

PROYECTO DE VIDA



RELACIONES CHICOS- CHICAS

ALGUNAS ORIENTACIONES EN LAS RELACIONES CHICOS - CHICAS

LAS RELACIONES CHICOS-CHICAS

INTRODUCCIÓN

Querido amigo o amiga, las páginas que siguen no pueden faltar en un libro dedicado a ayudarte a construir tu **Proyecto de Vida**. Estas páginas que se te ofrecen con ilusión están elaboradas para animarte una vez más a crecer como persona, también en el campo de la sexualidad, y echarte una mano a la vez, de corazón, en cuanto a poner a tu disposición información sobre diferentes aspectos de la misma que complemente la que tú ya puedas saber.

Ya has notado la gran fuerza de pulsión que el instinto sexual supone dentro de ti. Te habrás preguntado quizá ya hace tiempo el porqué no satisfacer esos instintos de una manera inmediata.

A lo largo de esta obra habrás podido constatar que una de las características de una personalidad inmadura consiste en la incapacidad para controlar y aplazar lo que pide el instinto sin más.

El ejercicio de la sexualidad da lugar a efectos directos sobre otras personas con consecuencias sobre aspectos esenciales, como el amor, la posibilidad de creación de una nueva vida, los sentimientos y la salud.

A continuación desarrollamos esos conceptos.



1.-TENDENCIAS ACTUALES

Los tiempos que estamos viviendo nos han traído cosas buenas como pueden ser, la posibilidad de una mayor información en todos los campos, libertad de expresión y de opinión más auténtica y sincera, una mayor capacidad de autoconciencia y crítica, así como adelantos tecnológicos que han puesto al alcance de todos, objetos y cosas que estaban antes reservados a las minorías pudientes.



Por el contrario los medios de comunicación, especialmente la TV y el cine nos presentan con frecuencia, filosofías de vida, que de manera suave nos pueden impregnar, destilando elementos de comportamiento que trivializan o invierten la jerarquía de valores que la sabiduría, el buen sentido y la fe cristiana nos muestran, e ignoran el autocontrol de los instintos, y trasladan al uso y abuso de la genitalidad una palabra tan extraordinaria y deseada por la persona como es **“AMOR”** que cuando es auténtico se refiere a toda la persona.

Estas conductas vienen además soportadas y alentadas por los avances en materia de anticoncepción, como puede ser en el límite, la píldora del día después.

Como un corolario de este enfoque de la vida, se está produciendo una corriente basada en utilizar el sexo, primordialmente como un elemento de satisfacción personal, como un objeto más de consumo de los fines de semana, sin ningún tipo de compromiso, ni ninguna referencia a los valores de la persona.

Se basa el incremento de esta tendencia en la idea de que lo más importante es disfrutar todo lo que se pueda inmediatamente.

ACLARACIONES DE BASE

La sexualidad no es una realidad limitada a una parte de nuestra persona, de tal manera que no puede reducirse a nuestro cuerpo ni menos a una parte del mismo. La sexualidad abarca toda la persona. Pensamos, sentimos, actuamos, amamos... como hombres o como mujeres.

Reducir la sexualidad a la sola genitalidad equivale a degradar a la persona, reduciéndola a mero funcionamiento fisiológico. Precisamente por eso los encuentros sexuales entre el hombre y la mujer son algo más que experiencia física, tienen el encanto del encuentro con otra personalidad, que además nos atrae, el encanto del descubrimiento y del viaje juntos al futuro, para compartir lo bueno y lo bello. Se inscriben en una historia personal con un antes y un después. En el encuentro sexual es toda la persona la que entra en juego sin parcializaciones reductivas.



Una de las mayores diferencias entre hombres y animales es el aspecto emocional, afectivo y trascendental que los seres humanos pueden dar a la sexualidad. Esto requiere funciones neuronales superiores que no son necesarias para la parte neurovegetativa del uso de la genitalidad, pero que son esenciales para dar al amor, proyección y características humanas. La genitalidad se satisface con relativa facilidad, pero el cariño y la ternura son componentes esenciales en el concepto de la sexualidad humana.

Uno de los elementos integradores de toda la realidad sexual es la **conciencia moral** adecuadamente formada en torno a una escala de valores y que no haya sido silenciada por el predominio del egoísmo personal,

Sin este elemento integrador, de la conciencia moral que impulsa, cuando está bien formada, al ejercicio de una recta conducta, la persona corre

el peligro de vivir una existencia compartimentada con escala de valores distinta para los distintos ámbitos de su vida personal. Así nos encontramos con personas cuya vida profesional está regida por criterios distintos de los que aplica en su tiempo de ocio o en su vida familiar

Es conocido de todos el típico ejemplo de ejecutivos muy respetables de empresas europeas y americanas que van a Thailandia, Filipinas y a otros países del tercer mundo asiático, exclusivamente a buscar el sexo en niñas de doce, trece o catorce años.

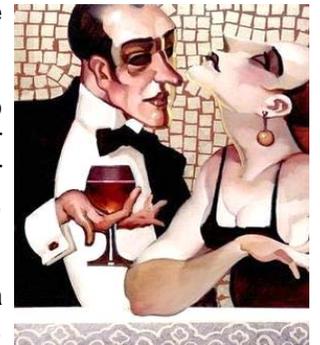
Estas conductas son el fruto de filosofías de vida carente de valores espirituales, donde, como decíamos en líneas anteriores, el sexo es visto como objeto de consumo, y se ha borrado el concepto cristiano de la dignidad de la persona humana, hijos todas del mismo Padre, sea ésta, europea, asiática o africana, rica o pobre, culta o inculta.

El sexo es un modo de expresar el amor. Se justifica el sexo en cuanto es vehículo del amor y de compromiso con la otra persona. En consecuencia, el amor no puede ser entendido como un efecto posible del ejercicio de la genitalidad; por el contrario, el sexo debe ser considerado como camino de expresión de la experiencia de aquella unidad que llamamos **amor**.

El *playboy* piensa que los otros, de manera especial las mujeres, son para él los accesorios de su placer, los objetos con los que juega.

En lugar de considerar a los demás como objetos del propio placer, es necesario reconocer la historia de los que aparecen en mi vida, tener conciencia de que tienen al igual que yo mismo, proyectos, sentimientos, necesidades.

