CURSOS

prematrimoniales

Archidiócesis de Toledo

Tema 1

“MANOS A LA OBRA”

TEMA 1

"MANOS A LA OBRA"

(LLAMADOS AL AMOR. IDENTIDAD Y DIFERENCIA)

OBJETIVOS DEL TEMA

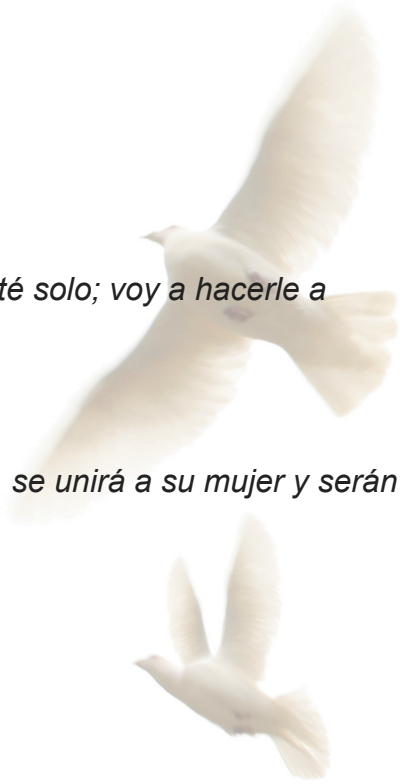
· Descubrir el verdadero concepto del amor.
· Mostrar pautas para conseguir el verdadero amor.
· Exponer las dificultades más generales para conseguirlo.

IDEAS CLAVE

· Ayudarles a observar qué cosas van a dejar pasar al nuevo hogar.
· Dar sentido al compromiso como un componente que sella el amor verdadero el día de su matrimonio.
· Diferenciar el amor como sentimiento del amor como decisión.
· Tener criterios sobre la elección.
· Conocer las diferencias que puedan interferir en su armonía conyugal.
· Material complementario: textos, bibliografía, páginas web y videoteca.

ESQUEMA

· Texto bíblico.
· Introducción.
· Los componentes del amor.
· Criterios para la elección acertada.
· Somos diferentes pero iguales en dignidad.
· Preguntas para el diálogo en pareja.
· Oración.
· Material complementario: textos, bibliografía, páginas web y videoteca.



Diapositiva nº 4

TEXTO BÍBLICO

"El Señor Dios se dijo: «No es bueno que el hombre esté solo; voy a hacerle a alguien como él, que le ayude»."

Génesis 2, 18

"Por eso abandonará el varón a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y serán los dos una sola carne."

Génesis 2, 24

Diapositiva nº 5

INTRODUCCIÓN

Es muy importante que seáis conscientes de que vosotros, como matrimonio y familia, vais a formar vuestro propio hogar y por lo tanto tenéis que observar muy bien, "qué vais a dejar entrar dentro y qué no".

La familia, la educación que cada uno ha recibido hay que integrarla y construir "juntos" un nuevo proyecto de amor, de futuro, de familia, con nuestras propias normas, formas de hacer las cosas, de organizarnos…[1] No nos damos cuenta de ello, por eso es necesario hablar de todos estos temas durante el noviazgo y de ahí que intentemos que salgan casi todas estas cuestiones en este curso de preparación al matrimonio.

En cuanto a las **creencias** socialmente y "políticamente correctas", ¡hay que tener cuidado! Veamos un ejemplo: ante la idea socialmente extendida de que "El amor nos es para siempre…, vamos a hacer una prueba": "Dile a tu novio/a que piensas que tu amor con él/ella no va a ser para siempre". Otro ejemplo respecto a la educación de los hijos: "¿Vamos a darle todo antes de que lo pida o inmediatamente cuando lo pida?".[2]

La **filosofía de la vida** es otra cosa a observar: ¿qué estilo de vida queremos llevar? Por ejemplo, y uniendo al siguiente aspecto: ¿vamos a tener lo último en móvil, ordenador, coche, vestidos…? O ¿vamos a valorar antes en qué nos gastamos el dinero?... ¿Vamos a tener cuentas diferentes sin compartir con el otro? (Os aconsejamos que no, puesto que todos los proyectos y gastos en el matrimonio son

1 En realidad, cada persona se prepara para el matrimonio desde su nacimiento. Todo lo que su familia le aportó debería permitirle aprender de la propia historia y capacitarle para un compromiso pleno y definitivo. (Cfr. AL. 208)

2 Seamos sinceros y reconozcamos las señales de la realidad: quien está enamorado no se plantea que esa relación pueda ser sólo por un tiempo; quien vive intensamente la alegría de casarse no está pensando en algo pasajero; quienes acompañan la celebración de una unión llena de amor, aunque frágil, esperan que pueda perdurar en el tiempo. (Cfr. AL. 123)

comunes…). ¿Separación de bienes? (no es lo más aconsejable puesto que lleva implícita la ruptura al no poner en común todos los bienes).

Los **hijos**: ¿hemos hablado de cómo, cuántos vamos a tener y de qué modo los vamos a educar? Hay días mejores y peores pero porque un día vayan las cosas mal no quiere decir que "todo va mal".

El **tiempo**, otro aspecto fundamental. ¡Qué importante es "darse tiempo"! Darse tiempo para cambiar aspectos relevantes para la armonía conyugal. Darse tiempo para tomar decisiones importantes. Dar tiempo al otro…

La **cultura**: tanto la cultura familiar como social. ¿Qué diferentes costumbres familiares hemos vivido y que queremos incorporar a nuestro matrimonio? ¿Cómo nos adaptaremos a las costumbres del otro? ¿Las conozco? Creer en la formación de una nueva cultura, un nuevo hogar, un nuevo matrimonio… que vais a construir juntos. No impongáis el uno al otro, pero sí valorar lo importante, lo fundamental, lo que es bueno para vuestro matrimonio y futura familia.

La **política**: ¡qué empeño tienen los políticos en organizarnos la casa, la educación de nuestros hijos! La política no tiene que condicionarnos. Por ejemplo, los principales educadores de nuestros hijos somos nosotros, los padres (y no es colegio, ni otras instituciones).

Yo: ¡qué importante es estar bien con uno mismo! No lograré darme totalmente a mi esposo o esposa si no estoy bien conmigo mismo. ¡Qué relevante es conocerse para saber a lo que tengo que renunciar (la atracción normal por otro/as, mi carácter, mis defectos, mis miserias, no tener tiempo para la pareja… y otros muchos ejemplos que veremos a lo largo del curso prematrimonial).

Las **diferencias**: hablaremos más despacio en el desarrollo de la charla. Diferencias culturales, personales, mi modo de ser masculino, femenino… Las diferencias hay que observarlas puesto que "verme diferente" hace crecer, "sumar cualidades", complementarme…

En definitiva: vosotros sois los que vais a construir un nuevo hogar y ya, desde ahora, tenéis que observar, juntos, lo que vais a dejar "entrar a casa" y "lo que no".

Diapositiva nº 6

1. LOS COMPONENTES DEL AMOR

Diapositiva nº 7

1.1. El triángulo del amor

De forma pedagógica y sencilla, se va a explicar cuáles son los componentes del amor para que este sea "verdadero". Para ello hemos tomado una teoría de un psicólogo famoso que se llama Robert Sternberg y que lo denominó "El triángulo del amor". Los diferentes tipos de amor son más complejos que esta transparencia, pero vamos a ser sencillos para entenderlo mejor y nos sirva.

