



### 3.- EL DIÁLOGO, UN CAMINO DE CRECIMIENTO

#### EL MATRIMONIO, CAMINO DE SANTIDAD

El amor es algo que se construye, una educación que exige paciencia. El amor sólo es posible, si dos personas se comunican mutuamente, pues el amor para expresarse necesita de comunicación. A esa comunicación permanente la llamamos diálogo. El diálogo es, pues, el alimento del amor.

Hemos decidido construir juntos nuestra vida, ayudarnos uno al otro a crecer y madurar. Nuestro ritmo de crecimiento no es igual, lo que uno puede superar rápidamente puede presentar dificultades para el otro. Para crecer necesitamos **dialogar**, comunicarnos lo que realmente somos, pensamos, sentimos y deseamos.

El amor en la pareja comienza con una fase de enamoramiento, a buen seguro todas las parejas recuerdan ese principio. Es un momento hermoso, un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar otra persona capaz de comprender y compartir todos esos buenos y malos momentos que lleva consigo la vida y la forma de entenderla. En esta primera fase, el noviazgo, siempre parece poco el tiempo para estar juntos, nunca parece que se agrade bastante al otro, siempre hay de qué hablar, los novios se miran de una forma especial, hay mucha complicidad.

En la fase siguiente, la vida se convierte en un proyecto de futuro. Cada uno acoge los valores y anhelos del otro y trata de aportar los suyos propios de una forma natural. No es buen signo si esto no ocurre, si por el contrario existe tensión en la relación y esta se plantea como una pequeña o gran lucha por imponer los criterios propios desde un principio.

Es importante conocerse uno mismo, saber qué es lo que puede dar y lo que puede recibir, detectar en definitiva esos campos en los que la pareja se apoya, completa y perfecciona. De alguna manera, es preciso para todos saber cuál es el proyecto propio de vida y para ello conviene conocer sus actitudes y temperamento, sus gustos, sus limitaciones y debilidades, valores e ideales.

Desde este conocimiento, desde esta exigencia personal, se podrá ser más indulgente y comprensivo con las limitaciones y debilidades del otro. Una actitud de superación y esfuerzo personal redundará en un amor más rico y creativo en la relación de pareja estimulando un permanente proceso de encuentro e Identificación en la pareja que a su vez ayuda en la maduración y el crecimiento personal.

El matrimonio pues, supone un apoyo para la maduración y crecimiento personal, pero en esa relación de pareja no se debe olvidar que también existe un proyecto de pareja y unos objetivos comunes a conseguir.

Tener a Dios como objetivo es un importante elemento de apoyo en la vida de la pareja, que con la ayuda del sacramento del matrimonio se convierte en un caminar juntos hacia el Padre. El matrimonio es el camino principal para los cónyuges para llegar a Dios. **Es un camino de santidad;** sólo con un diálogo fuerte, la vida matrimonial podrá ser un verdadero camino de santidad.



## EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN. APRENDER A DIALOGAR

El diálogo va a ser el encargado de propiciar que los cónyuges se encuentren, se conozcan, se entreguen, reciban, se complementen, en definitiva, es el encargado de que el amor mutuo vaya creciendo y no muera. **“Amar es dialogar”**.

Se dialoga no solo con la palabra, sino también con la mirada, la sonrisa, el tono de la voz, los gestos, las caricias, las cartas, el abrazo amoroso, incluso con el silencio. El lenguaje de las palabras es muchas veces limitado, los otros lenguajes permiten expresar con mayor claridad y contundencia la actitud interior.

El diálogo intenta descubrir el interior del otro: sus aspectos superficiales y profundos; sus gustos, “hobbies”, cualidades y defectos, ambiciones, fracasos, etc.

Pero el amor se comunica también verbalmente:

Aprender a comunicarle al otro lo que hace bien (alabar 90%), fijándose en los detalles del día a día.

Aprender a comunicarle al otro lo que hace mal (corregir 10%), siendo concreto y objetivo (no remontarse a cosas pasadas hace mucho).

Hay que esforzarse por comprender al otro, no solo a nivel conceptual, sino también existencialmente (sus experiencias, sus sentimientos, sus confusiones, etc.).

Aprender a negociar de tal manera que los dos ganemos en algún sentido.

Aprender a pedir.