El amor encierra una responsabilidad, y la responsabilidad exige un conocimiento de la vida. Es preciso intuir, preguntarse cómo afectan a otros las relaciones. Se ofende al amor si se pretende tener el derecho a **“experimentar”** con los demás y ya hemos visto en “Virtudes Humanas”, que la responsabilidad supone hacerse cargo **del daño causado al otro con**



nuestros actos. El experimento en el campo de la sexualidad, implica una grave **irresponsabilidad.**

Algunos pueden considerar que en este tipo de situaciones, si el otro está de acuerdo, no se puede hablar de utilización o placer egoísta.

Una conciencia bien formada, una persona de intención y actuar recto, intuye que en estas situaciones de encuentros y diversión entre jóvenes, el otro puede no ser consciente de la trascendencia del acto sexual y de su valor, puede estar deformado en su conciencia o puede que esté fuertemente influido por el ambiente del momento, la presión de la pandilla, pérdida de autocontrol debido al alcohol, drogas blandas o duras.

La conclusión es que un joven responsable y de conciencia recta debe evitar a toda costa, frecuentar ambientes que propicien el encuentro sexual entre jóvenes, incitándolo y facilitando, bebidas y en algunos casos drogas, donde la conciencia y el pleno dominio de sí, se debilita o incluso llega a desaparecer.

Como un efecto colateral de esas relaciones, diríamos instintivas, no es nada raro que aparezcan consecuencias psicológicas y físicas negativas, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

ASPECTO BASADO EN LA FE RELIGIOSA

Hay además otra referencia de gran trascendencia que no puede dejar de ser comentado y que va dirigido a todo aquel que se considere creyente cristiano.

Jesús ha resumido en el Evangelio cuál ha de ser nuestro proceder en relación al prójimo; cuando le preguntaron respondió así:

“Maestro, ¿cual es el mandamiento más importante de la ley?;

Jesús le respondió :”**Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el primero y más importante de los mandamientos, y después viene otro semejante al primero: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. Toda la ley y los profetas se fundamentan en estos dos mandamientos.**” (Mateo 22, 36-40)

El creyente cristiano tiene elegida su opción fundamental en la referencia a Dios, y en consecuencia su actuación está basada en los valores morales que son consecuencia del **valor primero: Jesús de Nazaret.**



2.- LAS RELACIONES DE PAREJA ANTES DEL MATRIMONIO

La pareja establemente comprometida es el horizonte humanizador de la vida.

El gesto sexual pleno es el lenguaje que manifiesta un amor pleno y auténtico. En este “dar” y “recibir” pueden existir muchos fraudes. Es necesario pulsar muy seriamente la autenticidad del amor. Hay que tener en cuenta que las personas alcanzamos la madurez biológica mucho antes de poseer la madurez personal plena. El amor, cuando se trata de entrega total, debe probarse muy bien a sí mismo. No se puede pretender hacer del gesto sexual pleno, manifestación del auténtico amor, cuando no se comparten los demás aspectos de la vida.



Todo amor necesita una prolongada y cuidada educación. Y ésta es la educación que se debe aportar a las relaciones de pareja anteriores al matrimonio.

Precisamente, en muchas ocasiones, esa educación que debe procurar el noviazgo cesa con el inicio de las relaciones sexuales.

Toda relación sexual, para que sea auténtica, debe poseer una dimensión vinculante. La relación

sexual tiene que ser expresión de un amor completo y, por tanto, realizarse en un clima de vinculación interpersonal de vida.

Esta perspectiva es incompatible con la “relación esporádica”. Así pues, el contexto que hace auténtica la relación sexual es el contexto de entrega personal completa, comprometida y definitiva. Cuando el amor está en vías de formación, tiene varios modos de expresarse (caricia, abrazo, besos). Cuando es máximo, es decir, elección exclusiva e indisoluble, tiene la expresión máxima: la relación sexual plena.

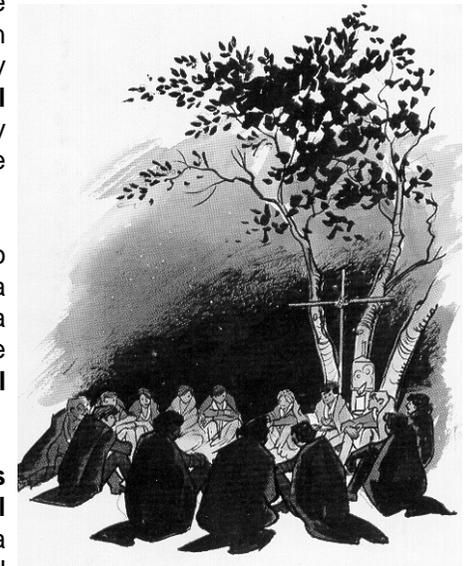
El querer probar “a ver si funciona” es una trampa, porque normalmente el simple acto funciona muy bien. Lo que hay que luchar es porque funcione el matrimonio a pesar de mil problemas y dificultades y si uno está dispuesto y decidido a pesar de los pesares a sacar las cosas adelante.

De hecho datos recogidos en EE.UU. , en la Universidad de Chicago ponen de manifiesto que el número de divorcios es **cuatro veces mayor** en las parejas que antes de casarse han convivido.

Una pareja, para entregarse en alma y cuerpo, necesita hacerlo en un ambiente de seguridad y confianza, y eso sólo lo da **el matrimonio**; porque te quiero me doy a ti y me comprometo a quererte ahora y siempre.

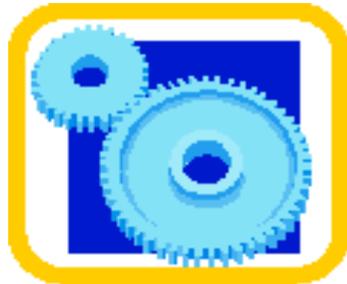
Todos entendemos que lo valioso merece una protección; para eso está el matrimonio , como una especie también de marco de protección, **de lugar idóneo del amor**.

Tenemos **reglas y normas para la sexualidad**: “**el matrimonio**”. porque hay una sabiduría que pide a la libertad humana saber venerar y respetar esa sexualidad.



Las cosas importantes necesitan una estructura, una aprobación, un respaldo por parte de la sociedad...; no debemos ir “**por libre**” en la vida, y por ello el matrimonio es una institución social de importancia irremplazable.

