

Tema 5: ¿Qué es el amor?

Quien no ama no ha conocido a Dios,
porque Dios es amor

(1Jn 4, 8)



CONTENIDO

SESIÓN 1: Buceando en el amor	99
1. Acogida (5 min.)	99
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	99
3. Dinámica inicial (15 min.)	100
4. Exposición del tema (30 min.)	101
4.1. Las etapas del amor	101
a) El enamoramiento o la atracción física	102
b) Etapa romántica o del “Te-Quiero”	103
c) El amor maduro	103
d) El amor conyugal cristiano	103
4.2. Crecemos juntos	104
5. Experiencia vital (15 min.)	105
6. El acompañamiento entre sesiones	105
SESIÓN 2: Conociéndonos desde el amor	106
1. Acogida (5 min.)	106
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	106
3. Dinámica inicial (20 min.)	107
4. Exposición del tema (20 min.)	107
4.1. Darse al otro	108
4.2. Acoger el don del otro	109
5. Experiencia vital (15 min.)	110
6. El acompañamiento entre sesiones	110
SESIÓN 3: En clave de amor	112
1. Acogida (5 min.)	112
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)	112
3. Dinámica inicial (10 min.)	113
4. Exposición del tema (30 min.)	113
4.1. El amor es agradecido	113
4.2. El amor gratuito y recíproco	114
4.3. El amor incondicional	114
4.4. ¿Cómo amar adecuadamente?	115
a) Comunión	115
b) Mi “caja de herramientas”	116
5. Experiencia vital (15 min.)	118
6. El acompañamiento entre sesiones	118

Tema 5: ¿Qué es el amor?

~ La plenitud de la ley es el amor ~

El **Objetivo** de este tema es realizar una reflexión sobre el amor, el verdadero amor, y sus exigencias. Se analizará la dimensión dinámica del amor en la vida del noviazgo, y del futuro matrimonio, y se tratará de descubrir la importancia de crecer juntos en el amor.

El amor es el origen de la gran aventura del noviazgo y del matrimonio, es consustancial al ser humano y fundamental en la consecución de la felicidad, estamos hechos para amar y ser amados.

El camino del noviazgo incluye aprender a amar, a alcanzar un amor real y pleno.

- *En la primera sesión* se descubren las etapas del amor y cómo en ese proceso del amor también nosotros mismos vamos creciendo como personas.
- *En la segunda sesión* se profundiza en ese concepto del amor en cuanto a la relación con el otro, la entrega, la donación y la acogida del otro.
- *En la tercera sesión* se tratan aspectos del amor a la luz de 1 Cor 13 y nos “bajamos al terreno” buscando herramientas para construir ese amor de un modo adecuado.

SESIÓN 1 – Buceando en el amor

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

El texto de la Palabra de Dios que hemos escogido para iniciar esta sesión está orientado a fundamentar el amor de la pareja de novios y de cualquier relación de amor en el amor que Dios nos tiene.

Queridos hermanos, amémonos unos a otros, ya que el amor es de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. En esto se manifestó el amor que Dios nos tiene: en que Dios envió al mundo su Unigénito, para que vivamos por medio de él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y nos envió a su Hijo como víctima de propiciación por nuestros pecados. Querido hermano, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos unos a otros. A Dios nadie lo ha visto nunca. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros y su amor ha llegado en nosotros a su plenitud (1Jn 4,7-12).

Este pasaje de la Primera Carta de san Juan nos pone delante de la gran verdad de nuestra fe cristiana: Dios es amor. En esta afirmación se sustenta nuestra vida y de aquí se deriva cuál es nuestra misión: anunciar a todos los hombres que Dios es amor y amarnos unos a otros, como Dios nos ha amado, hasta entregar a su

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Hijo, derramando la sangre por nosotros. El test para comprobar que el amor de Dios es auténtico en nosotros se halla en nuestra capacidad de amar a los demás.

Os invitamos a reflexionar:

- ¿Qué significa en nuestra vida la afirmación *Dios es amor*?
- Sentirnos amados por Dios, que nos ha amado primero, nos tiene que llevar a amar a los otros, ¿cómo vivimos nuestra relación de amor con nuestra pareja? ¿Hasta dónde llega esa capacidad de amar?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Te pido Señor
que quites todo egoísmo
de nuestro amor.
Que nuestro cariño sea puente que une.
Que sea un impulso para participar más,
para ayudar más, para buscar juntos
los caminos de la verdad.
Que juntos amemos más al prójimo.
Que juntos seamos más humildes,
más libres, más fuertes.
Y apoyados en Ti
podamos desafiarlo todo,
por seguirte.
Amén.*

(Oración de los novios. Fuente: Movimiento de Encuentro de Novios)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Hace unos años en Televisión Española había un programa titulado “Lo que necesitas es amor” y *The Beatles*, en su famosa canción, cantan *All you need is love* (Todo lo que necesitas es amor).

Para la reflexión se lanzarán una serie de preguntas para la pareja. Será un momento para que cada una de ellas converse por separado, este momento es muy importante pues a diferencia del tratamiento de un tema en grupo, se trata de una reflexión de pareja, y por lo tanto íntima, que consideramos sagrada.

Y nosotros en nuestro noviazgo:

- ¿Qué necesitamos?
- ¿De qué amor estamos hablando, qué tipo?
- ¿Nos vale cualquier amor?
- ¿Amar y querer es igual?
- ¿Cuáles son las diferencias entre uno y otro?
- ¿Por qué parece que, efectivamente, muchos saben querer y pocos amar?
- ¿Sobre qué base estamos construyendo el futuro de nuestra familia?

Sabemos que no nos vale cualquier amor, y que amar es un arte que debemos acertar para luego no tener decepciones. Todos ansiamos de algún modo un amor verdadero.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

↳ **DINÁMICA.** El primer paso que vamos a dar es definir por todos y cada uno que es para mí el amor. Luego lo expondremos y llegaremos a una definición conjunta de qué es el amor para nuestro grupo concreto. Esto podría hacerse en forma de lluvia de ideas para luego llegar a la definición que entre todos se alcance. Será así una primera aproximación, un punto de arranque, del camino de descubrimiento de lo que es el amor que trabajaremos juntos en este tema.

4. Exposición del tema (30 min.)

En muchas ocasiones, los terapeutas de parejas comienzan en sus sesiones por descubrir esta definición del amor. Así, las parejas a las que atienden pueden ver si la base de su amor está basada en emociones, pasiones... , que éstas al cabo del tiempo ponen en duda si su noviazgo o familia está basada en un amor verdadero. Y así les puede pasar lo mismo que Jesús nos dice en el Evangelio, nuestra casa está cimentada sobre arena y cuando llegue la tempestad llegarán seguro en nuestra relación las aguas tempestuosas, las dificultades la arrastran y vienen los fracasos, el quejarnos de que no sentimos nada, de que no lo vemos claro.

