

gabriel calvo

cara a cara

**para llegar a ser
un matrimonio feliz**

ediciones sigueme

GABRIEL CALVO

Nace el año 1927. Sacerdote en 1952. Pionero en el trabajo con matrimonios. Inició en Barcelona, en 1962, el «Encuentro conyugal». Desde entonces miles de parejas de todo el mundo han aprendido a comunicarse mejor y a progresar como individuos y como parejas. En 1976 fundó FIRES (Familia, Intercomunicaciones, Relaciones, Experiencias, Servicios). FIRES ofrece a las parejas y familias oportunidades para crecer en el amor y en la unidad. Actualmente Gabriel Calvo es director de FIRES a nivel mundial.

cara a cara

Obras de Gabriel Calvo
publicadas por Ediciones Sigüeme:

- Cara a cara (NA 113)
- Energía familiar (NA 117)
- Encuentro: diálogos para parejas de novios (NA 130)

NUEVA ALIANZA 113

Obras de Gabriel Calvo
publicadas por Ediciones Sígueme:

- *Cara a cara* (NA 113)
- *Energía familiar* (NA 117)
- *Encuentro: diálogos para parejas de novios* (NA 130)

gabriel calvo

cara a cara

**para llegar a ser
un matrimonio feliz**

SEXTA EDICIÓN

Polígono "El
ediciones sígueme - salamanca 1998
Imprenta: Gráficas Varona
Printed in Spain
Deposito Legal: S. 1217-1998
ISBN: 84-301-1088-0
Apartado 332 - 37080 Salamanca-España
© Ediciones Sígueme, S.A., 1989
© International Marriage Encounter, St. Paul, MN 1988
Título original: Face to Face

gabriel calvo

6762 6 6762

«Cara a Cara» es la traducción normal de «Face to Face», pero con un matiz de buena voluntad excluyendo todo lo que suponga enfrentamiento. Esta nota vale para todo el contenido del libro (N. del T.).

SEXTA EDICIÓN

Título original: *Face to Face*

© International Marriage Encounter, St. Paul, MN 1988

© Ediciones Sígueme, S.A., 1989

Apartado 332 - 37080 Salamanca/España

ISBN: 84-301-1086-0

Depósito Legal: S. 1217-1998

Printed in Spain

Imprime: Gráficas Varona

Polígono "El Montalvo" - Salamanca 1998

ESTE LIBRO
ESTA DEDICADO
A
TODOS LOS MATRIMONIOS DEL MUNDO:
DESEOSOS DE LIBERAR
LA MISTERIOSA ENERGIA
DE AMOR CONYUGAL
QUE LATE DENTRO DE SUS CORAZONES
CON UNA GRAN ESPERANZA
DE QUE SU SUEÑO
SE CONVIERTA EN REALIDAD

Gracias de todo corazón a:

*Centenares de matrimonios de
España, Italia, Irlanda, Inglaterra, Francia,
Latino América, Estados Unidos, Canadá, Africa,
Filipinas y Japón
quienes al compartir conmigo
sus vivencias conyugales
me han inspirado y han enriquecido este libro
de una manera muy especial

*Tom and Trudy Ryan
por su valiosa coordinación del programa
de FIRES:
«Encuentro conyugal en casa», que es el alma de
este libro.

*Todos aquellos que
después de leer y acaso compartir este libro
me envíen sus vivencias,
una carta testimonial
o un breve comentario

*Todos y cada uno
de los que lean y compartan este libro
con mente y corazón abiertos

CONTENIDO

<i>Prólogo</i>	11
<i>Introducción</i>	13
<i>Primera semana: ¿Qué está ocurriendo en nuestro matrimonio?</i>	15
1. Ansiando la felicidad en el matrimonio	18
2. Ser pareja	23
3. Afrontando la realidad del propio matrimonio	30
4. Descubrir el potencial matrimonial	36
5. Identificar las necesidades de la propia pareja	41
6. Discernir el amor esponsal	47
7. Dialogando	53
<i>Segunda semana: ¿Quién soy yo?</i>	57
1. Llegar a ser uno mismo	60
2. Conocerse a sí mismo	64
3. Clarificar los valores personales	69
4. Calibrar las propias necesidades	74
5. Aceptarse	79
6. Crecer y madurar	84
7. Reconciliándonos	89
<i>Tercera semana: ¿Qué lugar ocupa Dios en nuestro matrimonio?</i>	95
1. Despertando	100
2. Preguntarse por Dios	104
3. Buscar a Dios los dos juntos	107
4. Escuchar la palabra de Dios	110
5. Descubrir el plan de Dios en el matrimonio	113
6. Encontrar a Dios en la vida matrimonial	117
7. Orando juntos	122
<i>Cuarta semana: ¿Cómo llegar a ser «uno»?</i>	127
1. Fortaleciendo nuestro amor matrimonial	134

2. Abriendo nuestras mentes	136
3. Fusionando nuestros corazones	138
4. Juntando nuestras voluntades	140
5. Uniendo nuestras almas	142
6. Compartiendo nuestra relación personal con Dios	144
7. Encontrándonos cara a cara	146
<i>Quinta semana: ¿Estamos irradiando hacia afuera?</i>	<i>149</i>
1. Abriéndonos a nuestros hijos	153
2. Potenciando nuestra vida familiar	155
3. Siendo una familia abierta y dinámica	157
4. Cuidando de nuestros familiares	159
5. Haciendo amistades como familia	161
6. Acercándonos a nuestros vecinos	163
7. Llegando hasta los más pobres y necesitados	165
<i>Apéndice: ¿Cómo seguir adelante?</i>	<i>167</i>
<i>Bibliografía para matrimonios</i>	<i>174</i>

PROLOGO

Este no es únicamente un libro.
Es un libro de trabajo.
Estáis invitados no solamente a leerlo
sino a experimentarlo.

Este libro no trata del matrimonio en abstracto,
está escrito para matrimonios de carne y hueso.

Este libro está enraizado no tanto en ideas o principios como en las vivencias y experiencias de muchos matrimonios que, después de todo, son los verdaderos expertos en vida matrimonial y familiar.

Es una oportunidad para esposos y esposas de crecer como personas honestas y como pareja sana y feliz.

El matrimonio es un proceso progresivo y dinámico de la intimidad conyugal, basado en un desarrollo continuo de la relación mutua. La experiencia matrimonial nunca es completa o perfecta.

No podéis hablar de vuestro matrimonio como un hecho que pasó porque estáis llamados a casaros cada día.

Una boda es un suceso único en la vida.
El matrimonio puede ser revivido con nuevo frescor cada día.

Hoy, que se habla tanto del fracaso matrimonial, millones de matrimonios están buscando apasionadamente su realización y felicidad en la vida matrimonial.

¿Sois vosotros dos una de esas parejas soñadoras?

He intentado recoger en este libro las experiencias matrimoniales de aquellos de entre mis amigos que a pesar de todas las presiones –internas y externas– están consiguiendo que su vida matrimonial y familiar sea un éxito desafiante y visible.

Sinceramente, sin las vivencias y experiencias de estos matrimonios, no me hubiese atrevido a escribir este libro.

Pero este libro es incompleto.

Vosotros podéis completarlo... Si lo asimiláis y compartís.

¡Animo!

INTRODUCCION

En marzo de 1986 nos ausentamos con el padre Gabriel Calvo durante un largo fin de semana para poner a punto el «Manual del encuentro conyugal en casa» de FIRES. Nosotros nos sentíamos felices de haber estado trabajando con el padre Calvo desde 1981, como coordinadores de este programa.

Aquel fin de semana fue una experiencia intensa, divertida, que nos hizo crecer, agotar y elevar espiritualmente. Trabajar con el padre Calvo nunca es aburrido.

Cerca del término del «fin de semana», tuvo una inspiración. Dicho sea de paso, el padre Calvo no necesita un fin de semana especial para tener una inspiración. Creemos que es su modo habitual.

Más que adaptar el «Encuentro conyugal en casa» a un libro de trabajo (Manual) nos comunicó su sueño de escribir primero un libro que llegase a todas las parejas. Y así surgió la primera semilla de este libro.

El padre Calvo inició el «Encuentro conyugal» en Barcelona, España, en 1962. En aquel tiempo pasó un fin de semana con 28 parejas de clase trabajadora, quienes experimentaron el primer «Encuentro conyugal». Desde entonces, millones de parejas de todo el mundo han aprendido a comunicarse mejor y progresar como individuos y como parejas. Ha sido el resultado de esta experiencia del fin de semana.

Sin embargo el padre Calvo era muy consciente de que:

1. no todas las parejas pueden salir un fin de semana, y que
2. los individuos y las familias, no únicamente las parejas, necesitan caminos efectivos y prácticos para llegar a realizarse.

Para que este sueño llegase a cada hogar de la tierra, a cada cultura, raza y religión, en 1976 él fundó FIRES:

Familia, Intercomunicaciones, Relaciones, Experiencias, Servicios.

FIRES ofrece a los individuos, parejas y familias, oportunidades para crecer en el amor y unidad.

Y además de FIRES, el padre Calvo detecta la necesidad de un libro que esté al alcance de todos; y ayude a individuos, parejas y familias a invertir la espiral descendente de nuestro actual modo de vida.

Este libro encierra sabiduría, humor, amor y verdad de sus 35 años de ministerio a individuos, parejas y familias. Estamos contentos de haber ayudado al padre Calvo en esta tarea.

Os encomendamos encarecidamente que no solamente leáis este libro, sino que lo experimentéis en profundidad día tras día. Las preguntas y ejercicios os ayudarán.

Este manual de trabajo puede ser experimentado de muchos modos, por ejemplo:

1. *Un individuo* puede progresar y beneficiarse de él. Una querida amiga, por ejemplo, siguiendo los ejercicios ella sola, consiguió cambiar y progresar hasta el punto de que ella se reunió y volvió con su marido divorciado.
2. *Una pareja* puede experimentar la dinámica del fin de semana del «Encuentro conyugal», leyendo, reflexionando y poniendo en común las preguntas y ejercicios del libro.
Ya que para esto necesita más tiempo, los resultados pueden ser más profundos y duraderos que los del fin de semana.
3. El libro es también una perfecta continuación de la experiencia del «fin de semana».
4. *Un grupo de parejas* puede usar este libro como una guía de estudio para compartir. Nosotros hicimos esto con otras seis parejas y encontramos que fue una experiencia muy estimulante y enriquecedora para todos.

¡Probadlo,... os gustará mucho!

¿Que está ocurriendo
en nuestro matrimonio?

PRIMERA SEMANA

¿QUE ESTA OCURRIENDO EN NUESTRO MATRIMONIO?

- Primer día:* ANSIANDO LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO
- Segundo día:* SER PAREJA
- Tercer día:* AFRONTAR LA REALIDAD DEL PROPIO MATRIMONIO
- Cuarto día:* DESCUBRIR EL POTENCIAL MATRIMONIAL
- Quinto día:* IDENTIFICAR LAS NECESIDADES DE LA PROPIA PAREJA
- Sexto día:* DISCERNIR EL AMOR ESPONSAL
- Séptimo día:* DIALOGANDO

«Es mejor encontrarse hoy que separarse mañana»

Del manual de «Encuentro conyugal»

VUESTRO MATRIMONIO
NO ES UN PURO CONCEPTO,
ES UNA REALIDAD

ESTAR CASADO NO ES UNA REALIDAD ESTÁTICA
SINO DINÁMICA. ES UN MANANTIAL INSOSPECHABLE
DE POSIBILIDADES PARA CAMBIAR, MADURAR Y MEJORAR

VUESTRO MATRIMONIO
NO ES UN PROBLEMA QUE HAY QUE SOLUCIONAR
SINO UN MISTERIOSO VIAJE DE LOS DOS,
HACIA UNA TIERRA PROMETIDA
LLAMADA «FELICIDAD»

POR CONSIGUIENTE,
¿A QUE LAMENTARSE DEL PASADO?
EL PASADO PERTENECE AL «AYER».

¿POR QUE PREOCUPARSE DEL FUTURO?
EL FUTURO EMPEZARA «MAÑANA».

SENCILLAMENTE,
CONCENTRAOS EN EL PRESENTE,
VUESTRO HOY Y VUESTRO AHORA.

EN DEFINITIVA,
EL MATRIMONIO ES ALGO
QUE MARIDO Y MUJER CREAN
EMPEZANDO CADA DIA DE NUEVO
CON RENOVADA FE, CONFIANZA,
Y ...AMOR.

Primer día**ANSIANDO LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO**

La vida humana es una continua búsqueda de felicidad.
 Dentro de cada uno de nosotros
 hay una sed insaciable de felicidad.
 En realidad, la felicidad es la meta suprema de todos en la vida

La pregunta es:
 ¿existen los matrimonios felices?
 Vivimos en una sociedad profundamente infeliz,
 entonces, ¿cómo ser un matrimonio feliz en esta sociedad?

Un matrimonio infeliz es una de las peores desgracias del mundo.
 El matrimonio tendría que ser una bendición
 pero en muchos hogares es una maldición

Definitivamente
 ser feliz en el matrimonio es un arte que hay que aprender

Te lo prometo:
 si asimilas este libro y lo compartes con tu cónyuge
 los dos aprenderéis el arte de la felicidad matrimonial
 y seréis... más felices.

LA FELICIDAD

Todos hablamos de la felicidad:

- * «Soy feliz» «Yo no soy feliz...» «Yo quiero ser feliz»
- * «Yo no creo en la felicidad. La felicidad es un mito. La felicidad es un engaño. La felicidad es una ilusión».
- * «Yo sí creo en la felicidad, pero pienso que muchas veces la buscamos donde no está o por caminos que nos alejan de ella».

Después de todo, ¿qué es la felicidad?

No existe una definición satisfactoria de lo que la felicidad es en realidad, pero tenemos descripciones de la misma:

- La felicidad es un estado consciente de satisfacción que acompaña el cumplimiento de un deseo.
- Es como un sentirse uno bien. Un sentido de satisfacción con la vida y trabajo de uno mismo. Una sensación momentánea de euforia y bienestar.
- Es algo que sucede cuando uno hace algo que aprecia. La felicidad no es algo que uno hace o quiere hacer.
- Es una especie de gozo pacífico dentro de uno mismo.
- La experimentamos cuando aceptamos los propios defectos y las propias limitaciones. También cuando evitamos el mal o hacemos el bien. Y cuando hacemos algo en lo cual creemos.

De todas formas, está al alcance de todos. Sobre todo de la gente humilde, sencilla y generosa.

La felicidad no es algo que ocurre como por magia. No puede ser adquirida de una vez y para toda la vida. Se consigue con esfuerzo y lucha. Su búsqueda es ciertamente un arte.

No existe una recta o fórmula secreta «para ser feliz», pero hay algunas condiciones o disposiciones de vida que acompañan la búsqueda de la felicidad, como el silencio, la reflexión, el conocimiento de uno mismo, la propia aceptación y estima, el respeto a los demás, fuerza de voluntad, orden, disciplina, fidelidad a la propia conciencia y el temor de Dios.

La felicidad tiene también sus enemigos: el centrarse sobre uno mismo y la excesiva preocupación por el propio «yo»; la búsqueda de éxitos fáciles, de gratificación inmediata y de placer momentáneo; el egoísmo, el orgullo, la ambición y la injusticia.

FELICIDAD EN EL MATRIMONIO

La felicidad en el matrimonio, ¿es posible o es un sueño imposible?

Los cuentos de hadas acerca de príncipes y princesas suelen terminar con la simple frase: «Se casaron y fueron felices para siempre». ¿Es esta la historia verídica de todo hombre y mujer que se casan?

La experiencia moderna nos dice que la mayoría de los matrimonios modernos no duran para siempre, ni con mucho. En el cuarenta por ciento de los casos el famoso «sí, quiero» se disuelve en «no quiero», «no puedo» o «no querré nunca».

Sin embargo, por cada matrimonio que se derrumba hay otro que permanece. Muchas de las uniones matrimoniales no sólo sobreviven sino que prosperan con los años. ¿Cuál es el secreto?

Los especialistas en la materia y los matrimonios con experiencia están de acuerdo en decir que el secreto de la felicidad en el matrimonio está en ser conscientes de los deseos y aspiraciones de uno mismo, del cónyuge y de la relación interpersonal. Esta toma de conciencia ayuda a discernir cuáles de esos deseos o aspiraciones son realísticos y cuáles no los son. Finalmente uno es capaz de aceptar sólo los que son realísticos y desechar aquellos que no lo son.

Una vez que uno se limita a los deseos que son realistas, encuentra en casa la felicidad que se buscaba fuera.

Por tanto, la felicidad en el matrimonio es posible, pero requiere un trabajo de conjunto. El matrimonio no hace feliz a nadie que no soporte los ingredientes necesarios. ¿Cuáles son estos ingredientes?

No hay fórmula mágica para hacer el matrimonio más feliz, pero se pueden identificar las características comunes de aquellos matrimonios que llegan a serlo.

¿Cómo piensan y actúan los matrimonios felices?:

1. Son muy honestos cada uno consigo mismo.
2. Creen firmemente en su energía y potencial matrimonial.
3. Están decididos a toda costa a hacer funcionar su matrimonio.
4. Los dos están abiertos y dispuestos a compartir todo su ser.
5. Afrontan valientemente las crisis matrimoniales, los conflictos y los problemas comunes.
6. Controlan sabiamente los estados de resentimiento, ira y celos.
7. Confían uno en el otro como verdaderos amigos.
8. Se aceptan sinceramente el uno al otro tal como son.
9. Se perdonan mutuamente de todo corazón tantas cuantas veces necesitan reconciliarse.
10. Periódicamente dedican un tiempo determinado a divertirse juntos.
11. Son fieles a la oración personal y conyugal.
12. Son abiertos, acogedores, hospitalarios.

¿Qué se puede hacer para llegar a ser uno de esos matrimonios felices?

¿Cómo lograrlo?

El objetivo de este libro es precisamente ayudarlos a los dos a llegar a ser un matrimonio más feliz.

Por tanto:

1. SER CONSTANTES EN LEER DIA A DIA
2. ESCUCHAR LOS TESTIMONIOS CON EL CORAZON
3. PENSAR LAS PREGUNTAS Y ESCRIBIR LAS RESPUESTAS EN UN CUADERNO
4. COMPARTIR CON EL CONYUGE LO MAS POSIBLE
5. ORAR CON CONFIANZA Y ESPERANZA EN EL AUXILIO DE DIOS.

Entonces experimentaréis la enorme energía del amor que está aletargado dentro de vosotros.

Como dice el poeta Antonio Machado:

*«Yo creí que el fuego de mi hogar estaba apagado
removí las cenizas... y me quemé las manos».*

TESTIMONIOS

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS POSITIVOS DE UN MATRIMONIO FELIZ?

- * Nos gusta estar juntos lo más posible.
- * Nos relacionamos como buenos amigos.
- * Nos tenemos respeto y confianza mutua.
- * Procuramos fijarnos en lo positivo en lugar de subrayar lo negativo.
- * Nos reafirmamos el uno al otro.
- * Ambos deseamos ardientemente mejorar nuestra vida matrimonial.
- * Nuestra comunicación es buena pero queremos profundizar más.
- * Para nosotros el diálogo conyugal diario es prioridad.
- * A mí me resulta muy difícil pedir perdón a mi cónyuge cuando le ofendo. Tiendo a culparle. En realidad el negarse a sí mismo es la mejor manera que tenemos de llegar a ser felices como matrimonio.

¿CÓMO ACRECENTAR LA FELICIDAD MATRIMONIAL?

- * Haciendo algo importante juntos.
- * Comunicándonos más y más, profundamente.
- * Escuchándonos con el corazón.
- * Dedicando tiempo especial a descansar, distraernos y relajarnos juntos.
- * Destacando más lo que nos une que lo que nos separa.
- * Aceptándonos mutuamente tal como somos en realidad.
- * Escuchando juntos la palabra de Dios y compartirla.
- * Orando juntos.

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

PIENSA en las preguntas siguientes. Son como un menú. Escribe en el cuaderno las que más te gusten.

1. ¿Qué significa para mí ser feliz en el matrimonio?
2. ¿Creo que somos un matrimonio feliz?
3. ¿Por qué me casé contigo?
4. ¿Me parece que nuestra comunicación es buena?
5. ¿Acepto nuestras diferencias?
6. ¿Te respeto y te admiro?
7. ¿Confío en ti?
8. ¿Te afirmo y te apoyo?
9. ¿Son nuestras relaciones sexuales expresión de mi amor?
10. Cuando nos ofendemos uno al otro, ¿pido perdón y perdono?
11. ¿Pienso que Dios está vivo en nuestras relaciones?
12. ¿Qué puedo hacer para que nuestro matrimonio sea más feliz?

Segundo día

SER PAREJA

La boda fue preciosa.

Ella estaba resplandeciente con su magnífico traje de novia.

El daba el golpe con su smoking de fantasía.

De pie junto al altar, ante el sacerdote vestido de blanco, se juraron amor eterno el uno al otro.

Tres años más tarde se divorciaron.

¿Qué pasó?

Se casaron con el firme propósito de ser una «pareja». Después de tres años se dieron cuenta de que no eran una «pareja» sino dos «solteros casados» ...a medias.

Esta es la historia típica de muchos matrimonios en todas las partes del mundo.

Cada día, miles de personas casadas, primero acusan a su cónyuge de falta de comprensión, de incompatibilidad o de diferencias insuperables y, después, encargan a su abogado la separación de bienes, hacen arreglos para la custodia de los hijos, y establecen viviendas separadas.

Esto es el divorcio «legal».

En realidad, ¿por qué se divorcia la gente?

¿Cuál es la raíz más profunda del divorcio «legal»?

DIVORCIO ESPIRITUAL

El verdadero origen del divorcio legal —el sancionado por los Tribunales civiles— es la etapa final de un sutil, invisible pero dinámico proceso de desintegración de la relación matrimonial que se desarrolla dentro del espíritu —mente, corazón y voluntad— de los esposos.

Por esta razón, a este fenómeno le podemos llamar divorcio «espiritual». Es como el alma del divorcio «legal».

¿Qué es el «divorcio espiritual» en realidad?

Es un fenómeno sutil, una falta progresiva y creciente de intimidad entre marido y mujer. Es un divorcio «mental» y «emocional». Un hombre y una mujer —casados legalmente— viviendo bajo un mismo techo, pero llevando «vidas separadas». Relacionándose como extranjeros el uno con el otro. Corriendo líneas paralelas o divergentes, sin apenas nunca cruzarse o encontrarse. En lugar de interesarse el uno por el otro, y así estimular el crecimiento en su vida matrimonial, sus vidas transcurren fuera de la esfera conyugal. Así un esposo puede sumergirse mental y emocionalmente en su trabajo, deportes o amigos; y una esposa, puede concentrar sus energías en unos «hobbies», o en una carrera. Incluso, pueden dedicarse a tareas y causas meritorias, pero separadamente.

En el divorcio «legal» el hecho es algo obvio, externo, y frecuentemente violento y dramático. El final es la separación y el alejamiento total.

En el divorcio «espiritual», el acontecimiento no es visible ni palpable —frecuentemente insospechable para los mismos esposos. Pero es real, interno y profundo.

El divorcio «espiritual» empieza sutilmente. Se da y se desarrolla aun entre los mejores matrimonios y entre aquellos que se consideran perfectos y seguros.

Las mentalidades, sentimientos, actitudes y conductas individualistas son el terreno abonado para el divorcio «espiritual».

Aunque es muy difícil definir lo que en realidad es el divorcio «espiritual», podríamos describirlo como un *muro invisible*, entre marido y mujer. En realidad, es como un *cáncer mortal* de la vida matrimonial y familiar.

Prácticamente, ¿qué se puede hacer para sobrevivir y curar esta maligna enfermedad matrimonial?

Personalmente sugeriría: primero, constatar los *síntomas* de divorcio espiritual; segundo, buscar sus *causas*.

IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS

Para ayudar a identificar los síntomas de divorcio espiritual más corrientes, a continuación va una lista:

- Sentimientos profundos de aislamiento y soledad.
- Casi habitual estado de tristeza, desilusión, aburrimiento y vacío interior.
- Sentimientos de insatisfacción y frustración acerca del cónyuge.

- Despreocupación e indiferencia acerca de las preocupaciones y problemas del otro.
- Frialdad en la relación matrimonial. Falta de pequeños detalles y de ternura, tales como regalitos, besos y abrazos.
- Frecuente tensión y malos modales. Agresividad mutua.
- Tener más confianza en terceras personas que en el propio cónyuge. Insinceridad y falta de claridad.
- Sentimientos de inseguridad y de miedo.
- Rechazo de la relación sexual o indiferencia.
- Falta de comunicación y diálogo íntimo.
- Frecuentes discusiones y peleas: primero solamente en el dormitorio, luego delante de los hijos y finalmente en todas partes.
- Falta de respeto mutuo: insultos, palabras hirientes o ridiculizantes.
- Relación y trato mutuo superficial.
- Buscar continuos escapes, tales como el comer, beber y salir con otros amigos, para así no encontrarse solos los dos.
- Falta de tiempo para reflexionar, orar y disfrutar juntos.
- Mentalidad y actitudes individualistas expresadas en mucho: «yo» «yo» «yo», «mío» «mío» «mío», y poco: «nosotros» «nosotros» «nosotros» y «nuestro» «nuestro» «nuestro».
- Falta de fe, amor y esperanza en la propia vida matrimonial.

BUSCAR LAS CAUSAS

No basta conocer los síntomas. Como en medicina, es necesario encontrar las verdaderas causas del divorcio espiritual.

Según todos los expertos en vida y comunicación matrimonial la raíz principal del divorcio espiritual es la *falta de entendimiento y comprensión* en las áreas básicas de la vida y relación matrimonial.

Por tanto, para prevenir o superar el estado de divorcio espiritual es necesario que cada uno de los cónyuges haga un verdadero esfuerzo para ponerse en los zapatos del otro para entenderle, comprenderle y así estar dispuesto a aceptarle.

Comprender es un crecer continuamente en el conocimiento del propio cónyuge, aprendiendo a respetarlo como alguien que es diferente a uno mismo pero al mismo tiempo complementario.

Comprender es el resultado de un proceso de escuchar y compartir el uno con el otro amigablemente.

A continuación va una lista de algunas de las áreas básicas de alcance mutuo:

SALUD:	Hábitos de comer, beber, descansar, distraerse, dormir. Cansancio, nervios, tensiones, enfermedades...
DINERO:	Ideas, sentimientos, actitudes e intenciones. Uso o abuso. Falta o escasez...
TIEMPO:	Sentido y estima. Empleo o pérdida. Agenda y calendarios. Planes y prioridades...
TRABAJO:	De él y de ella. Sentido y finalidad. Metas y objetivos. Intenciones y evaluaciones...
DESCANSO:	Medidas y medios de descansar, relajarse, distraerse, jugar, ejercitarse física y espiritualmente, retirarse. Tomarse unas vacaciones. Tener unos «hobbies»...
NECESIDADES:	Del marido y de la mujer. De ambos como pareja.
VALORES:	De él —como hombre, como esposo, como padre. De ella —como mujer, como esposa, como madre... De los dos, como matrimonio...
RELACIONES SEXUALES:	Significado profundo. Educación mutua. Conocimiento de las diferencias y necesidades. Autocontrol. Amor. Prioridades. Armonía...
MATRIMONIO:	Amor y confianza. Fidelidad. Felicidad e infelicidad. Crecimiento y maduración. Cambios. Desafíos. Sueños. Energía y potencial. Metas y límites. Prioridades. Éxitos y fallos. Planes a corto y a largo alcance...
HIJOS:	Cada uno de ellos. Sus necesidades y valores. Amor y confianza. Disciplina y flexibilidad. Equilibrio. Ejemplo. Libertad y responsabilidad. Solidaridad. Educación integral —personal, religiosa, sexual y social. Educación para la verdad, el servicio y el amor. Educación vocacional. Relaciones interpersonales. Obediencia activa y madurez. Sus posibilidades. Su potencial y energías personales. Sus objetivos y metas. Sus límites e impotencias.
FAMILIARES:	Su influencia real. Sus necesidades y preocupaciones. Sus valores y posibilidades. Nuestra comunicación y relación con cada uno de ellos. Nuestros aciertos y nuestros fallos...

- DIOS: Nuestra educación religiosa. Nuestro conocimiento de Dios. La imagen que nos hemos hecho de él. Nuestra relación personal con él. Nuestro compartir, nuestra fe en él. Nuestra escucha de su palabra. El cumplimiento de su voluntad. El pecado en nuestra vida matrimonial. La gracia en nuestra vida conyugal. Su presencia y su acción en nuestro matrimonio y en nuestra familia...
- HOGAR: Ambiente. Problemas. Necesidades. Talentos. Intercomunicación e interrelación personal. Confianza mutua. Solidaridad y cooperación. Alegría y buen humor. Celebraciones y fiestas. Unidad y apertura. Energía familiar. Hospitalidad y espíritu de servicio. Desafíos...
- MUERTE: Pensamientos, sentimientos —especialmente miedo o confianza. Actitudes y disposiciones personales. Deseos. Disposiciones...
- RECUERDA: *Es mejor encontrarse hoy
que separarse
mañana...*

TESTIMONIOS

- CARMEN: «En nuestra relación, ocurre el divorcio espiritual cuando uno de los dos no se esfuerza por escuchar lo que el otro le está comunicando.
Eso es preferentemente lo que yo suelo hacer contigo muchas veces.
Tengo que escucharte más y mejor a fin de ir conociéndote, comprendiéndote y aceptándote tal como tú eres en realidad».

- JUAN: Creo que mi miedo de llegar a ser impotente me está dominando, y esto consecuentemente nos está llevando hacia un divorcio espiritual. Para evitar enfrentarme con este problema, a veces evito —caso indirectamente rechazo— mi intimidad contigo. Pero cuando me confío totalmente a Dios, siento paz en mi corazón. Y esta paz me da fuerzas y ánimos para superar mi miedo y acercarme a ti con confianza. Superado mi miedo, *nuestra* relación resulta más plena y satisfactoria. Gracias por escucharme. Ahora me siente mejor».
- ISABEL: «Estoy descubriendo que expresiones tales como: “*mi casa*”, “*mis hijos*”, “*mis planes*”, “*mis intereses*”, “*mis problemas*”, etc. etc., fomentan entre nosotros el individualismo y, por tanto, el divorcio espiritual. Voy a acostumbrarme a decir “*nuestra casa*”, “*nuestros hijos*”, “*nuestros planes*”, “*nuestros intereses*”, “*nuestros problemas*”, etc. etc. Ayúdame, por favor».
- LUIS: «Yo contribuyo a nuestro divorcio espiritual, cuando no sé lo que tú piensas o sientes, veo que sufres y no hago lo posible para lograr cuanto antes una comunicación profunda y amorosa entre los dos».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

RECORDAD que las preguntas están dentro de vosotros. El escribir en vuestro cuaderno, os ayudará a descubrirlas.

1. ¿Estamos progresando como una pareja que se ama, o estamos viviendo como «solteros casados»?
2. ¿En qué sectores básicos de nuestro matrimonio encuentro yo desacuerdo y división?
3. En este momento, ¿cuáles son los signos o síntomas de divorcio espiritual en nuestra relación matrimonial?
4. ¿De cuáles de estos síntomas me siento responsable?
5. ¿Cuáles son las consecuencias del divorcio espiritual en nuestras vidas personales, en nuestro matrimonio y en nuestra vida familiar?
6. ¿Cuáles son las causas profundas de estos síntomas en mi vida personal?

7. ¿Qué estoy haciendo para superar las causas de divorcio espiritual en nuestras relaciones?
8. ¿Qué puedo y debo hacer?
9. ¿Qué podemos y debemos hacer juntos?
10. ¿Cómo podemos mejorar nuestra comunicación conyugal y diálogo?
11. ¿Necesitamos algún consejo o ayuda profesional?
12. ¿Necesitamos profundizar nuestra relación con Dios? ¿Cómo?

Tercer día

AFRONTANDO LA REALIDAD
DEL PROPIO MATRIMONIO

Generalmente, la infelicidad en el matrimonio se origina cuando marido y mujer evitan enfrentarse con la cruda realidad de su relación, a saber, con sus *crisis*, sus verdaderos *conflictos*, y sus *problemas* reales.

Básicamente, el matrimonio es una *relación de amor* entre hombre y mujer.

Tradicionalmente, los consortes han sido retados a permanecer juntos:

Para bien o para mal
Para ser ricos o pobres
En salud y enfermedad
Hasta que la muerte os separe.

Al mismo tiempo, ha habido una tendencia a dar a la paternidad una importancia casi exclusiva y única.

Pero los tiempos han cambiado.

Hoy, hay una necesidad y urgencia de reforzar la *relación interpersonal* entre marido y mujer, para contrarrestar las grandes corrientes destructoras de nuestro tiempo, que empujan a las parejas hacia el individualismo, materialismo, hedonismo, consumismo y laicismo.

Consecuentemente, los matrimonios de esta sociedad cambiante y evolutiva, necesitan concentrarse seriamente en su *relación conyugal*, para juntos defenderse y liberarse de los poderes destructivos, y enfrentarse valientemente con los desafíos al matrimonio y a la familia, tratando juntos sus *crisis*, *conflictos* y *problemas*.

Solamente así, el matrimonio podrá llegar a ser una pareja unida, abierta y dinámica, y por tanto *feliz*.

CRISIS

La palabra *crisis*, para la mayoría de matrimonios, suena como algo negativo y malo. Se piensa y se cree que las crisis matrimoniales terminan necesaria y fácilmente en disgustos, discusiones y peleas; por tanto concluyen: hay que evitarlas.

Por el contrario, las crisis en el matrimonio, en lugar de ser vistas como algo negativo y maligno, deben considerarse como verdaderas *oportunidades* de madurar y de crecer como personas y como pareja. En realidad, son un hecho ordinario en la vida de toda pareja. Una señal de *vida* matrimonial sana.

Los matrimonios sin crisis están en los cementerios. Allí se acaban las crisis...

Si una pareja teme enfrentarse con su propia crisis matrimonial, intentará escaparse de ella o negarla —«nosotros no tenemos crisis en nuestro matrimonio»—; entonces, como las crisis son inevitables, sucederá que los esposos irán haciéndose incapaces de comunicarse en profundidad y, consecuentemente, su relación se volverá superficial y se irá deteriorando.

