



ELEMENTOS PARA UN MATRIMONIO FELIZ

FORMACIÓN

FAMILIAR



1. INTRODUCCIÓN

El matrimonio responsable de preparar el tema hace una breve introducción al mismo.

2. ORACIÓN

Comenzamos nuestra reunión invocando al Espíritu Santo:

Ven, Espíritu Santo,
llena los corazones de tus fieles,
y enciende en ellos el fuego de tu amor.

Lectura del Evangelio del día.
Reflexionamos sobre el texto escuchado.

3. IDEARIO

Leer un párrafo, elegido por el matrimonio encargado de preparar el tema. O bien comenzar desde el principio del Ideario.

“No se ama lo que no se conoce”

4. ELEMENTOS PARA UN MATRIMONIO FELIZ

«Al verdadero amor se le conoce no por lo que exige, sino por lo que ofrece» (J. Benavente)

Podemos decir que, entre muchos factores, hay algunos que definitivamente pueden ser claves para un matrimonio feliz.

500 parejas, felizmente casadas, fueron entrevistadas recientemente acerca de lo que más les ha ayudado a sostener su matrimonio, y sus respuestas, en orden de importancia fueron las siguientes: la confianza mutua (52%); la fe y la espiritualidad (27%); una buena comunicación (18%). Y muy cerca de estos porcentajes, ellos destacaron el aporte de: El compromiso, amar y luchar por los hijos, trabajar juntos en la solución de conflictos, la paciencia y el perdón, así como pasar tiempo juntos. (Fuente: CARA, Marriage in the Catholic Church: A Survey of U.S. Catholics, 2007, p. 90)

Por su parte, al interrogar a un gran número de personas separadas o divorciadas las encuestas revelaron que para la gran mayoría de ellos (el 58%), lo que más afectó su relación fueron problemas en la comunicación, seguido por la falta de compromiso o confianza (51%). Y especialmente entre los hispanos, los problemas económicos (48%), problemas por la crianza de los hijos (47%) y la relación con la familia

del cónyuge (38%). Le seguían en dificultad, el no poder pasar tiempo juntos y dificultades en la vida íntima o sexual (CARA, Marriage in the Catholic Church: A Survey of U.S. Catholics, 2007, p. 100-101)

Si tratamos de resumir, podemos decir que entre muchos factores, hay algunos que definitivamente pueden ser claves para un matrimonio feliz. Por eso, teniendo en cuenta estos datos y otros provenientes de especialistas en la relación de pareja, abordamos los siguientes puntos:

1. El compromiso

Como lo muestran las encuestas y lo repite la doctrina de la Iglesia, el amor matrimonial se basa en la fe y compromiso que un cónyuge profesa por el otro. Muchos problemas de comunicación, de intimidad, y de convivencia se evitan si ese voto de confianza y la decisión de amar al otro, pronunciado el día del matrimonio, se sigue usando y fortaleciendo cada día, y ante cada situación. Por eso vale la pena explorar el sentido y el valor práctico de este elemento tan importante para su matrimonio.

2. Valores en común

Uno de los elementos que más contribuyen a la armonía y estabilidad de una pareja son los valores que tienen en común. Ellos son como el tesoro del cual se nutren las decisiones diarias, tanto para la vida de pareja como para el manejo del dinero, la crianza de los hijos, las relaciones con las familias respectivas, etc. En fin, el poder de este tesoro es enorme y es algo que puede aprenderse a usar y a enriquecer.

3. La comunicación

Aprendemos a hablar en los primeros años de nuestra vida, pero aprendemos a comunicarnos a lo largo de ella y en la medida que descubrimos que no todas las personas entienden las cosas de la forma que cada cual lo hace, ni se expresan a través de los mismos medios. Unos son más espontáneos, otros reservados. Unos usan palabras, otros gestos o acciones para dar a conocer sus sentimientos. Muchas dificultades que hacen que las parejas se disgusten o digan “es que no me entiende”, etc., probablemente tienen su origen en estas diferencias de comunicación. Descubrir la forma de

comunicación de su pareja y la mejor forma para expresarle los sentimientos les será por eso de gran ayuda.

4. Herramientas para la solución de conflictos

Discrepar en opiniones o puntos de vista es normal. Pero para que estas diferencias no sean la ocasión de un conflicto y mucho menos de una crisis matrimonial, se requiere aprender las técnicas de comunicación y solución de conflictos. Este aprendizaje es conveniente para todos pues, aunque a veces tendemos a imaginar que el problema es del otro, es claro que comunicarse es un arte con técnicas muy variadas, y cada persona es un mundo que vale la pena aprender a descifrar y conquistar desde su particularidad.

5. Espiritualidad y Fe

Hablando de recursos para un matrimonio feliz debemos considerar de manera muy especial lo que Dios aporta a nuestros matrimonios y relaciones afectivas. Él es el Amor y su fuente. Por eso, aprender a amar no es otra cosa que aprender a escuchar la voluntad de Dios y seguirla, en nuestra

vida personal y de pareja. Y cuando este camino de búsqueda del amor verdadero o espiritualidad es un empeño que los dos cónyuges quieren experimentar juntos, grandes bendiciones se hacen presente en la vida de pareja. Por eso, ya sea que estén pasando por un momento difícil de su relación, o que deseen conservar la felicidad que ahora experimentan, aprender a desarrollar la espiritualidad fortalecerá sin duda su amor.

“Reglas para un matrimonio feliz”

1. No estar los dos enfadados a la vez
2. Nunca gritarse el uno al otro, a menos que la casa esté ardiendo.
3. Si uno de los dos quiere ganar la discusión, deja que sea tu pareja.
4. Si tienes que criticar, hazlo con amor.
5. Nunca recordarse errores del pasado.
6. Estar siempre disponibles el uno para el otro.
7. Nunca irse a dormir sin resolver un desacuerdo.
8. Por lo menos una vez cada día trata de decirle algo bonito o bondadoso o un cumplido agradable a tu pareja

9. Cuando hayas hecho algo equivocado prepárate para admitirlo y para pedir perdón.

10. Se necesitan dos para formar una discusión, y el que está equivocado es el que más habla.

5. PUESTA EN COMÚN Y DIÁLOGO

1. ¿De los elementos o puntos expuestos para “un matrimonio feliz” cuál destacaríais? ¿Por qué?
2. ¿Veis conveniente desarrollar algunos de los puntos, haciéndolos temas para tratarlos en el grupo? ¿Cuál de ellos?
3. Exponer alguna idea que os haya llamado más la atención de lo expuesto.
4. De las “Reglas para un matrimonio feliz” cada componente del grupo desarrolle una.
5. En nuestro Ideario de HDB ¿se habla de la comunicación entre los esposos?

Notas:

6. TERMINAMOS LA REUNIÓN

1. Oración a María Auxiliadora

Rezamos un Ave María.

María Auxiliadora de los Cristianos

7. FECHA PROXÍMA REUNIÓN Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Notas: