

Tareas para trabajar nuestra relación:

1. Día rosa

Objetivo: Reforzar la relación de pertenencia en subsistema conyugal.

Procedimiento: Uno de los cónyuges prepara un día o un momento especial al otro. Una cena, unas copas, un espectáculo, un viaje. Se trata de dejar a los niños y reservarse un espacio para ellos.

2. Pregunta del milagro (Shazer 1992)

Objetivo: Identificar la demanda.

Procedimiento: Supón que esta noche, mientras duermes, ocurre un milagro y lo que quieres conseguir al venir a esta consulta se cumple. Como estabas dormido, no te has enterado de lo que ha ocurrido; mañana cuando te despiertes:

¿Cómo vas a darte cuenta de que ha ocurrido este milagro?

¿Qué será diferente?

¿Qué cosas tienen que pasar para que caigas en la cuenta del milagro?

¿Quién será la primera persona que se dará cuenta de que ha ocurrido el milagro?

¿En qué lo notará?

¿Cómo sabrán los demás que ha ocurrido?

3. 10/10 (Encuentro Matrimonial)

Objetivo: Favorecer la comunicación profunda a nivel de sentimientos entre los esposos potenciando el conocimiento mutuo.

Procedimiento: Trabajamos desde una pregunta. Se trata de escribir durante 10 min. y después compartir otros 10 min. de ahí el nombre de 10/10. A la hora de escribir se trata de hacerlo como si se tratara de una carta de amor. Tenemos en mente que nos dirigimos a la persona que más queremos. Empezamos con un saludo afectuoso seguido de una cualidad. (Ejemplo: Hola cariño, hoy te agradezco tu beso de buenos días, lo he sentido de un modo especial). La carta se termina expresando los sentimientos que no producen la respuesta a la pregunta planteada.

Después se pasa a contestar a la pregunta que nos hemos propuesto, los dos la misma. Ejemplo: ¿Cómo estoy viviendo la presencia de nuestros padres en nuestra relación? Se trata de escribir desde el corazón y siempre desde el sentimiento, procurando no hacer juicios ni descalificaciones. Se trata de contar cómo lo vivo y los sentimientos que provocan en mí. La forma es “yo pienso”, yo creo”, “desearía”. Está completamente prohibido en esta técnica expresiones como, “es que tú”, tú tendrías qué”, “es que nunca tengo razón”. Siempre es bueno terminar diciendo cómo me hace sentir la respuesta.

Después intercambiamos los cuadernos, lo acogemos como un regalo y lo leemos en silencio. Una vez acogido en el corazón lo que nos ha compartido nuestro esposo/a intentamos identificar el sentimiento más fuerte y hablamos durante diez minutos sobre él. Lo primero sería tachar todo aquello que suene a reproches, juicios o victimismos. Después hablamos sobre lo escrito por uno de ellos y luego nos centramos en el otro. El objetivo del diálogo es conocernos, aclarar y profundizar en los sentimientos expresados. En un 10/10 no se puede discutir, si llegamos a la confrontación, lo dejamos para otro momento, de ahí la importancia de hacerlo en un clima de oración.

Ejemplos de preguntas para un 10/10

Es importante decir que la pregunta nos la ponemos con anterioridad a propuesta de uno o consensuada y lo normal es hacerla sobre un área que en estos momentos nos preocupe.

- ¿Qué me gustaría recuperar en nuestra vida de matrimonio?
- ¿De qué necesito pedirte perdón en estos momentos?
- ¿De qué cosas quisiera darte las gracias hoy?
- ¿Por qué quiero compartir mi vida contigo?
- ¿En nuestra relación echo de menos...?
- ¿Qué es lo que más admiró de ti?
- ¿Qué me enamoró de ti?
- ¿Qué actitud tuya me cuesta más aceptar de ti?
- ¿Qué momento entrañable recuerdo especialmente desde que nos conocemos?
- ¿Qué cosas podríamos hacer para reforzar nuestra relación?
- ¿Qué te pediría en estos momentos en relación a nuestros hijos?
- ¿Qué te pediría en estos momentos en relación a tus padres y a mis padres?

- ¿Cómo me siento cuando me muestras afectos delante de los demás?
- En nuestra vida íntima ¿nos solicitamos mutuamente?
- ¿Qué es lo que más me gusta de nuestra intimidad sexual?
- ¿Cuál es mi actitud ante la educación de nuestros hijos?
- ¿Cuál es mi actitud ante la economía doméstica?
- ¿Quién decide qué hacer en nuestro tiempo libre?
- ¿Qué podríamos hacer para reforzar nuestra dimensión espiritual?

4. Resolución de problemas:

Objetivo: Tomar conciencia de los mecanismos que se ponen en juego en la toma de decisiones y darnos cuenta que siempre hay una segunda opción.

Procedimiento: La pareja piensa en un conflicto que hayan tenido recientemente, y trabajan por escrito con el siguiente esquema:

- a. Descripción objetiva de los hechos.
- b. Pensamientos que tuvimos.
- c. Sentimientos que nos provocaron.
- d. ¿Qué hice?
- e. ¿Qué otra cosa podría haber hecho?

Después compartimos.

5. Técnica del sándwich

Objetivo: Modificar conductas desde el refuerzo positivo.

Procedimiento: Se trata de solicitar un cambio ya sea en actitudes, comportamientos etc. de nuestro esposo/a presentándolo entre dos refuerzo positivos.

Ejemplo:

- a. "Cariño, la comida estaba estupenda".
- b. "Aunque ya sabes que a mí me gusta con un poco menos de sal".
- c. "No te preocupes vete a descansar, ya recojo yo la cocina".

6. Decirnos algo positivo al final de la jornada.

Objetivo: Reforzar nuestra relación de pertenencia.

Procedimiento: Se trata simplemente de no acostarnos sin decirnos algo significativo. Ejemplo: “Muchas gracias cariño por haber recogido hoy a los niños”.

7. Comunicación profunda 5/5.

Objetivo: Favorecer la comunicación profunda a nivel de sentimientos entre los esposos potenciando el conocimiento mutuo.

Procedimiento: Buscamos el momento adecuado, cuando ya estamos solos y cada uno dedica 5 minutos para explicarle al otro cómo se siente después del día pasado. El otro se limita a escuchar sin dar consejos ni quitar importancia a lo que le están compartiendo. Después se invierten los papeles.

8. Escudo heráldico de familia.

Objetivo: Reflexionar los valores que queremos vivir y transmitir en nuestra familia buscando una identidad propia.

