debemos romper el noviazgo. **El día de la boda empezará una realidad nueva**, un nuevo camino que os llevará a la eternidad. El deseo más profundo del corazón enamorado es un amor para siempre.

4.1. Vocación al amor

La clave del matrimonio es el amor. Ese amor que siento por el otro tiene su origen en Dios. **Dios, que es amor, crea al hombre por amor.** Cada uno de nosotros somos amados por Dios. Dios nos crea como seres libres, inteligentes y pone en nuestro corazón la necesidad de responder a ese amor por el que hemos sido creados. El amor es, por tanto, la vocación innata y fundamental de todo ser humano, es la respuesta que debemos dar al amor que Dios nos tiene. Es una vocación radical en la cual la persona se descubre en cuanto tal. Es una vocación que se descubre en la medida que el hombre la realiza con sus actos. Esta vocación al amor nos llama a buscar la relación con otras personas, nos lleva a realizar una comunión de personas.

Esta vocación original está en relación con el plan de Dios en la Creación, que el hombre debe saber descubrir e interpretar en su propia vida.

El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo como un ser incomprensible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente (RH 10).

El amor humano se manifiesta siempre **como una respuesta a un Amor primero.** La verdad del amor procede de Otro que es la Verdad misma y que por medio de un acto de amor nos quiere comunicar la verdad del amor que procede de Dios, es decir, la verdad del amor no depende de lo que yo creo o de lo que yo siento; no cualquier amor que viva el hombre es un amor verdadero.

El amor del hombre nace de un amor incondicionado, de un amor que no pone condiciones para su permanencia; es la misericordia de Dios la que permanece para siempre y eso hace posible que nosotros amemos para siempre.

Es un amor irrevocable por la fidelidad del amante: “Si nosotros somos infieles, Él permanece fiel, porque no puede negarse a sí mismo” (2 Tim 2,13).

Estas dos características del amor (**incondicionado** e **irrevocable**), que el hombre experimenta de modo más directo en el amor que le ofrecen sus padres, va a ser el fundamento de cualquier otro amor que en su historia se revela al hombre.

De estas dos características nace la necesidad que el hombre tiene de responder de una determinada manera para poder ser él mismo.

4.2. Amor conyugal

La **vocación originaria al amor** que tiene todo hombre se concreta en distintas formas: vocación al sacerdocio o a la vida consagrada y al **matrimonio**. En nuestro caso la vocación a la que Dios nos llama es al matrimonio. Y en el matrimonio se vive una forma especial de amor: el **amor conyugal**. Este amor se basa en un **acto libre de donación de sí**, en el que yo me entrego completamente al otro. Esta donación se comprende como una promesa de una comunión perfecta. Es una donación **en totalidad**, ya que se comparte la vida, toda la vida, la vida como totalidad de sentido.

Es decir, esta forma de amar supone compartir todo lo que somos, nuestras ideas, nuestros sentimientos, nuestra fe, nuestros proyectos, nuestros amigos, nuestras familias, nuestras aficiones, nuestro dinero, nuestros problemas. Supone estar dispuestos a afrontar juntos todo lo que nos traiga la vida, afrontar todos los cambios que cada uno suframos. Supone tener un proyecto de vida para nosotros dos, en el que todas las decisiones que tomamos, en el trabajo, en el tiempo libre, en todos los ámbitos de nuestra vida las tomamos en común y siempre pensando en el bien mayor que es nuestro matrimonio.

Dos cristianos que se casan han reconocido en su historia de amor la llamada del Señor, la vocación a formar de dos, hombre y mujer, una sola carne, una sola vida. Y el Sacramento del matrimonio envuelve este amor con la gracia de Dios, lo enraza en Dios mismo. Con este don, con la certeza de esta llamada, se puede partir seguros, no se tiene miedo de nada, se puede afrontar todo, ¡juntos! (CV 260).

Esta donación incluye también la **corporalidad** y una **intimidad** que tiene un valor físico y afectivo. Un amor que responda adecuadamente a lo que es la exigencia de una vocación requiere la entrega del corazón. Y esta donación es **exclusiva**, se entrega solo a una persona. Pero no basta con entregarse, la entrega debe ser recibida, es decir el amor conyugal es un amor *recíproco*. Si no es recibida en su totalidad y corporalidad, esta entrega, aun siendo verdadera, no es perfecta y no puede denominarse todavía vocación.

El amor conyugal al ser una donación en totalidad incluye también la entrega del cuerpo en la *relación sexual*.

El matrimonio tiene que fijarse en el amor esponsal de Cristo por su Esposa, para poder descubrir la plenitud de su amor.

El don de Dios se hace realidad en el donarse del hombre. Tal don se dirige en el caso del amor conyugal a fundar un lugar donde se viva la comunión de personas, a fundar un hogar.

- ↳ **SUGERENCIA.** Tras esta exposición, que es muy teórica, es importante que los novios reciban un testimonio de cómo se vive esta vocación al amor en el matrimonio. Si el monitor o los monitores están casados, este es un buen momento para que den testimonio de su vida. Si no es así, se puede invitar a un matrimonio a que dé su testimonio.

5. Experiencia vital (30 min.)

Animar a los novios a que cuenten cómo entienden ellos qué es el matrimonio, sobre todo si lo ven como una vocación y como una entrega mutua. Intentar que den razones de su posición. Se puede abrir la puesta en común con preguntas sugerentes:

- ¿Entendéis que el amor que sentís y experimentáis es un amor que viene de Dios?
- ¿Qué cosas concretas podéis hacer ahora como preparación para vivir esa vocación?

Utilizar las palabras que salieron en la dinámica inicial para dirigir la puesta en común y provocar las intervenciones de los novios.

El tiempo recomendado para la puesta en común es orientativo. El monitor puede decidir terminar antes si hay poca participación y lo considera adecuado o, por el contrario, prolongarla un poco si la reunión está animada.

6. El acompañamiento entre sesiones

- Escribid una carta al otro, recordando los primeros momentos del noviazgo, cómo os conocisteis, qué visteis en el otro que os atrajo... Intentad recordar los momentos en los que descubristeis que esa persona era diferente a las demás y os gustaría que esa relación fuera para toda la vida.
- Quedad en un lugar tranquilo e intercambiad las cartas.
- Al final, tened, al menos, un rato de oración en pareja.

SESIÓN 2: El matrimonio cristiano

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por la Palabra de Dios.

Se acercaron a Jesús unos fariseos y le preguntaron, para ponerlo a prueba: ¿es lícito a un hombre repudiar a su mujer por cualquier motivo? Él les respondió: ¿No habéis leído que el Creador, en el principio, los creó hombre y mujer, y dijo: Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne? De modo que ya no son dos, sino una sola carne. Pues lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre. Ellos insistieron: ¿Y por qué mandó Moisés darle acta de divorcio y repudiarla? Él les contestó: por la dureza de vuestro corazón os permitió Moisés repudiar a vuestras mujeres; pero, al principio, no era así. Pero yo os digo que, si uno repudia a su mujer –no hablo de unión ilegítima- y se casa con otra comete adulterio. Los discípulos le replicaron: Si esa es la situación del hombre con la mujer, no trae cuenta casarse. Pero él les dijo: No todos entienden esto, sólo los que han recibido ese don. (Mt 19, 3-11)

En este pasaje del evangelio de san Mateo Jesús recrimina la dureza de corazón de sus antepasados, en tiempos de Moisés, y de los fariseos del momento actual. Por esa causa se tuvo que permitir la ley del divorcio, pero ese no es el plan de Dios, previsto desde la creación. Dios ha pensado, desde el inicio, en la unión entre varón y mujer; una unión que, al estar sellada por el mismo Dios, no la puede romper el hombre. Esto es el matrimonio, un sacramento, un misterio, para el que el que tenemos que pedir a Dios el don de saber entenderlo y apreciarlo.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿En qué medida somos conscientes de que el amor matrimonial es un don de Dios?
- “Lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre”. ¿Cuál es tu opinión sobre el divorcio?

Finalizamos este momento, rezando juntos esta oración del papa Francisco para los novios:

*Dios Padre, fuente de Amor,
Abre nuestros corazones y nuestras mentes
para reconocer en ti el origen y la meta de nuestro camino de novios.
Jesucristo, esposo amado,
enséñanos la vida de la fidelidad y del respeto,
muéstranos la verdad de nuestros afectos,
haznos disponibles al don de la vida.
Espíritu Santo, fuego del amor,
enciende en nosotros la pasión para el Reino,
la valentía de asumir decisiones grandes y responsables,
la sabiduría de la ternura y del perdón.
Dios, Trinidad del Amor, guía nuestros pasos, Amén.*

(Encuentro con el papa Francisco en Plaza de San Pedro, 14 de febrero 2014, San Valentín)

3. Dinámica inicial (5 min.)

EL COFRE. Se repartirá a cada persona una fotocopia en la que haya un cofre dibujado. Se les explicará que cada uno por separado y, mientras se les está exponiendo el tema, vaya apuntando en la hoja las cosas que cree más importantes o necesarias para su futuro matrimonio y que guardaría en “su cofre”. Al terminar la exposición, cada pareja pondrá en común sus cofres y verá qué cosas son importantes para cada uno de ellos. Comentar con el otro porqué son importantes.

4. Exposición del tema (30 min.)

Hoy vamos a hablar sobre qué es el matrimonio cristiano, a qué nos compromete y qué bienes produce en nosotros.

4.1. El matrimonio es un sacramento

El matrimonio cristiano es uno de los sacramentos que dan en la vida de la Iglesia. Un **sacramento** es un signo sensible y eficaz mediante el cual Dios se manifiesta en el mundo y nos da su Gracia. Es un don para la santificación y la salvación de los esposos porque su recíproca pertenencia es representación real de la misma relación de Cristo con la Iglesia (AL 72).

El **matrimonio**, a través de nuestro amor y de nuestra entrega mutua, es para los demás un signo de la presencia de Dios en el mundo, que ven en nosotros un reflejo del amor de Dios. Los esposos, “en virtud del sacramento, son investidos de una auténtica misión, para que puedan hacer visible, a partir de las cosas sencillas, ordinarias, el amor con el que Cristo ama a su Iglesia, que sigue entregando la vida por ella” (AL 121). Y, sobre todo, es un **signo del amor de Dios para los propios esposos**. Yo, como marido, estoy llamado a hacer presente el amor de Dios a mi mujer, con mi entrega y amor hacia ella. Yo, como esposa, estoy llamada a hacer presente el amor de Dios a mi marido, con mi entrega y amor hacia él.

Al casarnos por la Iglesia, la promesa que haremos a nuestro novio, también se la haremos a Dios; los compromisos que adquiramos con el otro también los estamos adquiriendo ante Dios. En nuestra boda no pondremos a Dios como testigo de nuestro amor, sino que lo haremos “cómplice”. Él se implicará plenamente en nuestro matrimonio y se comprometerá con nosotros. Eso quiere decir que Él, durante toda nuestra vida nos va a ayudar a vivir plenamente nuestro matrimonio. Dios está dispuesto a darnos las “fuerzas” que necesitaremos para vivir nuestro matrimonio. De Cristo, mediante la Iglesia, el matrimonio y la familia reciben la gracia necesaria para testimoniar el Evangelio del amor de Dios (AL 71).

4.2. ¿Qué es necesario para casarse?

Para casarse parece que son necesarias muchas cosas: un vestido, una iglesia bonita, flores, fotógrafo, tener independencia económica, trabajo... Estas cosas pueden ser más o menos necesarias, pero **hay tres que son imprescindibles**. No son algo físico, sino disposiciones interiores sobre las que os van a preguntar el día de vuestra boda.

Lo primero que nos preguntaron el día de nuestra boda y os preguntarán a vosotros es:

¿Venís a contraer matrimonio sin ser coaccionados libre y voluntariamente?

Juntos en camino +Q2 10. La vocación al matrimonio

Esta pregunta es clave ya que solamente alguien **libre** es capaz de entregar la vida a otro, de comprometerse para siempre. Si al matrimonio vamos obligados, coaccionados por cualquier motivo: social, económico, por nuestra familia, por la presión del otro, por dependencia psicológica, por lo que sea..., no vamos a poder entregarnos de verdad y nuestro matrimonio no será válido.

¿Estáis decididos a amaros y respetaros mutuamente, siguiendo el modo de vida propio del matrimonio, durante toda la vida?

Fijaos que no se os pregunta por lo mucho que os queréis, sino si tenéis la **voluntad** de seguir amándoos durante toda la vida y además amaros de un modo especial: el modo de vida propio del matrimonio, el **amor conyugal**, del que hablábamos en la sesión anterior.

¿Estáis dispuestos a recibir de Dios responsable y amorosamente los hijos y a educarlos según la ley de Cristo y de su Iglesia?

Un matrimonio está llamado, por la naturaleza misma del amor, a ser **fecundo**, a dar vida. Y la forma primera y más evidente, aunque no la única, son los hijos, la disposición a aceptarlos como don de Dios en nuestra vida. Y, además, puesto que al casarnos por la Iglesia introducimos a Dios en nuestra vida y en nuestro matrimonio, estamos llamados a educar a nuestros hijos en la fe y acercarlos a la Iglesia.

4.3. Promesas del Matrimonio

Tras estas preguntas en las que hemos mostrado nuestra capacidad y disposición para casarnos, viene el momento del consentimiento que es cuando realmente nos comprometemos con el otro, cuando entregamos al otro nuestra vida y nuestro ser:

Yo te recibo a ti como esposo y me entrego a ti, y prometo ser te fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad, y así amarte y respetarte todos los días de mi vida.

Hay tres promesas que hacemos al otro: la **fidelidad**, el **amor** y el **respeto**.

a) Fidelidad

A la fidelidad le hemos dedicado todo un tema por la importancia que tiene y no vamos a repetirlo. Pero sí hay que recordar que **ser fiel** es mucho más que no acostarse con otros, que implica todas las facetas de mi vida y todas las circunstancias (prosperidad, adversidad, salud, momentos de alejamiento del otro, de enfriamiento de nuestra relación, incluso traiciones e infidelidades del otro; nos comprometemos a ser fieles en cualquier circunstancia). Queremos recordaros que la palabra fiel significa amor, alianza, confianza, amigo, y en nuestro matrimonio nuestro cónyuge deber ser la persona con quien compartimos todo, al que no ocultamos nada y todo lo suyo nos importa. Es muy importante ser fiel en los pequeños detalles, en las cosas cotidianas de nuestra vida, eso nos va a ayudar a ser fieles en las cosas grandes. Generalmente, antes de un adulterio hay una larga cadena de pequeñas infidelidades: ocultamos al otro cómo nos sentimos, cómo estamos; contamos a otros sentimientos, sucesos..., que pertenecen a la intimidad de nuestro matrimonio; pequeñas mentiras a nuestro cónyuge. Todo esto “debilita nuestras defensas” y hace posible que seamos capaces de traicionar al otro.

b) Amor

Prometemos amarnos todos los días de nuestra vida, es decir, a querer el bien del otro y a buscarlo continuamente. Es amarle con ese amor conyugal que hemos visto en la sesión anterior. Es decir, es amarle buscando siempre su bien, entregando toda mi vida. Este amor requiere compartir todo lo que somos, nuestras ideas, nuestros sentimientos, nuestra fe, nuestros proyectos, nuestros amigos, nuestras familias, nuestras aficiones, nuestro dinero, nuestros problemas... Supone estar dispuestos a afrontar juntos todo lo que nos traiga la vida, afrontar todos los cambios que cada uno sufra. Supone tener un proyecto de vida para nosotros dos, en el que todas las decisiones que tomamos - en el trabajo, en el tiempo libre, en todos los ámbitos de nuestra vida -, las tomamos en común y siempre pensando en el bien mayor que es nuestro matrimonio.