Los matrimonios no fracasan porque antes no tuvieron relaciones sexuales, fracasan, en una proporción significativa porque en sus vidas no aprendieron a ser **generosos**. Fracasan porque no existe suficiente inteligencia emocional, generalmente por ambas partes y no se ha aprendido a controlar ni las emociones ni los instintos; fracasan porque existe la **infidelidad**, porque no han aprendido a **aguantarse mutuamente**, ya que ninguno de los dos es perfecto, y por lo tanto a **perdonarse**; fracasan por la **falta de práctica de ciertos valores y virtudes esenciales en la convivencia**, como el respeto y la consideración hacia el otro, la empatía, la generosidad, el autocontrol de la ira y el enfado, la capacidad de comunicación en momentos de discrepancia, como saber escuchar.



Si se producen relaciones sexuales en la relación de pareja, antes de llegar al matrimonio, no existe con frecuencia, en estas condiciones, **proyecto estable de futuro**, excluyéndose como consecuencia radicalmente **toda posibilidad de procreación**, que representa en sí mismo la coronación y el fruto del amor.

Pero el amor - como cualquier actividad humana - necesita **unas normas**. Ahora bien esas normas han nacido a través de los siglos como una expresión de la sabiduría de la sociedad para encauzar y dar institucionalidad a la unión del hombre y de la mujer, **que al unirse fundan una familia**, que surge como consecuencia de la misma esencia y significado del amor, buscando ambos el bien del otro, y por tanto pensando en los aspectos psicológicos, sociales y de fecundidad de la pareja. **Según sea la grandeza y sinceridad de tu amor, así será la exigencia de las normas que él mismo te imponga.**

La abstinencia sexual prematrimonial -opuesta a los esquemas de comportamiento vigentes en la actualidad - no se propone como una represión, ni una frustración, ni una castración; sino que se propone la continencia prenupcial como expectativa responsable, prudente, alegre y esperanzada, como futuro lleno de promesas, como una prueba anticipada de

amor y fidelidad. es afirmación gozosa del amor. **Es un “dominio de sí para el don de sí”**

Cuando la relación de pareja se ha constituido con ánimo de llegar al matrimonio, es el momento de avanzar en el amor, de conocerse profundamente, de gestar con seriedad **un proyecto de vida en común**, como preparación para el matrimonio de esa pareja concreta.



La relación sexual, como hemos dicho, tiene que ser expresión de un amor completo y con voluntad firme de que sea definitivo. Pero, además ha de realizarse en el clima de una vinculación interpersonal de vida, a la que conduce ese amor capaz de la entrega mutua de que es signo el gesto sexual. Ahora bien, tal vinculación interpersonal tiene que ser vivida **dentro de la comunidad**.

Chesterton, el famoso escritor inglés, decía que el sexo es un instinto que da lugar a una institución. Esa institución **es la familia**, una pequeña comunidad que tiene cientos de aspectos que no son de ninguna manera sexuales. El sexo es la puerta de esa casa... pero la casa es mucho más grande que la puerta. Hay que poner todos los medios necesarios **para que no se desmonte esa institución**: constancia, compromiso, delicadeza, paciencia, sacrificio y amor de verdad.

El acto sexual, a la luz del hecho biológico, vemos que no es un gesto superficial, lo mismo sucede desde el punto de vista afectivo y psicológico; sus consecuencia no puede verse reducidas a su vertiente instintiva o lúdica y adquiere toda su enorme dignidad de plenitud de amor cuando tiene en consideración a toda la persona, cuando es un acto normal de la pareja ya comprometida en compartir su futuro.

Pero llegar a la culminación del amor, a su consumación, de una manera coherente, requiere compartir bastante más que sólo el cuerpo. Ha de ser toda la vida: convivencia, trabajo, éxitos, fracasos, apertura a la fecundidad; presente y futura, en un contexto de comunión de vida. La entrega sexual en el amor, si es que quiere ser fiel a su sentido pleno, exige que se realice dentro de la estabilidad emocional del compromiso, voluntaria y responsablemente aceptado, **del matrimonio**.

Pertenece a la base cultural humana, que se ha dado en todos los tiempos el tener una forma ideal de vinculación en la pareja hombre-mujer. La **forma institucional consagrada es el matrimonio**; en esa línea, la fe cristiana solicita un **matrimonio monogámico e indisoluble**, y en ese sentido descubre para el creyente que la institución matrimonial tiene una estructura **sacramental**.

La relación sexual para que sea auténtica necesita institucionalizarse: requiere una aceptación por parte de la comunidad civil y religiosa; exige una "publicación": No parece conveniente en aras del concepto e institución de la familia y su desarrollo, cuyo núcleo es el hombre y la mujer comprometidos mutuamente, vivir una relación sexual plena en el ámbito meramente individualista y privatizado.

Evidentemente se pueden dar situaciones límite para una pareja que ha llegado a un amor suficientemente maduro y que no puede todavía institucionalizar su amor, por diversas razones, en la estructura actual del matrimonio. Esas situaciones límite han de ser solucionadas con la casuística y los criterios morales que se aceptan para tales circunstancias.



3.- VOCACIÓN AL MATRIMONIO

Una vocación que tengas quizás clara es la de constituir, a su tiempo, **una familia**.

Creemos que eres consciente de la situación actual, por un lado de desorientación moral en relación a la sexualidad y su valor y por otro de constatación diaria del gran número de matrimonios acaban en **fracaso**, una parte significativa de ellos con pocos años de convivencia, no más de diez.

Este fracaso supone **siempre sufrimiento**, daño para los cónyuges, para los hijos si existen y para la sociedad, porque las amarguras, disputas y disoluciones conyugales impactan en la psicología, en las ilusiones, y en la confianza de las personas y también en la fuerza y dedicación a sus tareas profesionales.



Por ello parece oportuno tratar de ofrecerte alguna información para que puedas contrastar las sugerencias que sobre pistas y signos para un buen entendimiento de pareja se te ofrecen aquí, además de otras reflexiones útiles para el conocimiento de ti mismo en este campo.

CONDICIONES RECOMENDABLES PARA FACILITAR EL ÉXITO EN EL MATRIMONIO .

El **Matrimonio** es la unión estable entre un hombre y una mujer, que en un acto libre de su voluntad se han dicho sí, con la intención y el compromiso de hacer crecer su amor y formar una familia.



