



HOGARES DON BOSCO

FORMACIÓN FAMILIAR

ETAPA III

**COMUNICACIÓN Y DIALOGO EN
EL MATRIMONIO. COMPRESIÓN
Y PERDÓN. PONERSE EN EL
LUGAR DEL OTRO**

COMUNICACIÓN Y DIALOGO EN EL MATRIMONIO. COMPRESIÓN Y PERDÓN. PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

1.-INTRODUCCIÓN:

Necesitamos la comunicación para realizarnos como personas, para tener una vida llena, con sentido y con felicidad:

Ser alguien para alguien, descubrirse en el otro... Sentirse acompañado, viviendo la existencia con sentido. Sentirse feliz, gozoso y alegre.

La falta de comunicación nos puede llevar a:

El vacío, cuando uno no se encuentra a sí mismo.

La soledad, cuando uno no se encuentra en los demás.

La frustración, cuando nada responde a lo que buscamos y necesitamos. Necesitamos la comunicación para llevar a cabo la misión que Dios tiene pensada para cada uno de nosotros, somos personas CREADAS POR AMOR Y PARA AMAR.

Y el Sacramento del Matrimonio es expresión concreta del amor de los esposos en la que uno necesita salir de sí mismo, abrirse al otro, compartir, acoger, entregar... Es entender la vida como Misión y Compromiso.

-Cuando dos personas contraen Matrimonio es porque han decidido compartir un proyecto de vida en común. El resultado de esta nueva etapa depende de cómo acepten desde el amor sus diferencias individuales. Dejan de ser un "yo" individual para convertirse en un "nosotros".

-Superar las primeras dificultades y construir día a día la pareja, exige altos niveles de diálogo conyugal.

-El arte de dialogar requiere saber escuchar, buscar el momento más adecuado, ponerse en el lugar del otro... Se trata de conseguir una verdadera comunión de vida entre los dos esposos.

1.1-EL DIÁLOGO:

-Para conseguir que la comunicación en la pareja sea saludable y fructífera hay que ejercitarse en el arte de saber comunicar y saber escuchar.

-En toda relación de pareja es fundamental que el otro se sienta "escuchado, comprendido y respetado".

-PABLO VI en su Encíclica "Ecclesiam Suam" sobre "El mandato de la Iglesia en el mundo contemporáneo (1.964), señaló como requisitos para tener un fructífero diálogo la **CLARIDAD, la MANSEDUMBRE, la CONFIANZA y la PRUDENCIA.**

Así, en el punto 31 de la citada encíclica se dice: "El coloquio es, por lo tanto, un modo de ejercitar la misión apostólica; es un arte de comunicación espiritual. Sus caracteres son los siguientes:

1) *La claridad* ante todo: el diálogo supone y exige la inteligibilidad: es un intercambio de pensamiento, es una invitación al ejercicio de las facultades superiores del hombre; bastaría este solo título para clasificarlo entre los mejores fenómenos de la actividad y cultura humana, y basta esta su exigencia inicial para estimular nuestra diligencia apostólica a que se revisen todas las formas de nuestro lenguaje, viendo si es comprensible, si es popular, si es selecto.

2) *La afabilidad*, la que Cristo nos exhortó a aprender de El mismo: "*Aprended de Mí que soy manso y humilde de corazón*"; el diálogo no es orgulloso, no es hiriente, no es ofensivo. Su autoridad es intrínseca por la verdad que expone, por la caridad que difunde, por el ejemplo que propone; no es un mandato ni una imposición. Es pacífico, evita los modos violentos, es paciente, es generoso.

3) *La confianza*, tanto en el valor de la propia palabra como en la disposición para acogerla por parte del interlocutor; promueve la familiaridad y la amistad; entrelaza los espíritus por una mutua adhesión a un Bien, que excluye todo fin egoístico.

4) *La prudencia pedagógica*, que tiene muy en cuenta las condiciones psicológicas y morales del que oye: si es un niño, si es una persona ruda, si no está preparada, si es desconfiada, hostil; y si se esfuerza por conocer su sensibilidad y por adaptarse razonablemente y modificar las formas de la propia presentación para no serle molesto e incomprensible.

Con el diálogo así realizado se cumple la unión de la verdad con la caridad y de la inteligencia con el amor”.

