Tema 4: La comunicación

Palabra y silencio. Aprender a comunicar quiere decir aprender a escuchar, a contemplar, además de hablar.

Benedicto XVI

CONTENIDO

SESIÓN 1: La Palabra se hizo carne **67**
1. Acogida (5 min.) 67
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.) 67
3. Dinámica inicial (15 min.) 68
4. Exposición del tema: La comunicación, el inicio (30 min.) 69
    4.1. El arte de la comunicación 69
    4.2. Los artistas 70
    4.3. Las técnicas, tipos de comunicación 71
        a) Comunicación verbal 71
        b) Comunicación no verbal, corporal o gestual 71
        c) Comunicación simbólica 72
        d) Otras formas de comunicación 73
5. Experiencia vital (15 min.) 73
6. El acompañamiento entre sesiones 74
SESIÓN 2: Por tu palabra, echaré las redes **77**
1. Acogida (5 min.) 77
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.) 77
3. Dinámica inicial (10 min.) 78
4. Exposición del tema: Niveles de la comunicación (20 min.) 79
    4.1. Niveles de la comunicación 79
    4.2. Nuestra comunicación 81
5. Experiencia vital (15 min.) 83
6. El acompañamiento entre sesiones. Material complementario 83
SESIÓN 3: ¡Qué sean uno! **85**
1. Acogida (5 min.) 85
2. Iluminados por la Palabra de Dios (10 min.) 85
3. Dinámica inicial (10 min.) 86
4. Exposición del tema: La comunicación verdadera (30 min.) 87
    4.1. Niveles de la comunicación 87
        a) Una gran confianza mutua 87
        b) El esfuerzo del silencio y la escucha activa 87
        c) Lenguaje adecuado 88
        d) La respuesta emocional 88
        e) Saber comprender 89
    4.2. Sugerencias para vuestra comunicación 89
        a) Para el día a día, algo práctico 90
        b) Si la comunicación acaba en discusión. Unos consejos 90
    4.3. El método del papa Francisco 91
5. Experiencia vital (15 min.) 92
6. El acompañamiento entre sesiones. Material complementario 92

Tema 4: La comunicación

- Palabra y silencio. Aprender a comunicar quiere decir aprender a escuchar, a contemplar, además de hablar -

El objetivo de este tema es profundizar en la importancia de la comunicación en nuestras vidas, en nuestro noviazgo, descubrir juntos que "encontrar tiempo para un verdadero diálogo bajo la mirada del Señor", es esencial para conocernos, para avivar el amor, para proponer, compartir, mirarse, escucharse y amarse más profundamente.

- *En la primera sesión,* "La Palabra se hizo carne", se presenta la comunicación como un arte, con dos aprendices y un maestro, que tiene distintas formas de expresión para ir creando una obra bella, unir dos personas que se aman.
- *En la segunda sesión*, "Por tu palabra, echaré las redes", se reflexiona sobre la verdadera comunicación y la profundidad que debe alcanzar, se ha dividido en niveles para facilitar la comprensión y poder ejercitarse en la comunicación.
- *En la tercera sesión*, "¡Qué sean uno!", se trata de reflexionar sobre nuestras comunicaciones, aconsejar, dar pautas y escuchar los consejos de la Iglesia para llegar a tener un mismo corazón, una misma alma.

SESIÓN 1: La Palabra se hizo carne

1. Acogida (5 min.)

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

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

Las oraciones de este tema van dirigidas al Espíritu Santo (1ª sesión) para que nos inspire en el obrar, a Dios Padre (2ª sesión) para que cuide nuestra relación y a Jesucristo (3ª sesión) para esparcir su fragancia. La perfecta comunicación de la Santísima Trinidad nos ayude en el camino de la comunicación, en el camino del noviazgo.

En esta primera sesión, comenzamos dejándonos iluminar por esta parábola que Jesús dirigió a sus discípulos en el camino hacia Jerusalén.

En aquel tiempo Jesús dijo… Y hoy nos repite:

> *Así, ¿quién de vosotros, si quiere construir una torre, no se sienta primero a calcular los gastos, a ver si tiene para terminarla? No sea que, si echa los cimientos y no puede acabarla, se pongan a burlarse de él los que miran, diciendo: "Este hombre empezó a construir y no pudo acabar" ¿O qué rey, si va a dar la batalla a otro rey, no se sienta primero a deliberar si con diez mil hombres, podrá salir al paso del que lo ataca con veinte mil? Y si no, cuando el otro está todavía lejos, envía legados para pedir condiciones de paz* (Lc 14, 28-32).

En el capítulo 14 de San Lucas, Jesucristo nos invita a sentarnos para calcular, deliberar..., y así poder construir un proyecto con sensatez. Hoy, en el siglo de las prisas, es más conveniente que nunca, acentuar este deber desconocido. Antes de emprender la construcción de vuestro hogar, es necesario confrontar vuestros puntos de vista, examinar los recursos, materiales y espirituales, elaborar un plan y una vez comenzado el trabajo, sentarse para revisar, hablar juntos de la tarea realizada, reencontrar el ideal soñado, consultar al Maestro de obras.

La comunicación, el diálogo, es fundamental para emprender cualquier proyecto importante en la vida, por tanto, la debemos considerar como algo imprescindible para construir el matrimonio.

A la luz de la Palabra de Dios os invitamos a abrir vuestro corazón en esta sesión, a reflexionar juntos, a poner en las manos del Señor el proyecto o plan de vida matrimonial.

Ponemos en común peticiones, perdón o motivos por los que deseamos dar gracias al Señor en este momento.

Finalizamos este momento de oración rezando juntos:

Oración al Espíritu Santo (Cardenal Verdier)

Oh Espíritu Santo, Amor del Padre, y del Hijo,
Inspírame siempre lo que debo pensar,
lo que debo decir, cómo debo decirlo,
lo que debo callar, cómo debo actuar,
lo que debo hacer, para gloria de Dios,
bien de las almas y mi propia Santificación.

Espíritu Santo, dame agudeza para entender,
capacidad para retener, método y facultad para aprender,
sutileza para interpretar, gracia y eficacia para hablar.
Dame acierto al empezar dirección al progresar
y perfección al acabar. Amén.

3. Dinámica inicial (10 min.)

Vais a dedicar unos minutos a recordar cómo os conocisteis.
Os preguntaréis:

¿Qué fue lo que me enamoró de ti?

No os detengáis en las preocupaciones actuales, haced una peregrinación a las fuentes de vuestro amor, cada uno hablará recordando esa primera vez que os encontrasteis, cómo os presentaron, qué amigos os acompañaban, cómo lo vivió cada uno…qué os gustó del otro, y qué os hizo pensar en el otro de una manera especial. Os preguntaréis:

- ¿Qué es lo primero que compartimos? ¿Cuál fue nuestro primer mensaje?
- ¿Qué fue lo que más me llamo la atención de ti? ¿La primera vez que abriste tu corazón?
- ¿Cuándo te vi, te toqué? ¿Cómo me sonó tu voz? ¿Cómo percibí tu aroma, tu gusto?

4. Exposición del tema: La comunicación, el inicio (30 min.)

Sois novios, vuestro corazón ha vibrado, ha surgido el amor entre vosotros, os habéis enamorado. Preguntaros:

¿Nos conocemos de verdad?

- ¿Qué es lo que más te gusta de mí? ¿Qué planes tienes para tu vida?
- ¿Cuántos hijos quieres tener? ¿cómo les vamos a educar?
- ¿Cómo será la familia que quieres crear? ¿cómo la tuya?
- ¿Qué aspiraciones tienes en tu trabajo?

¿Hablamos de nosotros?

- ¿Buscamos tiempo para compartir nuestros sentimientos, inquietudes, preocupaciones?
- ¿Te escucho, estoy en silencio para conocerme?
- ¿Cómo es nuestra comunicación? ¿Qué es una buena comunicación?

¿Hablamos con Dios?

- ¿Somos conscientes de que Dios quiere comunicarse, en nuestro noviazgo?
- ¿Rezamos juntos para comunicarnos con Dios y crecer en el Amor?
- ¿Acudimos a Dios para que nos ayude? ¿Nos ponemos en sus manos con confianza?

Estas y otras muchas cuestiones son las que a lo largo del noviazgo tenéis que responder, y no es un camino fácil. Solo desde una buena comunicación entre vosotros podréis dar respuestas a estos interrogantes.

4.1. El arte de la comunicación

Hay muchas formas de comunicarse, pero aquí vamos a tratar sobre todo aquella que se establece entre dos personas que se quieren. Y más aún, que quieren que su amor llegue a plenitud.

La comunicación es un arte que permite plasmar de distintas formas mis sueños, sentimientos, emociones y esperanzas en el corazón de la persona amada. Es una obra de arte de múltiples disciplinas, donde:

Los artistas sois vosotros

Dicen que todo artista debe poseer cinco habilidades: **composición**, saber llevar al otro a tu mundo; **perspectiva**, ver las cosas desde el punto de vista del otro; **valor** al expresar tu arte; **color** que da a las cosas la belleza necesaria; e **iluminación** que el Espíritu Santo ha puesto en vuestro ser. Os vais a comunicar los tesoros que Dios regala a cada uno: los dones, los carismas, la gracia de vuestras almas...