No podemos prometernos tener los mismos sentimientos durante toda la vida. En cambio, sí podemos tener un proyecto común estable, comprometernos a amarnos y a vivir unidos hasta que la muerte nos separe, y a vivir siempre una rica intimidad. El amor que nos prometemos supera toda emoción, sentimiento o estado de ánimo, aunque pueda incluirlos. Es un querer más hondo, con una decisión del corazón que involucra toda la existencia (AL 163).

c) Respeto

Y prometemos respetarle. Puede parecer que el respeto está incluido en el amor, pero hay matices que no podemos olvidar. Respetar al otro no es solo tratarle con educación y cortesía; significa **aceptarle plenamente como es**, en su dignidad como persona única y amada por Dios. Tenemos que respetar su forma de ser, sus manías, su historia. Tenemos que respetar sus tiempos, sin prisas ni impacencias. No podemos forzar al otro a que sea como nosotros pensamos que debe ser.

Pero esta fidelidad, amor y respeto que yo prometeré es lo que también me prometerá, es decir, que **establecemos un compromiso mutuo** que nos va a ayudar a crecer en nuestro amor.

d) Bienes del matrimonio

El vivir el amor conyugal en totalidad es una fuente de felicidad y de plenitud para los esposos. La entrega mutua nos lleva a ser fieles y a amar al otro para siempre, este amor que vivimos nos hace salir de nosotros mismos y nos permite dar vida, nos ayuda a crecer y a ser felices. A todo esto, la Iglesia los llama bienes porque son algo bueno para los esposos, nos ayudan a vivir la vocación matrimonial, nos ayudan a ser felices.

1. FIDELIDAD E INDISOLUBILIDAD. Estos bienes del matrimonio están muy relacionados con las promesas que nos hacemos y que, al vivirlas, nos permiten crear una comunidad de vida y amor en la que, la fidelidad y la indisolubilidad no son una carga, sino dos de los principales bienes del matrimonio que nos ayudan a vivir la plenitud de nuestro amor. Que el matrimonio sea indisoluble me remite a la tarea de que tengo toda la vida por delante para alcanzar la comunión, para alcanzar la plenitud en mi matrimonio. Tengo el tiempo por delante para, con ayuda de la gracia, superar mis defectos, mi pecado (y los del otro). Y si yo amo a alguien, no puedo por menos que querer que nuestro amor dure para siempre. Que el matrimonio sea indisoluble quiere decir que Dios se toma en serio nuestro amor.

2. FECUNDIDAD. La forma más evidente en que se manifiesta la fecundidad son los hijos. El matrimonio al procrear colabora con Dios Creador (cfr. GS 50) cumpliendo su mandato: “Creced y multiplicaos” (Gén 1,27). Transmitir la vida es una consecuencia del amor y de la complementariedad sexual. El bien de los hijos compromete a los padres y los hace seguir creciendo en el amor. Al mismo tiempo, con la satisfacción y el gozo de los hijos, llega el compromiso de su educación y de la trasmisión de la fe. Pero no podemos olvidar que los hijos son un don de Dios, no un derecho de los padres y que, si bien todos los matrimonios están llamados a ser fecundos, no todos van a ser fértiles, no todos van a tener hijos. Como matrimonio también estamos llamados a vivir la fecundidad en otros aspectos: en nuestra relación con los demás, en el cuidado de los necesitados, participando en la vida de la Iglesia.

3. BIEN DE LOS CÓNYUGES. Otro bien del matrimonio es el bien de los cónyuges que, viviendo las promesas del matrimonio y entregándose completamente el uno al otro, van creando una comunión entre ellos cada vez más perfecta, que los lleva a la santidad y, a pesar de los problemas y dificultades, ser felices y vivir una vida plena.

5. Experiencia vital (35 min.)

Tras la exposición se deja un tiempo (15 min.) para que terminen de “rellenar el cofre”, intercambien las fotocopias y cada pareja comente lo que ha escrito. Después se invita a quien quiera a ponerlo en común en el gran grupo (20 min.).

El tiempo recomendado para la puesta en común es orientativo. El monitor puede decidir terminar antes si hay poca participación y lo considera adecuado o, por el contrario, prolongarla un poco si la reunión está animada.

6. El acompañamiento entre sesiones

A lo largo de las dos semanas entre las sesiones, demostrad al otro que le quiere a través de tres cosas sencillas, por ejemplo: envía un WhatsApp inesperado; escríbele unas cuantas notas diciéndole porqué lo quieres; haz un collage con sus mejores fotos; llévalo a un lugar que tengáis especial para los dos...

Tened, al menos, un rato de oración en pareja.

SESIÓN 3: ¿En qué situación estamos?

Esta es una sesión distinta a las otras, en la que se va a proponer a los novios que realicen un test de discernimiento del noviazgo que les va a ocupar la mayor parte del tiempo. Este test tiene como finalidad ayudarles a discernir en qué situación se encuentra su noviazgo y qué decisiones de futuro deben tomar. Es importante disponer de un espacio amplio para que cada uno pueda leer y responder el test con la intimidad suficiente. Habrá que procurar que los miembros de la pareja no estén juntos contestando las preguntas. Y sería bueno que después de contestarlo tuvieran un tiempo amplio para pensar y para rezar. Habría que intentar que este día puedan estar en una capilla con sagrario, en la iglesia... para que puedan ponerse ante Dios. El test se encuentra en el anexo del tema.

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la palabra (10 min.)

Iniciamos esta sesión, escuchando un texto del profeta del amor del Antiguo Testamento: Oseas.

*Por eso, yo la seduzco, la llevo al desierto, le hablo al corazón, le entrego allí mismo sus viñedos, y hago del valle de Acor una puerta de esperanza.
Allí responderá como en los días de su juventud, como el día de su salida de Egipto.
Aquel día -oráculo del Señor- me llamarás "esposo mío",
y ya no me llamarás "mi amo".
Me desposaré contigo para siempre,
me desposaré contigo en justicia y en derecho,
en misericordia y ternura,
me desposaré contigo en fidelidad y conocerás al Señor.
(Os 2,16-18.21-22)*

Este bello pasaje del capítulo segundo del profeta Oseas describe de un modo metafórico el amor que Dios manifiesta al pueblo de Israel, a pesar de sus múltiples infidelidades pasadas. Dios desea volver a seducir al pueblo y para eso lo quiere llevar al desierto y hablarle al corazón. De algún modo, lo que Dios pretende es renovar el amor primero, de la juventud, para afrontar el futuro con un amor más fuerte y duradero. Casi al final de este Itinerario vais a ser invitados a vivir una experiencia de desierto, de discernimiento, en la que ante Dios y vuestra pareja os preguntéis sobre vuestro futuro.

Os invitamos a reflexionar:

- Recuerda ante el Señor tu amor primero por tu pareja, cuándo y cómo la conociste... y da gracias al Señor por ello.
- Pídele al Señor que se haga su voluntad en la relación con tu pareja.
- Puedes compartir en clima de oración tus recuerdos y los sentimientos que surgen en lo más profundo de tu corazón.

Finalizamos este momento de oración con la confianza puesta en Dios, nuestro Padre.

*Padre bueno, acudimos a Ti llenos de esperanza y optimismo.
Tú conoces nuestro deseo y sabes que nos amamos
y queremos fundar una familia.
Queremos construirla apoyándonos en tus palabras,
en Tu amor y en Tu presencia entre nosotros.
Te pedimos, Padre, que fortalezcas y santifiques nuestro amor.
Que durante todo nuestro noviazgo y matrimonio
sea reflejo del amor de Jesús por la Iglesia. Amén.*

3. Dinámica: Test de discernimiento del noviazgo (70 min.)

Esta va a ser una sesión distinta a las que tenemos habitualmente. Ya estamos casi al final de este itinerario que estáis realizando juntos y es momento de recapitular el camino recorrido. Si os acordáis al principio, en el segundo tema os propusimos realizar un test de discernimiento del noviazgo que pretendía que os ayudara a conocer en qué situación estaba vuestro noviazgo. Hoy os vamos a proponer repetirlo. Han pasado muchos meses (¿un año, dos años?) desde que comenzamos. En este tiempo habéis ido profundizando en vuestra relación y es el momento de ver en qué situación está ahora vuestro noviazgo. Debéis tener presente que el noviazgo que estáis viviendo y el itinerario que estáis siguiendo no puede perpetuarse en el tiempo, sino que tiene una finalidad: discernir vuestra vocación al matrimonio (cfr. AL 72).

Para ayudaros en esto, os proponemos responder al test, con el que repasaréis distintos aspectos de vuestra relación y así veáis las debilidades y fortalezas de vuestra relación y os ayude a descubrir si hay aspectos de vuestra vida futura que no tenéis claros o sobre los que debéis trabajar y hablar más. A lo mejor algunas preguntas os parecen muy íntimas o un poco fuertes, pero este test es para vosotros, no lo tenéis que compartir con nadie y, además, solo a través de un conocimiento real y sincero de vosotros mismos, del otro y de los problemas de vuestra relación, podréis discernir adecuadamente.

↪ **SUGERENCIA.** Pero antes queremos proponeros volver a ver un video que muestra cómo saber cuándo uno está preparado para casarse: “No te cases”.⁶⁸

El test lo vais a realizar de manera individual. Por favor, tomaros vuestro tiempo en leer las preguntas y en responderlas por escrito. El test está pensado para que la mayoría de las preguntas se puedan responder con un sí o un no, pero sería bueno que también lo completarais con alguna reflexión o comentario que es os venga a la cabeza. Cuando hayáis terminado de contestar, volved a leer todo lo que habéis escrito. Os recomendamos que después de haberlo leído, sin hablar con nadie, sin comentar las respuestas con vuestra pareja, os acerquéis un rato al Sagrario, para rezar un rato y poner vuestras repuestas ante Dios.

Después (*a las ... horas*), volvemos a esta sala a reunirnos todos juntos.

⁶⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=jJQsjlhZNLs&t=81s>

4. Exposición del tema

Esta sesión está dirigida, exclusivamente, a que los novios realicen el test de discernimiento del noviazgo, que va a ocupar la mayor parte del tiempo de la sesión. Por lo tanto, en esta sesión no hay ningún contenido teórico que transmitir a los novios.

5. Experiencia vital (5 min.)

En esta sesión creemos que lo mejor es no tener una puesta en común, ya que lo han que han revisado con el test son temas personales y lo importante es que hable cada pareja; por lo tanto, lo único que habrá que hacer es despedirles y emplazarles a la siguiente reunión o actividad que tenga el grupo.

Hoy, decíamos que es una reunión especial y por eso no vamos a tener una puesta en común. Solo queremos animaros a que con la ayuda del test reflexionéis sobre la situación en la que se encuentra vuestra relación. Que veáis si realmente os conocéis bien, que seáis conscientes de qué dificultades hay en vuestra relación, sea por la forma de ser de cada uno, por vuestras familias de origen, por diferencias sociales, culturales... o las que sean. Y que veáis que cosas necesitáis mejorar o cambiar en vuestra relación. Y os animamos también a que habléis entre vosotros, con mucho cariño, pero también con mucha sinceridad sobre lo que este test os ha mostrado.

6. El acompañamiento entre sesiones

- Elegid cada uno tres preguntas del test y buscad un rato a solas (al menos una hora) y comentadlas entre vosotros.
- Tened, al menos, un rato de oración en pareja.

Anexo: Test de discernimiento del noviazgo

¿Estamos listos para casarnos?

1. ¿Compartimos nuestros sentimientos de forma habitual?
2. ¿Soy sincero con el otro? ¿Creo que el otro es sincero conmigo?
3. ¿Qué hábitos o costumbres del otro me molestan?
4. ¿Hay faltas de respeto entre nosotros? ¿Son frecuentes?
5. ¿En alguna ocasión me da miedo el comportamiento del otro?
6. ¿Espero que el otro cambie después de casarnos las conductas y costumbres que ahora me molestan?
7. ¿Me molesta alguno de las aficiones del otro?
8. ¿Estamos de acuerdo en tener cada uno actividades y tiempo independiente del otro?
9. ¿Hay algún tema tabú entre nosotros?
10. ¿Tengo alguna adicción (alcohol, drogas, pornografía, ludopatía...)? ¿Tiene mi pareja alguna adicción? ¿Esto crea problemas entre nosotros?
11. ¿Me siento triste con frecuencia? ¿Creo que eso le pasa a mi pareja?
12. ¿Siento que nos apoyamos el uno al otro en los momentos de dificultad o ante un problema emocional?
13. ¿Somos muy diferentes en cuanto a nuestro origen social, cultural, nivel intelectual, económico? ¿Esto supone un problema en nuestra relación?
14. ¿Valoro mucho el mantener la paz entre nosotros? ¿Esto hace que en ocasiones oculté mis opiniones?
15. ¿Acepto plenamente a la familia del otro?
16. ¿Estamos de acuerdo en que nuestro matrimonio estará por encima de las responsabilidades con nuestras familias de origen?
17. ¿Me siento molesto con la actitud que tiene el otro con mi familia?
18. ¿Mi familia acepta al otro como mi futuro cónyuge?
19. ¿Me siento aceptado por la familia del otro?
20. ¿Me siento presionado por nuestro entorno para que nos casemos?
21. ¿Estamos de acuerdo en el tiempo que el otro está con sus amigos o eso supone un problema entre nosotros?
22. ¿Nos sentimos a gusto con los amigos del otro?
23. ¿Hemos hablado sobre qué importancia tiene el dinero para nosotros y cómo lo vamos a gestionar en nuestra futura familia? ¿Estamos de acuerdo?
24. ¿Me preocupa el uso que hace el otro del dinero? ¿Es un caprichoso? ¿Es un manirroto? ¿Es un racán? ¿Demasiado gorrón?
25. ¿Estamos dispuestos, una vez casados, a compartir nuestros ahorros y nuestros sueldos con el otro?
26. ¿Sé la importancia que tiene la fe en la vida del otro? ¿Somos muy diferentes en este aspecto? ¿Me siento respetado?
27. ¿Me preocupa no poder continuar con mis prácticas religiosas después de la boda, para evitar conflictos entre nosotros?

28. ¿Estamos de acuerdo en cómo vamos a vivir la fe? ¿Nos vamos a involucrar en la vida de la Iglesia, de la comunidad?
29. ¿Hemos hablado de si queremos tener hijos y de cuantos nos gustaría tener? ¿Estamos de acuerdo?
30. ¿Hemos hablado de cómo vamos a ejercer la paternidad responsable?
31. Si es necesario espaciar el nacimiento de un hijo, ¿estamos de acuerdo en qué método vamos a utilizar?
32. ¿Hemos hablado de que pasaría si no podemos tener hijos?
33. ¿Estamos de acuerdo en cómo queremos educar a nuestros hijos?
34. ¿Estamos de acuerdo en educar en la fe a nuestros hijos?
35. ¿Somos conscientes de que a lo largo de los años habrá cambios en nuestra relación?
36. ¿Estoy seguro de que no hay ninguna objeción, mía o de otros, a nuestro matrimonio?
37. ¿Tengo miedo a que el otro me pueda hacer daño física o emocionalmente?
38. ¿Creo que en nuestra vida sexual se va a manifestar el amor que Dios nos tiene?
39. ¿Hemos hablado de sexualidad? ¿Conozco las preocupaciones e inquietudes del otro? ¿Él conoce las mías?
40. ¿Me preocupa que experiencias sexuales previas puedan afectar negativamente a nuestro matrimonio?
41. ¿Creo que cuando me case voy a sentir vergüenza de estar desnudo frente al otro? ¿Tengo miedo a ciertas expectativas que pueda tener mi pareja?
42. ¿Estamos de acuerdo en cómo vamos a organizar nuestro hogar, en cómo vamos a repartir y compartir las tareas domésticas?
43. ¿Estoy de acuerdo con la carrera profesional y las expectativas laborales del otro?

Este test tiene como objetivo que reflexionéis individualmente en qué situación está vuestra relación. Tiene tres posibles consecuencias:

- Que descubráis que estáis en condiciones de casaros.
- Que descubráis que necesitáis profundizar vuestra relación y conoceros mejor.
- Que descubráis que no estáis en condiciones para acceder al matrimonio.