Procedimiento: Pensamos en aquello que es verdaderamente importante para nuestra familia y a lo que nunca renunciaríamos. Dibujamos un escudo, lo dividimos en las regiones que queramos y buscamos dibujos apropiados a las ideas que hemos escrito previamente. Podemos terminar escribiendo nuestro lema. En este tipo de actividades es importante que participen los hijos. Si nos esmeramos en la realización lo podemos enmarcar y ponerlo en un sitio visible de la casa.

9. En nuestra familia sabemos.

Objetivo: Reflexionar los valores que queremos vivir y transmitir en nuestra familia buscando una identidad propia.

Procedimiento: Cuando a nivel de pareja, tomamos conciencia de que vivimos desde dos mundos distintos y que ante cuestiones importantes de la vida chocamos constantemente, sería bueno reflexionar y buscar a modo de enunciados sencillos nuestro ideario particular. Podemos regalarnos unos días para nosotros y pensar y escribir sobre ello.

Ejemplo. En nuestra familia sabemos:

1. Que la persona no puede vivir sin amor, y que no basta cualquier amor, sino un amor verdadero.
2. Que cada persona es única e irreplicable, un bien en sí misma, por encima de cualquier valoración utilitarista.
3. Que la familia sana es el fundamento de una sociedad libre y justa.
4. Que la vida es un valor sagrado desde la fecundación hasta que el Señor nos llame a su encuentro y que los hijos, siempre, son una bendición de Dios.
5. Que privar al hijo único de la posibilidad de otros hermanos es hacerle experimentar una primera soledad. Etc.

10. Nuestro Proyecto

Objetivo: Reflexionar sobre el tipo de relación y familia que queremos.

Procedimiento: Es apropiado realizarlo durante el noviazgo o en los primeros años de casados. Vamos abordando a través de unos cuestionarios todos los temas importantes para nuestra vida. Identidad, comunicación, hijos, familia de origen, educación, economía, amigos, tiempo libre, trabajo, Dios, etc. Se trata de ir hablando, reflexionando y consensuando. Siempre entendido como algo abierto y sujeto a evaluación continua.

En este link encontrarán propuestas de material adecuado para trabajar el “proyecto de vida matrimonial”

<http://cofalcala.weebly.com/uploads/3/7/2/1/3721901/proyectodepareja.pdf>

11. Nuestra tarde. Encuentro e intimidad. (Desarrollamos este tema como ejemplo de otros muchos, el esquema sería siempre el mismo)

Objetivo: Fomentar el verdadero encuentro.

Procedimiento: Nos reservamos una tarde. Leemos juntos el siguiente esquema. Escribimos, por separado: lo que nos sugiere, los sentimientos que nos produce y cómo estoy viviendo cada uno de los apartados. Después compartimos y podemos terminar proponiéndonos un plan de crecimiento.

«Donde no hay amor, pon amor y encontrarás amor». (San Juan de la Cruz)

Si reduces a tu pareja a un mero medio para obtener complacencias, la rebajas de rango, la envileces. Y tal envilecimiento es injusto respecto a toda persona y, mucho más, respecto a la persona a quien dices amar. Esa atracción que sientes debe ser el comienzo de una vida de amistad íntima. La intimidad personal es una forma de unión altísima que no se adquiere con el mero estar cerca y tratarse e incluso complacerse mutuamente. La relación de intimidad hay que crearla, y para ello deben cumplirse las condiciones siguientes para que se dé un verdadero encuentro:

- La **generosidad**. No hay encuentro verdadero sin generosidad. La generosidad implica vivir para el otro. No intenta nunca reducir de valor a la otra persona; al contrario, la ayuda a perfeccionarse.
- El encuentro desde la **verdad**, si me reservo a mí o parcelas de mi vida, no habrá apertura ni intimidad.
- **Humildad, sencillez**: Si eres altanero, tenderás a tratar a tu pareja como un ser inferior, incapaz de aportarte nada valioso. Esa posición orgullosa te impedirá compenetrarte con ella para enriqueceros mutuamente. Te recluirá en tu soledad prepotente. Hará inviable el encuentro.
- **Comprensión**. Comprender a la otra persona, vibrar con sus deseos y proyectos, simpatizar con ella. Esfuérzate en ser simpático con ella, verla desde su mundo, no desde el tuyo.

12. La sentada: (Equipos de Ntra. Sra.)

Objetivo: Evaluar nuestra relación y ayudarnos a crecer.

Procedimiento: Una vez al mes, dejamos todo, incluidos los niños, y nos retiramos a un lugar significativo para nosotros. Sentarse los esposos al menos una vez al mes para charlar con calma de la situación en la que se encuentra su matrimonio. Momento para el diálogo profundo y sincero. Rezamos para ponernos en manos de Dios con el objeto de que la caridad y el bien del otro estén garantizados. Hablamos de cómo nos sentimos cada uno y cómo vemos al otro, en aquellos ámbitos que la situación lo requiera. Se trata de una revisión de vida, donde mutuamente nos mostramos con humildad nuestras carencias, necesidades y nos

proponemos un punto concreto de crecimiento personal que al mes siguiente evaluaremos.

Esguema para una sentada:

La sentada es nuestra tarde. En un momento especial, es un tiempo que nos dedicamos a nosotros mismos para revisar nuestra relación y por ello está programada en nuestra agenda. Es bueno hacerla en un ambiente distinto al de casa y terminar con algo lúdico. Poned imaginación

Oración:

Señor te damos gracias por la vida que nos has regalado y por habernos reservado el uno para el otro. Protégenos y concédenos que nuestro amor, a imagen del tuyo, sea don y tarea.

Que en las alegrías te demos gracias y en los momentos difíciles acudamos siempre a ti.

Que tu paz Señor gobierne en nuestros corazones y sea arbitro en nuestros conflictos para que contigo siempre seamos uno.

Amén

Lectura del Evangelio del día

Diálogo conyugal:

- Quiero darte gracias por...
- Valoro en ti que durante este tiempo...
- Hablamos con tranquilidad, sin juzgar, desde lo que cada uno siente, de las dificultades que estamos teniendo en este momento.
- En estos momentos me preocupa...
- Nuestra relación mejoraría si...
- Revisamos y nos proponemos una **regla de vida**¹.

- Ponemos fecha para la siguiente sentada

Padre nuestro.

13. La regla de vida. (Equipos de Ntra. Sra.)

La regla de vida. Es una actitud o un comportamiento que yo me propongo vivir hacia mi esposo/a para mejorar nuestra relación. Cada uno se la propone a sí mismo e intenta vivirla. Tiene que ser algo concreto fácil de evaluar.

Ejemplos.