La obra es diversa

Crea una imagen en el otro, construye y consolida el edificio de mi relación, a veces es drama, otras veces poesía, un cantar o una melodía dulce al oído, en ocasiones es “teatro”, pero siempre debe expresar **belleza**.

Es una obra maestra

Nosotros, los artistas, con el Maestro del Amor, realizamos algo misterioso, todo arte es **misterio**. La comunicación es el arte donde podemos entrar en el misterio del ser amado y crear una **obra maestra**, nuestra unión, nuestro amor que salta a la vida eterna.

4.2. Los artistas

Vosotros sois como dos galaxias que se entremezclan, donde existen sistemas diversos y viven mundos diferentes (familias, amigos, trabajo, aficiones, etc.) que están llamados a conocerse y complementarse. *(Ver material complementario, las escalas del ser humano).*

Personas que se atraen, pero que son tan diferentes. Solo desde una comunicación profunda podréis llegar a conoceros de verdad, para que como novios tengáis un mismo corazón, y como esposos lleguéis a tener un mismo cuerpo y una sola alma.

Estos universos complementarios que tienen que establecer una comunicación personal ¿cómo son, qué condiciones tienen?

- *Soy una persona única e irrepetible* (cuerpo y alma individual).
- *Soy un misterio.* Tengo clara conciencia de poseer una dignidad y un valor infinitos, por ser hijo amado de Dios, lo que exige respeto absoluto.
- *Soy libre*, con autonomía para decidir libremente. Ahí se juega mi destino, tengo que ser "YO".

Al mismo tiempo, la comunicación nos permitirá:

- Completarme como persona, ser un mismo cuerpo con otro.
- Preparar un sacramento que me acerca al misterio de Dios.
- Entregarme libremente, plenamente por amor, a otra persona.

Este "yo" que habita dentro de mí constituye una identidad propia, "mi yo". Tengo una idea de mi ser. Cuando hablamos con los demás podemos hablar de algo teórico, intelectual, de mí mismo, de mi persona con sus tres dimensiones:

a) *Un cuerpo* que determina lo que soy y me habla del encuentro…
b) *Una mente* que ordena y desarrolla las ideas y los sentimientos.
c) *Un alma* que vive la trascendencia de la persona, que vive la fe.

Dentro de su genialidad como artistas y de su igual dignidad como personas, hombre y mujer, viven y sienten su ser de forma diferente, propia, a veces opuesta o simplemente otra forma de sentir la vida, su yo, el mundo, la relación…

Por eso como toda obra de arte, la comunicación es un reto, estos genios tienen que encontrarse para crear algo tan bello que solos, jamás hubieran sido capaces de realizarlo.

> *El hombre y la mujer son creados, es decir, son queridos por Dios: por una parte, en una perfecta igualdad en tanto que personas humanas, y por otra, en su ser respectivo de hombre*

y de mujer. "Ser hombre", "ser mujer" es una realidad buena y querida por Dios: el hombre y la mujer tienen una dignidad que nunca se pierde, que viene inmediatamente de Dios su creador (cf. Gén 2,7.22). El hombre y la mujer son, con la misma dignidad, "imagen de Dios". En su "ser-hombre" y su "ser-mujer" reflejan la sabiduría y la bondad del Creador (CCE 369).

4.3. Las técnicas, tipos de comunicación

Un primer estudio nos habla de dos tipos de comunicación:

- **El lenguaje verbal.** Se utilizan palabras para intercambiar la información, que se hablan o escriben.
- **El lenguaje no verbal.** No usa palabras, sino el lenguaje corporal, la cara y gestos, la potencia y entonación al hablar. Se le atribuye un gran peso en la comunicación.

Pero siendo un tema relevante, debemos tratarlo con más detalle para facilitar la comunicación de la pareja. Sus gestos y expresiones siempre comunican. En la relación, iremos conociendo distintas facetas y cualidades del otro, que nos permitirá adaptarnos a sus tiempos y necesidades.

Reflexionar sobre la comunicación nos ayuda a darnos cuenta de cómo nos comunicamos y nos abre horizontes para mejorar en calidad y profundidad la relación interpersonal. Nos comunicamos a través de la palabra, del gesto o del símbolo.

Comunicación verbal

El lenguaje verbal, la palabra pronunciada o escrita, indica la voluntad de relación y diálogo. **La palabra es un don** y es el medio habitual por el que expresamos nuestras ideas, sentimientos creencias, etc. Pero no siempre el que habla más, comunica mejor, lo importante es la calidad y la profundidad.

Para que la palabra consiga una **buena comunicación** se requiere que:

- Se ajuste a la situación: el diálogo debe ser comprensible y accesible, concreto y apropiado.
- Revele a la persona que la pronuncia y que sea auténtica. El desconocimiento de sí mismo o la irresponsabilidad se expresan con ambigüedad y falta de compromiso.
- Remita a la verdad: sabe examinar lo que es y siente, con lo que se debería ser y sentir para la persona amada.
- Hable o exprese de forma clara, directa, fácil de entender, sin doble sentido.
- Sea reservada, no se puede revelar a otros (en gran medida).
- Suavice la vida, sea prudente con las expresiones para no herir.

Comunicación no verbal, corporal o gestual

Mediante el cuerpo y sus gestos o expresiones, nos hacemos presentes a los demás, nos comunicamos con nuestros sentidos. Podríamos decir entonces que cada sentido puede comunicar algo específico.

Comunicación visual. ¿Cuántos enamorados recuerdan la primera vez que vieron a la persona amada? La vista es el sentido que ilumina nuestro ser. La luz se percibe por los ojos y percibimos nuestro entorno a distancia, su color, su forma. Tenemos una imagen del ser amado en nuestro cerebro, en nuestro corazón.

Comunicación auditiva. Los mensajes entran a través del oído directamente al cerebro. Para los novios una canción, una música, pueden comunicar mucho al recordar momentos especiales.

Comunicación táctil. Una caricia, darse la mano, un beso, hablan mucho de los sentimientos profundos que sienten dos personas que se quieren. Pero ¿qué es un beso?[18]

"En realidad un beso ¿que expresa?
Un juramento cercano
Una promesa sellada
Un amor que se quiere confirmar
Un acento invisible sobre el verbo amar
Un secreto que confunde la boca con las orejas
Un instante infinito, un murmullo de abejas
Un sabor dulcísimo, una comunión
Una nueva forma de abrir el corazón
De degustar al borde de los labios…El alma"
(Cyrano de Bergerac. Edmund Rostand)

Comunicación olfativa. Tu colonia junto con tu olor corporal, el aroma de las rosas que me regalas, forman parte de una relación íntima, de una presencia interior del otro.

Comunicación "gustativa". Una buena comida o cena puede ser el inicio de una velada romántica o una conversación profunda. El noviazgo está lleno de gestos que expresan el amor que se está construyendo:

Cuando nos arreglamos especialmente para quedar.

- La puntualidad y la importancia que damos a su presencia, la alegría de estar juntos.
- Pensemos en la capacidad expresiva del rostro o de la mirada, las sonrisas al vernos, una mirada de complicidad, el entrecejo arrugado, una mirada cortante o un gesto de agrado o de profundo desprecio, unas ojeadas curiosas o miradas ausentes. ¡Cuántas cosas se comunican con el rostro o la mirada!

Comunicación simbólica

También los novios buscan formas especiales de expresar su amor de forma rápida y directa, con algún símbolo que solo les hable a ellos, y que para los demás no tiene sentido. Estos detalles cobran en ocasiones una gran importancia porque la vida a veces no permite comunicarte de otra forma. Leamos las palabras del papa Francisco:

> *Tener gestos de preocupación por el otro y demostraciones de afecto. El amor supera las peores barreras. Cuando se puede amar a alguien, o cuando nos sentimos amados por él, logramos entender mejor lo que quiere expresar y hacernos entender. Superar la fragilidad que nos lleva a tenerle miedo al otro, como si fuera un «competidor». Es muy importante fundar la propia seguridad en opciones profundas, convicciones o valores, y no en ganar una discusión o en que nos den la razón* (AL 140).

[18] Escena del balcón de la película *Cyrano de Bergerac* (J-P. Rappeneau, 1990): minutaje 5:57-6:26. https://www.youtube.com/watch?v=OVFTeoQuUhU&t=194s

Otras formas de comunicación

A veces, sin intención consciente, trasmitimos o comunicamos información, mensajes, "hablamos". Algo nos dice lo que el otro no quiere expresar. Los novios, cuando se van conociendo, detectan los estados de ánimo y los sentimientos del otro, incluso cuando este lo oculta.

Muchas veces surge lo pregunta: "¿Qué te pasa?" Con la clara respuesta: "NADA…". Los dos saben que no es así.

Hay expresiones propias de los enamorados, solo ellos pueden tenerlas en verdad. Estas, además expresanmuchas cosas en un solo gesto, como un beso de amor. Pero incluso aquí hay una gran diferencia entre los gestos de los novios, que están en el camino de búsqueda del amor verdadero y de los esposos, que se han prometido una entrega sin condiciones.