Según la experiencia, aparece muy claro y patente que a menos que los cónyuges, juntos, se enfrenten con su crisis matrimonial, no podrán llegar a ser nunca una pareja feliz.

Al llegar a este punto, la pregunta obvia es:

¿Cuáles son las señales claras que un matrimonio en crisis nunca debe ignorar, aun cuando, engañándose a sí mismos, estén seguros de que ellos dos tienen un «matrimonio bueno»?

El Instituto Americano de Relaciones Familiares nos advierte de las cuatro señales siguientes:

1. El embotellamiento de sentimientos y resentimientos, por parte de los dos cónyuges.
2. La falta de acuerdo mutuo en las decisiones familiares.
3. Problemas en la intimidad y relación sexual.
4. La depresión o retirada de uno de los dos cónyuges.

CONFLICTOS

En realidad, la falla en superar una crisis matrimonial se debe casi siempre a la misma razón: la inhabilitación de los cónyuges para solucionar sus conflictos de una manera creativa.

Cuando un hombre y una mujer, al sentirse atraídos el uno al otro se encuentran, empiezan a tomar conciencia de sus diferencias. Son precisamente esas diferencias las que inicialmente despiertan la atracción e interés mutuo. Y cuando caen en la cuenta de que están enamorados, intentan alcanzar un nivel profundo de intimidad, y comparten sus vivencias personales. De esta manera se hacen vulnerables el uno al otro.

Una vez se casan, y terminada la luna de miel, aquellas diferencias que al principio fueron atractivas y estimulantes se convierten en fuente

de desacuerdos, discusiones y conflictos de diferentes grados y niveles. La novedad de cada uno se ha agotado y, entonces, la pareja tiene que enfrentarse con su realidad.

El conflicto nace cuando el mantenimiento de la relación e intimidad matrimonial exige el sacrificio del propio egoísmo u orgullo.

El conflicto es un síntoma de que algo anda mal en la relación conyugal, que necesita la atención y la colaboración mutua de los dos. Si así lo hacen, el conflicto —que en sí es algo desagradable pero al mismo tiempo es un potencial para crecer y madurar— se convierte en una oportunidad única de lograr una mayor intimidad matrimonial.

En realidad, el conflicto es un desacuerdo que se agrava cuando los cónyuges se enfadan y entran en cólera. Por tanto, para solucionar eficazmente un conflicto, hay que enfrentarse valientemente con la *propia ira*.

Los expertos en conducta humana, nos dicen que el *airarse* es una parte inevitable de toda relación íntima, pero de un modo especial de la relación matrimonial. También afirman que la *ira*, como respuesta al conflicto, es una reacción y autodefensa instintiva, biológica, emocional, mecánica y automática. Que la *ira* es un *sentimiento* y que como tal ni es bueno ni es malo. Por lo tanto, que no debe negarse ni embotellarse, sino *expresarse*. Consecuentemente, hasta que los cónyuges no reconozcan y compartan la *propia ira* y enfado, no llegarán a tener verdadera intimidad, ni podrán ser una pareja feliz.

Por lo tanto, se expresen o no, la *ira* y los *enojos* están presentes en toda relación conyugal.

Consecuentemente, los matrimonios, si quieren crecer y madurar, tienen que aprender *cómo* comportarse ante su ira y sus enfados.

A continuación van tres sugerencias:

1. *Descubrir las raíces* de la propia ira:

Malentendidos	Tensiones
Heridas	Nerviosismo
Miedos	Necesidades
Frustraciones	Enfermedades
Insatisfacciones	Injusticias...
Desconciertos	

Se trata sencillamente de constatar las situaciones concretas personales, y determinar qué es lo que se esconde *detrás* de la *ira*, y así encontrar su *causa real*. De otra forma, esa causa permanecerá oculta, y en cualquier momento podrá salir a la superficie.

2. *Afrontar* la propia ira, de una *manera constructiva*:

- Reconociéndola en uno mismo.
- Dándola a conocer al cónyuge lo más pronto posible, por medio de un *diálogo sincero y amoroso*.

Esta es la manera más corta de solucionar las situaciones de ira y enfados entre marido y mujer.

3. *Escribir y firmar* los dos un pacto de cómo tratar los enfados. Algo así como: «*No acostarnos nunca estando enfadados*».

PROBLEMAS

Los problemas en la vida matrimonial son inevitables. En realidad son un signo claro de vida, y un reto a profundizar la relación conyugal. Consecuentemente, los problemas son una oportunidad que la pareja tiene de llegar a ser más feliz.

No existe en la vida conyugal un problema que no pueda ser solucionado entre los dos.

¿Cómo solucionar los problemas matrimoniales?

Sugeriría tres pasos:

Primero. Que cada uno de los cónyuges, individualmente *reflexione y escriba* sus respuestas a estas cuatro preguntas:

1. ¿Cuál es *nuestro problema*?
2. ¿Cuáles son las *causas* internas y externas del mismo?
3. ¿Qué puedo hacer *yo* personalmente para solucionarlo?
4. ¿Qué clase de ayuda y cooperación necesito de *ti*?

Segundo. Separadamente, *escribir* una «carta de amor» al cónyuge, compartiendo con él/ella lo que cada uno ha pensado y escrito acerca de las cuatro preguntas.

Tercero. *Reunirse*, para intercambiarse las cartas de amor; comentarlas amorosamente, destacando lo positivo y lo que les une; y *pactar* una acción conjunta.

¿Que se puede hacer cuando uno de los dos no quiere cooperar?

1. El que está dispuesto, puede dar el *primer paso*, haciendo una honesta reflexión personal, buscando en *uno mismo* las raíces de la actitud negativa del cónyuge.
2. *Escribir* una «carta de amor» al cónyuge en dificultad, confesándole sinceramente las propias culpas y deficiencias; y evaluar, reconocer y apreciar cada uno de los esfuerzos que el otro está haciendo. Finalmente pedirle *perdón y ayuda*.
3. En la primera oportunidad, entregarle amorosamente la «carta de amor» sin pedirle *nada* a cambio.

TESTIMONIOS

ADOLFO

«Realmente es duro que tengamos que reconocer que en nuestro matrimonio hay problemas que debemos solucionar cuanto antes. Es más fácil pretender ignorarlos o negarlos.

A mí me gusta pensar que si nos comparamos a otros matrimonios, el nuestro es bastante bueno; que no vamos del todo mal.

Pero es una solapada manera de engañarnos a nosotros mismos, y contentarnos con una vida matrimonial superficial. ¿No te parece, querida?»

ROSA

«Estoy de acuerdo contigo, nuestro matrimonio no es malo pero yo siento que nos falta (algo). En la superficie, todo marcha bien, pero por dentro de nosotros hay heridas... Muchas veces empezamos hablando y terminamos discutiendo. Hay cosas de las que nos da miedo hablar. Preferimos ocultarlas debajo de la alfombra que compartirlas. Esto no puede seguir así»

MARTA

«Yo creo que la falta de romanticismo y aventura en nuestras vidas, y nuestros sentimientos de aburrimiento y vacío interior, es el mayor problema entre nosotros dos, hasta ahora.

Te confieso que cuando me siento aburrida, inapreciada e incomprendida por ti, mi primera reacción es buscar un escape o hacer algo apasionante...»

JOSE

«Para mí, la raíz de nuestra actual crisis es nuestra deficiente relación sexual. He observado que cuando yo me comunico poco contigo, tú tienes poco interés. Accedes, pero tu pasividad me humilla y me fastidia. En estos casos —demasiado frecuentes— nuestra relación sexual se convierte en mecánica, poco espontánea y tensa.

Con todo esto, voy aprendiendo que la plenitud y armonía de nuestra relación sexual depende en gran manera del grado de comunicación e intimidad entre nosotros. Por favor, ten paciencia conmigo. Con mi esfuerzo diario y tu amorosa ayuda, vamos a solucionar este problema. ¿Verdad?»

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

¿Cuántas de las siguientes preguntas puedes responder en tu cuaderno?

1. ¿Podría describir con pocas palabras el estado actual de nuestra relación conyugal?
2. ¿Me siento satisfecho y contento con nuestro actual nivel de intimidad y apertura mutua?
3. ¿Cuáles son los principales desacuerdos y diferencias entre los dos?
4. ¿Cuándo fue la última vez que los dos tuvimos una experiencia gozosa? ¿Qué es lo que hicimos o dejamos de hacer?
5. Actualmente, ¿hay alguna crisis en nuestro matrimonio? En caso positivo, ¿cómo la describiría?
6. ¿Qué es lo que generalmente hago o dejo de hacer cuando me enojo?
7. ¿Cuál es nuestro problema más importante?
8. ¿Cuáles son en mí las raíces profundas de nuestro problema?
9. ¿Me estoy esforzando en poner mi parte en la solución de nuestra crisis?
10. ¿Cómo podríamos y deberíamos acrecentar nuestra intimidad conyugal y ayuda mutua?

Cuarto día

DESCUBRIR EL POTENCIAL MATRIMONIAL

En vuestro común esfuerzo
 por averiguar
 «qué está ocurriendo en nuestro matrimonio»,
 es preciso constatar
 la propia *realidad matrimonial* en su totalidad.

Previamente
 nos hemos enfrentado
 con la parte dura y penosa de todo matrimonio:
 el «divorcio espiritual», con sus crisis, conflictos y problemas.

Seguidamente
 vamos a concentrar nuestra atención
 en la *dimensión gozosa y esperanzadora*
 de la relación entre marido y mujer,
 es decir,
 en su maravilloso *potencial*,
 sus *valores y necesidades* comunes
 y la *energía* de su *amor sponsal*.

VALORES

¿Qué son los valores? Generalmente se definen como «aquellas cualidades» que atesoramos como las más importantes.

Personalmente los describiría como poderosas *energías* latentes dentro de nosotros, que están esperando su liberación para así llegar a ser las fuerzas motivadoras y motoras de nuestras vidas.

Desgraciadamente, la mayor parte de la gente vive en la ignorancia de su potencial interno y valores. Pero aun entonces, están ahí, en lo más profundo de nuestro ser, dando forma a nuestros más íntimos deseos e ideales, motivando nuestra conducta, y manteniéndose despiertos en la vida.

Nuestro potencial puede ser personal, conyugal, familiar y comunitario o social. Aquí vamos a concentrarnos en el potencial matrimonial.

VALORES MATRIMONIALES

En general, los casados viven inconscientes de su formidable potencial interior y de los valores que poseen como pareja.

Esta inconsciencia o ignorancia es la raíz más profunda de muchos de sus males y de su infelicidad.

Por lo tanto, el descubrimiento del potencial matrimonial es muy importante, no sólo para el matrimonio y sus hijos, sino también para todos aquellos que a fuerza de ver matrimonios infelices por todas partes llegan a concluir que la felicidad en el matrimonio es imposible.

Desde luego, identificar los propios valores matrimoniales no es tarea fácil. Es muy duro tener que pensar que dos seres, que frecuentemente se muestran mezquinos, egoístas e irritables, puedan hacerse felices el uno al otro.

Mas la experiencia de muchos nos dice que sí es posible.

Después de muchos años de ministerio a matrimonios y con matrimonios, he llegado a una conclusión esperanzadora: dentro de cada matrimonio hay un tesoro escondido de energía divina de amor, esperando ser descubierto y liberado.

Para animar la búsqueda, identificación y liberación de la *energía matrimonial*, puede ser práctico reflexionar sobre tres de los grandes valores que posee todo matrimonio, a saber: vida matrimonial, sexualidad y amor.

VIDA MATRIMONIAL

La vida matrimonial o convivencia conyugal. Eso es precisamente lo que el don de la vida conjunta es en realidad: la posibilidad de compartir la vida en todas sus dimensiones, a todas horas, y durante todo el tiempo de la propia existencia. ¿No es esto un supervalor?

¡Qué pena que para muchos esa apasionante experiencia la descubran cuando se divorcian, o la muerte les separa!

También es verdad que la convivencia matrimonial, como todos sabemos, no es fácil, ya que implica: la aceptación de las diferencias, deficiencias e individualidades de cada uno, sin renunciar a la propia personalidad; la ayuda y sostén en las mutuas debilidades y limitaciones; el compartir lo más posible con el cónyuge; el enriquecerse mutuo con esfuerzos personales.

Cuando marido y mujer dejan de compartir y de caminar unidos, y se contentan con *coexistir*, mueren como matrimonio.

Aunque no creo en «recetas» para la convivencia matrimonial, pienso que podrían ayudar a *convivir*: la reflexión y el compartir amoroso entre los cónyuges acerca de los que podríamos llamar «las cuatro estaciones de la vida matrimonial».

1. *La primavera del amor.* Son los períodos de romanticismo conyugal; intensos deseos de estar juntos y compartir lo más posible, mirarse mucho a los ojos, conversar, soñar...
2. *El invierno de la convivencia.* Es el tiempo duro de confrontación mutua; de las diferencias, de los malentendidos, de las frustraciones, de los celos, de las confusiones, de las indiferencias, de los odios y de la soledad. Es el tiempo oportuno para el crecimiento y la maduración personal y para la reconciliación sincera y amorosa.
3. *El verano de la conyugalidad.* Tiempo para gozar juntos la fruta y los frutos de la convivencia y de la comunicación...
4. *El otoño de la relación.* Cuando caen las hojas secas de todo lo humano, y los cónyuges se ayudan y protegen mutuamente, con la fe y la esperanza de un más allá.
Caminando muy juntos y muy unidos hacia la tierra prometida. Es el tiempo de escuchar la palabra de Dios y de orar juntos.

SEXUALIDAD CONYUGAL

Es el don de la *energía sexual* conyugal.

¿Cómo cultivar y desarrollar ese valor, clave de la vida matrimonial?

1. Procurando no confundir sexualidad con biología o genitalidad. La sexualidad humana va más allá de lo biológico o genital.
2. Distinguiendo bien entre sexo y amor. Por supuesto que la sexualidad humana no puede entenderse en profundidad sino es en relación directa con el amor.
3. Cayendo en la cuenta de que el sexo nunca podrá ser el equivalente de la verdadera felicidad, ni un sustituto de Dios. Vivimos en una sociedad obsesionada por el sexo, en donde diariamente millones de hombres y mujeres —de todas las edades y culturas— llegan a la amarga experiencia de que el sexo, aunque es bueno en sí, no puede ser el porqué profundo y significante de nuestro ser y existir, o la culminación de nuestros ideales.
4. Cultivando y desarrollando, entre los dos, la dimensión espiritual de la sexualidad matrimonial, a través de un intercambio frecuente de las vivencias y experiencias personales e íntimas.

La sexualidad conyugal es una semilla preciosa que os ha sido dada para la promoción y robustecimiento de vuestra vida de matrimonio y de familia.

Quinto día

IDENTIFICAR LAS NECESIDADES
DE LA PROPIA PAREJA

Si se quiere afrontar honestamente la propia realidad matrimonial en su integridad, marido y mujer tienen que reflexionar y evaluar no solamente lo que poseen, sino también lo que *necesitan como pareja*.

La *finalidad* de este día es guiaros en la identificación de vuestras *necesidades comunes*.

Desde ahí, podréis ver la *manera* con la cual estáis actualmente respondiendo a estas necesidades que tenéis en común: en vuestro afán por llegar a ser un matrimonio sano y feliz.

NECESIDADES BASICAS DE LOS CASADOS

Según mi propia experiencia personal en el ministerio sacerdotal al servicio de los casados, diría que son cinco las necesidades que considero *primarias* en todo matrimonio; a saber: intimidad, comunicación, unidad, apertura y espiritualidad.

INTIMIDAD

La intimidad es el fruto natural de una relación conyugal madura. Una necesidad muy fuerte del hombre y la mujer casados.

Después de unos años de estar compartiendo casa, mesa y cama, los cónyuges suspiran por una mayor intimidad mutua.

Pero a veces, al mismo tiempo que se desea, se teme que llegue ese momento de más intimidad. Se presiente que uno va a perder la propia individualidad, y que el cónyuge va a llegar a conocer las propias imperfecciones, limitaciones y debilidades. Y acaso, le va a rechazar.

Además, la experiencia de las heridas sufridas en el pasado —después de un abrirse el uno al otro— se convierten en una amenaza y riesgo.

Consecuentemente, uno se inventa toda clase de trucos para evitar más intimidad, aunque en el fondo se la desea y necesita.

Sucede también que los consortes no siempre coinciden en su deseo de más intimidad. Mas cuando logran superar el miedo, descubren con alegría que ambos están anhelando y necesitando una relación conyugal más íntima.

Se dan diferentes niveles de intimidad: emocional, intelectual, física, sexual, recreacional, espiritual, etc., etc. Por lo tanto, cuando se quiere de verdad incrementar la intimidad en alguno de esos niveles, hay que compartir lo más posible acerca de uno mismo, en ese nivel particular.

El grado de intimidad en una relación matrimonial está en proporción a la cantidad y calidad de confidencias y de confianza mutua que se tiene al compartir.

COMUNICACION

Sin comunicación profunda, es imposible que marido y mujer sean felices en su matrimonio.

Así como los pájaros necesitan volar y los peces nadar, los cónyuges necesitan comunicarse el uno con el otro.

La comunicación interpersonal es el camino real para crecer y madurar en el amor.

¿Cómo puede satisfacerse esa necesidad intensa de comunicación?

Como acabamos de ver, el único camino es compartir el uno con el otro el propio ser y obrar, en un continuo dar-se y recibir-se mutuamente.

Pero para que esta comunicación sea efectiva y eficiente, se necesita dedicar *tiempo al diálogo conyugal*, acerca de las propias personas, primero, y a continuación acerca de las demás cosas.

No hay que olvidar nunca que nuestras *personas* son más importantes que las cosas.

¡Ah! Tampoco olvidar que el enemigo número uno de la comunicación en el matrimonio es el *individualismo*. Esa tendencia compuesta de egoísmo y orgullo que todos tenemos, de ser y comportarnos independientemente, sin tener en cuenta a nuestro prójimo.

UNIDAD

El ardiente anhelo de llegar a ser *uno* es una aspiración radical de todo matrimonio. El sueño más sublime de marido y mujer.

Pero hay unidades verdaderas y falsas.

Muchos confunden la unidad con la uniformidad.

La unidad no es un mero sentimiento de intimidad.

Va mucho más allá.

La unidad genuina es compatible con las diferencias, y se realiza siempre en la variedad. De otra forma, lo que se logra es pura unicidad o dominio del uno sobre el otro.

La verdadera unidad es un don del cielo, que sólo alcanzan aquellos que honestamente comparten y caminan juntos en una misma dirección; teniendo una sola mente y un solo corazón; una sola voluntad y una sola alma.

¿Cómo disponerse a satisfacer esa *sed* de unidad de una manera práctica?

Primeramente, aceptando de corazón las diferencias y limitaciones mutuas.

Luego, compartiendo los propios valores personales y necesidades.

Y siempre, buscando lo que les une y no lo que les separa.

Algunos matrimonios añaden que la *oración* humilde y conjunta es el mejor medio para prepararse a recibir el *don* de la unidad.

Finalmente apuntar que el peor enemigo de la unidad es una actitud de *orgullo*, manifestado principalmente por una tendencia arrogante a no querer recibir nada del cónyuge, por considerarse uno mismo siempre superior en todo.

APERTURA

La unidad sin apertura tampoco es verdadera.

Unirse para abrirse. Esta debe ser la actitud constante de la pareja inteligente y amorosa.

La apertura del matrimonio es otra necesidad básica.

Lo encerrado, pronto o tarde se corrompe.

Si marido y mujer se encierran en un *círculo* de sólo «tu y yo», corren el peligro de desintegrarse, aunque a ellos les parezca que no va a ser así.

En realidad, todos los círculos son *viciosos*.

El matrimonio verdaderamente unido, es una *espiral*, abierta siempre a la vida y al amor.

¿Cómo lograr esa apertura en espiral?

1. Llegando a ser conscientes de su *vocación y misión común* en la vida, en la sociedad y en la historia.
2. Comprometiéndose a tomarse muy en serio y ayudarse en la vivencia y realización de esa *vocación y misión común*.
3. Atendiendo de un modo especial y lo primero de todo a los propios *hijos*. Su obra maestra.
4. Procurando socorrer, según las posibilidades, a todos aquellos que de una manera u otra llaman a la puerta de la casa.

ESPIRITUALIDAD

En nuestra sociedad materialista y consumista, a la mayor parte de los hombres y mujeres, aparentemente, no les interesa mucho la espiritualidad.

Estamos tan preocupados y absorbidos por las cosas materiales que llegamos a perder el *sentido mismo* de la vida humana.

En este contexto sociológico, la espiritualidad es la dimensión olvidada y perdida.

De hecho, la mayor parte de los matrimonios contemporáneos mueren por falta de espiritualidad.

¿Por qué?

Porque el matrimonio sin espiritualidad es como un cuerpo sin vida.

Esto es, después de todo, la espiritualidad matrimonial: su *vitalidad*, su *dimensión trascendente*, su *sacralidad* y su *misterio*. En una palabra, su referencia a Dios, su Creador.

Por lo tanto, la espiritualidad en la vida matrimonial es una de las necesidades más radicales y urgentes.

Sin ella, no es probable que las otras necesidades del matrimonio se puedan satisfacer plenamente.

Sin espiritualidad conyugal, el matrimonio se desintegra.

TESTIMONIOS

INTIMIDAD

«Yo creo que nuestro amor es más básico que nuestra sexualidad. Nuestra vida sexual es fabulosa y creciente, pero si nuestras mentes, emociones y voluntades, lo mismo que nuestros cuerpos, no estuvieran a tono con nosotros mismos, el uno con el otro y con Dios, nuestra armonía sexual sería efímera.

Nuestra intimidad amorosa crece según el tiempo que dedicamos el uno al otro, las cosas que hacemos juntos –incluyendo la diversión y expansión–, nuestra comunicación frecuente y creciente, y nuestra oración».

COMUNICACION

«La necesidad más importante en nuestro matrimonio es nuestra confianza y comunicación mutua. Compartir el uno con el otro todos nuestros sentimientos, nuestras penas y alegrías, nuestros miedos, y hasta nuestras tentaciones. Solamente así podremos comprendernos y ayudarnos el uno al otro».

UNIDAD

«Parece que estamos atendiendo bien nuestras necesidades matrimoniales. Nos está resultando bastante natural complementarnos el uno al otro, en lugar de competir como hacíamos antes.

Estamos contentos y agradecidos por lo que tenemos, y no nos preocupamos demasiado por lo que no tenemos.

Definitivamente, tú me ayudas mucho reconociendo y enfatizando lo bueno que hay en mí, y dándome ánimos para superarme en lo que tengo de negativo.

Me siento orgullosa de ti. Gracias por ser mío».

APERTURA

«Necesitamos compartir más nuestras luchas y esfuerzos, y abrirnos más a nuestros hijos.

La apertura a los otros –familiares, amigos y vecinos– es buena, pero actualmente no me siento fuertemente atraído a hacer muchas cosas fuera de casa.

Pienso que primero están nuestros hijos, y el crecer todos como familia.

Necesitamos estar más tiempo en el hogar, escuchar más a cada uno de nuestro hijos, y ver lo que Dios nos dice a ti y a mí, a través de ellos».

ESPIRITUALIDAD

«Lo admitamos o no, nuestra necesidad más importante y básica es nuestra relación con Dios.

Tenemos que ayudarnos más en esto.

De ello depende nuestra paz interior, y nuestra felicidad».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. Como matrimonio ¿qué necesidades básicas tenemos?
2. ¿Cómo estamos satisfaciendo estas necesidades?
3. De todas nuestras necesidades comunes, ¿cuál es la más importante?
4. Personalmente, ¿cómo estoy respondiendo a esa necesidad?
5. ¿Cuál es nuestra necesidad más urgente?
6. ¿La estamos atendiendo bien?
7. ¿Qué grado de intimidad hay entre nosotros dos?
8. ¿Cómo podríamos incrementar nuestra intimidad conyugal?
9. ¿Cuáles son los signos de comunicación profunda en nuestra vida matrimonial?
10. ¿Cuáles son las señales más claras de verdadera unidad en nuestro matrimonio?
11. ¿Somos una pareja abierta o cerrada?
12. ¿Cómo cuidamos nuestra espiritualidad conyugal?

Sexto día

DISCERNIR EL AMOR ESPONSAL

Todo matrimonio
está llamado a *ser* esencialmente
la *vivencia* de una intensa y creciente *relación amorosa*
entre marido y mujer.

Si los cónyuges
están decididos a encontrar
la llave de su felicidad matrimonial,
tendrán que buscarla
en las profundidades misteriosas del *amor esponsal*.

Pero esta apasionante búsqueda
no es nada fácil.
El amor es difícil de entender
y aún más difícil ponerlo en práctica.

Por lo tanto,
hay que dedicar *tiempo* adecuado
para reflexionar y evaluar juntos
el estado actual del propio *amor esponsal*...
Esta es precisamente
la finalidad de este sexto día.

SENTIDO DEL AMOR

La palabra amor, una de las más universalmente pronunciadas y usadas, es al mismo tiempo una de las palabras más incomprendidas y distorsionadas de nuestros diccionarios.

Una de las distorsiones más corrientes es la tendencia a identificarla o confundirla con el sexo, como aparece muy claramente en la expresión *hacer el amor*, tan usada por todos y en todas partes.

Aunque el sexo es un elemento vital e importante del amor esponsal, y debe ser expresión formal del mismo, nunca podrá ser su sustitutivo.

El amor va más allá del sexo.

Otra distorsión del amor es confundirlo con las emociones y sentimientos románticos.

El fuego del amor, a veces, necesita del mágico toque romántico, pero a medida que el amor crece y madura, necesita enraizarse en algo más consistente y estable.

El amor esponsal no puede fundamentarse en la arena movediza de las emociones y sentimientos. Tiene que nacer de un *serio y permanente compromiso personal*.

Definitivamente, *amar es aceptar* a la otra persona en su totalidad, y tal como es en realidad.

Por supuesto, la libre *decisión* de aceptar al cónyuge totalmente, va siempre acompañada de sensaciones y sentimientos. Pero estos, sin embargo, son secundarios y siempre sujetos a la prioridad de la firme decisión de aceptar al cónyuge incondicionalmente.

NIVELES DEL AMOR

Para discernir el verdadero sentido y calidad del amor esponsal conviene distinguir lo que podríamos llamar los distintos niveles del amor referidos al estado matrimonial.

El amor se desarrolla y crece en la medida que las relaciones cambian y crecen.

Para discernir el significado y la calidad del propio amor conyugal hay que evaluar las intenciones, objetivos y actitudes personales en relación con el propio consorte

Nivel 1: AMARSE UNO MISMO POR CONSIDERACION
A SI MISMO

Es el amor respetuoso, razonable y sano de uno mismo.
Es la *aceptación incondicional* de sí mismo.
Es la *clave* para toda clase de relación amorosa.
Sin este amor, no se puede amar a nadie.

- Nivel 2:* AMAR AL CONYUGE POR CONSIDERACION A UNO MISMO
 Este es el amor basado en la antigua regla de oro:
«ama a tu prójimo como a ti mismo».
 Los casados tienen que caer en la cuenta de que *el cónyuge* es, para cada uno, el prójimo más *próximo*.
 Este es el nivel del *amor-amistad*. Supone libre decisión, aceptación sincera y reciprocidad.
- Nivel 3:* AMAR AL CONSORTE POR CONSIDERACION AL CONSORTE
 A este nivel corresponde el *amor incondicional*, sin egoísmos ni calculadas expectativas.
 Su regla podría ser: «Ama a tu consorte como tu querrías ser amado».
- Nivel 4:* AMAR AL PROPIO CONYUGE POR CONSIDERACION A DIOS
 Es el nivel del *amor-caridad*. El amor perfecto.
 Propio de Dios y de aquellos a quienes Dios se lo concede.
 Su expresión podría ser: «Amar al cónyuge *más* que a uno mismo». Una disposición a morir por él o ella, con la gracia de Dios...

MANERAS DE PROGRESAR EN EL AMOR

El amor no es algo únicamente que se siente; el amor es algo que se hace. Las parejas que mantienen vivo su amor y lo hacen progresar, son las que realmente cuidan de su matrimonio.

Para mantener un fuego muy ardiente, hay una manera muy fácil: poner los dos leños juntos, suficientemente cercanos para mantener caliente el uno al otro y suficientemente apartados para que circule el aire.

Progresar juntos, esto es en realidad el amor. Pero como podéis comprender, progresar en esta relación no sucede sin más; esto se hace día tras día.

¿Cómo reavivar el fuego del amor?

1. REALIZANDO DIARIAMENTE MANIFESTACIONES DE AMOR

Las manifestaciones de amor son la revelación de la energía de amor que existe dentro de vosotros. Son un testimonio vivo de vuestro verdadero amor.

Son sacramentales: símbolo de algo que os trasciende. Brotan del fondo de vuestro corazón.

En el apéndice de este libro, encontraréis sugerencias para estas manifestaciones de amor en las cuales os podéis inspirar. Para otras manifestaciones, sed creativos.

2. EXPRESANDO APRECIO Y AGRADECIMIENTO

No toméis vuestra entrega mutua como algo ya otorgado. Alimentad la propia estima de vuestro consorte, ensalzando sus talentos o cualidades. Aceptad la apreciación del otro. Buscad oportunidades para alabar al consorte en público, especialmente delante de los hijos, parientes y amigos. Manifestad vuestros sentimientos negativos, sin rebajar o despreciar al consorte. Recordad que los juicios negativos hacen que la gente se sienta no amada. Criticad poco. Decid «muchas gracias» por cada gesto de amor. Mantened un buen sentido del humor.

3. MEJORANDO LA COMUNICACION

El amor es... buena comunicación. La cosa más importante y única que podéis hacer para progresar en el amor es la comunicación. Así es que mantened abiertas las líneas de vuestra intercomunicación personal durante las 24 horas del día. Si os queréis, buscaréis activamente una mejor intercomunicación entre vosotros:

- Dando más importancia a las cosas que os unen que a las que os separan.
- Compartiendo y explicándoos el uno al otro las cosas pequeñas que han pasado durante el día, fiándose del otro y confiando en él, como amigos.
- Pidiendo perdón y ofreciéndolo tan pronto como os deis cuenta de vuestra equivocación, daño o pesar causado al otro.
- Haciendo cosas juntos, como es viajar, trabajar en un proyecto, comer, bailar y asistir a fiestas, compartir con vuestros hijos, preparar celebraciones en casa, ir juntos de vacaciones, rezar, etc.

TESTIMONIOS

«Querida Ana:

Me resulta difícil escribirte una carta de amor cuando estamos luchando para encontrar una solución a nuestro problema de sexo.

Yo te quiero profundamente y ansío más unidad en nuestro matrimonio.

Hemos andado un largo camino.

Quiero compartirlo todo contigo. Algunas veces me abstengo porque tengo miedo que llores o que te sientas herida.

Tengo que arriesgarme, creer en tu bondad.

Tengo que escucharte acercándome mucho a ti sin juzgarte ni criticarte.

Espero conseguir nuevos éxitos en nuestro matrimonio y proceder con más amor.

Yo verdaderamente no quiero vivir con ninguna otra persona. Tú eres mi vida y mi esperanza

Te quiere Pepe»

«Querido Pepe:

Quiero emplear este tiempo para decirte cuánto te quiero y cuánto te agradezco todo lo que haces por mí.

Me gusta la manera con que haces cosas especiales para mí.

Perdóname la manera de ser, cuando algunas veces en nuestra vida sexual yo no tengo ganas. Me resulta muy duro decirte mis verdaderos sentimientos respecto a esto.

Tengo que poner en común contigo todo mi ser.

Necesitamos tiempo adecuado para compartir nuestra vida interior.

Es importante que no nos interrumpan durante el tiempo de estar juntos.

Nuestra puesta en común puede ser mucho más profunda si podemos continuar amándonos. Empezando con un beso es más fácil que desaparezca cualquier tensión que pueda haber entre nosotros.

También me gustaría entender mejor la Biblia y lo que quiere decirnos a los dos como pareja.

Por favor, sigue siendo la persona atenta y amante que eres.

Te quiero, Ana.»

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

Si reflexionáis y escribís en vuestro cuaderno sobre las preguntas siguientes, tendréis un barómetro para constatar el estado actual de vuestro amor de esposos.

1. ¿Qué significa para mí el amor?
2. ¿Qué clase de amor existe en nuestro matrimonio?
3. ¿Me quiero a mí mismo de modo bueno y justo?
4. ¿Acepto a mi consorte como es?
5. ¿Trato a mi consorte como me gustaría que mi consorte me tratase?
6. ¿Escucho a mi consorte con amor?
7. ¿Me doy cuenta de lo que necesita mi consorte?
8. ¿Sabe mi consorte lo que necesito?
9. ¿Me fío de él o de ella?
10. ¿Amo a mi consorte por amor de Dios?
11. ¿Qué clase de manifestaciones de amor creo que mi consorte necesita de mí?
12. ¿Cómo podríamos aumentar nuestro amor conyugal?

AMOR ESPONSAL

La *energía* del amor conyugal es la quintaesencia de la vida matrimonial. Es también el único camino saludable que marido y mujer tienen para crecer, madurar y llegar a ser una pareja feliz.

Así se explica el que cuando los cónyuges dejan de amarse el uno al otro, su matrimonio enferma y muere.

¿Por qué?

Porque el amor conyugal es el corazón de todo auténtico matrimonio, y el amor vital de la relación conyugal profunda.

El verdadero amor conlleva libre decisión, aceptación incondicional, afecto desinteresado e íntegra y continua dedicación y servicio. Cuando es mutuo, el resultado es una relación personal profunda y amorosa, característica del matrimonio feliz.

Al fin y al cabo, el amor esponsal es la razón más poderosa de todos aquellos que honestamente eligen el estado matrimonial.

Por consiguiente, la pérdida del amor conyugal es frecuentemente el motivo más serio que lleva a la separación y al divorcio.

En definitiva, la capacidad de amar depende de la habilidad que los cónyuges tengan de encontrar modos y medios de expresar su mutuo amor, no con palabras o puros sentimientos, sino con acciones y hechos concretos.

En este sentido, la honestidad personal, la veracidad, la apertura, confianza y comunicación mutua, la sencillez y la fidelidad del uno al otro, son algunos de los elementos básicos del genuino amor esponsal.