Aportamos una definición del amor: "Es aquello que puede centrar y dar fuerza a la persona, siempre y cuando se le conceda el lugar básico que le corresponde, es la necesidad de salir de uno mismo y encontrar a otra persona para caminar juntos a lo largo de la existencia. El amor es el primer argumento de la vida. Lo que el ser humano necesita es amor. El amor es un sentimiento que hace posible la vida misma. Es un motor esencial que empuja al ser humano a motivarse totalmente. Es una experiencia universal que marca la existencia humana".²⁴

4.1. Las etapas del amor

Sobre el amor nos hablan muchos científicos, psicólogos, filósofos, teólogos... Pero para el hombre y la mujer de hoy, para mí, que vivo el noviazgo, que estoy preparándome para consolidar mi amor con mi pareja y formar una familia cristiana, ¿cómo es el amor verdadero según la necesidad que tengo yo como persona? ¿Cómo es esa necesidad de amar que Dios ha puesto en mí desde el comienzo de mi existencia?...

¿Cómo sé si lo que siento es verdadero amor?

El amor no es el arrebatado ciego de los enamorados ni la idealización de los románticos. El amor es el deseo de buscar ante todo el bien de la otra persona. Es muy fácil confundir el amor con los sentimientos de agrado y fascinación que una persona nos despierta y terminar así haciendo promesas y entregas de amor cuando aún no estamos listos.

Afortunadamente, varias ciencias modernas como la psicología y hasta la bioquímica han salido hoy al paso de los enamorados para ayudarles a clarificar sus sentimientos. Basándonos en esos datos podemos decir, desde ya, que el amor a primera vista no existe.²⁵ Lo que realmente se produce es una fuerte atracción, más cercana al deseo que al amor. Toda relación de pareja, por tratarse del encuentro entre dos personas, pasa por distintas etapas hasta llegar, algunas veces, al amor.

El matrimonio y la familia que forméis será el mayor y más importante proyecto de vuestras vidas. De él dependerá vuestra felicidad y, en consecuencia, la de vuestros hijos e incluso la de aquellas personas a las que la onda expansiva de vuestras vidas alcance.

²⁴ Cf. E. Rojas, *El amor la gran oportunidad*, Planeta, Barcelona 2011.

²⁵ Cf. F. Zsok et al, "What kind of love is love at first sight? An empirical investigation", *Personal Relationships*, 24 (2017), 869-885.

DOI: 10.1111/pere.12218.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Identificar qué etapa de la relación estáis viviendo como novios os ayudará a saber cómo podéis orientar vuestra relación hacia la conquista del amor verdadero. El camino es largo, pero merece la pena, ¡ánimo!

La relación de pareja pasa por distintas etapas que se pueden identificar como el enamoramiento o atracción, la etapa romántica o del “te quiero”, la etapa de “el amor maduro” y, por último, el nivel teologal (amor conyugal cristiano).

a) El enamoramiento o la atracción física

Es la experiencia básica al inicio de una relación de pareja. Es el sentimiento que hace que los dos se atraigan mutuamente, se deseen, se agraden. Los novios buscan cualquier ocasión para estar en compañía. Su cercanía es como vivir en el cielo y se busca el goce de los sentimientos del otro. Este sentimiento se transforma en una emoción, todo nuestro ser vibra atraído por la presencia del otro.

El **enamoramiento** es la fase previa del amor. Llega muchas veces como un fogonazo, genera un atractivo irresistible, más sensible que racional, y provoca una sensación de felicidad alimentada con la sola presencia del otro; en cierto modo, es como un estado de gozosa y deseable enajenación transitoria.

Y, sin embargo, esto aún no es el amor. Es la chispa que puede hacer que el amor prenda, pero tiene que evolucionar, pasar de la chispa a la entrega. Una entrega a veces costosa, hecha de renunciadas, de esperanzas y de satisfacciones compartidas; es la experiencia repetida de darse uno mismo al otro, aprendiendo así a mirar juntos en la misma dirección y elaborando juntos un proyecto de vida. Construir un “nosotros” a partir de un “tú” y un “yo”.

El enamoramiento solo es el motor de arranque de este proyecto, que está llamado a ser más sólido que el mismo sentimiento de enamorarse. Es la etapa rosa y apasionante en la que una pareja se siente fuertemente atraída y fascinada por la otra persona. Estas sensaciones son tan fuertes y placenteras que muchas parejas creen que esto es el amor. El agrado físico es tan fuerte que la mente también queda como cegada o fascinada, por eso los enamorados no ven los defectos de su pareja e incluso dudan que pueda tenerlos. Todo parece perfecto.

En conclusión, el enamoramiento es una fase donde prima el placer, pero donde se carece de realismo, pues no sabemos aún cómo es realmente la otra persona. De hecho, durante el enamoramiento lo que amamos del otro no es lo que él o ella es, sino lo que sus caricias, detalles y compañía me producen cuando me toca, me habla o me invita a vivir momentos juntos.

Estas sensaciones no tienen por qué durar siempre. Hay que cultivar el diálogo y esforzarse por conocer la realidad del otro. El enamoramiento no es, por tanto, la etapa para la entrega que supone la vida sexual y matrimonial.

Es en esta etapa crítica en la que muchas parejas terminan la relación, principalmente las que basaban ésta solo al nivel de las sensaciones. Pero todo esto no quiere decir que esta etapa sea negativa, es un primer escalón en el proceso de construcción de la relación de pareja. Sería negativo si este fuera el único que subierais... Sigamos escalando.

b) Etapa romántica o del “Te-Quiero”

En la etapa romántica la pareja empieza a compartir más y, por tanto, a conocerse mejor. Al ir entrando en

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

el mundo del otro, de sus gustos, de sus ideas, de sus características, de sus habilidades, etc., empiezan a aparecer las cosas que realmente nos atraen de la persona, y no solo de su cuerpo. Se empieza a disfrutar de lo que la persona es, y no únicamente de lo que esa persona causa en mí.

Algunas de las características que descubrimos en la pareja son reales. Podemos ya ver algunos defectos, pero también puede haber todavía mucha fantasía o idealización (amo los sueños que el otro despierta en mí). Por eso es importante recordar que apenas se está comenzando en el conocimiento de la otra persona.