Aprender a escuchar activamente: Produce una escucha profunda cuando **el receptor se adecua al tono anímico del que habla** (ironía, humor, seriedad, preocupación). Cuando el otro utilice el humor no se sentirá escuchado si estamos con una expresión facial de seriedad. Escuchar activamente conlleva **resumir el contenido de lo que nos quieren transmitir**, de tal forma que no parezcamos artificiales o una grabadora que copia exactamente las mismas palabras y las repite monótonamente. Para que la escucha refleje una comprensión sincera, es necesario **saber en qué momento interrumpir, dar ánimos para continuar** (*ya/ ajá/ entiendo/ claro*), **reforzar, describir y no evaluar** (no decir “*hacer eso es una tontería*”).

- La escucha activa contiene las siguientes pautas:

- o **Presta toda tu atención** a la persona que habla, y dale claras muestras de ello: mírale frecuentemente a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.

- o **Repite los puntos clave** de aquello que te cuente y que parezca tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.

- o **No lo interrumpas** salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes algo.

- Para boicotear el diálogo algunos ejemplos que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:



o **Hábitos no verbales:** desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio, etc.

o **Actitudes impulsivas:** hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, disparar porqués, interpretar retorcidamente las intenciones del otro, etc.

o Un buen conversador no es una persona interesante por lo que cuenta, sino una persona que se interesa por lo que escucha y por quien lo cuenta.

La comunicación es un arte y requiere aprendizaje. Cuando las parejas no dialogan no es que no quieran, es que no saben, tienen que intentarlo, hay que buscar los tiempos y espacios propicios y si aun así no se consigue hay que pedir ayuda. Si no hay diálogo el amor se muere.

El diálogo es un reto constante: implica una donación generosa al otro para formar una “comunidad como pareja”.

A continuación, y de forma esquemática, veremos consejos y actitudes positivas que facilitan el diálogo y negativas que lo dificultan y debemos evitar.

## CONSEJOS Y ACTITUDES

o **Buscar la ocasión y el lugar propicios:** Una de las principales causas de la falta de diálogo es la exigencia, la aceleración y hostilidad del medio ambiente. Vivimos en un mundo agitado, que nos absorbe y tiraniza. Por eso debemos luchar, con mucha conciencia y decisión, por asegurar los momentos adecuados y crear un clima de paz para facilitar el diálogo. Hay muchos temas que solo pueden ser tocados en ciertas ocasiones. Y cada persona es diferente varias veces al día. Es obvio que no todos tienen la misma facilidad para el diálogo. Es necesario saber esperar. Es necesario preparar el terreno con simplicidad para que se pueda dar el diálogo.

o **Saber escuchar.** Es la primera condición para que fluya el diálogo. Escuchar, acoger el don del otro, es mucho más que oír. Supone la capacidad de hacer el vacío interior, liberarse de prejuicios, poner todo de su parte para querer captar y comprender la comunicación del otro, el don del otro. Es necesario comprender las influencias de la intimidad, de la educación, del ambiente y de la historia personal. El diálogo sólo será posible cuando la confianza se hubiere restaurado.

o **Lo mío es suyo.** Los secretos se comparten sólo con quien nos ama, ahí están seguros ya que al ser también suyos, sabemos que no se va a divulgar lo nuestro. Existe complicidad.

o **La intimidad es sagrada.** Este consejo va unido al anterior. Tu amigo más íntimo es tu cónyuge, es la consecuencia de la entrega mutua. No hables mal de tu pareja, no exhibas sus defectos, esta fisura si se produce se agrandará con el tiempo.



o **Inmediatez en la comunicación.** Hay que hablarlo todo, sí, pero hay que hablarlo pronto. La primera persona a la que debemos comunicar las grandes noticias o las que nos conmueven, debe ser nuestro cónyuge. Si queremos compartir todo, también hemos de compartir la emotividad, el impacto que nos produce esa noticia y hemos de hacerlo en primer lugar con él, con ella. No cometamos el error de contárselo primero a un compañero de trabajo o a mamá, por ejemplo. Sin embargo, hay temas que hay que hablar en otro momento (no de forma inmediata), cuando se haya enfriado el ambiente; lo importante es no dejar de hablarlos.