- Besarnos al salir o entrar a casa.
- Cogernos de la mano cuando paseamos.
- No acostarnos enfadados.
- Reforzarnos delante de nuestros hijos y de terceras persona.
- Admitir que el otro me corrija.
- Abrazar sin una razón especial.
- Expresar las necesidades que tengo.
- Verbalizar aquello que en un momento me pueda separar de ti.
- No juzgar, ni hacer comentarios ofensivos.
- Llamarte por teléfono al trabajo para saber de ti.
- Prepararte aquello que te gusta.
- Preguntarte ¿cómo estás?
- Atenderte cuando me hablas, mirándote a la cara.
- Solicitarte para tener intimidad.
- Escucharte cuando me hablas de aquello que no quiero oír.
- Pedirte perdón cuando observo que te he hecho daño.
- Ofrecerme a ti, ¿necesitas algo?
- Sentarme a tu lado.
- Decirte las cosas que haces bien.
- Mandarte un wasap o sms cariñoso...

14. Transformar las quejas en necesidades.

Objetivo: Comprender que detrás de una queja hay una necesidad por cubrir.
Aprender a expresar las necesidades que tenemos.

Procedimiento:

La terapia de pareja trata de ayudar a hacer este trabajo favoreciendo la comunicación clara, la expresión de expectativas de un modo positivo, transformando la expresión de quejas en expresión de necesidades, tratando de hacer ver el valor del otro. Se trata de un ejercicio de reflexión sencillo. Con frecuencia nos quejamos respecto a comportamientos o actitudes de las personas con las que convivimos. Esta queja no surge de modo gratuito, el mismo hecho en mi vecino, o en otra persona ajena a mí, no me provoca la misma respuesta. Cuando me quejo de algo tengo que pensar, qué necesidad tengo en mí con respecto a la persona que me ocasiona mi malestar. Una vez identificada la necesidad es responsabilidad mía cubrirla.

Ejemplo 1: Cada vez que llega mi marido a casa tarde me enfado, pongo mala cara y a penas le saludo. La necesidad que hay detrás de esto es la de “ser tenida en cuenta” (me podías llamar por teléfono) y la de “sentirse querida”, (me molesta que llegues tarde porque estoy deseando verte y compartir contigo). Uno en esta situación puede vivir de esperas, o vivir la vida con responsabilidad, comentando las necesidades que tiene. Ejemplo 2. Uno se puede quejar de que cuando llega a casa no es recibido con cariño, o puede hacerse responsable de su vida y buscar él el momento de afecto. En cualquier caso siempre hay que reflexionar qué hay detrás de cada queja y compartir esa necesidad abiertamente. (Si necesito afecto, busco yo ese momento)

15. Hacernos presente en la vida del otro.

Objetivo: Valorar la importancia de los detalles para favorecer una relación de intimidad y complicidad.

Procedimiento: Es increíble el gran poder de transformación positiva sobre la vida de los demás que podemos lograr simplemente ofreciéndoles pequeños detalles. El peligro número uno de una buena relación es la rutina donde los pequeños detalles se pierden con la cotidianidad, de ahí la importancia de estar atento. Son tantas las pequeñas cosas que podemos hacer que pueden ser las semillas de

grandes transformaciones positivas en nuestra convivencia. Cada detalle, gesto dice: *“En este momento te he hecho presente en mi vida”* y predispones al otro necesariamente para el encuentro. ¿Hace falta dar pistas?: un beso sentido, una nota, una llamada sin tener por qué, una mirada, una sonrisa, una palabra de aliento, escuchar sin decir nada, un gracias, una alabanza delante de los demás, un pequeño detalle cuando no “toca”, una comida, una copa, un viaje...

16. Soy responsable de mi vida.

Objetivo: Reflexionar sobre nuestra relación para ver la incidencia de mi actitud en ella, tanto en los momentos buenos como malos.

Procedimiento: Se trata de estar siempre atento al clima de nuestra vida conyugal. Hay dos preguntas que nos ayudarán mucho a la hora de discernir lo que está pasando en nuestra relación.

Cuando las cosas no van bien es un error poner el acento en el otro, yo no le puedo cambiar, pero sí puedo hacer cambios, y cambiando yo, cambiaré la relación. La pregunta a trabajar sería: ¿Qué estoy haciendo yo para que se dé esta situación?

Del mismo modo cuando las cosas vayan bien podemos plantearnos: ¿qué he hecho yo para que se dé este cambio?

17. Eliminar los virus mentales. (T. R. E. C.)

Objetivo: Identificar y eliminar todos aquellos mensajes que nos repetimos continuamente, que nos infravaloran, destruyendo las capacidades y empobreciendo las emociones.

Procedimiento: La meta del virus es destruir todo lo que huelga a felicidad, bienestar y satisfacción. Los virus se fundamentan sobre las creencias irracionales que todos tenemos y que contienen exigencias inflexibles:

- Acerca de lo que yo debo.

- Acerca de lo que los demás deben.
- Acerca de lo que yo merezco, y además.
- Todas llevan una idea de catastrofismo.
- Transmiten una condena global y condenas a los demás.

Los virus mentales se reúnen en tres tipos:

- Pensamientos catastrofistas que nos impiden tomar decisiones y la forma de identificarlos: ¿qué pasará? ¿y si no.....?, No lo soporto..., Es horrible...
- Pensamiento absolutista enturbia la relación con los demás e impide ver la realidad, se juzga, juzgando y se identifica por frases como: yo tengo...,tenéis...,yo debería....., deberíais....., tú siempre..., todo lo hago mal..., no sirvo para nada...
- Racionalización, minimiza las cosas para no conectar con el mundo emocional. Es el mas difícil de quitar porque es el más cómodo.

Asumir la responsabilidad de mis pensamientos:

1. Detectar las creencias irracionales. Identificar la situación que me preocupa y anotar los sentimientos y los comportamientos que me genera. Sólo los problemas reales se pueden resolver. Describir los pensamientos irracionales que pienso de mi, de los demás o de la situación y revisar las 10 creencias irracionales básicas, sobre todo las 4 primeras. Decirse en primera instancia: "lo que estoy pensando puede estar equivocado".

Pregunta: ¿Qué creencias irracionales quiero debatir o eliminar?

2. Debatir, discutir, experimentar y confrontarlo con las perspectivas realistas la creencia irracional. Debate y confrontación - datos que se pueden comprobar mediante la lógica (sin adivinar y sin creencias)

Preguntas: ¿Es realista esa creencia? ¿Qué evidencia hay de que esa creencia sea cierta? ¿Que es lo peor que puede ocurrir si no consigo lo que quiero?

3. Conseguir una nueva idea racional o filosófica.

Cambiar los “**debería**” por “**preferiría**”. Alternativas racionales. Deseos. Expresar mis deseos comenzando con las palabras: Preferiría que..... , desearía que....., me gustaría que.....

“No podemos evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas, pero si podemos impedir que hagan su nido en ella”.