AMOR E INTELIGENCIA

La participación de **la inteligencia y la razón** en la elección y determinación de la pareja, debe de estar presente en ese tipo de decisión. Es fundamental valorar y sopesar adecuadamente **la conveniencia o no de esa posible unión.**

Se trata de profundizar en el conocimiento de la otra persona, de vislumbrar cuáles **son sus claves y su modo de funcionar** las características más destacadas de su personalidad y su psicología.

Triunfar en la vida y fracasar en el amor conyugal es un contrasentido, pero es algo que se observa con relativa frecuencia.

El amor inmaduro, es superficial, epidérmico, se fija sólo en las apariencias, está lleno de frivolidad, de tópicos y lugares comunes, y no conoce lo que vale el esfuerzo diario por troquelar y mejorar esa relación.

Embarcarse con alguien para siempre, con todo el futuro por delante, debe ser un acto reposado, una decisión fundamental.

Cuando el amor se limita a un sentimiento **sin voluntad** y sin una cierta dosis de cabeza, estará siempre en peligro, amenazado por los movimientos y fluctuaciones de la vida.

Quedan así delimitados dos tipos de amor. Uno como **movimiento espontáneo**, que surge de inmediato y que se recibe sin más; otro como **movimiento reflexivo** que se acompaña de una decisión elaborada. El primero es sobre todo sensitivo y el segundo más racional.

Muchas personas se han hecho, más de una vez, estas preguntas: ¿Cómo estuve tan ciego para caer con alguien así? ¿Cómo fui a parar con una persona tan contraria a lo que yo deseaba?

Quien aplica criterios de **inteligencia emocional**, adquiere la habilidad de discernir, con más probabilidades de éxito, la bondad de su elección.

Las personas pueden equivocarse a la hora de escoger pareja, básicamente por tres motivos:

1.- NO SABER DECIDIR

Para que las decisiones sean buenas debemos obtener información de calidad y evaluarla eficazmente.

2.- NO TENER CLARA LA PROPIA IDENTIDAD

Si no te conoces mínimamente a ti mismo, como sucede cuando eres muy joven, difícilmente podrás reconocer quién puede encajar contigo. Si no conoces totalmente tus valores, tu propia jerarquía de ellos, es decir qué es lo que mueve tu actuar, cuales son tus creencias verdaderas y los sentimientos por lo que de verdad te esfuerzas y luchas, tus actitudes, la forma en la que deseas vivir, es difícil que puedas construir una relación sólida, sobre una identidad difusa.

(Ver el anexo dedicado exclusivamente al conocimiento de uno mismo).

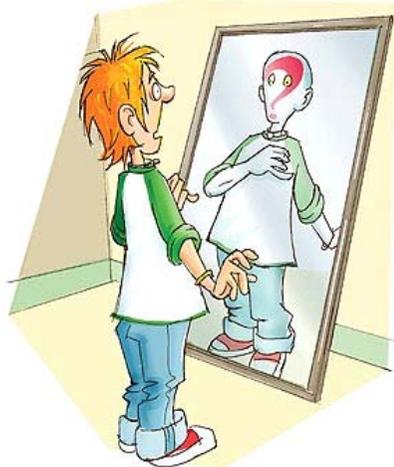
3.- SER VÍCTIMA DE UN BUEN MANEJO DE LA IMPRESIÓN CAUSADA

Evitar que te deslumbren factores ajenos a la persona en sí. En este sentido puede ser muy fuerte la impresión que cause en ti la belleza física de la pareja, valor ciertamente muy estimable, pero que no puede de ninguna manera ser el único, ni el más trascendente, como más abajo veremos, a la hora de decidir unirte a una persona de por vida.

Es evidente que el que encuentres a alguien que te atraiga fuertemente por su presencia física, es de entrada una cosa positiva y muy agradable, no teniendo por qué suceder que no reúna las condiciones adecuadas para ser una excelente pareja tuya.

Lo que se te pide es que tengas la fuerza y el valor suficientes para que no sea el único factor que contemples, pues la sabiduría de los hombres dice al respecto, que la felicidad de pareja no se construye sólo con belleza física.

¿CÓMO SABER SI LA PERSONA EN LA QUE PIENSAS COMO PAREJA DEFINITIVA POSEE LOS REQUISITOS MÍNIMO PARA QUE TU MATRIMONIO NO SEA UN FRACASO PROBABLE.?



Te señalamos a continuación algunos criterios, acompañados de algunas preguntas para ayudarte a reflexionar, que pueden ayudarte a acertar en esta decisión tan trascendente.

NOTA

Para los creyentes, en nuestra opinión, es esencial la oración personal, persistente y confiada, pidiendo ayuda para acertar en la elección de pareja.

CRITERIOS A TENER EN CUENTA:

- 1.- Atractivo físico para tu propio gusto y enfoque de la belleza.
- 2.- Capacidad para abrirse mentalmente el uno al otro, es decir, dejar ver al otro un poco al menos del propio yo.
- 3.- Respeto en expresiones, gestos y actitudes.
- 4.- Consideración y delicadeza.
- 5.- Concepto que te formas de su estilo de humor, ¿te agrada?
- 6.- Capacidad para la flexibilidad y el cambio ante la evidencia, u observar si es excesivamente rígida.
- 7.- ¿Es una persona fiable en su palabra y en su compromiso? ¿Se puede confiar en ella?
- 8.- ¿Es asequible a la negociación mutua de las diferencias que se producen en la pareja?
- 9.- Compatibilidad de aficiones (¿Nos gusta hacer cosas en común porque tenemos aficiones parecidas; al menos una parte de ellas).
- 10.- Compatibilidad de valores (¿Su filosofía de vida es muy distinta a la mía, produciéndome rechazo significativo?).

Nadie piensa igual en todo, así que lo importante aquí es:

- ¿Hay alguna de sus actitudes irreconciliable con la tuya?
- ¿Qué consecuencias implica para ti adaptarte a ella?

Todos los factores analizados no pueden haber dado una respuesta positiva. Has de valorar si la relación con esta persona aporta más satisfacciones que problemas.

CÓMO SABER SI EXISTE COMPATIBILIDAD

- a) Suponiendo que la otra persona no cambiara nunca, ¿Me gustaría?,
- b) Suponiendo que yo no cambiara nunca, ¿Le gustaría a esa persona?