o **Cuándo dialogar.** Es fundamental buscar y crear espacios para el diálogo. La vida tan ajetreada que llevamos siempre hace que todo sea antes que la pareja, craso error. La pareja necesita de su tiempo, tiempo que debe ser de calidad, que debe ser planificado, preparado, eligiendo el lugar y el ambiente más propicio, evitando las interferencias y dando tiempo al diálogo. El diálogo necesita de paciencia, de adaptación de los ritmos de ambos, de silencios, a veces de soledad, de oración y sobre todo generosidad y disponibilidad para y hacia el otro. Es muy importante planificar un momento y lugar concretas (p.ej. a la semana) para el diálogo.

o **No dejar morir los temas.** La tentación por eludir algunos temas existe, pero lo aconsejable es hablar todo, yendo al fondo, con sinceridad y sin dejarse nada en el tintero. Buscar el momento el lugar y el ambiente adecuado y resolver el tema, las heridas que no están bien cicatrizadas acabaran supurando nuevamente en cualquier momento y con más fuerza.

o **Claridad:** Por parte de ambos tiene que existir un gran esfuerzo para no mal interpretar hechos o palabras. Las ideas, las falsas interpretaciones, etc. tienen que ser aclaradas cuanto antes. Ambos deben estar dispuestos a saber ceder cuando la verdad, el amor lo exijan. No es humillación.

o **Discutir no es malo.** En muchas ocasiones la discusión, que no la pelea, es sanísima, pero eso sí, siempre debe ser con delicadeza y respeto, poniéndose en la piel del otro y sabiendo pedir perdón el primero, aunque se tenga la razón. Cada uno debe tener la confianza de darse y expresarse tal como es y cómo se siente. Es normal y bueno que existan diferencias. Opiniones discordantes pueden llevar, a veces, a un choque. Eso no implica suspender el diálogo. Ahí, es aún más importante. La imposición arbitraria de un criterio es contraria al diálogo. Este es esencialmente confianza, abertura y comprensión frente al otro. Nunca debemos olvidar que en complementarse (también de posturas diferentes) está la riqueza. Hemos de aprender a comparar e integrar posiciones diferentes, de acuerdo con la afirmación de S. Agustín: “En lo esencial, unidad: en lo opinable, libertad, y en todo, caridad”.

o **Creer en el otro.** ¡Creo en ti! Es un acto formidable de amor y de esperanza. Siempre hay algo de donde partir, a lo que agarrarse. Decir “creo en ti” es una forma preciosa de decir “te quiero”.

o **Siempre dar respuesta.** Hay que saber responder a la petición del otro. Muchas veces lo que nos pide es un vaso de agua, pero nos empeñamos en darle un buey, pero no es un buey lo que necesita, simplemente es un vaso de agua.



o **De qué hablar.** No siempre hay que estar hablando, el amor es perfectamente compatible con el aburrimiento, las horas muertas o los bostezos y por supuesto con el cansancio. Lo que no puede apagarse es el fuego que alimenta el amor. Pero cuando hay que hablar, de qué podemos hablar. De ti y de mí, de lo que pasa en nuestras vidas, de nuestra manera de vivir, de lo que sentimos, de lo que me hace pensar y en lo que pienso. De cómo voy viviendo a Dios y cómo te voy viviendo a ti, de lo que nos pasó el otro día, de lo que tendríamos que hacer, de comprendernos y de perdonarnos. De nuestro proceso y de nuestro crecimiento, de lo que me va de ti y de lo que me va menos. De nuestros hijos cuando los tengamos, de cada uno de ellos, de su educación, de sus dificultades, de sus proyectos, de nuestros amigos, nuestros vecinos, nuestras familias, de nuestros trabajos, de nuestros anhelos profesionales, de nuestros compromisos y por supuesto de Dios, de su palabra, de mi oración y de nuestra oración. De tantas cosas: escuchando como quien acoge, creyendo y esperando en el otro, intentando responder al otro. Es importante que sea una comunicación de calidad, un diálogo de corazones, pues el fin más importante del diálogo es conocernos más y conocer más al otro para poderse amar más y ser uno. El diálogo sólo existe cuando la comunicación conduce a una comunión (= común-unión) entre las personas, cuando hay encuentro de personas, de un tú con otro tú.

o **El silencio:** Después de los diálogos y encuentros - y tal vez en ellos - deben hacerse unos momentos de silencio. Sólo el silencio para meditar, pensar y orar hace posible el diálogo en los días siguientes.