De hecho, el amor esponsal es la expresión humana más compleja, rica y completa del amor.

La pena es que muchos casados viven y mueren sin descubrir, ni liberar, su formidable potencia de amar.

TESTIMONIOS

¿QUÉ ES LO QUE MÁS VALORO DE NUESTRO MATRIMONIO?

* «Nuestra amistad, nuestra comunicación y confianza mutua, y nuestra unidad.

En una sola frase: la experiencia íntima de amar y sentirme amada por ti».

* «Nuestro mutuo amor, nuestra intimidad sexual y nuestros hijos. Más que nada nuestra fe en Dios y nuestro respeto por su voluntad en nuestra vida matrimonial».

* «Nuestra habilidad para resolver nuestros conflictos y problemas de una manera constructiva.

Nuestra convivencia e intimidad; los puntos fuertes de nuestro matrimonio; nuestros hijos; nuestra fe y nuestra confianza en Dios».

- * «Nuestro compañerismo y respeto mutuo: nos sentimos y tratamos los dos como iguales.
Nuestra amistad; somos el uno para el otro, los mejores amigos. Nuestra intimidad y confianza mutua. En nuestro matrimonio no hay lugar para celos, envidia, enemistad, indiferencia, control o cálculo».
- * «Nuestra relación sexual, expresión viva de nuestro amor, de nuestro cariño, de nuestro compartir profundo, de nuestra intimidad, y de nuestra fidelidad mutua.
El crecer y madurar nuestra relación total se refleja como en un espejo en nuestra armonía y plenitud sexual».
- * «Nuestra relación con Dios, no sólo como individuos sino como pareja.
El don de sabernos suyos, como individuos y como pareja, nos hace respetarnos, estimarnos y valorarnos más y más, especialmente en los momentos de crisis y debilidad».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

ATENCIÓN: Algunas de las preguntas siguientes os pueden ayudar a liberar la tremenda energía de amor que está dentro de vosotros.

1. ¿Nos damos cuenta del potencial de nuestro matrimonio? Signos positivos y negativos de cómo me doy cuenta.
2. ¿Cuáles son los valores más importantes en nuestro matrimonio?
3. ¿Soy consciente del precioso valor que es vivir juntos? Signos positivos y negativos en mi vida.
4. ¿Tenemos armonía sexual y emocional? ¿Por qué «sí», o por qué «no»?
5. ¿Son nuestras relaciones sexuales expresión de mi verdadero amor?
6. ¿Hemos decidido libremente ser el uno para el otro en nuestro matrimonio?
7. ¿Nos aceptamos mutuamente tal como somos?
8. ¿Mostramos interés por nuestro mutuo afecto?
9. ¿Estamos al servicio del otro y dedicados uno al otro?
10. ¿Existe alguna tensión entre nosotros referente a la vida, sexo y amor? ¿Cómo podemos superar estas tensiones?
11. Referente a los tres mayores valores, ¿cuál de ellos necesita ser más desarrollado por nosotros? ¿Por qué? ¿Cómo?
12. ¿Existen algunos antivalores en nuestro matrimonio de los cuales me siento fuertemente responsable? ¿Cuáles son?

Séptimo día

DIALOGANDO

Sentarse y hablar era fácil antes de casaros.

Parecía tan natural.

Tenáis toda una vida para poner en común.

Habíais andado por caminos distintos...

Podíais intercambiar vuestros sueños, vuestras esperanzas, todo.

Estos momentos eran preciosos y muy apreciados por los dos.

Pero ahora, después de todos estos años de matrimonio, ya no es fácil sentarse y hablar.

Sinceramente, ¿cuándo ha sido la última vez que habéis hablado íntimamente el uno con el otro?

Es un hecho que la falta de comunicación de tú a tú entre marido y mujer está en el fondo de casi todos los problemas, crisis y conflictos matrimoniales y, por consiguiente, es la raíz profunda de infelicidad en muchos matrimonios.

¿Es esta vuestra propia experiencia?

Yo creo firmemente que lo que necesitan y merecen los matrimonios para ser felices no son teorías ni teorías sofisticadas sobre comunicación y diálogo.

Lo que en realidad necesitan son verdaderas *oportunidades* para experimentar un *encuentro* íntimo, profundo, sincero y amoroso entre los dos. Un *cara a cara*, sin ninguna clase de mediación o interferencia.

Fue precisamente esta inquietud y convicción personal la que —hace justamente 27 años— me movió a fundar los «ENCUENTROS CONYUGALES» y promoverlos por todo el mundo.

DIALOGO CONYUGAL

Hay centenares de maneras para estar unidos el uno al otro en el matrimonio, pero la manera principal es el diálogo.

¿Qué es el diálogo conyugal?

Es una conversación amorosa entre marido y mujer con un único y principal propósito: escucharse el uno al otro.

Escuchar, esta es la palabra clave para conseguir un diálogo *creativo*. No puede haber diálogo sin escucharse verdaderamente; solamente será una discusión.

El escuchar es para vuestro diálogo lo que el amor es para vuestro matrimonio.

Pero la cuestión es *cómo* escucharse verdaderamente uno al otro.

La pictografía china de la palabra «escuchar» está llena de significado e inspiración.

El signo que usan para expresar el verbo escuchar es la combinación de los símbolos raíz que se usan para describir las *orejas*, *mente*, *paciencia*, *ojos*, *corazón* y *pedra preciosa*.

Esto es:

Escuchando con las *orejas*, para oír todas las palabras como algo muy importante.

Escuchando con la *mente*, humildemente intentando entender.

Escuchando con los *ojos*, para recibir conscientemente el mensaje que no es verbal.

Escuchando con el *corazón*, para aceptarlo todo con verdadero amor.

De esta manera el escuchar, entender, recibir y amar serán perdurables como una *pedra preciosa*.

Esta es la manera que todo el mundo desearía ser escuchado.

Cuando esta manera de escuchar es mutua, estáis practicando el diálogo conyugal *creativo*.

ENCONTRAR TIEMPO ADECUADO Y EXCLUSIVO PARA ESTAR JUNTOS

El *tiempo* es el ingrediente necesario para un diálogo conyugal creativo. Si queréis sinceramente practicar el diálogo, tenéis que reservarle un tiempo *adecuado*.

¿Qué es un tiempo adecuado?

Es un tiempo sólo para vosotros dos. Es un tiempo no para criticaros ni reprocharos uno al otro; tampoco es para resolver problemas o pedir cosas. Es el tiempo para escucharos el uno al otro, con profundo cariño.

Es un tiempo para estar en contacto los dos y *solos*, sin interrupciones y sin prisa. Únicamente los dos en un lugar tranquilo.

El *lugar* es importante para este tiempo precioso. Encontrar un lugar donde tengáis intimidad, donde os podáis relajar, descansar y estar atentos. Un sitio donde os podáis mirar a los ojos uno al otro. Estar sentados cerca, cogeros las manos y experimentar bienestar.

Este tiempo de estar juntos tiene que ser *preferente* para vosotros dos; si queréis de verdad encontrarlo, lo disfrutaréis.

«¡No tengo tiempo!, ¡No tenemos tiempo!». Esto es una máscara fácil que esconde algo más profundo. Te conoces a ti mismo suficientemente para admitir que, si algo te parece importante, encuentras tiempo para ello. Además, todos tenemos 24 horas al día. La cosa es cómo empleamos este tiempo y qué cantidad de él dedicamos para estar con nuestro consorte.

De acuerdo con mi experiencia en el ministerio con matrimonios, yo os sugeriría que tengáis un tiempo para el diálogo *periódicamente* —diariamente, semanal o mensualmente, esto depende de vuestras necesidades particulares, deseos y *acuerdo mutuo*. Pero siempre haced que sea un tiempo adecuado— *el mejor tiempo* para vosotros dos.

Por ejemplo: algunas parejas para el diálogo diario tienen su ratito de puesta en común, *temprano* por la mañana, antes de empezar la jornada. Otros prefieren al *atardecer*, al terminar la jornada. A algunos les gusta dialogar *durante una comida* que comparten o durante *un paseo* que hacen juntos. Otros *en el tiempo de la oración*.

Cada pareja ha de encontrar su tiempo adecuado para estar juntos, según sus necesidades y circunstancias. ¡Pero encontrarlo! De lo contrario no progresaréis como individuos ni como pareja feliz.

Pensad en el tiempo que pasáis juntos. ¿Podrías emplearlo mejor? ¿Cómo? ¿Cuándo?

¿Por qué no hoy?

SUGERENCIAS PARA DIALOGAR

Si vosotros dos, por separado, habéis terminado de leer, reflexionar y escribir en vuestros cuadernos sobre las preguntas para reflexionar que están en los seis días pasados, buscad algún lugar tranquilo en vuestra casa o fuera de ella donde los dos os sintáis cómodos y solos, sin miedo de ser interrumpidos, sin que nadie os oiga, mientras vosotros habláis, compartís.

¿Cómo vais a emplear este tiempo?

1. EMPEZAD con una oración corta, una canción, o simplemente un abrazo, un beso o una caricia.
2. INTERCAMBIAD vuestros cuadernos.
3. LEED tanto con el corazón como con la inteligencia las respuestas de vuestro consorte a la preguntas para reflexionar de los seis días anteriores.
4. PONED EN COMUN lo que más os ha impresionado. Por favor sin argumentos, ni peleas ni juicios. No resolváis problemas, no toméis decisiones.

5. **DAOS** el uno al otro las gracias sinceramente y cariñosamente por algo específico y concreto.
6. **DAD GRACIAS A DIOS** los dos juntos, si los dos queréis hacerlo espontáneamente.
7. **ANIMAOS** el uno al otro a empezar y terminar la segunda semana, con entusiasmo y esperanza renovados.
8. **CELEBRAD** el final de vuestra primera semana, ¡como queráis!

¿Quién soy yo?

SEGUNDA SEMANA

¿QUIEN SOY YO?

- Primer día:* LLEGAR A SER UNO MISMO
- Segundo día:* CONOCERSE A SÍ MISMO
- Tercer día:* CLARIFICAR LOS VALORES PERSONALES
- Cuarto día:* CALIBRAR LAS PROPIAS NECESIDADES
- Quinto día:* ACEPTARSE
- Sexto día:* CRECER Y MADURAR
- Séptimo día:* RECONCILIÁNDONOS

«La finalidad de la vida es llegar a ser ese yo que uno realmente es»

Soren Kierkegaard

¿Quién soy yo en realidad? Esta es una de las preguntas más profundas, que todos podemos y debemos hacernos, si queremos ser honrados con nosotros mismos y llegar al fondo de nuestra personalidad humana.

Esta segunda semana es una invitación a realizar un apasionante viaje hacia lo más profundo de uno mismo.

¿Quién soy yo?, es un interrogante desafiante. Generalmente lo rehuimos, por miedo a enfrentarnos con nosotros mismos y constatar: que no somos realmente la persona que tenemos que ser.

Entonces resulta más fácil y más cómodo escaparnos, y así continuar siendo lo que hemos sido hasta el presente.

Consecuentemente, millones de seres humanos –adolescentes, jóvenes y adultos– van rodando por los caminos de la vida en busca de su real identidad, muchas veces, siguiendo extrañas, insidiosas y frustrantes sendas y direcciones.

Parece como si estuviésemos dispuestos a aprenderlo todo, menos lo referente a nuestro propio e íntimo ser.

Esa es precisamente la paradoja de nuestro tiempo: mientras unos pocos hombres y mujeres se lanzan al espacio para descubrir nuevos mundos, diariamente miles de humanos mueren sin descubrir su verdadera identidad.

Por otra parte, nuestra sociedad masiva y despersonalizante no sólo dificulta el proceso de identificación personal, sino que lo hace prácticamente imposible para muchos.

Las páginas que siguen están escritas para facilitar la experiencia de un encuentro consigo mismo: íntimo, honesto y profundo.

Esa es una tarea clave en la vida matrimonial.

Si uno no se encuentra consigo mismo, no podrá nunca encontrarse con su cónyuge.

Esta es una tarea personal. Nadie puede suplirla.

Entonces, ¿no será bueno preguntarse «espejo, espejo, quién soy yo»?

Primer día

LLEGAR A SER UNO MISMO

DESCUBRIENDO EL PROPIO YO

En lo más íntimo de cada uno de nosotros hay un yo profundo que suspira ardientemente ser reconocido y liberado. Es todo un mundo misterioso que hay que descubrir.

Es el mundo de nuestras *sensaciones corporales*: lo que nos gusta y lo que no nos gusta ver, oír, oler, saborear y tocar.

Nuestro mundo *mental*: ideas e ideales, pensamientos, criterios, opiniones, juicios, interpretaciones, memorias e interrogantes.

Nuestro mundo *emocional y sentimental*: lo que sentimos por las personas y por las cosas; nuestras reacciones íntimas ante las personas, las cosas y los acontecimientos; nuestros sentimientos o falta de sentimientos por Dios.

El mundo de nuestros *deseos*: intenciones, aspiraciones, resoluciones, tentaciones y sueños.

El mundo de nuestras *actitudes*: ante la vida, los acontecimientos, las personas y las cosas. Nuestra actitud ante Dios.

El mundo de nuestras *acciones y conducta*: comer y beber, dormir; trabajar y descansar; leer y escribir; amar y comunicarse; servir; dar y recibir; ayudar y compartir; cantar, celebrar, orar.

Es decir, el hondo mundo de nuestras *vivencias y experiencias* personales.

Brevemente: para llegar a ser uno mismo, hay que descubrir el propio yo. Y para descubrirlo, hay que buscar en lo profundo de nuestro *interior* nuestras experiencias y vivencias más *íntimas*.

SIENDO PERSONA CONSCIENTE Y RESPONSABLE

Eso es precisamente lo que quiere decir la expresión «*ser uno mismo*».

Para ser uno mismo, hay que llegar a ser persona consciente y responsable.

Pero esta tarea no es nada fácil.

Como ya hemos apuntado, vivimos en una sociedad masificadora y despersonalizante. La mayor parte de las estructuras socio-económico y políticas tienden a que los hombres y las mujeres seamos números o engranajes de gigantes y alienantes máquinas, que son las organizaciones e instituciones sociales, económicas, políticas, y, a veces, hasta las religiosas.

La propaganda fomenta ese proceso de masificación y despersonalización con infinidad de poderosos medios.

Hoy, millones de mujeres y hombres de nuestro tiempo se preguntan a sí mismos: ¿quién soy yo? Y van por la vida buscando cómo resolver su problema de identidad personal.

¿Qué hacer ante tal situación?

Es un hecho que no podemos romper con el ambiente social en que vivimos de una forma radical. Pero también es cierto que siempre tenemos un *margin de libertad* para actuar consciente y responsablemente dentro de la estructura social, económica, política, religiosa o familiar en que nos movemos.

Por el mero hecho de vivir, nos vemos radicalmente obligados a despertar nuestra conciencia, y ejercitar nuestra libertad y nuestra responsabilidad, como personas que somos en realidad.

Y como personas, somos únicas e insustituibles.

Marido y mujer pueden y deben ayudarse en esa trascendental tarea de ser personas conscientes y responsables, pero no suplirse. Sería un engaño y una ilusión.

¿Dispuestos a emprender el viaje?

SIENDO HONESTO CON UNO MISMO

¿Cuál podría ser la clave humana para superar todos los miedos y llegar a ser la persona única que uno desea y puede ser?

La respuesta es muy sencilla, pero no es fácil: ¡ser honrado con uno mismo!

La honradez contigo mismo es la actitud inicial para llegar a ser tú mismo.

¿Cómo puedes conseguir esta honradez y sinceridad contigo mismo?

- Oyendo cuidadosamente la voz de tu conciencia y siguiéndola fielmente.
- Siendo abierto de mente y de corazón. La apertura te permitirá ser accesible a la verdad.
- Pensando y buscando el sentido positivo.
- Nunca mintiendo y diciendo solamente la verdad.

- e) Empleando a diario un tiempo para mirar y escuchar lo que está ocurriendo dentro de ti, afrontando y aceptando lo positivo y lo negativo.
- f) Conociéndote mejor. Así serás capaz de entender, de aceptar y de amar a tu verdadero «yo».
- g) No culpando a otros por tus propias limitaciones.
- h) Ocupándote de ti mismo, tanto y tan frecuentemente como te ocupas de los demás. Cuanto más te ocupes de ti mismo menos frustración tendrás y menos te enfadarás, y serás más sincero contigo mismo y, por lo tanto, con tu consorte.

Si todos los esposos del mundo fueran honrados consigo mismos, las parejas serían más felices. Serían, entonces, fieles el uno para el otro y con sus familias.

Y es así como la sociedad llegará a ser más humana y más de acuerdo con el plan de Dios.

¿Crees que todo esto es verdad?

TESTIMONIOS

ALFREDO:

A principios de este año me dieron un destino especial en un grupo de alto nivel. Esto me produjo una mezcla de sentimientos. Por una parte, me sentía honrado y contento, pero también estaba preocupado por posibles complicaciones.

El empleo resultó ser un verdadero reto. La mayor parte de los hombres de mi grupo resultaron ser agresivos, gente con mucha labia, con opiniones brillantes expresadas con gran soltura. Intenté aportar un poco de reflexión, pero apenas me dejaron hablar. En las reuniones de grupo, generalmente tengo facilidad para actuar como coordinador, proyectar luz sobre las soluciones y después conducir al grupo hacia la solución lógica. En este grupo, sin embargo, no pude o acaso no quise hacer esto. Me sentía incapaz, con miedo y frustrado.

Por suerte, fui capaz de darme cuenta de que yo soy más importante que mi empleo. Salí de la oficina para superar mi estado de ánimo, y me fui a casa. Necesitaba estar con Elena para recargar las baterías en la serenidad de nuestro hogar.

Elena, que me conoce bien, me ayudó a encontrarme conmigo mismo y me hizo ver, como sólo ella sabe

hacerlo, que con mi estilo pacífico yo estaba contribuyendo más de lo que creía.

Realmente fue una inspiración salir de la oficina por un breve tiempo y volver a casa. Ahí, con la ayuda de Elena, logré centrarme y ser yo mismo.

ELENA:

Creo que como esposa, Dios me ha capacitado para crear ambiente en nuestro hogar. Y esto lo logro siempre que pienso que yo como persona soy importante y debo ocuparme de mí misma por encima de ocuparme de las cosas.

Precisamente estos días estoy descubriendo que el «hacer cosas» no es tan importante como el «ser uno mismo». Aunque también es verdad que cuando hay traumas en nuestra vida me cuesta mucho entrar dentro de mí misma. Entonces me resulta más fácil y cómodo lanzarme sobre Alfredo y culparlo de mi malestar. Me educaron diciéndome que el ocuparme de mí misma era egoísmo. Pero yo sé que puedo dar más a los otros cuando estoy descansada.

Cuando Alfredo está sobrecargado por el trabajo, durante el día me recojo por un tiempo para asegurarme que estoy relajada y que tengo energía para atenderle. Le preparo una comida especialmente buena, y le facilito las cosas. Es decir, me ocupo de mí misma, para así poder estar para él al final del día. Lo que él más necesita al llegar a casa es una esposa relajada y feliz.

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Quién soy yo? ¿Podrías describirte a ti mismo en pocas palabras?
2. ¿Soy feliz siendo la persona que soy; o me gustaría ser una persona diferente? ¿Qué clase de persona me gustaría llegar a ser?
3. ¿Cuáles son las principales dificultades para llegar a ser yo mismo? Dificultades tanto externas como internas.
4. ¿Cómo puedo superar estas dificultades? Piensa en maneras prácticas.
5. ¿Soy honrado conmigo mismo? Encontrad signos positivos o negativos de honradez consigo mismo.
6. ¿Me ocupo realmente de mí mismo? Si no es así, ¿qué puedo hacer para ocuparme más seriamente de mí mismo?
7. ¿Destino un rato cada día para mirar y escuchar lo que pasa dentro de mí? Si no es así, ¿vas a probarlo? ¿Cómo?

Segundo día

CONOCERSE A SI MISMO

ENTENDIENDOTE A TI MISMO

A veces nos quejamos de que otras personas no nos entienden. Esto puede ser verdad. Pero lo que es más verdad, y mucho más importante para nosotros, es que no nos entendemos a nosotros mismos. Esta es una de las más profundas raíces de sentirnos vacíos, insatisfechos y desgraciados en nuestra vida.

Para entendernos a nosotros mismos tal como realmente somos, tenemos que estar en íntimo contacto con nuestro ser interior y escucharlo muy cuidadosamente.

A través de los tiempos hombre y mujer han sido invitados a conocerse a sí mismos. La palabra «YO*» —personal, individual— ha sido descrita como centro de nuestro ser. Es importante que lleguemos a entender que es la *esencia* de nuestras vidas.

Por otra parte, hay que recordar que cada «YO» es único. En todo el mundo no existe otro «YO» como tú. Nadie tiene tu sonrisa. Nadie tiene tus ojos, tu nariz, tu pelo, tus manos, tu voz. Nadie ve las cosas igual que tú. Por toda la eternidad nadie mirará, hablará, pensará o actuará como tú. Tú eres singular.

De hecho, ¿cómo eres?

Si quieres encontrar tu propio retrato y entender tu singularidad, tienes que tratar con las *tres dimensiones* de tu ser interior: tu *temperamento*, tu *carácter* y tu *personalidad*.

Tu *temperamento*. Esto es tu constitución física en cuanto afecta a tu modo de percibir, pensar, sentir y actuar. Como resultado de este mecanismo natural —según los psicólogos— aparecen varios tipos de temperamentos, correspondiendo a las diferentes y peculiares tendencias de cada individuo. Estos temperamentos se pueden clasificar en cuatro tipos. La mayor parte de nosotros tenemos una combinación de dos o más de ellos.

- Sanguíneo → Plenitud de vigor y actividad
- Nervioso → Excitabilidad e impulsos emocionales

* La palabra *Self* la traducimos por «yo» (nota del traductor).

- Linfático → Calma, indolencia e inconstancia
- Bilioso → Irritable, colérico, punzante.

Tu *carácter*. Esto incluye tus cualidades particulares y rasgos más destacables que se derivan de tu educación familiar y social. Esto te distingue de los demás.

Tu *personalidad*. Eres tú, como respondes a los demás o como te presentas a ellos.

QUITANDOTE LAS MASCARAS

Para entrar en ti mismo necesitas una visión no desfigurada de tu «ser interior». Para conseguir esto, tienes que identificar tus máscaras y enfrentarte con ellas.

¿Qué son pues las máscaras? Son:

- Cualquier cosa que cubre los pensamientos, sentimientos, actitudes y proyectos y hacen que escondas tu *verdadero yo*.
- Las cosas que haces o bien las maneras de actuar para protegerte de los miedos –miedo de ser rechazado, miedo de no ser aceptado por quien eres, miedo de ser atacado o ridiculizado, miedo de ser tenido por débil o imperfecto, miedo de no llegar a lo que los otros esperan que tú seas.
- Acciones y comportamientos encaminados a aparentar no lo que eres, sino lo que te gustaría ser.
- Cualquier cosa que esconda el verdadero «yo» que tú te esfuerzas en llegar a ser para compartir con otros.
- Tus imágenes personales que estás intentando proteger o proyectar.

A veces es mucho más cómodo ponerse una máscara que admitir la realidad de lo que tú estás percibiendo, sintiendo, pensando o haciendo. Pero cuando llegas a captar la realidad de tu percepción, sentimiento, pensamiento o acción, generalmente es un alivio. Esto da paso a una *sensación de paz* y de haber logrado algo. Si todo esto lo compartes con alguien estarás liberado.

Todo esto se podría comparar a un huevo. Cuando tú permites que la máscara te domine, eres como un huevo... que está allá quieto, solamente existiendo. Si te quitas la máscara eres como un patito rompiendo la cáscara después de la incubación. Es duro romper la cáscara y cuesta mucho trabajo. Tienes que ir picando hasta poder salir.

Pero salir de la cáscara, aunque difícil, es el primer paso absolutamente necesario para realizar plenamente el «yo» que tú puedes y quieres ser.

Todos nosotros hemos llevado máscaras desde que éramos muy jóvenes. Pero encontrarlas no es tan fácil porque es necesario salir fuera de nosotros mismos para vernos como los otros nos ven. Y esto significa admitir que no estamos tan abiertos con los otros ni tan seguros dentro de nosotros como nos gustaría.

Para conocerte a ti mismo y entender quién y qué eres realmente, tienes que descubrir tus máscaras y la verdadera persona que eres detrás de ellas. La clave para este descubrimiento es tu honradez.

SIENDO PERSONA REFLEXIVA

¿Por qué tanta gente tiene un conocimiento de sí mismo tan deficiente o insuficiente? ¿Por qué ignoran lo que realmente son? ¿Por qué no eres tú la persona que te gustaría ser?

La razón principal es la falta de reflexión personal y de intimidad consigo mismo.

Para ser una persona reflexiva e íntima, tienes que estar en contacto directo con tu *ser interior*: tus pensamientos, sentimientos y conceptos básicos de la vida; tus actitudes, tus necesidades, tus valores, tus éxitos y tus preferencias.

Si no sabes estas cosas de ti mismo, eres menos libre y no puedes decidir acertadamente. Entonces serás arrastrado sin saber dónde y serás superficial, insatisfecho y desgraciado.

No eres tú mismo sino el que tú crees que eres el que pone los límites a tus realizaciones.

Por consiguiente, es muy importante para ti y para tu relación con tu consorte, tus hijos y tu prójimo que tú llegues a ser una persona reflexiva e íntima.

¿Cómo lo puedes conseguir?

Aquí van cinco sugerencias:

1. TIEMPO. Fija una fecha para una entrevista contigo mismo.
2. LUGAR. Elige un lugar sin ruido ni interrupciones. Tienes que estar solo.
3. CONCENTRACION. Escucha cuidadosamente y desde dentro de ti mismo brotarán las preguntas y las respuestas acertadas.
4. HONRADEZ. Sé abierto contigo mismo. Escucha con sinceridad. No te engañes a ti mismo.
5. ESCRIBE. Pon por escrito lo que estás oyendo dentro de ti. Esto será una auto-revelación.

¡Sé valiente!

Tu vida está en tus manos a través de la reflexión personal. Puedes hacer de ella lo que desees. Eres libre para construir o destruir, para ser fuerte o débil, para conseguir el éxito o el fracaso, para la felicidad o la desgracia.

Todo consiste en canalizar la energía personal que hay dentro de ti, y que está esperando ser liberada.

TESTIMONIOS

FRANCISCO: Detrás de mi natural reflexivo está mi máscara de «buena persona». Si yo no critico a los demás, puedo esperar que no me critiquen. Mi «yo» frágil y la necesidad de ser perfecto no lo permitirían. Si yo espero pasivamente a ver lo que quiere la otra persona, y procuro dárselo, tal vez le gustaré. Con eso de no ser yo, le estoy engañando y me engaño. El no es capaz de ver la estupenda persona que soy. Intentando manipular a otros les dificulto mostrar su belleza personal. «Otro aspecto de mi falta de habilidad para enfrentarme con otras personas, es que yo almaceno resentimiento y hostilidad. En el trabajo había que entregar una presentación de alto nivel. En nuestro grupo dos de nosotros lo podíamos hacer. El otro hombre, Juan, es más elegante, fácil de palabra y eficiente. A pesar de esto, por varias razones, yo era el más idóneo para hacer la presentación».

«Mi tendencia pasiva a no aceptar responsabilidad me inclinaba a dejar que Juan lo hiciese. A pesar de lo cual yo sabía que lo acertado, aunque duro, era hacerlo yo. El enseguida estuvo de acuerdo y se sentó para ayudarme a preparar los planos».

«Su estilo es tan diferente del mío, y entra con tanta fuerza, que vi que lo primero que tenía que hacer era cortar y hacer los planos yo mismo. Le dije bruscamente que quería hacer esto. El se sintió herido y un poco rechazado, pero algo dentro de mí me dijo que así tenía que ser. Yo hice los planos y le pedí que los revisase. Cambiamos pequeñas cosas y la presentación estuvo muy bien».

«Me hubiera gustado ser más amable, pero cuando uno no está acostumbrado a imponerse, resulta difícil.

Yo me sentía satisfecho de ser capaz de enfrentarme con lo que yo quería y pedirlo amablemente como así lo hice. Años atrás, yo lo hubiese hecho todo con él, con hostilidad y resentimiento y probablemente lo hubiera descargado sobre él. Estuve contento del progreso que vi en mí».

«Yo me acordé que no importa lo andado; lo que importa es estar en el camino verdadero».

CATALINA:

«Estoy empezando a ver que las respuestas están dentro de mí. Esto hace que me dé cuenta de que mi criterio es esperar que los demás se ocupen de mí. Mucha parte de mi infelicidad es a causa de mi actitud: “¡pobre de mí!”. Yo quiero que mi esposo haga por mí lo que solamente puedo hacer yo. Pero en el fondo yo no sé quien soy. Tengo curiosidad, sin embargo me asusta encontrarlo».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Cuáles son las tres palabras que me describen mejor? Solamente tres palabras.
2. ¿Me entiendo a mí mismo? Escribe en tu cuaderno lo que te gusta y te disgusta de ti mismo.
3. ¿Qué clase de temperamento tengo? Puedes tener una mezcla de dos o más.
4. ¿Cuáles son los rasgos más destacados de mi carácter? Piensa en que eres único y en tus cualidades propias.
5. ¿Llevo algunas «máscaras»? ¿Cuáles? Intenta describir una de ellas.
6. ¿Tengo algún secreto para vivir en paz conmigo mismo? ¿Qué es?
7. ¿Soy una persona reflexiva? Escribe los signos positivos y negativos de la intimidad contigo mismo en tu vida actual.

Tercer día

CLARIFICAR LOS VALORES PERSONALES

SIENDO CONSCIENTE DE TUS VALORES

Los psicólogos están de acuerdo en que, muy escondidas dentro de nosotros mismos, existen una multitud de fuerzas misteriosas y energías que afectan a nuestra conducta.

Nuestros valores son parte de este poderoso potencial que llevamos dentro y que influye en nuestra conducta.

La mayor parte de la gente no considera seriamente cuáles son sus verdaderos valores ni siquiera si existen. Pero tanto si los descubren como si no, los valores están en el fondo de cada ser individual. Ellos conforman sus ideas, sentimientos, actitudes y afectan a su conducta.

Nuestro estilo de vida está ampliamente basado en nuestros valores, en lo que es importante para nosotros.

Nuestros valores determinan cómo comportarnos en asuntos como la condición social, imagen pública, uso del dinero, sexo, empleos, moralidad, religión, causas que influyen en la sociedad, política, justicia, sociabilidad, elección de amigos, adopción de hijos, actitudes hacia el trabajo o recreo, y la manera de emplear el tiempo libre.

El proceso de clarificar tus valores te puede ayudar en las decisiones y elecciones de cada día.

Cada día de tu vida tienes que tomar decisiones. Algunas son de poca importancia. Por ejemplo, «¿voy a leer este libro o aquel?», pero otras son de mayor importancia como: «¿debo tomar este empleo extra para tener más ingresos, o pasar este tiempo con mi mujer y familia?» «¿Voy a divorciarme o no?»

Hay alternativas. Algunas veces hay que decidir entre tres o cuatro cosas a escoger para lo cual hay que establecer prioridades. Entonces aumenta la dificultad del asunto.

Un claro conocimiento de tus valores personales puede ser la clave para elegir mejor y establecer una correcta prioridad.

La búsqueda de los valores personales es una tarea de toda la vida y que nunca acaba.

¿Crees que sabes cuáles son tus verdaderos valores?

REALZANDO TUS VALORES MORALES

Hay muchas clases de valores. De todas maneras los valores morales han sido siempre los más elevados de todos. Esto es especialmente válido hoy en esta sociedad materialista.

Los valores morales son siempre valores personales. Solamente pueden ser realizados por hombres y mujeres. La gente, únicamente, es la que puede amar y odiar, estar alegre y triste. La importancia del ser humano está muy por encima de que se hace o deja de hacer.

Una persona irradia valores morales cuando demuestra sencillez, generosidad, veracidad, bondad, justicia, honradez, paz, alegría, prudencia, ánimo, sobriedad y amor.

Estos valores morales, ¿te han sido dados al nacer? ¡No!, solamente pueden desarrollarse a través de la sumisión consciente y libre de uno mismo a estos valores auténticos.

En la medida en que como ciegos no queremos ver los valores morales o bien elegimos ignorar los valores positivos inherentes a la verdad, caemos en valores negativos de falsedad e injusticia. Somos incapaces de la bondad moral.

En tanto en cuanto estamos interesados únicamente en si una cosa nos gusta o no nos gusta, no podemos ser moralmente buenos. Los valores morales son mucho más importantes que la propia conveniencia y el propio gusto.

Solamente cuando entiendas que hay cosas en la vida que son «importantes por sí mismas», cosas que son hermosas, buenas y verdaderas, entenderás los valores morales. Esos valores pueden existir sin que tú te enteres. Déjate formar por su ley.

Solamente cuando puedas ver más allá de tus horizontes subjetivos, cuando no digas ya más «¿qué puedo sacar de esto?» «¿qué hay en ello para mí?», sabrás lo que son los valores morales. Solamente cuando hayas superado la pequeñez de espíritu, y te hayas abandonado a lo que es importante por sí mismo —lo verdadero, lo bueno, lo justo, lo bello— llegarás a ser portador de valores morales.

Una persona con moralidad es una persona respetuosa. El respeto es la madre de toda la moralidad. Nos abre los ojos del alma y nos posibilita para adquirir estos valores. La persona irrespetuosa está cerrada dentro de sí misma. El o ella es miope y ciega para los valores. El mundo no quiere revelarles su belleza. El respeto es el elemento esencial de la vida moral y de los valores morales. Respétate a ti mismo y valorarás todo tu mundo: tu consorte, tus hijos, tu familia y tu comunidad. Respetándote a ti mismo, estás reemplazando tu basura por tu bondad. ¡Te valoras a ti mismo!

ACLARANDO TUS VALORES REALES

Puede ser que tus verdaderos valores no sean los que piensas.
Mucha gente confunde sus valores con sus ideales.

Tus ideales, que ciertamente afectan a tu vida personal, pueden motivarte en la búsqueda de los valores reales, pero tus ideales en sí mismos no son tus valores. Son solamente indicadores de los valores que tienes.

Otros indicadores son las cosas que más prefieres —lo que verdaderamente consideras más importante en tu vida personal.