A la mayor parte de parejas que escogen mal, pudo pasarles alguna de estas tres cosas:

- 1.- No se mostraron tal como realmente eran.
- 2.- Desecharon claros signos de que el otro no les iba a satisfacer.
- 3.- Se dijeron a sí mismos que **YA LO CAMBIARÍAN**

ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE TU PAREJA QUE PODRÍAS HACERTE PARA ACLARAR EL ANÁLISIS ANTERIOR:

- ¿Siento que es sincera conmigo?
- ¿Me es fácil abrirme y contarle cosas?
- ¿Se comporta de forma justa conmigo?
- ¿Tiene detalles y me trata con delicadeza?
- ¿Nos divertimos juntos?
- ¿Se daría cuenta si le ocultara una gran pena?
- ¿Entre los que conocen a mi pareja tiene reputación de persona fiable?
- ¿Sabe rebatir mi opinión de forma positiva?
- ¿Tenemos varias aficiones comunes?
- ¿Comparte mis valores morales?
- ¿Es tan sociable o más que yo?
- ¿Espera cosas lógicas de mí?
- ¿La música que le gusta me gusta a mí?
- ¿Si estoy mal su presencia me consuela?
- ¿No me importa que sepa mis fallos?
- No intenta cambiarme ni manipular mi vida.
- Es muy amable y correcta al tratarme.
- Nos hacen gracia las mismas bromas.
- Se porta muy bien con los que dependen de ella.
- Aunque esté enojada se puede dialogar con ella.



- Disfrutamos haciendo las mismas cosas.
- Tiene un interés por el ejercicio físico semejante al mío.
- Piensa como yo en cuanto a gastar dinero.
- Entiende mi modo de compartir los trabajos domésticos.

RESUMEN

Destaca la necesidad de un conocimiento del propio yo y de la psicología de la pareja antes del compromiso definitivo:

- 1.- Reflexionar sobre el **propio carácter y temperamento** y el de la pareja.
- 2.- Introspección sobre la **situación de uno mismo y de la pareja** en relación a los conceptos clave de **madurez e inmadurez**.
- 3.- **Un análisis sobre si existen creencias aproximadas** del sentido de la vida y de los planteamientos religiosos.
- 4.- **Cultura y costumbres.** Análisis sobre si existen diferencias tan significativas que puedan crear separación o dificultades en la convivencia diaria.
- 5.- **Comprobar si existen aficiones de tiempo libre** que se compartan con agrado en la pareja; es decir que se puedan hacer cosas juntos, porque a ambos les gustan un mínimo de actividades que pueden hacerse en común.

El concepto de **“Conocimiento mutuo”** puedes reflexionarlo mejor, si consultas la síntesis de los temas referentes al **carácter, al temperamento y a la inmadurez y madurez** de la



persona, referido tanto a ti mismo como a tu pareja, en este mismo libro.

De todas formas ofrecemos unos indicadores de la **madurez** de la personalidad, más orientados al análisis mutuo de la pareja, al final de este apartado que amplía y completa la descripción ya comentada.

Comentamos también que **personalidad inmadura** puede definirse como la de aquella persona que, desconociéndose a sí misma, ignora o no tiene en cuenta la manera de ser del otro y no tiene suficiente formación acerca de la naturaleza y de las consecuencias del matrimonio, bien porque idealiza este estado, bien porque sobreestima o subestima a la otra persona y/o a sí mismo, o tal vez por la suma de todo ello.

EL SENTIDO DE UN TIEMPO DE PREPARACIÓN PARA EL MATRIMONIO

La mayor parte de los aspectos equivocados y distorsionantes en la relación de pareja se eliminan cuando hay una formación y una preocupación por mejorar ese conocimiento en relación a lo que es la **persona humana.**

Es evidente que en cualquier caso, el hombre nunca acaba de conocerse a sí mismo. El **autoconocimiento** es, pues, una tarea que abarca toda la vida. Lo mismo puede afirmarse respecto del conocimiento del otro.

No obstante, el conocimiento recíproco, aunque imperfecto, siempre es necesario, al menos en unos mínimos. De hecho, esa etapa que precede al matrimonio - y que recibe diferentes nombres, como "salir con un chico o una chica", "noviazgo", "tener un amigo o una amiga fuerte". etc., es muchas veces más que suficiente para conocer al otro y, conociéndose a sí mismo, llegar a intuir si existen posibilidades serias de convivencia mutua.



Afortunadamente, se ha generalizado la práctica de la formación en este ámbito, mediante los cursillos prematrimoniales, de manera que los futuros cónyuges no sólo se conozcan mejor, sino que también conozcan a fondo el compromiso que fundamenta la vida conyugal.

En el matrimonio se dan cita aspectos muy diversos del comportamiento humano, en los que el hombre y la mujer no siempre están suficientemente formados. Así, por ejemplo, **la educación de los hijos, la distribución de funciones y poderes dentro del ámbito conyugal, las claves del diálogo fructífero entre la pareja, la economía doméstica, etc.** son detalles que pueden parecer irrelevantes - pero que en modo alguno lo son - y deben contemplarse en la etapa prematrimonial.

COMPONENTES DEL AMOR HUMANO

Vamos a tratar ahora de comentar brevemente los **principales componentes** del amor humano entre un hombre y una mujer que se compenetran.

1.-EL AMOR ES ANTE TODO UN SENTIMIENTO

Es gratificante por excelencia, que cautiva y se acompaña de una fuerte atracción, de una tendencia a estar y a compartir la vida. Pero dicho esto, también hay que indicar que no hay amor maduro y perseverante sin **renuncia y sacrificio** escondido.

2.- EL AMOR SE VIVE COMO UNA TENDENCIA A ESTAR CON LA PERSONA AMADA.

Se trata de una necesidad permanente de compartir el tiempo, con la persona elegida.

Uno y otro buscan lo mejor para la otra persona: **agradarle, hacerle la vida fácil, sencilla, más llevadera.**





3.- ES POSITIVO PARA EL AMOR QUE SE APOYE EN UNAS CREENCIAS COMUNES

Qué duda cabe que cuando entre dos personas hay una comunidad de creencias firmes, esa relación va a ser mucho más consistente, más fuerte y de lazos más densos.