Hemos repasado las formas de poder comunicarnos. Pero estas no son independientes entre sí. En la mayoría de las ocasiones se producen simultáneamente y nosotros las asumimos con normalidad. Es importante para que la comunicación sea sana, que exista coherencia entre los distintos lenguajes. No podemos dar un mensaje verbal que no se corresponda con un mensaje no verbal.

Por ejemplo: vamos a una cita con el otro donde le declaramos nuestro amor y no hemos cuidado la ropa, la colonia, el trato…

Los mensajes entre los novios tienen que ser coherentes para producir las respuestas adecuadas.

> *Un diálogo es mucho más que la comunicación de una verdad. Se realiza por el gusto de hablar y por el bien concreto que se comunica entre los que se aman por medio de las palabras. Es un bien que no consiste en cosas, sino en las personas mismas que mutuamente se dan en el diálogo* (EG 142).

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia de comunicación, en especial tratando de sus tipos habituales de comunicación, pautas, características y también de cuáles serían sus ideales. Se trata de entrar en una "comunión de ideas y experiencias", fomentando la participación de todos y creando "comunidad".

↳ **Dinámicas.** El cuadrado, el triángulo y/o el corro de la comunicación.

Vamos a realizar una dinámica que rompa el hielo. Todavía no conocéis a todos, no os habéis comunicado...

- **El cuadrado.** Cada pareja se dirige a otra que no conozca y formando un cuadrado, se presenta y hablan de… cómo ven el grupo, en qué trabajan o qué hacen, sus aficiones…
- **El triángulo.** Parecido a lo anterior, pero con otra pareja, para aumentar el grupo, pero ojo, siempre hay alguien más tímido que se refugia en la masa para no hablar.
- **El corro.** Vamos a hacer dos corros chicas dentro, chicos fuera y os sentáis enfrente de vuestras parejas. Se trata de hablar de vosotros y de la comunicación un minuto y luego contárselo a la siguiente y el siguiente, hasta compartir con el grupo. Así romperéis el hielo para el posterior diálogo o puesta en común, ahora entre todos.

Estas dinámicas podrían realizarse en sesiones anteriores cuando el grupo aún no se conoce lo suficiente.

Posteriormente se puede invitar a un matrimonio para que cuente su experiencia sobre el camino de su comunicación.

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

6. El acompañamiento entre sesiones

Como en el camino de Emaús, donde Jesús acompañó a dos de sus discípulos y les explicó todo lo que se decía de Él en las escrituras, vosotros tenéis que caminar con las parejas que se os han encomendado y ayudarlas a comprender.

↳ **Propuesta de la sesión:** "Todos invitados a una cena en casa".

↳ **La carta**

Estas actividades pueden servirnos para mejorar en nuestra comunicación (a todos). Os recomendamos que las realicéis, estas y otras. No son obligatorias, son imprescindibles.

El lenguaje escrito nos permite llegar más fácilmente a nuestras profundidades, nos damos tiempo para pensar lo que decimos y se lo damos al lector, ya que no nos puede contestar inmediatamente. Os proponemos escribiros una carta sobre:

- Yo y mis sentimientos hacia ti.
- Tu imagen en mi corazón.
- ¿Qué es lo que más me gusta de ti?
- ¿Cómo veo la vida a tu lado?

Tiene que ser como lo hacían nuestros padres y abuelos, escrita a mano y por correo.

Una vez recibida por los dos, quedareis una noche, preparareis una velada tranquila, romántica para cenar y compartir. Cada uno leerá al otro su carta, y llevareis la respuesta escrita que leeréis. Luego…intentar que vuestra comunicación sea profunda y Dios dirá.

Nuestra recomendación es que no se extienda más de un folio para así intentar ser concretos, tener en cuenta que es un primer paso. ¡Ánimo puede ser divertido!

↳ **Preguntas sobre el tema**

Para preparar la sesión siguiente os proponemos contestéis a las siguientes preguntas extraídas del tema que se ha expuesto.

- ¿Cómo veis vosotros la comunicación de los novios? ¿Y vuestra comunicación, poner ejemplos?
- ¿Sabéis escuchar?

Hasta la próxima reunión nos gustaría que os ejercitarais en todos los tipos de comunicación que citamos.

- ¿Hay algún tipo de comunicación que no esté considerado en el tema?

↪ Dinámica reflexión con el evangelio y la iglesia

Parábola para el diálogo: Mateo 7, 24-27 (se puede proyectar la canción de Valiván).[19]
El que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a aquel hombre prudente que edificó su casa sobre la roca. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y descargaron contra la casa; pero no se hundió, porque estaba cimentada sobre roca.

El que escucha estas palabras mías y no las pone en práctica se parece a aquel hombre necio que edificó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y rompieron contra la casa, y se derrumbó. Y su ruina fue grande.

Oración

Señor, gracias por tu amistad, por tu paciencia, por tu gracia. Permite que sepamos construir sobre la roca firme de tu amor. Danos la gracia de crecer en la fe, para descubrirte en todas las personas. Ayúdanos a confiar en Ti, en toda circunstancia. Haznos crecer en el amor y caminar siempre por el sendero de la voluntad del Padre.

Ustedes se están preparando para crecer juntos, para construir esta casa, para vivir juntos para siempre. No la cimienten en la arena de los sentimientos, que van y vienen, sí en cambio en la roca del amor verdadero, el amor que viene de Dios. La familia nace de este proyecto de amor que quiere crecer, de la misma manera que se construye una casa, que sea lugar de afecto, de ayuda, de esperanza, de apoyo. Pero todo junto: afecto, ayuda, esperanza, apoyo *(Papa Francisco, 14 de febrero de 2014).*

Preguntas:

- ¿Cultivo una voluntad firme para no dejarme llevar por los sentimientos y emociones?
- ¿Sobre qué valores queremos seguir edificando nuestro noviazgo?
- ¿Qué debemos hacer para conseguirlo?
- ¿Qué pensamos que espera Dios de nuestro noviazgo? ¿A qué nos compromete?
- ¿Cuál es el valor que más admiro en ti?
- ¿Qué quiero hacer para “contagiarme un poco” de ese valor?

Material complementario

A continuación, se proponen materiales para que el monitor puede ilustrar el tema, se podrán usar a criterio suyo en el momento que lo crea necesario.

Las formas de comunicarse de las mujeres y de los hombres son muy diferentes, ya que se corresponden a su naturaleza. Son imagen de Dios y el culmen de la obra de Dios, de la creación.

[19] https://www.youtube.com/watch?v=4UtyrgFTsl8&t=10s

La creación, tan majestuosa, grandiosa e inmensa, y al mismo tiempo, microscópica, inapreciable e imperceptible, pues más grande y minúsculo es el corazón de la persona. Como se ha propuesto en el tema seguir este enlace https://www.youtube.com/watch?v=KprbnJ_K78&feature=youtu.be (4:35) [20]

↳ Nota de Arte

Yo sé un himno gigante y extraño que anuncia en la noche del alma una aurora, y estas páginas son de este himno cadencias que el aire dilata en las sombras. Yo quisiera escribirlo, del hombre domando el rebelde, mezquino idioma, con palabras que fuesen a un tiempo suspiros y risas, colores y notas. Pero en vano es luchar; que no hay cifra capaz de encerrarle, y apenas ¡oh hermosa! si teniendo en mis manos las tuyas, pudiera, al oído, cantártelo a solas (Rima de Bécquer).

El poeta nos quiere trasmitir su impotencia para expresar lo que siente con palabras.

↳ Película Recomendada

El Tigre y la Nieve (2005), en la que Roberto Benigni nos habla del amor, mostrándonos cómo se comunica un matrimonio con dificultades.

[20] https://www.youtube.com/watch?v=KprbnJ_K78&feature=youtu.be (4:35)

SESIÓN 2: Por tu palabra, echaré las redes

~Que te agraden las palabras de mi boca y llegue a tu presencia el meditar de mi corazón ~
(Sal 19,15)

1. Acogida (5 min.)

Nos remitimos a las indicaciones ofrecidas en la *Introducción* del itinerario. En esta sesión tratad de sondear cómo les ha ido la comunicación: ¿Habéis hablado? ¿Quién ha tenido una dificultad de comunicación especial? ¿Qué dificultades tenéis?

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

La oración del inicio de la segunda sesión toma como referencia un pasaje del evangelio de san Juan, en el que Jesús reza a Dios por sus discípulos, es decir, también por nosotros, que somos ahora los discípulos de Jesús.

Escuchamos la Palabra de Dios.

Santifícalos en la verdad; tu palabra es verdad. Como tú me enviaste al mundo, así yo los envío también al mundo. Y por ellos yo me santifico a mí mismo, para que también ellos sean santificados en la verdad. No solo por ellos ruego, sino también por los que crean en mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno; como tú, Padre, en mí, y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros; para que el mundo crea que tú me has enviado. Yo les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno, como nosotros somos uno; yo en ellos, y tú en mí, para que sean completamente uno, de modo que el mundo sepa que tú me has enviado, y que los has amado a ellos como me has amado a mí (Jn 17, 17-23).