Pero la mejor manera de aclarar y determinar cuáles son tus verdaderos valores es considerar cómo:

Ocupas el tiempo
Gastas el dinero
Empleas la energía
y quieres arriesgarte.

Los valores reales se miden principalmente por el modo como te comportas en estos cuatro indicadores clave. La manera y comportamiento con el cual empleas el tiempo, el dinero, la energía y deseas arriesgarte, indican tus auténticos valores.

Por ejemplo, puedes pensar que tu matrimonio es la cosa más importante para ti, tu supremo ideal, hasta que te das cuenta que actualmente estás dándote mucho más (en cuanto tiempo, dinero, energía y riesgos) haciendo trabajos sociales o apostólicos, bebiendo o divirtiéndote.

¿Quiéres aclarar lo que son tus verdaderos valores?

Sigue adelante leyendo los testimonios y contesta a las «preguntas para reflexionar» escribiendo en tu cuaderno.

¡Este podría ser un punto que hiciera dar un viraje a tu vida!

TESTIMONIOS

RICARDO: «Cuando más trabajo y más horas es en mis viajes de negocios. Algunos de mis mejores trabajos los hago en aviones, preparando reuniones, escribiendo reportajes, etc. Frecuentemente paso varias horas en la habitación del Motel, trabajando por la noche —cosa que nunca haría en casa. Es como un «quid pro quo». Ellos hacen algo por mí —pagando los gastos en un hotel elegante—. Esto me va bien para valorarme a mí mismo. Y yo les pago dándoles el 125% de mi

esfuerzo. En casa paso treinta minutos aproximadamente hablando con Ana cuando llego del trabajo, después hay que añadir el tiempo que estoy con ella por la noche. Nuestra relación y matrimonio son antes que el empleo, pero cuando estoy de viaje, está muy bien darle un extra a mi jefe».

«Empleo mucha energía planificando viajes para Ana y para mí. Me entusiasma y me satisface el pensamiento de ir a algún sitio que no hemos estado nunca. Y me alegra encontrar una ganga. Ahora mismo estoy procurando para los dos un crucero aproximadamente a la mitad de su precio. Me entusiasma el plan, me preocupa que la cantidad no sea segura y que vayamos a perder el dinero y me fastidia la actitud afectada del agente de viajes».

«Invierto el dinero con enorme entusiasmo cuando se trata de personas que ayudan a otras de un modo muy práctico y eficiente. Me siento satisfecho y necesito darlo».

«No soy persona que me arriesgue; pero hace unos años puse nuestros ahorros en una jugada de bolsa, para conseguir dinero suficiente para que nuestros cinco hijos fueran al colegio de estudios superiores. Su porvenir y bienestar son muy importantes para mí. Dicho sea de paso, ellos lo hicieron a pesar del dinero que perdí en la bolsa».

«¿Qué me dice esto sobre mis valores? Que tengo necesidad de recibir y deseo de dar. Que valoro nuestro matrimonio y nuestra familia. Que me gustan las diversiones con Ana y me gusta ahorrar dinero cuando lo hago».

ANA:

«El hecho de conocer mi jerarquía de valores: Dios primero, mi familia y después amigos y cosas, me ha dado paz interior y me ayuda a tomar decisiones».

«Estando segura de que mi marido es antes que mis hijos, hace que me sienta en el camino verdadero y cómoda. Lo que él necesita está antes que lo que necesitan ellos; es necesario que nuestra relación vaya antes que las demás».

«Cuando yo les digo a las señoras que no quiero jugar al tenis en el fin de semana, porque me divierto más empleando el tiempo con mi marido, estoy contenta de esta jerarquía de valores».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Qué es lo que creo más importante en mi vida? Piensa en tu tesoro más precioso.
2. Específicamente, ¿cuáles son mis valores morales? Haz una lista.
3. ¿En qué invierto el tiempo con mayor interés? ¡Se honrado!
4. ¿En qué gasto mi dinero más generosamente? ¿Cuánto?
5. ¿En qué empleo mi energía con más entusiasmo? ¿Por qué?
6. ¿En qué área me arriesgo más? ¿Te sientes bien en este aspecto?
7. Entre mis valores, ¿cuáles están en peligro de perderse? Explica esta posibilidad.

Cuarto día

CALIBRAR LAS PROPIAS NECESIDADES

Ahora estás a medio camino hacia el interior de tu «yo». Si quieres descubrir las raíces de tu comportamiento y actos —como «¿por qué hago esto o aquello?»— tienes que hallar tus necesidades personales.

El objetivo de este día es precisamente ayudarte a identificar tus propias y verdaderas necesidades con el propósito de satisfacerlas apropiadamente y de evitar la fácil y corriente tentación de evadirlas, sustituirlas o más específicamente usar drogas, como mucha gente hace hoy día.

Es un hecho que si no satisfaces tus necesidades, estás frustrado. En cuanto conoces tus necesidades puedes establecer prioridades. Esto te ayudará a ver las cosas más claras y en su propia perspectiva.

NECESIDADES

Las necesidades no requieren definiciones ni descripciones. Todo el mundo sabe, entiende y siente lo que son las necesidades cuando comemos, bebemos, respiramos, trabajamos, dormimos, hablamos, lloramos, reímos o rezamos.

Sabemos lo que es una necesidad, pero frecuentemente ignoramos lo que son nuestras verdaderas y urgentes necesidades. Por lo tanto, no actuamos de acuerdo con nuestras prioridades y nuestro total bienestar. También fácilmente confundimos los deseos con las necesidades. Una manera de distinguirlos es ver las necesidades como esenciales, mientras que los deseos tienen que ver con los caprichos.

CLASES DE NECESIDADES

De acuerdo con los psicólogos, hay diferentes niveles en las necesidades básicas del hombre:

- Fisiológicas → respirar, comer, beber, etc.
- Psicológicas → tener intimidad, autovalorarse, etc.
- Morales → ser respetado, aceptado, apreciado, etc.

- Espirituales → encontrar la verdad, la libertad, la bondad, la belleza, etc.
- Sociales → tener relaciones, comunicaciones, compartir, etc.
- Religiosas → buscar a Dios, creer, rezar, etc.

Algunas de nuestras necesidades, especialmente las que se refieren a nuestro cuerpo, son tan básicas que son obvias. Las necesidades sociales algunas veces son obvias y otras veces sutiles. Las necesidades más sutiles son las que se relacionan con nuestro ser interior. Surgen de muy profundas experiencias y sentimientos personales. Algunas veces nos damos cuenta de estas necesidades y otras no.

La necesidad de amar y ser amado es tan fundamental que, cuando no se satisface, la existencia humana no tiene sentido, es absurda e insoportable. Entonces vienen las drogas y el alcohol.

AFRONTANDO LA REALIDAD DE LAS «DROGAS»

Respecto a las «drogas» —como sustituto y evasión de nuestras necesidades más internas— tenemos que darnos cuenta que las hay de muchas clases y que se nos ofrecen a diario. Son ofrecidas de maneras muy hábiles para satisfacer toda clase de necesidades. Algunas son alcohol, sobrecarga de trabajo, demasiada televisión y cine, así como el deseo obsesivo de placeres románticos y eróticos.

Pero las «drogas químicas» son las más peligrosas.

Como sabéis, hay millones de «drogadictos» en el mundo actual. Esto es una desgracia porque ya se ha demostrado científicamente que la adicción a la «droga» destruye la personalidad hasta sus raíces más profundas.

El paso siguiente es la delincuencia. El último paso es el suicidio.

De acuerdo con los científicos, el problema de la «droga» y las evasiones sociológicas son un fenómeno muy complejo. La gente frecuentemente se droga por su falta de habilidad para entenderse a sí mismo.

A causa de esto, son incapaces de establecer relaciones sanas con otras personas. Entonces intentan satisfacer estas necesidades con drogas.

Antes, las necesidades acostumbraban a ser reales, naturales y normales. Hoy, sin embargo, en nuestra sociedad de consumo hay una creciente y agresiva promoción de necesidades artificiales, especialmente a través de los mass-media.

El deseo de tener más y de hacer más está matando el deseo de ser y de llegar a ser uno mismo.

Entre tanto, los datos sociológicos nos dicen que el problema del alcohol y de las drogas en el matrimonio y en la vida familiar es un problema social complejo. Está enraizado en la falta de habilidad de

marido y mujer para satisfacer sus básicas y personales necesidades de un modo sano y constructivo.

A menos que identifiques y satisfagas tus verdaderas necesidades naturales, no podrás entender las necesidades de otras personas: las de tu consorte, tus hijos y los demás.

SATISFACIENDO TUS VERDADERAS NECESIDADES

Buscando una relación de apoyo

Una vez que has sido honrado contigo mismo, reconociendo tus verdaderas necesidades —en orden a evitar la adicción a cualquier clase de droga, o para dejar de usarla— tienes que llegar a la convicción de que necesitas una persona que te apoye: alguien que te escuche, que te entienda, que te anime, que te cuide, que te proteja, y que se ocupe de ti especialmente cuando te sientas vulnerable.

Cuando eras niño te dabas cuenta de que necesitabas que te nutriesen y que te apoyasen. Al crecer puedes haber perdido alguna de tus necesidades de dependencia. Aun así, nunca sobrepasarás la necesidad de apoyo emocional y personal.

Esta necesidad de una relación de apoyo es un motivo primario y subyacente para casarse —aunque la gente no siempre se da cuenta de la sabiduría de la revelación bíblica: «No es bueno para el hombre estar solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada a él »(Génesis 2, 18). Cuando el apoyo emocional necesario falta, la soledad, insatisfacción y frustración invaden la relación del matrimonio.

Las parejas tienen que aprender a responder a diario, el uno al otro, a las necesidades emocionales de cada día. De todas maneras un cuidado y apoyo adecuados llegan a ser importantísimos en situaciones vulnerables como son la enfermedad, los disgustos, la ansiedad o la pérdida de alguien. Por lo tanto, una relación de apoyo y cuidado proporciona una base segura para saciar las más profundas necesidades.

Pedir apoyo y no liberación

Tienes que ayudar a tu consorte para que entienda qué clase de apoyo necesitas. En la mayor parte de situaciones solamente necesitarás que te escuche atentamente y que te haga saber que entiende y se ocupa de ello.

Algunas veces, puedes necesitar que tu consorte te «oiga» y responda a los sentimientos que están debajo de tus palabras.

Otras veces puedes necesitar que tu consorte se te acerque o te sostenga de una manera protectora y cuidadosa. Sin embargo, no esperes que tu consorte advierta lo que necesitas normalmente —a menos que se lo pidas.

No confundir el cuidado mutuo con las necesidades sexuales

Ya que el cuidado y el sexo son cosas íntimas, cálidas y físicas, se confunden fácilmente. En la confusión ni el cuidado ni el sexo se satisfacen adecuadamente. La gente se entusiasma momentáneamente por el sexo, pero las más de las veces ansían una persona que les oiga, que les entienda, que les apoye emocionalmente y que les ame sin condiciones.

TESTIMONIOS

- ESTEBAN: «Me estoy dando cuenta de mis necesidades y deseos. Yo crecí intentando satisfacer las necesidades de mi madre, para que ella se ocupase de mí. Para esto era necesario que ocultase mis propias necesidades por temor a que hubiese conflicto con las de mamá». «Estaba enfadado, frustrado y hostil hacia mi madre, pero continuaba pasivo y tenía miedo de imponerme y abrirme por temor de perder mi situación de privilegio». «En este momento mi mayor necesidad es prepararme para la jubilación». «Quiero aprender a encontrar satisfacción al hacer yo mismo las cosas que me satisfacen, como individuo único». «Esto también incluye aprender a relacionarme con Lola».
- LOLA: «Nuestro intercambio de cada noche es muy bueno para mí». Necesito sentirme más importante que el trabajo o empleo y teniéndolo presente y conmigo de un modo cariñoso y apoyándome hace que el día pasado así valga la pena. Necesito que me necesiten, pero también necesito saber que soy amada y apreciada, tanto por lo que soy, como por lo que hago».

- ROSA: «Sufro tanto porque busco fuera de mí una alegría que está dentro de mí. No sé cuáles son mis necesidades personales, porque me asusta demasiado admitir, por ejemplo, que se me acabó el dinero». Si yo no soy feliz conmigo misma, no puedo esperar que nadie sea feliz conmigo. Ahora sé que mi más profunda necesidad es conocerme mejor.
«Necesito amarme más».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Cuáles son mis verdaderas necesidades? Reflexiona sobre tus necesidades básicas y más profundas.
2. ¿En qué área está mi mayor necesidad personal en este momento? Piensa en tu trabajo, la relación matrimonial, sexo, etc.
3. ¿Cómo estoy respondiendo a mis necesidades de un modo constructivo? Límitate a lo presente.
4. ¿Tengo adicción a alguna clase de «drogas»? ¿Cuáles?
5. ¿Cuál es la necesidad que más deseo satisfacer? Busca dentro de ti si hay algún vacío.
6. ¿Me siento satisfecho en la necesidad de amar y ser amado? Haz una lista de las personas que más quieres y que te sientes muy amado por ellas.
7. ¿Qué es lo que verdaderamente necesito de mi consorte para satisfacer mis más profundas necesidades? Sé sincero, específico y cariñoso.

Quinto día

ACEPTARSE

MEJORANDO TU PROPIA IMAGEN

Frecuentemente hablamos de una imagen respecto a una persona que se contempla a sí misma en un espejo. Cuando te miras al espejo, te das cuenta de que lo que ves es una *imagen*. La imagen eres tú, pero no como tú realmente eres. Tu imagen en el espejo muestra solamente las características externas, no las internas o espirituales. La imagen de ti mismo es lo que tú piensas y sientes que eres, tanto externa como internamente.

Tanto si te das cuenta como si no, llevas dentro de ti un retrato *mental* de la persona que tú crees ser. Este retrato es real aunque no puedes tocarlo ni verlo. Su influencia en tu vida es mucha. La imagen de ti mismo afecta a tus sentimientos, obras, comportamientos, incluso a tus habilidades. Tus habilidades y la imagen de ti mismo siempre van juntas.

La imagen que tienes de ti mismo está formada por tus relaciones con otra gente. Se desarrolla por las actitudes de los demás hacia ti. Según los psicólogos, estas actitudes se remontan hasta el tiempo en que eras pequeño. Por lo tanto, lo que crees que los otros piensan de ti forma la imagen de ti mismo. También la imagen de ti mismo se desarrolla de tus experiencias de vida, tus dotes y tus limitaciones.

La imagen que tienes de ti mismo puede ser positiva o negativa. Si te ves como una persona que está muy bien, una persona valiosa, independientemente de lo que puedas hacer, entonces tienes una imagen positiva y sana de ti mismo. Si te ves a ti mismo sin esta valía o como incapaz de hacer gran cosa, tienes una imagen de ti pobre y negativa.

El retrato mental que tienes de ti mismo es un factor vital para determinar la riqueza y calidad de vida y tus relaciones con los demás. Si tienes un concepto pobre y negativo de ti mismo, serás vulnerable en tu posible intimidad y te será difícil relacionarte. Si te retratas a ti mismo con pocos valores, sentirás que no te pueden amar y, por lo tanto, esperarás ser rechazado. El dolor de ser rechazado impedirá el acercamiento e intimidad en tus relaciones con los demás.

Tu actitud hacia los demás dice mucho sobre lo que tú piensas o sientes de ti mismo.

El modo como te ves, influirá también en el modo como vives. Una pobre imagen de sí mismo, es una de las principales causas de desorientación, confusión y depresión. Intentando complacer a otros para sentirte útil y apreciado por ellos, estás guiado, no por lo que verdaderamente necesitas ni por lo que deseas, sino por lo que los otros quieren y desean.

Una imagen positiva propia es un elemento esencial en el proceso de la propia identidad. Es necesaria para que un matrimonio tenga sentido y sea satisfactorio.

PROFUNDIZAR EN SU PROPIA ESTIMA

La propia estima es un amor a sí mismo positivo, hermoso y sano. Es una sensación tranquila de respeto a sí mismo y confianza en sí mismo, un sentimiento razonable de la propia valía. La estima de sí mismo quiere decir principalmente estar a gusto contigo mismo, sentirte digno de ser amado. La estima de sí mismo no es constante —todos tenemos períodos de depresión, subidas y bajadas, mala suerte y tiempos malos—, pero esta estima de sí mismo existe aun cuando nos sintamos desanimados, fracasados o frustrados. El amor hacia ti mismo es auténtico, maduro y sano cuando te ves en verdad, como de hecho eres.

El amor *malsano* a ti mismo es *egoísmo* —que es la actitud que incluye una indebida apreciación de sí mismo—. El amor a sí mismo es malsano e inmaduro cuando se acentúa excesivamente el YO. Cuando faltan la nobleza y el equilibrio, viene la actitud de egoísmo. Esto es precisamente lo que pasa cuando centramos nuestra atención en lo que *tenemos y hacemos* en lugar de centrarla en lo que realmente *somos*. El amor sano hacia sí mismo no debe confundirse con el egoísmo y narcisismo. El hincharse y engrandecerse a sí mismo es una máscara sutil de quien se desprecia y se odia a sí mismo.

La estima positiva de sí mismo es nuestra más profunda necesidad psicológica. No puedes estar a gusto contigo mismo sin una sensación de propia valía. Todas nuestras inspiraciones se basan en esta necesidad fundamental. Una sana estima de sí mismo es el punto de partida para todas las clases de amor. No puedes amar a otros si antes no te amas a ti mismo. Según la Biblia, la propia estima es un imperativo: «Ama a tu prójimo como a ti mismo» (Mt 22, 39).

Una pobre estima de sí mismo es la raíz de muchos males personales. Afecta al matrimonio, a la familia, y consecuentemente a la sociedad. La gente que tiene una pobre estima de sí mismo se siente aislada, no amada e indefensa. Pueden ser igualmente muy agresivos o muy pasivos. Por lo tanto, ni encuentran ni ofrecen satisfacción en sus relaciones.

A las personas con una alta estima de sí mismos se les trata de otro modo de como se trata a los que tienen una pobre estima de sí mismos. También es más agradable el estar con ellas.

A continuación están algunos signos de baja, pobre o ninguna estima de sí mismo:

- Cuando notas que tu entorno es completamente hostil, donde a nadie le gustas.
- Cuando te sientes mal contigo mismo y con tendencia a defenderte cuando te corrigen.
- Cuando empleas expresiones como: «nadie me quiere», «no sirvo para nada», «no hago nada bien», «soy un fracaso», «no puedo cambiar».

Pero hay una buena noticia: puedes terminar con la costumbre de percibirte mal y puedes mejorar la pobre y baja estima que tienes de ti mismo.

¿Cómo? Sigue leyendo y encontrarás la clave.

ACEPTARTE A TI MISMO TAL COMO ERES

Esta es la *clave*. La aceptación de ti mismo es la parte esencial de una positiva estima de ti mismo. Una vida sin aceptación de sí mismo es una vida en la cual no se satisface una de las básicas necesidades humanas.

Aceptarte a ti mismo quiere decir que te felicitas de ser la persona que *eres*, no la persona que deberías ser. Nunca eres lo que debes ser. En realidad ya sabes que no andas por un camino recto. Hay muchas curvas y muchas decisiones equivocadas, las cuales, a lo largo de la vida, te han traído a donde estás ahora.

Cuando te aceptas a ti mismo, únicamente por lo que haces o tienes, no te estás aceptando por lo que *eres*. Cuando te aceptas a ti mismo por lo que eres, como persona total, entonces la aceptación de ti mismo es real y completa.

El aceptarte a ti mismo como persona no quiere decir que niegues tus defectos, que los aceptes o intentes justificarlos.

Por otra parte, la aceptación de ti mismo no quiere decir que todo lo que haces es bonito y bueno.

Únicamente cuando en verdad te enfrentes con tus defectos y con tus virtudes, será cuando encontrarás que eres una persona única.

Por lo tanto, el *primer paso* para mejorar tu valía es admitir honradamente que tienes una estima baja y pobre de ti mismo.

El *segundo paso* es reconocer tus defectos y limitaciones. Esta es una de las cosas más difíciles de aceptar.

Para llevar a cabo este sentimiento crucial de la aceptación de ti mismo –(tus fallos, limitaciones, imperfecciones morales y tus pecados)– que te conducirá a una paz interior, tienes que darte cuenta que la falta de reconciliación contigo mismo es uno de los mayores impedimentos para aceptarte a ti mismo.

Consecuentemente, el *tercer paso* hacia una alta estima de sí mismo es experimentar una reconciliación con el «yo» interior. Esto ocurre aceptándote en tu totalidad –a la vez tu bondad y tu suciedad–. No es que te hayas de identificar con tu lado negativo ni sucumbir a él, sino que percibas y descubras cómo eres, de hecho, delante de Dios.

Después de esto, y tomando la reconciliación contigo mismo como punto de partida, empieza un cambio que será un proceso de crecimiento y maduración.

Esto podría ser el *cuarto paso*. La finalidad del próximo día es ayudarte a dar este paso importante.

TESTIMONIOS

MIGUEL:

«Me gusto a mí mismo, a pesar de que mi trabajo actual me ha hecho ver, en este nuevo entorno, que no me acepto muy bien. Me comparo desfavorablemente con los otros hombres.

Aunque la estima de mí mismo ha crecido mucho, en los tiempos de sobrecarga vuelvo al estado de baja forma».

«Cuando no soy capaz de ser yo mismo, es evidente mi baja estima por mí mismo; entonces no soy ni abierto, ni honrado, ni cariñoso. El hecho de no decir y no saber lo que quiero son la evidencia de la poca estima de mí mismo».

«Hasta cierto punto no creo ser merecedor de tener ideas y opiniones propias. Temo hasta por el éxito. Estoy contento de haberme dado cuenta de esto y estoy trabajando en ello. Lo que más me cuesta aceptar de mí mismo es la falta de ganas de tomar postura en la mayor parte de las cosas. Mi tendencia es dejarme llevar por la corriente y tomar la postura de no controversia. Estoy de acuerdo con la gente y así les gusto, en lugar de utilizar mi energía para aceptar y resolver problemas».

- ALICIA: «Disfruto siendo <yo>, y estoy contenta de ser única y de los dones que tengo».
 «Siendo una <predicadora> y teniendo gente que me escucha donde creo que está el Señor guiándoles, me hace sentir singular».
 «La satisfacción que tengo en cocinar, la seguridad al probar nuevas recetas, la diversión para hacer cosas para nuestra casa —como decorar—, mi ansia de aprender más sobre el ordenador, todo añade entusiasmo a mi vida, porque soy quien soy».
- ELVIRA: «Siento una paz singular desde que voy descubriendo cómo soy. Estoy convencida de que he sido floja demasiado tiempo y finalmente he sido capaz de hacer lo que creo que es correcto».
 «Siempre hice lo que los demás creían que debía hacer. El saber que soy capaz de decidir yo sola es una liberación. Es muy diferente estar preocupada por lo que los otros piensan de mí. Ahora veo cómo me puedo gustar a mí misma. Sólo puedo ver el principio, porque acabo de empezar. No sé a dónde llegaré, pero estoy a gusto».
 «Tengo confianza de haber emprendido la dirección acertada».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Me acepto tal como realmente soy? Escribe un par de signos positivos y negativos de aceptación de ti mismo.
2. ¿Qué es lo que me resulta más difícil aceptar de mí mismo? ¿Por qué?
3. ¿Noto que les gusto a la mayor parte de la gente? Haz una lista de ellos. Pregúntate a ti mismo por qué es así.
4. ¿Existen síntomas de baja o pobre propia estima en mi vida? Describe algunos de ellos.
5. ¿Qué creo respecto a mi apariencia externa? Escribe sentimientos positivos y negativos.
6. ¿Me cuesta admitir que me he equivocado? Reflexiona sobre algo que haya pasado recientemente.
7. ¿De qué tengo que perdonarme a mí mismo? El perdón de sí mismo es un requisito para perdonar y ser perdonado.

Sexto día

CRECER Y MADURAR

CRECER

Muy dentro de nosotros cada uno desea ser más, progresar como persona.

Tradicionalmente, el crecimiento personal significa «la perfección de mí mismo», «el dominio de mí mismo» y «la negación de mí mismo». Hoy día, el crecimiento personal significa «el propio desarrollo», «la propia realización» y «la propia identidad». Simplemente es un proceso dinámico para ser plenamente humanos.

Las posibilidades de crecimiento que tenemos en todas las áreas del esfuerzo humano son enormes. De hecho todos los seres humanos, en todas las edades y circunstancias, pueden crecer en una sana dirección durante toda la vida, pero mientras todos tenemos la posibilidad de ir hacia una vida rica y satisfactoria, pocos lo consiguen, como sería de desear. Esto se debe a muchas razones. El crecimiento supone un *cambio* y cambiar de lo antiguo a lo nuevo es a veces un proceso complejo que requiere verdadero trabajo.

El crecimiento de una persona es comparable a una *semilla* que germina y empieza a crecer, escondida en la tierra. Un día un retoño verde aparece sobre la tierra y sigue creciendo a causa de la actividad que continúa bajo la tierra sin ser vista. Nuestro crecimiento es parecido. Empieza a un nivel escondido y sigue así.

No puedes hacer nada para crecer. Lo que puedes hacer es proporcionar las condiciones en las cuales el principio innato o movimiento de la vida puede actuar. En el caso de las flores, árboles y cultivos, les proporcionas un terreno que tenga los minerales apropiados. También te aseguras de que haya suficiente agua y calor. Si las condiciones adecuadas no se las proporcionas, no crecen por más que quieras.

De un modo parecido, no es suficiente intentar crecer como persona. Es necesario proporcionarle las condiciones adecuadas. Entonces nuestro cuerpo crece, nuestra mente y nuestra persona se desarrollan.

Verdaderamente tienes el potencial para crecer, no sólo físicamente —que esto es casi automático— sino también mentalmente hasta la totalidad y madurez. Y esto depende casi completamente de tu decisión y esfuerzo personal.

El crecimiento personal es el resultado de la educación recibida desde fuera y de nuestro esfuerzo.

Crecer es un reto permanente de la vida. Las estaciones del año, siempre cambiantes, nos recuerdan constantemente que estar vivo es estar cambiando. Ni siquiera dos momentos son iguales. La vida supone movimiento. Una vida estática, sin movimiento, muere pronto. La vida es un proceso, un viaje, una actividad dinámica o no es absolutamente nada.

Crecer es el más maravilloso proceso de la creación.

MADURAR

Nos hacemos daño a nosotros mismos y a otros, no porque seamos malos, sino porque somos inmaduros. El egoísmo, el egocentrismo, y el infantilismo son los principales signos de inmadurez en una persona.

El reto básico de todos nosotros es ser más maduros.

Según los expertos, el fallo en la educación se debe a que no proporciona a una persona la manera de realizar el potencial escondido en ella. Muchas dificultades en las vidas personales y en las relaciones son debidas a la falta de desarrollo y madurez de una persona. Y esto sucede por no entender que el desarrollo es un proceso de crecimiento y no un proceso de formación. En otras palabras, para madurar necesitamos aprender por experiencia más que aprender intelectualmente.

Madurar es crecer psicológicamente dentro de uno mismo. Esto ocurre cuando nos enfrentamos con nuestra realidad, fallos, responsabilidades y obligaciones.

Madurar quiere decir asumir la propia responsabilidad. Supone un desarrollo armónico de la persona, una verdadera unidad interior que llega a ser seguridad y responsabilidad en la sociedad.

La madurez es una integración de los elementos emocionales, intelectuales y de la voluntad que existen en una persona. Entonces esta persona actúa con responsabilidad afrontando la realidad e integrándose en la vida.

La madurez no es egoísta ni egocentrista. El egoísmo y el egocentrismo producen en ti una variación en las condiciones que impiden el funcionamiento pleno de tu potencial. Impiden el crecimiento personal. Entre estas condiciones están la culpabilidad, ansiedad, presiones, depresiones, ira, frustración y toda clase de complejos. La ma-

durez, por otra parte, es la habilidad para tratar con estas condiciones, controlarlas y dominarlas.

Una persona madura es la que puede vivir de una manera objetiva y razonable y no según sus reacciones personales. Una persona madura, en la práctica, es quien ha crecido interiormente y no está a merced de fuerzas negativas y destructoras en su interior.

Una persona madura es una persona que crece y progresa en su pensamiento, juicio, discernimiento, sentimiento, deseo, amor y servicio.

Finalmente, yo querría dejar claro que la madurez no corresponde exactamente a la edad. No depende de haber vivido un determinado número de años. Esto se ve claro en la gente que aún es inmadura a los 40 ó 60 años, y otros completamente maduros a los 12, 15 ó 20 años, aunque esto es muy poco frecuente.

COMO PERSONA CASADA

La madurez es la capacidad de vivir en paz con aquellas personas y cosas que no podemos cambiar, aun cuando las amamos.

Por lo tanto si tú como persona casada quieres crecer y madurar, el *primer paso* que has de dar es definir los éxitos en tu vida de matrimonio. Para hacer esto, contesta honradamente a estas o parecidas preguntas:

- Personalmente, ¿qué objetivos tengo en nuestro matrimonio?
- Realmente, ¿cuáles son mis principales éxitos en nuestra vida de matrimonio?
- Sinceramente, ¿con qué esmero y rapidez voy hacia ellos?

Está claro que puedes encontrar crecimiento y madurez personal cuando tu mayor éxito sea una positiva y creativa relación con tu consorte.

De hecho no ocurre esto como persona aislada. Es solamente a través de una relación de la mejor clase como crecerás hasta la completa madurez personal.

La incapacidad de llevar a cabo esta relación interpersonal es la raíz de todas las locuras y tendencias autodestructivas de la naturaleza humana.

Esta es la razón por la cual la firmeza en la vida, su crecimiento y madurez, dependen de la capacidad de relación, de persona a persona.

Esta clase de crecimiento necesariamente implica *compromiso*. En este sentido, el matrimonio no es la única relación de esta clase. Sin embargo para la mayor parte de gente es la que ofrece mejor oportu-

tunidad para crecer y al mismo tiempo sirve para otras finalidades importantes y vitales de la sociedad.

Como sea, ¿hay algo más estimulante para el desarrollo personal que un compromiso de compartir la vida con una persona elegida, del sexo opuesto?

Los retos, responsabilidades y privilegios de este modo de vida pueden en verdad ser difíciles y aun peligrosos, pero podría ser el primer paso para crecer y madurar como persona casada.

Tu segundo paso podría ser trabajar en tu relación matrimonial experimentando una amorosa reconciliación por medio de un honrado dar y recibir perdón y paz.

¿Estás dispuesto? No digas nada. Sigue leyendo con el corazón abierto.

TESTIMONIOS

DAVID: «En muchos conceptos soy una persona inmadura, aunque estoy contento por el crecimiento que he experimentado».

Es emocionante cómo he asumido mis nuevas responsabilidades. Y aún soy más feliz porque estoy creciendo más y madurando.

«Tengo que crecer de la manera siguiente:

- Aceptarme mejor tal como soy.
- Aceptar y asumir responsabilidades yo solo.
- Atreverme más y asumir riesgos razonables.
- Mejorar mi relación personal contigo».

ANGELA: «Necesito que me cuiden y esto no es bueno para mí. Hace que te critique y esto no está bien. Veo mi egoísmo y mi egocentrismo cuando persisto en el resentimiento y tengo una actitud de «¡pobre de mí!». Es como sentirme celosa por tu reciente éxito en el trabajo».

«Quiero encontrarte culpable y decir que tú estás anteponiendo tu empleo a mi persona, aunque en el fondo sé que esto no es verdad».

«Pero esto es ciertamente una salida fácil para mí, porque de esta manera no tengo que ver mis negligencias y cambiar».

LINDA:

«Me es fácil estar dispuesta para los demás, pero necesito crecer en el sentido de ser más independiente para estar contenta».

«Necesito ocuparme mejor de mí misma, para no colgarme de otras personas y para sentir que valgo».

«Me es duro aceptarme donde estoy, cuando es así que no estoy donde quiero estar».

«Sigo pensando que yo sería feliz cuando... él cambie, cuando tengamos más dinero, cuando pueda dejar el trabajo, cuando la operación esté hecha, cuando el tiempo mejore, etc. Y esto no es ser realista».

«Tengo que crecer para disfrutar todos los días de ser quien soy y para ver la bondad que hay en mí».

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Existe algún síntoma de egoísmo o egocentrismo en mi vida? Por favor, haz una lista de ellos.
2. ¿Me considero una persona madura? ¿Por qué?
3. ¿Estoy creciendo como persona? Reflexiona en qué modos concretos.
4. ¿De qué manera necesito especialmente crecer? Especifica.
5. ¿Cuáles son las adecuadas y necesarias condiciones para que yo crezca y madure como persona casada? Piensa y escribe.
6. ¿Cuáles son mis verdaderos aciertos en mi vida de matrimonio? ¿Sigo con ellos?
7. En verdad, ¿cómo está mi relación personal con mi consorte? Describe detallando amorosamente.

Séptimo día

RECONCILIANDONOS

SALIR FUERA DE TI MISMO

Si no quieres encerrarte en ti mismo, en un *círculo vicioso* de orgullo, narcisismo y egocentrismo, tienes que salir fuera de ti mismo.

Durante los pasados días en que has entrado en tu ser interior para encontrar tu identidad te has dado cuenta de que:

- Eres una persona única pero *imperfecta e incompleta*.
- Tienes *máscaras* que cubren tu verdadero yo.
- Tienes valores preciosos pero también *profundas necesidades*.
- No puedes vivir solo porque necesitas en gran manera amar y ser amado.

En otras palabras, estás descubriendo que *no eres una isla*. Por esta razón tienes que comunicarte en profundidad y compartir desde tu interior con el más allegado compañero de tu vida, tu consorte.

¿Cómo puedes iniciar esta profunda comunicación y puesta en común?

La *reconciliación* es la única puerta de entrada para una profunda comunicación entre dos personas. Es la manera más segura para obtener paz y felicidad. No os podéis conocer ni entender el uno al otro, ni crecer en intimidad y amor si no practicáis la reconciliación frecuente.

La reconciliación es el proceso normal de crecer en intimidad los dos. Y como solamente a los que amamos profundamente podemos hacerles un daño profundo, la reconciliación es el *primer paso* necesario hacia un auténtico amor.