Para que el amor entre un hombre y una mujer nazca con visos perdurables es importante que parta de un **sistema común de referencia** o, expresado en otros términos, unas creencias parecidas que se acoplen y den respuesta a los grandes interrogantes de la vida. **Toda creencia que se apoye en la idea de una mejoría humana tiene ya un valor.**

Para muchos, el pensamiento cristiano llena con creces todas las inquietudes humanas; su conjunto es coherente y da respuesta al sentido de la vida.

¿Cómo actúan las creencias religiosas en el amor conyugal? Lo que hacen es dar firmeza a esa unión. Ayudan en los momentos de calma, pero sobre todo en los de crisis, ya que esas ideas arraigadas y su doctrina hacen entender el valor que tiene la renuncia y el buscar soluciones.

4.- EL AMOR COMO ACTO DE LA VOLUNTAD

Hay que cultivar el amor **día a día**, si no se evapora, se enfría, se pierde.

El amor conyugal, como proyecto de vida en común, tiene necesidad de la voluntad.

Voluntad supone querer, insistir, poner los medios adecuados para conseguir algo y superar las dificultades de dentro y de fuera.

En la convivencia conyugal, el ejercicio de la voluntad es decisivo para acrecentar y preservar el amor.



Todo lo grande del hombre es hijo del esfuerzo y de la renuncia, y así sucede también con el amor conyugal: empeño menudo, concreto, diario, que está en los detalles y busca afanosamente el bien del otro.

Después de la **determinación** para efectuar la elección de la pareja, es necesaria la **fuerza de carácter** suficientemente desarrollada y segura de sí misma, para resistir el influjo de las pasiones, la rutina, los prejuicios.

El "**dominio de sí mismo**" que caracteriza la madurez personal, hunde sus raíces en la construcción de una **voluntad fuerte**; la **permisividad** que caracteriza a la sociedad actual hunde sus raíces no en la voluntad sino en el **deseo**, donde los actos no se realizan conforme a la razón; significa tan sólo dejarse arrastrar por el momento, por la sensibilidad sometida a la tiranía de los estímulos gratificantes y del capricho.

5.- AMAR ES COMPROMETERSE

Comprometerse a amar a alguien, es reservar su vida afectiva. No hay amor auténtico si no existe un **compromiso voluntario** mediante el cual uno se hace cargo de cuidar y atender a la persona amada. **El vínculo** es lazo necesario de ese amor. Dar su palabra y cumplirla.

Compromiso, responsabilidad, fidelidad: es la secuencia que conduce a una convivencia repleta de satisfacciones y perdurable en el tiempo, aunque como es lógico no exenta también de dificultades, provenientes de la convivencia diaria y que hay que superar. Más adelante se dan en el número siete, es decir dos números más avanzado que en el que nos encontramos, unas sugerencias para los malos momentos.

El amor hay que cuidarlo a base de **detalles**.

La fidelidad se sustenta en continuas y pequeñas lealtades frente a las sugerencias y presiones del ambiente, para conseguir así perseverar en el amor.



Cuando no se es riguroso en el cuidado de la fidelidad, se vuelve al egoísmo personal, además de mostrar muchas veces debilidad de carácter y falta de fuerza de voluntad . **Cada uno se prefiere a sí mismo** antes que al otro.

El amor conyugal es un **sentimiento** gratificante, una **tendencia** hacia la persona a la que se ama, un acto que debe apoyarse en la **voluntad** y en la **inteligencia** para conducir a un **compromiso** que es **fidelidad** a un vivir juntos la vida.

El compromiso conyugal es un compromiso libre y ciertamente aventurado, y debe llevar al hombre a reconocer que, ya que la existencia le ha sido dada, debe decidirse a hacer de ella una donación continua, de tal manera que al fin de sus días y ante la pregunta de **¿Qué has hecho con tu vida?**, pueda sentir que ha sido utilizada de una manera satisfactoria para sí y para los demás, **buscando hacer feliz** en primer lugar a su pareja.

Un compromiso conyugal condicionado, no es otra cosa que una radical falta de compromiso con el otro.

Lamentablemente, esta característica de la **inmadurez personal**, que es la ausencia de **compromiso**, bien sea por miedo, egoísmo, pesimismo hacia el futuro, falta de generosidad o de valentía y esperanza, está hoy muy extendida.

La inmadurez personal emerge y se manifiesta cuando en lugar de amar, deseamos, cuando lo adecuado es que ambos sentimientos se acompañen el uno al otro en la vida de pareja.

Sólo el querer. que está basado en la voluntad y decisión fuerte de mantener una vida permanente de pareja, fundamenta la radicalidad de un compromiso incondicional , que es tanto como decidir la apuesta por un compromiso que está por encima, de todo tiempo y lugar.



NOTA

La decisión conyugal no conviene que sea un ensayo por un tiempo, por mucho que sea una actitud frecuente hoy día, porque es un síntoma evidente de que el deseo prevalece sobre el amor.

Es mucho más necesario y esencial para el futuro del matrimonio, el conocimiento de la manera de ser del otro, el sentido de su vida, su jerarquía de valores, obtenidos a través del diálogo y la reflexión mutua, al mismo tiempo que se ejerce el autodomínio y el autocontrol tan necesarios a lo largo de la vida.

Un porcentaje relativamente alto de parejas en la actualidad, están vinculadas muy superficialmente, unidas principalmente por la atracción física, que siendo muy importante, no puede ser el único criterio, ni el de más alto valor, con mucha diferencia, en relación a los demás. La alta incidencia actual en relación al número de divorcios en matrimonios relativamente recientes, suponen un fracaso del propio proyecto de vida y el de la pareja, y va acompañado de mucho sufrimiento al menos de una de las personas de la pareja, aparte de la problemática y frustración de los hijos, si los hay.

Más atrás se dan algunas pistas para ayudar a la reflexión que supone la elección de pareja, al igual que dos apartados más adelante se consideran algunas fórmulas para ayudar en la relación conyugal. La plenitud vital del “uno con una “ va ligada a la voluntad y el querer de que sea “para siempre”. Los ensayos de unión temporal, no producen, con frecuencia, más que un sucedáneo de la verdadera unión varón-mujer,

6.- RESPETO Y CONSIDERACIÓN RECÍPROCA

Para que la convivencia sea posible es necesario el respeto y la estimación recíproca.

