CURSOS

prematrimoniales

Archidiócesis de Toledo

Tema 4

"SIN FECHA DE CADUCIDAD"

TEMA 4A

"SIN FECHA DE CADUCIDAD"

(AMOR, DIÁLOGO Y COMUNICACIÓN)

OBJETIVOS DEL TEMA

· Tomar conciencia de que lo primero es nuestro amor conyugal.
· Descubrir la importancia del diálogo para la vida conyugal.
· Conocer las dificultades que se presentan en el diálogo y ver unas orientaciones generales para una buena comunicación.
· Valorar el diálogo con Dios como fuente del diálogo conyugal.

IDEAS CLAVE

· El amor conyugal como punto de partida.
· La comunicación es el pilar básico en la vida de la familia.
· El diálogo ayuda a conocerse, comprenderse y enriquece a las personas.
· Dialogar es hablar y escuchar –no solo oír- y puede ser superficial o profundo.
· Obstáculos para el dialogo.
· Condiciones para un buen diálogo.
· Importancia de la oración en familia.

ESQUEMA

· Texto bíblico.
· Introducción.
· El amor conyugal.
· Formas de comunicación.
· Hombre y mujer diferentes en la comunicación.
· Obstáculos en la comunicación.
· Condiciones para un buen diálogo.
· Diálogo con Dios.
· Conclusión.
· Preguntas para el diálogo en grupo.
· Oración.
· Material complementario: textos, Bibliografía, página web y videoteca.

Diapositiva nº 4

TEXTO BÍBLICO

"Malas palabras no salgan de vuestra boca; lo que digáis sea bueno, constructivo y oportuno, así hará bien a los que lo oyen. No entristezcáis al Espíritu Santo de Dios con que él os ha sellado para el día de la liberación final. Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda maldad. Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros como Dios os perdonó en Cristo".
Ef 4, 29-32

INTRODUCCIÓN

Diapositiva nº 5

LO PRIMERO ES EL AMOR[1]

Ya en temas anteriores se os ha hablado sobre el amor, pero aun hablando del verdadero amor son muchos los matices que hay. Este tema queremos iniciarlo contando la forma práctica de vivir el amor, vamos, el amor en el día a día; el "amor cotidiano", que dice el Papa Francisco...

La mayoría de vosotros habéis oído el texto de la carta de S. Pablo a los Corintios, llamado también el "Himno de la Caridad" en la que dice que el amor es paciente, es servicial, no tiene envidia…, pues el Papa Francisco en su exhortación la *Alegría del amor* ha ido poniendo en cada frase cómo vivirlas desde el amor. (Se adjunta un resumen por sí parece oportuno entregarlo a los novios).

Lo más importante ahora mismo para vosotros es vuestro amor y así deberá ser siempre en vuestra vida de matrimonio y tenéis que luchar por mantenerlo. Es posible que en algún momento os asalte la duda de si os durará siempre, pero está en vuestras manos que así sea: desde ahora mismo os tenéis que empeñar en su permanencia y para ello tenéis que trabajarlo día a día con detalles, con atenciones, con ternura, con buenos modos, con respeto, pensando de continuo en haceros felices el uno al otro, deseando el bien del otro en todo momento, alegrándose de los logros del otro, mostrando siempre el lado bueno del cónyuge… En todo momento debéis **mantener la alegría de vuestro amor**, ese amor que todo lo supera, que os ayuda a llevar los buenos y los malos ratos, el día a día que a veces lleva cierto aburrimiento, o los problemas propios de la convivencia, pero que nos hace estremeceros ante el otro, vibrar al estar juntos, sentir la alegría y la felicidad al encontraros en vuestras miradas, y que os va a ayudar a construir ese proyecto que es solo y exclusivamente vuestro.

Continuemos el tema, pero partiendo de que lo principal es VUESTRO AMOR.

Y siguiendo con las situaciones prácticas abordemos ahora un tema muy necesario e importante para mantener y fortalecer nuestro **amor**: El diálogo y la

comunicación. Dice el Papa Francisco en AL: “El diálogo es una forma privilegiada e indispensable de vivir, expresar, y madurar el amor en la vida matrimonial y familiar.”

Diapositiva nº 6

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Diapositiva nº 7

El ser humano necesita comunicarse, **nuestra vida necesita a los demás**, el Génesis habla de la soledad del hombre y de cómo Dios le dio una compañera que le hizo feliz; la comunicación bien realizada en la familia nos ayuda a **conocernos**, porque cada uno muestra lo que piensa y lo que siente, a **comprendernos,** porque con la comunicación nos ponemos en la piel del otro, nos **enriquece** porque podemos ver las cosas desde diferentes puntos de vista. Además, de esa forma podemos juntos tomar acuerdos y hacer nuestra identidad matrimonial y familiar, tan necesaria para después no cambiar de criterios continuamente según dicten los medios de comunicación. Esta **identidad familiar** la necesitan nuestros hijos porque desde el principio saben lo que pueden o no pueden hacer y saben los **criterios que mantiene la familia**.

Pensemos también que por medio del diálogo nos abrimos al otro y vamos avanzando en la confianza mutua.

Dialogar es un arte que hay que cultivar, practicar y esforzarse por hacerlo cada vez mejor. San Juan Pablo II lo expresaba en *Familiaris Consortio* de una forma muy bonita:

“La comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón, a la reconciliación. Ninguna familia ignora que el egoísmo, el desacuerdo, las tensiones, los conflictos atacan con violencia y a veces hieren mortalmente la propia comunión: de aquí las múltiples y variadas formas de división en la vida familiar. Pero al mismo tiempo, cada familia está llamada por el Dios de la paz a hacer la experiencia gozosa y renovadora de la «reconciliación», esto es, de la comunión reconstruida, de la unidad nuevamente encontrada,” (FC 21,61)

Diapositiva nº 8

1. FORMAS DE COMUNICACIÓN

Diapositiva nº 9

1.1. No verbal-gestos

La comunicación se puede hacer con gestos y son muy importantes porque pueden hacer mucho daño, pero también pueden mostrar mucho amor. Las miradas a veces matan, porque pueden ser de desprecio, de enfado, de ironía que casi siempre

llevan un gesto añadido, y los gestos nos dicen tanto… menosprecio, burla. Hay que mencionar por supuesto la importancia de los silencios: a veces es mejor guardar silencio en un momento determinado porque no se está en disposición de hablar, hacerlo es para avivar el fuego de la discusión; otras veces los silencios cortan los diálogos y, en muchos casos, son muy duros, pero también tenemos que tener en cuenta las caricias, la sonrisa, el beso, el abrazo, la flor, el detalle de cualquier tipo, todo ello da vida y alegría al otro, son **gestos de amor**.