Este pasaje del Evangelio de San Juan se encuentra en la llamada oración sacerdotal de Jesús, que son las últimas palabras que Jesús dice antes de su Pasión, Muerte y Resurrección. Jesús manifiesta su deseo de unidad entre nosotros, sus discípulos, con Él y la recomendación de que también nosotros vivamos la comunión, como signo para que el mundo crea.

Os invitamos a reflexionar:

- Jesús reza a Dios por nosotros. ¿Rezamos también nosotros los unos por los otros?
- "Santifícalos en la verdad", dos amantes tienen que comunicarse su verdad interior. ¿En qué medida somos conscientes de que la comunicación se basa en el pilar fundamental de la verdad?
- Y ruega: "…por los que crean en mí por la palabra de ellos". ¿Hemos descubierto que nuestro amor debe ser reflejo del amor de Dios? ¿Cómo lo ponemos de manifiesto?

Finalizamos este momento de oración, pidiendo y dando gracias a Dios Padre, por el amor de los novios, por su unidad, por su comunicación en todos los niveles:

Señor y Dios Padre nuestro, a Ti acudimos
sabiendo que nos amas y estás siempre con nosotros, te pedimos:
Que cuides de nuestra relación y nos concedas tu bendición.
Ayúdanos a superar todas las pruebas, que nada pueda separarnos,
y sobre todo, cuando estemos heridos.
Únenos más cada día, danos un mismo sentir,
que podamos siempre mirarnos con mayor amor y confianza.
Señor, muéstranos el camino,
contamos con tu ayuda, confiamos en ti.
¡Acompáñanos Señor! Amén.

3. Dinámica inicial (20 min.)

Cada pareja lee la Palabra de Dios propuesta más arriba con su breve reflexión que se señala más abajo, añadiendo, si surge, aquello que nos salga del corazón y queramos compartir con el otro. A continuación, se va desgranando frases del texto bíblico seguidas de las respectivas reflexiones.

"Santifícalos en la verdad: tu palabra es verdad".

Novios: Que mi verdad Señor sea Tu verdad, sea la verdad en mi vida, en nuestras vidas, en nuestro noviazgo, en nuestro futuro.

Ayúdanos, Padre a ser auténticos, trasparentes, que la comunicación nos abra al otro, nos enriquezca y nos lleve a la construcción de una vida plena en el amor y la entrega.

"Y por ellos yo me santifico a mí mismo, para que también ellos sean santificados en la verdad".

Novios: Porque te amo (se dice el nombre de la persona amada) N: … Quiero que crezca mi amor hacia ti, ayúdame a superar mis egoísmos y debilidades, quiero ofrecerte lo mejor de mí mismo, conocerme y que me conozcas, necesito abrir mi corazón y que el tuyo me acoja.

"No solo por ellos ruego, sino también por los que crean en mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno; como tú, Padre, en mí, y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros".

Novios: Que nuestros corazones, nuestro sentir, nuestro camino sea uno: el amor. Saber lo que piensas y sientes a través de la comunicación, me permite amarte como eres. Necesito conocerte y que me conozcas, que nuestro amor y entrega nos lleven a la felicidad para toda la eternidad.

"Para que sean completamente uno, de modo que el mundo ¿sepa que tú me has enviado y que los has amado a ellos como me has amado a mí".

Novios: N: … Quiero ser uno contigo y que nuestro amor crezca cada día más.

La unidad de nuestros corazones, nuestras almas, nuestras vidas, es el camino para nuestra felicidad, también es luz para el mundo. Podemos ser testigos del amor de Dios, de un Dios que nos ama, que nos ha creado para ser felices juntos aquí en la tierra y luego para siempre en el cielo.

Como dice santa Teresa de Jesús: *"Para quien ama, nada es imposible".*

Y también: *"La medida del amor es amar sin medida".*

4. Exposición del tema: Niveles de la comunicación (20 min.)

Si alguien nos pregunta sobre la calidad del arte de nuestra comunicación, seguramente diremos que está bien, que estamos satisfechos de ella.

¿Seguro? ¿Es la obra de arte de mis sueños?

Todos tenemos recelos y dudas, nos cuesta abrirnos, nos reservamos áreas de nuestro interior que no nos atrevemos a desvelar por temor al rechazo o la incomprensión de nuestro arte.

Si os preguntáis vosotros sobre la profundidad de vuestra comunicación… ¿Contestareis con sinceridad o los miedos afloraran a vuestra mente y os pondréis una máscara?

Podemos estar "hablando" mucho tiempo y no estar comunicando nada. La verdadera comunicación, el arte sublime, trata de poner en común lo "íntimo" de cada uno, lo que cada uno siente por dentro, en su intimidad personal que es siempre original, única, exclusiva, irrepetible, nuestra obra maestra, y que solo uno mismo conoce y valora como algo personalísimo: sentimientos, emociones, penas, alegrías, tristezas, desconciertos, dudas, miedos… Preguntaros:

¿Soy capaz de contar mis intimidades a la persona que amo?

Hay que trabajar duro para conseguir este tipo de comunicación, las cosas importantes, las obras maestras, tardan en salir a la luz, pero como decía Miguel Ángel: "Están dentro, solo hace falta quitar el mármol que sobra".

Depende de la profundidad de la relación, la comunicación se establece a distinto nivel, cuando dos personas, más si son novios, comienzan a conocerse, pasan por diferentes etapas o niveles de comunicación, vamos a repasar estos niveles.

4.1. Niveles de la comunicación

El primer nivel lo podemos llamar "aparente"

Cuando nos encontramos o llevamos poco tiempo saliendo abundan las conversaciones sobre temas externos y sin importancia, podemos repetir los contenidos, incluso se utilizan formulas hechas, hablamos de cosas materiales. Es una comunicación muy superficial, "parece" que se comunican. No es arte.

El segundo paso vamos a llamarlo "los otros"

Se continúa tratando situaciones y hechos de la vida de otras personas. Es más fácil hablar de los demás que de mí mismo, sobre problemas y situaciones de los amigos, la familia, el trabajo, etc. Eso permite un acercamiento que aumenta la confianza. Vamos conociendo las opiniones sobre situaciones que viven otros, que internamente valoramos. Hacemos de críticos de arte de los demás.

"Lo que pienso" en un tercer nivel

Comunicamos, manifestamos y exponemos nuestras ideas, podemos estar de acuerdo o en desacuerdo, expresamos nuestros juicios y opiniones. ¿Pueden quererse dos personas que opinan de forma muy diversa? Es un nivel más personal y profundo que los anteriores, pero, aun así, si solo nos comunicamos a nivel de ideas, ¡cuánto de nuestro ser dejamos fuera de nuestra comunicación! ¿Dónde quedan los sentimientos, afectos, emociones y deseos más íntimos? Es cuando iniciamos proyectos artísticos.

Ahora empiezo a descubrir mi persona con "los hechos del pasado"

Comparto mi vida anterior, mi infancia, mi juventud, las ilusiones, dificultades, triunfos… que han ido formando mi persona, cosas que nos han sucedido en el pasado. Además, vamos dando a conocer la proyección de estos acontecimientos en nuestros proyectos futuros y hablamos sobre nuestro trabajo ya que forma parte esencial de mi vida. Descubro el artista que llevo dentro por mis obras pasadas. Esta cuarta etapa es más arriesgada según el contenido y la calidad de las confidencias que se compartan, estamos comunicando parte de nuestra historia, de nuestra intimidad.

Nivel quinto: "los sentimientos"

Tenemos que comunicar cómo y qué sentimos, y esto debe implicar a la persona. La comunicación de sentimientos no es un signo de debilidad.

Sin la expresión de los sentimientos, las relaciones resultan frías, distantes, y es imposible satisfacer la necesidad de amar y ser amado, a la que nadie puede renunciar. Es verdad que a veces los sentimientos nos traicionan y tenemos que ser conscientes de que por encima de estos están las virtudes. Pero la comunicación de nuestros sentimientos, tal y como los vivimos, sin racionalizaciones, nos da a conocer a la persona amada.

Nuestro arte puede ser abstracto, pero es como lo siente nuestro interior. Debemos acoger (aunque no comprendamos a veces) esta apertura del corazón que hace vulnerable al otro. Esta comunicación profunda que conduce a unas relaciones fraternas y cercanas permiten vivir en armonía.

Comunicación "completa": el sexto nivel

"Completa" implica una plena aceptación de uno mismo y del otro, se da en un clima de amor que implica a toda nuestra persona, supone un mostrarse y un darse íntegramente, y aceptar y amar todo lo que se nos entrega. Es una relación donde la persona amada "vive" en nuestro corazón. Ambos corazones se pertenecen, hablan de su intimidad.

Dos esposos que han vivido entregándose, no están lejos de vivir esta comunicación de corazón a corazón. Dos artistas que han vivido y compartido obras y proyectos a lo largo de su carrera han llegado a una comunicación insondable.