18. Perdonar como decisión de amor.

Más que una dinámica para vivir el perdón, que no es fácil por su complejidad, ofrecemos, a modo de pistas, una pequeña reflexión.

Vivir el perdón, dependiendo de la ofensa, no siempre es fácil. Ordenar nuestro interior es un paso importante para hacerlo posible. Se puede renunciar a la venganza pero no al dolor, lo cual nos indica muy claramente que el perdón aunque está estrechamente unido a vivencias afectivas, no es un sentimiento. Es un acto de voluntad que no se reduce a nuestro estado psíquico. Se puede perdonar llorando.

Para comprender el dinamismo del perdón tendríamos que tener en cuenta que (El perdón transfigurado. Jean Laffitte)

- a. La inteligencia y el perdón. La inteligencia nos ofrece la posibilidad de reflexión sobre el hecho, puede perfilar el encadenamiento de los hechos, razones y móviles pero le falta una fuerza que no depende de ella, en palabras de Jankélévitch, el miligramo de más.
- b. El perdón y las tendencias del querer. El hombre que está en trance de perdonar es un hombre herido por la ofensa. Lo propio de la experiencia del perdón es que la decisión moral de absolver se toma siempre en el contexto particular de un sufrimiento. Este sufrimiento amenaza el acto del perdón.
- c. El perdón y la memoria. Cuando la memoria se asocia al perdón lo hace desde un doble punto de vista. Primeramente todo perdón es un acto que hace memoria recordar para ser capaz de perdonar sin sombra de reproche. Y en segundo lugar, muchas veces, la memoria y el recuerdo del hecho obstaculiza el perdón.

- d. La bondad del acto de perdonar. El perdón es libre y se concede con perfecta gratuidad. Es condición de existencia del perdón el ser gratuito.

Es necesario hacer un triple esfuerzo de comprensión por las dos partes:

- a. Comprensión de la falta cometida.
- b. Comprensión del otro y de la relación que le une a él.
- c. Comprensión de sí mismo a la luz de lo que se ha producido.

Perdonar en tres niveles:

- El cognitivo, en el cual se toma la decisión de perdonar aunque el individuo no sienta ganas de hacerlo. Al principio del proceso del perdón, la persona intenta imaginarse a sí misma durante un episodio doloroso del pasado y toma la decisión de abandonar su enfado hacia quien le causó el dolor.
- El emocional, en el cual se llega a comprender a aquellos que han causado las heridas y en consecuencia el paciente siente ganas de perdonar. Al mismo tiempo se esfuerza por comprender los motivos de esa persona que le hirió.
- El espiritual, cuando la persona ha sido herida tan profundamente que de hecho no puede perdonar por sí misma, por lo cual le pide a Dios la gracia de perdonar y de llevarse el enfado. Uno puede asociar al recuerdo de las ofensas el recuerdo de la presencia de Dios a lo largo de nuestra vida y a los momentos en que hemos vivido su misericordia sobre nosotros, poniendo así luz en las zonas oscuras de la memoria que necesita ser purificada.

Los ejercicios de perdón liberan a aquellos que sufren del sutil control que ejercen sobre ellos ciertas personas del pasado, les ayuda a olvidar las experiencias dolorosas, acelera la resolución de la tristeza y de la soledad, mejora la autoestima a medida que disminuye el enfado, reduce el sentimiento de culpabilidad, produce un alivio de la ansiedad cuando desaparece el enfado, mejora la capacidad para confiar, produce más compasión hacia los que causaron las heridas y contribuye a una mayor aceptación del pasado.

19. Trabajamos nuestra autoestima.

Podríamos definir la autoestima como la evaluación que cada persona efectúa y mantiene de sí misma e indica en qué medida se cree capaz, importante, digno y con éxito.

Esa actitud está muy relacionada con el autoconcepto, pero... ¿qué significa este término? El autoconcepto comprende las percepciones, sentimientos, imágenes, autoatribuciones y juicios de valor referentes a nosotros mismos. Todo esto se construye en relación con los otros y con el entorno en el que estamos integrados. De manera sencilla se puede decir que es la imagen que cada uno adquiere de sí mismo.

La sana autoestima no se apoya en los demás sino en uno mismo y es la consecuencia de una vida lograda, buscando la verdad, la bondad y la belleza. Es en el dinamismo de la acción donde una realiza su vida y se siente bien con lo que hace. Una vida vivida desde el respeto, a nuestra naturaleza, a nuestra vocación, en suma, a nuestra dignidad en lo que nos lleva a la paz interior y nos permite reconocernos como hijos queridos frente al espejo.

La dignidad de la persona se fundamenta en lo que somos, no en lo que hacemos. Somos más que lo que pensamos, sentimos o hacemos. Es importante trascender nuestra vida, somos hijos de Dios. “Existo porque Dios me ama”

Objetivo: Reconocer y manifestar lo bueno que veo en ti, en nosotros, en nuestra relación y en nuestra familia.

Procedimiento: Como el presente trabajo se centra en la relación de esposos ponemos ejemplos que nos ayudarán a potenciar mutuamente nuestra autoestima. Te digo con frecuencia lo guapa o guapo que estás, te digo las cosas que haces bien, te valoro delante de los demás, disculpo y no tengo en cuenta tus errores, te recuerdo tus logros personales y profesionales. No dejo que pase el día sin recordarte lo que significas para mí, te doy las gracias, te manifiesto con hechos que confío y creo en ti. Fomento tu responsabilidad no corrigiéndote en tu trabajo, te ayudo a crecer con la crítica constructiva, te doy espacios de libertad y no te controlo. Reflexionamos juntos para no quedar atrapados en ideas irracionales, valoro a tu familia y a tus amigos, hablo a nuestros hijos de ti, de lo bueno que

eres, de lo que me quieres y de lo que les quieres, de lo que haces por nosotros. Échale imaginación y sigue apuntando.

20. Construyo mi familia:

Objetivo: Reconocer y manifestar lo bueno que veo en ti, en nosotros, en nuestra relación y en nuestra familia.

Procedimiento:

Cada miembro de la familia completa las frases en hojas individuales. Procurad hacerlo en un máximo de 15 minutos, es más espontáneo.