Diapositiva nº 10

1.2. Verbal-palabras

Cuando hablamos, compartimos deseos, alegrías, preocupaciones, los sentimientos, las formas de pensar.

Pero el diálogo puede ser **superficial o profundo.** En el **superficial** nos limitamos a exponer ideas, conceptos que surgen de nuestra mente, pero en la que **no va implicado nuestro yo íntimo**. Hablamos del tiempo (muy propio en el ascensor), de los deportes, de la televisión, de los cotilleos, de lo que hay que hacer con los niños, de la casa y sus quehaceres… Pero el **diálogo profundo** es difícil, y este es el que comunica: pensamientos, deseos, alegrías…, aquello que exterioriza lo que hay dentro de nosotros, que **sale especialmente de nuestro corazón**. Llegamos a casa cansados del trabajo y no queremos complicarnos la vida ni contando ni escuchando, seguramente habréis oído esa frase “anda, no me cuentes tu vida”, porque es más cómodo sentarse a ver la tele o hacer las rutinas diarias con conversaciones intranscendentes o de los temas cotidianos - los niños, la casa la compra… - que hablar de lo que hay dentro de nosotros. **No hay hábito de diálogo familiar profundo.**

No hemos tratado de encontrar momentos, quitando la tele, lo primero a la hora de comer, y buscar tiempos y lugares para hablar toda la familia.

Muchas veces se habla más con los amigos y compañeros de trabajo que con la familia, sencillamente porque en casa no estamos acostumbrados a hablar de algo que no sean las rutinas diarias.

Son muchas las veces que nos quejamos (sobre todo las mujeres y madres) de que nos oyen, pero no se enteran de lo que decimos. Es cierto a todos nos pasa, oímos pero la atención está puesta en otra cosa.

En el diálogo tenemos que darnos cuenta que hay que hablar y escuchar y que para que sea diálogo tienen que intervenir unos y otros, si no es un monólogo (ejemplo de los que hay de humor en la tele)

Pero hay que saber hablar y escuchar. Muchas veces hablamos con alguien y no nos interesa lo que dice, sino que según habla nos viene a la cabeza lo nuestro y, a la menor pausa, se lo contamos sin importarnos lo que nos ha dicho

(Ejemplo: Empecé a contar a una amiga que no me siento muy bien y, antes de terminar la frase, empezó ella a decir sus males; la corto y digo "No, es que yo creo que estoy cansada". Y rápido: "yo también…") (Vale este ejemplo u otro similar).

Primer punto, por tanto: **interesarnos por lo que nos están contando**, conscientes de que cuando uno quiere contar algo es que necesita hacerlo.

Diapositiva nº 11

2. HOMBRE Y MUJER SOMOS DIFERENTES EN LA COMUNICACIÓN[1]

Es cierto que la mayoría de las veces las mujeres hablan más que los hombres, no siempre, que también hay algunos maridos...; pero es cierto que simplemente para contar una cosa la mujer emplea, por ejemplo, cien palabras y el hombre cinco (Ejemplo: Llaman al teléfono, lo coge el marido, pregunta ella: "¿qué han dicho?" "Nada, que mañana vendrán a ver la caldera". Lo coge la mujer, dice él: "¿qué han dicho?" "Que mañana, a las nueve, vendrá un señor a ver la caldera, porque como tenemos el seguro de mantenimiento…) (Añadir todo lo que se quiera)

En el diálogo hay que tener muy en cuenta no solo las circunstancias de cada uno, sino también **las diferencias psicológicas**. Hay personas que hablan más que otras, algunos se sienten cómodos hablando y a otros les cuesta mucho trabajo hacerlo.

Somos así, nuestras psicologías son diferentes, nuestras formas de ver las cosas también, y ahí está el que, conscientes de esto, uno y otro tratemos de adaptarnos: ellos hablando un poco más y nosotras un poco menos.

También tenemos que tener en cuenta ciertas **situaciones** que se nos dan en nuestra vida ordinaria **que dificultan el diálogo** y pueden ocasionar conflicto entre el matrimonio, si no se gestionan bien:

- Nos hemos levantado "de malas" pero **no sabemos por qué**, el otro nos pregunta **y no sabemos responderle**. No hay mala intención, pero si una situación "chunga" que crea tensión y mal rollo. En el caso de él, ella puede pensar: "este hombre es tan callado que prefiere rumiárselo solo a contármelo a mí". En el caso de ella él piensa: "Ya he vuelto a meter la pata y no me he enterado ¿Qué habré hecho mal?"

- Estamos enfadados y sabemos el motivo, pero **nos lo callamos;** "encima de la faena que me hizo quiere que se lo diga…" "¿Qué me pasa pues nada, qué me va a pasar? Tú lo sabrás."

1 Varones y mujeres, adultos y jóvenes, tienen maneras distintas de comunicarse, usan un lenguaje diferente, se mueven con otros códigos. El modo de preguntar, la forma de responder, el tono utilizado, el momento y muchos factores más, pueden condicionar la comunicación. (Cfr. AL. 136)

- **Expresamos lo que nos pasa, pero el otro no nos entiende**. “Me sentó muy mal que ayer me dejaras en ridículo delante de tus padres, te podías haber ahorrado la bromita”. “¡Va, tonterías tuyas, pues no es para tanto!”

- También ocurre, y es lo que tenemos que conseguir y seguro que a partir de ahora nos va a suceder a todos, que **cada uno identifica sus emociones**, su estado de ánimo, se lo comunica al otro **y el otro le comprende, lo acepta** y juntos buscan la forma de superarlo. ¡Qué bonito!

Diapositiva nº 12

3. OBSTÁCULOS EN LA COMUNICACIÓN.

En el diálogo conyugal se presentan una serie de **obstáculos** y dificultades que a veces no podemos evitar

Diapositiva nº 13

- Superficialidad (no estamos para profundidades)

Diapositiva nº 1

- Ritmo de vida (no tenemos tiempo)

Diapositiva nº 15

- Rutina (es lo más cómodo)

Diapositiva nº 16

- Intromisión de terceras personas (padres, amigos, compañeros de trabajo)

Diapositiva nº 17

- Temperamento (más o menos tímidos o violentos o callados)

Diapositiva nº 18

- Tipo de educación (desde pequeños no nos han enseñado)

Diapositiva nº 19

- Miedo a tener que cambiar (si expreso mis sentimientos, si me abro al otro o a la otra me puedo ver obligado a cambiar…)

Diapositiva nº 20

4. CONDICIONES PARA UN BUEN DIÁLOGO[2]

¿Por qué no me entiendes? ¿Cómo tengo que decir las cosas? Son preguntas habituales entre personas que tienen una convivencia habitual. El problema muchas veces no es lo que se dice, sino **cómo se dice**.