Pero este no es el último nivel. Dos personas que lo comparten todo ¿se pueden comunicar algo más?

"El séptimo cielo"

El matrimonio es una vocación a la santidad ¿personal o compartida? son dos los que se casan. La fe no se vive en solitario, estáis llamados a formar una iglesia doméstica, de la que sois sus "obispos" con la misión de llevar al cielo a todos los miembros de vuestra familia y vuestro amor es signo del Amor de Dios.

Los cónyuges tienen que comunicarse y vivir intensamente unidos su fe. Es el Maestro, Jesucristo quien os une, y hace que vuestro amor salte a la vida eterna. Este nivel lo llamaría "el séptimo cielo", dos personas que caminan juntos a la santidad.

Es un arte religioso donde se quiere representar, como ejemplo de vida, una obra culmen, sublime: La Sagrada Familia. ¿Cómo se comunicarían María y José?

Advertencia

Leyendo estas líneas uno tiene la sensación o la tentación de decir: "De este camino, estoy al principio: ¡Cuánto me falta por andar!". ¿Cómo podemos llegar a comunicarnos así?

La respuesta no es fácil porque es un proceso donde se avanza poco a poco, puede ser la obra inacabada que siempre se vuelve a ella y se retoca, porque tenemos en nuestro interior un ideal muchas veces difícil de conseguir, pero de una belleza inigualable.

Los artistas no piensan en el esfuerzo que habrá que realizar, el duro trabajo o las dificultades que puedan surgir, solo ponen su mente y su corazón en la gran belleza, el tesoro que serán capaces de crear.

Avanzar en estos niveles depende del grado de implicación personal, en la relación yo-tú, siendo lo que ponemos de nosotros mismos en el diálogo lo que le da profundidad. Estamos preparándonos para realizar una obra de arte, ayudar a dos corazones a palpitar juntos, a sentir unidos.

La apertura hacia el otro en el amor irá dando hondura a los temas. ¿Cómo podemos sacar esa riqueza interior de nuestra alma? ¿Hasta dónde llegamos? ¿Cómo profundizar?

Entregándonos en el amor, asumiendo los riesgos.

4.2. Nuestra comunicación

¿Cuál es el ideal de comunicación, cómo tienen que ser nuestras comunicaciones? El proceso de la comunicación, nuestra obra de arte.

Imaginemos que los dos grandes maestros del arte renacentista, Miguel Ángel y Leonardo, hubieran colaborado para realizar una obra de arte…Así, los genios del amor, la mujer y el hombre, pueden realizar su obra maestra, pero corren el riesgo de perderse en su yo, solo una fuerza mayor que ellos puede realizar la utopía puede lograr que su comunicación los lleve a un nosotros. Esa fuerza es **el amor,** nuestro amor y ese amor viene de Dios.

Cuando uno abre su interior a otro, tiene la intuición de que corre el "riesgo" de no ser acogido como desea y

no quiere exponerse al riesgo de sufrir un rechazo o una incomprensión, por lo que se protege y se reserva lo de más valor. Tenemos que confiar y también, perdonar estas incomprensiones conscientes de que nosotros también las tendremos. Solo el amor lleva a una entrega total que te hace vulnerable frente al otro.

Cuando nos sentamos a hablar. ¿Qué nos preguntamos previamente?

- ¿Qué esperamos de esta conversación?
- ¿Qué queremos? ¿Qué es lo que necesitamos del otro?
- ¿Sabemos expresarlo? ¿Se lo digo?
- Consejos, tu opinión…, no espero nada, solo desahogarme y que me escuches…
- Quiero que me tranquilices, consueles, que me ayudes a tomar una decisión, que escuches mi enfado… Sin esperar consejos, ni opiniones.

¿Es un diálogo o monólogo?

- ¿Me dejas hablar? ¿Sé escucharte?
- ¿Permito que expreses tus opiniones, sentimientos… con libertad?

Cuando es diálogo, es una comunicación de persona a persona. Requiere escuchar al otro.

- ¿Me comprende?
- ¿Te acepto cómo eres?
- ¿Cómo me voy a abrir, si cuando lo hago, el otro me dice que es absurdo lo que siento?
- ¿Soy capaz de decir al otro lo que espero y necesito?

Muchas veces uno de los cónyuges no necesita una solución a sus problemas, sino ser escuchado. Tiene que sentir que se ha percibido su pena, su desilusión, su miedo, su ira, su esperanza, su sueño. Pero son frecuentes lamentos como estos: «No me escucha. Cuando parece que lo está haciendo, en realidad está pensando en otra cosa». «Hablo y siento que está esperando que termine de una vez». «Cuando hablo intenta cambiar de tema, o me da respuestas rápidas para cerrar la conversación». *(AL 137).*

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su propia experiencia. Se trata de entrar en una “comunión de ideas y experiencias”, fomentando la participación de todos y creando “comunidad”.

↳ **Dinámica:** “Con los pies en el suelo”

Vamos a disponer en el suelo unos carteles o áreas donde pondremos los niveles de comunicación. Los novios se situarán en el área donde creen que se encuentran, y cada pareja por turno comparte con los demás porque cree que están ahí.

Posteriormente comentan las dificultades que tienen para alcanzar el resto de los niveles y cómo fue su proceso para ir superando los niveles anteriores.

↳ **Preguntas.**

Conclusión y resumen final con ideas clave.

6. El acompañamiento entre sesiones

¡Ánimo! parece un camino sin fin, sin fruto… a veces el camino hacia el corazón de las personas es el más largo, pero debéis tener la convicción que si llegáis a él se establecen lazos.

↳ **Propuesta de la sesión:** se recomienda ver juntos la película "El Tigre y la Nieve" preparando un cinefórum posterior.

↳ **Dinámica**

En el tema hemos dividido los niveles de comunicación en siete.

- El primer nivel lo podemos llamar "aparente"
- El segundo paso vamos a llamarlo "los otros"
- Ahora empiezo a descubrir mi persona con "los hechos del pasado"
- Nivel quinto: "los sentimientos"
- Comunicación "completa": el sexto nivel
- "El séptimo cielo".

¿En qué nivel estáis vosotros? Para responder os proponemos el ejercicio de ensayo, entrenaos en cada nivel de forma consciente. Desde el primero al último, pero sin forzar, cada persona debe preparar su disposición interior. Un consejo: empezar por el más importante, rezad encomendándoos a María para que os ayude en vuestra comunicación. Ella le dice a su Hijo: "No tienen vino" y Jesús socorre sus necesidades.

Esquema de la dinámica: vamos a elegir un tema o el nivel en el que vamos a comunicarnos. El ejercicio consiste en:

- Yo: Hablo y expreso lo que opino.
- El otro: Digo lo que he entendido.
- Yo: Contesto para aclarar al otro algún punto o confirmar su percepción.
- El otro: Se reformula.

Y así hasta que estéis de acuerdo los dos en lo que se ha querido expresar. Ahora es el otro quien expresa su opinión y se hace el mismo ejercicio. Hacer está dinámica poco a poco, pero ¡qué bueno si vais avanzando en la confianza entre vosotros y la profundidad de vuestra comunicación!

↳ **Preguntas para el diálogo**

- ¿Compartimos nuestras penas y alegrías, nuestras ganas de vivir?
- ¿Te transmito tranquilidad, sé escucharte?
- ¿Qué cualidades aporta cada uno a nuestro noviazgo?
- ¿Con una mirada nos entendemos?
- ¿Cuándo ha sido la última vez que me equivoqué al juzgarte?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Soy consciente del compromiso de nuestra relación?
- ¿Qué implica?
- ¿Cómo me siento ante esto?

Material complementario

↳ **Nota de Humor**
Están en casa un matrimonio y le dice él uno al otro: "Cariño, tendrás que castigar al niño…"
Y la otra persona contesta: "¿Qué se ha roto…?"

Cuando una pareja lleva mucho tiempo juntos, la comunicación es más fácil por el conocimiento que se tiene del otro. Con pocas palabras se entienden muchas cosas.

↳ **Nota de Arte.** También el poeta plantea niveles en el amor (Rima de Bécquer):

Por una mirada, un mundo;
por una sonrisa, un cielo;
por un beso... yo no sé
qué te diera por un beso.

↳ **Canción para el diálogo.**
Escuchamos la canción Nadie como tú de La Oreja de Van Gogh y leemos la letra:[21]
Nadie como tú para hacerme reír. Nadie como tú sabe tanto de mí.
Nadie como tú es capaz de compartir mis penas, mi tristeza, mis ganas de vivir.
Tienes ese don de dar tranquilidad, de saber escuchar, de envolverme en paz.
Tienes la virtud de hacerme olvidar el miedo que me da mirar la oscuridad.
Solamente tú lo puedes entender y solamente tú te lo podrás creer.
En silencio y sin cruzar una palabra, solamente una mirada es suficiente para hablar.
Ya son más de veinte años de momentos congelados en recuerdos que jamás se olvidarán.
Nadie como tú para pedir perdón. Nadie como tú valora esta canción.
Nadie como tú me da su protección, me ayuda a caminar, me aparta del dolor.
Tienes ese don de dar tranquilidad, de saber escuchar, de envolverme en paz.
Tienes la virtud de hacerme olvidar el miedo que me da mirar la oscuridad.
Solamente tú lo puedes entender y solamente tú te lo podrás creer.
En silencio y sin cruzar una palabra. Solamente una mirada es suficiente para hablar.
Ya son más de veinte años de momentos congelados en recuerdos que jamás se olvidarán.
Y pasarán los años y siempre estarás buscando un plan,
para que se hagan realidad los sueños que soñábamos antes de ayer al dormir,
hablando del tiempo que nos quedará por vivir.
En silencio y sin cruzar una palabra. Solamente una mirada es suficiente para hablar.
Ya son más de veinte años de momentos congelados en recuerdos que jamás se olvidarán.
Y sin hablar.
Solo al mirar sabremos llegar a entender que jamás ni nada ni nadie en la vida nos separará.