Para que un amor sea verdadero, se tienen que dar, de forma equilibrada y tienen que estar más o menos presentes **tres componentes**: **Atracción** (sentimientos, emociones, deseos, imaginación); **Intimidad** (es compartir, conocerse, pasar tiempo juntos); y **Compromiso** (es una promesa, una declaración de principios). Estos componentes irán cambiando en intensidad, por ejemplo, al inicio de la pareja será mayor la atracción y menor la intimidad, que se irá construyendo poco a poco. Es importante entender que la atracción irá sufriendo cambios según avanza la relación y no por eso significa que la pareja se está debilitando, más bien que el triángulo se va equilibrando.

Para entenderlo mejor, vamos a descubrir los diferentes tipos de relación que podemos tener (se les hace la pregunta a los novios):

A.- Si quitamos la intimidad y el compromiso y **solo** nos quedamos con la **atracción:** ¿de qué tipo de relación estamos hablando? (se les deja responder a los novios). De rollo, de emociones, de sentimientos. Aclarar que la atracción por lo bello es algo "normal", "natural". ¿A qué hombre no le atrae una "mujer bombón"? ¿A qué mujer no le atrae un hombre hablador y con una espalda de autopista? La atracción no es enamoramiento.

B.- Si quitamos atracción y compromiso y **solo** nos quedamos con el componente **intimidad**: ¿de qué tipo de relación estamos hablando? (Se les deja responder a los novios). De la amistad, de los amigos, compañeros de trabajo, familiares... En una relación de amor verdadero y duradero como es el matrimonio, la amistad es fundamental porque hay que conocerse, pasar tiempo juntos, compartir gustos, dificultades, alegrías, proyectos... y para esto hay que hablar y compartir mucho... y ponerse en lugar del otro. Pero no es suficiente una relación de matrimonio que sea solo de amistad.

C.- Si quitamos la atracción y la intimidad y **solo** nos quedamos con el componente **compromiso**: ¿de qué tipo de relación estamos hablando?

(Se les deja responder a los novios). De una relación de conveniencia, como los reyes, para por ejemplo heredar tierras. Igualmente, en una relación puede darse tan solo el componente compromiso porque "llevamos muchos años de novios juntos y hemos quedado atados" pero no hay atracción ni intimidad.

La clave es que para que el amor sea verdadero, completo, tienen que darse los componentes atracción, intimidad **y el componente compromiso que se hace realidad con el "sí quiero, para siempre hasta la eternidad, ante Dios, ante los amigos y ante mi novio/a, mi esposo/a".**[3]

Diapositiva nº 8

1.2. Avisos para los que van a tomar el barco de la vida conyugal

Aprovechando que hablamos del Amor Verdadero y Duradero, tenemos que ser conscientes de una serie de advertencias: "Avisos para los que van a tomar el barco de la vida conyugal":

Diapositiva nº 9

1º) NO IDEALIZAR AL OTRO

Al comienzo de la relación, los enamorados viven una etapa de "idealización del amor" en la que ven la vida de "color de rosa" y juntos irían al "fin del mundo". Esta etapa es necesaria y de alguna manera se da, aunque con menor intensidad que al principio, a lo largo de toda la vida conyugal.[4]

3 Optar por el matrimonio de esta manera expresa la decisión real y efectiva de convertir dos caminos en un único camino, pase lo que pase y a pesar de cualquier desafío. Por la seriedad que tiene este compromiso público de amor, no puede ser una decisión apresurada, pero por esa misma razón tampoco se la puede postergar indefinidamente. Comprometerse con otro de un modo exclusivo y definitivo siempre tiene una cuota de riesgo y de osada apuesta. El rechazo de asumir este compromiso es egoísta, interesado, mezquino, no acaba de reconocer los derechos del otro y no termina de presentarlo a la sociedad como digno de ser amado incondicionalmente. Por otro lado, quienes están verdaderamente enamorados tienden a manifestar a los otros su amor. El amor concretizado en un matrimonio contraído ante los demás, con todos los compromisos que se derivan de esta institucionalización, es manifestación y resguardo de un «sí» que se da sin reservas y sin restricciones. Ese sí es decirle al otro que siempre podrá confiar, que no será abandonado cuando pierda atractivo, cuando haya dificultades o cuando se ofrezcan nuevas opciones de placer o de intereses egoístas. (Cfr. AL. 132)

4 No hacen bien algunas fantasías sobre un amor idílico y perfecto, privado así de todo estímulo para crecer. Una idea celestial del amor terreno olvida que lo mejor es lo que todavía no ha sido alcanzado, el vino madurado con el tiempo. Como recordaron los Obispos de Chile, «no existen las familias perfectas que nos propone la propaganda falaz y consumista. En ellas no pasan los años, no existe la enfermedad, el dolor ni la muerte […] La propaganda consumista muestra una fantasía que nada tiene que ver con la realidad que deben afrontar, en el día a día, los jefes y jefas de hogar». Es más sano aceptar con realismo los límites, los desafíos o la imperfección, y escuchar el llamado a crecer juntos, a madurar el amor y a cultivar la solidez de la unión, pase lo que pase. (Cfr. AL. 135)

El problema radica en “idealizar al otro” y convertir al otro en “absoluto, perfecto, ideal, sin defectos…”. Una pareja que idealiza al otro puede ser aquella que deja los amigos, la familia, las relaciones - o no -, pero que continúan como “dos tortolitos”.

Otro ejemplo de idealización de la relación es pensar que “el otro cambiará cuando nos casemos y que dejará de tratarme mal; o que dejará de irse con sus amigos cuando me deja en casa; o que la dependencia que tiene de su madre/padre se romperá…”.

Diapositiva nº 10

Etapas del Corazón:

Para que el amor madure tiene que pasar por diferentes etapas:

· *La primera etapa (el* **acercamiento**) es la inicial, la que tiene que ver con el primer encuentro, el primer flechazo…

· *La segunda etapa (el* **teleférico** *o* **idealización***)* es la que ya hemos visto antes, “la vida de color de rosa”. Todo es perfecto, todo es maravilloso. El otro no tiene ningún defecto aparente.

· *La tercera etapa (el* **tunel** *o el* **desencanto***).* Para que el amor avance y madure tengo que percibir al otro como imperfecto. Es una etapa de duda, se trata de conocer a la otra persona de verdad, no su apariencia.

Diapositivas nº 11 y 12

Un ejemplo gráfico lo tenemos en esta diapositiva. Antes: “qué mono estás con ese granito en la punta de la nariz”. Ahora: “vaya pinta que tienes con esa bola en medio de la *napia*…”.

Es necesario pasar por este desencanto o duda.

Diapositiva nº 10

· *La cuarta etapa (la* **prueba de resistencia** *o la* **adaptación***):* habéis aceptado al otro como imperfecto y habéis superado la gran prueba de resistencia y os habéis adaptado el uno al otro.

Diapositiva nº 13

2º) “CUIDADO CON PENSAR QUE CON ESTAR ENAMORADO ES SUFICIENTE”

El amor se trabaja todos los días. Es como una planta que necesita regarse todos los días para que crezca fuerte y bonita.

Siempre hay que estar atento a lo que necesita mi marido, mi mujer. No puedo conformarme con que como ya estamos casados no es necesario cuidarnos. [5]

Dar el amor por realizado, es un error, no es eterno. Es **necesario cuidarlo siempre.**

Diapositiva nº 14

3º) CUIDADO CON PENSAR QUE TODO DEBE FUNCIONAR PERFECTAMENTE

El gran error de muchos matrimonios es pensar que todo tiene que funcionar perfectamente. Sin embargo, en una pareja normal hay situaciones tensas y difíciles, como en cualquier empresa. Las **crisis son necesarias para crecer** y cuando se resuelven bien, fortalecen el matrimonio.[6]

Diapositiva nº 15

4º) VALORAR LAS COSAS PEQUEÑAS

¿Cuáles son esos pequeños detalles?: "Siempre buscar lo mejor para el otro". Por ejemplo: llego cansado del trabajo, después de un largo día… y me pongo a recoger la cocina (necesitamos desfallecer por el otro). Otro ejemplo: me preocupo por él/ella y tengo el detalle de mandarle un whatsapp o llamar por teléfono para interesarme…. Los pequeños detalles se encuentran en lo cotidiano, en nuestras rutinas, en lo que uno conoce del otro.

Antes de irnos al trabajo o al salir de casa, ¿nos daremos un beso? ¿Cuáles son nuestros gestos de amor?[7]

---

5 Todo esto se realiza en un camino de permanente crecimiento. Esta forma tan particular de amor que es el matrimonio está llamada a una constante maduración. El amor que no crece comienza a correr riesgos, y solo podemos crecer respondiendo a la gracia divina con más actos de amor, con actos de cariño más frecuentes, más intensos, más generosos, más tiernos, más alegres. (Cfr. AL. 134)

6 La historia de una familia está surcada por crisis de todo tipo, que también son parte de su dramática belleza. Hay que ayudar a descubrir que una crisis superada no lleva a una relación con menor intensidad sino a mejorar, asentar y madurar el vino de la unión. No se convive para ser cada vez menos felices, sino para aprender a ser felices de un modo nuevo, a partir de las posibilidades que abre una nueva etapa. Cada crisis implica un aprendizaje que permite incrementar la intensidad de la vida compartida, o al menos encontrar un nuevo sentido a la experiencia matrimonial. (Cfr. AL. 232).

7 El amor necesita tiempo disponible y gratuito, que coloque otras cosas en un segundo lugar. Hace falta tiempo para dialogar, para abrazarse sin prisa, para compartir proyectos, para escucharse, para mirarse, para valorarse, para fortalecer la relación. (Cfr. AL. 224). La programación de los momentos para estar juntos gratuitamente, los tiempos de recreación con los hijos, las diversas maneras de celebrar cosas importantes, los espacios de espiritualidad compartida. (Cfr. AL. 225)

Es bueno darse siempre un beso por la mañana, bendecirse todas las noches, esperar al otro y recibirlo cuando llega, tener alguna salida juntos, compartir tareas domésticas. Pero al mismo tiempo es bueno cortar la rutina con la fiesta, no perder la capacidad de celebrar en familia, de alegrarse y de festejar las experiencias lindas. Necesitan sorprenderse juntos por los dones de Dios y alimentar juntos el entusiasmo por vivir. Cuando se sabe celebrar, esta capacidad renueva la energía del amor, lo libera de la monotonía, y llena de color y de esperanza la rutina diaria. (Cfr. AL. 226)

El amor matrimonial es dinámico y no algo estático. Si el amor no se cultiva, si no se cuida, si uno no se esmera en él, se muere.[8]

Diapositiva nº 16

¿EL AMOR ES RENUNCIAR?

No hay amor sin sacrificio. No hay felicidad sin amor. El amor es una constante renuncia a caprichos y necesidades propias por las del otro, "queriendo el bien de nuestro marido/mujer". La renuncia ha de ser recíproca.

Recordar que no vale con estar enamorado y ya está. No podemos vivir de las rentas, el amor hay que cuidarlo: una palabra agradable, divertida, con sentido del humor, reírnos juntos… (**El sentido del humor es salud mental**).[9]

Diapositiva nº 17

2. CRITERIOS PARA LA ELECCIÓN ACERTADA [10]

Se van a dar unas orientaciones de cómo saber si la elección de la pareja ha sido acertada o no. Vamos a reflejar, posiblemente el proceso que vosotros habéis hecho, por eso estáis aquí dispuestos a dar el paso de casaros por la Iglesia.

8 Recuerdo un refrán que decía que el agua estancada se corrompe, se echa a perder. Es lo que pasa cuando esa vida del amor en los primeros años del matrimonio se estanca, deja de estar en movimiento, deja de tener esa inquietud que la empuja hacia delante. (Cfr. AL. 219)

9 El ideal del matrimonio no puede configurarse solo como una donación generosa y sacrificada, donde cada uno renuncia a toda necesidad personal y solo se preocupa por hacer el bien al otro sin satisfacción alguna. No puede dar únicamente y siempre, también debe recibir. "Quien quiere dar amor, debe a su vez recibirlo como don". (Cfr. AL. 157)

10 La preparación de los que ya formalizaron un noviazgo, cuando la comunidad parroquial logra acompañarlos con un buen tiempo de anticipación, también debe darles la posibilidad de reconocer incompatibilidades o riesgos. De este modo se puede llegar a advertir que no es razonable apostar por esa relación, para no exponerse a un fracaso previsible que tendrá consecuencias muy dolorosas. El problema es que el deslumbramiento inicial lleva a tratar de ocultar o de relativizar muchas cosas, se evita discrepar, y así sólo se patean las dificultades para adelante. Los novios deberían ser estimulados y ayudados para que puedan hablar de lo que cada uno espera de un eventual matrimonio, de su modo de entender lo que es el amor y el compromiso, de lo que se desea del otro, del tipo de vida en común que se quisiera proyectar. Estas conversaciones pueden ayudar a ver que en realidad los puntos de contacto son escasos, y que la mera atracción mutua no será suficiente para sostener la unión. Nada es más volátil, precario e imprevisible que el deseo y nunca hay que alentar una decisión de contraer matrimonio, si no se han ahondado otras motivaciones que otorguen a ese compromiso posibilidades reales de estabilidad. (Cfr. AL. 209)

En todo caso, si se reconocen con claridad los puntos débiles del otro, es necesario que haya una confianza realista en la posibilidad de ayudarle a desarrollar lo mejor de su persona para contrarrestar el peso de sus fragilidades, con un firme interés en promoverlo como ser humano. Esto implica aceptar con sólida voluntad la posibilidad de afrontar algunas renuncias, momentos difíciles y situaciones conflictivas, y la decisión firme de prepararse para ello. Se deben detectar las señales de peligro que podría tener la relación, para encontrar antes del casamiento recursos que permitan afrontarlas con éxito. Lamentablemente, muchos llegan a las nupcias sin conocerse. Solo se han distraído juntos, han hecho experiencias juntos, pero no han enfrentado el desafío de mostrarse a sí mismos y de aprender quién es en realidad el otro. (Cfr. AL. 210)

Antes de hablar de **cuatro criterios o consideraciones** hay que saber que la primera condición para que una elección sea viable es que “en el principio se ha tenido que dar la Atracción”.

Diapositiva nº 18

Está demostrado que la persona que “me gusta” entra primero por los ojos, esto es, hay una atracción de esa persona sobre mi persona (su físico, su modo de ser y hacer…). Lo que me atrae es algo interno y visible en ella y no algo externo a ella. Por ejemplo: no puedo enamorarme de una persona por la familia que tiene o por la moto, el móvil, el coche o el trabajo que realiza. La atracción es por algo interno (su mirada, que es el espejo del alma, su físico, su personalidad…).

La afirmación “Me gustas” no quiere decir “me caso contigo”. Hay que conocerse, analizar la situación y recorrer un camino juntos.

Diapositiva nº 19

2.1. Coincidir en lo esencial

· **Concepto de familia:** lo primero que tenemos que tener claro es el concepto de matrimonio - hombre y mujer unidos para siempre y abiertos a la vida -. Debemos partir de que queremos estar unidos para toda la vida y que nos vamos a esforzar en ello, que somos conscientes de que no siempre será fácil pero que queremos y nos vamos a empeñar que será para siempre.

También tenemos que tener claro el **estilo de familia** que queremos tener y los **valores** que queremos que primen en ella, dándola siempre prioridad sobre todo y todos incluso el propio trabajo.