Tema 11: Proyecto de vida familiar

No somos dueños de nada,
solo administradores de los dones de Dios



CONTENIDO

SESIÓN 1: Construir una familia cristiana, vuestro gran proyecto	233
1. Acogida (5 min.)	233
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	233
3. Dinámica inicial (10 min.)	234
4. Exposición del tema (30 min.)	234
4.1. El mejor proyecto de vuestra vida	234
a. ¿Cómo es...?	235
b. ¿Sobre qué se sustenta?	235
4.2. Conciliación trabajo y familia	236
a. El desafío trabajo y familia	236
b. ¿Mi trabajo y/o mis seres queridos? ¿Trabajas para vivir o vives para trabajar?	236
c. ¿Cómo alcanzar el equilibrio (horarios, lugares de trabajo, renuncia)?	237
5. Experiencia vital (15 min.)	240
6. El acompañamiento entre sesiones	240
SESIÓN 2: Los hijos y los bienes, dones de Dios y para Dios	241
1. Acogida (5 min.)	241
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	241
3. Dinámica inicial (10 min.)	242
4. Exposición del tema (30 min.)	243
4.1. Educación de los hijos	243
a. La educación es un derecho y una responsabilidad de los padres	243
b. Evitar las discrepancias y buscar el acuerdo, educar en los mismos fines y virtudes	243
4.2. La economía familiar (el dinero por exceso y por defecto, donativos)	245
a. La austeridad	245
b. Lo tuyo y lo mío	245
c. Economía familiar y número de hijos	246
5. Experiencia vital (15 min.)	248
6. El acompañamiento entre sesiones	248
Material complementario	248
SESIÓN 3: Vida social y ocio, siempre para el bien de la familia	249
1. Acogida (5 min.)	249
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	249
3. Dinámica inicial (10 min.)	250
4. Exposición del tema (30 min.)	250
4.1. Amigos	250
a. Dime con quién andas y te diré quién eres	250
b. Vida espiritual en Comunidad	251
4.1. Ocio	252
a. Ocio sano y constructivo	252
b. El testimonio de la familia cristiana	252
c. Tiempo de ocio comprometido con la sociedad	253
d. Ocio juntos y separados	253
4.3. Familia de origen	253
a. Cuando no se está de acuerdo con los padres y/o los suegros	253
b. ¿Poner límites a nuestros padres?	254
c. Búsqueda del equilibrio	255
5. Experiencia vital (5 min.)	255
6. El acompañamiento entre sesiones	256

Tema 11: Proyecto de vida familiar

~ *No somos dueños de nada, solo administradores de los dones de Dios* ~

El **Objetivo** de este tema es comprender que el matrimonio no es algo solo de los dos cónyuges, sino un amplísimo proyecto familiar y social, para el que conviene prepararse. En este tema se tratan aspectos externos a la persona y a la propia pareja que no solo influyen enormemente sobre ellos, sino que también son pilares sobre los que construirán su vida matrimonial. Los hijos, las familias de origen, los amigos, y el trabajo son partes esenciales en el matrimonio.

El camino del noviazgo incluye aprender a formar un hogar cristiano e interiorizar los principios y valores sobre los que la familia debe guiarse y socializarse.

- *En la primera sesión* se explica el proyecto de vida en común y se trata el tema de la conciliación trabajo y familia.
- *En la segunda sesión* se entra de lleno en el hogar, tratando la educación de los hijos y las cuestiones de economía doméstica.
- *En la tercera sesión* se tratan las relaciones con la familia política, la familia de sangre, los amigos y el ocio.

SESIÓN 1: Construir una familia cristiana, vuestro gran proyecto

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por la Palabra de Dios.

Yendo ellos de camino, entró Jesús en una aldea, y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Esta tenía una hermana llamada María, que, sentada junto a los pies del Señor, escuchaba su palabra. Marta, en cambio, andaba muy afanada con los muchos servicios; hasta que, acercándose, dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola para servir? Dile que me eche una mano». Respondiendo, le dijo el Señor: «Marta, Marta, andas inquieta y preocupada con muchas cosas; solo una es necesaria. María, pues, ha escogido la parte mejor, y no le será quitada». (Lc 10, 38-42)

Este episodio se sitúa en la amplia parte que el evangelista Lucas dedica al camino de Jesús hacia Jerusalén y donde expone cuáles deben ser las actitudes principales de sus discípulos. Por eso aquí subraya que el discípulo es el que, principalmente y en primer lugar, escucha al Maestro y luego actúa. Este texto, que podría parecer incómodo para las amas de casa, no pretende contraponer la contemplación y la acción, sino que nos invita a ser contemplativos en la acción.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Dedico tiempo a conocer y escuchar a Jesús para conocer el camino o baso mi seguridad en mi esfuerzo y mi trabajo?
- ¿El agobio y las preocupaciones que me provocan las cosas que hay que “hacer” me están permitiendo mirar al horizonte para saber si llevo el rumbo adecuado?
- ¿Sobre qué estoy construyendo mi vida?

Finalizamos este momento de oración, invocando a la Sagrada Familia de Nazaret, escuela de entrega y amor a Dios.

*Jesús, María y José,
en vosotros contemplamos
el esplendor del verdadero amor,
a vosotros, confiados, nos dirigimos.
Santa Familia de Nazaret,
enséñanos a mirar con los ojos de Jesús,
para que él sea la luz en nuestro camino
y así sepamos cómo caminar hacia el Cielo.
Ayúdanos a tomar las decisiones correctas
que marcan el rumbo de nuestras vidas.
Ayúdanos a mantener abiertos nuestros corazones a los grandes sueños,
a estar atentos al bien de los hermanos,
a saber reconocer a Jesús vivo junto a nosotros
y a vivir la alegría de la Resurrección.
Jesús, María y José,
escuchad y acoged nuestra súplica.*

PAPA FRANCISCO, “Oración a la Sagrada Familia” Ángelus, 29 de diciembre de 2013

3. Dinámica inicial (10 min.)

Establecemos un diálogo abierto entorno a estas dos preguntas:

- a) El matrimonio y la familia es un proyecto de vida en común de los dos, el más importante de todos.
- b) ¿Es posible conciliar el trabajo y la familia? ¿Dónde encontramos los mayores problemas? ¿Qué podemos hacer personalmente?

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. El mejor proyecto de vuestra vida

El matrimonio y la familia que forméis serán el mayor y más importante proyecto de vuestras vidas. De él dependerá vuestra felicidad y, en consecuencia, la de vuestros hijos e incluso la de aquellas personas a las que la onda expansiva de vuestras vidas alcance.

a) ¿Cómo es...?

“Es un proyecto que se debe caracterizar por ser... ”

DE LOS DOS. Es un proyecto de vida que debéis ir construyendo los dos. “Un proyecto que no puede ser ni el mío ni el tuyo. No se puede acceder al matrimonio para vivir en él la idea que yo tengo del matrimonio y del que tú serás una pieza más”... el proyecto debe ser el de los dos, meditado, elaborado y querido por los dos.

ABIERTO. Un proyecto abierto a los acontecimientos y las circunstancias, pues todo cabrá en él. Abierto a los hijos, sobre todo a medida que crezcan, porque ellos también tendrán algo que decir. Y nuestro hogar también lo vivirán ellos y tendrá que poder ser su hogar.

DINÁMICO. Un proyecto dinámico, un crecimiento permanente, revisado y actualizado al caminar. Un proyecto en el que cabrán todos nuestros dinamismos, los de nuestras vidas que no dejarán de crecer y de hacerse, los dinamismos de nuestros hijos, el dinamismo de la vida y de la sociedad, el de la Iglesia. Un proyecto que no se detendrá, que no envejecerá y que sólo podrá morir con nosotros.

CREATIVO. Un proyecto creativo de formas nuevas de vivir, de amar y de trabajar. Porque si vivimos abiertos y si permitimos que el dinamismo de nuestra vida se desarrolle, con frecuencia nos encontraremos ante lo insospechado y tendremos que inventar y recrear nuestras vidas y nuestro amor”.⁶⁹

Y en ese proyecto, siempre tiene que presidir Dios, porque la estabilidad del buen ambiente de un hogar depende de ello. Esto es fundamental, ¡cuánto necesitamos de su presencia!

b) ¿Sobre qué se sustenta?

El gran proyecto que vais a formar se sustenta sobre unos mismos valores y principios compartidos. Es necesario que coincidáis en la afirmación de unos valores y principios comunes que constituyen la base de vuestra comprensión del matrimonio y de la familia, y de vuestras actitudes fundamentales ante la vida. Debéis tener claro qué es importante y qué no, para los dos.

Durante el noviazgo debéis abordar y hablar sobre temas de especial relevancia como:

- Los hábitos familiares que os gustaría tener.
- El deseo de tener hijos y la idea aproximada sobre el número de estos.
- El estilo de educación de los hijos que os gustaría seguir.
- Las aspiraciones profesionales de cada uno, el valor y el significado del trabajo para cada uno.
- Actitud frente al dinero y los bienes materiales.
- El cultivo de la vida religiosa...

¡Ojo!, porque a menudo no tenemos en cuenta que nuestros intereses sociales, espirituales, intelectuales... están a kilómetros de distancia de los del otro. Incluso puede que tengamos valores y objetivos contrapuestos (y entonces suele aparecer el “ya no nos queremos” o “se nos acabó el amor”):

⁶⁹ M. ICETA, *Vivir en pareja*, PPC, Madrid 2011, 100-102.

Sentido y existencia de Dios.	vs	Mediocridad cristiana.
El amor cristiano: entrega y olvido, perdón, respeto...	vs	Ojo por ojo y diente por diente". Rencor.
Austeridad (valorar más el ser que el tener, dominio del capricho y del despilfarro).	vs	Colmado cuando lo material está cubierto...
Espíritu de sacrificio y alegría evangélica.	vs	Ideal del placer fácil, huida del esfuerzo, eliminación del dolor...

Debéis preocuparos por crear una familia cristiana, dedicando tiempo a examinar los fundamentos intelectuales, emocionales, sociales, espirituales y físicos del matrimonio. Y hablar de todo ello **antes** de casaros.

La construcción de la familia no se puede dejar en manos de la espontaneidad, ni se debe improvisar, debe ser fruto de una decisión madurada y constantemente trabajada.

4.2. Conciliación trabajo y familia

a) El desafío trabajo y familia

En las últimas décadas la relación trabajo-familia ha cambiado mucho en muy poco tiempo. Una generalizada incorporación de la mujer al mundo del trabajo fuera de casa, la elevada competitividad y las largas jornadas laborales ponen a prueba a los matrimonios y las familias.

Hasta hace pocas décadas el hombre podía estar todo el día trabajando mientras su mujer estaba en casa ocupándose de gestionar el hogar y la familia. Era la época del "hombre proveedor". Hoy en día es muy frecuente que tanto el hombre como la mujer trabajen igual, en intensidad y tiempo, fuera de casa, por lo que se encuentran ante el reto de aprender a gestionar el hogar y la familia conjuntamente.

Ser capaz de adaptarse a estos cambios y mantener una sana relación trabajo-familia puede llegar a ser muy complicado y, en ciertas ocasiones, hasta heroico.

Esta situación actual compleja y difícil está provocando en la sociedad un conflicto entre el trabajo y la familia con consecuencias muy negativas tales como divorcios, problemas de salud (estrés, depresiones...), baja natalidad y delegación excesiva de la educación de los hijos a cuidadores y al colegio.

b) ¿Mi trabajo y/o mis seres queridos? ¿Trabajas para vivir o vives para trabajar?

Empecemos analizando tres situaciones frecuentes...

SIN VIDA EXTRALABORAL. "Si quieres progresar tienes que ser el que más le entregue a la empresa". Esto provoca que la vida extralaboral desaparezca, dejando en el camino la familia, los amigos y las relaciones sociales en general.

DE MOMENTO DE UNIÓN A SESIÓN RECRIMINATORIA. Muchas parejas no se ven durante el día y la hora de la cena se convierte en la oportunidad ideal para quejas y recriminaciones. Unos se quejan del trabajo, otros de las horas fuera de casa, de que no se ven nunca, de la falta de colaboración en el cuidado de los hijos, etc. A pesar de que estas quejas son frecuentes, nadie hace nada por mejorar la situación y se convierte en una rutina con frecuentes recriminaciones, discusiones, estrés, falta de comunicación, etc.

CRISIS EN VACACIONES. Un gran porcentaje de parejas se separan tras los meses de verano, a pesar de ser una época de relax, descanso y disfrute de la pareja. Esto ocurre cuando durante todo el año las parejas se acostumbran a vivir “individualmente”, cada uno con su trabajo, los momentos juntos son escasos y tan solo tratan temas domésticos y cotidianos. Cada uno se organiza a su manera y no cuenta con el otro, ya que solo se ven a las 10 de la noche para cenar y acostarse. Cuando llegan las vacaciones la pauta cambia, estamos juntos todo el día, tenemos que hacer las tareas domésticas, organizar las vacaciones, salidas fuera de casa, cenas con amigos, visitas familiares, etc., y en esta dinámica aparecen problemas cuando tenemos que contar con el otro para organizar las cosas. El problema radica en la falta de comunicación existente durante todo el año. Hemos perdido la costumbre y ahora nos cuesta incorporar en nuestra dinámica a otra persona que supuestamente debería estar siempre ahí.

Al final, como todo en la vida, es cuestión de prioridades...

- ¿Prefieres el éxito profesional y una buena situación económica y social por encima de pasar tiempo con tu cónyuge y tus hijos?
- ¿Trabajas para vivir o vives para trabajar?

↪ **NOTA DE HUMOR.** Amigos que hacen tiempo para llegar a casa y que los niños ya estén bañados, cenados e incluso acostados.

La vida no es solo el trabajo, ni es solo el tener hijos..., la vida es para vivirla, con plenitud, con gozo, con paz interior y con la mirada puesta en el Cielo.

La vida pasa muy rápido, y nadie piensa en el lecho de muerte: “Ojalá hubiera pasado más horas de oficina en mi vida; ojalá hubiera trabajado más”; más bien se suele pensar lo contrario.



↪ **CONSEJO.** Nos os dejéis llevar por el espejismo del matrimonio perfecto, con trabajos de éxito, con mil niños, todos guapos, educados, con amigos y santitos. En el mundo hay mucho cinismo, no es oro todo lo que reluce. Ya nos advirtió el papa Francisco en Amoris laetitia (nn. 57 y 135) que no existe la familia perfecta y lo recoge en una cita a los Obispos chilenos: “No existen las familias perfectas que nos propone la propaganda falaz y consumista. En ellas no pasan los años, no existe la enfermedad, el dolor ni la muerte [...] La propaganda consumista muestra una fantasía que nada tiene que ver con la realidad que deben afrontar, en el día a día, los jefes y jefas de hogar”.

↪ **CONSEJO.** Visualizaros como marido y mujer, lo que queréis llegar a ser en la vida, las relaciones que queréis tener entre vosotros y con vuestros hijos..., porque eso os puede ayudar mucho a saber si estáis tomando el camino profesional correcto.

c) ¿Cómo alcanzar el equilibrio (horarios, lugares de trabajo, renuncia)?

↪ **SUGERENCIA.** Esta exposición teórica debe ser apoyada con la experiencia vital de las personas que dirigen la reunión.

Se propone plantearse que ante todo hay que tener las cosas claras. Lo primero son mi cónyuge y mis hijos, *y debo luchar por conseguir el equilibrio, y si no lo consigo debo plantearme un cambio radical. ¡No hay que tener miedo a los cambios!*

Cuando vuestros hijos sean pequeños y tengáis que renunciar a muchas cosas para atenderlos, haceros esta reflexión: **esta es la única infancia que tendrán nuestros hijos**. ¿Nos la queremos perder? Si es así, luego no les pidas estar presente en su madurez.