Junto a la pasión, en la etapa romántica aparece la ternura, que busca llegar a lo profundo de la otra persona para halagarla o hacerla sentir bien.

Con todo, la etapa romántica tampoco es todavía el amor. Aún no la conozco lo suficiente, todavía queda cierto recorrido hasta que estamos listos para una entrega total como la que supone la vida del matrimonio.

c) El amor maduro

El amor no es el arrebato ciego y apasionado de los enamorados. Tampoco es la idealización rosa de los románticos. El amor es la unión estrecha, la confianza profunda y el deseo de buscar en todo, el bien de la otra persona. Este sentimiento surge cuando se conoce a la pareja y se es feliz con lo que “se sabe de ella”. Entonces nace el impulso confiado de dar todo de sí y de recibir todo lo que el otro es, para formar un “nosotros”.

En otras palabras, en el amor, la **confianza** y la **generosidad** son elementos clave y se relacionan mutuamente: porque confiamos, deseamos entregar generosamente toda nuestra vida. Pero no se puede llegar a la confianza sin el conocimiento mutuo.

A diferencia de las etapas anteriores, el amor se vale de un acto de voluntad, de ver al otro tal como es, una persona con virtudes y defectos, a la cual elijo de manera **libre**, y decido **donarme** y **entregarme**, compartiendo un proyecto de vida en común.

d) El amor conyugal cristiano

La otra persona nos atrae no solo por sus valores corporales o afectivos, o por la riqueza de su misma persona, sino porque en ella se descubre un Misterio que la trasciende, pero que en ella misma se halla presente: es el Misterio de Dios. Se produce una reacción que va dirigida no solo a la comunión con la persona, sino también a la comunión amorosa con Dios. Ese amor de los dos en el amor de Dios se traduce en la capacidad otorgada por la gracia del sacramento del matrimonio, y en el compromiso de amarse con una entrega total y para siempre, “hasta que la muerte los separe”. De modo que “ya no son dos, sino una sola carne» (Mt 19, 6; cf. Gen 2, 24), una sola vida. Romper esta unión significaría mutilar la vida interior de cada uno de los cónyuges. Por eso podemos decir que el amor se compone de cuatro elementos:

Conocimiento. Y conocerse significa al menos que:

- Sé de dónde vienes y a dónde vas.
- Sé cómo reaccionas cansado, con rabia, bajo estrés, cuando estás contento. . .
- Sé gran parte de tus defectos y cualidades.
- Sé tus valores y los comparto. Aunque no eres perfecto(a).

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Aceptación:

- Admiro lo que eres.
- Me gusta tu físico y tu manera de ser.
- Entre todas las personas que pueden gustarme, te escojo a ti.
- No espero que cambies para amarte. Aunque no cambies, así te quiero.

Confianza:

- Sé que en ningún momento quieres hacerme daño.
- Puedo confiarte mi salud, mi dinero, mi futuro porque sé que deseas cuidar de mí.

Deseo de entrega:

- Verte feliz me satisface.
- Conozco tus aspiraciones y estoy dispuesto(a) a apoyarlas.
- Ofrezco todo de mí para buscar tu bien tanto material, sexual, como emocional.
- Estoy dispuesto(a) a invertir todas mis energías en acompañarte, entenderte y servirte, aun cuando me implique renuncia y sacrificio.

Para quien es creyente está claro que no hay mejor definición de amor que la que Jesús nos dio: "Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos" (Jn 15,13). Así, el amor deja de ser solo un sentimiento y se convierte en la permanente acción de autodonación o entrega por el bien del otro.

En una pareja no siempre los dos llegan juntos, o al mismo tiempo, a desarrollar este tipo de amor. Si después de un periodo, uno de los dos o los dos, no avanzan hasta alcanzar este amor de entrega es porque no están listos aún para ser un matrimonio.

El amor debe ser alimentado permanentemente. Por eso, el hecho de que una pareja se case amándose, no implica que ya tiene su felicidad garantizada. Cada cual debe esforzarse por cuidar y avanzar en la entrega, la confianza, el mutuo conocimiento y la aceptación del otro.

4.2. Crecemos juntos

Amar implica mayor complejidad en cuanto a que es necesario el desarrollar herramientas adecuadas para la solución de conflictos, para lograr una adecuada convivencia y la búsqueda de metas en común.

Y tú ¿te estás preparando para amar? ¿Estáis creciendo juntos en ese amor verdadero?

El amor es un largo camino, un océano que no terminaremos de descubrir. Un misterio que está en la raíz de nuestro ser, que hace apasionante nuestro existir. Este amor, como hemos dicho, empieza en el flechazo y no termina, ya que nos entregamos hasta la muerte.

El amor conyugal desde la esencia de su existencia y su ser está basado en el amor comunitario de la vida de Dios en familia, el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

¡Cuántas veces cuando hemos sido adolescentes nos hemos alimentado de un ideal de amor, cuántas veces nos hemos enamorado de ese amor ideal nuestro!, ¡cuántas veces nos alimentamos de ese amor romántico!... Sin embargo, no debemos confundirnos, ese ideal no es el verdadero, no existen esas telenovelas "ideales" que están en mi cabeza.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Quienes nos hemos elegido para vivir el noviazgo y descubrir si somos compatibles para afianzar nuestra vida y dar el paso fundamental de entregarnos para siempre en el amor verdadero somos personas con sus virtudes y defectos. Por ello, lo primero que tenemos que hacer en nuestra relación de amor es conocernos nosotros mismos para generar relaciones saludables.

El amor verdadero se construye, no crece de la nada, para lo que es necesario formar un verdadero equipo y establecer las normas del juego. Estas normas pasan por la comunicación, la escucha sincera y empática, los diálogos abiertos y la eliminación de pretensiones personales.

5. Experiencia vital (15 min.)

↪ **DINÁMICA.** Se animará a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción es invitar a un matrimonio, con cierto recorrido vital, para que narre su experiencia en lo referente a las etapas del amor vividas por ellos mismos.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Entre una sesión y otra se les ofrece alguna “tarea para casa”, de modo que les sirva para profundizar lo visto y vivido y cultiven el diálogo en la pareja.

↪ **SUGERENCIA.** Como actividad se propondrá a los novios que realicen individualmente la “Rueda de la Vida” (Anexo 1). Se les presentará una rueda con diferentes sectores circulares, cada uno de los cuales hace referencia a un apartado de la vida. Se rellenará cada sector con los valores del 1 al 5 según la valoración del grado de satisfacción que en este momento vivan ese aspecto.