· **Deseo de tener hijos y educarlos:** es una prioridad tener hijos en el matrimonio; de hecho, nos lo pregunta el sacerdote en el momento de contraer matrimonio, la pareja tiene que tener hablado también este punto y ser conscientes de que es su deber educarlos, no dejarlos en manos de otros para que lo hagan, como pueden ser los abuelos, el colegio u otras instituciones.

· Es muy necesario para la buena armonía conyugal **que la fe se viva en común**. Es cierto que es difícil que se encuentren los dos miembros de la pareja en el mismo nivel de fe, pero eso no es lo importante, lo importante realmente es ir progresando juntos, es tratar de seguir un camino de fe que quizás uno lo tenga más avanzado que el otro pero que, poco a poco y juntos, se puede conseguir alcanzar ese mismo nivel.

Diapositiva nº 20

CONTRAINDICACIONES

Igual que las coincidencias no son totales, si hay diferencias que son insalvables, es importante que se hable aquí de ellas. El AMOR NO LO PUEDE TODO y, mal entendido, como sucede en muchas parejas, hace que se hagan daño durante toda su vida.

· **Fuertes oposiciones de carácter**. Dos personas con fuerte carácter de uno o de los dos llegan a actitudes de enfrentamiento constante e incluso de violencia, de palabra, obra y acción. Es una contraindicación, puesto que en el matrimonio las actitudes y conductas de los novios se multiplican por quinientos. Otro ejemplo de fuerte oposición de carácter es que siempre sea uno de los dos el que lleve la relación y el otro no aporte nada nunca (la entrega sin recibir nada a cambio tiene un límite y mejor que ese límite o ruptura se de en los novios que en el matrimonio).

· **Fuertes divergencias de concepción de problemas graves.** El amor no es ciego. Hay concepciones sobre la vida, la vivencia de la sexualidad y del matrimonio en el que no puede haber divergencias. Ejemplos: fuerte divergencias en el deseo de tener hijos, en cómo vivir la sexualidad, la conciliación trabajo-familia, la fe…

Una de las claves principales del matrimonio es dar y recibir, dar y sentirte correspondido. Si no es así, tarde o temprano sale a la luz la falta de correspondencias profundas.

Diapositiva nº 21

2.2. Implicación de la inteligencia y la voluntad

El amor no es un sentimiento. El amor es una decisión. En las decisiones están implicados no solo el corazón sino también la inteligencia (lo que pienso y veo en mí y en el él/ella) y la voluntad (lo que hago para durar).

Para ello es importante que os cuestionéis las siguientes preguntas (aparecen en transparencia). Al final de la charla tendréis tiempo para trabajarlas solos y en pareja:

¿Conozco bien mis deseos y anhelos y los del otro?

¿Conozco bien mis defectos y mis faltas y los del otro?

¿Podré convivir con sus defectos?

¿Conozco sus gustos, sus caprichos, sus preferencias, sus aversiones?

¿Sé en qué se gasta el dinero y cómo lo gestiona? ¿Llega a final de mes? ¿Se compra lo último en móvil, es caprichoso/a? ¿Gasta muchísimo dinero y no hay

explicación? La economía es una de las cosas importantes en el matrimonio, puesto que hay que compartirlo todo y gestionarse juntos. Es la clave para uno de las virtudes familiares más importantes: la austeridad. Es necesario valorar lo imprescindible y desechar lo que no es una necesidad.

¿Prefiero hablar en serio o la charla superficial? Para hablar cosas importantes se puede esperar a enfriar las emociones, pero hay que hablar. No vale decir "esto no es importante". Cuando uno no se siente escuchado, se decepciona y va sembrando soledad en su corazón. El matrimonio no es soledad, es alegría, compartir, encuentro, sentirse correspondido, proyectarse juntos…

¿Sé lo que espera de mí? ¿Soy capaz de dárselo? ¿Soy capaz de pedir lo que necesito?

¿Conozco bien su concepto de la familia, de la fecundidad, de la apertura a los demás, de la religión, de la política? Para llevar a cabo proyectos comunes (clave en el matrimonio), es necesario compartir estos conceptos. ¿Qué concepción tenemos sobre las cosas importantes en la vida? El que hoy estéis aquí, haciendo el curso de prematrimoniales es ya un proyecto común y os ayudará a compartir qué concepción tenéis sobre el matrimonio, la vida, la apertura a los demás, la fe…

¿Podré soportar una vida al lado de sus mutismos, de su melancolía...? Dicho de otra forma: ¿mi novio/a es una persona extremadamente callada que no cuenta nada de sí mismo ni opina ni nunca me ha dicho que me quiere y tiene un trato muy distante? ¿Mi novio/a está continuamente quejándose de lo mal que le trata la vida o está habitualmente depresivo/a? Es muy importante que la relación entre los esposos sea una relación entre iguales, simétrica. No puedo casarme con mi novio/a por lástima. Es un peligro que se puede dar en este tipo de casos. La sensación en estos casos puede ser como si fuera el padre/madre de mi novio/a en lugar de ser su novio/a. Recordar que la relación tiene que ser simétrica y tengo que descubrir tanto en mí como en él/ella que tenemos la capacidad de dar y de recibir.

¿Qué opinan nuestros padres, para que lo reflexionemos? Se ha que descubierto, en muchos casos de fracaso matrimonial, los padres ya habían avisado antes de que "era una persona inmadura".

Diapositiva nº 22

2.3. Mejora y crecimiento personal

El amor de los novios y más aún el de los esposos es un amor que "me suma", es una suma de cualidades, me hace/nos hace mejores personas. Por este motivo nos tenemos que parar a preguntarnos si la relación supone una mejora y crecimiento personal. Para ello parémonos en las siguientes consideraciones:

El amor no es una resta, sino una suma.

Diapositiva nº 23

2.4. La madurez[11]

Por último, la madurez. La inmadurez de los novios, después de casados, se deja ver en los primeros años de matrimonio y suele culminar o en un alto sufrimiento o en ruptura. Por este motivo es necesario pararse a describir, de forma sencilla, cuales son los criterios de madurez más visibles:

· **La capacidad de autonomía.** Antónimo de dependencia. Una persona autónoma es capaz de hacer las cosas por sí sola, sin depender de los demás. Es capaz de tomar decisiones sin tener que depender de que la tomen otros por él.

· **La capacidad de estar solo**. Una pareja madura es capaz de no depender de los demás para relacionarse. Cuidado con aquellas parejas que dejan a los amigos, hemos dicho anteriormente, pero también, cuidado con las parejas que no saben pasar tiempo solas y siempre necesitan estar rodeados de gente.

· **Dominio de los propios impulsos.** La impulsividad y la baja tolerancia a la frustración producen agresividad tanto hacia sí mismo como a las cosas, como a los demás. La agresividad también puede ser obligar a hacer algo sin la libertad del otro. Recordar que en el matrimonio las discusiones de palabra y acción se multiplican por mil.

Es un amor maduro aceptar al otro como alguien no ideal sino imperfecto. Aceptar la imperfección. La madurez es agilizar el sentido común.

Cuando ya se ha elegido teniendo en cuenta estos cuatro criterios, solo queda asumir la propia elección y querer siempre el bien del él/ella.