1.- Normalmente entre vosotros me siento_____

2.- Lo que más admiro de nuestra familia es_____

3.- Mi amor por vosotros lo demuestro_____

4.- De nuestra familia recibo_____

5.- Cuando peor lo paso en casa es_____

6.- Echo de menos entre vosotros_____

7.- Estudio o trabajo porque_____

8.- Cuando más cerca me siento de vosotros es _____

9.- Creo que vosotros me veis así_____

10.- Yo me veo así:_____

11.- Lo que más miedo me da en la vida es_____

12.- Yo soy con vosotros_____

13.- Con respecto a la TV en casa_____

14.- Me gustaría hacer en casa_____

15.- Cuando alguien se siente mal en casa, yo_____

16.- El mejor recuerdo que guardo de nuestra familia_____

17.- La educación que recibo en casa es_____

18.- La educación que damos en casa es _____

19.- Siento que realmente me queréis cuando_____

20.- Mi mayor fortaleza reside en_____

21.- La mejor cualidad de mi padre es_____

22.- La mejor cualidad de mi madre es_____

23.- La mejor cualidad de cada uno de nuestros hijos es_____

Después de escribirlo leéis la respuesta en voz alta, por turno y una por una. Sin hacer ningún comentario ni pregunta. Después podéis dialogar comenzando por como os sentís.

21. Amar es una decisión.

Objetivo: Reflexionar y trabajar un aspecto del amor conyugal cada semana.

1. Tenemos conciencia de que somos don y tarea.
2. El Señor me ama en mi esposo/a. Dar gracias, rezar juntos.

3. Tengo que aprender a cuidarme y a cuidarte. Me cuido cuando me hago responsable de mi vida y te comparto mis necesidades.
4. Debo de preguntarme: ¿Cómo te estoy amando en estos momentos?
5. Es importante hacer cosas juntos. Sorprender al otro, hacernos Presente en su vida.
6. Es necesario sostenernos emocionalmente.
7. Siempre es momento de cuidar los detalles.
8. Buscar momentos de comunicación profunda.
9. Creo en ti. Aunque las circunstancias me digan lo contrario, sé que siempre quieres lo mejor para mí.
10. Cuando las cosas no marchen bien, debo de preguntarme: ¿Qué estoy haciendo yo para que esta situación nuestra se esté dando? El cambio empieza en mí.
11. Cada día tenemos la oportunidad de empezar de nuevo. Vivir el perdón.

Cada semana podemos revisar uno de estos puntos con el siguiente esquema:

- ¿Qué me dice?
- ¿Cómo lo estoy viviendo?
- ¿Qué puedo hacer?

22. Trabajamos nuestras crisis. Familia y autoestima. Aquilino Polaino.

Objetivo: Reflexionar y trabajar sobre las crisis conyugales.

¿Se pueden evitar las crisis conyugales?

Disponemos en la actualidad de algunos *indicadores* que, de satisfacerse en la pareja, permiten *predecir un menor riesgo respecto de las crisis conyugales*. Naturalmente aquí se está hablando de ciertas probabilidades y no de certezas imbatibles. Pero disponer de esos indicadores garantiza en cierto modo un nivel aceptable de la propia estimación y de la del otro. Por eso

estos indicadores pueden ser de gran utilidad, pues al menos nos podemos servir de ellos como señales orientadoras en la travesía de la terapia o del consejo que hay que emprender con las parejas en conflicto. Enumeremos, a modo de ejemplo, algunos de esos indicadores:

1. La comunicación de la pareja es un factor preventivo esencial.

Lo que no se comunica, no se comparte. Lo que no se comparte, aleja. Lo que aleja crea distancias insalvables. Lo que distancia, desune. Y lo que desune, acaba por extinguir y disolver cualquier relación, hasta que cada uno de ellos se transforma en un extraño para el otro. El silencio y la incomunicación son los mayores enemigos de las relaciones conyugales (PolainoLorente, 2002). No deja de ser curioso que el 86 % de las mujeres españolas casadas, de edades comprendidas entre los 35 y 55 años, consideren la incomunicación conyugal como el primero de sus problemas de pareja.

2. El respeto y la admiración también son fundamentales, como factores de resistencia de los conflictos de pareja.

Para que emerja un conflicto entre los cónyuges forzosamente han tenido antes que dejar de admirarse. Cuando se extingue la mutua admiración, la pérdida del respeto -al inicio sólo gestual y verbal- está cerca. Esta inicial pérdida de respeto verbal se prolonga en ocasiones -basta con que estén más irritables o, por un momento, «pierdan los nervios»- en la pérdida de respeto físico o, dicho sin ningún eufemismo, en *la violencia doméstica*, de la que se tratará más adelante. Es muy difícil que una pareja entre en crisis si la admiración y el respeto mutuo no sólo se conservan sino que, con el pasar de los años, crecen.

3. No rehuir las dificultades y no insistir en las diferencias.

Para tratar de resolver los problemas, lo primero que hay que hacer es identificarlos y, a continuación, afrontados. Si las dificultades se silencian y «aparcen», lo que era pequeño se agranda, y lo que en un inicio apenas si tenía importancia deviene en el detonante de la crisis. La convivencia consiste en buena parte en aprender a resolver con éxito y conjuntamente los pequeños conflictos de

cada día. Las diferencias entre el hombre y la mujer son imborrables e inextinguibles. Por eso es de mal gusto insistir en ellas, a tiempo y a destiempo. *Los hechos diferenciales* que singularizan a uno y a otra están ahí para una excelsa función: la de complementarse, crecer y enriquecerse. *El respeto por esas diferencias inmodificables* constituye una excelente oportunidad para que ambos se conozcan mejor a ellos mismos.

4. Es imprescindible dedicar tiempo, paciencia y ternura al otro cónyuge.

El amor exige tiempo, atención y dedicación vigilante. Quien no atiende no entiende. Quien marcha siempre con prisa no puede advertir la realidad del otro, por la sencilla razón de que atraviesa su ámbito espacial sin dejarse asombrar ni penetrar por su presencia. Entre las personas que se quieren hay que disponer de la necesaria paciencia, por lo menos de la misma paciencia que precisa la crianza y buena educación de un niño pequeño. Si se dan las dos condiciones anteriores, la ternura acaba por emerger e invadir la intimidad del otro y, entonces y sólo entonces, desaparecerán las quejas acerca de si le han dicho o no que le quieren, porque la ternura es la demostración objetiva de ese querer, un grito silencioso más poderoso que cualquier decir, y que casi nunca pasa inadvertido a las personas.

5. Esforzarse por llevar una vida sexual plena y activa.

Las relaciones sexuales son necesarias en la vida de la pareja. No son, desde luego, lo primero, pero sí una de las primeras condiciones que definen el matrimonio, y que han de satisfacerse. La sexualidad puede suponer y supone un cierto esfuerzo, sobre todo si -como habría de ser en el matrimonio cada uno de los cónyuges se olvida de sí y sólo piensa en la plenitud de la satisfacción del otro. *Hasta en esto la donación recíproca está vigente* y no debería ser omitida, renunciada y mucho menos frustrada. No deja de ser frecuente que en la pareja se use a veces de la sexualidad bien para resolver otros conflictos, en que no se llegó a acuerdo alguno, o bien mediante la negación a ella para seguir reivindicando, guerreando y extendiendo los problemas que asientan en otros ámbitos de la conyugalidad, y cuyo contenido es muy diferente. Lo correcto es que cada problema se resuelva justamente en el ámbito en que se originó y al que obviamente pertenece, sin dar lugar a tomarse la revancha en otros ámbitos, que en modo alguno son afines a aquél y no pueden sustituido.