Decisiones conjuntas

Hay que tener claro que, desde el momento en que os caséis, todo lo que afecte al matrimonio y a la familia debéis decidirlo de común acuerdo. Esto es especialmente importante y sensible en el tema del trabajo:

- No es mi trabajo y tu trabajo, es nuestro proyecto de vida común.
- Un buen criterio es: “pensar en lo mejor para mi familia y en lo más conforme al querer de Dios”. A veces simplemente puede ser “querer agradecer al otro”.

↪ **Caso.** ¿Quién de los dos debe renunciar y dejar el trabajo para estar más en casa y atender a los hijos? Esta pregunta está mal enfocada, y este error de enfoque es fácil de cometer. La pregunta acertada sería: ¿Qué es mejor para la familia, que dejes el trabajo o reduzcas la jornada laboral tú o lo deje yo? Además, ¿para quién supone una mayor renuncia, para el que deja el trabajo o para el que se va a trabajar? ¡¡El mayor y más grande proyecto de nuestras vidas es nuestra familia!! Aunque no nos demos cuenta de ello, o aunque por las circunstancias y la historia que nos ha tocado vivir, no lo sintamos o no se nos transmita así.

Has de saber con quién te vas a casar. No le pidas peras al olmo, la gente no cambia su esencia. Si te casas con alguien que para él lo primero es su profesión y para ti no..., eso acabará dando problemas. Lo malo es que muchas veces la sobrecarga de trabajo es sobrevenida o aumenta a medida que se asciende en la profesión.

Como siempre, hay que buscar *equilibrio y sentido común en todo*. Hay determinadas profesiones en las que el sacrificio puede ser más grande, pero no debe ser la excusa para descuidar las relaciones personales con los demás.

↪ **Caso.** Por ejemplo, cuando una persona está casada con un médico debe tener también vocación de “cónyuge de médico”, no todo el mundo lo aguanta: guardias constantes, desorden en las horas de sueño, caos de horarios en el hogar, renuncia automática a planes interrumpidos por un busca o una llamada de teléfono ... ¡Pero para eso está el noviazgo! Para ver si tienes vocación de “mujer de...” o “marido de...”

↪ **Caso.** Si tu esposa es abogada y es adicta al trabajo, ¿serías capaz de ver cómo domingo tras domingo se va a trabajar y te deja con la familia? Podría ser una fuente constante de discusiones.

Cada vez que tengáis que tomar alguna decisión laboral que conlleve aumentar la carga laboral, siempre haceros las mismas preguntas: ¿Realmente es necesario? ¿Realmente necesitamos aspirar a más? ¿Realmente merece la pena a nivel económico tanto esfuerzo personal? Tened claro que se debe trabajar para vivir, no vivir para trabajar.

Organizar conjuntamente el hogar

¿Cómo repartir y compartir las tareas en casa?

Cada matrimonio tendrá que ver cómo organizará su hogar. Aquí hay mucho de qué hablar durante el noviazgo para establecer unas buenas bases y evitar problemas. Pero, obviamente, hasta que no os caséis no conoceréis los problemas y es imposible preverlos todos. Dos aspectos muy importantes:

- En el hogar debe haber buen ambiente, y esto dependerá de vosotros dos.
- Los hijos deben estar bien cuidados, vuestra misión como padres no puede ser suplida por abuelos, tíos ni empleadas del hogar.

¿Mejor tiempo de calidad que cantidad de tiempo?

Cuando seáis padres, no podréis renunciar a ninguno de ellos: cantidad y calidad. Hay una gran diferencia entre dos estilos de llegada al hogar:

- Que los hijos lleguen a casa y estén o no estén “mamá” y/o “papá”
- Que los padres lleguen a casa y que los hijos estén o no estén despiertos para estar con ellos un rato.

🔗 NOTA DE HUMOR.



Los hombres y las mujeres somos diferentes, pero iguales en el servicio

No se trata de seguir roles preestablecidos injustos, sino de que cada uno con su esencia y generosidad aporte lo mejor que pueda al hogar. Leed el punto 175 de *Amoris laetitia* y dialogadlo entre vosotros:

La madre, que ampara al niño con su ternura y su compasión, le ayuda a despertar la confianza, a experimentar que el mundo es un lugar bueno que lo recibe, y esto permite desarrollar una autoestima que favorece la capacidad de intimidad y la empatía. La figura paterna, por otra parte, ayuda a percibir los límites de la realidad, y se caracteriza más por la orientación, por la salida hacia el mundo más amplio y desafiante, por la invitación al esfuerzo y a la lucha. Un padre con una clara y feliz identidad masculina, que a su vez combine en su trato con la mujer el afecto y la protección, es tan necesario como los cuidados maternos. Hay roles y tareas flexibles, que se adaptan a las circunstancias concretas de cada familia, pero la presencia clara y bien definida de las dos figuras, femenina y masculina, crea el ámbito más adecuado para la maduración del niño (AL 175).

- ↪ **SUGERENCIA.** Ver el vídeo Iguálamelo, de José Mota.⁷⁰ Un vídeo que con humor expone lo que pasa hoy en día con los inmaduros de 30, 40 años..., que pretenden que su esposa les consienta y maleduque igual que han hecho sus padres. ¡OJO! Hay muchos de estas personas disfrazadas ¡Descubrirlos antes de equivocarnos!

Fórmulas para alcanzar el equilibrio:

- *Ser menos exigentes con uno mismo.* Es importante reconocer que “ningún padre o madre” puede llegar a todo. Una semana seremos un gran trabajador, un padre mediano y un mal cocinero y otra podremos ser un padre sensacional, mediano cocinero y un trabajador mediocre.
- *Pensar aquello que realmente os importa.* Asegurados de tener siempre tiempo para las cosas primordiales.
- *Establecer prioridades.* A veces es más importante que nuestro hijo sea escuchado a que dejemos recogida la casa.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Entre una sesión y otra se les ofrece alguna “tarea para casa”, de modo que les sirva para profundizar lo visto y vivido y cultiven el diálogo en la pareja:

- ↪ **TAREA DE COMUNICACIÓN.** El noviazgo es el momento de hablar, hablar y hablar, darse a conocer y esforzarse por conocer de verdad al otro. Es por ello por lo que conviene sugerir a los novios que se propongan quedar un día a cenar, pasear, etc.; para hablar de cómo entienden la conciliación trabajo y familia, de cuáles son sus aspiraciones y sus prioridades.
- ↪ **ENRIQUECIMIENTO DE LA VIDA DE GRACIA.** El cristiano no camina solo, sino de la mano de Dios que nos ha hecho hijos suyos. La acción del Espíritu Santo es fundamental para el correcto discernimiento, y para que pueda actuar es necesaria la vida de la Gracia. Por ello se propone animar a los novios a acercarse al sacramento de la Reconciliación y al de la Eucaristía para enriquecer esa vida de la Gracia. Ir juntos a confesarse y a comulgar es un hábito que hay que fomentar en los novios.
- ↪ **LECTURA RECOMENDADA.** E. D. MONTALVO, *Profesión y familia*, www.portumatrimonio.org, Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos.⁷¹

⁷⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=7yTTmNr6EOk>

⁷¹ <https://portumatrimonio.org/prepara-tu-matrimonio/profesi-n-y-familia/>

SESIÓN 2: Los hijos y los bienes, dones de Dios y para Dios

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, dejándonos iluminar por las sabias palabras del Salterio. Dichoso el que teme al Señor y sigue sus caminos.

*Comerás del fruto de tu trabajo,
serás dichoso, te irá bien;
tu mujer, como parra fecunda, en medio de tu casa;
tus hijos, como renuevo de olivo, alrededor de tu mesa:
Esta es la bendición del hombre que teme al Señor.
Que el Señor te bendiga desde Sión, que veas la prosperidad de Jerusalén
todos los días de tu vida;
que veas a los hijos de tus hijos.
¡Paz a Israel!
(Salmo 127)*

Este salmo pertenece a un conjunto de salmos denominados de “peregrinación o graduales”, porque eran los salmos que los judíos recitaban y cantaban cuando iban de peregrinación y subían a Jerusalén.

El salmo 127 pinta el cuadro de la familia feliz, una familia sencilla, en la que se practica la piedad (se reza y honra a Dios), el trabajo (que nos da el alimento necesario) y el amor familiar (marido, mujer e hijos, todos alrededor de la mesa).

Os invitamos a reflexionar:

- ¿En qué medida hemos descubierto como algo fundamental estos tres pilares que describe el Salmo para una familia feliz: la fe en Dios, el trabajo y el amor familiar?
- ¿Cuáles son los valores que deseamos potenciar en nuestro matrimonio y en nuestra futura familia, con los hijos?

Finalizamos este momento de oración, invocando a la Sagrada Familia de Nazaret, escuela de entrega y amor a Dios.

*Jesús, María y José,
en vosotros contemplamos
el esplendor del verdadero amor,
a vosotros, confiados, nos dirigimos.
Santa Familia de Nazaret,
enséñanos a hacer del hogar
lugar de comunión y de oración,*

*auténticas escuelas del Evangelio
y pequeñas Iglesias domésticas,
remansos de paz y de acogida.
Enséñanos a enseñar a nuestros futuros hijos
cómo hacerse cargo de la propia vida,
saber ver las cosas más hermosas y profundas,
conservar siempre el corazón libre,
responder a la llamada que Tú diriges a cada uno de ellos
para realizar el propio proyecto de vida y alcanzar la felicidad.
Jesús, María y José,
escuchad y acoged nuestra súplica.*

(Papa Francisco, "Oración a la Sagrada Familia" Ángelus, 29.12.2013)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Establecemos un diálogo abierto tras leer en alto las palabras de san Juan Pablo II en *Familiaris consortio*:

Aun en medio de las dificultades, hoy a menudo agravadas, de la acción educativa, los padres deben formar a los hijos con confianza y valentía en los valores esenciales de la vida humana. Los hijos deben crecer en una justa libertad ante los bienes materiales, adoptando un estilo de vida sencillo y austero, convencidos de que 'el hombre vale más por lo que es que por lo que tiene (FC 37).

La idea es que sirva de introducción para el desarrollo posterior, por lo que tan solo interesa delinear los puntos generales y ellos manifiesten su opinión. Moderaremos el debate en torno a dos puntos:

- a) La educación de los hijos.
- b) La economía familiar.

Algunas parejas, envueltas en la magia del enamoramiento y la luna de miel, inician su matrimonio pensando que lo único que tienen que compartir son sus sentimientos, sus cuerpos y algunas otras cosas, excluyendo completamente la parte económica. Por desgracia, muchas parejas evitan hablar francamente de "cosas de dinero" porque les parece que implica una "falta de afecto".

Además, en general la gente se casa cada vez más tarde, ya acostumbrada a un nivel de vida y a unos caprichos que igual no se pueden mantener con una familia. Durante el noviazgo, que es el tiempo de preparación al matrimonio, no se suele dar importancia a este tema, a pesar de que los problemas económicos están entre las principales causas de rupturas.

La vida ajetreada del siglo XXI y la exigencia económica a las familias, con gran frecuencia exageradas por las ambiciones humanas y el consumismo, hace que muchas veces no se dedique el tiempo ni los recursos adecuados a los hijos y que cuestiones económicas estén destruyendo hogares.

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Educación de los hijos

a) La educación es un derecho y una responsabilidad de los padres

El Concilio Vaticano II dice: “Puesto que los padres han dado la vida a los hijos, ellos tienen la gravísima obligación de educarlos: ellos son los primeros y principales educadores de sus hijos. Tan importante es este deber de la educación familiar, que difícilmente puede ser suplido” (GE 3).

Los padres transmiten a sus hijos:

- *Por la genética*: sus valores corporales (una fisonomía peculiar, un cierto grado de fuerza y belleza).
- *Por la educación*: sus valores espirituales y culturales (una mentalidad, una tradición, una gracia y un estilo de vida).
- *Por los afectos*: sus manifestaciones de ternura, comprensión, apoyo (frialdad o manifestación de los sentimientos, apegos...).

La familia es una escuela constante que, en un clima de amor y confianza, actúa continuamente en los hijos y en los mismos esposos. Si esta escuela falla, de muy poco valdrán catequesis y movimientos, escuelas y universidades.

La familia debe ser una **escuela de vida cristiana** donde se aprenda a tener a Dios presente en la vida, donde se aprenda a rezar y se rece tanto por los hijos como por los padres.

Los padres cristianos deben llegar a hacerse **maestros especializados en la formación de personas**. La familia cristiana no ha de ser meramente una granja, un criadero de animales, ni basta con que sea una escuela que transmite ciertos conocimientos y aprendizajes naturales; ha de ser:

- un templo de Dios,
- una Iglesia doméstica...

...donde se eduque en las virtudes y se fomente la glorificación de Dios, así como la santidad evangélica. La familia cristiana ha de ser un hogar donde a cada uno se le quiera simplemente por ser, donde cada uno se sienta querido como es.

El matrimonio y la paternidad son dones de Dios que hay que cuidar, cultivar y responder a Dios por ellos. Igual que en la parábola de los talentos.

b) Evitar las discrepancias y buscar el acuerdo, educar en los mismos fines y virtudes

Desde pequeños educaréis sus conciencias para garantizar la libertad y la paz de sus corazones. Y para ello deberéis tener unos criterios claros, firmes y rectos.

Educar juntos

Educar no es solo tratar de llevar a los hijos a un buen colegio o de que aprendan idiomas. Educar es sobre todo **formar personas libres, personas felices y que elijan lo bueno, lo verdadero y lo bello**. Esto hay

que hablarlo durante el noviazgo y tenerlo claro. Los padres tienen la enorme y preciosa responsabilidad de educar juntos a los hijos en lo relativo a lo afectivo-sexual, en la fe y en las virtudes.

- Debéis estar de acuerdo en los fines que buscáis al educar a vuestros hijos, y en los valores prioritarios. Hay que dialogar mucho.
- La educación no la hace cada uno por su lado: ambos, marido y mujer, sois protagonistas y, poco a poco, vuestros propios hijos. En lo que os pongáis de acuerdo seréis firmes y coherentes, leales y constantes. No siempre los dos padres estarán de acuerdo en la mejor manera de educar a los hijos (esto puede ser común en la adolescencia de los hijos), pero deberán gestionar adecuadamente esos desacuerdos para que el resultado sea en beneficio de los hijos, con paciencia constante, mucho diálogo y sin perder de vista la necesidad de todos de una convivencia pacífica y caritativa.
- Debéis ser coherentes entre lo que decís y lo que hacéis: coherencia de ambos a la hora de exigirles las mismas cosas, de entristeceros por las mismas cosas, de alegraros por las mismas cosas.

Mismos fines y valores

Inexcusablemente, deben existir entre vosotros como padres unos principios comunes, unos acuerdos para educar a vuestros hijos:⁷²

Los fines que os proponéis al educarlos. Estos fines hacen referencia al tipo de persona que pretendéis ayudar a desarrollar, entre otras cosas:

- Que se valga por sí mismo, y no sea un inútil a quien todo se le ha dado hecho.
- Que sea capaz de asumir la realidad, la suya propia y la de los otros.
- Que sea capaz de vivir desde el amor, y no desde su egoísmo.
- Que sea capaz de integrarse en la comunidad.
- Que sea capaz de asumir la presencia de Dios, la trascendencia de la vida, el seguimiento de Jesucristo.

Los valores prioritarios que queráis transmitirles. Los valores hacen referencia a los objetivos que a corto y largo plazo os propongáis, y que deben hacer posible que esos fines se cumplan. Son los grandes valores del Evangelio, “valores de referencia” para todos, entre otros:

- La educación en el amor y para el amor.
- La bondad para con todos.
- La verdad.
- La paz.
- La justicia y la solidaridad.
- La libertad y la responsabilidad.
- El diálogo y el respeto.
- La sencillez y la humildad.
- El desprendimiento o sobriedad (en el uso de bienes y no solo en el dinero).
- La castidad.

4.2. La economía familiar (el dinero por exceso y por defecto, donativos)

⁷² M. ICETA o. c., 86-87.