Es muy importante el tono de voz, no es lo mismo decir: "¡Cállate, por favor!"; que: ¡Por favor, cállate". Con el tono de voz tratamos de imponernos a nuestro interlocutor, damos voces para hacer más sólidos nuestros argumentos, pero con frecuencia tiene un efecto diferente al que buscamos.

Hay otra forma de querer imponerse al otro, más sutil pero igual de perjudicial, nos referimos a la ironía que se utiliza, hay personas que la utilizan habitualmente: "No, si ya se sabe que la buena eres tú".

A la vista de los resultados podemos decir que **la comunicación** es difícil, es más un **don** que tienen algunas personas y, también es un **oficio** que tenemos que aprender la mayoría.

2 Siempre es necesario desarrollar algunas actitudes que son expresión de amor y hacen posible el diálogo auténtico. (Cfr. AL. 136)

Darse tiempo, tiempo de calidad, que consiste en escuchar con paciencia y atención, hasta que el otro haya expresado todo lo que necesitaba. Esto requiere la ascesis de no empezar a hablar antes del momento adecuado. Muchas veces uno de los cónyuges no necesita una solución a sus problemas, sino ser escuchado. Tiene que sentir que se ha percibido su pena, su desilusión, su miedo, su ira, su esperanza, su sueño. (Cfr. AL. 137)

Desarrollar el hábito de dar importancia real al otro. Se trata de valorar su persona, de reconocer que tiene derecho a existir, a pensar de manera autónoma y a ser feliz. Nunca hay que restarle importancia a lo que diga o reclame, aunque sea necesario expresar el propio punto de vista. (Cfr. AL. 138)

Amplitud mental, para no encerrarse con obsesión en unas pocas ideas, y flexibilidad para poder modificar o completar las propias opiniones. Es posible que, de mi pensamiento y del pensamiento del otro pueda surgir una nueva síntesis que nos enriquezca a los dos. La unidad a la que hay que aspirar no es uniformidad, sino una «unidad en la diversidad», o una «diversidad reconciliada». En ese estilo enriquecedor de comunión fraterna, los diferentes se encuentran, se respetan y se valoran, pero manteniendo diversos matices y acentos que enriquecen el bien común. Hace falta liberarse de la obligación de ser iguales. Utilizar un lenguaje y un modo de hablar que pueda ser más fácilmente aceptado o tolerado por el otro, aunque el contenido sea exigente. Muchas discusiones en la pareja no son por cuestiones muy graves. A veces se trata de cosas pequeñas, poco trascendentes, pero lo que altera los ánimos es el modo de decirlas o la actitud que se asume en el diálogo. (Cfr. AL. 139)
Tener gestos de preocupación por el otro y demostraciones de afecto. El amor supera las peores barreras. Cuando se puede amar a alguien, o cuando nos sentimos amados por él, logramos entender mejor lo que quiere expresar y hacernos entender. (Cfr. AL. 140)

Finalmente, reconozcamos que para que el diálogo valga la pena hay que tener algo que decir, y eso requiere una riqueza interior que se alimenta en la lectura, la reflexión personal, la oración y la apertura a la sociedad. De otro modo, las conversaciones se vuelven aburridas e inconsistentes. Cuando ninguno de los cónyuges se cultiva y no existe una variedad de relaciones con otras personas, la vida familiar se vuelve endogámica y el diálogo se empobrece. (Cfr. AL. 141)

"Las ideas no se imponen, se proponen" (San Juan Pablo II)

Entendemos por una buena comunicación aquella que se da a nivel profundo, porque pone "sobre la mesa" nuestros sentimientos; **un buen diálogo es aquel en que los interlocutores se expresan de forma ordenada, sin gritos y con respeto.**

El primer paso para lograr una buena comunicación es la de saber y cumplir una serie de **condiciones que se requieren para tener un buen diálogo:**

Diapositiva nº 21

4.1. Oportuno

"Hay tiempos para hablar…". Esto que parece evidente para algunos, para otros no lo es; para que un diálogo sea bueno necesita que las personas que intervienen estén en disposición de hablar. Hay veces que, por forzar un diálogo, conseguimos efectos negativos. Tenemos que respetar los tiempos y la forma de ser de la otra persona.

Entre los esposos es frecuente que el que se queda en casa tenga más ganas de hablar que el otro que viene de trabajar, todavía agobiado por los problemas laborales, y nada más entrar, se ve asaltado por una serie de problemas domésticos y se le exige unas respuestas que en aquel preciso momento se ve incapaz de ofrecer.

Tampoco es un buen momento para hablar si nos encontramos muy enfadados el uno con el otro; es preferible, de mutuo acuerdo, posponer nuestra conversación. Hay muchos ejemplos, de momentos inoportunos para hablar, que todos hemos vivido y que son fáciles de reconocer: (En la prórroga de un partido importante; cuando se está produciendo el desenlace de tu película o serie favorita; cuando tenemos sueño, hambre, o cuando estamos ocupados en nuestra afición favorita.).

Diapositiva nº 22

4.2. Sincero

Distinguimos aquí según el tipo de diálogo que queremos establecer, si es a nivel sensible, superficial, hay veces que no tiene que cumplir esta condición. Nos referimos al diálogo intranscendente, entre amigos, sobre el fútbol, la caza, la pesca, todos conocemos la forma de expresarse, donde la exageración se da como algo normal.

Sin embargo, cuando mediante el diálogo queremos expresar a la otra persona nuestros sentimientos, ilusiones, gozos, disgustos, en definitiva, algo de nuestra intimidad, tenemos que ser lo más sincero que podamos. Esto es porque hay veces que ni nosotros mismos podemos detallar con exactitud aquello que sentimos, esperamos o nos gustaría conseguir.

Dentro del matrimonio, esta sinceridad la tenemos que dar por hecha, porque debe ser la base de la confianza mutua que nos debemos los esposos.

Diapositiva nº 23

4.3. Respetuoso

Como en todo tipo de relaciones entre personas el respeto tiene que estar presente a la hora de comunicarnos con los demás, esto implica aceptar a nuestros interlocutores como son; no siempre estaremos de acuerdo con las formas de expresarse o de ser de los otros, pero todos merecen ser oídos y tenidos en cuenta; no se puede ignorar a nadie y menos burlarse de él por la forma que tenga de decir sus ideas.