6. Establecer y respetar el necesario ámbito de libertad personal del otro.

Que hombre y mujer sean una sola carne no ha de tomarse como una unión tal que conlleva la fusión entre ellos y la confusión de sus personas. El matrimonio, desde luego, les constituye en una sola carne, pero al mismo tiempo -he aquí el misterio- conserva en su integridad y aspectos diferenciales las genuinas personalidades de cada uno de ellos. Como consecuencia de ello, es preciso establecer cuál es el apropiado ámbito de libertad que a cada uno de ellos es propio y que el otro no puede, no debe forzar ni dejar de respetar. En el escenario de la profesión, por ejemplo, esto es una exigencia ética que jamás debería ser conculcada.

7. Mantener un reparto equilibrado y flexible de tareas y roles.

Las diversas cualidades de cada uno de los cónyuges y su propia singularidad exige este reparto de funciones entre ellos. Lo lógico es que el más dotado para una determinada tarea o el que le cueste menos esfuerzo llevada a cabo sea el que tendría que desempeñada. No se trata de «sacar el hombro» de los menesteres menos agradables para cargar las espaldas del otro. Se trata tan sólo de ser más eficaces, pero sin hundirse en el utilitarismo funcionalista. Por eso es también conveniente que si uno de ellos advierte que al otro el desempeño de una función le supone mucho esfuerzo se adelante y la haga o le ayude mientras la hace. La pareja no está constituida para restar sino para sumar; está para multiplicar en lugar de dividir, para tener más en cuenta lo que les une que lo que les separa. En cierto sentido, marido y mujer devienen en cofundadores, a partes iguales, de una sola y única empresa, en la que no puede precisarse qué es de cada uno de ellos, porque lo que es de uno es también del otro, porque todo es de los dos.

8. Fomentar una cierta complicidad añadida.

La autoestima está reñida con la incomprensión y el sentimiento de soledad. La pareja es compañía, ausencia de soledad, comunión. No es infrecuente la presencia de parejas que posiblemente se quieren mucho entre ellos y son muy equilibradas, pero se percibe que les falta algo. Son marido y mujer y excelentes padre y madre, pero... no son compañeros, la vida de uno no se ha hecho compañía inseparable de la vida del otro. En estos casos lo que falta es esa generosidad para abrir la intimidad -lo que más les suele costar- y ofre-

cerla y regalarla gustosamente al otro. Cuando ambos devienen en compañeros -en buenos compañeros, se entiende-, el regalo de la intimidad se desborda y surge esa alegría vital, que no se puede ocultar, en quienes se sienten cómplices y lo son de sus propios afanes, ilusiones, deseos, expectativas, fantasías, decires, sentimientos, proyectos, pensamientos y recuerdos.

23. El verdadero amor.

Objetivo: Reflexionar y trabajar cambios sobre la vocación al amor.

“El hombre ha sido creado por amor y para amar, y sólo puede llegar a la felicidad amando y siendo amado. El hombre no sabría vivir sin amor. El problema es que a veces ama al revés, se ama egoístamente a sí mismo y termina sintiéndose frustrado, porque sólo un amor auténtico es capaz de colmarlo. Si esto es cierto, también lo es que no hay amor sin libertad: un amor que proceda de la coacción, del interés o de la simple satisfacción de una necesidad no merece ser llamado amor. El amor verdadero no se cobra si se compra. El verdadero amor, y por tanto el amor dichoso, sólo existe entre personas que disponen libremente de ellas mismas para entregarse al otro”. (La libertad interior. Jacques Philippe, pág 15)

- ¿Qué me dice?
- ¿Cómo lo estoy viviendo?
- ¿Qué puedo hacer?

24. Dificultad para amar.

Objetivo: Reflexionar y trabajar cambios sobre la dificultad para amar.

Quiero amar y no puedo amar.

Quiero perdonar y no puedo perdonar.

Y a pesar de esto, constatamos cada día, que no podemos vivir sin amor.

¿Cómo se arregla la contradicción aparente?

Lo primero que hay que decir es que es incompatible el egoísmo del corazón con la capacidad de amar, que es dar la vida por el otro. Esto no es fácil y es un itinerario que todos tenemos que ir viviendo.

El Señor es quien tiene la medicina adecuada porque como ya se ha dicho:

“El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo un ser incomprendible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente”. (Redemptor Hominis 10. Juan Pablo II)

El encuentro con Cristo disuelve los resentimientos, capacita para amar y nos devuelve la paz. Sólo amando desde su mismo amor podemos ser fieles a la vocación más genuina del hombre, darnos al otro, vivir para el otro. La clave consiste en dejarme amar por el Señor, creer que él lo puedo todo en mí, creer que él me ama y sólo él me ensancha el corazón para poder amar. Tengo que apropiarme del corazón de Cristo porque Él es la respuesta a todo lo que hay en mi corazón.

- ¿Qué me dice el texto?
- ¿Cómo lo estoy viviendo?
- ¿Qué otra cosa podría hacer?

25. Potenciar nuestra convivencia.

Objetivo: Reflexionar y trabajar cambios sobre la convivencia.

Gratitud: Entre las virtudes humanas que tienen relación con la convivencia diaria se encuentra la misma *gratitud*, que es el recuerdo afectuoso de un beneficio recibido con el deseo de pagarlo de alguna manera. En muchas ocasiones solo podremos decir *gracias*, o una expresión parecida que comunica ese sentimiento del alma. En la alegría que ponemos en ese gesto está nuestro agradecimiento. Cuesta muy poco ser agradecidos y es mucho el bien que se hace: se crea un ambiente nuevo, unas relaciones cordiales, En la medida en que aumentamos nuestra capacidad de apreciar

los favores y pequeños servicios que recibimos, sentiremos la necesidad de agradecer de alguna manera: que la casa esté en orden y limpia, que uno haya cerrado las ventanas para que no entre el frío o el calor, que encontremos la ropa limpia y planchada... Y si alguna vez una de estas cosas no está como esperamos, sabremos disculpar, porque son muchas las que de hecho funcionan bien.

El respeto, que es delicadeza, valorar al otro, es imprescindible para convivir. El respeto al otro adquiere el significado de que es un igual frente a mí, con su singularidad, capacidad, gustos, proyectos etc. La persona es un fin en sí misma y nunca un medio para conseguir algo. La consideración en el trato debe basarse en el aprecio y la dignidad de la persona.