#### TEMAS SOBRE LOS QUE ES IMPORTANTE DIALOGAR

- La llegada de un hijo.
- Problemas económicos.
- Convivencia bajo un mismo techo, con miembros externos a la familia nuclear.
- Enfermedad grave.
- Estrés.
- Jubilación.
- Aumento en las responsabilidades laborales, de uno de los dos.
- Frustraciones personales.
- Diferencias en los niveles alcanzados de madurez.
- Decepciones en el matrimonio.
- Nuestras ideas, nuestras impresiones, nuestros sentimientos... el diálogo es personal cuando, con confianza y abertura, yo comunico algo de mí mismo, de lo que pienso, de lo que me parece, de lo que me gustaría, de lo que llevo en el corazón.
- La construcción del hogar; es en el noviazgo cuando se colocan sus fundamentos espirituales, única base sólida y perdurable.



- ¿Qué queremos dar al mundo con nuestro amor joven? ¿Cuál es nuestra dádiva original?
- Cuestionémonos a nosotros mismos, a través del diálogo, y veamos que nos falta, en qué dirección podemos crecer, cuáles son los ideales que orientan nuestra vida, hacia donde nos dirigimos.

## FORMAS DE DIALOGO

Para finalizar y también de forma esquemática abordamos los tipos y formas de diálogo que se pueden dar en una pareja. Ello deberá ayudarnos a encontrar el equilibrio en nuestra pareja. La integración de todas las formas de diálogo hará crecer de forma adecuada y equilibrada los elementos fundamentales de nuestro Amor, la parte instintiva, la parte afectiva, la espiritual y la sobrenatural.

- La primera forma de diálogo es el **diálogo funcional**, esencial para que las cosas funcionen y que el hogar esté organizado sobre la base del consenso. Las decisiones, las áreas de responsabilidad y el reparto de tareas se acuerdan previamente en función de las habilidades y capacidades de cada uno. El cauce de comunicación es de lo más variado, verbal-presencial, notas en la nevera, teléfono, SMS, e-mail, chat...
- El **diálogo espiritual** es el intercambio a través del cual los cónyuges se comunican sus creaciones y sus impresiones. Exige hablar de forma personal: transmitiendo lo que es mío; lo que pienso; lo que siento; lo que me parece; lo que me gustaría. Se produce el diálogo espiritual cuando cada uno de los cónyuges comunican su yo de forma que el otro percibe lo que el otro piensa y siente. Se va poco a poco conociendo al otro. El cauce de la comunicación es la convivencia y nunca se debe creer que ya se sabe todo del otro, siempre hay cosas por descubrir y hay que esforzarse en ello. Es la principal y más importante forma de diálogo. El diálogo debe ayudar a ampliar nuestros horizontes. En este intento debemos partir de nosotros mismo. Es decir, descubrir nuestras ansias más profundas para darles una respuesta adecuada. Cada uno lleva en su corazón una sensibilidad y esperanzas, que debe dar a conocer y compartir con el otro y que seguramente se volverán una fuente de crecimiento y enriquecimiento mutuo. De este modo, a partir de nuestra propia realidad, nos iremos desarrollando orgánicamente, complementándonos y estimulándonos el uno al otro. Entonces, nuestro diálogo se hará cada día más fecundo. Para que el diálogo alimente un amor en permanente crecimiento, debe ser hecho en función del otro y con deseo de ir a su encuentro, para crecer en su respeto y admiración.
- **Diálogo sobrenatural** es compartir las experiencias de fe y de la vida de fe. Exige a los cónyuges vida y experiencia de fe. Estamos comprometidos y somos responsables de la vida de fe del cónyuge. ¿Rezamos por el cónyuge?, ¿Le dejamos que nos comunique sus miedos y sus anhelos de Dios?, ¿Rezamos juntos?