Al principio no teníamos problemas de dinero porque no teníamos dinero.

a) La austeridad

El mejor consejo que se puede dar a un matrimonio en este tema es que sean austeros. La austeridad debería ser algo propio de los cristianos y característico de las personas felices. *No es más feliz el que más tiene sino el que menos necesita.* Vivimos en un mundo basado en el consumismo y parece que, si no se consume más y más, el sistema no se sostiene.

- La austeridad es una actitud, no un nivel de flujo de caja. Hay gente con muy pocos recursos que es muy caprichosa y otra con muchísimo dinero y patrimonio que es muy austera. ¡Ojo!, ser austero no es no gastar nada, sino una manera adecuada de ordenar las necesidades y un estilo de vida.
- Sed austeros en lo pequeño y así también podréis serlo en lo grande.

Nuestros problemas comenzaron cuando empezamos a ganar dinero; teníamos ideas diferentes sobre qué y cuándo comprar. ¡Ojo!, con la unión de una persona austera y una despilfarradora (en esto los polos opuestos no se atraen). Conoced vuestros criterios financieros y comprobad que sean compatibles. Habladlo durante el noviazgo.

b) Lo tuyo y lo mío

Después de casaros ya no debería existir “mi dinero” y “tu dinero”, sino “nuestro dinero”, independientemente de quién lo gane o de cómo se plasme eso en el papel.

¿Gananciales o separación de bienes?

Antes de nada, hay que tener claro los conceptos. En el régimen *ganancial* se produce la coexistencia de tres patrimonios:

- Los patrimonios privativos de ambos cónyuges, respecto de los cuales estos conservan su autonomía, en cuanto a su gestión y su disposición.
- Y el patrimonio ganancial, que se irá nutriendo a lo largo de la vida del matrimonio, con las ganancias que obtengan los cónyuges con su trabajo o actividad, así como con las adquisiciones a título oneroso (no gratuitas) que se produzcan durante el matrimonio, cualquiera que sea la clase del bien adquirido.

Por el contrario, en el matrimonio cuyo régimen económico matrimonial es el de separación de bienes coexisten durante toda la vida del régimen los dos patrimonios de los cónyuges completamente separados.

Si decides tener gananciales, vive como si tuvieras separación de bienes.

Y si decides tener separación de bienes, vive como si tuvieras gananciales.

Es decir:

- “Si tienes gananciales, vive como si tuvieras separación de bienes”: Esto implica no despilfarrar, no gastar más de lo que gastarías si el dinero fuera exclusivamente tuyo, que sería el caso de la separación de bienes.
- Y “si tienes separación de bienes, vive como si tuvieras gananciales”: Esto implica el compartir, el hacer vivo “todo lo mío es tuyo y todo lo tuyo es mío”. Actuar siempre pensando en el bien de los dos, como si todo fuera de los dos, que sería el caso de los gananciales.

El criterio para elegir uno u otro sistema es **lo que sea mejor para la familia**, no para cada uno individualmente. No hay una norma general, cada caso hay que analizarlo. Por ejemplo:

- Si uno de los dos realiza negocios de riesgo puede ser conveniente “blindar” la seguridad económica de la familia mediante separación de bienes.
- Si uno de los dos no trabaja porque se ocupa de la casa y los hijos, y no tiene recursos propios, puede ser prudente el régimen de gananciales para no desampararle ante imprevistos (como quedarse viudo, o poder tener libertad si hay complicaciones...).

↳ **CONSEJO DE ABUELO.** “Cásate con alguien que sea parecido a ti, que ya será muy diferente...”.

Gestionar costumbres y culturas diferentes

Aunque el “consejo de abuelo” es muy práctico, no siempre uno se casa con alguien de la misma ciudad, del mismo país, de la misma cultura, con el mismo tipo de educación, etc. Esto puede causar complicaciones, pero si las fronteras de la mente y el corazón están suficientemente abiertas a aceptar las diferencias y a compartirlas, los matrimonios entre personas de distintas culturas son no solo posibles sino muy enriquecedores. Para conseguirlo es importante tener en cuenta lo siguiente:

- El amor a la tierra y a las costumbres del otro no solo hay que aceptarlas, sino también compartirlas, siempre y cuando sean beneficiosas para el matrimonio y la familia.
- Antes de casaros conviene establecer una serie de acuerdos sobre:
 - El estilo de vida que queréis llevar y el lugar que le daréis a tradiciones y formas de ver la vida.
 - La fe, las tradiciones y las costumbres que vais a transmitir a vuestros hijos.
 - La formación de vuestros hijos, las prácticas de fe en común y la economía familiar.

c) Economía familiar y número de hijos

Actuar con juicio recto

La elección del número de hijos, tratado ya en otro tema, no debe ser un antojo, sino que debe regirse por la conciencia, la generosidad y la responsabilidad. El timón no lo debe llevar el egoísmo sino la generosidad y la prudencia. Hay que actuar con un juicio recto buscando el bien personal, de la pareja y de los hijos. En cualquier caso, los esposos han de estar siempre abiertos a considerar al hijo como un don que Dios les confía.

Aunque el número de hijos es un tema importante del que hablar durante el noviazgo, el número exacto no se debe ni puede “cerrar o acordar”, y mucho menos durante esa etapa. Hasta que uno no se embarca en el proyecto familiar no sabe las circunstancias (ya de por sí cambiantes) que habrá. Los criterios que valen para hoy quizá no valen para mañana.

¡Cuidado con los lujos disfrazados de necesidades!

Los lujos disfrazados de necesidades puede que formen parte de nuestra rutina. El capuchino diario, ir al cine y salir a tomar una copa los fines de semana, el gimnasio, la ayuda doméstica, la peluquería, la pizza a domicilio, la televisión de pago, el móvil último modelo, la decoración de la casa..., pueden ser lujos



disfrazados de necesidades que desestabilicen nuestra economía familiar si nuestros ingresos no cubren la totalidad de nuestros gastos, descontada alguna cantidad para el ahorro.

Antes de plantearse si se puede abarcar económicamente con más hijos, hay que plantearse cuáles son las prioridades. En este asunto suele haber mucho “autoengaño”. Es una realidad que la gente cada vez se casa más mayor y muchas veces arrastran costumbres, caprichos, estilos de vida de solteros que difícilmente se pueden mantener con una familia.

Los hijos necesitan de muy poco para ser personas íntegras y plenas. Somos nosotros, los adultos, los que los habituamos y acostumbramos a rodearse de determinados lujos que no son vitales y que no son ingredientes básicos para lograr una formación y crecimiento completos. A los niños no les hacen felices las cosas sino las personas. Insistimos en que hay que ser austeros y educar a los hijos en la austeridad.

Acuerdo sobre las prioridades del gasto

Si la base de los valores y principios del matrimonio está bien cimentada, siempre hay un acuerdo factible. Si se está muy lejos de llegar a un acuerdo, por ejemplo, en cuanto a la elección de posibles colegios, hay que plantearse cuáles son los motivos reales que están detrás de ese desacuerdo:

¿Tenéis prioridades distintas en la formación de los hijos?

¿Le dais los dos la misma importancia al componente académico y al religioso?

¿Priorizáis el gasto escolar entre vuestros gastos generales?

¿Verdaderamente no podéis asumir el coste de un determinado colegio?

¿Os planteáis honradamente recortar todos esos “lujos disfrazados de necesidades”?

“Si no se comparten los mismos valores y principios fundamentales sobre los que se cimenta el proyecto familiar hay que plantearse con madurez y firmeza la viabilidad de la pareja. El noviazgo está para conocerse y detectar posibles discrepancias o diferencias que, si no se superan, quizás deban ser causa para dejar la relación”.

¿Es más generoso el que más hijos tiene o el que más dedica a cada hijo?

Los motivos por los que una pareja decide no tener más hijos deben estar cimentados en la generosidad. Analicemos dos casos:

- Puede estar actuando de manera más egoísta aquel matrimonio “frívolo” que trae hijo tras hijo al mundo por el hecho de tener siempre un bebé en casa y una happy family ideal, delegando casi siempre los hijos a empleadas del hogar, que aquellos padres que deciden regular el número de hijos porque son conscientes de que no le pueden dedicar el tiempo de exclusividad y la afectividad que un niño más le requiere.
- Pero también puede estar actuando de manera más egoísta aquel matrimonio que quiere tener una vida hiper segura sin que falte ninguna comodidad y que no quiere volver a tener más hijos por el esfuerzo humano que le supone el embarazo, volver a dejar de dormir por las noches.

De lo que se trata es de entender que los motivos por los que un matrimonio decide fijar el número de hijos son muy personales y dependen mucho de cada situación. Es una decisión muy personal que debe hacer

Juntos en camino +Q2 11. Proyecto de vida familiar

el matrimonio y discernir⁷³ en presencia de Dios con el objetivo de hacer siempre el mayor bien a la familia.

- ↪ **CONSEJO.** No tiene sentido querer darles “todo” y al no poder abarcar tanta expectativa dejar de tener más hijos. En general, se les da demasiado a los hijos. Generosidad y responsabilidad.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

- ↪ **TAREA DE COMUNICACIÓN.** El noviazgo es el momento de hablar, hablar y hablar, darse a conocer y esforzarse por conocer de verdad al otro. Es por ello por lo que conviene sugerir a los novios que se propongan quedar un día a cenar, pasear, etc. para hablar de cómo ven ellos que debe ser la educación de los hijos y la gestión de la economía familiar.

- ↪ **ENRIQUECIMIENTO DE LA VIDA DE LA GRACIA.** El cristiano no camina solo, sino de la mano de Dios que nos ha hecho hijos suyos. La acción del Espíritu Santo es fundamental para el correcto discernimiento, y para que pueda actuar es necesaria la vida de la Gracia. Por ello se propone animar a los novios a acercarse al sacramento de la Reconciliación y al de la Eucaristía para enriquecer esa vida de la Gracia. Ir juntos a confesarse y a comulgar es un hábito que hay que fomentar a los novios.

Material complementario

Libro “El Matrimonio en Cristo” (J.M. Iraburu) - II
PARTE: El matrimonio cristiano –
4. La educación de los hijos.

<https://portumatrimonio.org/>



<http://www.gratisdate.org/archivos/pdf/30.pdf>



Prepara tu matrimonio
Artículo: Profesión y familia
Artículo: Manejo de las finanzas

⁷³ *Discernir*: Distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas (Real Academia Española).

SESIÓN 3: Vida social y ocio, siempre para el bien de la familia

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión en un clima de oración, sintiéndonos familia, la familia de los hijos de Dios, que deseamos cumplir su voluntad.

Llegan su madre y sus hermanos y, desde fuera, lo mandaron llamar. La gente que tenía sentada alrededor le dice: mira, tu madre y tus hermanos y tus hermanas están fuera y te buscan.

Él les pregunta: ¿Quiénes son mi madre y mis hermanos? Y mirando a los que estaban sentados alrededor, dice: Estos son mi madre y mis hermanos. El que haga la voluntad, ese es mi hermano y mi hermana y mi madre.

(Mc 3,31-35)

“¿Quiénes son mi madre y mis hermanos?” es la pregunta que nos trae hoy el Evangelio. Jesús no rechaza sus relaciones familiares sanguíneas. Al contrario, le da un nuevo significado. El Señor tiene un corazón universal, no se deja limitar. Las únicas fronteras de su familia son las fronteras del mundo; se siente hermano de todo aquel que hace la voluntad de Dios; así desde ahora, todos somos familia de Jesús.

Hoy la contemplación de Jesús con los suyos, la escucha de su palabra, nos pueden ayudar a descubrir que la familia es mi pareja, pero también son los padres de ambos, la comunidad cristiana en la que se participa, los amigos de los ratos de ocio...

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Somos conscientes de que al casarnos se rompe “el cordón umbilical” y pasamos los dos a ser una sola carne y a formar una familia independiente?
- “Las únicas fronteras de tu familia son las fronteras del mundo”. ¿Qué opinas sobre esta frase?
- ¿Cómo concilio la relación “de familia” con mis padres, comunidad cristiana, amigos... con la relación con mi pareja?

Finalizamos este momento de oración, invocando a la Sagrada Familia de Nazaret, escuela de entrega y amor a Dios.

*Jesús, María y José,
en vosotros contemplamos
el esplendor del verdadero amor,
a vosotros, confiados, nos dirigimos.
Santa Familia de Nazaret,
Enséñanos a salir de nosotros mismos,
a amar más y mejor al prójimo,*

*sobre todo, al más próximo,
cura nuestras heridas y las de nuestros seres queridos,
enséñanos a perdonar y pedir perdón,
a crear un hogar de paz y reconciliación.
Jesús, María y José,
escucha y acoged nuestra súplica.*
(Papa Francisco, "Oración a la Sagrada Familia" Ángelus, 29.12.2013)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Establecer un diálogo abierto tras leer las palabras de san Juan Pablo II en *Familiaris consortio* con la idea de que sirva de introducción para el desarrollo posterior, por lo que tan solo interesa delinear los puntos generales y ellos manifiesten su opinión. Moderaremos el debate en torno a varios puntos:

- a) Las relaciones con los amigos y las familias de origen respectivas.
- b) Disfrutar con un ocio sano, constructivo y responsable.

Amar a la familia significa saber estimar sus valores y posibilidades, promoviéndolos siempre. Amar a la familia significa individuar los peligros y males que la amenazan, para poder superarlos. Amar a la familia significa esforzarse por crear un ambiente que favorezca su desarrollo (FC, 86).

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. Amigos

a) Dime con quién andas y te diré quién eres

Este refrán es un clásico que ayuda a conocer a las personas y a conocerse a uno mismo. El tipo de amistades que uno tiene depende en la niñez y en la adolescencia, sobre todo, de las circunstancias vividas (la clase del colegio que te tocó, el grupo de primos de la misma edad...), pero cuando uno llega a la madurez debe saber que hay amistades que te hacen bien y otras que te hacen mal, por lo que debes actuar en consecuencia. No se trata de separar de tu vida toda amistad que no te aporte nada, porque igual te puede ella necesitar, pero sí de ser responsables, maduros y coherentes con los valores que uno tiene.

Un problema frecuente que suele surgir en las parejas es cómo actuar cuando no te gustan los amigos del otro o crees que no son una buena influencia.

Conviene buscar amistades sanas, positivas, que "remen a favor" de vuestro noviazgo. Mucho cuidado con las falsas amistades que fomentan el consumo de alcohol, la promiscuidad, el relativismo... Rodearos de buena gente, no criticones, más bien discretos..., se trata de buscar una red de amigos que sea lo más parecida a vosotros en cuanto a los valores esenciales. Más vale tener pocos amigos, pero auténticos, que mil amigos en Facebook, pero ninguno dispuesto a ayudar en caso de necesidad. Aquí sí es importante la calidad y no la cantidad.

Rodearos de relaciones "sanas", de un ambiente de trabajo/estudio propicio para los objetivos que queréis conseguir en la vida. Esto es muy importante e influye en gran medida en vuestra vida. Se puede pasar por momentos de crisis en los que un buen consejo solucione parte de vuestro problema, pero a su vez, un mal consejo puede cargarse toda una relación. Tenéis que saber muy bien a quién acudís a la hora de plantear un

problema: un buen director espiritual, un buen matrimonio guía, un buen hermano... No os abráis a cualquiera porque el daño puede ser grande.

- ↪ **SUGERENCIA.** Presentadles la escena de la película *Comprométete* (Casomai, A. D'Alatri, 2002)⁷⁴ cuando, al final, el sacerdote invita a que salgan de la iglesia a quienes no estén dispuestos a apoyar ni a ayudar a los novios en su camino matrimonial.

b) Vida espiritual en Comunidad

Para ser prácticos, os vamos a plantear tres situaciones muy habituales:

¿Cómo compatibilizar que cada uno viva la fe en un grupo/comunidad diferente?

Ninguno de los dos debe forzar al otro, los tiempos de cada uno son muy personales. Lo idóneo es que se hable el mismo lenguaje espiritual, porque así el camino es más fácil. Lo importante es que las bases sean las mismas, mutuo respeto y acuerdo en lo verdaderamente importante.