¿De dónde sacamos la idea de que si amamos a alguien no le haremos daño? ¿Cómo pueden dos personas que libremente se han unido en una relación íntima, y que comparten todos sus pensamientos, sentimientos y actitudes, dejar de compartir sus penas, soledad y el pecado que está dentro?

Es un hecho que las mismas heridas y cicatrices de vuestras batallas íntimas son signos de victoria por medio de vuestra reconciliación.

La verdadera reconciliación es la *prueba* de la autenticidad de la honradez, conocimiento propio, propia identidad y realización de sí mismo.

¿Pero qué es, pues, la reconciliación?

PEDIR PERDON

Hace unos cuarenta años se hizo popular una frase de la novela y película americana «Love story». La frase decía: «Amar a una persona es no tener que decirle nunca “perdóname”».

Este es un concepto muy superficial del amor.

El verdadero amor tiene que decir «lo siento» o bien «me he equivocado» o «¿me perdonas?» tan pronto como sea necesario. Todas estas frases u otras similares son poderosos remedios de un auténtico amor.

Cuesta decir «lo siento», «me he equivocado» o «he fallado», pero esta honradez y responsabilidad consigo mismo está purificando y promoviendo crecimiento.

Decir «lo siento», sin culpar o implicar al consorte, requiere magnanimidad y amabilidad. Reafirma el compromiso de permanecer en una sana y amorosa relación. Pero lo que más cuesta es decir: «por favor, perdóname», porque pedir perdón es hacerse vulnerable y necesitado. Le das a tu consorte el poder de rechazarte. Es pedirle que te dé algo que tú no mereces ni lo has ganado. Tu consorte podría razonablemente rehusar.

En estos casos sería bueno recordar que el perdón después de todo no es asunto de tu mente; es asunto de tu corazón.

Es más fácil decir «te quiero», que decir «lo siento», pero es menos efectivo. Esto es absolutamente verdadero cuando tu consorte está profundamente herido por ti.

Es un hecho que cuando has vivido con alguien durante un mes o más, le debes a esta persona una disculpa. Muchos de nosotros fallamos cada día de maneras diversas.

De acuerdo con mi experiencia personal, durante todos los años de mi ministerio con matrimonios, he aprendido que cuando hay problemas en un matrimonio, ambas partes tienen que disculparse uno al otro.

La reconciliación empieza solamente cuando uno de ellos pide disculpas, lo siente de verdad y lo vive.

No hay otro camino para una reconciliación *efectiva*.

PERDONAR DE CORAZON

Después de pedir perdón a tu consorte y recibirlo, estarás dispuesto a concederle tu perdón.

Perdonar significa aceptar a tu consorte en su totalidad, tanto lo bueno como lo malo, y en su realidad, sin deformaciones, sin rechazo y sin complacencia orgullosa.

El perdonar está en el centro de tus relaciones con el otro.

Unas relaciones rotas, remediadas por el perdón, no volverán a su primer estado, mejorarán y, por consiguiente, los dos cambiaréis profundamente.

Desde la herida y desilusión puedes saltar más allá por medio del perdón.

En este sentido los siguientes versos de Patrick P. Donnelly iluminan:

«Tal vez la más dura lección que nos enseña la vida es que el dolor compartido es tan importante como la risa compartida; que las lágrimas derramadas juntos se mezclan más íntimamente y tienen un mayor efecto que los cuerpos en el acto del amor...».

«Y la realidad de nuestra humanidad es que la alegría de los jóvenes y de los sanos es ilusión. Solamente la serenidad que va unida a los cuerpos debilitados y a las almas golpeadas es realidad».

El perdón sin condiciones es definitivamente una parte esencial del amor sin condiciones.

Pero el perdonar es imposible sin el poder de Dios.

MANOLO: «Mi mayor fallo en mis relaciones con Lucía, así como en el resto de mi vida, es no asumir responsabilidad». Hago lo que debo cuando no tengo más remedio, pero a nivel profundo le dejo la responsabilidad a ella o a otros siempre que puedo.

LUCIA: «Tengo que dejar de ser perfeccionista. Tengo que escuchar más a Manolo, intentar satisfacer sus necesidades y aspiraciones. Tengo que dedicarle más tiempo».

- MIGUEL: «Tengo que pedir perdón a mi esposa por mi terquedad, mi falta de habilidad para mostrarle mi amor, y lo frágil que soy». También tengo que pedirle su ayuda amorosa: para superar mi tendencia a aplazar las cosas, la falta de control de mí mismo respecto a mi carácter y hábitos en el comer, y mi falta de atención a veces.
- TERESA: Es tan reconfortante el saber que es natural herir a quien se ama. Siempre había creído que era muy malo hacer daño a alguien, aunque fuese sin mala intención. Esto verdaderamente me hace entender y me libera mucho para ser yo misma. Nunca pensé en disculparme porque siempre pude justificar mi conducta culpando a mi esposo. «Si no fuese por él, ¡qué bien estaría yo!». Pero el disculparse es un estupendo remedio para nuestra relación. Estoy contenta de saber que soy la única persona a la que puedo hacer cambiar.
- JUANITA: «Estoy insegura y preocupada por cosas sin importancia como es la impaciencia que siento algunas veces. Mi egoísmo en querer emplear las últimas horas de la tarde haciendo mis cosas en lugar de hablar con él; mi preocupación por los niños; mi tendencia a esconder mis verdaderos sentimientos, especialmente la ira; las equivocaciones de mi vida pasada... todo esto y aún más necesita su amoroso perdón, su comprensión y su ayuda y aliento». Claramente necesito experimentar una reconciliación amorosa con él.

TIEMPO DE RECONCILIACION

Al final de esta segunda semana, cuando los dos hayáis terminado de leer individualmente, cuando hayáis reflexionado lo escrito en vuestros cuadernos, ha llegado el tiempo de la reconciliación.

¿Cómo podéis hacerlo?

Aquí se os sugiere una guía, pero siempre estáis libres para usar vuestra creatividad.

- I. *Buscad algún lugar* en vuestra casa o fuera de ella, en el cual podáis comunicaros y compartir con calma e intimidad.

- II. *Encended una vela* símbolo de vuestro deseo de honradez, conocimiento mutuo, amor y paz.
- III. *Estad en silencio* durante 20 ó 30 minutos para prepararos a vuestra reconciliación. Durante este tiempo escribid las respuestas personales a los siguientes puntos:
 1. ¿De qué modo creo que he fallado en mi relación contigo?
 2. Por lo tanto necesito que me perdones por...
 3. ¿Estoy abrigando resentimientos por algo que hiciste y sobre lo cual no te has disculpado?
 4. ¿Cuál es mi parte de culpa de que nuestra comunicación sea difícil?
 5. Finalmente, respecto a esta segunda semana, yo quisiera poner en común contigo...
- IV. *Poneos juntos* y daos el uno al otro una señal de ternura y afecto —como besos, abrazos, caricias— y miraos a los ojos con confianza y amor.
- V. *Intercambiad vuestras respuestas* a los cinco puntos anteriores, uno por uno, y sin interrupciones.
- VI. *Terminad este tiempo de estar juntos* con comentarios que reafirmen y animen, incluyen muestras espontáneas de gratitud amorosa y de paz.

¿Qué lugar ocupa Dios
en nuestro matrimonio?

TERCERA SEMANA

¿QUE LUGAR OCUPA DIOS EN NUESTRO MATRIMONIO?

Primer día: DESPERTANDO

Segundo día: PREGUNTARSE POR DIOS

Tercer día: BUSCANDO A DIOS LOS DOS JUNTOS

Cuarto día: ESCUCHAR LA PALABRA DE DIOS

Quinto día: DESCUBRIR EL PLAN DE DIOS EN EL MATRIMONIO

Sexto día: ENCONTRAR A DIOS EN LA VIDA MATRIMONIAL

Séptimo día: ORANDO JUNTOS

«¡Ponte en pie.
Yo quiero hablarte!»

Del libro de Ezequiel 2, 1

¡ALTO!

ESTA SEMANA PODRIA SER MUY DIFICIL PARA ALGUNOS,
PORQUE VAMOS A TRATAR CON LA ESENCIA DE LA FE:
EL MISTERIO DE DIOS

HAY MUCHOS MISTERIOS EN LA VIDA: LA VIDA MISMA, LA
MUERTE, LA LUZ Y LA OSCURIDAD, EL BIEN Y EL MAL,
LAS GALAXIAS...

AHORA, ESTAIS INVITADOS A SEGUIR LEYENDO, REFLE-
XIONANDO, EXPERIMENTANDO Y COMPARTIENDO.

ESTA SEMANA ESTA BASADA EN LA EXPERIENCIA DE MI-
LLONES DE SERES HUMANOS QUE, A TRAVES DE LA HIS-
TORIA, DAN TESTIMONIO CON SUS VIDAS DE ESTE PRIN-
CIPIO TAN IMPORTANTE:

NOSOTROS, COMO SERES HUMANOS, NO PODEMOS
SER FELICES SIN DIOS.

NO PODEMOS SATISFACER NUESTRA MAS INTIMA NE-
CESIDAD Y DESEO DE AMOR,

LA ARMONIA, LA PERFECCION Y, CONSECUEMEN-
TE, LA PAZ Y LA ALEGRIA SIN EL.

DIOS NOS HA CREADO PARA SER VERDADERAMENTE
FELICES.

DIOS NO ES UNA IDEA NI UN CONCEPTO

NO ES UN LUJO

DIOS ES EL FUNDAMENTO SOLIDO Y NECESARIO

DE UNA VIDA MATRIMONIAL FELIZ

TESTIMONIOS ANIMADORES

- RAUL: «Esta ha sido la primera vez que hemos reflexionado seriamente y compartido sobre el lugar que ocupa Dios en nuestro matrimonio. Por fin, hemos encontrado la “llave” que hemos buscado durante muchos años».
- MARGARITA: «El leer la palabra de Dios referente a nuestro matrimonio ha sido una revelación fascinante. Ha sido como una conversión de nosotros dos. Hemos descubierto que no habíamos dado la prioridad máxima al Señor en nuestras relaciones».
- GUILLERMO: «Me ha resultado difícil darme cuenta que no dábamos al Señor la prioridad máxima en nuestro matrimonio. De ahora en adelante no queremos tener más miedos ni confusiones. Profundizaremos más y más nuestras relaciones vividas junto con el Señor».
- SUSANA: «Esta ha sido una semana estupenda, aunque dolorosa. Hemos experimentado realmente la presencia de Dios en el otro y la unidad en nuestro matrimonio. Después de dialogar durante horas, hemos compartido un acercamiento y una alegría mucho más intensa que nunca. Creemos que desde aquella noche, los dos nos damos cuenta de que nuestra relación es mucho más sólida. Ha sido difícil para mí porque yo quería que él se abriese, pero al mismo tiempo yo no estaba segura de querer oír lo que oí. Realmente el secreto era la presencia misteriosa del Señor y su poderosa acción sobre nosotros. Esto ha sido algo verdaderamente excepcional...».
- JAIME: «Esta semana ha sido un descubrimiento: la unión que tenemos es un claro y precioso regalo del corazón de Dios».
- JUAN: «La revelación del plan de Dios para nosotros es el más precioso regalo que nosotros dos hemos recibido en nuestros 17 años de casados».
- MERCEDES: «El poner en común a un nivel profundo nos ha acercado uno al otro. He podido notar realmente la presencia de Dios en nuestras relaciones y veo nuestro matrimonio como un sacramento vivo. Le agradezco mucho a Dios por haberme abierto los ojos».

PEDRO: «Veo que el plan de Dios para nosotros es vivir nuestro matrimonio como pareja, dedicada a amarse, creer en el otro y cuidarse el uno del otro. El plan divino de unidad nos da fuerza y confianza en el otro y en nuestras relaciones. Esta es la razón por la cual encuentro más fácil resistir al “plan del mundo” y, en vez de él, llegarme a ti para poder realizar la voluntad de Dios sobre nosotros».

ALEJANDRO: «Durante esta semana El nos ha dicho que nos robustezcamos con la oración para poder seguir adelante en tiempo de necesidad y que siempre lo tenemos en medio de nosotros. Podemos rezar juntos antes de retirarnos, y podemos dialogar más sobre la Biblia para mejorar nuestra relación con Dios».

Primer día

DESPERTANDO

ESCUCHAR DESDE DENTRO

La falta de *sentido de la vida*, que generalmente va acompañada por el *sentimiento de vacío*, es un fenómeno muy corriente en nuestro tiempo.

Nuestra sociedad de consumo con su alta técnica está creando continuamente necesidades materiales, pero al mismo tiempo es incapaz de satisfacer nuestra necesidad básica de dar profundo sentido a nuestras vidas.

Su mensaje nos dice que seremos felices si tenemos más alto nivel de vida: un buen sueldo, una carrera mejor, casas mayores y más cómodas, vacaciones de lujo, etc.

Sin embargo es a la inversa, cuantas más cosas materiales conseguimos, el vacío se hace más profundo.

Si eres honrado contigo mismo, admitirás que muy dentro de ti hay un vacío que necesita ser llenado. Tu corazón ansía algo más allá de ti mismo.

Hay un hueco que la tierra no puede satisfacer ni llenar.

Te estás dando cuenta que la necesidad mayor que tienes es la de *despertar* espiritualmente.

En un mundo lleno de materialismo se necesita reavivar la fe.

Este reavivar tienes que experimentarlo en lo más interior de ti mismo:

Empezando por tu inteligencia
siguiendo por tu corazón y tu voluntad
invadiendo todo tu ser.

Este despertar espiritual, este revivir de la fe es un don gratuito del cielo, pero puedes hacer algo.

Puedes prepararte para recibir esta *gracia* abriendo tu mente completamente.

¿Cómo se hace esto?

Reflexionando con mucha atención sobre las siguientes declaraciones racionales. Se han hecho famosas a través de la historia y han iluminado a mucha gente honrada y humilde.

¿Preparados?
¡Ya!

ESCUCHAR DESDE FUERA

- VOLTAIRE: «Si Dios no existiera sería necesario inventarlo. Pero toda la naturaleza grita fuerte que El existe, que hay una Inteligencia suprema, un Poder inmenso, un Orden admirable, y todo nos enseña que dependemos de El».
- KIERKEGAARD: «Si Dios no existiese, sería naturalmente imposible probarlo, y si El existe sería locura intentarlo».
- TERTULIANO: «Dios es invisible, sin embargo se ve; incomprendible, sin embargo revelado por gracia; impenetrable, aunque penetrado por el sentido humano».
- CRISÓSTOMO: «Un Dios comprendido no es Dios».
- EINSTEIN: «Dios es el orden en el Universo».
«La cosa más preciosa que podemos experimentar es el misterio».
- SPINOZA: «Dios es absolutamente la primera causa. Por lo tanto Dios existe necesariamente».
- TOMÁS: «Todo se mueve. Todo lo que se mueve está movido por otro. Por lo tanto, ha de haber algo que sea motor inmóvil. Este es Dios».
- ARISTÓTELES: «Toda filosofía debiera orientarse hacia el concepto de Dios. Si no lo hace, no merece este nombre... El hombre tiene que volver a Dios para ser saciado».
- ESCOTO: «No sabemos lo que es Dios porque El es infinito y por lo tanto objetivamente incognoscible».
- DE LA BRUYERE: «El hecho de que me resulta imposible probar que no hay Dios, me prueba que existe. Siento que hay un Dios y no siento que no haya ninguno. Esto me satisface. Todos los razonamientos del mundo son inútiles. ¡Yo concluyo que Dios existe!»
- BERGSON: «Dios puede ser el manantial del <elan vital> (vida)».

- SWEDENBORG: «La conciencia es la presencia de Dios en el hombre». «Nosotros somos porque Dios es». «Dios es nuestra morada».
- PASCAL: «Solamente hay tres clases de personas: los que sirven a Dios habiéndolo encontrado. Otros que están buscándolo, sin haberlo encontrado. Mientras los restantes viven sin buscarlo y sin haberlo encontrado. Los primeros son razonables y felices. Los del medio son razonables infelices. Los últimos son desgraciados e irracionales. Es el corazón el que experimenta a Dios y no la razón».
- FROMM: «Los teólogos y filósofos han estado diciendo durante un siglo que Dios está muerto, pero lo que nosotros decimos es que tal vez es el hombre el que está muerto, transformado en cosa».
- TILLICH: «El símbolo fundamental de nuestra última preocupación es Dios. Siempre está presente en cualquier acto de fe, aun cuando el acto de fe incluya la negación de Dios. El ateísmo, consecuentemente, significa únicamente un intento para quitar cualquier última preocupación, para estar despreocupado sobre lo que significa nuestra existencia. La indiferencia hacia la última cuestión es la única forma de ateísmo que podemos imaginar».
- LUDWIG: «En la práctica todos los hombres son ateos. Con las obras niegan su fe».
- THOREAU: «Bienaventurados los que nunca leen un periódico, porque ellos verán la naturaleza y a través de ella a Dios».
- SAN PABLO: «En él vivimos, nos movemos y existimos».
- SAN AGUSTÍN: «¡Nos has hecho para ti, Señor, y nuestro corazón no puede descansar hasta que repose en ti!»

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Cuál de las anteriores declaraciones me ha impactado más?
2. ¿Por qué?
3. ¿Qué significa Dios para mí?

Segundo día

 PREGUNTARSE POR DIOS

¿DIOS?

Dios... ¿Es que existe Dios? ¿Quién es? ¿Cómo es? ¿Dónde está? ¿Cómo se le puede encontrar? ¿Es Dios un problema para resolver o un misterio para vivir?

Estas preguntas y otras parecidas son tan antiguas como lo es el género humano.

La finalidad del día de hoy es precisamente ayudarte a plantear estas preguntas trascendentales, preguntándote a ti mismo sobre la idea de Dios, para que lo descubras desde tu propia experiencia de vida.

No será una tarea fácil, porque vivimos en una sociedad materialista, donde todos están tan ocupados y preocupados consigo mismos que resulta un lujo pensar en Dios.

De acuerdo con muchos teólogos actuales, el ateísmo es el fenómeno más serio de nuestros tiempos.

¿Cómo son los ateos?

Son exactamente iguales que la otra gente, pero niegan la realidad de la existencia de Dios. No quieren que Dios exista.

Hay dos clases de ateos: los *positivos*, quienes niegan a Dios con argumentos y comportamientos; y los *prácticos*, quienes aunque dicen que creen en Dios con sus palabras, lo niegan viviendo como si Dios no existiese.

El ateísmo es un problema no solamente del *entendimiento* sino también de la *voluntad*.

La palabra «ateísmo» suena mal para muchos de los hombres y mujeres de hoy día, así es que prefieren llamarse «agnósticos», para expresar su situación religiosa y su comportamiento de un modo más suave.

¿Cómo son los agnósticos?

Son personas corrientes. Creen que nada se puede afirmar ni negar respecto a Dios, consecuentemente Dios no les hace falta. *Prácticamente* los así llamados agnósticos son también ateos e incrédulos.

¿Cómo son los verdaderos creyentes?

En general son quienes habiéndose preguntado a sí mismos acerca de Dios, lo encuentran, y tienen una relación personal con él.

Por lo tanto, preguntarse a sí mismo acerca de Dios es el paso *clave* en la vida de todos.

EL INTERROGANTE ACERCA DE DIOS

En la vida todos buscan respuestas, pero muy pocos las encuentran.
¿Por qué?

Porque *antes* de cada respuesta hay una *pregunta*.

Por lo tanto, si quieres encontrar la respuesta *acertada* tienes que hacerte la pregunta *acertada*.

Entonces encontrarás la *respuesta acertada* dentro de ti.

De hecho, nosotros los hombres, como seres inteligentes, somos capaces de cuestionar cualquier cosa, porque cada uno de nosotros es una pregunta viviente para sí mismo y para los demás.

Por otra parte, la pregunta acerca de Dios no es nada arbitraria; brota de lo más interior de nuestra realidad personal, tanto de hombres como de mujeres.

Aún más, la pregunta acerca de Dios es la más fundamental y radical de todas, porque todas las preguntas de la vida están enraizadas en la pregunta acerca de Dios.

De hecho, y de acuerdo con la revelación de la Biblia —como veremos más adelante— el hombre y la mujer queriendo o sin querer, consciente o inconscientemente, están relacionados siempre con Dios y unidos a él.

Es el Creador.

Pero hoy día, como todos podemos ver de muchas maneras, pero sobre todo por lo que pasa en los *mass-media*: la televisión, el cine, los periódicos, las revistas, los libros y en los sistemas económicos, la cuestión de Dios no es familiar en absoluto a una persona perteneciente al promedio de nuestra sociedad supertécnica.

Así es que urgentemente tenemos que preguntarnos acerca de Dios como la razón de nuestra existencia si no queremos renunciar a nuestra dignidad humana y destruirnos.

COMO PREGUNTARSE A SI MISMO ACERCA DE DIOS

Para responder a esta pregunta práctica, antes tenemos que hacernos otra pregunta: «¿cuál es hoy día la más grande aspiración de la mayor parte de la gente?».

De acuerdo con muchos expertos, la primera cuestión para mucha gente es cómo mejorar el nivel y calidad de vida. Más concretamente: cómo aumentar el nivel económico de su vida.

Todas estas cuestiones económicas, de calidad de vida, ética, y sentido de la vida, nos agrupan y nos acercan para luchar juntos a favor de la justicia social, el bienestar común y la paz.

Por lo tanto, el proceso para hacerte a ti mismo la pregunta acerca de Dios podría partir no de las altas nubes de ideas y conceptos teóricos, sino de la profundidad de tu propia experiencia de vida y de tu deseo interior de crecer y mejorar el nivel de vida.

Después, podrías preguntarte acerca de:

1. La calidad de tu vida.
2. El sentido de tu vida diaria.
3. El último y total sentido de tu vida.

Finalmente, en este punto y momento, serás capaz y necesitarás preguntarte acerca de Dios.

No te preguntes acerca de Dios hasta que te hayas preguntado el sentido de tu vida, que está enraizada en el misterio de Dios.

En el fondo de la mayor parte de preguntas radicales que nos hemos hecho hoy está la pregunta sin responder acerca de Dios.

Si no tratas de esta cuestión trascendental, serás incapaz de responder las otras preguntas importantes.

*¡Crear o no crear!,
¡Esta es la cuestión!*

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. Mi vida, ¿tiene sentido?
2. ¿Por qué?
3. En este momento, ¿qué y cómo me siento acerca de Dios?

Tercer día

BUSCAR A DIOS LOS DOS JUNTOS

HEMOS PERDIDO A DIOS

Hace cien años un filósofo alemán, Federico Nietzsche, escribió en su libro *Zarathustra*: «¡Dios ha muerto!».

En nuestro siglo el famoso psicólogo americano Eric Fromm, dirigiéndose a la «American Orthopsychiatric Association», en San Francisco de California –16 abril 1966– dijo: «Los teólogos y filósofos han dicho durante un siglo que “Dios ha muerto”, pero nosotros decimos en contra que es posible que el hombre sea quien está muerto, transformado en una cosa, un productor, un consumidor, un ídólatra o bien otras cosas».

En otras palabras, Dios está vivo, porque él no puede morir. Es él la fuente de la vida. Lo que pasa es que nosotros, los hombres, –¡sus criaturas!–, lo hemos perdido en el ateísmo de nuestro propio corazón. Preocupados por tener y hacer, hemos olvidado nuestro ser y en consecuencia hemos perdido a Dios, nuestro Creador.

De hecho, la mayor parte de las personas casadas hoy-día parece que dan una máxima importancia a las cosas materiales –coche, casas, vestidos, dinero, etc.– y se comportan como si las cosas materiales fueran las más significativas de sus vidas. Son gente materializada que experimenta un grado de repugnancia para aceptar cualquier cosa que no sea material.

De esta manera, la vida diaria de la mayor parte de casados es técnica. Dependen hasta un grado muy alto de las máquinas: su modo de actuar es obtener resultados materiales de la manera más rápida posible.

Por consiguiente, la superficialidad o falta de satisfacción interior o profundidad constituye otro rasgo de los matrimonios contemporáneos. La falta de satisfacción interior y de paz los hace vivir en un entorno artificial. Son atraídos hacia la trivialidad. Se hacen insensibles a la presencia de valores trascendentales. Están alienados del manantial de todos los valores significativos –Dios es el supremo y absoluto valor. ¡Es el Misterio de los Misterios!

El resultado de esta superficialidad y esta existencia que no es auténtica es la *soledad*. Esta es la causa frecuente de que los casados, aunque vivan juntos, se sientan solos y como extraños el uno para el otro. Esto les lleva a una actitud de sospecha. Se ven el uno al otro como un opuesto competidor, y algunas veces como un enemigo posible.

Después, la banca y los negocios llegan a ser más importantes que los hogares y las Iglesias. Este ateísmo práctico o indiferencia hace a Dios ajeno a muchas parejas y familias. No ven a Dios en el horizonte ni en el fondo de sus vidas. Está eclipsado, o tal vez olvidado o perdido.

Si habéis perdido a Dios, ¿qué podéis hacer? Podrías hacer como dos personas que se perdieron en una selva. Buscando el camino para salir, se encontraron el uno con el otro y se dieron cuenta que los dos tenían el mismo problema y necesitaban lo mismo. Y, claro está, lo encontraron.

En la selva de la sociedad actual, la necesidad de buscar la verdad, el amor, la justicia y la paz, es común a maridos y mujeres. También les es común la necesidad de una realidad absoluta e infinita... Dios. ¿Por qué, pues, no decidís buscar a Dios los dos juntos, dándoos la mano, como matrimonio?

¿Cómo hacerlo?

Según las Escrituras, el hombre y la mujer son el don del Altísimo, creados por Dios. De modo que el hombre y la mujer son aceptados y amados ante todo por Dios. Todo otro amor humano se deriva de esta fuente.

¿Cómo pueden marido y mujer experimentar el amor de Dios?

Primero, por el mismo hecho de la existencia personal, recordando que Dios es amor.

Segundo, en el drama intenso de nuestra vida personal, en la cual Dios es más que un mero espectador.

Tercero, retornando a él bajo su propia atracción e iniciativa. Este retorno a él responde a la primera llamada hecha por Dios a la existencia del hombre y de la mujer.

El amor genuino de los casados es siempre una peregrinación, un proceso. Nunca se llega. Se está siempre volviendo a Dios.

Ciertamente, vuestra vida de casados está construida sobre un triángulo eterno. En la base del triángulo están marido y mujer. En el vértice está Dios. Si estáis unidos al vértice, no os podéis separar en la base.

Si sois fieles y perseveráis buscando honradamente a Dios, lo encontraréis en lo más profundo de vosotros mismos y os daréis cuenta de que los dos estáis con Dios y Dios con vosotros.

Después experimentaréis algo nuevo y emocionante: que vosotros, como matrimonio, ya no sois solamente dos, sino tres.

Y él será el *Número Uno* en vuestro matrimonio y vida de familia.

Esta es la experiencia que entusiasma a muchos casados de hoy día.

REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

1. ¿Estoy satisfecho de nuestra vida de matrimonio?
¿Por qué?
2. ¿Estamos buscando a Dios, los dos juntos, como matrimonio?
Por favor, explicad vuestra respuesta.
3. Si hemos perdido a Dios, ¿podemos volver a él?
¿Cómo?

Cuarto día

ESCUCCHAR LA PALABRA DE DIOS

ESCUCCHAR A DIOS

La búsqueda verdadera de Dios es como cuando se recibe a un visitante: después de sentarnos, escuchamos.

Dios no es algo que se pueda comprar, es *alguien* que viene a nosotros para hablarnos. Cuando alguien viene, lo primero que se hace es sentarse y escuchar. Esta podría ser nuestra principal actitud buscando a Dios.

Según los teólogos, Dios nos habla de muchas maneras misteriosas y maravillosas:

- Por medio de la *creación*... que es su obra.
- Por medio de nuestra *conciencia*... que es su voz.
- Por medio de las circunstancias de nuestra vida... que es su voluntad.
- Por medio de los *sufrimientos y necesidades* de nuestro prójimo, que es su llamada.
- Por medio de la Biblia... su palabra viva.

La Biblia es la clave para oír a Dios y discernir lo que nos está diciendo de otras maneras. De hecho, los mejores hombres y mujeres en la historia de la salvación han encontrado y experimentado a Dios en sus vidas escuchando su palabra viva en las sagradas Escrituras.

LA PALABRA DE DIOS

La palabra viva de Dios ofrece diferentes facetas de acuerdo con la *capacidad* del que *escucha*. Dios expresa *su mensaje* en muchos colores, de modo que cada uno pueda encontrar lo que le convenga. Dentro de este mensaje de la Biblia, Dios ha enterrado muchísimos tesoros, para que cada uno de nosotros pueda enriquecerse buscándolos y hallándolos.

La palabra de Dios es una *luz sobrenatural*. Está proyectada sobre nosotros para ayudarnos a discernir lo que Dios nos está diciendo a

través de nuestras vidas. Es también una *energía sobrenatural* que nos capacita para hacer todo lo que él quiere.

La palabra de Dios es el *testimonio* de su revelación y tiende un puente sobre el abismo que nos separa de él, y nos constituye en parte de sí mismo: de su *sabiduría*, de su *amor* y de su *vida*. Así empieza un *encuentro personal* con nosotros.

Cada encuentro con Dios por medio de su palabra viva es distinto y único. Cada encuentro con Dios es una *profunda moción* que viene de él (pues de él parte la iniciativa) a nosotros. Va desde su ser infinito a nuestras limitaciones, de su gracia a nuestra desgracia, de su luz a nuestra oscuridad, de su poder a nuestra flaqueza, de su amor a nuestro egoísmo, de su paz a nuestra ansiedad, de su gozo a nuestra tristeza, de su felicidad a nuestra infelicidad.

¿COMO LEER?

No es fácil leer la Biblia. No creáis que como ya habéis aprendido a leer, ya estáis capacitados para leer la Biblia. La Biblia no es únicamente un libro para ser leído, es una palabra viva para ser escuchada. ¿Cómo podéis leer la Biblia de modo que podáis escuchar la palabra de Dios?

Hay muchas maneras de leer. Nos limitaremos a dos: lectura material o informativa, y espiritual o reflexiva. Podemos utilizar una manera u otra según nuestra intención personal, lo que nos proponemos, o nuestra actitud.

La lectura *material* se da únicamente cuando buscamos *información*; leyendo así lo importante es la *cantidad* puesto que lo que pretendemos es informarnos lo más rápidamente posible.

En la lectura *espiritual*, la *calidad* es lo más importante. No se trata de cuánto se lee sino cómo se lee. En la lectura informativa, frecuentemente se hacen carreras contra reloj. Se tiende a la crítica y análisis. La lectura reflexiva se hace mucho más pausadamente, se olvida el reloj.

Generalmente en la *lectura informativa* se controla la situación. La *lectura espiritual* es un tiempo de meditación; se espera pacientemente a que aparezca el mensaje.

El objetivo de la lectura informativa es muy concreto, generalmente es funcional, es para desarrollar el conocimiento de algo. En la lectura espiritual el objetivo es una actitud de meditación y apertura hacia el mensaje que transforma el espíritu. Este tipo de receptividad incluye riesgo y confianza pero capacita para profundizar en el sentido de la vida.

Para leer la Biblia y escuchar la palabra de Dios se requiere la lectura espiritual. No hay que leer solamente con la inteligencia, sino con el corazón y el alma.

¿Qué podemos hacer cuando no entendemos la palabra de Dios, aunque hayamos intentado escuchar con el corazón y el alma?

Alegramos y no estar tristes. Hemos sido retardados por la palabra de Dios. Escuchemos una y otra vez. La gente se alegra cuando bebe. No se entristecen por no poder acabar el manantial. Dejemos que el manantial de la palabra de Dios sacie nuestra sed y no que nuestra sed agote el manantial.

La palabra de Dios es un tesoro misterioso. Siempre que descubramos alguna parte del tesoro, no creamos que hemos agotado la palabra de Dios.

LECTURA PARA REFLEXIONAR

«Reunida una gran muchedumbre de los que venían a él de todas las ciudades dijo en parábola:

Salió un sembrador a sembrar su semiente, y al sembrar, una parte cayó junto al camino y fue pisada y las aves del cielo la comieron.

Otra cayó sobre la peña y, nacida, se secó por falta de humedad.

Otra cayó en medio de espinas, y creciendo con ella las espinas, la ahogaron.

Otra cayó en tierra buena, y nacida, dio un fruto céntuplo.

Dicho esto, clamó: El que tenga oídos para oír, que oiga».

Preguntábanle sus discípulos qué significaba aquella parábola, y él contestó: «He aquí la parábola: la semilla es la palabra de Dios.

Los que están a lo largo del camino son los que oyen; pero enseguida viene el diablo y arrebatada de su corazón la palabra para que no crean y se salven.

Los que están sobre la peña son los que, cuando oyen, reciben con alegría la palabra; pero no tienen raíces, creen por algún tiempo, y al tiempo de la tentación sucumben.

Lo que cae entre espinas son aquellos que, oyendo, van y se ahogan en los cuidados, la riqueza y los placeres de la vida y no llegan a madurez.

Lo caído en buena tierra son aquellos que, oyendo con corazón generoso y bueno, retienen la palabra y dan fruto por la perseverancia».

(Lucas 8, 4-15)

REFLEXION: ¿Qué clase de tierra soy yo actualmente?

Quinto día

DESCUBRIR EL PLAN DE DIOS EN EL MATRIMONIO

El objetivo de este quinto día es ayudaros a que os preparéis para escuchar a Dios que revela su plan y su visión maravillosa sobre el matrimonio.

Pero antes de abrir la Biblia intentad reflexionar sobre algunas de las siguientes preguntas:

- * La *unidad* entre marido y mujer, ¿es algo importante y esencial a su naturaleza y modo de ser?
- * El matrimonio, ¿tiene sentido y vale la pena?
- * ¿Cuál es la *esencia* de la vida matrimonial?
- * ¿Cuál es la *finalidad* más importante del matrimonio?
- * ¿Es el matrimonio solamente una institución humana construida sobre circunstancias casuales... sociológicas, psicológicas y económicas o bien es una institución *divina y sagrada*?
- * Marido y mujer, ¿son absolutamente independientes y autosuficientes en el matrimonio, o bien están fuertemente enraizados en Dios y dependiendo de él que es el Creador?
- * ¿Existe un plan divino para el matrimonio?
- * ¿Cuál es la visión de Dios sobre el matrimonio?
- * ¿Es importante para marido y mujer el *vivir* de acuerdo con el plan y visión de Dios?
- * ¿Quiere Dios que los casados sean felices?
- * ¿Es posible la felicidad matrimonial sin Dios?
- * ¿Hay en la Biblia como un bosquejo de vida matrimonial sana y feliz?