↳ **Película Recomendada**
Comprométete ("Casomai", 2002) de Alessandro D'Alatri, un interesante relato sobre la relación de unos novios actuales que llegan a casarse a un pueblecito de la montaña.

[21] https://www.youtube.com/watch?v=T3XiUfnnAsE

SESIÓN 3: ¡Qué sean uno!

Comunicar bien nos ayuda a conocernos mejor entre nosotros, a estar más unidos. Los muros que nos dividen solamente se pueden superar si estamos dispuestos a escuchar y a aprender los unos de los otros. Necesitamos resolver las diferencias mediante formas de diálogo que nos permitan crecer en la comprensión y el respeto (Papa Francisco).

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 nuestro encuentro poniéndonos en la presencia del Señor, con el deseo de que su Palabra ilumine nuestras vidas.

Salmo 15(14) Salmo de David
Señor, ¿quién puede hospedarse en tu tienda y habitar en tu monte santo?
El que procede honradamente y practica la justicia, el que tiene intenciones leales y no calumnia con su lengua, el que no hace mal a su prójimo ni difama al vecino.
El que considera despreciable al impío y honra a los que temen al Señor, el que no retracta lo que juró aún en daño propio, el que no presta dinero a usura ni acepta soborno contra el inocente.
El que así obra nunca fallará.

Este salmo es una liturgia de entrada en el Templo de Jerusalén, en la presencia de Dios. El salmista enumera once condiciones para vivir en fidelidad la alianza entre Dios y su pueblo. Son características que nos invitan a unir fe y vida, contemplación y trabajo cotidiano. Éste es el culto-vida que debe practicar el fiel para vivir en unidad con Dios y desarrollar unas relaciones sociales justas con el prójimo. El texto del salmo debe ser escrito en lo íntimo del corazón humano para vivirlo cada día, mientras nos encontremos en camino hacia la patria del cielo.

Os invitamos a releer las once características, interiorizarlas y pedir al Señor que se hagan realidad en nuestra vida cotidiana, de pareja.

- Podemos compartir cuál de esas características nos cuesta más vivir y cuál consideramos más importante en el noviazgo.

Cumplir estos preceptos nos lleva a gozar de la bendición de Dios. Que vivamos de tal manera que nuestras vidas reflejen su Amor.

Finalizamos este momento de oración, rezando juntos por el amor de los novios que reciben esta formación y en general por todos los novios, que buscan con sincero corazón ser fieles al amor y al compromiso.

Esta oración va dirigida principalmente al Hijo, a Jesucristo, pidiendo que seamos fragancia, buen perfume de su amor a nuestro alrededor.

Jesús mío: ayúdame a esparcir tu fragancia donde quiera que vaya;
inunda mi alma con tu espíritu y tu vida;
llena todo mi ser y toma de él posesión
de tal manera que mi vida no sea en adelante
sino una irradiación de la tuya.
Quédate en mi corazón en una unión tan íntima
que quienes tengan contacto conmigo
puedan sentir en mí tu presencia;
y que al mirarme olviden que yo existo
y no piensen sino en Ti.
Quédate conmigo.
Así podré convertirme en luz para los otros.
Esa luz, oh Jesús, vendrá toda de Ti;
ni uno solo de sus rayos será mío.
Te serviré apenas de instrumento
para que Tú ilumines a las almas a través de mí.
Déjame alabarte en la forma que te es más agradable:
llevando mi lámpara encendida para disipar las sombras
en el camino de otras almas.
Déjame predicar tu nombre sin palabras…
Con mi ejemplo, con mi fuerza de atracción
con la sobrenatural influencia de mis obras,
con la fuerza evidente del amor que mi corazón siente por Ti.
(Oración del Beato John Henry Newman)

3. Dinámica inicial (10 min.)

Leemos las ocho características enumeradas anteriormente, de las acciones de una persona justa e íntegra, y durante cinco minutos, contestamos individualmente a las preguntas propuestas, después dedicamos otros cinco minutos para compartir nuestras respuestas.

- ¿Soy coherente en mi vida?
- ¿Soy instrumento de paz con los demás?
- ¿Las personas que se encuentran a mi lado reciben de mí, bondad y ayuda?
- ¿Soy una persona en la que se puede confiar?
- ¿Busco agradar a Dios y a los demás?
- ¿Soy una persona de honor, coherente con mi vida?
- ¿Soy egoísta? ¿Intento ayudar a los demás y no sacar provecho de sus necesidades?
- ¿Soy justo y busco hacer lo correcto?

Escuchar al que llevo dentro, profundizar en el conocimiento de mí mismo mejorará mi capacidad de comunicación ayudándome a contestar la pregunta sobre quién soy. Es mi responsabilidad, debo dedicar tiempo a conocerme, a conocer mi yo, mi identidad. ¿Qué tengo que hacer para ser feliz? ¿Sé que me pasa? ¿Sé qué necesito? Conocerme para ser feliz y poder hacer felices a los demás.

4. Exposición del tema: La comunicación verdadera (30 min.)

En la sesión anterior dejamos sin responder a una serie de interrogantes que, seguramente, nos hemos hecho alguna vez: ¿Qué espero, me escucha, me comprende…?

Somos novios, deseamos que nuestra comunicación sea completa, que llene nuestro ser hasta muy adentro.

4.1. Claves para una comunicación profunda

Para poder llegar a esa buena y verdadera comunicación, a ese enlace de corazones, es necesario que se comparta el interior de la persona, en la intimidad, en el espíritu, para lo que se requieren unas condiciones, unas claves, y deben soportarse en los siguientes pilares:

a) Una gran confianza mutua

La comunicación profunda y comprometedora hace que se sienta que se corren riesgos pues implica poner en común lo más valioso e íntimo de uno mismo. Requiere confiar en el otro y responder a su confianza. Solo al revelar sinceramente conocimientos e intenciones se puede alcanzar un verdadero entendimiento.

El amor es entrega. Entregarle las propias riquezas interiores, hace mejorar el arte que se lleva dentro. Alimentando su amor hago más feliz a la otra persona. Abrirse, comunicarse, es amar de verdad, porque es regalar la propia intimidad, la riqueza mayor de la persona, su originalidad.

Solo quien confía se comunica en profundidad, el que comunica ama. Es la entrega del corazón. Es la piedra angular de un bello edificio.

b) El esfuerzo del silencio y la escucha activa

A veces hablamos demasiado, interrumpiendo a los demás nos sentimos superior a los otros. Es un síntoma de soberbia y prepotencia que tenemos que desterrar de la relación con los demás y con mucha más razón de nuestro noviazgo.

Para trabajar en el conocimiento de uno mismo necesitamos el **silencio**.

En el noviazgo es una gran responsabilidad, es imprescindible y más necesario que nunca profundizar en el conocimiento de uno mismo, escuchar al que llevo dentro, para poder contestar a las preguntas: *¿Quién soy yo? ¿qué me gusta? ¿qué me hace feliz? ¿qué me enfada?* Para entregarme en el amor tengo que poseerme a mí mismo. Para esto es necesario el **silencio interior.**

> *El silencio, al ser un medio de perfección, implica para su éxito mucho sacrificio y heroicidad. Hacer silencio, es saber callar, saber escuchar. Podríamos decir escuchar-callar está en nosotros por naturaleza, pero saber hacerlo implica perfección* (R. Tagore).

Los artistas buscan su inspiración en el silencio donde se puede escuchar el alma.

> *Nadie habla con mayor autoridad que aquel que está habituado a callar* (Kempis).

Benedicto XVI decía en la festividad de Corpus:

> *En la vida de hoy en día, a menudo ruidosa y dispersa, es más que nunca importante recobrar la capacidad del silencio interior y el recogimiento: la adoración eucarística permite hacerlo no solo en torno del 'yo', sino también en compañía de este 'Tú' lleno de amor que es Jesucristo, 'el Dios próximo a nosotros'". Este silencio es entonces diálogo, nos abre al cosmos y nos une al destino de todo el que cree. Silencio de adoración, en el que se ve que todo es gracia. El hablar es fluir desde el interior, en una unión coherente -como la de Jesús- de verdad y amor: ya no se vive del éxito, de la imagen social… cuando el silencio me ha dicho que Dios me quiere, ninguna palabra contraria puede arrebatarme la paz.*

La comunicación exige saber **escuchar al otro.** Es un verdadero arte saber escuchar a fondo. A veces oímos, pero no escuchamos a las personas. La **escucha activa** supone:

- Esfuerzo físico, hay que entrenar.
- Esfuerzo intelectual, concentración: "el otro como único punto de atención".
- Toda mi persona a la escucha.
- Memorizar y resumir interiormente el mensaje.