Deberá rellenarse de modo individual. Posteriormente lo compartirán con su pareja y dialogarán sobre cada uno de los aspectos y motivaciones por el que se ha valorado de esa forma.

En la siguiente sesión se comentará en el grupo qué les ha parecido esta experiencia. Se les indicará que, lo mismo que una rueda no gira adecuadamente si sus radios no son homogéneos, nuestra vida tampoco “rodará” si no estamos equilibrados. Importante es reconocer las áreas en las que debemos mejorar para conseguir ese equilibrio, sabiendo marcar un objetivo con un plan de acción para conseguirlo.

SESIÓN 2: Conociéndonos desde el amor

1. Acogida (5 min.)

Si se les hubiera encomendado realizar la tarea de la “Rueda de la Vida”, se preguntará por ella y se comentará: ¿Qué hemos descubierto? ¿Es fácil conocernos a nosotros mismos? ¿Cómo ha sido el compartirlo con nuestra pareja?

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Vamos a iniciar esta sesión pidiendo y dando gracias a Dios por el amor de los novios con el fragmento del Cantar de los Cantares, un libro de la Biblia cuyo tema es el amor.

*Grábame como sello en tu corazón,
grábame como sello en tu brazo,
porque es fuerte el amor como la muerte,
es cruel la pasión como el abismo,
sus dardos son dardos de fuego,
llamaradas divinas.
Las aguas caudalosas no podrán apagar el amor,
ni anegarlo los ríos.
Quien quisiera comprar el amor
con todas las riquezas de su casa,
sería sumamente despreciable.
(Cant 8, 5-7)*

En este texto se resalta la fuerza del amor humano, expresión del amor divino y anuncio de las bodas de Cristo con su Iglesia. Se subraya que el amor no es posible comprarlo, hay que construirlo. Desde ahí os planteamos unas preguntas:

- ¿De dónde viene la fuerza del amor?
- Si el amor no puede comprarse, ¿de qué modo podemos trabajar para que el amor que os tenéis crezca?

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

En mi corazón, Señor, se ha encendido el amor por una criatura que tú conoces y amas.

Tú mismo la pusiste delante de mí y un día me la presentaste.

Te doy gracias por este don, que me llena de alegría profunda, que me hace semejante a Ti, que eres amor, y que me ayuda a comprender el valor de la vida que me has dado.

Ayúdame para que no malgaste esta riqueza que tú pusiste en mi corazón.

Enséñame que el amor es don y que no puede mezclarse con ningún egoísmo.

Que el amor es puro y que no puede quedar en ninguna bajeza.

Que el amor es fecundo y desde hoy debe producir un nuevo modo de vivir en los dos.

Te pido, Señor,

por quien me espera y piensa en mí;

por quien camina a mi lado;

haznos dignos el uno del otro;

que seamos ayuda y modelo.

Ayúdanos en nuestra preparación al matrimonio, a su grandeza, a su responsabilidad, a fin de que desde ahora nuestras almas dominen nuestros pensamientos y los conduzcan en el amor. Amén.

(Oración de los novios tomada de aciprensa.com)

3. Dinámica inicial (20 min.)

Se presentará ahora una dinámica muy sencilla, pero que puede servir para ver si están entendiendo conceptos y si están en sintonía con lo que les vamos a presentar.

Se les pedirá a todos que realicen un dibujo en el que expresen cómo entienden el amor. Pero para ello se les pondrán una serie de reglas.

- No se podrá dibujar un corazón.
- No se podrá poner ninguna palabra o número.
- Todo deberá ser gráfico.

Obviamente no se valorará su calidad “artística”. Se pretende que traten de expresarse y luego se les pedirá que expliquen su dibujo, el novio a la novia y viceversa, delante de todos. Luego se lo llevarán para, si quieren, guardarlo como recuerdo de este itinerario de acompañamiento en el noviazgo.

Se les facilitarán cartulinas (A4), lápices de colores, rotuladores...

4. Exposición del tema (20 min.)

En este encuentro de hoy profundizaremos en las características que debe tener el amor, concretamente en la relación de uno con el otro. La entrega mutua que pasa necesariamente por la aceptación y acogida del don que representa el uno para el otro.

↳ **DINÁMICA.** Vídeo recomendado: ¿Qué es el amor? (Escena de la película ¿Conoces a Joe Black? 02:06:06 – 02:08:40).²⁶

²⁶ ¿Conoces a Joe Black? Martin Brest 2003. <https://youtu.be/-slk-WaXuRo>

4.1. Darse al otro

Amar es quererse sin condiciones. Esto nos suscita una pregunta: ¿Cuándo amamos a nuestra pareja, es porque nos gusta todo de ella?

Efectivamente hay cosas que no nos gustan del otro. Y eso es lo grande. Tal y como se ha visto en el tema tres, somos diferentes y complementarios, y más aún una grandeza del hombre y de la mujer, salida de las manos de Dios, es que somos únicos e irrepitibles. Sin embargo, las **diferencias hacen que más ame al otro**, porque hacen más hermoso el amor y, a su vez, lo complementan.

El ser humano en su faceta afectiva posee sentimientos, emociones y pasiones. ¿Cómo compaginan dos personas diferentes esta dimensión del amor?

a) Poniendo los puntos sobre las íes

Como ya vimos en el tema 2, un **sentimiento** es un estado afectivo que perdura en el tiempo. Por ejemplo, me gusta salir a pasear, me siento deprimido, me gusta el cine... Una emoción es un afecto que despierta por la presencia de un objeto de modo directo al mismo y tiene correlato físico. Valgan estos ejemplos: me enfado los días de lluvia, lloro cuando alguien sufre, me encanta reír con mis amigos.

Una **pasión** es un genéricamente un afecto en el que se destaca su dimensión pasiva. Así, puede suceder que me apasione el fútbol y lo sigo cada día, me apasiona leer en la montaña con la naturaleza de escaparate y lo hago cada vez que puedo...

Los **afectos**, en sí mismos, no son buenos ni malos, sino que reciben calificación moral en la medida en que dependen de la razón y de la voluntad (CCE 1767). Si nos limitamos a amar solo aquello que nos gusta del otro, tendremos una relación incompleta: "Viviré en una mentira, me focalizaré solo en lo que me gusta y obviando cómo es la persona a la que quiero entregarme con todo mi amor y ella a mí también del mismo modo". Este **amor de mentira** no es darse al otro, es vivir en el engaño y este sentimentalismo no se puede consolidar y sostener por mucho tiempo.

¿ Consejo. Abrid vuestro corazón, y entregaos aceptando al otro con todos sus matices, defectos, virtudes, errores, grandezas, luces, sombras..., dándoos por completo a la persona amada.

Amar no es necesitar, es entrega, es darse al otro

La dependencia y el amor están reñidos. Su amor tiene que complementarnos y hacernos crecer, pero no de forma obligada, sino en el gesto de la entrega mutua y desde la reciprocidad que debe existir en nuestra unión. Por eso, la clave del amor verdadero está en encontrar el secreto de **darse de un modo total al otro**.

Dos enamorados de verdad no se casan con el horizonte de la derrota como posible etapa de sus vidas. Dos enamorados de verdad lo dan todo por el otro, porque el amor implica darse sin miedo. Los hombres y las mujeres a veces descubren que es difícil encontrar a la pareja deseable para el matrimonio. Puede ser cierto. Pero hay otro componente en la situación, no es suficiente encontrar a la persona adecuada, nosotros debemos ser la persona adecuada.²⁷

²⁷ Cf. H. Jackson Brown Jr., *Instrucciones para la vida, un pequeño manual completo*, Plataforma, Barcelona 2015.

4.2. Acoger el don del otro

Según vamos avanzando en el tema podemos hacernos las siguientes preguntas:
¿Significa esto que debemos ser una pareja perfecta, sin problemas? ¿Esto existe?

El amor verdadero no está exento de problemas. Pero nuestro amor debe de estar fundamentado en acogernos los dos tal como somos y entendernos que somos un don.

¿Sabemos que significa un don? Un **don** es algo más que un regalo que hacemos sin esperar nada a cambio, o que recibimos sin motivo ni merecimiento. Esperamos que sea recibido y que dé su fruto. Y, desde el otro lado, al recibir un don tenemos la responsabilidad de cuidarlo, de hacerlo crecer. No es como el regalo de cumpleaños o el que se hace a un hijo por las buenas notas.

Un Don, así con mayúsculas, es el propio **Cristo** que se entrega todos los días en la Eucaristía. Y ese don se cumple cuando, sacramentalmente, penetra en mi persona y da su fruto. El amor es la comunión de los que se aman. Así, Cristo en la Eucaristía busca continuar cerca de cada uno de nosotros, de no dejarnos solos.

Por ello, acoger el don del otro, su entrega, sin merecimiento, como reflejo del amor de Cristo, no quiere decir que siempre exista una armonía perfecta. Acoger al otro es vivir en la realidad de lo que la otra persona es, siendo capaces de resolver los problemas a través del respeto, el compromiso y la estabilidad. Es una entrega en virtudes, en valores, que se trabaja en su conjunto, con el único objetivo de darnos y acogernos. Como un hermoso presente que Dios pone en nuestro camino.

Y desde esta luz podríamos decir que amor conyugal es: ***Aceptar al otro tal y como es.***

No podemos pretender convertir al otro a nuestra imagen y semejanza, anulándolo, sometiéndolo. No podemos pensar: “Yo siempre había pensado que fuera... de tal forma”.

Y ¿cuántas veces por ahorrar una enemistad, una discusión, un diálogo serio, nos convertimos en la sombra del otro?

Si obligamos al otro a ser como nosotros queremos, no somos dos los que caminamos juntos, los que crecemos juntos, no realizamos lo de “déjame quererte tal y como eres, quíereme tal y como soy”.

Aceptar al otro tal y como es, con sus grandezas y sus miserias, sus manías y genialidades, con sus limitaciones, esto es **amarla**. Esperar a amar hasta que sea lo que yo quiero que sea, es amarme tan solo a mí mismo, es quererla para mí. Esto **no es amar**.

Aceptar al otro tal y como es, es creer en él y esperar de él. No es hacer pasar por bueno lo que es menos bueno, ni resignarme a arrastrar durante años las mismas deficiencias. Hay que trabajar juntos para superarlo poco a poco. Es esforzarnos por llegar juntos a conseguir una plenitud en la que cada uno es plenamente él mismo a partir de sus raíces.

Pero hay algo más allá, entender que el otro es una creación de Dios a su imagen y semejanza, un instrumento que Dios mismo ha puesto en el camino de mi vida con el fin de que, juntos, alcancemos la salvación. Uno será responsable de la salvación del otro y viceversa. Un camino que andaremos uno al lado del otro, con el fin de santificarnos juntos, de hacernos cada vez más a imagen de Cristo.

5. Experiencia vital (15 min.)

↪ **DINÁMICA.** Se animará a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se tratará de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”. Otra opción será invitar a un matrimonio, con cierto recorrido, para que cuente su experiencia en lo referente a su vida de amor.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Entre una sesión y otra se les ofrece alguna “tarea para casa” de tal modo que les sirva para profundizar lo visto y vivido y cultiven el diálogo en la pareja.

↪ **SUGERENCIA.** Para ello proponemos escribir individualmente cinco valores que sean fundamentales en la vida de cada uno de ellos y, en función de estos, rellenar los siguientes cuadros:

Valores	¿Qué sentido da a mi vida este valor en mi situación de noviazgo?

Valores	Comportamiento con el que pongo este valor en acción en mi situación de noviazgo

Cada uno deberá realizar este ejercicio, de forma individual, en un ambiente relajado y con tiempo. Luego los dos compartirán los valores fundamentales de cada uno.

Los valores personales son una versión sintética de los comportamientos con los que nos sentimos identificados o que mejor nos relacionan como persona.

Nuestros comportamientos reales en situaciones concretas son los indicadores observables de los valores desde los que actuamos. Son una abstracción intelectual hasta que le damos un significado real identificando los comportamientos que los ponen en acción en situaciones concretas.

Identificar los valores personales nos ayuda a auto-conocernos y nos sirve para construir un verdadero amor conyugal y de familia.

↳ **SUGERENCIA.** Como ayuda les podremos dar algunos valores, como por ejemplo: apoyo, comunión, conexión, consenso, disfrute, emoción, honradez, igualdad, motivación, relaciones, riesgo, riqueza, sexo, variedad, viajar, alegría, aprendizaje, autonomía, autosuficiencia, compartir, comunicación, confianza, desarrollo, dialogo, disponibilidad, dominio, espíritu, éxito, experiencia, integridad, libertad, placer, simpatía, sinceridad, vínculo, vivir bien, actividad, belleza, compañerismo, compromiso, deseo, dinero, estabilidad, fuerza, imagen, prestigio, reto, seguridad, sensualidad, ternura, virtud, atracción, comprensión, conocer, diversión respeto, estética, fama, gozo, independencia, paciencia, poder, respeto, servicio, superioridad...