Hoy, los más jóvenes utilizan expresiones que facilitan mucho la falta de respeto a los demás: el uso indiscriminado y abusivo de palabras malsonantes e insultos dan pie a ello.

La familia, en general y los esposos, en particular, deben cuidar escrupulosamente este aspecto del diálogo, porque si bajamos la guardia y nos dejamos llevar por el ambiente que nos rodea podemos utilizar expresiones e insultos que pueden hacer muy desagradable nuestras conversaciones.

Diapositiva nº 24

4.4. Paciente

El diálogo exige una fuerte dosis de paciencia, principalmente para escuchar al otro, poniéndonos en su lugar. Ya dijimos al principio que no estamos preparados para escuchar, que cuando el otro empieza a hablar, nosotros ya estamos preparando nuestra respuesta, con lo cual quedamos bloqueados, no escuchamos sus argumentos, porque estamos preparando los nuestros, así es difícil ponerse de acuerdo.

También hay que ser paciente en buscar razones y argumentos para exponer nuestros puntos de vista; hay veces que no decimos todo lo que tenemos que decir, simplemente, por abandono, por no tener paciencia.

Diapositiva nº 25

4.5. Humilde

Depende mucho la actitud que adoptemos a la hora de hablar con los demás para ser aceptados y escuchados; hay personas que son rechazadas simplemente porque se presentan de una forma orgullosa, prepotente, tratando de imponer sus propias ideas, queriendo aparentar que lo saben todo y de todo. Entendemos que tenemos que expresar nuestras ideas y opiniones con sencillez y humildad, aunque nos parezca una virtud en desuso en los tiempos que vivimos.

Diapositiva nº 26

4.6. Claro

Hay personas que tienen dificultades en expresarse. Hoy - es de todos conocido- los jóvenes tienen poco vocabulario, utilizan una serie de “palabras comodín” que no quieren decir nada, pero que son las que más aparecen en sus conversaciones: “tío”, “me entiendes”, “o sea”, “por supuesto”, así es difícil hacerse entender.

Pero los menos jóvenes también tenemos problemas a la hora de expresarnos: una cosa es la que queremos decir, otra la que decimos, otra la que el otro nos escucha y otra la que el otro nos entiende.

Diapositiva nº 27

4.7. Sin prejuicios

Un obstáculo claro para un buen diálogo es la de tener juicios hechos sobre la otra persona, con frases como: “No, si ya sé lo que vas a decir”, “Como si no te conociera yo…”. Así cortamos todo intento de acercamiento por parte del otro. Le estamos juzgando antes de que nos diga algo y, con esta actitud, dejamos muy poco margen para el diálogo.

En el matrimonio esta actitud se da con mucha frecuencia, se lleva mucho tiempo conviviendo, las situaciones se repiten y valoramos poco la actitud de cambio por parte del otro; si le ponemos una etiqueta, todavía se hace más difícil esta comunicación, “eres una mentirosa”, “eres un cínico”, “ya empiezas otra vez con lo mismo”, etc.

Diapositiva nº 28

5. DIÁLOGO CON DIOS

Con todo esto que hemos estado comentando suponemos que habréis descubierto la importancia del diálogo y de cómo debemos hacerlo, pero no podemos olvidar la gran ayuda, de **la oración**, **que es el diálogo con Dios**. Poner en sus manos el matrimonio el día, en el momento de levantarse, contarle las alegrías y las penas, hacerle partícipe de los problemas, va a ayudarlos en todo momento, porque esta comunicación va a dar paz y sosiego en el vivir diario y luz y fuerza para llevar la vida.

CONCLUSIÓN

Esperamos que este tema os ayude tanto ahora en vuestra etapa de preparación para el matrimonio, como luego en el mismo, cuando un problema o crisis comience a surgir y, si esto llega y pasa el tiempo sin solucionarse, tal vez sea necesario recurrir a un profesional o a un sacerdote que os ayude.

Diapositiva nº 29

"Los éxitos y los fracasos en vuestro matrimonio son cosa de los dos". Por tanto, lo primero que os ayudará en vuestros problemas es que tanto uno como otro "tenéis la culpa" y los dos necesitáis ayuda. No caigáis en el error de no pedir ayuda porque el otro es el que la necesita y no quiere. "Vuestra relación depende de vosotros y de Él".

Diapositiva nº 30

(Aprovechar a hablar aquí de la Fundación COF, donde profesionales (psicólogos, psicoterapeutas, orientadores familiares, sacerdotes…) orientan a matrimonios y familias que están pasando por problemas como los que se acaban de exponer en este tema.)

Diapositiva nº 31

PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO

· ¿Qué dificultades observamos que hay para dialogar?
· ¿De qué temas o cuestiones necesitamos dialogar antes del matrimonio?
· ¿Qué actitudes consideramos importantes para favorecer el diálogo?
· ¿Qué opináis sobre la importancia del diálogo con Dios?

Diapositiva nº 32

ORACIÓN

Señor, haz de mi un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, que yo lleve Amor.
Donde haya ofensa, que yo lleve Perdón.
Donde haya discordia, que yo lleve la Unión.
Donde haya duda, que yo lleve la Fe.
Donde haya error, que yo lleva la Verdad.
Donde haya desesperación, que yo lleve la Esperanza.
Donde haya tristeza, que yo lleve la Alegría.
Donde haya tinieblas, que yo lleve la Luz.
¡Oh Maestro!,
concédeme que yo no busque ser consolado,
sino consolar.
Ser comprendido, sino comprender.
Ser amado, sino amar.
Porque: dando se recibe,
perdonando se es perdonando,
muriendo se resucita a la Vida Eterna.

San Francisco de Asís

MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA EL TEMA

A) TEXTOS

ANEXO 1 - EL "DEBER DE SENTARSE". DIEZ CONSEJOS PARA EL DIÁLOGO MATRIMONIAL.

1º. El "deber de sentarse" debería practicarlo el matrimonio al menos una vez al mes, para comunicar "sentimientos", positivos y negativos, entre nosotros. Podemos ir anotando durante la semana y el mes los diversos puntos de interés.

2º. No deberíamos hablar solo sobre nuestros hijos, sino sobre nosotros, en cuanto matrimonio.

3º. Poner un límite de tiempo aproximado, y respetarlo. Porque cuando las cosas van bien, no pasa nada; pero si van mal, es preferible cortar a tiempo, para no ir a mayores.

4º. Fijar lugar, fecha, y hueco del día del mes para el "deber de sentarse". Tiene que recordar la convocatoria cada vez uno de los dos, de forma alternativa. Si esta vez le ha tocado a la esposa, la siguiente corresponde al marido.