El **respeto** es atención, deferencia, amabilidad, el aceptar opiniones e ideas diversas de las propias, estima por encima de todo; en definitiva: es **consideración**. Tener en cuenta la dignidad de la persona y apreciarla en lo que vale.

El respeto se pone a prueba en el **diálogo**, y también en la **capacidad de escuchar: dejar hablar** y, sosegadamente, establecer un coloquio sobre los puntos argumentales de la exposición, de modo que se pueda estar en desacuerdo sin que eso signifique una batalla dialéctica con un trasfondo agresivo. La persona con capacidad de diálogo es siempre tolerante y amplia de miras; es capaz de aceptar las divergencias de criterio **sin ofender, sin faltar, sin descalificar**.

7.- REMEDIOS CLAVE PARA LOS MALOS MOMENTOS

Borrón y cuenta nueva. Perdonar de verdad.

Un sujeto psicológicamente sano debe tener resortes suficientes para **digerir el pasado, aceptarlo y mirar hacia el futuro**.

También hay que incluir la **capacidad para perdonar**, que se opone al resentimiento, el perdón consta de dos operaciones sucesivas: una inmediata, basada en la clemencia, en el deseo de aproximarse al otro y disculparle; otra, más tardía, difícil y costosa: **olvidar**, que necesita tiempo y una elaboración interior que desande los hechos vividos. No hay perdón verdadero, si no se acompaña del deseo y del esfuerzo por olvidar. **Si se alcanza la orilla del olvido, se abandona el rencor y se alcanza la concordia**. Es el anuncio de reacciones positivas que desembocan en un cierto **“volver a empezar”**.

ESFORZARSE POR NO SACAR LA LISTA DE AGRAVIOS.

Este es otro punto de partida. La lista de agravios es ese inventario de pequeños y grandes errores, fallos, defectos y fracasos que se acumulan tras la convivencia.



Este punto suele **dificultar grandemente el diálogo**, ya que una y otra vez emerge este conjunto de datos dañando, hiriendo y recordando todo lo negativo que ha sucedido entre ellos.

RESPECTO MUTUO EN TRES DIRECCIONES:

PALABRA, OBRA Y GESTOS.

El respeto de **palabra**: Aprender a controlarse, ser dueño de uno mismo y no perder la calma.



Quien es capaz de **dominar su lengua llega a poseerse**.

Respeto de **obra**: Los malos tratos. Esta conducta se observa de manera profunda en el psicópata. El agresivo, la persona explosiva, iracunda, que no sabe mantener el control y dominio de sí mismo.

Lenguaje no **verbal**: el respeto de los gestos, ademanes, muecas; toda la mímica en general es esencial. Cuando se descuida este plano y se olvida su importancia, el daño que ocasiona suele ser mayor que las palabras más fuertes descalificantes.

INDICADORES DE MADUREZ DE LA PERSONALIDAD

La **madurez** significa el estado de plenitud al que se llega tras un proceso de crecimiento paulatino, secuencial, acumulativo, aunque nunca debe entenderse como un destino definitivo, como una residencia donde uno llega para instalarse.

Nos estamos haciendo continuamente, por lo que es siempre un proyecto mejorable.

INDICADORES DEL NIVEL DE MADUREZ

1.- IDENTIDAD PERSONAL

Troquelar la personalidad con un cierto modelo de identidad que funcione como un esquema de referencia. (Ver el capítulo **“Mi verdadera identidad”**).



2.- CONOCERSE A SÍ MISMO

Puesto que ello conduce a la medida y a no sobrepasar nunca las propias fuerzas. (Ver: capítulo: “Conocerte para autoidentificarte”)

3.- EQUILIBRIO PSICOLÓGICO

Significa ir consiguiendo una ecuación entre la cabeza y el corazón, entre la inteligencia y la afectividad. El concepto de equilibrio y sus componentes se tratan también al comienzo de este libro.

4.- ACEPTARSE A UNO MISMO Y A LA REALIDAD

Constituirse en un individuo con unas características específicas bien delimitadas; ser poseedor de un sello propio: un estilo particular, una forma de ser que lo define y con la que se siente identificado y está a gusto.

5.- TENER UN PROYECTO DE VIDA

La vida no se improvisa, sino que se programa, se organiza hacia adelante y tira de nosotros con la fuerza de sus contenidos.

Debe constar de tres ingredientes esenciales: **amor, trabajo y cultura.**

En definitiva, saber lo que uno quiere hacer con su vida y poner los medios para alcanzarlo, sin perder de vista que ésta no es rectilínea, sino zigzagueante y compleja.

La persona superficial vive al día, sin proyecto propio, dependiendo sólo de los estímulos externos, de lo provisional y transitorio.

PRINCIPIOS



VALORES

6.- TENER UNA FILOSOFÍA DE VIDA

Porque ésta necesita de una interpretación que responda a las grandes preguntas que plantea la existencia. Aquí se articulan ideas, creencias y actitudes positivas. Debe contener un humanismo coherente, unos ideales dignos apoyados en una jerarquía de valores firme y una moral formada.

La mejor filosofía de vida es aquella que es capaz de comprometerse en bien de los demás, en forma de colaboración, servicio y compañerismo.

7.- NATURALIDAD

Es una de las cualidades más destacadas de una personalidad madura. Significa sencillez, espontaneidad, llaneza y ausencia de sofisticación. Inspiran confianza, cordialidad e invitan al contacto.

8.- AUTOCONTROL

Dominar las riendas del propio comportamiento, las emociones y los instintos; no dejarse llevar por los impulsos más primarios, sino encauzarlos adecuadamente, merced a la inteligencia y a la voluntad. (Para recordar la lista de impulsos más primarios, consultar el comienzo de este libro).



9.- VIVIR INSTALADO EN EL PRESENTE, TENER DIGERIDO EL PASADO PROYECTARSE HACIA EL PORVENIR.

Se han asumido, aceptado y superado los traumas, frustraciones y sinsabores del pasado, que toda vida lleva consigo; reside en el presente como puente que da paso a todo lo que está por llegar, y es primordialmente futuro, porque la vida es anticipación, programa hacia adelante, travesía engarzada de pequeños proyectos: No obstante hay que echar mano del pasado como arsenal al que hay que ir a beber, una y otra vez, para nutrirse de experiencia.