SESIÓN 3: En clave de amor

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario.

2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.)

Iniciamos este encuentro formativo pidiendo por el amor de las parejas, con este texto de san Pablo a los Corintios, que seguramente todos hemos escuchado o leído más de una vez.

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, 4-8a)

San Pablo, en este capítulo 13 de la carta a los Corintios, lleva a cabo una reflexión insuperable sobre el carisma supremo: el amor. Alguien ha llamado a esta singular página paulina el Cantar de los Cantares de la Nueva Alianza. También se le conoce como el himno al amor, un amor cristiano (*agape*), que ha sido derramado por el Espíritu Santo en nosotros y se dirige conjuntamente a Dios y al hombre. El papa Francisco, en su exhortación *Amoris laetitia*, basa todo su cuarto capítulo (que versa sobre el amor) en esta lectura.

Os invitamos a reflexionar:

- En el texto bíblico se describen 15 cualidades diferentes del verdadero amor. ¿Cuál o cuáles cualidades nos parecen más difíciles de cumplir en nuestra vida de pareja?
- A la luz de esta descripción del amor y de lo que ya hemos visto. ¿Cuál es la “calidad” con la que amo?, describid situaciones concretas.

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

*Señor que eres amor, y fuente de todo amor,
Tú que conoces el corazón de los jóvenes,
Tú has puesto en nuestro corazón
la capacidad de amar y ser amado,
Tú sabes que las pasiones hacen olvidar
el verdadero sentido del amor
y que tenemos que luchar
para conservar un corazón puro y amante.
Concédenos, no envilecer el amor,
haznos comprender todo el egoísmo
que se esconde a veces en esta palabra,*

*danos un amor limpio y sencillo,
enséñanos la dignidad del amor.
No permitas que jamás profanemos
en el pensamiento, en el corazón, en el cuerpo,
este don de vida que nos has confiado,
bendice y purifica nuestro amor para que,
si es tu voluntad, algún día lleguemos a ser esposos
y padres.
Amén.*
(Oración de los novios. Tomada de Basílica de Guadalupe – México)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Utilizaremos para esta dinámica una serie de dibujos sencillos. Los barajamos y repartimos al azar sobre una mesa. Los dibujos estarán boca abajo de forma que no sepan previamente cuál les va a tocar. Por orden, cada pareja tomará uno de ellos. Con el dibujo que hayan cogido, y delante del grupo, tienen que construir su definición del amor o el aspecto del amor que su dibujo les inspire. Siempre en relación con lo que hemos visto. Los símbolos que sugerimos serían, entre otros, los siguientes:

- Un rayo, una casa, un coche, un bebé, unos anillos, dinero, una nube, una cruz, unas gafas, una bombilla, un cirio encendido, una silla...

4. Exposición del tema (30 min.)

4.1. El amor es agradecido

El amor me hace decirle a la otra persona que yo soy todo para ella y que ella es todo para mí. Sin discusiones, sin alternativas, sin puertas de emergencia, **un amor verdadero no pone límites.**

El mundo de hoy promueve decisiones provisionales, emociones pasajeras, aventuras pasionales y de ocasión. El amor no puede vivir según los parámetros de lo inmediato, de lo fugaz, de lo anecdótico. Cuando una pareja se quiere de verdad se compromete a fondo y agradece ese compromiso.

Amar, sobre todo, significa **darse sin reservas**, sin interrupciones, sin querer recuperar cada día una parcela de un don que una vez lo hice total. Un don que se hace de uno mismo al otro.

Cuando acojo en mí tu don, brota de mí ser un nuevo amor, distinto, con una significación peculiar. Es la **gratitud** por todo lo que tú has significado para mí, por:

- Todo lo que has llegado a despertar en mí.
- La dicha de haber sido recipiente de tu don.

La herramienta más grande de la gratitud es el **respeto**.

La gratitud, lo gratuito, es la gracia en esta vida. Lo realmente gratificante.

De un modo gratuito, simplemente porque le amo, me doy. Lo normal es que no me cueste ser generoso, hasta elegante, dando cosas: regalos sofisticados, obsequios deslumbrantes... Pero lo que de verdad cuesta es darse. Sin embargo, esto es el gran reclamo del amor: "No quiero tus cosas, te quiero a ti; todo tú, solo tú". Darse uno mismo es ser capaz de arriesgar intimidad, estar atento al otro, a su escucha y acogerlo, es buscar la felicidad del otro.

Existen tres signos de veracidad de este don: la **palabra**, el **encuentro sexual** y la **respuesta**.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Pensemos en nuestra relación hoy:

- ¿Quién es el que da el primer paso, el que se da el primero, el que se acerca, el primero que está dispuesto a olvidar cuando algo no va?
- ¿Cuántas veces eres tú el primero?

4.2. El amor gratuito y recíproco

Santa Catalina de Siena nos dice: "Si tomas un vaso y lo llenas en una fuente y, al mismo tiempo, bebes sin retirar el vaso, aun bebiendo hasta saciarte, el vaso no se vaciará, pero si lo retiras del chorro de la fuente, apenas hayas bebido, el vaso quedará vacío".

Dios no consume el amor, sino que lo fortalece, lo da de forma gratuita, porque Él es Amor. Así, si amáis como pareja cada día más a Dios, el uno al otro os amareis cada vez más.

En Él os uniréis mucho más de lo que pueden unirse dos cuerpos o compenetrarse dos almas, ya que Él está más cerca de vosotros que vosotros mismos, y ama a cada uno mucho más de lo que cada uno se ama a sí mismo.

Al amor verdadero no se le conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece.

Si el amor te aprieta, si no es tu talla, significa que no es amor. El amor se da de forma gratuita. Además, lo hacéis ambos en la pareja, cada uno con sus peculiaridades personales y sus cualidades, pero en actitud de gratitud y de entrega.

Pensad por un instante... Quizás en algún momento de nuestra vida, o por experiencias anteriores, o en algunas circunstancias de vuestro noviazgo, os habéis sentido que os estabais ahogando. Si esto os está ocurriendo ahora, ¿no será que es el momento de salir del agua para no provocar el hundimiento y la muerte?...

Pensad en qué circunstancias de vuestra relación de pareja os encontraréis alguno de los dos en momentos de ahogo... Explicad cómo os sentís, qué lo genera, y qué solución ponéis o podéis poner en esta situación.

¿Por qué este ejercicio? Para descubrir si algo está fallando en vuestra relación, y aún tenéis algún área que debéis buscar mejorar, porque el amor verdadero es gratuito y se da en ambas direcciones.