5º. Hay que prestar atención a lo que el otro nos quiere contar. Escuchar, no solo oír.

6º. No mezclar en nuestro diálogo a las familias de origen, porque suelen liarse más las cosas, que solucionar algo. No obstante, si hemos de tratar alguna cuestión referente a ellas lo hemos de hacer con libertad y respeto.

7º. Hemos de dialogar sobre lo que nos ha ocurrido durante el mes, aunque también podemos sugerir y abordar algunos temas que jamás se suelen tratar, y son muy básicos; de los cuales quizás nunca hayamos hablado porque erróneamente los hemos dado por supuesto.

8º. Compartid no solo vuestros problemas, sino también, al menos de vez en cuando, aquellos momentos de los cuales guardamos muy gratos recuerdos y en los cuales nos sentimos felices ambos.

9º. Valen las nuevas tecnologías, al menos para iniciar el diálogo. Si os cuesta darle inicio, escribid una postal de amor sin exigir respuesta, al menos inmediata. También valen los correos electrónicos a través de internet o del teléfono móvil, aunque sean menos románticos.

10º. En el matrimonio, normalmente, quien más chilla no es quien tiene más razón. Ni el que cede es quien tiene más culpa, sino el más generoso. En el matrimonio todo es cuestión de dos, en una u otra proporción; por eso estableced en un apartado de petición de perdón, en el cual se comience alternativamente: una vez le toca a uno, y la próxima vez a la otra.

ANEXO 2 - CARTA DE S. PABLO A LOS CORINTIOS

La carta de S. Pablo a los Corintios dice que el amor es paciente, es servicial, no tiene envidia… El Papa Francisco en su exhortación la *Alegría del amor* ha ido poniendo en cada frase cómo vivirlas desde el amor. (Capitulo 4; núms. 90-118)

NUESTRO AMOR COTIDIANO. En el así llamado himno de la caridad escrito por san Pablo, vemos algunas características del amor verdadero:

PACIENCIA. Si no cultivamos la paciencia, siempre tendremos excusas para responder con ira.

ACTITUD DE SERVICIO. La paciencia, no es una postura totalmente pasiva, sino que está acompañada por una actividad. Por eso se traduce como «servicial».

SANANDO LA ENVIDIA. Mientras el amor nos hace salir de nosotros mismos, la envidia nos lleva a centrarnos en el propio yo.

SIN HACER ALARDE NI AGRANDARSE. Quien ama, no sólo evita hablar demasiado de sí mismo, sino que, además, porque está centrado en los demás, sabe ubicarse en su lugar sin pretender ser el centro. Lo que nos hace grandes es el amor que comprende, cuida, protege al débil. A veces ocurre lo contrario: los supuestamente más adelantados dentro de su familia, se vuelven arrogantes e insoportables.

AMABILIDAD. Amar también es volverse amable. En la familia hay que aprender el lenguaje amable de Jesús.

DESPRENDIMIENTO. El amor «no busca su propio interés». Una cierta prioridad del amor a sí mismo sólo puede entenderse como una condición psicológica, en cuanto quien es incapaz de amarse a sí mismo encuentra dificultades para amar a los demás.

SIN VIOLENCIA INTERIOR. La indignación es sana cuando nos lleva a reaccionar ante una grave injusticia, pero es dañina cuando tiende a impregnar todas nuestras actitudes ante los otros. «No nos cansemos de hacer el bien» Por ello, nunca hay que terminar el día sin hacer las paces en la familia.

PERDÓN. Si permitimos que un mal sentimiento penetre en nuestras entrañas, dejamos lugar a ese rencor que se añeja en el corazón. Lo contrario es el perdón, un perdón que se fundamenta en una actitud positiva, que intenta comprender la debilidad ajena y trata de buscarle excusas a la otra persona. Cuando hemos sido ofendidos o desilusionados, el perdón es posible y deseable, pero nadie dice que sea fácil. La verdad es que «la comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Pero esto supone la experiencia de ser perdonados por Dios, justificados gratuitamente y no por nuestros méritos.

ALEGRARSE CON LOS DEMÁS. Hay algo negativo afincado en el corazón de la persona, y es la actitud venenosa del que se alegra cuando ve que se le hace injusticia

a alguien. Lo cual se enfrenta de modo positivo con el que se regocija con la verdad. Es decir, se alegra con el bien del otro, cuando se reconoce su dignidad, cuando se valoran sus capacidades y sus buenas obras. La familia debe ser siempre el lugar donde alguien, que logra algo bueno en la vida, sabe que allí lo van a celebrar con él.

DISCULPA TODO. Disculpa todo, cree todo, espera todo, soporta todo. De este modo, se remarca con fuerza el dinamismo contracultural del amor, capaz de hacerle frente a cualquier cosa que pueda amenazarlo. Los esposos que se aman y se pertenecen, hablan bien el uno del otro, intentan mostrar el lado bueno del cónyuge más allá de sus debilidades y errores.

CONFÍA. No se debe entender «fe» en el sentido teológico, sino en el sentido corriente de «confianza». No se trata sólo de no sospechar que el otro esté mintiendo o engañando.

ESPERA. No desespera del futuro, indica la espera de quien sabe que el otro puede cambiar. No significa que todo vaya a cambiar en esta vida. Implica aceptar que algunas cosas no sucedan como uno desea.

SOPORTA TODO. Sobrellevar con espíritu positivo todas las contrariedades. Es mantenerse firme en medio de un ambiente hostil. Es amor a pesar de todo, aun cuando todo el contexto invite a otra cosa. La persona fuerte es la persona que puede romper la cadena del odio. En la vida familiar hace falta cultivar esa fuerza del amor, que permite luchar contra el mal que la amenaza. El amor no se deja dominar por el rencor, el desprecio hacia las personas, el deseo de lastimar o de cobrarse algo.

B) BIBLIOGRAFÍA

· Bibliografía complementaria para preparación de los ponentes:

- Franco, G. E. (2001). *La comunicación en la familia*. Hacer familia. Ediciones Palabra. Madrid.

· Bibliografía recomendada para la lectura de los novios:

- Vázquez, A. (2002). *El matrimonio y los días*. Hacer familia. Ediciones Palabra. Madrid.

- Javier Ortiz, **DIÁLOGO CONYUGAL**. La Buena Prensa, México.
- Fernando del Teso Aliste, **MATRIMONIOS EN DIÁLOGO**. Editorial Perpetuo Socorro.
- Gabriel Calvo, **ENERGÍA FAMILIAR.** Ediciones Sígueme.
- *Amoris laetitia*. BAC, 2016.