1.2-FORMAS DE DIÁLOGO:

Para llevar a cabo un buen diálogo conyugal hay que tener en cuenta 3 aspectos distintos del mismo:

* Diálogo Físico: El hombre tiene un cuerpo y manifiesta unas necesidades de encuentro personal a través de lo físico. Es un diálogo propio del Matrimonio y de gran importancia.

-La Unión corporal es la unión de los dos esposos y una forma de expresión de ese amor que se tienen, que engloba lo afectivo y lo espiritual.

-Cuando las manifestaciones corporales no se alimentan, aparece un sentimiento de Insatisfacción.

-Las expresiones sexuales son actos de comunicación y, si queremos que sean sinceros y verdaderos, deben ser expresión de algo que ya se encuentra en la relación afectiva entre los dos, siendo un signo de la Comunión que ya existe.

-La unión sexual ha de ser un lenguaje de Amor Conyugal.

* Diálogo Afectivo: A través de él, se expresan los sentimientos y los afectos. Se demuestra con gestos de ternura, palabras de cariño, pequeños detalles...

-Supone conocer sus estados de ánimo y saber interpretar sus sentimientos y emociones.

-Uno de los mayores peligros de este diálogo es la Rutina.

*Diálogo Espiritual: Los esposos han de tener un espíritu de Acogida y Apertura. Han de partir de la comprensión y el respeto hacia la otra persona pues esto facilita que el otro se abra y llegue a compartir lo más íntimo de su personalidad. Este diálogo espiritual se produce cuando el Matrimonio se va comprendiendo y valorizando mutuamente.

1.3-EL ARTE DE UN BUEN DIÁLOGO:

- A Dialogar se aprende

- Hay que luchar contra factores como: la diferencia de caracteres o temperamentos, la falta de tiempo, la falta de confianza, el miedo a tener que cambiar...

- Es importante elegir el momento oportuno para plantear ciertos temas.

- Saber transmitir requiere cuidado y atención a lo que decimos y hay que hacerlo siempre con prudencia, discreción, sin descalificar, faltar al respeto o insultar.

- No es necesario estar hablando todo el tiempo.

- Hay que saber escuchar. Merece la pena ejercitarse en este arte, por el respeto que merece la otra persona.

-No escuchar es encerrarse en uno mismo, creyendo que tenemos: o monopolio de la razón, o que no hay nada que cambiar, o que no hay nada nuevo que aprender.

-Tener pensamientos positivos respecto al otro y a sus intenciones, aceptando y comprendiendo que el otro puede tener un punto de vista distinto al mío e igualmente válido.

-Hablar del Yo Íntimo: Abrirse desde la Confianza, compartiendo ideas, sentimientos, emociones referentes a nuestra familia, a nuestro trabajo, a nuestros amigos, a nuestra Fe...

- Los momentos de Silencio son necesarios. El silencio es beneficioso y productivo si es fruto de la transparencia y la apertura, situación que se produce cuando no hacen falta las palabras para expresar todo lo que sentimos y queremos comunicar.

2-CARTA DE LOS H.D.B. SOBRE LA COMUNICACIÓN

1.-La Comunicación Interpersonal en el matrimonio

-Es necesaria y no fácil. Se ha perdido el arte de conversar, que es un medio indispensable para crecer en comunión y en comunicación profunda. La comunicación exige hablar, escuchar y no perder de vista su finalidad.

-Es necesario buscar relaciones interpersonales llenas de interioridad, gratuidad y espíritu de oración ya que con el “Encuentro” se pretende una comunión cada vez más profunda entre los esposos. La comunión entre los cónyuges es Corporal, Psíquica y Espiritual. Los miembros de H.D.B., como

creyentes, al hablar de la comunión y comunicación, tienen siempre presente a la Santísima Trinidad.

-El Ideario valora mucho la comunión y la comunicación entre los esposos, la favorece y la estimula, poniendo como compromiso de los miembros de los

H.D.B la práctica del “Encuentro del matrimonio” e incluso del “Encuentro familiar”.

2.-El encuentro del matrimonio no se concibe como un hecho aislado en la vida de los esposos, es un momento privilegiado de Unión Espiritual en el matrimonio, un momento de alegría. Es como una revisión propia y profunda en alta voz. Este tipo de diálogo fomenta el amor olvidándose de sí mismo y viendo por el bien del otro. Hay que ir con una actitud benévola y positiva. El respeto hace que el otro sienta su dignidad personal.