11 Es comprensible que en las familias haya muchas crisis cuando alguno de sus miembros no ha madurado su manera de relacionarse, porque no ha sanado heridas de alguna etapa de su vida. La propia infancia o la propia adolescencia mal vividas son caldo de cultivo para crisis personales que terminan afectando al matrimonio. Si todos fueran personas que han madurado normalmente, las crisis serían menos frecuentes o menos dolorosas. Pero el hecho es que a veces las personas necesitan realizar a los cuarenta años una maduración atrasada que debería haberse logrado al final de la adolescencia. A veces se ama con un amor egocéntrico propio del niño, fijado en una etapa donde la realidad se distorsiona y se vive el capricho de que todo gire en torno al propio yo. Es un amor insaciable, que grita o llora cuando no tiene lo que desea. Otras veces se ama con un amor fijado en una etapa adolescente, marcado por la confrontación, la crítica ácida, el hábito de culpar a los otros, la lógica del sentimiento y de la fantasía, donde los demás deben llenar los propios vacíos o seguir los propios caprichos. (Cfr. AL. 239)

Diapositiva nº 24

3. SOMOS DIFERENTES, PERO IGUALES EN DIGNIDAD[12]

Diapositiva nº 25

Las personas humanas no estamos creadas para la soledad (existen estudios sobre personas que, por diversas circunstancias, han estado privados ambiental o afectivamente y han desarrollado algún tipo de psicopatología o enfermedad psiquiátrica).

No podemos ser felices en soledad, necesitamos de los otros para ser felices. **Estamos llamados al ENCUENTRO.**

Es en la adolescencia cuando pasamos del "egocentrismo del niño" (mío, yo-mí-me-conmigo) a fijarnos en el otro y a empezar a surgir en nosotros la necesidad de estar con los demás.

Igualmente, cuando comenzamos la etapa de noviazgo, este madura cuando somos capaces de **pasar del Yo al Nosotros**. De la independencia a la generosidad.

Somos iguales en dignidad. La dignidad proviene del hecho que somos seres humanos y no es discutible que todo ser humano, desde que es concebido hasta su muerte, es una persona humana y por lo tanto tiene dignidad.

Iguales en dignidad y diferentes:

· Diferentes por nuestra propia historia personal.

· Diferentes por interculturalidad (culturas diferentes)

· Diferentes por ser hombre o por ser mujer.

En el curso prematrimonial es necesario hablar de estas diferencias, a pesar del reduccionismo actual, del machismo, del feminismo y de la moda unisex. Los expertos

12 Hoy reconocemos como muy legítimo, e incluso deseable, que las mujeres quieran estudiar, trabajar, desarrollar sus capacidades y tener objetivos personales. Pero, al mismo tiempo, no podemos ignorar la necesidad que tienen los niños de la presencia materna, especialmente en los primeros meses de vida. La realidad es que «la mujer está ante el hombre como madre, sujeto de la nueva vida humana que se concibe y se desarrolla en ella, y de ella nace al mundo». El debilitamiento de la presencia materna con sus cualidades femeninas es un riesgo grave para nuestra tierra. Valoro el feminismo cuando no pretende la uniformidad ni la negación de la maternidad. Porque la grandeza de la mujer implica todos los derechos que emanan de su inalienable dignidad humana, pero también de su genio femenino, indispensable para la sociedad. Sus capacidades específicamente femeninas —en particular la maternidad— le otorgan también deberes, porque su ser mujer implica también una misión peculiar en esta tierra, que la sociedad necesita proteger y preservar para bien de todos. (Cfr. AL. 173)

Dios pone al padre en la familia para que, con las características valiosas de su masculinidad, «sea cercano a la esposa, para compartir todo, alegrías y dolores, cansancios y esperanzas. (Cfr. AL. 177)

matrimoniales aconsejan dar a conocer estas diferencias puesto que la ignorancia puede suponer incomprensión, mucho sufrimiento, malos entendidos, heridas y rupturas.

Ser diferentes no es que uno sea mejor que otro ni que uno sea superior a otro. Es un error de pensamiento decir que la diferencia tiene que ver con la inferioridad o superioridad. No es hitleriano, ni machista ni feminista decir que somos diferentes.

Y, además, la diferencia tampoco es excusa para conformarnos, acomodarnos y decir: "no puedo cambiar". Aceptar la diferencia y la imperfección del otro no quiere decir que no haya que cambiar todo aquello que "como soy o hago" interfiere en nuestra armonía conyugal. Hay que hacer un esfuerzo personal, de voluntad, de autocontrol. Y también los dos juntos tenemos que ayudarnos y comprendernos para mejorar lo que interfiere en nuestra armonía conyugal. Por ejemplo, yo puedo ser una persona que cuando me levanto por la mañana no hay quien me hable o me mire a la cara porque tiendo a callar o tener mal humor. Está claro que tengo que hacer lo posible por mejorar ese mal humor y, poco a poco, poco a poco, cambiar porque interfiere en mi armonía conyugal.

Diapositiva nº 26

En ciertas tareas se observa con mucha claridad las **diferencias entre el hombre y la mujer:**

· Las mujeres tienen mayor fluidez verbal y realizan tareas más rápido si estas están relacionadas con el lenguaje.

· Los hombres son mejores en tareas espaciales. Tienen mayor precisión en pruebas motoras.

¿Los hombres y las mujeres son diferentes intelectualmente? NO.

¿Hombres y mujeres sienten lo mismo?

Unos diréis que sí, otros que no, que sentimos los mismo pero que los hombres no lo exteriorizan tanto, que existe una psicología masculina y otra femenina.

Hombres y mujeres sienten lo mismo, pero lo expresan de forma diferente:

· Por ejemplo, las mujeres cuando están estresadas necesitan hablar, porque generan progesterona que las calma.

· Una mujer utiliza unas 25.000 palabras al día de media, frente a las 12.000 que utiliza un hombre.

· En cambio, un hombre estresado tiende a necesitar un poco de tiempo solo, para retirarse a su cueva. Por eso, preguntarle "¿Qué te pasa?" puede ser contraproducente… "¡Déjame... si estoy bien... si… si!"

· Sin embargo, las mujeres, cuando tienen un problema, suelen necesitar ser escuchadas, que las comprendan.

· En cambio, el hombre tiende a querer encontrar soluciones concretas a los problemas de su pareja y eso puede aumentar el estrés de ella. Por este motivo, una mujer tiende a buscar a otra mujer para que simplemente la escuche.

Para superar nuestras diferencias tenemos que aprender a **ser empáticos** (ponerse en la piel del otro). Por ejemplo:

· Los hombres tienden a ir más al grano y valorar el final de las cosas más que el proceso. Si eres hombre haz esta prueba: cuando tu novia te pregunte qué tal ha ido el día, cuéntale detalles, anécdotas y descripciones a las que quizá no sueles darle importancia. Habla como si el resultado no fuese lo único importante… (verás qué cara pone tu novia).

· Los estudios sugieren que los hombres se identifican menos con sus cuerpos que las mujeres y les gustan más los sistemas y las máquinas. Así que la próxima vez que a tu novio/marido le pase algo con su coche, si se pone nervioso, acarícialе… él reacciona así porque se identifica mucho con los objetos.

Las diferencias nos enriquecen, no tienen que servir para dividirnos.

La empatía, ponerse en lugar del otro para comprenderle, nos permite ser consciente de los demás.

Utilicemos un poco de humor y relajémonos:

Diapositiva nº 27

Objetivo: ir a una tienda de ropa a comprar un pantalón.

Diapositiva nº 28

Distintos ritmos:

· Al ir de compras.

· En la sexualidad.

· Distintas necesidades emocionales: ella reclama cariño, él reclama aprobación

Expresividad en mujeres, expresividad en los hombres. Una mujer puede expresar “no verbalmente” diferentes emociones, con toda claridad, en diez segundos. (Se puede pedir que hagan la prueba esperando en el semáforo y que se fijen en ellas, si están hablando con un acompañante o por el manos libres…). Sin embargo, a ellos les cuesta más expresar las emociones, lo que no quiere decir que no las sientan o no sean capaces de tenerlas o expresarlas.