- El respeto de palabra: aprender a controlarse, ser dueño de uno mismo y no perder la calma. En las crisis conyugales graves o en aquellas otras crónicas con gran deterioro de la convivencia, las palabras duras, hirientes, cargadas de acusaciones y descalificantes van a dejar una honda huella en quien las recibe.
- El respeto de obra. La conducta cruel descalifica al que la practica lo deja al descubierto.
- El respeto de los gestos. Gestos de desprecio, caras largas, aspavientos sistemáticos de desaprobación, maneras desafiantes, modales negativos, posturas de hastío, etc., ahogan cualquier posible reconciliación.

Amabilidad: virtud opuesta al gesto destemplado, al mal humor, al desorden..., a vivir sin tener en cuenta a los que nos rodean. A veces se traducirá en una palabra amable, en un pequeño elogio, en un gesto cordial que anima a seguir adelante. «Una palabra buena se dice pronto; sin embargo, a veces se nos hace difícil pronunciarla. Nos detiene el cansancio, nos distraen las preocupaciones, nos frena un sentimiento de frialdad o de indiferencia egoísta. Pasamos entre nosotros sin apenas mirarnos a la cara y no nos damos cuenta del sufrimiento que provocamos por esta indiferencia. El sentirse ignorado causa un gran dolor. Bastaría una palabra cordial, un gesto afectuoso, e inmediatamente algo se despertaría entre nosotros.

Formando parte de la amabilidad se encuentran la **benignidad**, que nos lleva a tratar y juzgar a los demás y a sus actuaciones de forma benigna; la *indulgencia* ante los pequeños defectos y errores de los demás, sin sentirnos en la obligación de estar continuamente señalándolos; En la convivencia diaria la alegría, el optimismo, el aprecio... abren muchas puertas, que estaban a punto de cerrarse, al diálogo o a la comprensión.

¿Cómo estoy viviendo estos aspectos de mi convivencia?

¿Qué otra cosa podría hacer?

¿Qué estoy dispuesto a hacer?

26. El hombre capaz de perdonar

Objetivo: Reflexionar y trabajar cambios sobre el perdón.

¿Perdonar o no perdonar?

El perdón es un acto de la libertad humana, por tanto implica inteligencia y voluntad. El dolor experimentado se mezcla con la absurdidad del mal, más allá de la intensidad del mal, el que sufre se interroga, interroga a Dios y a veces nos revelamos contra Él.

El perdón sólo se hará efectivo por la propia voluntad. La absurdidad, lo inmerecido y el error nos llevan a pronunciar un juicio definitivo: “imperdonable”.

El perdonar choca con dos realidades y sentimientos contradictorios: estar dominado por el rencor y descubrirse impotente para renunciar a toda venganza. Este último constituye en la práctica el obstáculo más frecuente para un proceso de reconciliación. No puedo perdonarle. Al residir la bondad del acto de perdonar en su cualidad de don gratuito y ver a la persona a quien se destina se puede ver en qué medida el sufrimiento soportado nos impide tomar una iniciativa voluntaria.

En e plano moral nadie esta obligado a dar un paso imposible, la cicatrización de las heridas tienen una exigencia temporal.

La memoria juega un papel decisivo en este proceso. Hay una memoria activa que nos hace recordar el ultraje sufrido y es necesaria para conceder el perdón plenamente voluntario. Sin embargo la memoria pasiva que nos paraliza y nos ata al hecho nos impide reconciliarnos. El obstáculo es precisamente el recuerdo de la ofensa que viene una y otra vez sin ser invitado haciéndose presente en el campo de la conciencia. La voluntad de perdonar, choca entonces con este pasado que nos paraliza. La memoria pasiva es el orden de la experiencia, comprende una carga afectiva, llevada por las

penosas imágenes, cuya falsa actualidad lleva a la víctima a no tener una relación real con el tiempo, el recuerdo se transforma en una experiencia nueva y dolorosa de la ofensa. La dificultad viene de que estas imágenes no son accesibles a un acto voluntario.

**"Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados y yo os aliviaré"
(Mt 11, 28-30))**

El proceso cristiano de perdonar configura subjetivamente al ofendido con los sufrimientos de Jesús. La persona en camino de perdonar ve una proximidad entre sus sufrimientos y los de Jesús. Este reconocimiento le lleva a realizar un acto de fe en la Palabra de Jesús que se identifica con los más pobres, con los pequeños, con los humillados. Esta configuración subjetiva le permitirá adherirse al perdón que Jesús concedió a sus maltratadores.

Pero esta interiorización por lo que la persona ofendida se dispone a actuar como Cristo es un acto personal pero que se realiza por la obra de la gracia. Sólo el Señor puede conformar el corazón del que perdona con el suyo propio llenándonos de paz y mansedumbre.

La inteligencia no perdona, pero a la luz de la Redención acepta el hecho de que un perdón que supera infinitamente su capacidad, se puede dar. Cuando la inteligencia dice: "imperdonable" podemos pensar en que la ofensa más grave se cometió contra el hombre más puro e inocente.

Uno puede tomar la decisión de pedir a Dios una curación interior, se convierte entonces en la elección de los medios para llegar con el tiempo a un perdón efectivamente realizado. La purificación de la memoria de la que hablábamos más arriba se da por obra de Dios. Uno puede asociar al recuerdo de las ofensas el recuerdo de la presencia de Dios a lo largo de nuestra vida. La gracia de Dios cuando nos abrimos a ella, por la oración y los sacramentos va bañando con luz las zonas oscuras de la memoria que necesita ser purificada. Nuestros recuerdos del pasado, nuestro sufrimiento se unen así a la Pasión de Jesús y nos llevará suavemente y con el tiempo necesario a perdonar como Él lo hizo.

El dinamismo del perdón parte de la experiencia de sentirse perdonado para aprender a perdonar. El amor, sentirme amado, me libera de la culpa.

Libros recomendados:

- “El Regreso del Hijo Pródigo” Henri Nouwen.
- “Evangelio de San. Lucas 15”
- “El aprendiz de sabio” Bernabé Tierno.
- “Hoy, aquí y ahora: estás a tiempo de ser feliz”. Bernabé Tierno.
- “El perdón transfigurado”. Jean Laffitte.

27. La decisión de amar.

La mejor tarea que podemos hacer es amar, cuidar de la persona que Dios ha puesto a nuestro lado. Siempre tendremos la tentación de buscarnos a nosotros mismos viviendo de la espera, de lo que el otro hace por mí. Así perderemos la oportunidad de vivir nuestra vida con responsabilidad y alcanzar la verdadera felicidad.