-Es bueno terminar el encuentro con “una conversación sobre la conversación tenida”.

3.- Las tres áreas de temas fundamentales del encuentro serían: El área de la vida personal, el área del pequeño mundo conyugal y el área de la vida de la familia.

4.-El Ideario habla también del “Encuentro Familiar” como práctica recomendable”. Se puede hacer en una sobremesa, una vez en semana o incluso una vez al mes. El contenido es propio de una revisión familiar. Puede ser el balance de lo ocurrido durante la semana, compartir los proyectos o decisiones familiares y es una buena ocasión para cerrar con una oración familiar.

-La realización de este encuentro con continuidad favorece la comunicación entre los miembros de la familia y refuerza los vínculos afectivos de la misma.

-¿Cuáles son las formas de expresión que usamos para comunicarnos?

-¿ De qué soléis hablar? ¿ De qué no habláis nunca? ¿Sabéis ya dialogar?

-¿Qué ventajas le encontráis al encuentro familiar?

3.-LA COMUNICACIÓN Y EL PERDÓN:

- El Perdón es el Don de los Dones. Es ofrecer Amor Incondicional al ofensor. El perdón está íntimamente ligado a la Gracia de Dios.

-La Oración, la participación en los sacramentos y la Confianza de la Acción de Dios en cada uno de nosotros y en nuestro corazón, forma parte de este perdón.

- Perdonar supone eliminar esos sentimientos adversos, que surgen cuando uno se siente herido.

- El odio y el resentimiento son sentimientos negativos que destruyen a la persona.

- Para poder llegar a ese Perdón Sincero, separa la atención del recuerdo de esa persona o situación momentáneamente, deslígate para llegar a controlar mentalmente la situación.

- Analiza la situación desde la distancia y con altas dosis de comprensión.

- Conecta con tu yo interior, abandónate en el Señor, y cuando hayas llegado a ese Encuentro de Intimidad, comprende o, simplemente, disculpa y perdona, entendiendo que la otra persona no ha tenido capacidad de actuar de otra forma.

- En el fondo de la Incomprensión, está presente una falta de Sabiduría Interior. 4-EL PODER DEL

PERDÓN EN LA VIDA MATRIMONIAL:

- A nivel de Matrimonio es fundamental saber perdonar, pero Perdonar no es aceptar lo inaceptable ni justificar lo injustificable.

- No se trata de olvidar y actuar como si no pasara nada, se trata de aprender de lo vivido. Todo acontecimiento de Perdón exige un primer Análisis de la situación. Hay que saber de dónde partimos, qué ha pasado, qué nos ha molestado. Hay que liberarse de los sentimientos negativos que no conducen a nada, que inmovilizan y bloquean y que nos destruyen personalmente y por proyección a la Pareja como son: el Rencor, La Rabia, La Indignación, El Odio... Sólo el Abandono en el Señor nos capacita para ello.

- Posteriormente es necesaria la comprensión y la puesta en el lugar del otro. Comprender supone ver la situación con objetividad desde la distancia, entendiendo que está en nuestras manos agregar sufrimiento al daño recibido o poner todas nuestras energías en intentar buscar una solución entre los dos.

- El perdón supone una revisión interna de la situación actual de nuestro matrimonio, de nuestras dificultades como pareja. Para que sea fructífero los esposos deben partir de un análisis personal de cada uno fruto de la oración, el Señor es el que nos conoce, sabe de nuestras dificultades, nos capacita para día a día ser mejores. Sólo desde la oración y el encuentro con el Señor estamos en actitud humilde de aunar esfuerzos para superar la dificultad entre los dos y crecer día a día como matrimonio.

5.-IMPORTANCIA DEL PERDÓN:

- Si perdonáis a los demás sus culpas también nuestro Padre del cielo os perdonará a vosotros (Mt 6,14).La Reconciliación y el Perdón son actitudes que deben estar muy presentes en la vida Familiar y matrimonial.

- En la relación Padres-hijos y en la Relación Padres-Esposos.

- El que ha experimentado en su vida el Perdón, siente la necesidad de Perdonar.

- La persona que sabe Perdonar, disminuye los sufrimientos propios y ajenos. Su actuar es fruto de su profunda vida espiritual, y siempre en su corazón, desde la sencillez y la humildad, tienen cabida los más necesitados.