C) PAGINAS WEB Y VIDEOTECA

- *Prueba de Fuego*. 2008. Director: Alex Kendrick

TEMA 4B

"SIN FECHA DE CADUCIDAD"

(UNIDOS PARA SIEMPRE)

OBJETIVOS DEL TEMA

·Tomar conciencia de que a lo largo de la vida de matrimonio van a surgir momentos de dificultad.
· Ser conscientes de que todo se puede superar con empeño y la ayuda del Sacramento que recibimos al casarnos.
·Descubrir que existen cauces de ayuda para superar las dificultades.

IDEAS CLAVE

· El amor puede durar toda la vida.
· Las crisis en el matrimonio pueden ser evolutivas o propiciadas por problemas de relación conyugal o con lo que nos rodea.
· Los primeros años del matrimonio tienen su mayor dificultad en la adaptación y formación del nosotros.
· Posteriormente se introduce la rutina y la monotonía y comienzan las desilusiones por lo que es necesario tener voluntad de quererse.
·La infidelidad, la mucha dedicación al trabajo o al ocio, también ocasionan momentos de crisis.

ESQUEMA

·Texto bíblico.
· Introducción.
· Las crisis por problemas de convivencia.
· Las crisis por problemas de relación.
· Conclusión.
· Preguntas para el diálogo en pareja.
· Oración.
· Material complementario: bibliografía, página web y videoteca.

Diapositiva nº 35

TEXTO BÍBLICO

"El amor es paciente, es benigno; el amor no tiene envidia, no presume, no se engríe; no es indecoroso ni egoísta; no se irrita; no lleva cuentas del mal; no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. ***El amor no pasa nunca****".* **(1Cor. 13, 4-8)**

Diapositiva nº 36

INTRODUCCIÓN

Seguro que en alguna ocasión, y más hoy día con todo lo que ocurre a nuestro alrededor, os habéis preguntado si vuestro amor durará toda la vida y, a pesar de que veis lo mucho que os queréis y que no podéis vivir el uno sin el otro, os asalta la duda.

Nosotros os podemos responder SÍ, PUEDE DURAROS TODA LA VIDA, pero añadimos, **no creáis que es fácil,** las cosas no siempre son de color rosa, ya lo habréis experimentado en el noviazgo, y la vida va poniendo muchas trabas en nuestra convivencia diaria, por eso hemos pensado que es conveniente que sepáis qué situaciones generales os vais a encontrar y qué les va pasando a todos los matrimonios, porque así seréis más capaces de enfrentaros a ellas y por supuesto superarlas.[3]

Aceptar defectos, errores y aspectos de nuestra psicología individual que a veces son difíciles de cambiar, forma parte de un amor maduro. Recordar que la madurez en el amor pasa por "caminar juntos aceptando las imperfecciones del otro". **Amar, aceptar, acoger, admitir y reconocer** las cosas positivas y negativas del otro, después de haber intentado cambiar las cosas negativas que afectan a nuestra armonía conyugal, es amor maduro.

Diapositiva nº 37

Las crisis en el matrimonio pueden ser tanto evolutivas, como propiciadas por problemas en la relación conyugal o con lo que nos rodea.

3 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. De ningún modo hay que resignarse a una curva descendente, a un deterioro inevitable, a una soportable mediocridad. Al contrario, cuando el matrimonio se asume como una tarea, que implica también superar obstáculos, cada crisis se percibe como la ocasión para llegar a beber juntos el mejor vino Cada crisis esconde una buena noticia que hay que saber escuchar afinando el oído del corazón. (Cfr. AL. 232)

Diapositiva nº 38

Vamos a comenzar por las de orden evolutivo, es decir las ocasionadas por el deterioro normal de la convivencia, entendiendo estas como un cambio que se produce en el mismo y que, una vez superadas, afianzan el matrimonio.

La erosión de la convivencia con el paso de los años es algo normal. El tiempo, la edad, las circunstancias y las formas en que afrontamos los acontecimientos que se nos van presentando cambian hasta nuestros caracteres

Diapositiva nº 39 y 40

1. LAS CRISIS POR PROBLEMAS DE CONVIVENCIA[4]

1.1. La primera crisis se presenta **al poco de casarse**, es una época bastante difícil, aunque muchos matrimonios mayores les digan a los **recién casados:** "hijos estáis en el mejor momento…". Pero es la etapa de **adaptación**: hay muchas cosas que encajar: nuestras formas de ser - uno es muy positivo y otro no tanto, uno es pasivo y otro muy activo... -; nuestras formas de hacer las cosas - yo dejo así el cepillo y tú de la otra manera, me gusta el armario así o los pañuelos... -. ¡Tantas y tantas cosas...! En el noviazgo nos preparamos para estar juntos unos ratos más o menos largos, al casarnos estamos en zapatillas y con el ojo sin pintar y durante muchas horas juntos. Lo cierto es que alguno de vosotros ya habréis experimentado esta etapa, porque llevéis tiempo conviviendo, pero os queremos advertir que no es lo mismo: las circunstancias son diferentes, el compromiso es más fuerte y esto hace que a parejas que llevaban años conviviendo, al formalizar su matrimonio, se les presenten otras dificultades de convivencia que antes no habían tenido. Sirva lo anteriormente expuesto, de forma especial, a las parejas que habéis decidido esperar con gran ilusión y alegría a recibir el sacramento del matrimonio para empezar vuestra convivencia. Dicho sea de paso, si es así, vuestra luna de miel será realmente única.

Diapositiva nº 41

1.2. Otra cosa que nos da problema es **la familia** de origen. No vale esa frase de "yo me he casado contigo, pero no con tu familia", porque cada uno llevamos nuestra propia familia, a la que nos sentimos con mayor o menor unión y, a veces, cuesta por parte de todos romper el cordón umbilical. En este punto también resulta muy importante la actuación de los padres, el matrimonio ha de formar su "nosotros" y, por tanto, necesita su independencia, su formación de criterios.

4 Hay crisis comunes que suelen ocurrir en todos los matrimonios, como la crisis de los comienzos, cuando hay que aprender a compatibilizar las diferencias y desprenderse de los padres; o la crisis de la llegada del hijo, con sus nuevos desafíos emocionales; la crisis de la crianza, que cambia los hábitos del matrimonio; la crisis de la adolescencia del hijo, que exige muchas energías, desestabiliza a los padres y a veces los enfrenta entre sí; la crisis del «nido vacío», que obliga a la pareja a mirarse nuevamente a sí misma; la crisis que se origina en la vejez de los padres de los cónyuges, que reclaman más presencia, cuidados y decisiones difíciles. Son situaciones exigentes, que provocan miedos, sentimientos de culpa, depresiones o cansancios que pueden afectar gravemente a la unión. (Cfr. AL. 235)

Diapositiva nº 42

1.3. Otra cuestión de adaptación en esta época es la **sexualidad**. Pensamos que sabemos mucho del tema, que yo creo que no, porque información hay mucha, pero formación hay poca, y debemos saber que el marido y la mujer enfocan esta cuestión de forma muy diferente y a veces egoísta, lo que da lugar a muchas tensiones.