Esta disposición de la persona que pone en juego todo lo que es, que escucha, permite conocer mejor al que habla, estar mejor predispuesto, disminuir la ansiedad del interlocutor, sentir que su arte es apreciado.

c) Lenguaje adecuado

Hemos hablado de los distintos tipos de lenguaje con que nos podemos comunicar. Debemos crear un clima que propicie la comunicación y el entendimiento.

- Los gestos deben acompañar los mensajes con actitudes y expresiones que den veracidad a lo que estamos expresando.
- Toda mi persona tiene que ayudar a comunicar mi interior.
- Utilizaremos un vocabulario cuidado, unas palabras apropiadas, justas, auténticas…
- Es importantes no ser teóricos, debemos apoyar las ideas con historias o experiencias, que ayuden a integrar estas en nuestra propia vida.

Para evitar que la otra persona se sienta herida o interpelada debemos elegir mensajes desde el yo para llegar mejor a ti. El arte hay que expresarlo. Cuando un artista lleva dentro una gran pasión, sabe plasmarla de múltiples formas.

d) La respuesta emocional

En toda conversación el mensaje que exponemos debe tener una respuesta emocional. Si a una persona le decimos: "Estoy preocupada", según la respuesta que nos ofrezca podemos clasificarlas en:

- *Aceptación sin respuesta*: - "Ah, vale".
- *Rechazo*: - "Qué tontería", "No tiene sentido", "Es absurdo" "No merece la pena".
- *Ignorancia o abandono*: - "Hoy hace buen día. Te he dicho que en el trabajo…".

- *Confirmación*: - "Sí, ¿qué te pasa? ¿Por qué? ¿Te puedo ayudar? …

Mis emociones y sentimientos no las he elegido. Si comunico mi interior y no me escuchan o no se acepta, sentiré malestar, una sensación de abandono y rechazo.

La comunicación sana es la de la confirmación, no cuestiona las emociones ni los sentimientos, sino que los acepta.

e) Saber comprender

En dos mundos tan diferentes, a veces los diálogos pueden expresar las tempestades que sacuden el alma. El éxito de una buena comunicación no está en lo dicho, incluso, tampoco está en lo entendido. Cuando una persona escucha al otro puede no entenderle plenamente, pero le tiene que comprender, aceptar, vislumbrar el mensaje que le quiere trasmitir la otra persona.

Las claves para esta comprensión deben ser buena actitud física y mental, buen conocimiento del otro y sus formas de expresarse. La comunicación es una invitación, es importante **comprender** y **aceptar** las discrepancias, hay que **respetar** la libertad del otro. **Actuar**.

Una vez habéis recorrido el camino de cómo comunicaros… Miraos, sois únicos e irrepetibles, hijos amados de Dios.

Tened relaciones verdaderas, sed vosotros mismos. Relaciones que os ayuden a ser. Descubrid si estáis llamados a una vida en común. **No tengáis miedo**, no estáis solos, Dios camina a vuestro lado. Como afirma Tomás Melendo:

> *Comunicarse es más que un simple conversar, es un medio para intercambiar ideas e inquietudes y encontrar entre ambos la mejor solución a los problemas que puede plantear la familia. Al mismo tiempo es un medio magnifico para fortalecer el amor, haciendo participe al cónyuge de los propios sentimientos, de las propias necesidades, alegrías, expectativas y esperanzas. Es bajar la guardia por completo y colocarse hondamente en contacto con el otro para conocerlo hasta el fondo.*[22]

4.2. Sugerencias para vuestra comunicación

Hay muchos métodos para comunicarse, pero lo más importante de estos es el amor que se entrega en ellos. Vamos a dar unas pautas para una comunicación de corazón a corazón:

- Elegid el momento y el lugar donde desarrollar las comunicaciones importantes. No siempre será posible, pero si lo preparáis con amor, seguro que surgirá algo bello.
- Id dispuestos para la ocasión, el vestido, la colonia, un pequeño detalle antes de empezar…
- Acudid con una buena predisposición, debéis miraros a los ojos, con paciencia, con cariño y sin sacar conclusiones apresuradas.
- Escuchad lo que os dice como lo más importante de vuestra vida. Atended apropiadamente al otro, dejando a un lado el móvil, la TV (aunque sea la Champions) o el periódico...

[22] T. Melendo, y L. Millán-Puelles, *Asegurar el amor*, Rialp, Madrid 2005.

- Aseguraros de haber entendido lo que os dice, repetid el mensaje, sobre todo en cuestiones importantes. Sois tan diferentes como hombre y mujer, que con un mismo mensaje podéis entender algo totalmente diferente. Por eso, debéis evitar los malentendidos y las malas explicaciones.
- En este momento, responded con toda el alma para llegar a su interior. Con valentía y espíritu positivo, con franqueza y sin miedo, pero con toda la delicadeza y prudencia que sean necesarias, sobre todo al referir aquello que le inquieta o le tiene inseguro o molesto.
- Una vez realizadas las aclaraciones, reflexionad sobre los hechos y opiniones, dejad los egoísmos de lado y pensad en el bien común para encontrar la verdad o la mejor opción para ambos.
- Si se debe cambiar, el mejor camino es empezar "por uno mismo": "Si quiero que el otro cambie, debo cambiar yo primero".

> Darse tiempo, tiempo de calidad, que consiste en escuchar con paciencia y atención, hasta que el otro haya expresado todo lo que necesitaba. Esto requiere la ascesis de no empezar a hablar antes del momento adecuado. En lugar de comenzar a dar opiniones o consejos, hay que asegurarse de haber escuchado todo lo que el otro necesita decir. Esto implica hacer un silencio interior para escuchar sin ruidos en el corazón o en la mente: despojarse de toda prisa, dejar a un lado las propias necesidades y urgencias, hacer espacio. Muchas veces uno de los cónyuges no necesita una solución a sus problemas, sino ser escuchado. Tiene que sentir que se ha percibido su pena, su desilusión, su miedo, su ira, su esperanza, su sueño. Pero son frecuentes lamentos como estos: «No me escucha. Cuando parece que lo está haciendo, en realidad está pensando en otra cosa». «Hablo y siento que está esperando que termine de una vez». «Cuando hablo intenta cambiar de tema, o me da respuestas rápidas para cerrar la conversación» (AL 137).

a) Para el día a día, algo práctico

A veces nos perdemos teorizando, y el amor se demuestra en los actos. Para facilitar vuestra comunicación y ayudaros a evitar muchos problemas os ofrecemos unos consejos prácticos:

- No utilicéis las palabras "siempre" y "nunca".
- No absoluticéis las cosas y menos en una discusión. Por ejemplo: evitar decir "Es que siempre llegas tarde", "nunca me ayudas", "siempre pasa lo mismo", "nunca me sacas".
- Los mensajes en primera persona "yo". Es muy importante hablar desde la percepción personal para que el otro no se sienta atacado y no se ponga a la defensiva. Por ejemplo: en lugar de decir "Eres un insensible", es mejor decir: "Sentí que estabas siendo poco sensible conmigo en este momento".
- Recordad que sois amigos, incluso amantes. Es curioso lo rápido que se pasa del amor al odio. Hay que tener claro que aquí ganamos o perdemos los dos.
- Nunca tenéis el 100% de razón. Es importante reconocer la parte de razón del otro (seguro que la tiene), así también lo valoramos, si no le anulamos. Nadie quiere sentirse así, anulado, minusvalorado.

b) Si la comunicación acaba en discusión. Unos consejos…

Sin embargo, muchas veces las comunicaciones empiezan y siguen mal… ¿Qué hacer entonces?:

1. No eludir una discusión, lo que empieza y sigue mal, tiene que acabar bien. Hay que esperar a que pase el disgusto, que rumie el problema y retomar el tema con paz (aunque sea otro día). Es bueno tener la valentía de regresar y dar otro enfoque para alcanzar un acuerdo conveniente.

2. Todos tenemos defectos y errores, reconocerlo es signo de grandeza de espíritu y un buen comienzo.
3. Saber pedir perdón **siempre** y rectificar si se ha dicho algo injusto.
4. Es preferible callar que herir. Luego, se debe reflexionar sobre cómo, qué y para qué se tiene que decir lo que sea.
5. Los problemas y el mal humor no deben aparecer y descargarse. En todo caso se puede compartir la causa, pero sabiendo que la persona que está a mi lado no es responsable y muchas veces, no sabe lo que me pasa o el *por qué.*
6. "Si llevas cuenta de los delitos, quien podrá resistir". Es más saludable para la relación vivir el presente y mirar hacia adelante con nuevos y mejores proyectos.
7. "Dos no discuten si uno no quiere". El que se sienta mejor y más capaz de controlarse tiene que ayudar al otro, se deja el tema para otro momento menos caliente.
8. Si se pelea, hay que buscar la reconciliación pronto, y reparar el daño (un detalle de cariño, flores o cena).
9. Siempre se puede rectificar, pero para cambiar e ir a mejor.