Diapositiva nº 29

Un hombre puede leer y escuchar, pero es incapaz de hacer las dos cosas a la vez.

Diapositivas nº 30

Cuando una mujer habla al final del día, no quiere que se la interrumpa con soluciones a sus problemas

Diapositiva nº 31

Si soñamos con D. Perfecto o Dña. Perfecta nos pasará lo que a la de la imagen.

Diapositiva nº 32 y 33

Diferentes formas de organizar el Corazón.

En resumen, podríamos decir, que a nivel práctico para el tema que nos ocupa, hay dos modos de organizar nuestro corazón: un modo masculino y un modo femenino.

Se entiende mejor con un ejemplo: *Es por la mañana, recién levantados. Nos estamos arreglando para ir a trabajar. Él le echa la culpa a ella de que llega tarde al trabajo porque tiene que esperar demasiado tiempo a que termine ella de ducharse. A ella le duele el comentario. Sin más, se dan un beso antes de salir. ¿Qué pasará después?:*

- El: cierra la puerta de casa, se monta en el coche y está pensando en el "pisahuevos de delante" que va muy lento y le va a retrasar; o bien está pensando en que cuando llegue al trabajo va a hacer tal o cual cosa…". Llega al trabajo, se pone a trabajar…

- Ella: cierra la puerta de casa, se monta en el coche y piensa en que su marido ha sido injusto con su comentario. Llega al trabajo y, si tiene oportunidad, se lo cuenta a una compañera con la que tiene cierta confianza. Realiza su trabajo, pero de vez en cuando se le viene a la cabeza el comentario de su marido…

- Finalmente llegan del trabajo… él se acerca a ella y le hace una carantoña, como siempre… ¿Cómo le responde ella?..... "¡¡Te atreverás a hacerme este cariñito como si nada hubiera ocurrido esta mañana…!!" Él se queda a cuadros porque ni se acuerda….

En conclusión: comparándolo con un mueble que tiene varios cajones, es como si en el modo de organizar el corazón del **hombre** estuviera cada parte dividida para cada una de las cosas importantes (familia, trabajo, ocio, amor…), **cada cosa en un cajón**. Por eso, él, cuando cierra la puerta de casa, ni se acuerda de lo que le ha dicho a su mujer… (Cierra el cajón de la discusión con su mujer). Sin embargo, **ella** es como si todo lo tuviera **revuelto en un mismo cajón**. Lo que le ocurre en casa, le influye en el trabajo, en su ocio…

¿Por qué un hombre, después de una discusión importante con su mujer y habiéndose pedido perdón, es capaz de pedir una relación sexual? ¿Porque es un insensible y un egoísta?

¿Por qué una mujer después de una discusión, habiéndose reconciliado y perdonado con su marido, es más incapaz de acceder a la relación sexual como si no hubiera pasado nada? ¿Porque es una histérica o un rencorosa?

La respuesta es que NO, NO y NO. Ni él es un insensible ni ella es una histérica. Es importante conocerse y ponerse en lugar del otro.

Diapositiva nº 34

Poniéndonos en lugar del otro seremos capaces de comprenderlo y juntos "atornillar nuestras diferencias" en lugar de tirar cada uno para nuestro lado, siendo incomprensibles, puesto que eso hará que las diferencias nos separen cada vez más.

Recordar que la relación de noviazgo y de matrimonio es una suma de cualidades y que la forma de ser de uno o de otro, independientemente que os identifiquéis o no con estas diferencias de modo masculino o femenino, nos enriquece.

¡Qué importante es aceptar al otro con sus imperfecciones! Eso es madurez en el amor.

Diapositiva nº 35

PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO EN PAREJA

· ¿Conozco bien mis deseos y anhelos y los del otro?

· ¿Conozco bien mis defectos y mis faltas y los del otro?

· ¿Podré convivir con sus defectos?

· ¿Conozco sus gustos, sus caprichos, sus preferencias, sus aversiones?

· ¿Sé cómo gasta, gestiona el dinero?

· ¿Prefiero hablar en serio o la charla superficial?

· ¿Sé lo que espera de mí?

· ¿Soy capaz de dárselo?

· ¿Conozco bien su concepto de la familia, de la fecundidad, de la apertura a los demás, de la religión, de la política?

· ¿Podré soportar una vida al lado de sus mutismos, de su melancolía...?

· ¿Qué opinan nuestros padres para que lo reflexionemos?

Diapositiva nº 36

ORACIÓN

Somos novios, Señor, y nos queremos mucho.
Hace un tiempo nos encontramos y nos reconocimos,
como si siempre nos hubiéramos buscado.

¡Qué experiencia maravillosa, para cada uno,
sentirse elegido, preferido sin saber del todo por qué!
Sentimos tu presencia, Señor, y te damos gracias
por haber hecho posible este amor.

Queremos no olvidarte:

Para que seamos abiertos y sinceros;
para que busquemos el bien y la alegría del otro con comprensión;
para que nos esforcemos en cambiar y ofrecernos cada uno lo mejor de sí mismo;
para que el deseo y la pasión no ahoguen el amor;
para que juntos forjemos un ideal-vocación para la vida y nos unamos para alcanzarlo.

Un día, Señor, pensamos sellar para siempre nuestro amor con el sacramento del matrimonio.

Que nuestro noviazgo sea un camino de maduración y seamos conscientes del compromiso mutuo que asumiremos.

Amén

MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA EL TEMA

A) TEXTOS

ANEXO 1 - EL TRIÁNGULO DEL AMOR

INSTRUCCIONES:

Los espacios en blanco representan a tu pareja.
Califica cada afirmación dentro de una escala del 1 al 10, en la cual.
1= no estoy nada de acuerdo.
5= moderadamente.
10= extremadamente.
Utiliza las puntuaciones intermedias de la escala para indicar niveles intermedios de sentimientos.

COMPONENTE INTIMIDAD

1. Apoyo activamente la felicidad de _____.
2. Tengo una cálida relación con _____.
3. Puedo contar con _____ en momentos de necesidad.
4. _____ puede contar conmigo en momentos de necesidad.
5. Estoy dispuesto a entregarme y a compartir mis posesiones con _____.
6. Recibo considerable apoyo emocional por parte de _____.
7. Doy considerable apoyo emocional a _____.
8. Me comunico bien con _____.
9. Valoro a _____ en gran medida dentro de mi vida.
10. Me siento próximo a _____.
11. Tengo una relación cómoda con _____.
12. Siento que realmente comprendo a _____.
13. Siento que _____ realmente me comprende.
14. Siento que realmente puedo confiar en _____.
15. Comparto información profundamente personal acerca de mí mismo con _____.

PASIÓN

16. El sólo hecho de ver a _____ me anima.
17. Me encuentro pensando en _____ frecuentemente durante el día.
18. Mi relación con _____ es fantástica.
19. Encuentro a _____ muy atractivo personalmente.
20. Idealizo a _____.
21. No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como _____.
22. Prefiero estar con _____ antes que con ninguna otra persona.
23. No hay nada más importante para mí que mi relación con _____.
24. Disfruto especialmente del contacto físico con _____.
25. Existe algo casi “mágico” en mi relación con _____.
26. Adoro a _____.

27. No puedo imaginarme la vida sin _____.
28. Mi relación con _____ es pasional.
29. Cuando veo películas románticas y leo libros románticos, pienso en _____.
30. Fantaseo con _____.