¿Y si uno respeta que el otro vaya a un grupo de fe, pero él no quiere ir?

La realidad es que no se puede obligar a nadie a hacer algo que no quiere. Quizá aquí sería bueno saber los motivos por los que no quiere formarse o integrarse en ese grupo, pues las posibles soluciones son distintas: a) no se identifica con ese carisma, pero es una persona de fe con otras vías para formarse; b) sencillamente no quiere formarse y vivir una vida de fe.

- En el primer caso podríais buscar algo que os vaya a los dos, o limitaros a respetaros y enriqueceros el uno del otro.
- En el segundo caso quizá habría que analizar si uno de los dos es mucho más maduro que el otro, si apuesta más por la relación, si le da mucha más importancia a la fe... e incluso evaluar si pudiera existir una incompatibilidad de relación.

El matrimonio cristiano debe compartir los mismos valores, la misma fe y las mismas ganas de buscar la santidad. Los medios pueden diferir, pero si vais a ritmos marcadamente distintos, antes o después, es muy probable que lleguen los problemas.

¿Y si uno tiene fe y el otro no?

Hay casos en los que la relación funciona, pero todos conocemos muchísimos más casos en los que la ausencia de fe se ha cargado el matrimonio. En estos casos, o si son de distinto culto, es conveniente evaluar bien las dificultades que puedan surgir por no realizar juntos el mismo camino de fe hacia el mismo Dios; así como considerar la posibilidad de no continuar con la relación. En estas situaciones, la buena comunicación, la transparencia y la sinceridad en el noviazgo son fundamentales.

Siempre será más fácil el camino con alguien que camina junto a ti, pero cada uno es libre de elegir el camino hacia Dios. Aun así, conviene no olvidar el "consejo de abuelo" que dice "cásate con alguien parecido a ti, que ya será diferente".

Mismo camino, diferentes ritmos

Es muy importante respetar los ritmos y los tiempos de cada uno. En la vida muchas veces hay que esperar. En el ámbito espiritual la paciencia es la mejor de las recomendaciones. Quizá en otros ámbitos, se pueden

⁷⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=pdOSIWpRgKA>

motivar o acelerar los procesos, pero en cuestiones de fe, lo más importante es respetar los tiempos de cada uno, rezando mientras por esa persona para que encuentre la paz y descubra así a Dios.

El crecimiento espiritual de cada uno es tan personal que nadie sabe lo que realmente tiene el otro dentro, qué le inquieta, las heridas de otras experiencias previas... Todo requiere su tiempo, lo importante es no perderse en el camino y avanzar en el crecimiento espiritual; debe haber voluntad de prosperar en la fe.

Cómo transmitir la fe a tu novio

↪ **CONSEJO.** “La fe se transmite por envidia”. “Dadle envidia a vuestra pareja”, pero una “envidia” buena, que os vea felices, serenos, templados, con paz interior... Entonces así quizá quiera probar vuestra receta. Pero no forcéis en cuestiones de fe porque lejos de acercar, el forzar siempre aleja o rebota.

El matrimonio no es una aventura de héroes que rescatan a su ser amado

Al matrimonio hay que llegar bien formados, maduros, fuertes en la fe. Es como el comienzo de un maratón para el que te has ido entrenando durante el noviazgo. No soñéis con ser los rescatadores de nadie, os jugáis vuestra felicidad y la de vuestros hijos. El romanticismo infantil de aquellos que pretenden correr el maratón con el otro en brazos es augurio de fracaso.

4.2. Ocio

a) Ocio sano y constructivo

Descansar es hacer aquello que llena el alma de vida, de esperanza. Es renovar la mirada. Leer lo que me da paz y esperanza. Estar con las personas que llenan el corazón. Solo estar. No hacer mucho. No importa que sea poco. Lo importante es cómo lo aprovecho para que mi alma se llene.⁷⁵

No olvidar nunca el objetivo del tiempo de descanso: **descansar**. Pero descansar cuerpo, mente y espíritu. No debemos consentir que “el verano del cuerpo sea el invierno del alma”. Que el descanso y la unión familiar sean prioridad al organizar el tiempo de ocio.

Los fines de semana o las vacaciones son ocasiones únicas e irrepetibles para aprovechar y comunicarnos más y mejor con mi cónyuge, hijos, familia, etc.

Es ocasión para recuperar el tiempo perdido de **oración** individual y en familia, de hablar sobre Dios, de ver lo sobrenatural en lo cotidiano, en la naturaleza... El día a día es muy ajetreado y las vacaciones son una oportunidad perfecta para poner a punto nuestra vida espiritual, y sin embargo ¡con qué frecuencia ocurre lo contrario! ¡Cuántas infidelidades, separaciones y todo tipo heridas se producen en vacaciones! Las vacaciones deberían presentarse como el momento propicio para fomentar actividades conjuntas como el deporte, paseos, cine, juegos de mesa, cocinar en grupo... tener momentos de evasión y hobbies en común ayuda enormemente a cualquier relación.

b) El testimonio de la familia cristiana

La familia cristiana vive en el mundo, pero no es del mundo (cf. Jn 15,19), y todo el tiempo de su peregrinación en esta tierra, debe vivir como extranjera y peregrina (cf. 1Pe 1,17; 2,11), pues su ciudadanía verdadera está en el cielo (cf. Flp 3,20; Ef 2,19).

⁷⁵ C. PADILLA, ¿Sabes descansar de verdad?, <https://es.aleteia.org/2018/07/25/sabes-descansar-de-verdad/>

No cometáis el error de aceptar el mundo actual en que vivís, aceptando sus criterios, su jerarquía de valores y sus costumbres. Eso sería renunciar al Evangelio, dejar de ser cristianos y, desde luego, no podríais educar cristianamente a vuestros hijos.

Y no solo eso, sino que además la familia cristiana debe ser luz en el mundo que guíe a las personas hacia una civilización del amor. La responsabilidad que tiene la familia cristiana con su ejemplo es muy importante. Con su buen ejemplo puede hacer mucho bien y con su mal ejemplo mucho mal.

c) Tiempo de ocio comprometido con la sociedad

El que dé a beber, aunque no sea más que un vaso de agua fresca, a uno de estos pequeños, solo porque es mi discípulo, en verdad os digo que no perderá su recompensa (Mt 10,42).

Dedicar tiempo a los demás es algo esencial en los cristianos. Es compromiso de todos construir una sociedad más justa y solidaria porque todos formamos parte de la misma familia y compartimos un destino común.

Hacer voluntariados, ayudar en la parroquia o, lo más importante, “ayudar al prójimo próximo” (abuelos, padres, hermanos, amigos, etc.) es fundamental, y hacerlo con tu cónyuge y con tus hijos es, además, muy beneficioso. Compartir la entrega, que la familia experimente la apertura a los demás y conozca la sensibilidad de cada uno es maravilloso y muy enriquecedor.

d) Ocio juntos y separados

Está claro que el ocio juntos y en familia es necesario, pero **¿es bueno hacer planes separados?**

Es bueno, buenísimo hacer planes separados, siempre y cuando sean planes sanos que fomenten y vayan a favor del bienestar personal de los dos. Ahora bien, mucho cuidado con hacer todos los planes agradables y de despeje con otros que no sean tu pareja, es importantísimo también divertirse juntos en pareja, compartir aficiones... En el matrimonio se está llamado a compartir la vida y eso se tiene que reflejar también en el ocio.

Hay que saber diferenciar muy bien entre lo que es una afición (hobby) o un estilo de vida:

- Cuando te cases, tendrás que adaptar tu estilo de vida a tu nueva realidad. Vivirás con una persona con la que antes compartías solo determinados aspectos y de ahora en adelante compartirás con ella una vida entera. Esto se enfatiza mucho más cuando lleguen los hijos, *no puedes pretender vivir como soltero una vez casado* y menos siendo padre.
- La adaptación no quiere decir que tengas que romper con muchas cosas buenas que hacías de soltero, pero todas ellas deberán integrarse en tu nueva realidad y contribuir a potenciar vuestro proyecto, no a hacerlo trizas. Como hemos dicho antes: equilibrio sano y sentido común.

4.3. Familia de origen

a) Cuando no se está de acuerdo con los padres y/o los suegros...

Es casi imposible estar al 100 % de acuerdo con tus suegros o con tus padres. Siempre existirán muchos puntos sobre los que discutir.

Tendrás que “aprender a surfear”. Las olas del mar son fuertes, te pueden revolcar si te empeñas en meterte de frente... aprende a observarlas, a conocer sus ritmos, sus remolinos y sus puntos débiles. Aprende a surfear. Por mucho que te enfrentes a la ola, si es más fuerte que tú y no lo haces con inteligencia, te va a ganar y te vas a hundir. Deberás conocer el medio en el que te mueves y no luchar en vano, pues perderás las pocas energías que te queden y acabarás frustrado por la impotencia.

Con la familia pasa un poco lo mismo. Tendrás que surfear, ser diplomático, esquivar aquello que ya has hablado una y mil veces y que ves que jamás te lleva a buen puerto. Pero cuidado, eso no significa ni renunciar a tu esencia ni a lo que eres, ni convertirte en un cínico o un “pelota”. No es fácil, la clave está en ser claro primero con uno mismo, y después con tu novio. ¿Verdaderamente esa persona te parece solo un poco “dura” y podrías sobrellevarlo en un futuro, o es que realmente no lo soportas y estás ante uno de los puntos débiles de tu relación?

En segundo lugar, aquí los tiempos son fundamentales: tenéis que encontrar el momento adecuado para hablar con vuestra pareja de su familia, tenéis que ser inteligentes y elegir un momento donde el otro esté receptivo y no se vaya a poner a la defensiva, haciéndolo con mucha delicadeza.

Es importante también saber diferenciar cómo piensa alguno de tus suegros y cómo piensa tu pareja. Muchas veces cometemos el error de asociar la opinión de ambos, sin que tengan nada que ver. Es cierto que hay costumbres o criterios familiares que se heredan sin más, pero no siempre tiene que ser así. Con mucho diálogo y paciencia, los dos tendréis que encontrar vuestro lugar, sin miedo a desentonar. Vivid vuestra vida, no la que otros quieran que viváis.

b) ¿Poner límites a nuestros padres?

Las interferencias familiares son enormes, y muchas veces muy desacertadas. Son situaciones difíciles que, lamentablemente, se dan con mucha frecuencia. Hay casos en los que verdaderamente una complicación con la “familia política” puede acabar con la relación.

Debéis formar una unidad familiar, el marido con la mujer, agradecer ayudas y consejos, pero no intercambios ni chantajes. Si el precio de que os ayuden pasa por ceder en cosas importantes para vosotros o tener que vivir conforme a unos criterios que no os van, sed valientes y tened identidad propia.

↪ **CONSEJO.** Si se entrometen demasiado en vuestro matrimonio, es necesario y urgente pararles los pies. Tratar de ir siempre a la par, hablar muchísimo el uno con el otro de las dos familias, comprenderos siempre e ir en la misma línea.

↪ **CONSEJO.** Si es necesario hablar con ese padre/suegro para que algo cambie, que el interlocutor siempre sea el de la misma familia. Aunque se haga con cariño, si habla una nuera o un yerno se puede percibir como un reproche o un ataque, y siempre se perdona antes a un hijo que a un yerno o a una nuera. La capacidad de comprensión y de perdón no es la misma.

↪ **MÁS CONSEJOS:**

- Novio ¡jojo! Una vez casado, la señora de tu casa será tu mujer, no tu madre.
- Novios ¡jojo! Vuestros padres no deberán avasallar y reducir a vuestro futuro marido o esposa.

A un hijo le duele mucho que hablen mal de su madre o de su padre, así que:

- Sé muy delicado y prudente cuando le hables a tu pareja sobre su propia familia.

- Ten la humildad de reconocer que ni tu padre ni tu madre son perfectos.

También tendréis que aprender a saber cuándo es mejor callarse y cuándo actuar, dejando que el tiempo también os vaya ayudando.

En ocasiones el conflicto familiar tiene un coste que habrá que asumir. Si hay una determinada situación que no acabáis de encajar y que hace daño al matrimonio, tendréis que cortar esa situación de la mejor manera. Si el coste es una época de tensión con personas ajenas a vosotros, asumid ese precio. A veces el matrimonio necesita blindarse ante los ataques y vivir su propia vida. No tenéis que vivir la vida que ellos quieran, vivid vuestra vida. Sed una nueva familia con vida propia y con decisiones propias. Llevad el timón del barco, si lo llevan otros, terminaréis naufragando.

También puede darse el caso contrario, que seamos nosotros los que terminamos “abusando” de los padres para que nos salven el pellejo con los hijos. ¿Y cuál es el coste de esto? Ahora somos nosotros los que nos entrometemos en sus vidas y los terminamos de meter de lleno en las nuestras. Como siempre: equilibrio justo y sentido común.

c) Búsqueda del equilibrio

Hay que alcanzar el equilibrio entre:



Entregaos, sed generosos y respetuosos siempre con vuestros padres. No olvidéis nunca la gratitud que les debéis.

No obstante, en ocasiones tendréis que poner límites, con prudencia, con delicadeza y, si es preciso, con firmeza. Ya no sois los “niños” ligados al cordón umbilical de la burbuja protectora. Echasteis a volar y estáis empeñados en construir vuestro propio hogar.

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio con cierto recorrido, podrían ser alguno de los padres de los novios, y que cuenten su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

- ↪ **TAREA DE COMUNICACIÓN.** El noviazgo es el momento de hablar, hablar y hablar, darse a conocer y esforzarse por conocer de verdad al otro. Es por ello por lo que conviene sugerir a los novios que se propongan quedar un día a cenar, pasear, etc.; para hablar de cómo entienden que debe vivirse el ocio, vivir la vida social, elegir los amigos y tratar los asuntos de las familias de origen.

- ↪ **ENRIQUECIMIENTO DE LA VIDA DE LA GRACIA.** El cristiano no camina solo, sino de la mano de Dios que nos ha hecho hijos suyos. La acción del Espíritu Santo es fundamental para el correcto discernimiento, y para que pueda actuar es necesaria la vida de Gracia. Por ello se propone animar a los novios a acercarse al sacramento de la Reconciliación y al de la Eucaristía para enriquecer esa vida de la Gracia. Ir juntos a confesarse y comulgar es un hábito que hay que fomentar a los novios.

- ↪ **DE PUÑO Y LETRA CON EL CORAZÓN EN LA MANO.** Hay ocasiones en las que uno no se sabe expresar bien o necesita tiempo para meditar cómo plantear algún aspecto referente a la familia política. Es por ello por lo que puede ser un gran ejercicio que proponer a los novios redactar una carta a mano para plantear estos temas. Las cartas son un medio de comunicación maravilloso en el que se piensa y se estructura bien los que se va a decir. Este medio, que se está dejando de usar entre los novios, está sustituyéndose por mensajerías instantáneas y redes sociales en los que claramente lo que se escribe es más impulsivo, requiere menos esfuerzo, tiene mayor volatilidad (pues acaba en la memoria de un disco duro antes que en la memoria de quien lo escribe y de quien lo lee) y, por supuesto, es menos romántico.

Tema 12: Dimensión social del noviazgo

No siempre podemos hacer grandes cosas, pero si podemos hacer cosas pequeñas con gran amor

S^a Teresa de Calcuta



CONTENIDO

1. Acogida (5 min.)	259
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	259
3. Dinámica inicial (12 min.)	261
4. Exposición del tema (30 min.)	262
4.1. Misión evangelizadora por el Bautismo	262
a. ¿Cómo actuar?	263
b. ¿Dónde actuar?	263
4.2. Del Bautismo al noviazgo	264
4.2. Del noviazgo al matrimonio	266
5. Experiencia vital (15 min.)	267
6. El acompañamiento entre sesiones	267

Tema 12: La dimensión social del noviazgo

*~ No siempre podemos hacer grandes cosas,
pero si podemos hacer cosas pequeñas con gran amor ~
S^a Teresa de Calcuta*

El **objetivo** de este tema es reconocer que el noviazgo tiene una repercusión social importante, ya que es la antesala del matrimonio y la familia. La familia, a su vez, siendo la unidad básica de la sociedad, no se circunscribe solo a los esposos, sino que es un proyecto familiar y social.