Cuando os enfrentáis a un problema, a una diferencia de opinión entre vosotros, lo mejor es abrir el corazón y establecer un diálogo abierto. Desde el respeto, y a través del amor, poniendo a Jesús en medio para así alcanzar equilibrios y certezas, para avanzar en el camino. En los casos en que la relación suponga angustia, lo mejor es dejarla ir. Es más sano.

4.3. El amor incondicional

Una relación sana no está fundamentada en juegos de poder, ni en condiciones, sino que se basa en propósitos conjuntos, equilibrados y saludables. No podemos pensar que amar de forma incondicional está ligado a la idea de un sacrificio perenne.

↪ **SUGERENCIA.** Hagamos una lista de aspectos que no debemos tolerar en nuestra relación de pareja y construcción de un amor para siempre. Nunca debemos tolerar: abusos, engaños, manipulación emocional, maltrato, violación de nuestros valores ...

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Amar es posible. Más aun, amar es necesario, la plenitud de la vida humana se encuentra en el amor. **El amor todo lo puede.** Por eso Dios no se cansa de amarnos. Vence nuestros pecados porque nos ama. La Cruz de Cristo es la imagen de su amor. Los cristianos, que creemos en el amor, podemos vivir el matrimonio en plenitud de paz y de alegría. Sabemos lo que es darse hasta la muerte, perdonar y comprender, lo que significa amar sin egoísmos, como Dios ama.

Aquí se encuentra el camino más seguro para la alegría matrimonial: **amar como Dios ama.** Ese es el camino para alcanzar la felicidad que tanto anhelamos como novios que, sin límites, iniciamos el camino de la mutua entrega en el amor.

En el texto de Corintios que hemos leído se nos dice que el amor lo soporta todo. El papa Francisco lo explica en *Amoris laetitia* del siguiente modo: “No consiste solo en tolerar algunas cosas molestas, sino en algo más amplio: una resistencia dinámica y constante capaz de superar cualquier desafío. Es amor a pesar de todo, aun cuando todo contexto invite a otra cosa. Manifiesta una cuota de heroísmo tozudo, de potencia en contra de toda corriente negativa, una opción por el bien que nada puede derribar” (AL 118).

4.4. ¿Cómo amar adecuadamente?

El mundo necesita el testimonio de enamorados. Muchos de nuestros padres nos han enseñado, con su ejemplo, lo que es amar hasta en la enfermedad, hasta en el dolor, hasta la prueba, hasta en los más grandes inconvenientes de la vida. Otros, no pocos por desgracia, han presenciado esa amarga tragedia de unos padres que viven en esa continua guerra civil que muchas veces termina en el momento trágico de la ruptura.

Dios está entre todos vosotros, para soldaros, uniros, abrazaros y apretaros, haciendo posible en su unión que se viva de un verdadero amor. El amor de Dios hace más vigoroso el amor humano, porque lo purifica del egoísmo.

Os ofrecemos unas pistas para descubrir un amor como Dios manda:

- El diálogo, compartir el ser interno de cada uno y no esconder nada.
- La alegría, buscar siempre la alegría del otro, alegría por la vida con el otro.
- Mostrar interés por el otro, ocuparse y preocuparse de nuestro novio/novia, de sus gustos, sus problemas, dificultades, anhelos, etc.
- Compartir la cruz de cada día, esto es ayudar al otro en sus sufrimientos, sus dolores, sus caídas, sus depresiones, sus malos momentos. Ser el *cirineo* de la persona que me he enamorado para toda la vida.

a) Comuni3n

La comuni3n es la forma más alta de unidad que puede darse entre nosotros. Es el gran don de la pareja a sus familiares, a sus hijos cuando los tengan, a la Iglesia y a la sociedad. La comuni3n es la verdadera presencia del Espíritu Santo (Amor), es la que fortificará, hará estable y fiel, dulce y dichosa vuestra relaci3n. En la comuni3n y en el Amor sois uno.

Sin duda que el amor conyugal es mucho más de lo que acabamos de describir: **es elecci3n, es llamada, es fuente de libertad, es dicha, es fidelidad, es felicidad.** Para iluminar este aspecto traemos aquí un fragmento de la exhortaci3n apost3lica *Familiaris consortio* de san Juan Pablo II:

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

“La familia, fundada y vivificada por el amor, es una comunidad de personas: del hombre y de la mujer esposos, de los padres y de los hijos, de los parientes. Su primer cometido es el de vivir fielmente la realidad de la comunión con el empeño constante de desarrollar una auténtica comunidad de personas.

El principio interior, la fuerza permanente y la meta última de tal cometido es el amor: así como sin el amor la familia no es una comunidad de personas, así también *sin el amor la familia no puede vivir, crecer y perfeccionarse como comunidad de personas*. Cuanto he escrito en la encíclica *Redemptor hominis* encuentra su originalidad y aplicación privilegiada precisamente en la familia en cuanto tal: ‘El hombre no puede vivir sin amor. Permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido, si no le es revelado el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y no lo hace propio, si no participa en él vivamente’.

El amor entre el hombre y la mujer en el matrimonio y, de forma derivada y más amplia, el amor entre los miembros de la misma familia —entre padres e hijos, entre hermanos y hermanas, entre parientes y familiares— está animado e impulsado por un dinamismo interior e incesante que conduce la familia a una *comunión* cada vez más profunda e intensa, fundamento y alma de la *comunidad conyugal y familiar*” (FC 18).

b) Mi “caja de herramientas”

Veamos algunos cimientos sobre los que se construye una pareja, su estructura interior y los factores inherentes a tal amor:

- Dos psicologías: hombre y mujer tenemos dos maneras de sentir, actuar, reaccionar.
- Dos personalidades: mi carácter se refuerza con el paso de los años, con la educación que recibí y con las circunstancias por las que he pasado.
- ¿Dos egoísmos o dos entregas?: ¿Me caso para ser feliz o para hacerte feliz o para que lo seamos ambos?
- Dos educaciones diferentes que conviven: si nuestro amor no está consolidado y hay un abismo disfrazado en nuestra relación, esta distancia nos lleva a una total divergencia.

Un **compromiso** que nace del amor es un compromiso soberanamente libre, porque arranca de lo más profundo de nosotros mismos, de nuestro corazón enamorado. El “para siempre” es solo la otra cara del “te amo”.

