

"Amarse y comprometerse"

1.- ORACIÓN

1ª Carta de San Pablo a los Corintios 13,1-13

Si hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles (...) si tuviera fe como para mover montañas, pero no tengo amor, no sería nada.

Si repartiera todos mis bienes entre los necesitados; (...) pero no tengo amor, de nada me serviría.

El amor es paciente, es amable; 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.



"La Biblia está poblada de familias, de generaciones, de historias de amor y de crisis familiares, desde la primera página...hasta la última". (Amoris Laetitia 8)

Cuando amamos, cuidamos, acompañamos, prometemos, atendemos y ayudamos.

Cuidar ese amor con pequeños detalles de entrega y cuidado.

El amor de la pareja tiene una proyección fuera de la pareja, sobre los demás.

Comunicarse y hacerlo bien.

2.- ¿Qué es amar?

¿Qué es amar?

Amar es una realidad natural, desde los orígenes de la humanidad. El amor verdadero hace más humano a quien lo vive. Y es que el amor viene de Dios.

El amor nos permite experimentar la felicidad de dar, la nobleza y la grandeza de donarse sobreabundantemente, sin medir, sin reclamar pagos, por el solo gusto de dar y de servir (Amoris Laetitia 94)

CINCO CARACTERÍSTICAS QUE SE DAN EN PAREJAS DURADERAS

1. Se refieren el uno a otro con **admiración**.
2. **Equipo**. Trabajar como equipo para obtener buenos resultados.
3. **Conocimiento profundo**.
4. **Aprendizaje**. Superar juntos las dificultades fortalece más su relación.
5. **Aceptar** las diferencias. Ser diferentes puede ser una ventaja para vivir juntos.

Con **paciencia** y **buena voluntad**. ¡Estás decidido/a con tu pareja a una relación con un vínculo feliz y duradero!

El Papa Francisco en Amoris Laetitia comenta la primera Carta a los Corintios de San Pablo: (1 Co 13,4-7)

Paciencia: "aceptar al otro...también cuando actúa de un modo diferente a lo que yo desearía"

"Amar también es volverse amable"

"el verdadero amor **valora los logros ajenos**"

No hace alarde: "**comprende, cuida, protege al débil**"

Evitar "una irritación... que nos coloca a la defensiva ante los otros."

Disculpa todo: "hablan bien el uno del otro".

"El amor confía, deja en libertad, renuncia... a dominar"

"El amor no se deja dominar por el rencor".

Espera: Esta palabra "indica la espera de quien sabe que el otro puede cambiar"

COMUNICACIÓN POSITIVA. LA COMUNICACIÓN EN PAREJA.

- ✚ **Cuéntale tus pensamientos en vez de callarlos.**
- ✚ Saber comunicar nuestros **sentimientos**.
- ✚ Hablar y argumentar desde el respeto y el cariño.

Caricias positivas, nos hacen sentir bien, nos dan sensación de bienestar y aumentan nuestra autoestima.

Caricias negativas, nos hacen sentir mal, nos causan dolor, daño moral o físico y disminuyen nuestra autoestima.

LEYES DE ABUNDANCIA DE CARICIAS, para tener un desarrollo social sano y sentirnos bien:

- + Da abundantes caricias positivas cuando corresponda.
- + Acepta las caricias positivas que mereces.
- + Pide las caricias positivas que necesitas.
- + Date caricias positivas a ti mismo.
- + No aceptes caricias negativas destructoras.

A continuación hay un título y varias alternativas que completan la oración. Señala las que mejor expresen tu sentir (puede ser una o más):

Siento que me escuchas cuando:

- *No me interrumpes innecesariamente.
- *Estás de acuerdo con todo lo que digo.
- *Puedo expresarte mis sentimientos.
- *Cambias de parecer y haces lo que te pido.
- *Me haces preguntas que aclaran mis sentimientos.
- *Me permites hacer luego lo que yo quiero.
- *No te enojas conmigo mientras hablo.

Siento que no me escuchas cuando:

- *Me interrumpes con tus opiniones.
- *No quieres cambiar.
- *Me juzgas de inmediato.
- *Me haces preguntas aclaratorias.



3.- TIEMPO PARA EL DIÁLOGO

Podemos hablar de la comunicación y de esta última dinámica o de cualquiera de los temas tratados en la sesión.



4.- ORACIÓN FINAL

Señor, hoy te queremos pedir que nos ayudes a comunicarnos mejor,
que hablemos palabras que edifiquen,
que construyan las relaciones y no que las destruyan.

Señor enséñanos a hablar vida unos con otros,
que si hemos herido a alguien con las palabras
que dijimos, tú nos perdones y nos ayudes a pedir disculpas.

Señor, quiero tener cuidado en todo lo que digo,
úsame como un instrumento de paz
que mi hablar sea pacificador, sin ira,
que sea dirigido por ti para dar aliento, amor y vida. Amén.