Este tema, de única sesión, se centrará en tres puntos:

- En la misión evangelizadora de todo cristiano por el Bautismo.
- La misión específica del noviazgo a una vocación al matrimonio y la familia. Y desde esta perspectiva, hay que reconocer que los novios no viven aislados de sus familias y sus ambientes, sino que su amor participa en la Iglesia y la sociedad, como noviazgo cristiano.
- El tercer punto es profundizar sobre la misión del matrimonio a la realización de un Proyecto de familia que participa de la Iglesia y aporta nuevos miembros. Y como iglesia doméstica contribuye también en la sociedad.

SESIÓN ÚNICA: La dimensión social del noviazgo

1. Acogida (5 min.)

En la mesa de reunión se coloca una jarra con agua, una cajita pequeña, una vela y un paño blanco, elementos que simbolizan el Bautismo. Al lado se presentan también las fotocopias de los árboles que se utilizarán en la dinámica.

Y se realiza la acogida de los novios según las indicaciones ofrecidas en la Introducción del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos esta sesión, siempre abiertos a la Palabra de Dios, para que ilumine nuestros corazones en este camino del noviazgo.

En esa última sesión hemos incorporado estos elementos a la lectura del Evangelio. El **agua**, que limpia y sacia la sed; la **vela**, que ilumina la oscuridad y esta **tela blanca**, que puede servir para vestirnos y darnos calor. Estos elementos nos recuerdan a algunos de los símbolos que se utilizan en el rito del sacramento del Bautismo. Os invitamos a recordar el sentido profundo de uno de los acontecimientos más importantes de vuestra vida. Vuestro propio bautismo. En él recibisteis, a través de la acción del Espíritu Santo, la gracia de su Amor, que os hizo partícipes de la naturaleza divina como hijos de Dios en Cristo. Habréis escuchado estas palabras en muchas ocasiones y de tanto oírlas han podido perder su valor. Pero os invitamos a abrir el corazón, dejad que el Espíritu Santo actúe, actualice en vosotros ese regalo de ser hijos de Dios. Y con esta disposición escuchemos su Palabra a través de su Hijo, Nuestro Señor:

Yo soy la verdadera vid y mi Padre es el labrador. A todo sarmiento que no da fruto en mí lo arranca, y a todo el que da fruto lo poda para que dé más fruto. Vosotros ya estáis limpios por la palabra que os he hablado; permaneced en mí y yo en vosotros. Como el sarmiento no puede dar fruto por sí, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los sarmientos; el que permanece en mí y yo en él, ese da fruto abundante; porque sin mí no podéis hacer nada. (Jn 15, 1-6)

Jesús, la noche de la última cena, se despide de sus discípulos compartiendo estas palabras que muestran la identidad de la relación que tiene con sus amigos, también hoy con nosotros: "Yo soy y vosotros sois". La comparativa que hace con la vid y los sarmientos ilumina la intimidad existente entre Dios Padre- Dios Hijo y sus hijos. Nos declara la intimidad que tiene con nosotros.

- ¿Creéis que existe alguna relación entre el Bautismo y la vid y los sarmientos de los que nos habla Jesús?

Dios que nos ha creado por amor, no nos obliga a permanecer unidos a Él. Nos da la libertad de elección. Un amor sin condición, pero si nos invita, también hoy, a permanecer en Él, ya que sin Él no podemos hacer nada.

- ¿Cómo es nuestra intimidad con el Señor? ¿Cómo podemos permanecer en Él?
- ¿Puede nuestro noviazgo dar fruto sin estar unido a la vid?

La viña, el labrador, la vid y los sarmientos dan fruto. El labrador se encarga de arrancar las malas hierbas, de podar los tallos, para que la savia llegue a todos los brotes de la viña y pueda dar fruto.

- ¿Reconocemos que la relación de intimidad con el Señor da fruto?
- ¿Reconocemos que nuestro noviazgo también puede dar fruto? ¿Cómo? ¿Dónde?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida;
cuando tenga sed, dame alguien que precise agua;
cuando sienta frío, dame alguien que necesite calor.
Cuando sufra, dame, alguien que necesita consuelo;
cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro;
cuando me vea pobre, pon a mi lado algún necesitado.
Cuando no tenga tiempo, dame alguien que precise de mis minutos;
cuando sufra humillación, dame ocasión para elogiar a alguien;
cuando esté desanimado, dame alguien para darle nuevos ánimos.
Cuando quiera que los otros me comprendan, dame alguien que necesite de mi comprensión;
cuando sienta necesidad de que cuiden de mí, dame alguien a quien pueda atender;
cuando piense en mí mismo, vuelve mi atención hacia otra persona.
Haznos dignos, Señor, de servir a nuestros hermanos;
dales, a través de nuestras manos, no sólo el pan de cada día, también nuestro amor
misericordioso, imagen del tuyo.
Madre S^a Teresa de Calcuta*

3. Dinámica inicial (12 min.)

Os invitamos a dibujar el árbol de vuestra vida. ¿Cómo?

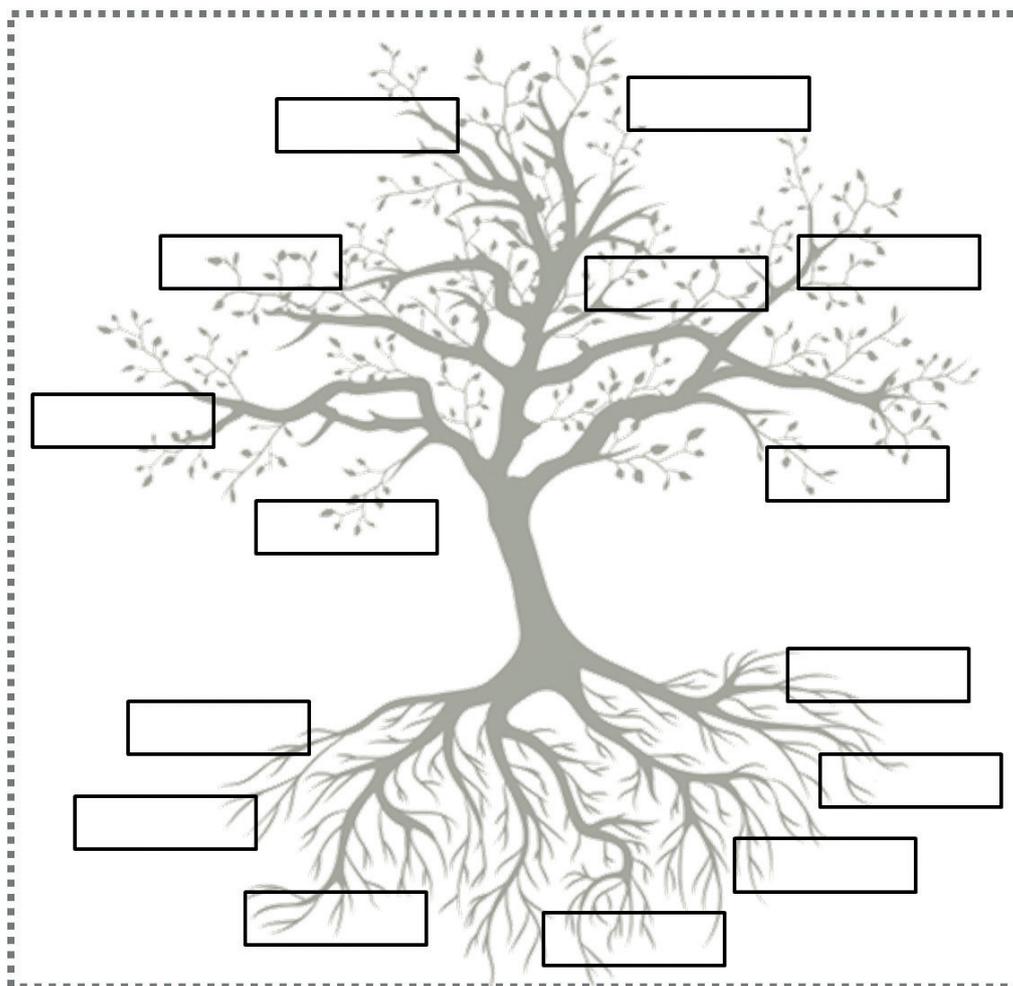
Primero haciendo una lista con todos vuestros valores positivos. Os ayudamos con estos ejemplos:

- Cualidades personales (paciencia, amabilidad).
- Cualidades sociales (simpatía, capacidad de escucha).
- Cualidades intelectuales (memoria, capacidad de síntesis).
- Cualidades físicas (fuerza, destreza, ojos bonitos).
- Cualidades espirituales (compasivo, caritativo).

Elaborad otra lista con los logros que hayáis conseguido en vuestra vida. Desde los más pequeños a los más importantes.

Se os entrega un folio con el árbol de vuestra vida. Id colocando vuestras cualidades en las raíces del árbol. En las más gruesas colocad los valores que han dado más fruto y con este criterio id rellenando las raíces.

Después colocad los logros en las distintas ramas del árbol.



Cuando finalicemos la exposición del tema, con toda libertad, pondremos en común, las ideas y terminaremos la dinámica.

4. Exposición del tema (30 min.)

Hemos visto la cantidad de cualidades que el ser humano puede tener y cómo los éxitos alcanzados tienen mucho que ver con esas cualidades. Son, como nos dice el mismo Jesús (Mt 25, 14–30), los talentos que Dios nos da a cada uno, como regalo, como don. No son recibidos para guardarlos, sino para ponerlos en juego, al servicio de los demás y en respuesta a todo lo que hemos recibido desde la Creación.

Esta es nuestra misión, poner en juego nuestros talentos y dar fruto. Recordemos que los sarmientos por sí solos no pueden hacer nada. Deben estar unidos a la Vid para dar fruto y fruto en abundancia.

4.1. Misión evangelizadora por el Bautismo

El Magisterio de la Iglesia nos explica en qué consiste la misión de todo cristiano. Es una misión evangelizadora que se adquiere por el Bautismo. Esta misión forma parte de la propia identidad de todo bautizado que se convierte en *discípulo misionero* (EG 120). Encontrarse con el Amor de Dios no nos deja indiferentes. El saberse amado cambia la vida. Como el amor entre los novios, la vida ya no es igual, todo se transforma cuando uno se enamora.

El amor recibido en la Gracia del Bautismo es un impulso para evangelizar, como expresó el mismo Jesús en el templo: “El Espíritu del Señor está sobre mí, porque él me ha ungido. Me ha enviado a evangelizar a los pobres, a proclamar a los cautivos la libertad, y a los ciegos la vista; a poner en libertad a los oprimidos; a proclamar el año de gracias del Señor” (Lc 4, 18-19).

Esta es nuestra misión como cristianos: anunciar la salvación a la Humanidad, realizándolo en nuestro propio entorno, en nuestra sociedad. La motivación para evangelizar es, por tanto, el amor de Jesús. Esa experiencia de sentirnos salvados por Él, que nos impulsa a darle a conocer a los demás y desear que todos sientan la grandeza de sentirse amados y salvados (EG 264).



Esta llamada a la evangelización se lleva a cabo desde nuestra realidad y nuestros talentos.

a. ¿Cómo actuar?

El anuncio del evangelio se hace desde la Vid. Unidos en comunión al mismo Jesucristo. Unidos a Él, buscamos lo que Él busca, amamos lo que Él ama. Buscamos, como el mismo Jesús, glorificar al Padre (EG 267). “Con esto recibe gloria mi Padre, con que deis fruto abundante; así seréis discípulos míos” (Jn 15,8).



Jesucristo es modelo de esta misión evangelizadora (EG 269). ¿Cómo actuar? Fijándonos en Él, en cómo vivía cada acontecimiento:

- La comunión con el Padre y la disposición de entrega para hacer Su voluntad. “Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y llevar a término su obra” (Jn 4, 34).
- Su oración en intimidad con el Padre. “Subió al monte a orar. Y mientras oraba, el aspecto de su rostro cambió” (Lc 9 28-29).
- Su forma de mirar. “Jesús se lo quedó mirando y lo amó” (Mc 10, 21).
- Sus gestos y sus palabras. “Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón” (Mt 11, 29).
- Su compasión por los enfermos y su manera de acoger a los pecadores. “Al ver a las muchedumbres se compadecía de ellas, porque estaban extenuadas y abandonadas” (Mt 9, 36).
- Su manera de abajarse y dejarse honrar. “Ha hecho conmigo una obra buena” (Mt 26, 10).
- Su entrega sin reservas, hasta la cruz. “Padre, perdónales porque no saben lo que hacen” Lc 23, 34).

La vida de Jesús, su manera de entregarse a los demás, es Evangelio. Y el evangelio es buena noticia, que responde a las necesidades más profundas de las personas.

Cada persona es digna de nuestra entrega (EG 274), de mi entrega personal. “Cada vez que lo hicisteis con uno de estos, mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis” (Mt 25,40). Este es el mandato divino: “Amaos los unos a los otros como yo os he amado. En esto conocerán que sois mis discípulos” (Jn 13, 34).

Seducidos por el modelo de amor, comunión y entrega de Jesucristo, surge el deseo en nuestros corazones a compartir nuestra vida, nuestros talentos, nuestros dones con los demás, integrándonos en la sociedad para la construcción de un mundo mejor (EG 269.274) desde la misericordia, el amor y la alegría que lo transforma.

b. ¿Dónde actuar?

Vivimos en una sociedad consumista, basada en un modelo de bienestar social, donde el objetivo es la posesión y acumulación de bienes. Parece que el “ser” ya no es lo importante sino el “tener”. El valor de la persona queda devaluado y supeditado a lo que pueda aportar en vez de responder a su propia dignidad personal. Esta visión del bienestar, donde se busca la felicidad de forma desordenada y sin moderación, acaba produciendo

verdaderas heridas en la sociedad y en concreto en aquellas personas que no participan, por falta de medios o por exclusión de este modelo social.

Nuestra misión es llevar el Evangelio a lo más profundo del corazón de las personas:

- Donde haya heridas del corazón poder consolar.
- Donde haya división poder restablecer la comunión.
- Donde haya egoísmo poder buscar el bien común.



La Iglesia tiene una acción social dentro de la sociedad. Por el Bautismo somos incorporados a la Iglesia. Por eso estamos llamados también a realizar esa acción. Nuestra misión es poner en juego todos nuestros talentos en esa dimensión social que debe impulsarnos a hacernos presentes en la vida pública a través de todos sus ámbitos:

- A través de los medios de comunicación y redes sociales.
- Participando de la Política.
- Contribuyendo en distintas ONG, Fundaciones y organizaciones de ayuda humanitaria.
- En el mundo laboral.
- Desde la propia familia.

4.2. Del Bautismo al noviazgo

La dimensión social del ser humano nos evoca la necesidad que tiene la persona de salir de sí misma y encontrarse con el otro. Desde nuestro nacimiento nos relacionamos con el ambiente que nos rodea y con las personas que están a nuestro lado, nuestros padres, familiares y amigos. A medida que crecemos vamos aumentando el círculo de relación. La socialización es necesaria para forjar la propia identidad personal. El noviazgo forma parte de esta relación interpersonal que ayuda a los novios a conocerse mejor a sí mismos, a comunicarse e idear un proyecto de vida en común en busca de la felicidad como respuesta a una vocación. Ya hemos visto a lo largo del itinerario que el noviazgo es una etapa transitoria hacia el matrimonio. Los novios



no llegan a participar de la unidad esponsal, pero tampoco son seres independientes, sino que se establece un vínculo especial entre ambos, que otorga al noviazgo cierta identidad.