-Cuando el Matrimonio lleva años de convivencia, el conocimiento que existe entre los esposos si su relación es madura y profunda es cada día mayor. Surgen así sentimientos de disculpa, comprensión, excusa, justificación y perdón.

- Sin embargo, hay parejas que han entrado en un círculo nocivo de guardar, revivir y echar en cara: dificultades o problemas tenidos. Esta situación dificulta la convivencia, enfría la relación, deteriora la comunicación y el encuentro y a la larga debilita el Matrimonio.

- No podemos olvidar que la Penitencia o Sacramento de la Reconciliación nos recuerda que al ser perdonado descubro la grandeza infinita del perdón de Dios.

- De la misma manera podríamos seguir el consejo de San Pablo en su Carta a los Efesios (Ef 4, 32) "Sed bondadosos y compasivos. Perdonaos unos a otros como Dios os ha perdonado por medio de Cristo."

- El papa Francisco nos dice: "El sacramento de la reconciliación es un sacramento de sanación. Cuando yo voy a confesarme, es para sanarme: sanarme el alma, sanarme el corazón por algo que hice y no está bien.

-El Sacramento de la Penitencia y de la Reconciliación brota directamente del misterio pascual.

El perdón de nuestros pecados no es algo que podamos darnos a nosotros mismos; el perdón se pide, se pide al otro, y en la Confesión pedimos perdón a Jesús.

-El perdón no es fruto de nuestros esfuerzos, sino es un regalo. Es don del Espíritu Santo, que colma de la abundancia de la misericordia y de la gracia que brota incesantemente del corazón abierto de Cristo crucificado.

- Sólo si nos dejamos reconciliar en el Señor Jesús, con el Padre y con los hermanos podréis estar verdaderamente en Paz”.

6-DIFERENCIA ENTRE PERDÓN-RECONCILIACIÓN:

-El Matrimonio a lo largo de la vida tiene como pareja que enfrentarse a momentos difíciles en su quehacer diario.

-El sentimiento de Perdón surge de manera Individualizada, en el interior de cada persona.

-El sentimiento de reconciliación supone enfrentarse a la dificultad, buscar entre los esposos soluciones, logrando recuperar la relación entre ambos. Conlleva un reconocimiento del error por parte del ofensor, y un sentimiento de responsabilidad entendiendo que hay algo que mejorar.

-Es importante fortalecer nuestra fe desde la oración y los sacramentos y compartir el fruto de lo vivido en el Matrimonio.

De la misma manera que en el sacramento de la Penitencia somos perdonados, tenemos que aprender a perdonar y disfrutar de un encuentro que favorezca una reconciliación y una maduración diaria de la comunicación y convivencia de nuestro Matrimonio.

7.-PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO:

7.1-La Empatía: es la Capacidad para ponerse en el lugar del otro. Las personas con mayor capacidad de empatía son las que mejor saben “entender” a los demás. Y en base a ello, pueden saber lo que están sintiendo.

Dado que los sentimientos y emociones son a menudo reflejo del pensamiento, son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

Una persona puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás, interpretando los mensajes que la otra persona transmite, esforzándose en ponerse en su lugar y aprendiendo a “leer” lo que la otra persona siente.

Cuando una persona está centrada en sí misma, en satisfacer sus deseos y en su propia comodidad, no se preocupa por lo que los demás puedan estar sintiendo y no tiene una respuesta empática con ellos.

Aunque todas las personas nacemos con capacidad para ser empáticos, la empatía es algo que también debe enseñarse a los hijos. Es tarea de padres y madres enseñarles a ponerse en el lugar del otro, y aprender a responder de manera adecuada.

7.2-ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA:

-La asertividad no es saber decir sí o no en un momento adecuado, también es reconocer y expresar los sentimientos, tomar decisiones, actuar sin ser inhibido o agresivo con los demás, y hacerse responsable de nuestra conducta y sus consecuencias.

-Las personas que no actúan de forma asertiva suelen moverse entre un abanico que va desde la

inhibición a la agresión. No tienen seguridad o libertad para expresar sus opiniones. Suelen ser pasivas, indecisas. No saben respetarse ni a sí mismo ni a los demás. Este tipo de comportamiento/actitud hace que sean personas de baja autoestima y con cierta dificultad en la relación con los demás.