Para encontrar la respuesta a cada una de estas preguntas o de otras parecidas, intentad leer con vuestra mente, corazón y alma los tres primeros capítulos de la Biblia.

– ¡Vamos a hacerlo ahora mismo!

LA ASOMBROSA REVELACION DE LA BIBLIA

La revelación de Dios sobre el matrimonio y la familia aparece en las primeras páginas del libro del Génesis. Según los entendidos en sagrada Escritura, existen dos narraciones paralelas o complementarias acerca de la creación.

I. DEL PRIMER RELATO: Génesis 1, 1-31

- * *Dios es el creador:*
«En el principio Dios creó los cielos y la tierra».
- * *El hombre es la culminación de la obra de Dios*
«Dijo Dios, hagamos el hombre a nuestra imagen y semejanza, y que sea dueño de los peces del mar, de los pájaros del cielo, de los rebaños, de todas las bestias salvajes, y de todos los reptiles que se arrastran por la tierra».
- * *El matrimonio es la imagen viva de Dios*
«Dios creó al hombre a imagen suya, a imagen de Dios los creó, y los creó varón y hembra».

II. DEL SEGUNDO RELATO: Génesis 2, 4-25

- * *El matrimonio es una comunión de vida y de amor:*
«Yahvé Dios dijo: No es bueno que el hombre esté solo. Yo voy a hacerle una ayuda proporcionada a él... Hizo pues Yahvé Dios caer sobre el hombre un profundo sopor, y dormido tomó una de las costillas, cerrando su lugar con carne, y de la costilla que del hombre tomara, formó Yahvé Dios a la mujer, y se la presentó al hombre».
- * *El matrimonio es un misterio de comunión y de unidad*
«El hombre exclamó: ¡Esto sí que es ya hueso de mis huesos y carne de mi carne! Esta se llamará “mujer” porque del varón ha sido tomada. Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se adherirá a su mujer, y vendrán a ser los dos una sola carne».

LECTURA PARA REFLEXIONAR

Al final del segundo capítulo de Génesis, surge una pregunta obvia. Si, según la revelación de Dios, el matrimonio es tan perfecto, ¿cómo podemos explicarnos tanta desgracia (infidelidad, separaciones, divorcios y rupturas en el matrimonio y la familia) en la historia de todos los pueblos hasta el día de hoy? ¿Qué pasó en «el principio»?

Para encontrar la respuesta acertada a esta pregunta trascendental, vamos a seguir leyendo, reflexionando y escuchando la palabra de Dios, en el capítulo tercero del Génesis. Se refiere a la *tentación* que

tuvo el matrimonio recién creado de emanciparse de Dios y de ser independiente y auto-suficiente.

«La serpiente, la más astuta de cuantas bestias del campo hiciera Yahvé Dios, dijo a la mujer: ¿con que os ha mandado Dios que no comáis de todos los árboles del paraíso?».

Y respondió la mujer a la serpiente: «Del fruto de los árboles del paraíso comemos, pero del fruto del que está en medio del paraíso nos ha dicho Dios: «No comáis de él ni siquiera lo toquéis, no vayáis a morir»».

Y dijo la serpiente a la mujer: «No, no moriréis; es que sabe Dios que el día que de él comáis se os abrirán los ojos y seréis como Dios, conoceréis el bien y el mal».

Vio pues la mujer que el árbol era bueno para comerse, hermoso a la vista y deseable para alcanzar por él sabiduría, y tomó de su fruto y comió, y dio también de él a su marido, que también con ella comió. Abriéronse los ojos de ambos, y viendo que estaban desnudos, cosieron unas hojas de higuera y se hicieron unos cinturones. Oyeron a Yahvé Dios que se paseaba por el jardín al fresco del día, y se escondieron de Yahvé Dios el hombre y la mujer en medio de la arboleda del jardín, pero llamó Yahvé Dios al hombre diciendo: «¿Dónde estás?».

Y éste contestó: «Te he oído en el jardín y temeroso porque estaba desnudo, me escondí. ¿Y quién, —le dijo—, te ha hecho saber que estabas desnudo? ¿Es que has comido del árbol que te prohibí comer?» Y dijo el hombre: «La mujer que me diste por compañera me dio de él y comí». Dijo, pues, Yahvé Dios a la mujer: «¿Por qué has hecho eso?». Y contestó la mujer: «La serpiente me engañó y comí».

«Y le arrojó Yahvé Dios del jardín del Edén a labrar la tierra de la que había sido tomado».

UNA REGLA DE ORO PARA EL MATRIMONIO

¿Cuál es la clave para vivir el matrimonio según el plan de Dios?

Hemos descubierto —leyendo la Biblia— que en el plan de Dios, el matrimonio son dos personas creadas y llamadas para llegar a formar una unidad entre ellas y con Dios.

Así pues, la regla de oro podría ser:

- Todo lo que fomente la auténtica unidad entre marido y mujer
y
entre el matrimonio y Dios
está de acuerdo con la voluntad y el plan de Dios

- Todo lo que pone en peligro, impide o perturba la auténtica unidad entre marido y mujer y entre el matrimonio y Dios es contrario a la voluntad y al plan de Dios.

Si estáis deseando una vida feliz de matrimonio y familia, seguid solamente esta regla de oro.
Os sorprenderá su eficacia.

Sexto día

ENCONTRAR A DIOS EN LA VIDA MATRIMONIAL

NO ESTAIS SOLOS EN VUESTRO MATRIMONIO

Tal vez al llegar a este punto y a este momento, tenéis de nuevo serias dudas y os preguntáis si es posible la unidad en el matrimonio. El matrimonio según el plan de Dios, ¿no será un sueño irrealizable? ¿Cómo superar las grandes dificultades del camino de los que intentan vivir el matrimonio según el plan de Dios?

La *finalidad* de este sexto día es ayudaros a encontrar las respuestas a estas preguntas u otras parecidas, y ofreceréis la oportunidad de saber que no estáis solos en vuestro matrimonio, porque Dios está con vosotros de un modo muy particular (aunque no os hayáis dado cuenta todavía). Ha estado con vosotros desde el mismo día de vuestra boda hasta ahora.

Por lo tanto, os proponemos que cambiéis vuestra *mentalidad* sobre el matrimonio como cosa de dos y secularizada, «sólos tú y yo». Tenéis que pensar y llenaros de esperanza al daros cuenta de la presencia y acción de Dios –invisible pero verdadero compañero– en vuestra vida de matrimonio.

Dios es la *primera dimensión* en vuestro matrimonio.

¿Cómo podéis descubrir y experimentar la presencia de Dios en vuestro matrimonio?

No podemos encontrar ni conocer a Dios a un nivel natural e inmediatamente, pero sí a través de nuestras realidades iluminadas por el don de la fe.

Las realidades son acontecimientos que vienen de Dios y llevan a él. Por lo tanto, Dios tiene que ser encontrado, *no* en las nubes de nuestras ideas, pensamientos e imaginaciones, *sino* en lo profundo de nuestro ser y a través de nuestras experiencias vividas a diario.

Nuestras experiencias personales nos predisponen para el orden de la gracia de Dios.

Un principio tradicional y teológico establece que «la gracia construye sobre la naturaleza». Esto es, que cuanto más nos damos cuenta de nuestra realidad y de nuestros dones, más percibimos la presencia y la acción de Dios en nuestras vidas.

Y por el contrario, cuanto más vivimos sin darnos cuenta de nuestra realidad y talentos, tanto más nos sentimos solos y desgraciados.

Vamos a aplicar todo esto a la realidad y dones de la vida matrimonial. Démonos cuenta de lo que es el matrimonio y vivámoslo de acuerdo con esto.

EL MATRIMONIO ES UNA ALIANZA

Dios ha ideado el matrimonio. El concepto bíblico del matrimonio como alianza es básico para entender el matrimonio según Dios. El tema del matrimonio como una alianza espiritual se adivina en muchos pasajes de la Escritura, como podéis ver:

- *Una historia de amor*: «Era tu tiempo el tiempo del amor, y tendí sobre ti mi manto, cubrí tu desnudez, me llegué a ti con juramento e hice alianza contigo, dice el Señor, Yahvé, y fuiste mío». *Ezequiel 16, 8*.
- *Infidelidad*: «Protestad de vuestra madre, porque ni ella es mi mujer ni yo soy su marido. Que aleje de su rostro sus fornicaciones y de entre sus pechos sus prostituciones, no sea que yo la despoje y, desnuda, la ponga como el día en que nació y la convierta en desierto, en tierra árida, y la haga morir de sed...». «Así, la traeré y la llevaré al desierto y le hablaré al corazón». *Oseas 2, 1-6*.
- *Perdón*: «Vuélvete, apóstata Israel, oráculo de Yahvé; no apartaré mi rostro de vosotros, porque soy misericordioso, oráculo de Yahvé; no es eterna mi cólera». «Reconoce, pues, tu maldad, pues contra Yahvé tu Dios has pecado, dispersando tus caminos hacia los extraños, bajo todo árbol frondoso y desoyendo mi voz». «Si te conviertes, Israel (oráculo de Yahvé) volverás a mí. Si quitas de delante de mí tus abominaciones, no andarás errante. Si juras por la vida de Yahvé, con verdad, con derecho y con justicia, serán en ti bendecidos los pueblos y en ti se gloriarán». *Jeremías 3, 12-13; 4, 1-2*.
- *Amor incondicional*: «Sión decía: Yahvé me ha abandonado, y mi Señor se ha olvidado de mí. ¿Puede acaso una mujer olvidarse de su hijo, no compadecerse del hijo de sus entrañas? Aunque ella se olvidara, yo no te olvidaría. He aquí que te tengo grabada sobre la palma de las manos». *Isaías 49, 14 al 16*.

Por lo tanto, el matrimonio es la relación resultante de una alianza. Marido y mujer hacen una alianza el uno con el otro y con Dios. Cuando los esposos viven su matrimonio según el pensamiento de Dios, experimentan el misterio del amor de Dios a su pueblo.

Según la revelación de Dios, las cualidades básicas de las relaciones del matrimonio son: fidelidad, confianza y amor sin condiciones. Y los mayores fallos son infidelidad, egoísmo y prostitución.

EL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO

La dimensión esencial del matrimonio como sacramento es la relación entre Jesucristo y su Iglesia. A la luz de esta relación se explica el matrimonio cristiano.

Como cristianos y creyentes, profesamos y experimentamos la presencia y el poder de nuestro Dios en Jesucristo. Como cristianos y creyentes también tenemos que reconocer que su presencia y poder están dentro de las relaciones de la alianza matrimonial. Es sencillamente darse cuenta de que Dios está trabajando en nosotros y a través de nosotros. En la tradición católica romana declaramos que la pareja (marido y mujer) son los ministros permanentes del sacramento, el uno para el otro, y que el sacerdote es el testigo oficial del ritual de la boda.

Es difícil citar un pasaje determinado de la Escritura para probar que el matrimonio es un sacramento. Pero no es difícil para una pareja reconocer la presencia y acción de Jesucristo en su matrimonio cristiano.

Un sacramento es un signo vivo del amor de Dios. Jesucristo es la personificación, garantía y «signo» del amor de Dios a nosotros. Por ejemplo: en la Carta a los efesios, capítulo 5, Pablo compara el matrimonio a la relación de alianza. El declara que no es solamente una alianza entre Cristo y su pueblo o su cuerpo. Es una alianza que ha sido sellada con su sangre. Así también en el matrimonio hay un vínculo misterioso y una alianza entre marido y mujer. «Entregaros el uno al otro en obediencia a Cristo». Se nos da el ejemplo de Cristo mismo: tenemos que entregarnos el uno al otro como Cristo se entregó amorosamente a su pueblo, a su Iglesia.

En la primera Carta a los corintios, Pablo hace referencia al matrimonio en el Señor. De nuevo, es una pareja que hace alianza mutua «en el Señor». Siempre está la presencia de este poder y gracia en su entrega, como consecuencia de su bautismo o unión con Jesús.

El matrimonio tiene que darse cuenta de que en su amor y entrega hay una dimensión profunda y santa. De la misma manera que damos por sabido el latir de nuestros corazones o el aliento de vida en nosotros, así mismo el matrimonio debe reconocer su profunda entrega de amor del uno al otro, y hacer su alianza más fuerte. Así ellos se dan cuenta que Dios está en ellos y que su fuerza le viene de Alguien más grande

que ellos: Dios. La pareja, por esta alianza, se convierte en un signo, no tanto para sí mismo como para los demás, los cuales pueden ver y reconocer el poder y la gracia de Dios en su compromiso y alianza.

ESPIRITUALIZAR VUESTRA VIDA DE CASADOS

La mayor parte de los matrimonios no se dan cuenta de que Dios está presente en su relación conyugal. Dios está siempre dispuesto a ayudarles con sus gracias especiales; para guardarles del mal y santificarlos; y si fuera necesario, para salvar su matrimonio. Otras parejas, aunque digan que creen, en realidad no es así.

Las gracias de Dios, su amor, su poder y sus acciones visibles no son automáticas ni mágicas. Se requiere que los dos consortes busquen la ayuda de Dios dentro de sí mismos y cooperen con él cuanto les sea posible.

Esto es precisamente la espiritualidad conyugal.

Hoy día, cualquier clase de espiritualidad está frecuentemente sujeta a malos entendidos. El término «espiritualidad» huele a cosa irreal: horas de oración y de estudio de la Biblia; abandonar las cosas materiales para hacer «experimentos espirituales o prácticas religiosas». Es importante el *rechazar* estos malos entendidos e ilusiones. *La espiritualidad* no puede estar divorciada de la *vida* diaria. Para cualquier auténtico creyente «*espíritu*» tiene mucho que ver con la vida real y diaria, conscientemente vivida en la presencia del Espíritu de Dios que nos conduce. Una vida espiritual, sólida y sana no se puede divorciar de las experiencias diarias, de las relaciones interpersonales y de los hechos reales.

Por lo tanto, la espiritualidad conyugal tiene que estar enraizada en la vida diaria de los casados y, como consecuencia, la comunicación interpersonal y la relación entre marido y mujer es la esencia de la espiritualidad de todo matrimonio. En otras palabras: la manera de espiritualizar el matrimonio y de hallar a Dios en su centro consiste en profundizar y vivir conscientemente la realidad de la comunicación y relación de persona a persona, entre marido y mujer.

Lo que es propio de la espiritualidad conyugal es el hecho de que el término «prójimo» de la Biblia se refiere ante todo al propio consorte. Pero el amor auténtico entre marido y mujer es inseparable de sus relaciones con Dios, personales y como pareja. Esta relación con Dios y entre los dos depende de ellos y los condiciona. ¿Cómo se puede conseguir una intimidad con Dios equilibrada, si han sido in-

capaces o no han conseguido esta misma relación equilibrada con su «prójimo» que es el consorte? La calidad de la presencia del uno en el otro determina la calidad de la presencia de ellos ante Dios. La espiritualidad conyugal es el nuevo estilo de vida que estáis iniciando después de descubrir vuestro matrimonio a la luz de Dios.

Séptimo día

ORANDO JUNTOS

Creer es orar. La fe lleva a la oración, como el río al mar; así como el alimento nutre nuestros cuerpos, la oración nutre nuestra fe. Si de verdad creemos, rezaremos.

Pero la oración es un don de Dios. No podemos orar si Dios no abre nuestra mente, mueve nuestro corazón y nos atrae hacia él. Pablo dijo a propósito de esto:

«Y así mismo también el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza, porque nosotros no sabemos pedir lo que nos conviene; pero el mismo Espíritu aboga por nosotros con gemidos inenarrables». *Romanos 8, 26-27.*

La oración no es un instrumento mágico para cambiar la voluntad y el corazón de Dios, pero es un don de Dios para cambiar nuestras mentes, corazones y voluntades. La actitud clave en la oración es no preocuparse por el propio beneficio personal, sino simplemente permanecer en la presencia de Dios con humildad de corazón, confianza y fe viva.

La oración produce muchos frutos, pero su finalidad no es la utilidad. Es como la amistad: nos ofrece muchos beneficios útiles, pero si esta fuera la única finalidad para cultivar un amigo, esto no sería realmente una amistad, sería únicamente una relación de negocio. La misma oración no puede ser medida por su utilidad, esto es, no rezar para sacar algo o para llegar a una conclusión clara. La oración solamente puede ser entendida como una rendición incondicional a Dios —el Señor absoluto.

La oración mejor es la sencilla, y es sencilla cuando tiene una sola finalidad: estar con Dios y vivir en su presencia. ¿Puede olvidar una flor el tallo que la sostiene y le da la existencia minuto a minuto? Dios está presente en lo más interior de cada criatura humana y así podemos estar en su presencia cuando miramos a nuestro interior.

Aunque de hecho la oración se ha de expresar a través de nuestra vida entera, es necesario destinar algún tiempo para estar con Dios, para comunicarnos y dialogar con él, como hacen los amigos y los que se aman. Se reservan algunos ratos en los cuales no hacen nada más que «estar juntos», y se comunican el uno con el otro, no como una obligación sino como una necesidad.

LA VIDA DE ORACION DEL MATRIMONIO

La relación personal con Dios es esencial e insustituible, pero para los casados esto no es suficiente. Dios tiene maneras propias de llamar y comunicarse con cada matrimonio como tal.

De acuerdo con las experiencias de mi ministerio con matrimonios, me he dado cuenta que la mayor parte de esposos rezan como individuos, y pocos como parejas. Un matrimonio que lo comparte todo —casa, comida, cama, trabajo, diversión y sus propios cuerpos, deseos y sueños—, ¿cómo es que no comparte sus relaciones personales con Dios?

¿Por qué pasa esto?

Creo que una de las principales razones es la mentalidad individualista que muchas personas tienen sobre la fe, Dios y la religión. Y como una relación personal con Dios es la experiencia más íntima que se puede compartir tenemos una timidez natural para compartirla. Algunas veces tenemos miedo. Frecuentemente la dificultad viene de la diferencia de las maneras de ser, sensibilidad y educación de cada uno de los dos. Algunas veces la dificultad viene de pertenecer a distintas religiones o diferentes culturas.

¿Por qué orar como pareja? ¿Es bueno esto y vale la pena? La respuesta que dan las parejas que lo hacen es muy positiva y entusiasta. Dicen que la vida de oración en su matrimonio les ha enriquecido sus vidas personales y ha transformado su relación matrimonial introduciéndoles en una dimensión nueva y más feliz.

De acuerdo con la sagrada Escritura, la razón es sencilla y clara:

«¿No habéis leído que al principio el Creador los hizo varón y hembra?, y dijo: «Por esto dejará el hombre al padre y a la madre y se unirá a la mujer y serán los dos una sola carne. De manera que ya no son dos, sino una sola carne. Por lo tanto, lo que Dios unió que no lo separe el hombre». *Mateo 19, 4-7.*

La conclusión bíblica es obvia: Si estáis casados, no podéis separar la oración personal de vuestra vida de matrimonio. Estáis llamados a relacionaros con Dios, no solos como dos personas, sino también como matrimonio.

¿Cómo podemos relacionarnos y comunicarnos con Dios unidos los dos?

CINCO PASOS PRACTICOS

Para que os animéis a relacionaros y comunicaros con Dios como pareja, me gustaría sugeriros amablemente que deis cinco pasos prácticos. Son pasos graduales, es decir, no podéis dar el siguiente paso

sin haber experimentado plenamente el paso anterior. Esto es muy importante.

La clave para estos cinco pasos es compartir en la presencia de Dios como marido y mujer. El punto de partida incondicional de cada uno de estos pasos es la relación y comunicación personal con Dios. Sin esta experiencia personal, la puesta en común conyugal sería superficial, sin sentido y vacía.

Respecto al quinto paso —el más valioso— no os sorprendáis si después de probarlo honradamente, os sentís confundidos, perdidos y frustrados. Este es su precio. Vosotros dos necesitaréis una gran humildad y paciencia amorosa para dar este paso. Dios os la dará, como un don muy particular, después que hayáis experimentado profundamente los otros cuatro pasos. Y esto no sucederá de la noche a la mañana.

A continuación exponemos los cinco pasos o grados de *comunicación conyugal «en el Señor»*.

Primero: COMPARTIR UN PASAJE BIBLICO, leyéndolo juntos, permaneciendo en silencio un breve rato, y luego poniendo en común los pensamientos, sentimientos y reacciones personales ante la palabra de Dios. Sin comentarios. Solamente un respetuoso y cariñoso escuchar con el corazón el uno al otro en la presencia de Dios.

Segundo: COMPARTIR VUESTRA VIDA PERSONAL DE ORACION, intercambiando vuestras relaciones personales con Dios y vuestras experiencias vividas sobre la vida, muerte, amor, paz, justicia, llamadas, sueños, luchas, crisis, verdad, bien, sexo, mal, tentaciones, ideales, belleza, necesidades profundas, dones, etc.

Tercero: EVALUAR VUESTRA VIDA CONYUGAL, revisándola a la luz de la sagrada Escritura y de acuerdo con «los signos de los tiempos», para discernir lo que el Señor nos está diciendo por medio de los acontecimientos ordinarios y extraordinarios de vuestra vida personal, matrimonial y familiar.

Cuarto: REVISAR VUESTRO COMPROMISO CONYUGAL, examinando juntos la obligación de ser testigos de amor y de unidad: en vuestra casa, en el trabajo, en el vecindario, en la iglesia, en vuestra comunidad y en todo lugar.

Quinto: PRACTICAR LA EXHORTACION MUTUA, dialogando en la presencia de Dios sobre la *conducta personal* del otro, con verdadera honradez y amor, para animarse el uno al otro a vivir y progresar *según la voluntad de Dios*.

SUGERENCIAS PARA ORAR JUNTOS

Este es el séptimo día de la tercera semana. Es una maravillosa oportunidad para vosotros dos de orar juntos como pareja y experimentar la presencia y la acción de Dios en medio de vosotros. De esta manera os prepararéis para empezar la cuarta semana con la mayor garantía de éxito.

Podéis seguir este sencillo esquema:

1. Sentados juntos –para sentir la proximidad y el cariño del uno al otro– *estad un rato en silencio*, para ser conscientes de la presencia de Dios entre vosotros.
2. *Escuchad juntos* un pasaje corto de la Biblia el cual lo lee uno de los dos en voz alta y despacio.
3. *Haced una pausa* y dejad que la palabra de Dios penetre silenciosamente en vosotros, durante dos minutos.
4. *Decios* uno al otro, tan brevemente como podáis, lo que os dice esta palabra de Dios.
5. *Más silencio*.
6. *Hablad espontáneamente y directamente a Dios*, aunque sea solamente decirle «¡Gracias, Señor!», «¡Quédate con nosotros!» o bien «¡Señor bendícenos!», o «¡Confiamos en ti, Señor!».
7. En cualquier caso, podríais cogeros las manos y sencillamente juntar vuestras voces para decir: «Padre nuestro...».

¿Cómo llegar a ser «uno»?

CUARTA SEMANA

¿COMO LLEGAR A SER «UNO»?

- Primer día:* FORTALECIENDO NUESTRO AMOR MATRIMONIAL
- Segundo día:* ABRIENDO NUESTRAS MENTES
- Tercer día:* FUSIONANDO NUESTROS CORAZONES
- Cuarto día:* JUNTANDO NUESTRAS VOLUNTADES
- Quinto día:* UNIENDO NUESTRAS ALMAS
- Sexto día:* COMPARTIENDO NUESTRA RELACIÓN PERSONAL CON DIOS
- Séptimo día:* ENCONTRÁNDONOS CARA A CARA

«¡Amaos
como yo os he amado!»

Jesús de Nazaret

ALCANZANDO LA UNIDAD

La cuarta semana es el meollo de este libro. Su objetivo más importante es ofrecer a cada matrimonio una oportunidad de descubrir el camino hacia la felicidad en el matrimonio. Hacer juntos una experiencia única de estar unidos totalmente.

Llegar a la unidad es el deseo de Dios para todos los matrimonios. Al mismo tiempo es el más profundo deseo de todo marido y mujer. El camino hacia la unidad total es precisamente el proceso misterioso de felicidad en la vida matrimonial y familiar.

La infelicidad llega al matrimonio cuando marido y mujer se dan cuenta de que sus vidas no se cruzan una con otra, sino al contrario, se mantienen paralelas o se apartan cada vez más. Entonces un sentimiento amargo de frustración y de impotencia se apodera de ellos. Llegan a la conclusión fatal de que su deseo de matrimonio feliz es una ilusión falsa y un sueño imposible. ¿Por qué este fatal convencimiento alcanza a tantos casados o matrimonios de hoy?

En general, la frustración y la infelicidad en el matrimonio no ocurren de la noche a la mañana. Es la etapa final de una cadena de frustraciones y vacíos que tiene sus raíces en la falsa creencia de que la unión de los cuerpos es el secreto de la felicidad matrimonial. La unión de los cuerpos de marido y mujer, según la voluntad de Dios, es un signo visible de algo más profundo: la unión de las inteligencias, voluntades y almas. Esta es la razón por la cual la unión física entre los esposos no tiene sentido ni significa lo que debe cuando no está precedida, acompañada y seguida por una unión espiritual de inteligencias, corazones, voluntades y almas.

La unión de las inteligencias, corazones, voluntades y almas es la esencia de la felicidad en la vida matrimonial.

¿Cuál es la clave del encuentro íntimo y espiritual entre marido y mujer para llegar a la unidad?

CONFIANZA MUTUA

La confianza mutua es el camino a nivel humano para llegar a la unidad. ¿Qué es la confianza mutua?

- Una mutua apertura de la vida íntima.
- Una habilidad para compartir el propio «yo».
- Creer y esperar en el otro.

- Una decisión personal de ponerlo todo en común con el consorte de una manera progresiva.
- Una disponibilidad permanente para compartir todo el tiempo con el consorte, a pesar de todas las dificultades internas y externas.
- Una costumbre de comunicar el uno al otro las cosas sin importancia de cada día.
- Una mutua honradez para relacionarse el uno con el otro sin máscaras, mentiras o ambigüedades.
- Un dar y recibir recíproco y sin reservas, o cálculos egoístas.
- Un hondo convencimiento de que, excepto los secretos profesionales o de confesión, todo pertenece a los dos.
- Un trato mutuo, sencillo y transparente.
- Un fruto maduro de la comunicación diaria entre marido y mujer.
- Un regalo precioso del yo que los esposos pueden hacerse el uno al otro.
- Un pacto o compromiso sagrado entre el matrimonio y Dios.

¿Cómo desarrollar la confianza mutua?

- No exigiéndola, sino proponiéndola el uno al otro.
- Poniendo en común, a diario, las propias vivencias.
- Haciendo cosas los dos juntos.
- Escribiendo el uno al otro «cartas de amor».
- Rezando juntos espontáneamente.

TESTIMONIOS

JUAN:

«Me gusta pensar que la confianza en nuestro matrimonio es una fe en mí mismo y en Laura, que nos permite a los dos abrirnos interiormente sin miedo a represalias, traiciones y ridículo, aunque nos exponemos a todo ello. Si no tenemos esta clase de confianza en nuestro matrimonio y el uno en el otro, nuestros intercambios verbales son meramente discusión de pensamientos, ideas o hechos a un nivel muy superficial».

«Para algunos de nosotros, probablemente la mayor parte, el hecho de exponer nuestros miedos a otra persona es algo que aprendimos de niños que no se debía hacer: “Los niños grandes no tienen miedo”, “Los chicos no lloran”. Esto lo oímos desde pequeños, y aprendimos a sofocar las emociones y sentimientos, guardarlos en el interior y nunca comunicar-

los a nadie, especialmente a una mujer. Pero la confianza en el matrimonio quiere decir confianza con nuestra esposa. Si queremos acercarnos el uno al otro, tenemos que mostrar a nuestro consorte lo que realmente somos».

«Los miedos forman parte de nuestro “yo”. Cuando hago saber a Laura mis miedos más profundos, sé que ella no lo dirá a nadie; sé que no se reirá de mí, y no me tendrá en menos por este motivo. Más bien me querrá más profundamente porque soy honrado con ella».

«Probablemente el tiempo de nuestra vida en el que tuvimos más necesidad de la mutua confianza y diálogo fue cuando a Laura le diagnosticaron un cáncer de pecho. El miedo inmenso que sentí en este momento es casi indescriptible. Pero el problema era que yo tenía miedo de hablar a Laura sobre mis temores porque ella era la que, según yo creía, tenía razones para temer más que yo. Después de todo yo estaba sano y ella no».

«Desde el principio de esta crisis, yo aparentaba ser fuerte y no compartía mis miedos con Laura. Por supuesto, no me había enfrentado con todos los miedos que estaban en mi interior. Pero mientras estaba solo y sentado en la sala de espera durante la operación, me di cuenta que no tenía que jugar más a «macho», que tenía que enfrentarme con mis miedos y compartirlos con Laura. Pensaba que el problema era cómo le decía a Laura: «¿has afrontado el hecho de que puedes morir?». En realidad el problema era: «¿me he enfrentado al hecho de que tú puedes morir?»».

«Al día siguiente de la salida de Laura del hospital, íbamos en coche y yo empecé a decirle el miedo que tenía que ella muriese y me dejase. Después nos prometimos el uno al otro que nos diríamos todos los temores o pensamientos que tuviésemos durante las próximas semanas espantosas. La confianza que teníamos en nuestro diálogo honrado, nos hizo posible a Laura y a mí comprender realmente nuestros verdaderos sentimientos interiores».

LAURA:

«El diálogo, por definición, puede ser un intercambio de ideas o una comunicación íntima».

Para Juan y para mí significa la puesta en común abierta de todos nuestros sentimientos (emocionales, es-

pirituales y físicos). El compartir las alegrías, los temores, la felicidad y la soledad, y el intercambiar los altos y bajos de todo el recorrido de nuestras experiencias personales. Quiere decir compartir la misma esencia de nuestros seres tanto como sea posible en nuestras palabras o comunicación física y en cada momento.

La confianza puede existir sola y el diálogo puede existir sin confianza, pero cada uno de ellos está maravillosamente intensificado por el otro. La confianza es la habilidad de abrirse y de compartir. Y el diálogo es el vehículo para eso. La confianza y el diálogo juntos son la seguridad que construye nuestra amistad. Mi fe en Juan adquirió más importancia a medida que las semanas siguientes pasaban. Como la medicación y el tratamiento empezaban a alterar mi apariencia, me afectó a mí misma y a mi propia imagen.

Empecé a tener pensamientos como este: «¿cómo puede un hombre amar a una mujer con un pecho feo y cortado, que le crece el pelo en el vientre y en la cara, y con músculos nuevos que se desarrollan en sus brazos y hombros?».

Me acuerdo que una vez le pregunté: «Si te mueres y me caso con otro, ¿tengo que hablarle de mi pecho poco atractivo antes o después de acostarme con él?». Cada vez que me asaltaban estos temores, Juan hablaba de ellos conmigo. La seguridad de su amor, tanto de palabra como de obra, era el consuelo que yo necesitaba. Me fiaba de él en medio de los temores más íntimos y sabía que nunca traicionaría mi confianza hablando con otras personas o diciéndome que soy una tonta.

Verdaderamente fue nuestra mutua fe, confianza y diálogo lo que nos llevó adelante a Juan y a mí en este período difícil de nuestras vidas.

Esto es lo que la confianza y diálogo son para nosotros: compartir tanto las cargas como las alegrías; compartir tanto los temores como las esperanzas; y compartir tanto las debilidad como la fuerza.

ESCRIBIENDO CARTAS DE AMOR

¿Cuándo fue la última vez que escribiste una «carta de amor» a tu consorte? ¿Por qué las «cartas de amor» se terminan en el altar?

—De acuerdo con la experiencia de miles de matrimonios de todo el mundo, escribir cartas de amor al consorte es una manera emocionante y práctica de enriquecer la comunicación conyugal y la mutua confianza en el matrimonio.

Algunas veces, esta es la mejor manera para expresar las experiencias personales, y llegar al consorte con un estilo muy directo, sincero y cariñoso. Algunas veces, escribir una «carta de amor» es un buen puente para dos esposos que tienen que reconciliarse.

¿Cómo se escribe una carta de amor?

Escribir una carta de amor es un asunto personal. Aquí hay un pequeño esquema: es fruto de parejas que han compartido conmigo sus cartas de amor.

1. *Ten a tu consorte presente en tu mente y en tu corazón, y reflexiona qué es lo que más quieres compartir con él o con ella.*
2. *Empieza con una expresión espontánea de cariño: una sincera palabra de alabanza, un cálido elogio, una buena noticia por pequeña que sea.*
3. *Sé honrado y sencillo, desechando las palabras o expresiones intelectuales y sofisticadas.*
4. *Sé tú mismo, describiendo tus propias vivencias.*
5. *Dispuesto a la conversación amable escribiendo con detalles cariñosos.*
6. *Sé positivo subrayando todo lo que anime y estimule.*
7. *Sé delicado y fino explicando las experiencias dolorosas con ternura.*
8. *Dale mucha importancia en tu carta de amor a lo que hayas aprendido de tu consorte.*
9. *Termina con una expresión de cariño y ternura.*
10. *Guarda esta carta de amor hasta el momento oportuno.*

¿Estás dispuesto a escribir cartas de amor a tu consorte? ¡Pruébalo!

Primer día

FORTALECIENDO NUESTRO AMOR MATRIMONIAL

CARTAS DE AMOR DE JORGE Y MONSERRAT

Querida Monserrat:

Una de las cualidades que primero me atrajeron a ti es lo bonita que eres, especialmente tus ojos chispeantes y sonrisa preciosa. Dije para mí: «esta es una chiquita vivaz y alegre».

Me gustaste, querida, porque te reías de mis bromas. Me impresionó cuando me dijiste que no gastase mucho dinero en nuestra primera comida al aire libre, porque tú sabías que los segundos lugartenientes no ganan mucho. Me gustaba lo que me explicabas de tu familia y lo orgullosa que estabas de ella.