No hay aventura mayor ni heroísmo más grande que levantarse cada mañana con el propósito de hacer más agradable la vida de las personas que conviven con nosotros. Cuando se vive con esta intención, se consiga o no, se experimenta un gozo incomparable a lo que puedan suponer todos los logros personales.

Cada mañana tú decides quién quieres ser. La felicidad está en nosotros mismos, es en el dinamismo de la acción donde nos vamos construyendo como personas. Al final del día examínate de cómo has amado y si la evaluación no es muy positiva, no desesperes, mañana tendrás la oportunidad de empezar de nuevo.

- ¿Qué me dice el texto?
- ¿Cómo estoy viviendo estos aspectos de mi convivencia?
- ¿Qué otra cosa podría hacer?
- ¿Qué estoy dispuesto a hacer?

29. El amor como don y tarea.

Objetivo: Entender la relación como una tarea y estar atento a todo lo que hace el otro por mí.

Al final de cada semana dedicamos unos minutos a reflexionar individualmente sobre estas cuestiones que vamos anotando.

Semana	Cómo te estoy cuidando en esta semana. Nos fijamos en los detalles que tenemos con el otro.	Qué cualidad me gustó más de ti	Para la próxima semana me propongo
1ª			
2ª			
3ª			
4ª			

30. EL AMOR, VALOR SUPREMO DE LA CONYUGALIDAD

Objetivo: Reflexionar y trabajar cambios sobre el amor conyugal

¡Deus Caritas est! - ¡Dios es Amor! El amor es entonces el supremo, es la síntesis, el origen y el fin de todos los demás valores. Al decir del P. Caffarel, “el matrimonio tiene un alma, que es el amor; dejar de lado el amor es condenar al matrimonio”.

En nuestros días asistimos a una sobrevaloración de las emociones y de la pasión. Lo que tiene más cabida entre nuestros contemporáneos es la imagen de un amor efímero, centrado alrededor de uno mismo.

Pero, ¿qué es el amor?

Para entender el amor conyugal debemos sumergirnos en esa asombrosa escuela de amor que es la vida comunitaria de nuestro Dios Trino. El amor originario es un amor de comunión, de la cual surge todo amor. Jesús, regalo inaudito hecho al hombre por Dios, nos ha amado como su Padre lo amó, con un amor que es donación de Sí mismo. En la conyugalidad cristiana, los esposos se entregan también con un amor activo y recíproco, que se comunica igualmente a los hijos y a los demás.

El amor conyugal consiste en donarse al otro completamente, sin reservas, sin interrupciones, sin querer recuperar cada día una parcela de un don que una vez lo hice total. Los esposos, como tales, han de «compartir generosamente todo, sin reservas y cálculos egoístas. Quien ama de verdad a su propio consorte no ama solo por lo que de él recibe, sino por sí mismo, gozoso de poderlo enriquecer con el don de sí» (Pablo VI, *Humanae vitae*, n. 9). El amor conyugal es un amor de entrega en el que sin dejar de ser erótico, el deseo humano se dirige a la formación de una comunión de personas. No sería conyugal el amor que excluyera la sexualidad o la considerase como un mero instrumento de placer. “Reconocer el papel del cuerpo en la unión del hombre y la mujer es esencial; despreciarlo bajo el pretexto de una mayor espiritualidad, no es una actitud auténticamente cristiana, lo mismo que exaltarla o renunciar a integrar sus exigencias” (P. Caffarel, *Lettre Mensuelle des END*. Sept-oct, 1971)

El amor conyugal consiste en querer hacer el bien al cónyuge. La simpatía, la amistad, la ternura y el deseo del uno por el otro, son sentimientos presentes en el amor conyugal que favorecen la percepción de lo que está bien para el otro, provocan la voluntad de hacerle el bien, en suma amarlo. Sin embargo, el verdadero amor conyugal sobrepasa los sentimientos, es una decisión.

En consecuencia, amar implica actuar. Aquel que quisiera amar sin actuar, manteniéndose pasivo, sin hacer nada por aquel o aquella a quien ama, no mostraría

sino una caricatura del amor. Amar es trabajar con el otro para superar las deficiencias, esforzarse por llegar juntos a conseguir una plenitud.

Amar es aceptar al cónyuge tal y como es. Supone vencer esa gran tentación de querer al otro a nuestra imagen y semejanza, anulándolo, sometiéndolo; la tentación de amarle sólo en la medida en que es lo que yo quiero que sea.

Es creer en él, esperar de él y acoger su don. Hacer crecer el deseo del otro, el deseo de su presencia, el deseo de recibirlo, de guardarlo, de saborearlo: “Mira que yo estoy a tu puerta y llamo. Ábreme y cenaré contigo y tu cenarás conmigo” (Ap. 20). “Cuando acojo en mí tu don, brota un nuevo amor, con una significación peculiar. Es la gratitud por todo lo que tú significas para mí”. Es el reconocimiento por todo lo que recibimos el uno del otro. Esto nos lleva a buscar, a saborear, a realizar lo que al otro le agrada y así también estamos agradándole a Él.

El amor es una adhesión de la voluntad profunda de una persona a otra persona, poniendo en juego todo lo que uno es; la inteligencia, las emociones, la sensibilidad, la creatividad, la voluntad. Ese amor, que va a durar toda la vida, es como la obra de arte de un artista el cual para conseguirla pasa por crisis de expresión, a veces también por una noche oscura de los sentidos. Es una columna alrededor de la cual el hombre baila, una fuente de la cual el hombre bebe, un combate en el que los dos se determinan, como decía Santa Teresa de Ávila, a no abandonar, a perdonarse, a volver siempre a empezar.

La forma más alta de unidad que puede darse entre los esposos es la comunión que brota de ese darse y acogerse mutuamente. Y ése es el gran don del matrimonio a sus hijos, a la familia, a la iglesia, a la sociedad. Y es la presencia del Espíritu, por el sacramento, quien fortificará, hará estable y fiel, dulce y dichosa nuestra comunión.

1. Si el amor es donación de sí mismo, ¿cómo me estoy entregando en este momento a ti? ¿cómo te estoy cuidando?
2. ¿Hay algo en mi vida que me reserve para mí y dificulte nuestra relación?
3. ¿De qué manera busco tu bien?
4. ¿Qué estoy haciendo últimamente para reforzar nuestra relación?
5. ¿Te acepto tal y como eres? ¿Qué es lo que más me cuesta aceptar de ti?
6. ¿Tengo la percepción de que siempre se hace lo que tú quieres?
7. Si es así, ¿qué podría hacer yo?
8. ¿Qué significa la expresión: “El amor es una decisión”?
9. ¿Qué significado tiene el perdón para nosotros? ¿Cómo lo vivimos?
10. ¿Qué tiene que ver Dios con nuestro amor?