Veamos los secretos de un amor profundo, tierno y duradero:

- Buscar siempre el segundo lugar: poner al otro por encima de uno mismo.
- Ser generosos en los halagos: al menos una vez al día, busca algo positivo que decir a tu novio/a.
- En épocas de crisis, ser uno solo: permanecer juntos en todas las dificultades.
- Pasar tiempo juntos: tener identidad compartida. Pues ahora construimos una nueva realidad un “nosotros” distinto del “tú” y del “yo”.
- Creer siempre lo mejor, y no lo peor, de tu pareja.
- Expresar tu amor frecuentemente y con creatividad: los detalles son muy importantes.
- Hacer de tu relación de noviazgo tu prioridad: es tu amor para toda la vida.

↪ CONSEJO. Decálogo de una pareja feliz:

1. Nunca estéis enfadados los dos a la vez.
2. No os gritéis jamás, salvo que sea para avisar de un peligro.

3. Si se establece una discusión trata de poner paz. Si es necesario déjate “ganar” para después, con dialogo y calma, alcanzar, conjuntamente y con esfuerzo, la verdad y la solución.
4. Si tienes que corregir, hazlo con amor y delicadeza.
5. Nunca menciones errores del pasado.
6. Olvídate del mundo entero antes que de tu pareja.
7. Haced las paces de cualquier discusión, de forma rápida.
8. Al menos una vez al día, hazle un comentario amable y un gesto de amor.
9. Cuando te hayas equivocado, admítelo y pide perdón y si se equivoca tu pareja perdónale.
10. Dos no se pelean si uno no quiere.

↪ **CONSEJO.** Conoced y evitad algunos de los principales errores del amor, como:

- Divinizar el amor. Elogiar en exceso el amor. Absolutizarlo tanto que os deslumbre y os haga pensar que las cosas serán siempre así.
- Hacer de la otra persona un absoluto. Situar al otro en una posición excesivamente elevada, en un pedestal psicológico, del cual la convivencia día a día hará que se desplome.
- Pensar que es suficiente con estar enamorado. El amor es como un fuego y hay que avivarlo día a día, si no, se apaga. De aquí la importancia de los pequeños detalles.
- Creer que la vida conyugal no necesita ser aprendida. No basta con el deseo de estar juntos, se requiere de la inteligencia y la voluntad para incorporar la experiencia y vencer en las pequeñas batallas diarias, incluso en la lucha contra el propio egoísmo.
- Ignorar que existen crisis de pareja. El amor se perfecciona cada día, y superarse en las áreas de mejora hace engrandecer vuestra relación y a cada uno de vosotros.
- No conocerse a uno mismo antes que a la pareja. Nadie da lo que no tiene, importante es que cada uno identifique y conozca sus limitaciones para hacer más fácil la entrega mutua.

↪ **CONSEJO.** Reflexionad sobre algunas reglas básicas para mantener un amor verdadero (el que nace de un enamoramiento firme, apasionante y sosegado, lleno de vida y con capacidad de ser racionalizado, es el que busca el bien del otro):

1. Enamoraos y manteneos enamorados. Estos son los puntos extremos de una relación que necesita ideas claras sobre el primero, y una voluntad decidida y firme sobre lo segundo.
2. Conoced el equilibrio entre los sentimientos y la razón. El trascurso del tiempo debe hacer que se incorpore lo racional sin perder la frescura de lo emocional.
3. Cuidad el amor, dad importancia a las pequeñas cosas de cada día. Analizadlas, sacad conclusiones sobre lo que ayuda y perjudica vuestra convivencia.
4. Utilizad la inteligencia y voluntad para manteneos enamorados.
5. Sabed que la sexualidad desempeña un papel importante en la vida conyugal y debe ser centrada en la comunicación.
6. Compartid sentimientos, ideas y creencias.
7. Cuidad la comunicación, el lenguaje verbal y no verbal, el contenido del mensaje. Aprended a dialogar.
8. Comprometeos, por encima de todo, a seguir siendo uno mismo y, a la vez, id creciendo y cambiando en lo que hace al proyecto común, lo que lleva al otro aspecto del compromiso, la fidelidad.
9. Potenciad la espiritualidad. Si los sentimientos son la residencia donde se habita, la espiritualidad es el calor de hogar, que quema y abraza y da fuerzas para continuar.

Juntos en camino +Q2 5. ¿Qué es el amor?

Si tú no estás obsesionado por hacer feliz al otro, ¡no te cases! Y ten la prudencia de averiguar si el otro tiene esa misma obsesión por ti.

El amor es una realidad viva: o lo estás alimentando y lo haces crecer, o lo matas. Es necesario que entiendas tu noviazgo como la gran aventura, hasta ahora, de tu vida, algo que te ilusiona y que debes defender, para llegar al objetivo final de este período y comienzo de la verdadera aventura: **tu matrimonio**.

El amor verdadero no se encuentra, sino que se trabaja cada día para hacer un proyecto de vida, es lo que da forma a la felicidad en vuestra relación.

Para terminar este tema tomemos unas palabras del papa Francisco de la Exhortación *Chistus vivit* (Cristo vive):

“Los jóvenes sienten con fuerza el llamado al amor, y sueñan encontrar la persona adecuada con quien formar una familia y construir una vida juntos. Sin duda es una vocación que Dios mismo propone a través de los sentimientos, los deseos, los sueños. Sobre este tema me detuve ampliamente en la exhortación Amoris laetitia e invito a todos los jóvenes a leer especialmente los capítulos 4 y 5” (CV 259).

Por ello os invitamos a que sigáis este consejo y os sumerjáis en los capítulos de la Amoris laetitia que el Papa os recomienda.

5. Experiencia vital (15 min.)

↪ **DINÁMICA.** Se animará a los novios a que cuenten su propia experiencia vital. Se trata de entrar en una “comunidad de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

Otra opción será invitar a un matrimonio, con cierto recorrido, que narre su experiencia en lo referente a su proyecto de vida en común.

- Preguntas.
- Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

Entre una sesión y otra se les ofrece alguna “tarea para casa” de tal modo que les sirva para profundizar lo visto y vivido y cultiven el diálogo en la pareja.

↪ **SUGERENCIA.** Como actividad final de este tema se les hará entrega de dos pequeños regalos.

De una parte, **el texto de Corintios** que hemos usado en la última sesión (uno a cada uno de los miembros de las parejas que participan) con el fin de que lo tengan de recordatorio de lo que es el amor.

Y en segundo lugar, **una pequeña maceta con una planta** que deben regar y cuidar, del mismo modo que deben hacer con su amor regándolo lo necesario, trasplantándolo, dándole calor, luz, etc., día a día para que florezca y se haga fuerte y frondosa.