- La expresión del **diálogo afectivo** es la caricia. Esta forma de diálogo es fundamental ya que es expresión de la actitud. Es muy importante que la caricia tenga una significación profunda de la benevolencia, de la bondad y de la ternura que se tienen los cónyuges y conseguir asegurar una armonía en nuestras expresiones de afecto; una armonía entre lo sensible y lo espiritual, entre la realidad del amor y su expresión física en la caricia. Es el gesto de querer hacer al otro feliz, de enriquecerle, del que otro se sienta amado. El cultivo de esta forma diálogo es el cultivo de lo erótico, por esta forma del amor la persona ama a alguien en su totalidad. El amor se hace gesto sensible, amor cálido que manifiesta lo que se anida en el alma de quien ama, que traduce a gesto el amor que se tiene por el otro. Las caricias no deben ser más que la expresión correspondiente del amor que se va desarrollando poco a poco, y debe ser expresión auténtica de un amor personal y manifestar una realidad interior.
- La compenetración de los cónyuges es el **diálogo sexual** y esta será plena cuando se compenetra alma y cuerpo. En la relación sexual se integra todo lo instintivo, lo biológico, lo afectivo (especialmente importante), lo espiritual y lo sobrenatural. Se debe aprender a integrar todo ello a través del respeto, la delicadez con la que se cuida el cuerpo del otro, en la finura de transmitir el amor y la decisión de hacer feliz al otro. Hay que respetar el ritmo del otro y preocuparse por su felicidad. Integrar el amor erótico asegura enaltecer la sexualidad y es capaz de convertirla en fuente de felicidad y de santidad más allá de un placer momentáneo.

El acto es, pues, el alimento de la complementariedad del hombre y de la mujer, por lo que es preciso esforzarse, educarse y preocuparse porque sea pleno. La mujer busca acogimiento, apoyo, sentirse cobijada y el hombre busca acoger, cobijar y proteger.

### DINAMICA PARA LA REUNIÓN (sólo para los monitores)

La reunión propiamente dicha (tras la oración, revisión de propósito anterior, etc....) se inicia con la proyección del vídeo "La importancia del diálogo" donde se ven reflejados muchos de los contenidos del texto que habrán leído los participantes con anterioridad.

A continuación, si es costumbre y hay voluntarios para ello, una de las parejas del grupo hace una breve exposición-resumen del tema. En caso de no haber costumbre o no haber voluntarios, serán los monitores los que pueden repasar sobre el vídeo que se acaba de ver los aspectos fundamentales del tema.

Para crecer en el matrimonio y aspirar a la santidad, es imprescindible que haya una buena comunicación en la pareja.

Los enemigos de la comunicación en la pareja acechan y son muy insistentes.

No somos expertos en comunicación y por ello hemos de aprender. Juntos aprenderemos mucho mejor.

Sigamos los consejos y evitemos los malos hábitos.

Fundamental dedicarle tiempo al diálogo, tiempo a la pareja y hagamos un esfuerzo especial en aquellas circunstancias que más lo requieren.



El dialogo tiene diferentes formas, debemos trabajarlas todas en equilibrio, si alguna de estas formas falla, la pareja fallará.

A continuación, vendrá la parte más enriquecedora de la reunión, el intercambio entre unos y otros, los monitores deben motivarlo y conducirlo. Para ello es bueno provocar con algunas preguntas como las siguientes:

¿Sentimos que nuestra pareja nos escucha cuando le hablamos?, ¿Mi pareja me entiende y me comprende cuando hablamos o se distrae con otras cosas? ¿Cuándo tengo algo importante que hablar, elijo el momento o lo suelto en cuanto puedo? ¿Busco un lugar adecuado para poder hablar y aseguro que no seremos interrumpidos por nada, ni por nadie? ¿Me cuesta transmitir mis opiniones, mis sentimientos, mis experiencias, mis anhelos..., a mi pareja? ¿Siento que me comunico con mi pareja a través de los gestos, de las caricias, e incluso a través de los silencios? ¿Procuramos tener ratos de encuentro de los dos, o preferimos estar siempre con amigos y familiares? ¿Salimos solos a cenar, al cine, de excursión, a dar una vuelta...?

Para finalizar se debe hacer reflexionar a cada pareja sobre su situación respecto a la comunicación y diálogo, dónde están, qué problemas potenciales les pueden sobrevenir, qué hábitos deben corregir, qué acciones deben emprender. Con esta reflexión deberían de fijarse ellos mismos su plan de acción, su compromiso para cambiar lo que no funciona.

Para forzar esta reflexión, se les fijará un propósito hasta la próxima reunión que puede consistir en que fijen una fecha, hora y lugar donde van a mantener una conversación entre los dos. En el encuentro cada uno le dirá al otro que aspecto le gusta y valora más del otro y por qué. Tras el intercambio que se produzca deben pensar juntos si han tenido alguna dificultad para establecer un buen diálogo, si realmente han abierto su corazón al otro, si ha habido comunicación no verbal, si ha habido escucha activa. Deberán descubrir juntos al menos un área de mejora y establecer un plan de acción concreto y el compromiso mutuo para lograrlo.