-Por el contrario las personas asertivas tienen una alta autoestima y buenas habilidades sociales que le facilitan las relaciones con los demás.

- A nivel de Matrimonio es bueno que los miembros desarrollen habilidades de empatía y asertividad que faciliten la relación con el otro y con los demás y que desarrollen un buen clima de convivencia y relación familiar logrando:

-Tomar decisiones razonadas, buscando entre todas las soluciones a los problemas desde el diálogo y la comprensión, desarrollando fuertes lazos afectivos entre los miembros frutos del cariño y el respeto, asumiendo responsabilidades consensuadas, siendo capaces de enfrentarse a problemas, favoreciendo la comunicación entre los miembros y teniendo en cuenta los derechos de todos.

7-3- CLAVES PARA LOGRAR LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO:

-Oración: Para desde el abandono en el Señor crecer día a día personalmente y como matrimonio.

-Ponerse en el lugar del otro: Sólo el amor hace posible el conocimiento y nadie ama lo que no conoce. La vida matrimonial debe basarse en la comunicación, la apertura, la humildad y la generosidad.

-Paciencia: Muchas veces no vemos las cosas como son sino como somos. El cambio debe empezar por uno primero.

-Perseverancia: Sin obstáculos no es posible crecer en virtudes. Obstáculos que son medios para la madurez y el crecimiento. El secreto de la perseverancia es el amor.

-Perdón: La indiferencia mata el amor. Debemos aprender a perdonar para llegar a esa reconciliación desde la grandeza de nuestra alma.

-Positivismo: Cuando hay estabilidad y solidez conyugal todos los problemas son llevaderos y son oportunidades de mejora y crecimiento para el matrimonio.

ORACIÓN

SEÑOR :

Haz de nuestro hogar un sitio de tu amor.

Que no haya injuria porque tú nos das comprensión.

Que no haya amargura porque tú nos bendices. Que no haya egoísmo porque tú nos alientas. Que no haya rencor porque tú nos das perdón.

Que no haya abandono porque tú estás con nosotros. Que sepamos marchar hacia Ti en nuestro diario vivir.

Que cada mañana amanezca un día más de entrega y sacrificio.

Que cada noche nos encuentres con más amor de esposos.

Haz, Señor, de nuestras vidas que quisiste unir, una página llena de Ti.

Haz Señor, de nuestros hijos lo que Tú anhelas.

Que nos esforcemos en el mutuo consuelo.

Que hagamos del amor un motivo para amarte más.

Que cumplamos siempre tus mandatos sobre el amor conyugal.

Que sepamos encauzar a nuestros hijos hacia Ti.

**Que demos lo mejor de nosotros para ser felices en el hogar.
Que cuando amanezca el gran día de ir a tu encuentro nos concedas el
hallarnos unidos para siempre en Ti.
Amén**

BIBLIOGRAFIA

- Matrimonios en Dialogo. Fernando del Teso Aliste. Editorial Covarrubias. 2005.
- Los Sacramentos, Catequesis del Papa Francisco I. "Publicaciones 24
- Cartas de los Hogares de Don Bosco. Miguel Aragón. Editado por Inspectoría Salesiana "Santo Domingo el Savio". Córdoba.
- Encíclica "Ecclesiam Suam" Pablo VI .1964.

CUESTIONES PARA LA REFLEXIÓN

¿Nos sentimos escuchados, comprendidos y respetados en nuestro matrimonio?

¿Qué debemos mejorar para que la comunicación en nuestro matrimonio no fructifera y saludarte?

¿De que os gustaría hablar?

¿Qué ventajas encontráis en el Encuentro Familiar?

¿Por qué hay que asestar al otro como es?

¿Qué lugar debe ocupar el Perdón en la vida Matrimonial?

¿Hemos comprendido la importancia del Perdón para, llegar a una verdadera reconciliación?

¿Qué tenemos que mejorar?

¿Cómo cristianos de donde debemos sacar las fuerzas para comprender y perdonar a los demás?

¿Cómo podemos desarrollar la capacidad de ponernos en el lugar del otro?

¿Qué habilidades de Empatía-Asertividad tengo que desarrollar en mi familia para que el clima de convivencia y relación sea favorable?

¿Cómo podemos fomentar la oración en el Matrimonio?