Diapositiva nº 43

1.4. El trabajo de ambos fuera de la casa es otro punto de gran importancia porque las tareas del hogar no pueden ser en exclusiva de la mujer si trabajan los dos.

Diapositiva nº 44

1.5. La **llegada de los hijos**, que supone un cambio total en la vida del matrimonio, pues todo gira alrededor del niño: el tiempo, las preocupaciones. Así que la pareja va perdiendo muchos momentos de dedicarse el uno al otro, ya que, a veces, en la mujer se despierta un fuerte instinto maternal que le hace olvidarse de todo y centrarse absolutamente en el hijo, lo que puede ocasionar en el marido hasta una situación de celos o de sentirse abandonado. Otro posible motivo de conflicto es que ella se sienta demasiado cansada o con miedo a afrontar la situación y el marido no sepa apoyarla y entonces se buscará terceras personas que ocasionarán mayor ruptura en el matrimonio.

Diapositiva nº 45

1.6. Y por último, **la madurez**. Después de estos primeros años de adaptación entramos en otra etapa más tranquila, pero más rutinaria: ya nos hemos acostumbrado el uno al otro, a nuestras costumbres y nuestras manías y se discute menos porque cada uno ha ido cogiendo sus propios espacios. Es una época en la que se dan muchas desilusiones, porque vemos que el otro no es como pensábamos que era y por ello hemos de esforzarnos en mantener nuestro amor; es una etapa en la que debemos **"querer querernos**". La rutina nos ayuda en nuestra vida cotidiana, pero corremos el riesgo de quedar atrapados en ella, por eso, aunque seamos conscientes de que la mayor parte de nuestro día a día va a ser rutinario, debemos de vez en cuando buscar momentos para romper esta rutina, una cena, un pequeño viaje…

Diapositiva nº 46

2. LAS CRISIS POR PROBLEMAS DE RELACIÓN[5]

Os dijimos al principio que también surgen otras crisis por problemas de relación y que ahora vamos a desarrollar.

Diapositiva nº 47

2.1. Crisis por infidelidad

Las crisis por infidelidad deterioran gravemente la vida en común, pero gracias al sacramento y a la ayuda externa, en caso de que sea necesario, puede consolidarse el matrimonio.

Antes hay que saber que las consecuencias de una infidelidad pueden tener serias secuelas familiares y resultados dramáticos en generaciones posteriores, puesto que se produce una fuerte herida en el amor en todos los componentes de la familia.

Diapositiva nº 48

Las **causas principales de la infidelidad** son:

· Estar demasiado seguro de uno mismo y del otro. Por ejemplo, mantener una comunicación íntima con algún compañero de trabajo, porque estoy convencido de que “yo no tengo ningún problema, sé cuándo hay que cortar y sé que al otro le pasa lo mismo”.

· El infantilismo, flirteo o tonteo propio de un comportamiento adolescente, no maduro.

· La insatisfacción. La decepción en el plano físico, la falta de intercambios profundos, de ternura o de los pequeños detalles pueden provocar la búsqueda de otra persona que los colme.

· La imaginación. Soñar que existen “nuevos paraísos”.

· La Imprudencia.

· ¡Ojo con los compañeros de trabajo!

5 A estas se suman las crisis personales que inciden en la pareja, relacionadas con dificultades económicas, laborales, afectivas, sociales, espirituales. Y se agregan circunstancias inesperadas que pueden alterar la vida familiar, y que exigen un camino de perdón y reconciliación. Al mismo tiempo que intenta dar el paso del perdón, cada uno tiene que preguntarse con serena humildad si no ha creado las condiciones para exponer al otro a cometer ciertos errores. Algunas familias sucumben cuando los cónyuges se culpan mutuamente, pero «la experiencia muestra que, con una ayuda adecuada y con la acción de reconciliación de la gracia, un gran porcentaje de crisis matrimoniales se superan de manera satisfactoria. Saber perdonar y sentirse perdonados es una experiencia fundamental en la vida familiar». «El difícil arte de la reconciliación, que requiere del sostén de la gracia, necesita la generosa colaboración de familiares y amigos, y a veces incluso de ayuda externa y profesional». (Cfr. AL. 236)

Diapositiva nº 49

Lo que **previene de la infidelidad** es:

· Cuidar la espiritualidad. Rezar juntos con frecuencia.

· La humildad, porque sabemos que "Llevamos nuestro amor en vasos frágiles, que en cualquier momento se pueden romper". Seamos humildes. Hay que saber cuándo nos podemos confundir y saber cortar a tiempo sin traspasar la línea que nos llevará al abismo.

· No confundir la **atracción** con el **enamoramiento**. La atracción por lo bello, la personalidad del compañero… es normal, pero no es enamoramiento.

· Potenciar la capacidad de maravillarse por el esposo/a.

Diapositiva nº 50

2.2. Crisis por exceso de trabajo y ocio

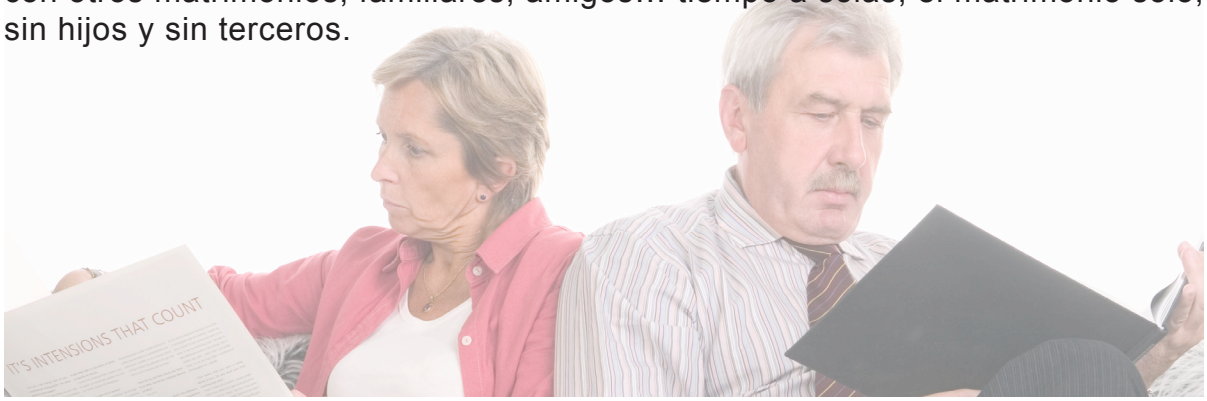
Solo hay tiempo para trabajar o hacer una vida de ocio y tiempo libre sin contar con nuestra pareja (fútbol, caza, gimnasio, café, copas…). También se puede dar por un "ascenso profesional, no compartido".