La dimensión social del noviazgo comienza ampliando el círculo de amistades de los novios, conociendo a compañeros del trabajo, aprendiendo a acoger a los amigos del otro, a respetar las diferencias y a ser generosos con el tiempo que se dedica a las relaciones con los demás.

También los novios comienzan a compartir tiempo con las familias de origen, que permite conocer más a la pareja, a través de su historia personal. Toda esta relación social comienza a ser un tiempo de iniciación a una vida en común. Pero hay que recordar, como vimos en la sesión anterior, que el noviazgo nunca cierra las puertas al amor de los novios, sino que debe vivir el amor en apertura a la familia, a los amigos y al trabajo, incluso a los hobbies. Esta disposición es un buen termómetro para identificar si una relación de noviazgo es buena o no.

Si además los novios, son bautizados y forman parte de la Iglesia, estamos hablando de una identidad con “apellido”, se trata de un “noviazgo cristiano”. Esto tiene una implicación mayor, ya que esa misión evangelizadora que los cristianos estamos llamados a vivir por el Bautismo, se significa de forma especial en el noviazgo. Llevar el evangelio, es también dar testimonio del amor humano que viven los novios. Es dar testimonio con la propia vida. Revelar al mundo que es posible vivir un noviazgo cristiano en esta sociedad.

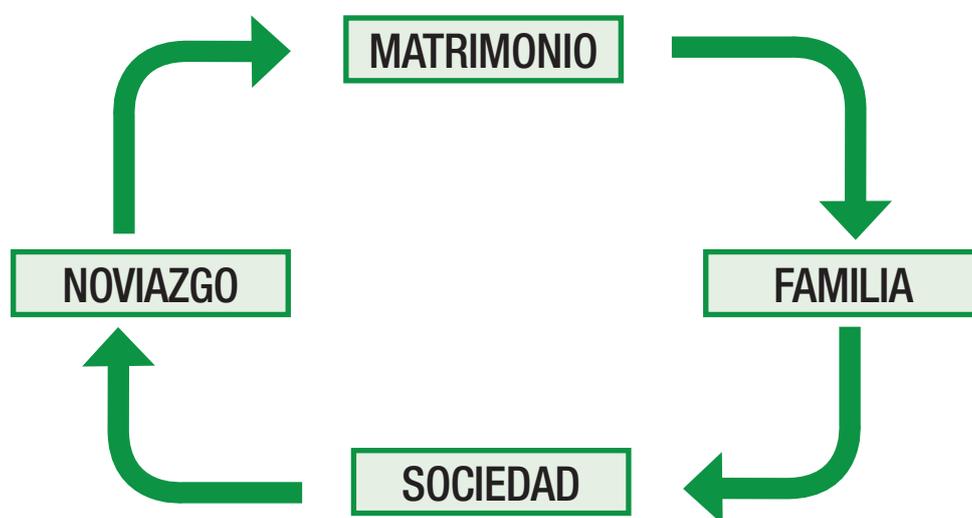
La apertura en la dimensión social también se puede testimoniar participando en la sociedad a través



de redes sociales, tan manejado entre los jóvenes; colaborando con voluntariados, en campañas sociales, ayudando a los necesitados y llevando el evangelio juntos.

El papa Francisco advierte a los novios que existe en la sociedad un modelo de amor que no corresponde con el verdadero. Aquel que muestra “coordenadas sentimentales enfocadas al hábito de consumo y de bienestar psico-físico”. ¡El amor no es esto! nos dice. (Audiencia general 27.05.2015). Por tanto, es fundamental, que los novios, que viven su amor inmersos en las nuevas tendencias de la sociedad, no caminen solos, sino que se dejen acompañar y guiar, como en este itinerario, para fortalecer su amor y que permanezcan unidos a la vida y sigan dando fruto.

Este testimonio de la vida de los novios también es una oportunidad para mostrar la belleza del matrimonio cristiano ya que esta etapa es una proyección de la vocación al matrimonio y la familia como respuesta a la vocación al amor. Desde el noviazgo cristiano se puede testimoniar la grandeza del matrimonio cristiano.



4.3. Del noviazgo al matrimonio

El matrimonio es la célula vital de la sociedad donde nacen los ciudadanos. El matrimonio, con apellido “cristiano”, además de tener la misión de custodiar, revelar y comunicar el amor (GS 48), tiene una función social que responde también a esa misión evangelizadora por el Bautismo. La primera misión social es la de vivir el Evangelio en la propia familia, siendo ejemplo de matrimonio cristiano y signo visible del amor de Dios para los hijos. Pero la función social no queda reducida al núcleo familiar. Al igual que veíamos en el apartado anterior, sobre la apertura del noviazgo, el amor de los novios no queda encerrado en sí mismo, también la familia cristiana se abre a las demás familias y a la sociedad, participando y asumiendo esa misión de llevar la buena noticia a los pobres y a los más necesitados.

Es en la familia donde se experimenta la sociabilidad, se establecen las primeras relaciones interpersonales y es cuna de formación en valores humanos. La familia es por tanto un pilar esencial en la sociedad. Debe establecerse una relación entre familia y sociedad. La sociedad debe estar al servicio de la familia, en el respeto y promoción de esta. (FC 45). Las familias a su vez tienen que ser conscientes de “ser protagonistas de la llamada política familiar” y asumir su responsabilidad en que las leyes defiendan los derechos y también deberes de las familias (FC44).

5. Experiencia vital (15 min.)

Retomamos de nuevo nuestro árbol del principio de la sesión. Hemos visto las cualidades personales y los éxitos. Podemos compartir con el grupo alguno de esos éxitos y explicarlo a los demás. Nos puede iluminar a todos. Pero damos un pasito más y nos preguntamos:

¿Podría reconocer alguno de los valores que he resaltado en mi árbol que podría poner al servicio de la sociedad? Podemos compartirlo con los demás y destacarlo en nuestro árbol.



Observando de nuevo todas esas cualidades que tenemos, vamos a reflexionar y a compartir a través de estas preguntas:

- Esas cualidades que me han llevado a conseguir estos logros en mi vida ¿son fruto de mi esfuerzo? O ¿es algo innato en mí?
- Todos los logros que he conseguido, ¿los he conseguido por mis propias fuerzas o he tenido la ayuda de alguien? ¿De quién? Señala cuáles e indica el nombre en las ramas correspondiente al logro.
- Me surge la necesidad de agradecer los logros de mi vida. ¿A quién? Escríbelo en el tronco. ¿Quién sostiene mi vida?

6. El acompañamiento entre sesiones

Con esta sesión finaliza este itinerario de formación. Y os vamos a regalar vuestro “árbol del noviazgo” con nuestros mejores deseos de que llegue a florecer en vuestro matrimonio y que dé abundantes frutos.

Os invitamos a que compartáis los dones que el Señor os ha dado a cada uno de vosotros y penséis cómo podéis ponerlos al servicio de vuestro amor y en qué cosas concretas.

También podéis elegir juntos algún proyecto que podáis compartir al servicio de la sociedad. También de forma concreta, en vuestro círculo de amistades, en la parroquia, en el barrio, etc.

Recordad SIEMPRE que el ÉXITO de vuestro noviazgo, y también el de vuestro futuro matrimonio, está arraigado en PERMANECER UNIDOS A LA VID.

“El que permanece en mí y yo en él, ese da fruto abundante; porque sin mí no podéis hacer nada” (Jn 15,6)

¡FELIZ CAMINO!

Medios complementarios



Medios Complementarios

1. Introducción

Durante el noviazgo no vale solo comprometernos con el otro de palabra, tenemos que buscar medios y formas para poder vivir nuestro amor. Al convertirnos en novios somos testimonio de un amor que nos acoge y nos compromete a ocuparnos y cuidar del otro.

Para vivir esos compromisos es necesario, en el día a día, querer a la otra persona, cuidarla sin avasallarla, respetarla en su libertad, dedicarle todo el tiempo posible.

A lo largo de nuestro noviazgo se presentarán dificultades, pero entonces es cuando el amor tiene que prevalecer. El amor al que nos comprometemos nos ayudará a superar las dificultades que se nos presenten.

Para eso tenemos que poner medios como hemos visto en el itinerario:

- **Respetándonos**, se trata de la primera exigencia del amor. Hay que querer a la otra persona tal como es. No podemos desear cambiarla.
- **Dialogando y comunicándonos**, tenemos que intercambiar ideas y aunque no siempre serán las mismas que las nuestras, con el diálogo y la comunicación superaremos esas diferencias. Es esencial el diálogo sin que existan espacios oscuros en nuestra relación.
- **Perdonándonos**, saber ser comprensivos con la otra persona y saber pedir y aceptar el perdón de ella. No ser rencorosos y saber que nos podemos equivocar. El perdón es la perfección del amor y lo hace crecer enormemente.
- **Cuidándonos el amor**, cuidando los pequeños detalles y luchando todos los días por la otra persona. El amor se construye día a día. No pensemos que se da por descontado.
- **Dedicándonos tiempo el uno al otro**, como reza el dicho: "el amor es como una planta que hay que regarla todos los días". Cuando no nos dedicamos largos espacios de tiempo de calidad, el amor se marchita.
- **Orando**, participando juntos de la Eucaristía, porque Jesús sostiene nuestro amor; la oración nos une a Él y entre nosotros, y la Eucaristía es el sacramento del amor que nos capacita para amar.

El amor verdadero supone, precisamente poner estos medios y que el amor esté por encima de todas las cosas de la vida.

A continuación, se proponen una serie de **materiales complementarios** que pueden ayudar a generar estos aspectos, enriqueciendo las distintas dinámicas y exposición de temas desde un enfoque más relacional, y contribuyendo a la madurez del sujeto para ser capaz de prometerse. No se limita a las sesiones propuestas, sino que se extiende a toda su vida, por lo que los materiales complementarios tienen también esta intención: ofrecerles una serie de propuestas que abarquen gran parte de su vida cotidiana.

2. Estructura / Índice

A. Cine

El séptimo arte nos ofrece la oportunidad no solo de entender cómo otros ven el noviazgo (y por ende el matrimonio) en la actualidad, sino que nos permite analizar y conocer cómo ha evolucionado su percepción en la sociedad en los últimos cien años. La riqueza del cine radica no solo en buscar aquellas películas que reflejen el noviazgo y el matrimonio de acuerdo con el designio de Dios, sino que nos ofrece otros puntos de vista que pueden alimentar nuestro espíritu crítico.

El cine implica también una pedagogía que debemos aprovechar en relación con la ya mencionada generación de espacios y tiempos. Si bien en determinadas ocasiones se recurre a fragmentos de películas para reforzar algunos aspectos de los temas formativos, es muy recomendable proponerles que, con cierta periodicidad (dependiendo de cada grupo de novios), vean películas completas. ¿Por qué? Porque precisamente estamos generando espacios y tiempos. Implícitamente estamos animando a los novios a que reserven un tiempo para reunirse (lo ideal sería un cinefórum con todo el grupo, aunque también ser de una ocasión de diálogo en pareja) y un espacio (la parroquia, en casa de alguno) para ver la película; organizar una posible comida o cena que la acompañe; así como el tiempo que dedicarán a comentar la película, en el cinefórum inmediato o a lo largo del periodo entre sesiones. El cine nos brinda claramente la oportunidad de generar espacios y tiempos entre las parejas de novios y entre los propios novios.

En el anexo correspondiente al cine se propone, para cada uno de los temas (y sus correspondientes sesiones) una serie de películas o fragmentos de películas que pueden ser utilizados durante las reuniones o para un cinefórum en otra ocasión. Asimismo, se ofrecen unas breves pautas acerca de cómo preparar un cinefórum para sacarle el máximo provecho.

B. Libros

Si consideramos que el cine genera tiempos y espacios relacionales con otros (ya sea con la propia pareja o con otras parejas), los libros también son una herramienta magnífica. La lectura conlleva la necesidad, nuevamente, de generar un tiempo y un espacio adecuados para una comprensión apropiada de aquello que se está leyendo. Asimismo, este tiempo y este espacio obligan al sujeto a meditar y asimilar de forma individual (al menos en la primera fase) aquello que está leyendo. La lectura nos ayuda a buscar un tiempo de silencio en el que encontrarnos con nosotros mismos y con aquello que leemos. Nos obliga (y más en los tiempos actuales) a pararnos; a “desconectar” de la vorágine de la tecnología y la eficiencia, y centrarnos en lo que nos quiere comunicar el texto.

Es muy importante, en relación con la lectura, encontrar el equilibrio entre la dificultad de los textos propuestos y los novios a los que van dirigidos, pues depende de su capacidad lectora y de asimilación de contenidos. Por ello, se ofrece una lista de libros -o fragmentos- que pueden ser de interés con respecto a los temas impartidos, junto con unas breves indicaciones de aquellos puntos más interesantes que pueden ayudar para profundizar en cada tema.

C. Experiencias y recursos para crecer juntos como pareja en su identidad cristiana

A lo largo del acompañamiento al grupo de novios es muy recomendable introducir una serie de experiencias y recursos que puedan ser útiles en su crecimiento espiritual.

Vivir el noviazgo cristianamente implica necesariamente poner a Cristo en el centro de la relación, así podrán entender cuál es el designio de Dios para ellos y su noviazgo. Por consiguiente, es primordial fomentar en ellos la vida espiritual y de oración, que sean capaces de sacar ratos de oración en común, de modo que ambos perciban que solo la luz de Dios sobre su amor puede iluminar su camino.

Para ello, debemos estar atentos para proporcionar dichos recursos como: oraciones, eucaristías, sacramento de la reconciliación, retiros, convivencias, posibles “ritos de paso”...

Estamos elaborando estos materiales que se pondrán en un anexo correspondiente.

D. Otros aspectos complementarios / Misceláneo

a) Lugar de celebración de la reunión y otros aspectos de esta

La preparación y celebración de la reunión debe ser, desde el punto de vista logístico, considerada también como una oportunidad cargada de pedagogía. Si bien lo que se propone a continuación puede no ser factible en todos los casos, no por ello no debe dejar de ser apuntado en caso de poder resultar útil. Una posibilidad es celebrarlas en el domicilio del matrimonio acompañante. De esta forma, los novios pueden observar la vida de un matrimonio, con todo lo que ello implica; cómo construye un matrimonio su hogar; cómo es el cuidado de los hijos (si los hay); cómo está decorada y distribuida la casa, etc. Es decir, existe una pedagogía del hogar, en un sentido concreto y vivencial. Los novios pueden contemplar, junto con un matrimonio, lo que supone, desde el punto de vista más práctico, construir un hogar, algo que han vivido en sus propias casas, pero asumiendo ahora un nuevo protagonismo.

Existe una pedagogía también en la preparación de la comida que acompaña a la reunión. La comida facilita la creación de una atmósfera más relajada y ayuda a construir el ámbito de amistad. Pero además obliga a los novios a distribuirse las tareas con respecto a la misma y los obliga a salir de sí mismos y a cuidar de otros. Supone una oportunidad para que busquen un tiempo entre ellos para preparar la comida.

b) Identidad del grupo de novios dentro de la parroquia

El grupo de novios debería gozar de cierta identidad propia dentro de la parroquia, y dicha identidad debe manifestarse precisamente en aspectos como disponer de su propio calendario de reuniones, actos y ritos propios (como los detallados anteriormente), celebraciones específicas, etc. Incluso puede ser positivo que tenga un nombre propio, que recoja su esencia y naturaleza.

El grupo de novios es un **elemento dinamizador** de la vida de la parroquia y, de hecho, genera parroquia. Es la continuidad natural al grupo de jóvenes, y el futuro grupos de matrimonios de la parroquia. Asimismo, cohesiona al grupo de matrimonios que exista en la parroquia, ya que, al involucrarlos en el acompañamiento a los novios, desarrollarán una mayor relación con el párroco en la preparación adecuada de este itinerario, etc. Por ello, es una apuesta que, suponiendo una carga adicional de trabajo a corto plazo, sus frutos redundarán en unos jóvenes más preparados de cara al sacramento del matrimonio y en un crecimiento de la vida parroquial.