Me impresionó cuando tu jefe me dijo que eras muy honrada. Estuve de acuerdo. Creo que lo que me impresionó sobre todo fue tu honradez, apertura, valor y voluntad de hacer lo que está bien, aunque haya riesgo. Estas eran unas cualidades que yo admiraba y envidiaba, y pedía que nuestros hijos las tuviesen. Más adelante me di cuenta que yo mismo necesitaba desarrollar estas cualidades y que podía hacerlo.

Me casé contigo, querida, por todas estas razones, y también porque estaba más a gusto contigo que con ninguna otra chica de las que había conocido.

¡Te quiero un montón!

Jorge

Querido Jorge:

Cuanto más ponemos en común más me voy dando cuenta de lo divertido que eres. Sin embargo eres amable, humano, agradecido y religioso.

Todas estas cualidades ya las tenías cuando nos conocimos pero has llegado a ser mucho más importante para mí por el inmenso progreso que he visto en ti a lo largo de los años.

Cariño, ahora eres aún más bromista; escuchas mejor; más sensible a lo que necesito, a lo que me hace daño, a lo que deseo y espero; más firme y religioso. Tú eres mi mejor amigo.

Estoy contenta por todos los días de mi vida que paso contigo.

Doy gracias a Dios porque te ha destinado a mí.

Te quiero mucho.

Monserrat

ORIENTACION

El propósito de este primer día es escribir una carta de amor a tu consorte para manifestarle tu amor.

¿Cómo lo vas a hacer?

Escribe una «carta de amor» a tu consorte para revelarle tu amor. Exprésalo, resáltalo y descríbelo lo mejor que puedas, después de reflexionar sobre las preguntas siguientes u otras parecidas:

- ¿Por qué me casé contigo?
- ¿Cuáles son las cualidades que más me atrajeron hacia ti?
- ¿Cuánto te quiero?

Después de reflexionar personalmente sobre las preguntas anteriores escribe tu carta de amor.

Segundo día

ABRIENDO NUESTRAS MENTES

CARTAS DE AMOR DE ENRIQUE Y MIREYA

Querida Mireya:

Esta noche necesito confiarte que quiero seguir viviendo, para continuar progresando hasta llegar a ser la persona única que Dios quiere que sea: más cariñoso, más abierto, más deseoso de arriesgarme por Dios, aceptarme más a mí y a los demás, más flexible, menos rígido, interesado por más cosas, con más ganas de experimentarlas, asumiendo más responsabilidad de mí mismo y de lo que hago.

Quiero seguir viviendo contigo, porque eres muy guapa, encantadora, religiosa y sexual. Contigo puedo ser «yo», porque tú me estimulas a progresar. Tú eres alegre y divertida. Tenemos muy buenas relaciones sexuales. Puedo ayudarte a progresar y a afirmar tu personalidad, porque puedo aprender de tus características: viveza, apertura, honradez y amor, y de esta manera yo también puedo progresar.

Mi sueño respecto a nosotros es que me puedo jubilar en un futuro próximo y que seguiremos mejorando como individuos, como pareja y como familia. Que tendremos cosas que no llenen como individuos y como pareja, que podremos juntos ampliar nuestros servicios y apostolado. Que experimentaremos la paz, la alegría y el amor de Dios. Que tendremos una relación estupenda con la familia y cada vez mejor. Que guardaremos nuestra jerarquía de valores: Dios y nosotros, familia, profesión, prójimos ... Mireya, tú eres la inspiración de todos mis sueños. Gracias porque me quieres.

Te quiero siempre,

Enrique

Querido Enrique:

Como tú sabes Dios se sirve de mí para amar a otros sin condiciones y esta es una maravillosa razón para vivir. Cuando soy rechazada, reprendida y soy capaz de decir que siento haber causado molestia y pido perdón, entonces estoy contenta de poder amar. Si puedo seguir ofreciendo mi dolor al Señor y veo el dolor de los demás, que es la causa de su actuación, entonces me siento entusiasmada por la vida.

Gracias, Enrique, porque me ayudas a negarme a mí misma en bien de los demás. Tú eres bueno para mí. Me facilitas el tener a Dios en el primer lugar, porque tú eres un buen ejemplo de persona religiosa. Soy dichosa.

Sueño que podríamos profundizar más y más en el modo que el Señor nos utiliza para darnos a los demás como pareja. Si nuestras vidas y nuestro testimonio siguen ayudando a otros matrimonios a ir por el camino recto, mis sueños respecto a nosotros se realizarán.

Te quiero y te querré siempre.

Mireya

ORIENTACION

Escribe una carta de amor a tu consorte sobre lo que son tus principales sueños, pensamientos, opiniones, juicios, convicciones, prioridades, creencias y razones para vivir y amar, de modo que lleguéis a tener una sola mente.

Utiliza las siguientes preguntas para reflexionar:

- ¿Cuáles son mis principales razones por las cuales quiero seguir viviendo?
- ¿Cuáles son mis principales razones para querer seguir viviendo contigo?
- ¿Cuáles son mis sueños acerca de ti y de mí?

Después de reflexionar sobre las preguntas anteriores, escribe la carta de amor.

Tercer día

FUSIONANDO NUESTROS CORAZONES

CARTAS DE AMOR DE TOMAS Y ELISA

Queridísima Elisa:

Uno de mis mayores temores es que en mi debilidad puedo enredarme con otra mujer. Creo que esto tiene mucho que ver con mi miedo al éxito. Somos tan felices y nos va tan bien la sexualidad, y todo lo demás, que tengo el deseo y necesidad de complicarme la vida.

Estoy preocupado porque bebemos (en realidad yo) especialmente en casa. Vamos bien durante la semana, porque no bebemos, pero tengo tendencia a beber demasiado en el fin de semana.

Mis alegrías son relajarme, la satisfacción de hacer cosas creativas y productivas durante tres o cuatro horas al día, nuestras relaciones sexuales, viajar, hacer planes de excursiones, salir a cenar fuera, estar contigo, intercambiar, progresar, estar con nuestra familia, estar abierto a la gracia de Dios para aceptar y tratar los problemas.

Lo que espero de ti es que sigas siendo mi esposa amante, que sigas mejorando y compartiendo conmigo, que me permitas ser yo mismo ayudándome y estimulándome a progresar, que seas una esposa primorosa y maravillosa en casa y en nuestro servicio apostólico.

Elisa yo te quiero mucho, eres muy guapa.
Todo mi amor,

Tomás

Querido Tomás:

Una de las cosas que me hacen daño, y encuentro difícil de compartir contigo, es la necesidad que tengo de que me escuches de verdad. Necesito saber que a ti te importan los logros y frustraciones de cada

día... no simplemente preguntar por preguntar y que entre por un oído y que salga por el otro.

Me siento molesta cuando noto que tú estás ausente en otro mundo en lugar de preguntarme sobre lo que te estoy diciendo.

Soy feliz porque sé que estamos cerca y por el amor más profundo que se producirá cuando compartamos esto. Sé que puedo esperar que te des más a mí puesto que yo lo necesito. Estoy entusiasmada con esto.

Gracias por tu amor.

Elisa

ORIENTACION

La finalidad de la «carta de amor» de hoy es poner en común con tu consorte: tus sentimientos, sensaciones y emociones, temores, preocupaciones, esperanzas, disgustos, frustraciones, impresiones, alegrías, penas, aflicciones, felicidad e infelicidad, para llegar a ser *un solo corazón*.

Para animarte a reflexionar primero y después a escribir, aquí te sugerimos unas preguntas:

- ¿Cuáles son los sentimientos, temores, preocupaciones, contrariedades, frustraciones o penas que encuentro difícil de compartir contigo?
- De hecho ¿qué es lo que me hace desgraciado y qué es lo que me hace feliz en nuestras vidas?
- ¿Qué espero de ti?

Cuarto día

JUNTANDO NUESTRAS VOLUNTADES

CARTAS DE AMOR DE LORENZO Y GERTRUDIS

Querida Gertrudis:

Los signos positivos de haber decidido pasar toda la vida contigo son nuestro compartir, nuestra familia que aumenta (yernos, nueras, nietos), nuestro servicio apostólico, nuestro retiro planeado.

Tengo que enterarme mejor de tus necesidades y ser menos egoísta en satisfacerlas. Por ejemplo, tu deseo ayer de salir a comer fuera.

Mis limitaciones incluyen mi temor de ver la realidad, mi falta de apertura contigo y con los demás por miedo a que me critiquéis, mi falta de ganas de dar la cara amablemente.

Mis posibilidades son que con la gracia de Dios seré y soy más abierto, más cariñoso, más honrado, más amable dando la cara. Como no es bueno permanecer siempre igual, comienzo a verme más importante que mi empleo. Esto me espanta. Me siento culpable y con miedo.

Con la ayuda de Dios y de una esposa honrada y cariñosa (la señorita Gertrudis) pasaré el resto de mi vida siendo abierto, honrado, cariñoso, aunque esta actitud esté expuesta a malas interpretaciones.

Te quiero.

Lorenzo

Querido Lorenzo:

Mi mayor ansia es acercarme más al Señor cada día. Como mi vida a tu lado me facilita esto, estoy convencida de que te necesitaré siempre para ayudarme a realizar este sueño. Tú eres ideal.

Tengo que aceptar el hecho de que el lavarte el pelo con champú es importante para ti. Tenemos que hablar más sobre esto para que comprenda mejor lo que te pasa. Te quiero.

Estoy triste porque no puedo disponer del dinero que tengo en el banco, querido. Ir a medias contigo es divertido, y disfruto ayudándote con viajes y regalos, pero me siento frustrada cuando saco más dinero del que puedo meter. Periódicamente esto pasa –como fue el tener que repartirnos los gastos en nuestros dos últimos viajes. Tal vez yo podría intentar ahorrar más cada semana, pero odio la mezquindad y el prescindir de lo que creo que no hay que prescindir. Me gustaría que con tus discernimientos me ayudases a estar más tranquila respecto al dinero.

Gracias por ser mi amigo,

Gertrudis

ORIENTACION

Hoy tu «carta de amor» podría ser sobre: tus necesidades personales, deseos, actitudes, opciones, resoluciones y decisiones, logros, cosas que te gustan y te disgustan, intentos y esfuerzos para llegar a tener una sola voluntad.

Para animarte a reflexionar primero, y a escribir después, se te sugieren algunas preguntas:

- De hecho, ¿cáles son mis necesidades personales, deseos, actitudes, acciones, resoluciones y decisiones, logros, cosas que me gustan y disgustan, compromisos, intentos y esfuerzos que necesito compartir contigo para que me puedas ayudar?
- ¿Qué es lo que honradamente tengo que aceptar referente a ti y que todavía no he aceptado?
- ¿Cuáles son los signos positivos que demuestran que te he escogido para toda la vida?

Quinto día

UNIENDO NUESTRAS ALMAS

EL TESTIMONIO DE VIRGINIA

La frase de Jesús «la verdad os hará libres» tiene un significado especial para Luis y para mí, porque salvó nuestro matrimonio del fracaso total. Cuando Luis y yo nos casamos éramos idealistas (al estilo de los años 60) y creíamos de verdad que si permanecíamos honrados el uno con el otro, nuestra amistad y nuestro amor siempre estarían vivos. El verdadero testimonio de nuestro idealismo vino más tarde cuando nuestra fidelidad física estuvo en peligro.

La «indiscreción» de Luis apareció al poco tiempo de casados: fue algo más que un flirteo y menos que una infidelidad completa. El fue muy culpable y estaba desgarrado interiormente. Después de angustiarse mucho sobre si tenía que decirme la verdad o no, Luis decidió admitir la equivocación, cosa que hubiera preferido mantener en secreto. Aproximadamente siete años más tarde yo tuve un breve asunto y también se lo confesé a él.

Cuando yo pensaba «lo que él no sabe no puede hacerle daño» o bien «no podrá soportar este dolor» estaba menospreciando a Luis. En lo profundo de mi corazón tenía confianza de que Luis era realmente adulto (un verdadero hombre) y que podía soportar la verdad siempre que yo hablase con amor. Tenía que tener mucha fe de que nuestro amor sería suficientemente fuerte para afrontar esto.

Si hubiéramos mantenido estas cosas en secreto hubiéramos pasado la vida de decepción en decepción, con una constante vigilancia sobre nuestras palabras para estar seguros de que no se nos «escapaba» lo que teníamos que ocultar. Es muy cierto que cuando empezamos a engañar, construimos una red complicada. Si hubiera permitido que Luis creyera una mentira, mis pensamientos y mis palabras no hubieran sido nunca libres, hubiera estado en una constante censura de mí misma. Hubiera estado siempre en guardia. Mi naturalidad y espontaneidad hubieran sufrido, y mi sentido de culpabilidad me hubiera hundido. El amor hubiera llegado a ser más una carga que una alegría.

Cuando Luis me dijo la verdad, me dolió y me enfadé. Cuando le dije la verdad le dolió y se enfadó. Pero después que la verdad salió fuera, ya pudimos gritar, discutir y llorar, y luego relajarnos y hablar durante muchas horas. Ya pudimos expresar todos nuestros sentimientos. Frecuentemente una crisis sobre la verdad, como fue esta, nos muestra cosas que nosotros ni sabíamos que estaban encerradas en nosotros. Así es que ganamos en claridad y en un más profundo conocimiento propio... como también en un vínculo más estrecho de nuestra propia pareja.

Más tarde, Luis y yo aprendimos, a través del Encuentro Conyugal, que nuestras charlas tenían un nombre gracioso: diálogo. Sin la verdad no hay diálogo. Sin la verdad, no hay intimidad. Con la verdad (aunque a veces duela mucho) podemos acercarnos el uno al otro más que antes. Más cerca y más unidos de lo que las palabras puedan decir y de lo que el sexo pueda expresar. Es el acercamiento y unión de los espíritus.

ORIENTACION

Para manifestar lo más íntimo de tu «yo» a tu consorte (a través de tu «carta de amor») tendrás que confiarle libremente, como un amigo, algunas de tus inquietudes personales, luchas, tentaciones, fracasos, éxitos, dudas, sufrimientos internos y consuelos profundos, pequeños o grandes secretos, y así dejarás entrar a tu consorte en el mismo centro de tu yo para llegar a ser una sola alma.

Las preguntas siguientes son para que te inspires en ellas.

- De hecho, ¿qué clase de auto-manifestación o auto- descubrimiento me gustaría compartir contigo?
- Cuando estoy más desanimado, ¿qué es lo que me levanta y hace que vuelva a luchar?
- ¿Qué es lo que más me gustaría saber acerca de tu ser interior?

Reflexiona y después escribe la carta de amor.

Sexto día

COMPARTIENDO NUESTRA RELACION PERSONAL CON DIOS

DOS CARTAS DE AMOR A DIOS

Dios mío:

Te doy gracias porque eres mi Salvador, porque has muerto por mí, porque eres poderoso, porque me amas y eres mi mejor amigo. Gracias porque me has perdonado, me has escogido, porque me has dado el deseo de vivir mi vida como tú viviste la tuya. Gracias por haberme dado a Rosa y por nuestra estupenda familia.

Gracias por haber curado las heridas de nuestro matrimonio, dándonos tu espíritu de reconciliación y paz.

Gracias también Señor por haber curado mi problema de conseguir una erección. Verdaderamente eres el más grande.

Gracias porque nos ayudas a seguir siendo abiertos y cariñosos, a comunicarnos, a progresar como individuos –más cerca de ti y más cerca el uno del otro,

Te quiero, Señor.

Pablo

Padre celestial,

Sabes que me gusta escribirte, pero no lo hago. Has sido muy bueno conmigo, me escogiste y me llamaste para ser tuya. Me perdonas los pecados porque me quieres de verdad. Has hecho que mi vida rebose de alegría al darme a Pablo.

Tú eres mi Señor, mi Salvador, mi Rey, mi todo. Oh, te lo agradezco mucho porque eres muy bueno conmigo. Me amas constantemente y me das fuerza; y me das a entender cómo te vales de mí.

Eres para mí un modelo de vida. Lo único que tengo que hacer es reflexionar en el amor que me tienes y así cumpliré tu voluntad

—«Amaos los unos a los otros como yo os he amado—. Si Pablo y yo hacemos esto como pareja, estarás muy contento de nuestras vidas aquí en la tierra.

Ayúdanos, Señor, a ser todo lo que quieres que seamos.

Señor Dios, enséñame todos los días a juzgar menos a los demás. Muéstrame lo pequeño que es mi mundo para que pueda tener una visión más amplia de la alegría que tú quieres que tenga.

Y sobre todo no permitas que nunca me aparte de ti.

Tu hija que te quiere,

Rosa

ORIENTACION

La finalidad de este sexto día es muy particular.

Cada uno de vosotros está invitado a escribir una carta personal de amor a Dios.

¿Cómo hacer esto?

Sencillamente dándoos cuenta de la presencia y acción de Dios en vuestra vida personal:

Sus llamadas. Sus dones. Sus inspiraciones. Sus luces. Su poder. Su compasión misericordiosa. Su solución. Sus mensajes. Su amistad. Su amor.

Sencillamente escríbele, después de haber reflexionado sobre estas tres preguntas:

- Dios mío, ¿quién eres para mí?
- ¿Cómo siento tu amor?
- Señor, ¿qué es lo que tengo que agradecerte más?

Séptimo día

ENCONTRANDONOS CARA A CARA

TESTIMONIO

«Después de once años de matrimonio me costó darme cuenta de que aún no compartíamos nuestro *yo* total, pero nuestras “cartas de amor” han sido una experiencia muy significativa. Esta semana hemos tenido la oportunidad de evaluarnos a nosotros mismos en aspectos que nunca habíamos tratado y tenemos la sensación de que estamos empezando una nueva vida de matrimonio». Magdalena.

«Realmente esta semana ha sido la mejor y también la más difícil para mí. He intercambiado con ella, por primera vez, cosas de mi vida personal. Estas cosas siempre las callaba porque pensaba que eran demasiado negativas y demasiado personales. Fue penoso para los dos, pero en definitiva el resultado ha sido que hemos progresado. Cuando nos fuimos a dormir, aún estaba muy herido interiormente, pero su amor y afecto han aumentando mi confianza para abrirme. Durante nuestro gran diálogo, descubrí la profundidad de su amor hacia mí. Compartió conmigo cosas como son la necesidad que tiene de mutuos signos de afecto y sexo más frecuente, y la necesidad de comunicar a diario las alegrías y las tristezas. Así es que ahora yo me siento confortado, animado y optimista acerca de nuestro futuro». Rafael.

«Lo que más me gustó es nuestra total y mutua confianza en nuestras cartas de amor, porque va a la esencia de nuestro matrimonio. Verdaderamente con la ayuda de Dios fuimos capaces de empezar una nueva manera de vivir nuestras relaciones». Eulalia.

«Hasta esta semana me era difícil compartir mi verdadero *yo* por temor a que se riera de mí o de que me hiriese. Pero esta semana hemos intercambiado experiencias significativas y nunca mencionadas anteriormente. Esto ha sido más difícil que lo anterior; ha sido una comunicación total y profunda». Carlos.

«Resultó ser uno de los mejores diálogos que hemos tenido Patricia y yo. Hemos podido ver cómo nuestra relación puede ser más profunda si somos capaces de comunicarnos el uno al otro nuestras vivencias. Por medio de las “cartas de amor” me alegré mucho de saber que

¿Estamos irradiando
hacia afuera?

QUINTA SEMANA

¿ESTAMOS IRRADIANDO HACIA AFUERA?

- Primer día:* ABRIÉNDONOS A NUESTROS HIJOS
- Segundo día:* POTENCIANDO NUESTRA VIDA FAMILIAR
- Tercer día:* SIENDO UNA FAMILIA ABIERTA Y DINÁMICA
- Cuarto día:* CUIDANDO DE NUESTROS FAMILIARES
- Quinto día:* HACIENDO AMISTADES COMO FAMILIA
- Sexto día:* ACERCÁNDONOS A NUESTROS VECINOS
- Séptimo día:* LLEGANDO HASTA LOS MÁS POBRES Y NECESITADOS

«El amor no consiste
en mirarse el uno al otro
sino en mirar juntos
en la misma dirección»

A. de Saint-Exupery

ella no solamente me ama, sino que me escucha y también me aprecia. Esto ha sido para mí renovador y me ha dado ánimo». Eduardo.

«Los días pasados nos han conducido hasta este momento que podemos empezar a compartir. Nos ha recordado dónde estábamos y nos ha dado fuerza para ir donde queremos. Ha sido un trayecto maravilloso, lleno de sufrimiento y de alegría, lleno de dar más y recibir menos, naturalmente. Gracias por habernos llamado a esta experiencia». Juana.

«Después de horas dialogando hemos compartido nuestra intimidad. Acabamos de abrir la puerta a una nueva y total comunicación en nuestro matrimonio». Maribel.

ORIENTACION

Ya habéis escrito vuestras «cartas de amor»; ha llegado el momento de reunirlos para intercambiarlas.

Para hacer esto de un modo agradable, único e inolvidable, sería bueno para vosotros estar un par de horas sentados en vuestro lugar favorito, para intercambiar y comentar vuestras «cartas de amor» con una actitud cariñosa y pacífica, para acercaros el uno al otro con confianza.

Procedimiento que se sugiere

- Podríais empezar mirándoos con ternura y afecto, aprecio, caricias, besos, abrazos.
- Podríais encender una vela y hacer una oración corta para invitar al Señor a vuestro intercambio.
- Después podéis daros vuestras cartas de amor y leerlas dos veces: primero con la cabeza y después con el corazón.
- Cuando los dos hayáis acabado de leer todas las cartas de amor del consorte, podéis empezar a hacer comentarios personales.
- Siendo positivos, desechando toda clase de comentarios negativos.
- Mostrando gratitud por los puntos de las cartas de amor en los cuales tu consorte más te ha animado.
- Pidiendo perdón y perdonando por cualquier equivocación o falta de las cuales te has dado cuenta al leer.
- Apoyando y animando al consorte en lo que necesite ser apoyado y estimulado.
- Resaltando los mensajes más importantes que surgen de cada uno de los esposos.
- Haciendo una especie de compromiso para mantener vivo el fuego del amor conyugal y la comunicación.

Cada vez que marido y mujer experimentan un profundo encuentro interpersonal tienen la tentación de conservar su intimidad y su unión solamente para ellos en un círculo cerrado, y excluir de su círculo amoroso al resto del mundo. De este modo crean un universo «solamente para nosotros dos».

Esta actitud egoísta y orgullosa está en contra del plan de Dios y, por consiguiente, en contra de los propios esposos. Dios creó al hombre y a la mujer no para morir en un círculo vicioso de amor egoísta sino para dar sentido, vida y amor al universo.

De hecho él creó el matrimonio «a su imagen y semejanza», y Dios no es un círculo. Es la fuente que mana vida y amor. Esta es la razón por la cual los creó, como dice la Biblia: «Dios los bendijo diciéndoles: “Creced y multiplicaos y llenad la tierra y dominadla”».

Por otra parte, el amor es una energía muy valiosa. Solamente crece en la medida en que se comparte.

El amor conyugal es un manantial de vida y de amor, es como un incendio. O se extiende o se extingue.

Por lo tanto, es muy importante para vosotros, como matrimonio, considerar cómo podéis compartir la energía de vuestra vida y amor conyugal con los demás.

La búsqueda de la felicidad en el matrimonio exige que extendáis vuestra visión y perspectiva más allá de vuestra relación marital.

La buena noticia tiene una doble vertiente. Estáis instigados por la sociedad actual a morir como matrimonio egoísta y aislado. Y estáis llamados por el Creador partiendo de vuestro amor conyugal y familiar a ir hacia el amor universal...

De hecho, como Saint-Exupery escribe: «El amor no consiste en contemplarse el uno al otro sino en mirar juntos en una misma dirección».

Definitivamente, vosotros como matrimonio habéis nacido para llegar a ser un manantial de vida y amor.

TESTIMONIOS

«El trabajo de esta semana nos ha ayudado a entrar en un campo que es vital y realmente debe ser explorado en verdadera profundidad. Hemos observado que para muchas parejas (incluidos nosotros) los hijos son tabú. A menudo, somos reacios a hablar de este tema para evitar fricciones en nuestro matrimonio. Nos damos cuenta de que frecuentemente estamos en extremos opuestos cuando se habla de los hijos».

«Me he dado cuenta que nuestros hijos son antes que nuestros amigos y parientes. El punto difícil para nosotros era admitir todas las equivocaciones del pasado respecto a nuestros hijos».

«He descubierto que tenemos que desarrollar una relación que nos acerque más a nuestros hijos y no ser complacientes de la manera que lo estamos haciendo. Nunca pensé en pedir perdón a mis hijos por mis equivocaciones, sin embargo espero esto de ellos».

«La parte más efectiva de esta semana ha sido el descubrir la necesidad de compartir con nuestros hijos. Nos fue muy fácil encontrar los puntos de «nuestras importantes equivocaciones» respecto a ellos y preparar una maravillosa reconciliación: No dedicarles bastante tiempo. No escucharles atentamente. Falta de presencia y afecto. No apoyarles ni alabarles suficientemente. Incoherencia descargando en ellos nuestros traumas procedentes de cosas exteriores...».

«Cuando hablamos con nuestros tres hijos (de siete, seis y cinco años) estuvieron muy atentos y abiertos. Tenemos que estar con ellos mucho más».

«Esta semana hemos tenido la maravillosa oportunidad de experimentar algo que deseábamos hace meses pero que no teníamos valor para hacerlo: la reconciliación con nuestros hijos (11, 15 y 19 años) como parte esencial de este programa. Esto ha sido el punto crucial del principio de un nuevo estilo de vida».

«Me ha gustado esta semana porque nos ha dado la oportunidad de incluir a nuestro hijo de 10 años en nuestro tiempo de estar juntos. Le gustó realmente nuestra apertura hacia él, y estaba contento de poder ayudarnos en el modo de tratarlo. Le gustó que le pidiésemos perdón por primera vez en la vida».

«La reconciliación con nuestros hijos fue significativa para nosotros. El Señor nos advirtió por medio de ellos que no escuchábamos. Solamente oíamos sus peticiones, las cuales son palabras pero no oíamos la música... sentimientos, frustraciones, necesidades, deseos, soledad, enfados, celos, falta de autovaloración, insatisfacción de nuestra expresión de cariño y tolerancia».

«Estamos aprendiendo desde ahora en adelante que Dios nos habla por medio de nuestros hijos, si les escuchamos».

Primer día

ABRIENDONOS A NUESTROS HIJOS

Vuestros hijos. Son la prioridad número uno después de vuestra relación conyugal. Están antes que vuestras ambiciones sociales y profesionales. No son posesión vuestra; son don de Dios, como préstamo para que los alimentéis y los eduquéis y para que los améis. Se trata del amor de padres. ¿Cuáles son sus ingredientes fundamentales? ¿Cómo se practica este amor?

ESTANDO EN CONTACTO PERSONAL Y DIRECTO CON CADA UNO DE ELLOS, atendiéndoles y escuchándoles con atención. Esto supone dedicarles el tiempo necesario y toda la energía a cada uno de ellos.

RESPETANDOLOS, no decidiendo sobre su futuro sin consultarles, sino dándoles oportunidad para hacer sus propias elecciones.

ACEPTANDOLOS TAL COMO REALMENTE SON. Especialmente cuando lleguen a la adolescencia, pero antes también. Cuando prevalecen en casa las actitudes negativas, los niños tienden a minusvalorarse y, como resultado, tienen relaciones pobres con los demás, y tienen más problemas: como son las drogas, el alcohol, el sexo antes de casarse, huidas de casa, delincuencia, crimen y suicidio.

CONFIANDO Y CREYENDO EN ELLOS siempre, pero especialmente cuando van creciendo. La experiencia muestra que la calidad de su responsabilidad es proporcional a la calidad de vuestra fe y confianza en ellos. No se puede exigir la fe y la confianza; tenéis que ganarlas y merecerlas.

OBSERVANDOLOS ATENTAMENTE Y AFIRMANDOLOS A TODOS, pero especialmente a los pequeños. En vuestro aprecio cariñoso están enraizados la sana autovaloración y su futuro comportamiento en la vida.

COMPARTIENDO ABIERTAMENTE CON ELLOS tanto vuestros puntos fuertes como los débiles; vuestras necesidades y valores; vuestras preocupaciones; las cosas que esperáis; vuestro tiempo; vuestras energías; vuestros talentos; vuestros sueños y esperanzas.

RECONCILIANDOLOS CON ELLOS, pidiéndoles perdón por haberles entendido mal, por vuestras faltas y equivocaciones; curándolas con el aceite de vuestra humildad, honradez, sinceridad y amor.

CUIDANDOLOS con ternura, como la pupila de vuestros ojos.

JUGANDO CON ELLOS Y DISFRUTANDO DE ELLOS, pasándolo bien todos juntos. La diversión en el instrumento que nos reúne a todos.

PIDIENDOLES AYUDA Y ANIMO. Algunas veces la clave para mejorar vuestras relaciones personales son vuestro hijo o hija, recibiendo de ellos algo que tengan y vosotros no. *Dad a vuestros hijos la oportunidad de dar.*

ORANDO JUNTOS, ¡después de dialogar, por supuesto! Sin el poder amoroso de Dios, avanzar sería un sueño imposible.

SUGERENCIAS PARA ACTUAR

ESCRIBIR CARTAS CARIÑOSAS A VUESTROS HIJOS E HIJAS

El propósito de estas cartas cariñosas es expresar de la mejor manera posible vuestro aprecio personal, respeto, comprensión, confianza, aceptación, apoyo y amor, a cada uno de vuestros hijos e hijas, de acuerdo con su edad, necesidades y aspiraciones particulares.

Para que os inspiréis en una reflexión personal, antes de escribir, aquí van estas preguntas:

1. ¿Qué es lo que más me gusta en cada uno de mis hijos?
2. Hasta el momento presente, ¿cuáles han sido mis equivocaciones personales y faltas con respecto a cada uno de mis hijos e hijas?
3. ¿Sobre qué cosas en particular necesito la comprensión, ayuda, apoyo y ánimo de mis hijos?

Cuando hayas reflexionado en los puntos anteriores, estarás en condiciones para escribir la carta a tus hijos e hijas.

Después, tu carta (previo un diálogo conyugal) la puedes entregar en la mejor oportunidad y momento.

Segundo día

POTENCIANDO NUESTRA VIDA FAMILIAR

Como la oruga que por su naturaleza está destinada a transformarse en una maravillosa mariposa, el matrimonio ha sido creado por Dios para llegar a ser una familia sana, fuerte y feliz.

¿Qué es una familia feliz? ¿Qué es lo que hace que una familia sea fuerte y sana? ¿Cómo podéis llegar a esto?

Según el testimonio de familias felices, la clave o elementos básicos son:

MENTALIDAD DE COMUNIDAD. Dan la máxima prioridad a su grupo familiar por encima de los empleos, carreras, ingresos extraordinarios, problemas de trabajo y vida social. Ellos sienten y trabajan para la comunidad y la unidad por medio de una equilibrada interdependencia entre ellos, huyendo de la independencia y dominio.

DETERMINACION Y ANIMO. Generalmente tratan las crisis de modo constructivo viendo en cada situación algo positivo, aunque sea muy malo y lo enfocan en el aspecto positivo todos juntos como familia para resolver la crisis. Y si necesitan ayuda, la piden.

COMUNICACION DE PERSONA A PERSONA. Comparten personalmente y honradamente sus pensamientos, sentimientos, juicios, actitudes, preocupaciones, necesidades, aspiraciones, opciones y decisiones. Se escuchan el uno al otro con profundo respeto. Dedicán periódicamente tiempo importante para los diálogos familiares. Se reconcilian unos con otros siempre que lo necesitan.

MUTUO APRECIO Y APOYO. Se quieren el uno al otro, no por lo que tienen y hacen, sino por lo que son. Se muestran el uno al otro aprecio y ternura. Descubren y alaban las cualidades positivas y los talentos en cada uno de los miembros de la familia. Se ayudan unos a otros a entender quién es cada uno y hacen que todos se sientan a gusto.

CONVIVENCIA. Hacen muchas cosas juntos, y se divierten así, y pasan mucho tiempos juntos, y programan sus vidas para poder estar juntos. Cuando la vida externa es demasiado agitada, deliberan y hacen una lista de sus actividades, después recortan algunas de ellas para tener tiempo libre de convivir en familia. Tienen el sentido del humor. Cantan. Juegan y se divierten juntos.

ORACION FAMILIAR. Aceptan a Dios como el legislador supremo y Señor de la vida del hogar. Comparten valores espirituales

y experiencias religiosas. Juntos adoran a Dios. Le escuchan y le hablan, con respeto y confianza. Le piden perdón y la paz familiar. Le dan las gracias a diario.

SUGERENCIA PARA ACTUAR

CELEBRACIONES ALREDEDOR DE NUESTRA MESA

Las familias de todo el mundo tienen sus celebraciones en la mesa del comedor. Es un signo claro de felicidad y un medio poderoso para mejorar la vida familiar.

Las familias felices no surgen por casualidad: se esfuerzan para conseguirlo y trabajan en ello con regularidad.

¿Cómo son sus celebraciones?

Siguen tradiciones normales, ceremonias y costumbres. Celebran días señalados como son: festividades, cumpleaños, aniversarios, fiestas, todo en familia.

Las celebraciones familiares son importantes para crear vínculos estrechos. Algunas veces, no hace falta más que una familia haga una de estas experiencias y se pone en marcha una tradición que dura hasta la siguiente generación o más.

¿Cuándo fue vuestra última celebración familiar? ¿Cuándo va a ser la próxima celebración alrededor de vuestra mesa?

Escoged solamente una de la siguiente lista y ... ¡celebrad vuestro amor familiar!

- Un cumpleaños... ¡mirad el calendario!
- Un aniversario: boda, bautizo,...
- Un día de santo
- El día del padre
- El día de la madre
- El día de los hijos
- El día de la boda
- El día de la familia
- El día de los abuelos
- El día de los amigos
- Un fin de carrera
- El día de la reconciliación
- Un día patriótico
- Un día religioso
- Un día de acción de gracias
- El día de navidad
- El día de pascua
- El día de san Valentín
- Las vacaciones...

Tercer día**SIENDO UNA FAMILIA ABIERTA Y DINAMICA**

Las familias van hacia adelante, se van moviendo y van cambiando.