El **trabajo**, en los primeros años de matrimonio, puede irnos atrapando en una red de compromisos obligatorios y siempre nos decimos que "ahora es cuando hay que aprovechar" y prometemos que no será así en el futuro. Crecen los niños, la esposa o el esposo se encuentran solos… y, sin embargo, nunca llega el momento de cortar.

Diapositiva nº 51

2.3. Crisis por monotonía

Conviene diferenciar **monotonía** de rutina. Necesitamos un orden para poder funcionar (levantarnos, trabajar, comprar, leer, tal y como quedó expuesto anteriormente). La clave está en que en esta crisis de monotonía falta un "Proyecto Común": objetivos comunes, ideales comunes, planes compartidos, compartir con otros matrimonios, familiares, amigos… tiempo a solas, el matrimonio solo, sin hijos y sin terceros.



Diapositiva nº 52

CONCLUSIÓN

Todo esto que os hemos presentado en este tema no solo es para que, cuando os ocurra, digáis: "¡anda esto es lo que nos dijeron en el curso prematrimonial!", y ya está. Lo que pretendemos es que, conociendo estas situaciones que os hemos presentado, superéis esas dificultades, lo primero, con actitud de querer superarlo, con conocimiento del compromiso que adquiristeis al casaros, con el convencimiento de que el Amor no pasa nunca y permanezcáis unidos toda la vida.[6]

Diapositiva nº 53

También queremos que toméis conciencia de que vais a tener una ayuda muy especial que es la gracia del Sacramento que vais a recibir el día de vuestra boda y que con ella seréis más capaces de enfrentaros a todas las dificultades que se os puedan presentar, teniendo como herramientas principales el **perdón**[7] mutuo y la **oración** conyugal, entonces podréis convenceros de que **"Sí, el amor puede duraros toda la vida".**

Diapositiva nº 54

(Aprovechar a hablar aquí de la Fundación COF, donde profesionales (psicólogos, psicoterapeutas, orientadores familiares, sacerdotes…) orientan a matrimonios y familias que están pasando por problemas como los que se acaban de exponer en este tema.)

6 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. A veces, el problema es el ritmo frenético de la sociedad, o los tiempos que imponen los compromisos laborales. Otras veces, el problema es que el tiempo que se pasa juntos no tiene calidad. Sólo compartimos un espacio físico, pero sin prestarnos atención el uno al otro. Los agentes pastorales y los grupos matrimoniales deberían ayudar a los matrimonios jóvenes o frágiles a aprender a encontrarse en esos momentos, a detenerse el uno frente al otro, e incluso a compartir momentos de silencio que los obliguen a experimentar la presencia del cónyuge. (Cfr. AL. 224)

Los matrimonios que tienen una buena experiencia de aprendizaje en este sentido pueden aportar los recursos prácticos que les han sido de utilidad: 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. Pero también pueden enseñar recursos que ayudan a llenar de contenido y de sentido esos momentos, para aprender a comunicarse mejor. Esto es de suma importancia cuando se ha apagado la novedad del noviazgo. Porque, cuando no se sabe qué hacer con el tiempo compartido, uno u otro de los cónyuges terminará refugiándose en la tecnología, inventará otros compromisos, buscará otros brazos, o escapará de una intimidad incómoda. (Cfr. AL. 225)

7 Nunca hay que olvidar la propuesta de la Reconciliación sacramental, que permite colocar los pecados y los errores de la vida pasada, y de la misma relación, bajo el influjo del perdón misericordioso de Dios y de su fuerza sanadora.(Cfr.211.AL)

Diapositiva nº 55

PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO, POR PAREJAS

· En nuestro noviazgo, ¿reconocemos algunos de estos síntomas?

· ¿Cómo pensáis que debe ser nuestra actitud con respecto a estas situaciones?

· ¿Qué podemos hacer para superar estas crisis?

Diapositiva nº 56

ORACIÓN

¡Señor! Somos dos. Somos hombre y mujer. Somos pareja de novios, que te busca a Ti por el camino del amor humano.

Hasta hace poco, nuestras vidas discurrían distantes por caminos distintos. Nosotros no sabemos cómo fue. Solo sabemos que todo sucedió así, porque Tú así lo quisiste para tu gloria y para nuestra felicidad.

Gracias, Señor, por la sublime vocación matrimonial, por la que nos has asociado contigo para hacer del mundo: sociedad de hombres, familia de hermanos, hogar de hijos de Dios.

Nosotros queremos serte fieles, pero desconfiamos de nuestras fuerzas. Ayúdanos Tú, Señor, a prepararnos para la difícil tarea del amor, que es tarea de sacrificio y de entrega generosa.

Líbranos del egoísmo que esteriliza la vida, de la impureza que profana tu templo, del orgullo que nos separa de ti y nos distancia entre nosotros.

Sé Tú, ahora, Compañero de ruta de nuestro camino prematrimonial, y después Confidente y Huésped permanente de nuestra casa y de nuestra vida matrimonial.

Amén.

MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA EL TEMA

A) BIBLIOGRAFÍA

· Bibliografía complementaria para preparación de los ponentes:

- Contreras, J. M. (2003). *Entre tú y yo. Una relación inteligente*. Libros libres. Madrid.
- Castillo, G. (2008). *Amor a fuego lento. 16 testimonios de éxito*. EUNSA. Pamplona.

· Bibliografía recomendada para la lectura de los novios:

- Wojtyla, K. (2000). El Taller del orfebre. Biblioteca de Autores Cristianos. Madrid.

- Carmen Serrat *Tú y yo, solos otra vez.* Editorial: La esfera de los libros.
- Sergio Sinay, *Sanar la pareja.* Editorial: Ediciones B, 2011.
- *Amoris laetitia*. BAC, 2016.

B) PÁGINAS WEB Y VIDEOTECA

- *Blue Valentine,* 2010, Derek Cianfrance
https://www.youtube.com/watch?v=6xpqPVX1agw

CURSOS **prematrimoniales** Archidiócesis de Toledo

DELEGACIÓN DE
FAMILIA Y VIDA
Archidiócesis de Toledo