COMPROMISO

33. Debido a mi compromiso con _____, no dejaría que otras personas se interpusiesen entre nosotros.
34. Tengo confianza en la estabilidad de mi relación con _____.
35. No dejaría que nada se interpusiera en mi compromiso con _____.
36. Espero que mi amor por _____ se mantenga durante el resto de mi vida.
37. Siempre sentiré una gran responsabilidad hacia _____.
38. Considero sólido mi compromiso con _____.
39. No puedo imaginar la ruptura de mi relación con _____.
40. Estoy seguro de mi amor por _____.
41. Considero mi relación con _____ permanente.
42. Considero mi relación con _____ una buena decisión.
43. Siento responsabilidad hacia _____.
44. Planeo continuar mi relación con _____.
45. Aun en los momentos en los que resulta difícil tratar con _____, permanezco comprometido con nuestra relación.

ANEXO 2 - TEST DE LA ESTRUCTURA CEREBRAL

1. Cuando tiene que buscar una dirección en el mapa o en la guía:

a. Tiene dificultades y casi siempre pide ayuda.
b. Tiene que darle vueltas al mapa hasta orientarlo según su dirección.
c. No tiene ninguna dificultad para mirar mapas o guías.

2. Está cocinando una receta complicada mientras escucha la radio y, de repente, le llaman por teléfono. Usted:

a. Deja la radio puesta y sigue cocinando mientras habla por teléfono.
b. Apaga la radio, sigue hablando por teléfono y cocinando.
c. Le dice que ya le llamará más tarde cuando acabe de cocinar.

3. Unos amigos van a venir a su casa y le piden que les indique el camino. Usted:

a. Les hace un mapa indicando claramente el camino y se lo manda o pide a alguien que les indique exactamente cómo llegar.
b. Primero les pregunta si conocen algún punto de referencia por la zona y después les explica cómo llegar.
c. Les explica verbalmente cómo llegar: “coges la M3 hasta tal pueblo, giras a la derecha, llegas al 2º semáforo...”

4. Cuando intenta explicar una idea o un concepto, usted seguramente:

a. Utilizará un lápiz, un papel y gestos.
b. Explicará la idea verbalmente utilizando lenguaje corporal.
c. Explicará la idea verbalmente, siendo claro y conciso.

5. Cuando vuelve a casa después de haber visto en el cine una película fantástica, usted prefiere:

a. Recordar mentalmente las escenas de la película.
b. Hablar de las escenas y de lo que se dijo en la película.
c. Citar casi literalmente las palabras utilizadas en la película.

6. En una sala de teatro, prefiere sentarse:

a. A la derecha del teatro.
b. Le da totalmente igual.
c. A la izda.

7. Un amigo tiene un problema técnico con algún aparato. Usted:

a. Le compadece y le dice cómo se siente usted cuando le pasa lo mismo.
b. Le recomienda a alguien fiable para que se lo repare.
c. Intenta averiguar cómo funciona el aparato y arreglarlo usted mismo/a.

8. Se encuentra en un lugar desconocido y alguien le pregunta dónde está el norte. Usted:

a. Reconoce que no tiene ni idea.
b. Reflexiona un poco a averigua dónde está.
c. Puede señalar el norte sin ninguna dificultad.

9. Ha encontrado un lugar para aparcar el coche, pero es bastante pequeño y tiene que dar marcha atrás. Usted:

a. Intentará encontrar otro sitio.
b. Intentará dar marcha atrás y aparcar cuidadosamente.
c. Hará las maniobras necesarias sin problema.

10. Está viendo la TV y suena el teléfono. Usted:

a. Descolgará el teléfono con la TV puesta.
b. Bajará el volumen de la TV y contestará.
c. Apagará la TV, ordenará a la gente que se calle y entonces contestará.

11. Acaba de oír la nueva canción de su cantante favorito. Cuando acabe, usted:

a. Puede cantar gran parte de la canción sin dificultad.
b. Puede cantar algunas partes solo si se trata de una canción muy sencilla.
c. Encuentra realmente difícil acordarse de cómo sonaba la canción, pero puede acordarse de algunas palabras.

12. Cuando tiene que dar resultados:

a. Emplea su intuición.
b. Toma una decisión basada en la información que tiene a su disposición y en lo que le parece bien.
c. Utiliza hechos, estadísticas y datos.

13. Ha extraviado las llaves. Usted:

a. Decide hacer otras cosas hasta que alguien las encuentra.
b. Hace otras cosas, pero intenta recordar al mismo tiempo dónde las dejó.
c. Intenta rebobinar mentalmente hasta recordar dónde las ha dejado.

14. Usted está en un hotel y, de repente, oye el ruido de una sirena:

a. Puede indicar inmediatamente de dónde procede el ruido.
b. Si se concentrase seguramente averiguaría el origen del ruido.
c. No podría identificar de dónde viene el ruido.

15. Usted va a una reunión social y le presentas a siete u ocho personas. Al día siguiente:

a. Puede acordarse fácilmente de sus caras.
b. Solo recordaría algunas caras.
c. Seguramente recordaría los nombres antes que las caras.

16. Usted quiere pasar las vacaciones en el campo, pero su pareja quiere ir a la playa. Intenta convencerla de que su idea es mejor y para ello:

a. Le dice de forma emotiva lo que esas vacaciones significan para usted: le encanta el campo y los niños y la familia se divierten allí.
b. Le dice que si accede a ir al campo usted le estará agradecido/a y no le importará ir a la playa la próxima vez.
c. Utiliza hechos: el lugar donde usted quiere ir está más cerca, es más barato y hay muchas actividades deportivas y de ocio organizadas.

17. Cuando planea sus actividades diarias, normalmente:

a. Hace una lista para ver qué hay que hacer.
b. Piensa en las cosas que necesita hacer.
c. Crea mentalmente un dibujo de la gente que tiene que ver, de los lugares a los que irá y de las cosas que hará.

18. Un amigo tiene un problema personal y ha recurrido a usted:

a. Se muestra comprensivo/a.
b. Le dice que los problemas nunca son tan graves como parecen en un principio y le explicará porqué.
c. Le ofrece sugerencias y opiniones lógicas para solucionar el problema.

19. Dos amigos suyos que están casados tienen amantes. Usted:

a. Se dio cuenta al principio.
b. En una ocasión se dio cuenta y en la otra no.
c. No se percató en ninguna de las dos.

20. A su parecer ¿qué es lo más importante en la vida?:

a. Los amigos y vivir en armonía con todos los que le rodean.
b. Ser amable con los demás y mantener su independencia personal.
c. Conseguir objetivos valorados por otros como su puesto, prestigio y escalar posiciones.

21. Si le diesen a escoger, usted preferiría trabajar con:

a. Un equipo en el que los integrantes fuesen compatibles.
b. Trabajar con gente, pero manteniendo su propio espacio.
c. Trabajar por su cuenta, independientemente.

22. Los libros que prefiere leer son:

a. Novelas y ficción.
b. Revistas y periódicos.
c. Libros que no sean de ficción, como las autobiografías.

23. Cuando va de compras, suele:

a. Comprar impulsivamente, especialmente cuando hay ofertas.
b. Tiene ya un plan, pero lo puede cambiar sobre la marcha.
c. Lee las etiquetas y compara los precios.

24. Usted prefiere ir a la cama, levantarse y comer:

a. Cuando le apetece.
b. Siguiendo un horario bastante flexible.
c. A la misma hora cada día.

25. Acaba de empezar en un nuevo trabajo y ha conocido a mucha gente nueva del personal. Uno de ellos le llama a casa. Usted:

a. Reconocería la voz sin problemas.
b. No está seguro/a de si reconocería su voz.
c. Tiene graves dificultades para reconocer las voces.

26. ¿Qué es lo que más le afecta cuando discute con alguien?:

a. Su silencio, que no responda.
b. Cuando no entienden su punto de vista.
c. Sus retos y comentarios fundamentados y demostrados.