10.- RESPONSABILIDAD

Es preciso corresponder con la propia actuación a lo que de palabra se dijo en su momento.

Una persona es responsable cuando responde con hechos a ciertas obligaciones contraídas: la fidelidad hacia los compromisos contraídos

11.- PONER POR DELANTE DE LA SEXUALIDAD, EL ENCUENTRO HUMANO

La sexualidad es el conjunto de cualidades que afectan a todas las dimensiones de la persona y que la hacen ser hombre o mujer.

Las relaciones sexuales son la consecuencia final de la donación y aceptación total y recíproca entre un hombre y una mujer.

NOTA

Cuando sólo se da el cuerpo a otro o a otra, circunstancialmente, para obtener sólo placer, mientras se hurta la donación de la totalidad de la persona, es una manipulación recíproca y una falsedad, ya que ambos se utilizan al mismo tiempo para cada uno obtener de la otra persona el placer que persigue.

La sexualización de la sociedad, a la que colaboran especialmente la TV y el cine de una manera constante y persuasiva, y orientada especialmente hacia la priorización de la genitalidad, ha conducido a una degradación de la relación interpersonal: **antes de que exista un encuentro realmente humano, ya hay con frecuencia un contacto sexual.**

Las consecuencias están ahí: el hombre moderno puede llegar a comportarse como un ser que utiliza al otro u otra, lo **“cosifica”**, es decir lo trata como un objeto de consumo, buscando la propia satisfacción inmediata sin querer analizar o reflexionar en el sentido trascendente que supone la entrega de la propia intimidad, banalizando el valor de la persona como sujeto **de sentimientos, afectividad y amor verdadero**, lo que conduce en muchos casos, a la decepción, a la frustración, y a la pérdida de respeto y consideración hacia la otra persona, aumento del egoísmo y en consecuencia



el deterioro de la preocupación por el otro, la pérdida de la empatía y del concepto del verdadero **“amor al prójimo”**, clave del mensaje de Jesús.

La sexualidad es algo natural, está inscrita en la Naturaleza y, por tanto, es buena.

Las relaciones sexuales son la consecuencia final de la donación y aceptación total y recíproca entre un hombre y una mujer.

¿Es propio de personas maduras realizar un acto trascendente que involucra la afectividad y los sentimientos de la otra persona sólo porque me apetece, es placentero o hay que probarlo?

La sexualidad humana es más rica y densa que el mero contacto cuerpo a cuerpo; no puede reducirse a lo puramente físico y placentero, sino que comporta un intercambio complejo de ingredientes físicos, psicológicos, espirituales y culturales a través de los cuales se produce un paulatino **encuentro con el otro.**

La importancia de la sexualidad lleva, lleva además, añadida la responsabilidad de la posibilidad de la procreación. Por esto puede afirmarse que todas las culturas - o al menos, las de nuestro ámbito - se han preocupado de institucionalizar de diversas maneras (civil o religiosamente o ambas), la unión de un hombre y una mujer por medio del matrimonio, ya que dicha unión tiene una repercusión social que afecta a toda la comunidad, ya sea ésta la familia, o el Estado.

12.- CAPACIDAD PARA ESTABLECER UNA CONVIVENCIA ADECUADA

Una buena convivencia implica un esfuerzo importante de la voluntad, la **aceptación de los propios fallos** y la necesidad de **conocerse a uno mismo** en cuanto a cómo superar los propios defectos en lo que es la vida compartida.



Ha de haber vida, ideas, ilusiones pluralismo, y también, como ya hemos comentado, es esencial el **respeto** y la estimación recíproca; en definitiva, **tolerancia**.

La **comunicación** entre los cónyuges es una **nota esencial** del matrimonio, sin cuya continua presencia es muy difícil que éste no zozobre. Es un hecho sociológicamente comprobado que la queja más frecuente de las esposas es precisamente la falta de comunicación con sus maridos.

La comunicación, **la capacidad de diálogo sincero** constituye también una nota distintiva de **la madurez personal**. Entre los adolescentes, en cambio, es muy frecuente que cualquier conflicto se exprese a través de la incomunicación, del aislamiento, incluso del mutismo.



La persona madura jamás se repliega sobre sí misma, sino que es permeable, es capaz de suscitar el encuentro dialógico con el otro, cualquiera que sea la naturaleza del conflicto.

La comunicación humana supone el encuentro inter-personal, un encuentro que no es sino la **vivencia de la convivencia**. Como dice **López Quintás**, “**el hombre es un ser de encuentro**”.

13.- APRENDER A DISFRUTAR DE LA VIDA

Lo primero que hay que hacer es educar la mirada, para sorprenderse ante las cosas buenas que vemos a nuestro alrededor.

Lo segundo es estar contento con lo que uno tiene y valorar con un cierto optimismo la posición o situación alcanzada en la propia vida.

Lo tercero es intentar saborear y gozar tanto el trabajo como el ocio. Es necesario trabajar bien, poniendo los cinco sentidos y buscando siempre que mejore la calidad de esa labor.

El ocio se produce cuando cesa la actividad profesional, dando entrada a las aficiones por un lado y a la familia y los amigos por otro. El hombre que sabe llenar su ocio, se enriquece humana y culturalmente; descansa en la familia y busca cobijo y profundidad con los amigos.

14.- SENTIDO DEL HUMOR

Tener sentido del humor significa poseer un cierto “**señorío**” sobre los acontecimientos, un dominio de la situación que impide venirse abajo ante las adversidades. Es saber descubrir el lado bueno y positivo de las situaciones.

15.- BUSCAR LA SALUD, HACER LO POSIBLE, SIN PERDER EL ÁNIMO EN LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD.

Evitar aquellas costumbres que se sabe objetivamente que perjudican la salud, aunque sea a largo plazo.

En caso de enfermedad hacer lo posible por recuperar la salud, sin perder el ánimo ni el equilibrio personal.

FINALMENTE, una recomendación:

16.- REZAR

Pedir ayuda a Dios es esencial, sin dejar de luchar, sin dejar de trabajar por el desarrollo propio, sin dejar de colaborar y ayudar a los demás, rezar con fe a Dios, si es posible todos los días. **Ten fe, Dios lo puede todo y además te quiere.**