La apertura es otra dimensión esencial para ser felices en la familia. Es la prueba de su auténtica y profunda unidad. Sin apertura, las familias mueren asfixiadas; su felicidad es superficial. La apertura familiar está enraizada en su misma naturaleza. La llamada interior para fundar una familia es una llamada para construir una comunidad abierta y dinámica, creadora de vida y de relaciones interpersonales.

Las familias centradas sobre sí mismas son la negación de la misma familia. Su falta de apertura es una enfermedad cancerosa que destruye lentamente la familia.

Por otra parte, los rasgos principales de la apertura familiar son: altruismo, generosidad, sencillez, solidaridad, capacidad de compromiso, creatividad, hospitalidad, espíritu de servicio, ánimo, amabilidad, acogida, alegría y paz.

¿Cómo podéis llegar a ser una familia abierta?

1. **TRABAJANDO PARA OBTENER LA UNIDAD Y LA MUTUA UNION** dentro de la propia familia. Este es el punto de partida para una apertura verdadera. Unidad entre marido y mujer, padres e hijos e hijas, hermanos y hermanas, familia y Dios.

Sin esta armonía interna e íntima, todo intento de apertura dañará a los miembros de la familia y a la familia misma. También será un testimonio negativo en la comunidad.

2. **EDUCAR PARA AMAR.** Esta es la clave para la auténtica apertura. En otras palabras, ser conscientes: que las personas son más importantes que las cosas, y estar disponibles hacia los demás es más importante que lo que se tiene o se hace.

También hay que descubrir la dignidad, los derechos y los valores de todos y evitar el dominar, manipular y discriminar. En vez de esto hay que servir, cooperar y estar disponible. En pocas palabras: educar para dar y compartir más que para obtener.

3. **PRACTICAR LA HOSPITALIDAD.** Esta es la mejor señal de que la familia está abierta. Las familias felices son espontáneamente hospitalarias. La hospitalidad hace que una casa se convierta en un hogar. Practicaréis la hospitalidad si hacéis que vuestra casa sea un

hogar para todos, dándoles la bienvenida para que se sientan cómodos, seguros y amados. Un hogar es el lugar donde habita el amor y se comparte con todos.

El hogar no es solamente un lugar, es más que esto. Es una actitud cariñosa de bienvenida a la gente tal como ellos son. O sea, vuestro hogar está donde está vuestro corazón.

SUGERENCIA PARA ACTUAR

CONSEGUIR UN ACUERDO FAMILIAR

Ser una familia abierta no es un truco mágico. Todos los miembros de la familia, unidos, tienen que trabajar para conseguirlo.

La finalidad de vuestro próximo diálogo familiar podría ser crear un sencillo pero concreto acuerdo familiar respecto a la apertura de la familia.

Antes que os pongáis a intercambiar, sería bueno que cada miembro de la familia dedicase un tiempo a reflexionar y a responder las siguientes preguntas:

1. ¿Somos una familia unida?
2. ¿Cuáles son los signos positivos de unidad y comunidad en nuestra familia?
3. ¿Somos una familia abierta y dinámica?
4. ¿Somos hospitalarios?
5. De hecho, ¿cómo estamos practicando la hospitalidad?
6. ¿Cómo podríamos mejorar nuestra apertura?

Cuando todos estéis listos, podéis reuniros para intercambiar vuestras respuestas personales a las preguntas anteriores, y así estaréis a punto para poneros de acuerdo como familia acerca de la apertura y hospitalidad.

Cuarto día

CUIDANDO DE NUESTROS FAMILIARES

La apertura de la familia se tiene que experimentar y tiene que crecer como una *espiral* de vida y amor: desde dentro hacia afuera.

1. ABUELOS

Son el número uno y parte esencial de nuestras familias.

En tiempos pasados la gente vivía en el sentido amplio de la familia. Esto quiere decir que ordinariamente los abuelos vivían con sus hijos e hijas, nietos y nietas. Hoy día, la llamada familia nuclear o conyugal ha reducido sus miembros. La mayor parte de abuelos ya no viven con sus hijos. Viven solos, y a veces son rechazados y abandonados.

¿Qué pasa con el cuarto mandamiento de la ley de Dios?

2. TIOS Y TIAS

Son los hermanos y las hermanas de nuestros padres. Viven en sus propias casas con sus hijos e hijas. Son otra familia nuclear. Tal vez aislada, separada o divorciada.

¿Qué ha sido de nuestro amor fraterno?

3. SOBRINOS Y SOBRINAS

Son los hijos e hijas de nuestros hermanos, hermanas y primos de nuestros hijos. Tal vez son también nuestros ahijados, y en este caso estamos más vinculados a ellos.

Hoy día, muchos de ellos están buscando su identificación: algunos tienen problemas con sus padres; son alcohólicos o drogadictos, tienen una pobre valoración de sí mismos; se han escapado de casa; están abusando de ellos; están fuertemente enredados en experiencias sexuales; son delincuentes; tienen tentaciones de suicidarse; tal vez son huérfanos o tienen sed de Dios...

De hecho, ¿qué le pasa a cada uno de ellos?

4. FAMILIARES POLITICOS

Son verdaderamente importantes para nosotros, porque llevan la sangre de nuestros queridos consortes.

De hecho ¿cuáles son sus valores, sus problemas y sus necesidades?

REVIVIR NUESTRO ARBOL GENEALOGICO

Las familias, como los árboles, se plantan: nacen, crecen. Y mueren.

Pero las familias son más que árboles. Pueden renacer.

Hoy día, la mayor parte de las familias ignoran su llamado árbol genealógico. Para muchos, el árbol de su familia está moribundo o está ya muerto.

¿Por qué? Porque el contacto con sus raíces está roto. Han intentado vivir sin una relación personal con sus parientes.

Las relaciones familiares son la sangre de la familia. Son la clave para revivir la energía divina del amor, que está escondido dentro de cada familia normal.

Por lo tanto, si queréis revivir vuestro árbol genealógico, reuníos y revisad las relaciones interpersonales con vuestros parientes, empezando por los abuelos.

Pero antes sería bueno que cada miembro de vuestra familia dedicase algún tiempo a reflexionar y a escribir acerca de las preguntas siguientes:

1. ¿Nos estamos ocupando de nuestros parientes, especialmente de los más viejos?
2. Entre nuestros parientes, ¿cuáles necesitan más de nuestra atención y de nuestro cuidado?
3. ¿Qué podríamos o deberíamos hacer como familia para ayudarles efectivamente?

Quinto día

HACIENDO AMISTADES COMO FAMILIA

La verdadera amistad es uno de los valores humanos más positivos y recompensados. Los amigos son un tesoro.

Las familias abiertas tienen montones de buenos amigos a quienes querer y que les quieren.

La tendencia inconsciente de los matrimonios y familias a vivir hacia adentro es una de las mayores amenazas para la amistad.

La mayor parte de la gente cuando se casa, pierde sus amistades o no las desarrolla más. Empiezan a depender más uno del otro y dedican menos tiempo a sus amigos.

Algunos matrimonios piensan que sus amigos y sus familias son cosas totalmente separadas. Otros, cuando se casan intentan incorporar sus amigos personales a su nueva vida.

De hecho, los amigos son compatibles con el matrimonio y la vida familiar si no interfieren o ponen obstáculos en el camino del matrimonio y su familia; por el contrario, si los amigos están incorporados en la vida del matrimonio y de la familia, los fortalecen y los abren.

Por otra parte, si vuestra familia tiene pocos amigos o perjudiciales, vuestros hijos tendrán el trabajo de construir nuevos modelos para relacionarse, aprendidos de otras personas. Estos modelos les capacitarán para seleccionar amigos según lo que necesiten.

Si los amigos son parte integral de vuestra vida matrimonial y familiar, ayudarán a vuestros hijos a crecer con naturalidad y a formar amistad creativa propia. Aprenderán observando la relación con vuestros amigos. Tienen una capacidad asombrosa de imitación. Más aún, es importante que os deis cuenta de que vosotros y vuestros hijos podéis tener conflictos a causa de sus amigos y compañeros. Entonces si con una actitud autoritaria intentáis prohibir las amistades a vuestros hijos, no dándoles espacio para estar solos, para tener opiniones, para seguir lo que les interesa y tener sus propios errores, si no os fiáis de ellos en la elección de sus amigos, reaccionarán con rebeldía y violencia. O lo que es peor, como una expresión dramática de su violenta rebelión, se volverán alcohólicos, drogadictos, se escaparán de casa, serán delincuentes y probablemente intentarán suicidarse.

Por lo tanto, el tener amigos dentro y fuera de la familia es un logro importante y trascendental en el proceso de llegar a ser una familia unida y abierta.

SUGERENCIA PARA ACTUAR

INVITAR AMIGOS A NUESTRA CASA

Hay diferentes tipos o niveles de amistad, correspondientes a las diferentes necesidades que satisfacen o a la clase de intimidad que proporcionan:

- Amigos para hablar con ellos
- Amigos para trabajar con ellos
- Amigos para divertirnos
- Amigos para compartir
- Amigos con quienes contamos
- Amigos en los cuales confiamos completamente

En una familia hay varias dimensiones de amistad:

- A. Amigos personales
- B. Amigos de la pareja
- C. Amigos de la familia

Y también nuestros amigos pueden ser: individuos, parejas y familias.

REFLEXION PERSONAL

1. ¿Tenemos algún conflicto con nuestros amigos personales?
2. ¿Tenemos amigos de la familia?
3. ¿Quiénes son?
4. ¿Qué nivel de amistad tenemos con cada uno de ellos?
5. ¿Cuándo podríamos celebrar algo en casa con nuestros amigos?

PUESTA EN COMUN DE LA FAMILIA

Después de reflexionar y escribir individualmente sobre estas preguntas, os podéis reunir para ponerlo en común, y de esta manera preparar una celebración en casa con vuestros amigos.

Sexto día

ACERCANDONOS A NUESTROS VECINOS

¿Qué nos ha pasado a nosotros y a nuestras familias que hemos llegado a tener miedo de nuestros vecinos?

La regla de oro «ama a tu prójimo (vecinos) como a ti mismo» ha sido olvidada y casi perdida en lo que hoy se llama vecindario.

Amar al prójimo es un requisito básico para ser persona, es decir, amar a los demás. Pero si el concepto de persona lo reducimos a la función social, o bien es absorbido por una idea materialista y consumista, entonces el amor al prójimo pierde una considerable parte de su significado y de la fuerza de atracción que le es propia. Esto es precisamente lo que está pasando en nuestra sociedad.

El amor al prójimo facilita la amistad y la introduce.

El amor al prójimo verdaderamente ayuda a conectar a todos los hombres y mujeres y hace la vida más fácil tanto a ellos como a nosotros.

El amor a los vecinos está fundado en el amor de Dios a todos los hombres y mujeres. Por consiguiente al amar a nuestro vecino reproducimos en nosotros la conducta de Dios con todos los hombres.

Definitivamente, el auténtico amor al prójimo no se puede separar del amor de Dios.

Todos nosotros entendemos el significado de la regla de oro porque entendemos el sentido práctico de ser amados (aceptados) por alguien.

Por lo tanto, una de las maneras de ir contra nosotros mismos consiste en ir contra el otro, no amando (no aceptando) a nuestro vecino.

Amar a Dios y rechazar a nuestro prójimo al mismo tiempo es una contradicción, sin embargo algunas veces creemos que tenemos fundamentos para este rechazo.

De todos modos sería prudente hacer una distinción sobre qué es lo que rechazamos. Si es a la persona misma, o a algo de lo que tiene esta persona (lengua, cultura, color de la piel, creencias). Lo segundo es posible, lo primero, no, a menos que hayamos sido ofuscados. Si este es el caso, después tendremos que corregir nuestra visión mental puesto que es defectuosa.

El auténtico amor a los vecinos produce alegría y paz...

Esta es la razón de que las familias abiertas a sus vecinos sean felices.

SUGERENCIA PARA ACTUAR

PONER EN PRACTICA LA REGLA DE ORO DEL AMOR

La regla de oro del amor no es algo para pensar, sino algo para experimentar acercándonos a nuestro prójimo con un corazón abierto.

¿Cómo lo está haciendo vuestra familia?

Aquí hay una lista de sugerencias prácticas para vuestra reflexión personal y puesta en común de la familia:

- Tener una cena sin cumplidos con algunos vecinos solamente para pasar un rato divertido.
- Invitar a una familia para ir a comer al campo.
- Hacer planes para una parrillada con los vecinos.
- Compartir un estofado con otra familia.
- Llevarle a alguien la cena.
- Invitar a una nueva familia a un almuerzo.
- Después de misa, invitar a otra familia a cafés con leche y pastas.
- Limpiar el vecindario junto con vuestros amigos.
- Llevarle alguna cena sorpresa a una embarazada.
- Sustituir a la familia: coger a un chiquillo del vecindario para darle un trato de familia.
- Invitar a cenar a alguien que suela estar solo.
- Abrir la casa durante un fin de semana a alguien que necesite amor.
- Sorprender a un vecino con un regalo hecho en casa.
- Hacer algo amable para una viuda o un viudo.
- Ayudar a algún vecino viejo o enfermo con algún trabajo.
- Hacer algunos recados para un vecino necesitado.
- Ofrecerse para guardar los niños de alguna pareja joven durante el día.
- Ir a cuidar un bebé para que la joven madre pueda salir.
- Lavar el coche de alguna persona de edad, gratuitamente.
- Dedicar algún tiempo a quien tenga una enfermedad crónica y terminal.
- Invitar a algunos vecinos para una celebración familiar.
- Tener un grupo de oración en vuestra casa.

Séptimo día**LLEGANDO HASTA LOS MAS POBRES
Y NECESITADOS**

Las familias verdaderamente felices están abiertas de un modo natural no solamente a los miembros familiares, parientes, amigos y vecinos, sino a todos —especialmente a los pobres y necesitados. Cada vez que uno de los miembros de la familia se entera de que hay una necesidad de cualquier clase, ya sea injusticia, violencia, hambre, pobreza, desempleo, discriminación, drogas, sufrimiento, desdicha, convoca una reunión familiar para ver lo que pueden o deben hacer en cada caso.

Las familias abiertas son puentes para los pobres y necesitados que así pueden pasar de la injusticia y violencia a la justicia y paz. Hacen esfuerzos especiales para buscar a los más marginados y oprimidos. Las familias felices están retadas a modelar su vida con los valores de paz, verdad, justicia, libertad y amor. Las familias felices están llamadas por Dios a ofrecer donde sea una aportación generosa y desinteresada en favor de la justicia y de la paz.

¿Cómo lo vais a hacer?

1. **SIENDO POBRES CON LOS POBRES**, escogiendo un tren de vida sencillo. La auténtica vida familiar es una experiencia de compartir y comunicar. Las familias felices que son ricas espiritualmente necesitan simplificar la vida familiar y gastar menos. Pueden optar por un estilo de pobreza dentro de su propia familia. Algunas veces, esto implica tomar decisiones que cuestan, decir que «no» a determinados bienes de consumo, y así ser pobres con los pobres.

2. **FAMILIAS QUE SE OCUPEN DE LAS FAMILIAS QUE SUFREN**. Las familias frecuentemente pasan a través de grandes sufrimientos, penas y ansiedades. Muchas veces sufren en silencio. Esta gente son: familias monoparentales, separados y divorciados, viudos y viudas, huérfanos, madres o padres abandonados. También los emigrantes, sin casa, hambrientos, sin trabajo, minusválidos y los enfermos terminales; las familias de los encarcelados, etc. Todas las familias necesitan que otras familias se ocupen de ellas, que les asistan y también que actúen de modo incisivo en la opinión pública para que las profundas causas de su sufrimiento sean eliminadas en lo posible, y así puedan valerse por sí mismas.

3. **APOYAR A LAS FAMILIAS QUE SUFREN POR LAS DROGAS**. Las drogas incluido el alcohol alarman a las familias de hoy cuyos

hijos e hijas están expuestos a ellas. Los padres, si ellos mismos no están agarrados por la droga, frecuentemente son impotentes y están desesperados cuando el problema alcanza a sus hijos. Carecen también de la adecuada información y educación. Necesitan el apoyo de otras familias. Unas familias ayudando a otras. Esta es la solución.

4. SER UNA FAMILIA PACIFICADORA. Esto se puede hacer como familia de cuatro maneras:

- A. Superando el egoísmo y tratando a todos con respeto.
- B. Evitando la falta de honradez y las mentiras, dentro y fuera de casa.
- C. Estando en paz con Dios, individualmente, conyugalmente y como familia.
- D. Mostrando verdadera estima por la gente; son seres humanos.

SUGERENCIAS PARA ACTUAR

ACTUAR EN FAVOR DE LA JUSTICIA Y DE LA PAZ COMO FAMILIA

En la sociedad de hoy hay muchas posibilidades para que la familia actúe.

Cada familia tiene que encontrar su manera propia de practicar la justicia y la paz, unidos, sabiendo que lo que es apropiado para una familia puede no ser apropiado para otra; y lo que es bueno para una familia en este momento, puede no ser bueno para la misma familia en otro tiempo.

Cada familia tiene que decidir (por medio de reflexiones y respuestas en común periódicas) qué paso han de dar en cada momento de su historia.

También tenéis que aprender la necesidad de dar los pasos a su tiempo, sabiendo siempre que cada paso cuenta.

Para echaros una mano, aquí van unas cuantas preguntas para vuestra reflexión personal e intercambio con la familia.

1. ¿Somos una familia pobre o rica?
Por favor especificad los signos positivos y negativos de pobreza o riqueza en vuestra familia.
2. ¿Cómo podríamos llegar a ser una familia que ame y se ocupe de otra familia pobre, perjudicada o sufriendo a causa de la droga?
Primero tenéis que encontrar a estas familias alrededor y cerca de vosotros y ver cuál es su problema o necesidad y sus causas. Después..., encontraréis juntos la solución correcta.
3. De hecho, ¿cómo y dónde podemos ser una familia pacificadora?
No os olvidéis que la verdadera paz y justicia parte del interior de cada uno de nosotros y del interior de nuestro propio hogar.

APENDICE

¿Cómo seguir adelante?

EL COMPROMISO DE UN SIGNO DIARIO DE AMOR

El amor no es algo que se siente, el amor es algo que se hace.

Una de las cosas que se pueden hacer para mantener vivo el amor, para que esté sano y crezca, es practicar a diario pequeños signos de amor.

Durante los días de la semana, no hay bastante tiempo para un agradable diálogo con tu consorte, pero ciertamente tienes otros modos de comunicarte con él o con ella, sin que haga falta mucho tiempo.

No lleva demasiado tiempo el dar una muestra de amor durante el día. Solamente se necesita amor para expresarlo y hacerlo visible y tangible.

Los signos de amor son pequeños detalles de aprecio, afirmación y afecto hacia el consorte.

Los signos de amor son una revelación de la energía del amor que está dentro de uno mismo.

Los signos de amor pertenecen a los rituales del amor.

Los signos de amor son un testimonio vivo del amor matrimonial.

Los signos de amor son sacramentales. Son símbolos de algo que nos trasciende.

¿COMO PODREIS ENCONTRAR VUESTROS SIGNOS DE AMOR DIARIOS?

Podéis crear vuestro signo diario de amor haciéndoos esta pregunta sencilla:

¿De qué modo concreto demostraré hoy mi afecto y aprecio a mi consorte?

A continuación hay una lista de signos de amor sugeridos para vuestra inspiración.

Cuando os sea difícil encontrarlo, podéis escoger alguno de ellos.

PEQUEÑAS COSAS QUE LOS MARIDOS PUEDEN HACER PARA SUS MUJERES

- Un beso o un abrazo: por la mañana, cuando llegas a casa, o simplemente porque la quieres.
- Permitiéndoles dormir por la mañana una hora más.
- Desayunando juntos los dos.
- Una llamada por teléfono cariñosa: desde el trabajo o cuando estás fuera de la ciudad.
- Flores sin motivo alguno.
- Sonrisa. Una sonrisa especial con los ojos.
- Tocándola y tomándola en brazos.

- Dándole una sorpresa de algún modo o con algún regalito.
- Mandándole un mensaje de amor a su trabajo.
- Llevándola a comer desde su trabajo.
- Sacando tiempo para acompañarla a algo fuera de lo corriente.
- Diciéndole que está guapa.
- Ayudándola en algo que necesita.
- Haciendo algo juntos: jugar, viajar, rezar, etc...
- Sacrificar algo personal para darle gusto.
- Llamándola por teléfono para que no se preocupe.
- Diciéndole palabras de alabanza y adoración.
- Haciendo la compra en el camino hacia casa.
- Ocupándote de los problemas de la casa.
- Ayudándola en el trabajo de la casa. Lavar los platos, limpiar la casa, cocinar, etc.
- Arreglando las cosas para llevarla a cenar fuera.
- Una conversación cariñosa después de cenar.
- Pidiendo perdón por algo y dándolo.
- Apoyándola en una decisión particular.

PEQUEÑAS COSAS QUE LAS MUJERES PUEDEN HACER POR SUS MARIDOS

- Abrazarlo y besarle al despertarse por la mañana.
- Preparar un desayuno muy sencillo antes de ir al trabajo, para poder sentaros a la mesa juntos.
- Llamarle por teléfono solamente para decirle «te quiero».
- Salir a la puerta a recibirle cuando llegue a casa.
- Darle tiempo para leer el periódico por la tarde.
- Intentar compartir con él cuando está cansado.
- Regalarle algo sin ningún motivo.
- No dar por supuesto lo referente a él.
- Una nota cariñosa en el espejo, para que la vea por la mañana.
- Una «carta de amor» por correo a su oficina o trabajo.
- Quitarle alguna carga cuando está agobiado de trabajo.
- Siendo dulce y cariñosa cuando él no lo es.
- Sacrificando algo especial o personal para complacerle.
- Cocinando sus comidas preferidas.
- Invitándole después de cenar a sentarse en el patio, o cerca de la chimenea, o a dar un paseo para intercambiar lo ocurrido en el día.
- Darle tiempo para relajarse y despejarse después del trabajo cuando querías que estuviese para ti.
- Escucharle cuando te explique lo del día.
- Hacer las faenas que no os gustan.
- Ayudarle en algo que necesite.
- Hacerle alguna confidencia.

«ENRIQUECIMIENTO MATRIMONIAL»

- ¿Conocéis algún jardinero o agricultor que no haga algo, cada año, para superar el valor de su terreno y así mejorar su producción y su cosecha?
- ¿Qué es lo que los matrimonios pueden hacer para crecer personal y conyugalmente y de esta manera mejorar el mundo de sus familias?
- Con estas dos palabras: «Enriquecimiento matrimonial», autores norteamericanos etiquetan una serie de programas cuya finalidad es ayudar a los matrimonios a profundizar su relación conyugal, hacerla más satisfactoria y dinámica.
- Muchas parejas cuando oyen hablar de programas de «Enriquecimiento matrimonial» piensan que *no* son para ellos. Como diciendo: «Esto está muy bien para los que lo necesitan, pero nosotros, a Dios gracias, no tenemos grandes problemas».
- En realidad, estos programas de «Enriquecimiento matrimonial» *no* son para matrimonios con serios problemas, sino para matrimonios corrientes y normales. Los matrimonios con graves conflictos necesitan acudir a especialistas y consejeros matrimoniales. Los libros pueden ayudar, pero no son suficientes.
- De hecho, la mayoría de matrimonios pasan por crisis, dificultades y problemas que bien enfocados pueden convertirse en estupendas oportunidades de crecer en el amor conyugal y familiar.
- Entonces, ¿por qué no experimentar alguno de esos programas de «Enriquecimiento matrimonial» que actualmente están a nuestro alcance?
- Para echaros una mano, a continuación, os ofrezco algunas sugerencias para vuestro Enriquecimiento matrimonial.

MOVIMIENTO FAMILIAR CRISTIANO

¿QUE ES EL MOVIMIENTO FAMILIAR CRISTIANO?

- El M.F.C. es un movimiento apostólico de matrimonios y familias que se define como laical, conyugal, familiarista, comunitario, eclesial y evangelizador.
- Es un medio organizador que potencia y ayuda a sus miembros para realizar su tarea específica en la Iglesia y en la sociedad en que viven.
- Está formado por los miembros de la familia y por todas aquellas personas que quieren *vivir* su vocación humana y cristiana, *ser*

testigos de su fe y de los valores básicos de la institución familiar y actuar como conciencia crítica de toda la realidad social desde la perspectiva del matrimonio y de la familia.

- Para concebir y explicitar su identidad y misión *se inspira* –a partir de sus propias vivencias– en la tradición dinámica de la Iglesia y sus documentos, sobre todo a partir del concilio Vaticano II, e *intenta* responder a las necesidades y desafíos de nuestro mundo y de los signos de los tiempos.

¿QUE SERVICIOS OFRECE?

- El M.F.C. se compone de pequeñas comunidades, entre 5 y 7 parejas, que se apoyan mutuamente y así fortalecen sus matrimonios; desarrollan sus familias; profundizan en la fe y en la esperanza, en el amor y en la justicia.
- El M.F.C., a través de sus miembros más comprometidos, ofrece una serie de servicios: prematrimoniales, conyugales y familiares.
- Para más información dirigirse a:
Movimiento Familiar Cristiano
Paseo de San Roque, 11 - 1.º A
Teléfono (918) 22 26 68
05003 AVILA

«ENCUENTRO CONYUGAL»

A ti y a tu consorte, ¿os gustaría disfrutar de un fin de semana muy bueno, solos, en un ambiente tranquilo, con tiempo para compartir en intimidad y en profundidad vuestras necesidades y deseos personales, vuestros miedos y preocupaciones, vuestro presente y vuestras esperanzas futuras?

Si vuestra respuesta es «sí», entonces merecéis un «Encuentro conyugal» de fin de semana.

¿QUE ES?

- El E.C. fin de semana es *una oportunidad* única para los dos de considerar sinceramente y sin prisas la dimensión más importante de vuestras vidas: vuestro matrimonio.

- El E.C. es *un reto* para desarrollar más ampliamente vuestro potencial de amor, plenitud, santidad y felicidad según la visión y el proyecto de Dios sobre vosotros dos, vuestro matrimonio y vuestra familia.
- El E.C. está animado y dirigido por un *equipo de 3 matrimonios y un sacerdote* que a partir de sus propias vivencias y testimonios personales invitan a cada pareja participante a reflexionar y a compartir sus vivencias y experiencias por medio de un *diálogo conyugal* íntimo, intenso y profundo.
- Los «*Encuentros conyugales*» son una experiencia nacida en España allá por los años 60. Actualmente se están sirviendo «Encuentros conyugales» en 76 naciones. Más de 2 millones de matrimonios han pasado por esta experiencia transformadora y testimonial.
- Miles de matrimonios en todo el mundo confiesan llenos de gozo que a partir de su encuentro conyugal han empezado una nueva y esperanzadora vida matrimonial y familiar.

«RETORNO CONYUGAL»

Si ya habéis experimentado un «Encuentro conyugal» y seguís deseando un enriquecimiento espiritual como pareja, entonces, el «Retorno conyugal» fin de semana podría ser la respuesta a vuestra necesidad.

¿QUE ES?

- Una *experiencia* de fin de semana para matrimonios que necesitan o desean mejorar su comunicación con Dios, como pareja.
- Un *volver* a Dios como pareja. Una experiencia de conversión matrimonial.
- Una *convivencia* de espiritualidad conyugal y de oración matrimonial servida por el Movimiento Familiar Cristiano.

BIBLIOGRAFIA PARA MATRIMONIOS

PRIMERA SEMANA

- «Vivir a gusto en la pareja», Jeannine Marroncle, Paulinas, Madrid 1978. –Fruto de su experiencia como consejero matrimonial.
- «La pareja hoy», Varios. PPC, Madrid 1981. –Qué es hoy la pareja y qué va a ser de ella.
- «Vivir en pareja», Manuel Iceta, PPC, Madrid 1987. –Un proyecto de vida conyugal para nuestros días.
- «La felicidad de la joven pareja», Philippe y Claire Diroux, Bilbao 1978. –Reflexiones y medios para ser felices durante los primeros años de matrimonio.
- «Matrimonio y conflictividad conyugal», Vicente J. Subirana, Valencia 1978. –Génesis y terapias de las discordias entre esposos.
- «Vivir juntos», Helene Monneret, Bilbao 1981. –Encuentro, diálogo, adaptación y dificultades de la pareja.
- «Sexualidad y amor», Juan Pablo II, PPC, Madrid 1982. –Catequesis del papa Wojtyla sobre la teología del cuerpo.
- «Familiaris consortio», Juan Pablo II, PPC, Madrid 1981. –Exhortación apostólica del papa sobre el matrimonio y la familia.
- «Tú y yo, comunidad de amor», A. Hortelano, PPC, Madrid 1980. –El amor a través de la Biblia vivido en el matrimonio.
- «Parejas rotas», J.A. Sobrino, BAC, Madrid 1983. –Por qué rompen. Estudios de las causas de la ruptura.
- «Amor, matrimonio y felicidad», Angel del Hogar, PPC, Madrid 1967. –Profundización del amor humano-sacramental del matrimonio cristiano.
- «Agonía del matrimonio legal», Pedro Juan Viladrich, EUNSA, Pamplona. –Nuevas perspectivas del matrimonio.

SEGUNDA SEMANA

- «Saber encontrarse», León Buccalate- Gabriel Foscá, PPC, Madrid 1982. –Por los caminos del encuentro consigo mismo.
- «La aceptación de sí mismo», Romano Guardini, Cristiandad, Madrid 1977. –Cómo debe el hombre aceptarse o enfrentarse consigo mismo.
- «Ayudarse a sí mismo», Lucien Auger, Santander 1987. –Una psicoterapia mediante la razón.
- «El libro del no amor», Hugo Finklestein, Barcelona 1985. –Meditación sobre el amor falso e impostor.
- «Calidad humana del amor», Ovidio Pecharrmán, Atenas, Madrid 1986. –Estudio profundo y muy completo del amor, al alcance de todos.
- «Persona y acción», Karol Wojtyla, BAC, Madrid 1983. –Líneas fundamentales del pensamiento de Wojtyla sobre la persona y la experiencia moral.
- «El arte de amar», Eric Fromm, Paidós, Buenos Aires 1980. –Original, profundo e inspirador.
- «Vivir, amar y aprender», L. F. Buscaglia, Plaza Janés, Barcelona 1984. –Vivencias motivadoras de tres claves de la vida humana.

TERCERA SEMANA

- «Dios existe», Juan M. Lumbreras, BAC, Madrid 1981. –La existencia de Dios arranca de la vida para la vida.
- «La presencia ignorada de Dios», Herder, Barcelona 1977. –En el inconsciente de cada hombre hay una presencia de Dios.

- «Experimentar a Dios en la vida», Ladislaus Boros, Barcelona 1979. —Búsqueda de Dios por vías de situaciones existenciales.
- «Amor en tu anillo», Valeriano Ordóñez, Barcelona 1981. —El mejor camino: descubrir a Cristo en medio de los esposos.
- «Amor en un mundo en crisis», M. Escrivá Rellcer, Valencia 1979. —La crisis del amor en el mundo no es otra que la crisis de Dios.
- «El matrimonio cristiano», J. Leclercq, Rialp, Madrid 1963. —Solidez y profundidad.
- «Sobre el amor y la gracia», H. Caffarel, Euramérica, Madrid 1964. —Uno de los mejores estudios sobre el amor cristiano matrimonial.
- «El matrimonio, ese gran sacramento», H. Caffarel, Euramérica, Madrid 1965. —Profundización sobre la mística matrimonial cristiana.
- «El matrimonio cristiano, camino hacia Dios», H. Caffarel, Euramérica, Madrid 1967. —Acerca de la vocación matrimonial y de la santidad conyugal.

CUARTA SEMANA

- «La comunicación de las existencias», I. Lepp, C. Lohlé, Buenos Aires 1964. —La clave del amor y el sentido de la vida.
- «Saber escuchar», Michael Grenouillouse, Mensajero, Bilbao 1977. —Sugerencias y estímulos de una de las claves de la comunicación.
- «La comunicación interpersonal de la pareja», A. Hortelano, PPC, Madrid 1981. —Principios y técnicas al servicio de la pareja.
- «Encuentro», Gabriel Calvo, Alameda, Madrid 1965. —Diálogos para marido y mujer.
- «Pío XII a los esposos», Librería Religiosa, Barcelona 1952. —Diálogos de Pío XII con los recién casados.
- «Matrimonio y familia», Movimiento Familiar Cristiano, Sal Terrae 1981. —Guiones para el diálogo conyugal y de grupo.

QUINTA SEMANA

- «Familia abierta y comprometida», Manuel Gómez Ríos, PPC, Madrid 1981. —La familia abierta como compromiso en oposición a la familia cerrada.
- «Familiaris consortio», Juan Pablo II, PPC, Madrid 18. —La Carta Magna del matrimonio y de la familia cristiana.
- «Desafío a la educación», Jean-Paul Gourevith, Madrid 1978. —Crítica del actual sistema educativo y perspectivas futuras.
- «Educación creadora», varios, Madrid 1978. —Sobre la educación humana en los umbrales del siglo XXI.

Este no es únicamente un libro. Es un libro de trabajo. Se invita no solamente a leerlo sino a experimentarlo. No trata del matrimonio en abstracto. Está escrito por matrimonios de carne y hueso. Está enraizado no tanto en ideas o principios como en las vivencias y experiencias de muchos matrimonios que son los verdaderos expertos en vida matrimonial y familiar. El libro, por tanto es una oportunidad para esposos y esposas de crecer como personas honestas y como pareja sana y feliz.

ISBN: 84-301-1086-0



9 788430 110865

COLECCION NUEVA ALIANZA

- 150. **La homilía del domingo, ciclo A**
por A. Pronzato
- 149. **¿Qué es la bioética?**
por M. Trevijano
- 148. **La vida fraterna**
por A. Cencini
- 147. **Buscadores de Dios III**
por J.-R. Flecha
- 146. **Catecismo cristológico**
por J. A. Fitzmyer
- 145. **Los relatos evangélicos de la pasión**
por B. Maggioni
- 144. **Dios se deja buscar**
por X. Léon-Dufour
- 143. **En memoria del Salvador**
por B. Forte
- 142. **Ejercicios de contemplación**
por F. Jalics
- 141. **Crear, amar, esperar día a día**
por A. Pronzato
- 140. **Dios sólo tiene deseos**
por M. Quoist