27. Cuando iba al colegio, ¿cómo se le daban los ejercicios de deletrear y escribir palabras?

a. Le parecían muy fáciles.
b. Uno de los dos ejercicios se le daba bien, pero el otro no.
c. No se le daban muy bien.

28. Cuando tiene que bailar o hacer ejercicios con ritmo, usted:

a. Puede sentir la música una vez se ha aprendido los pasos.
b. Puede hacer algunos ejercicios o bailes, pero otros le cuestan un poco.
c. Tiene dificultades para compaginar los pasos con el ritmo.

29. ¿Se le da bien identificar e imitar sonidos animales?

a. No muy bien.
b. Regular.
c. Muy bien.

30. Al final de un largo día, usted normalmente prefiere:

a. Hablar con amigos o su familia sobre su día.
b. Escuchar a otros y hablar sobre el día que han tenido.
c. Leer el periódico y ver la TV antes que hablar.

El test tan solo quiere ayudar a descubrir diferencias compartiéndolo con tu pareja. No pretende llevar a cabo un análisis científico.

PUNTUACIÓN:
Primero sume el número de respuestas A, B y C. Luego multiplique:

PARA HOMBRES
Número de respuestas A x 15 puntos =
Número de respuestas B x 5 =
Número de respuestas C x 0,5 =
TOTAL_____

PARA MUJERES
Número de respuestas A x 10 puntos =
Número de respuestas B x 5 =
Número de respuestas C x 0,5 =
TOTAL _____

Si dejaste alguna en blanco suma cinco por cada una.

ANÁLISIS DEL RESULTADO

La mayoría de los **hombres** sacan **de 0 a 180** y las **mujeres de 150 a 300.**

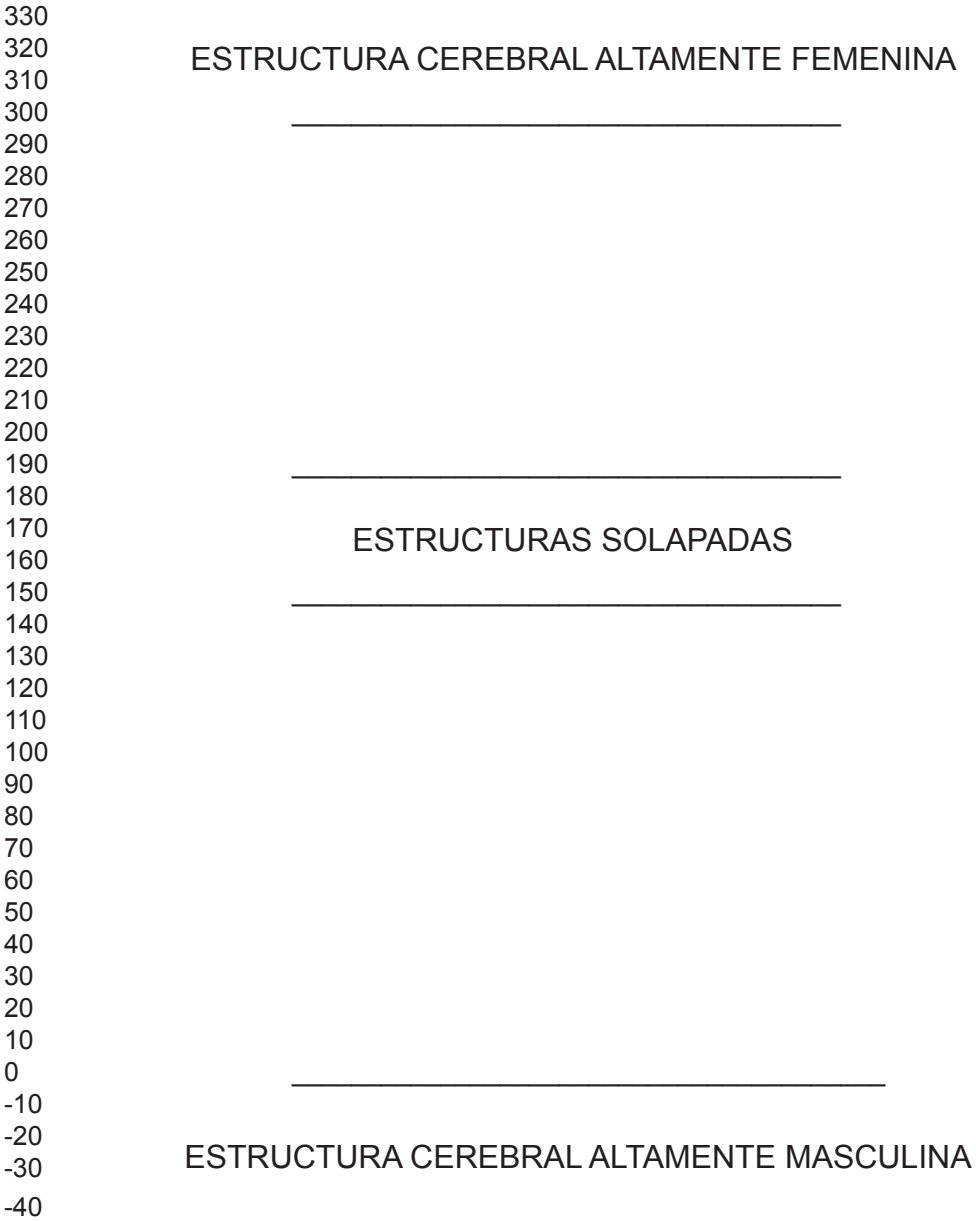
Los cerebros que tienen estructuras de pensamiento masculino suelen estar por debajo de 150 puntos y, cuanto más cerca del 0 están, más masculino será y mayor nivel de testosterona tendrá. Este tipo de hombres tienen muchas facultades lógicas, analíticas y verbales y suelen ser disciplinados y organizados. Cuanto más cerca están del cero, más controlan sus sentimientos. Por debajo de cero son estructuras

cerebrales altamente masculinas que recibieron altas dosis de testosterona en la primera etapa del desarrollo fetal.

Los cerebros femeninos suelen sacar puntuaciones por encima de los 180. A mayor puntuación, mayor feminidad y, por tanto, más talento creativo, artístico y musical. Tienen mayores facultades para reconocer problemas con el menor número de datos y suelen utilizar la intuición en sus decisiones. También los resuelven con creatividad e ingenio.

EL SOLAPAMIENTO

De 150 A 180 Sus pensamientos no son ni típicamente masculinos ni femeninos y suelen mostrar gran flexibilidad en sus opiniones.



B) BIBLIOGRAFÍA

- *Amoris laetitia*. BAC, 2016.

· Bibliografía complementaria para preparación de los ponentes:
- SS. Juan Pablo II (1988). *Carta Apostólica Mulieris dignitatem*.
- Basallo, A. y Díez, T. (2008). *Pijama para dos*. Editorial Planeta. Barcelona.

· Bibliografía recomendada para la lectura de los novios:
- SS. Juan Pablo II (1988). *Carta Apostólica Mulieris dignitatem* (números 17, 18 y 19).
- Basallo, A. y Díez, T. (2008). *Pijama para dos*. Editorial Planeta. Barcelona.

C) PAGINAS WEB Y VIDEOTECA

- *Del revés:* cómo funciona la mente de una madre y de un padre: https://www.youtube.com/watch?v=VPLpLLHROTs
- *Algo para recordar.* Películas de mujeres y de hombres: https://www.youtube.com/watch?v=JY-x7CIryho
- Anuncio de Heineken: https://www.youtube.com/watch?v=muYdffI1XwY

CURSOS **prematrimoniales** Archidiócesis de Toledo

DELEGACIÓN DE
FAMILIA Y VIDA
Archidiócesis de Toledo