> Amplitud mental, para no encerrarse con obsesión en unas pocas ideas, y flexibilidad para poder modificar o completar las propias opiniones. Es posible que, de mi pensamiento y del pensamiento del otro pueda surgir una nueva síntesis que nos enriquezca a los dos. La unidad a la que hay que aspirar no es uniformidad, sino una «unidad en la diversidad», o una «diversidad reconciliada». En ese estilo enriquecedor de comunión fraterna, los diferentes se encuentran, se respetan y se valoran, pero manteniendo diversos matices y acentos que enriquecen el bien común. Hace falta liberarse de la obligación de ser iguales. También se necesita astucia para advertir a tiempo las «interferencias» que puedan aparecer, de manera que no destruyan un proceso de diálogo. Por ejemplo, reconocer los malos sentimientos que vayan surgiendo y relativizarlos para que no perjudiquen la comunicación. Es importante la capacidad de expresar lo que uno siente sin lastimar; utilizar un lenguaje y un modo de hablar que pueda ser más fácilmente aceptado o tolerado por el otro, aunque el contenido sea exigente; plantear los propios reclamos, pero sin descargar la ira como forma de venganza, y evitar un lenguaje moralizante que sólo busque agredir, ironizar, culpar, herir. Muchas discusiones en la pareja no son por cuestiones muy graves. A veces se trata de cosas pequeñas, poco trascendentes, pero lo que altera los ánimos es el modo de decirlas o la actitud que se asume en el diálogo (AL 139).

Hablad de todo, pero hay varios temas importantes que os harán crecer como pareja y discernir vuestra vocación, entre otros: la familia, la economía, los hijos y su educación, la sexualidad, la espiritualidad y los valores familiares.

A través de este camino de formación podréis recorrer estas etapas, ¡ánimo es una aventura apasionante! Vuestra historia de amor es la obra maestra que estáis llamados a realizar.

4.3. El método del papa Francisco[23]

"¡Estos son los que tienen coraje!" Porque no es fácil formar una familia. No es fácil comprometer la vida para siempre. Hay que tener coraje. Y los felicito, porque ustedes tienen coraje".

"Tres palabras que expresan tres actitudes…que los pueden ayudar a vivir la vida de matrimonio, porque en la vida de matrimonio hay dificultades: el matrimonio es algo tan lindo tan hermoso, que tenemos que cuidarlo,

[23] https://www.youtube.com/watch?v=FC9-oxJ_Y9E

porque es para siempre. Y las tres palabras son "permiso, gracias, perdón".
Permiso: siempre preguntar al cónyuge (la mujer al marido, el marido a la mujer) "¿qué te parece? ¿te parece que hagamos esto? Nunca atropellar.

La segunda palabra: **gracias**. Cuántas veces el marido le tiene que decir a la mujer "gracias". Y cuántas veces la esposa le tiene que decir al marido "gracias". Agradecerse mutuamente".

Y la tercera palabra es **perdón**, que es una palabra muy difícil de pronunciar. En el matrimonio, siempre –o el marido o la mujer- siempre tiene alguna equivocación. Saber reconocerla y pedir disculpas, pedir perdón, hace mucho bien. Hay jóvenes familias, recién casados, muchos de ustedes están recién casados, otros están por casarse. Recuerden estas tres palabras, que ayudarán tanto a la vida matrimonial: permiso, gracias, perdón." Bueno, todo esto es muy lindo, es muy lindo decirlo en la vida matrimonial. Pero siempre hay en la vida matrimonial problemas o discusiones. Es habitual y sucede que el esposo o la esposa discutan, alcen la voz, se peleen. Y a veces vuelen los platos. Pero no se asusten cuando sucede esto. Les doy un consejo: nunca terminen el día sin hacer la paz.

¿Y saben por qué? Porque la guerra fría al día siguiente es muy peligrosa. ¿Y cómo tengo que hacer, padre, para hacer la paz?, puede preguntar alguno de ustedes. No hacen falta discursos. Basta un gesto. Y se acabó. Está hecha la paz. Cuando hay amor, un gesto arregla todo.

Nunca acostarse dándose la espalda. **siempre** perdonar, aunque sea de mala gana, mañana será un día nuevo y seguro buscaremos unirnos. cita

5. Experiencia vital (15 min.)

Animar a los novios a que cuenten su vivencia. Se trata de entrar en una "comunión de ideas y experiencias", ahora que somos expertos en comunicación, y casi nos conocemos de toda la vida, vamos a compartir como nos va en esto tan importante.

Tenemos que poner en práctica los consejos del tema.

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

6. El acompañamiento entre sesiones

↳ **Propuesta de la sesión:** el nivel culmen de la comunicación es la **comunión**. Os proponemos, al finalizar la tercera sesión, celebrar una Eucaristía para unir vuestros corazones.

↳ **Dinámica.** Nos encomendamos a María para que nos ayude en nuestra comunicación. Ella le dice a su Hijo: "No tienen vino" y Jesús atiende sus necesidades. Realicemos esta dinámica.

↳ **Cuento para dialogar: "El punto negro"**

Cierto día, un profesor entró en clase y dijo a sus alumnos que se preparasen para una prueba sorpresa. Todos se pusieron nerviosos, asustados por el examen que vendría, mientras el profesor iba entregando una hoja de papel con la parte frontal hacia abajo, de modo que no vieran lo que contenía hasta que él

explicase en qué consistiría la prueba.

Una vez que entregó todas las hojas, les pidió que diesen la vuelta al papel y viesen el contenido. Para sorpresa de todos, era una hoja en blanco que tenía en el medio un punto negro.

Viendo las caras de sorpresa de los alumnos, les dijo: “Ahora van a escribir una redacción sobre lo que están viendo”.

Todos los jóvenes, confundidos, se pusieron a pensar y a escribir sobre lo que veían. Terminado el tiempo, el maestro recogió las hojas, las colocó en su escritorio y comenzó a leer las redacciones en voz alta.

Todas, sin excepción, se referían al punto negro de diferentes maneras.

Terminada la lectura, el profesor comenzó a hablar de la siguiente manera: “Este test no es para darles una nota, sino que les servirá como lección de vida. Nadie habló de la hoja en blanco, todos centraron su atención en el punto negro. Esto mismo pasa en nuestra vida: tenemos una hoja en blanco entera, para ver y aprovechar, pero nos centramos en los puntos negros.

La vida es un regalo de Dios y nos es dada con cariño y amor. Siempre tenemos sobrados motivos para celebrar: amigos que nos apoyan, una familia que nos ama, un trabajo, una vivienda, pequeños o grandes milagros que suceden diariamente a nuestro alrededor y, no obstante, insistimos en mirar el punto negro, ya sea un problema de salud, la falta de dinero, la difícil relación con un familiar, la decepción con un amigo…

Los puntos negros son mínimos en comparación con todo lo que diariamente obtenemos, pero ocupan nuestra mente en todo momento. Desvíen su atención de los puntos negros y aprovechen cada bendición, cada momento, para ser felices “.

No vemos las cosas tal como son, sino tal como “somos”. Las personas tenemos tendencia a ser pesimistas, a fijarnos en lo negativo.

¿Miro la vida como una oportunidad? ¿Con esperanza?

Del mismo modo valoramos la realidad que nos rodea. Si tenemos un problema de salud, dejamos de ver todo lo demás: la gran suerte que tenemos por las personas que tenemos cerca, por nuestro trabajo…

¿Sé reconocer y valorar todo lo bueno que tengo, que tienes, que tenemos?

Y esto nos supone una barrera para la esperanza. Dejamos de creer en nuestras posibilidades, porque estamos ocupados lamentando nuestra mala suerte. Cuando nos fijamos en los puntos negros, se agrandan. Crecen en nuestra mente y llenan nuestros pensamientos, hasta que ocupan toda la hoja de papel y no queda nada en blanco.

¿Me centro en lo negativo de mi vida, de mi trabajo, de mis amigos? ¿Soy pesimista? ¿Soy optimista? ¿Me fijo más en las muchas cosas que nos unen o en las pocas que nos desunen? ¿Cómo afecta a nuestro noviazgo?

Sin embargo, siempre hay motivos para la esperanza, para la alegría, para ser felices. Siempre hay trozos grandes de hojas en blanco sobre las que disfrutar, crear, creer. Podemos mirar la vida, juzgar nuestras circunstancias, a los demás y a nosotros mismos con benevolencia, con cariño, con confianza, destacando lo bueno, no centrándonos en lo negativo.

¿Destaco lo bueno de ti, de tus virtudes, o me fijo solo en lo que no entiendo o no comparto?

Trabajo. Que hagan una lista de cosas malas o que no le gustan de su pareja. Después de realizarla, les diremos que pongan diez cosas buenas por cada una que hayan puesto antes.

Preguntas para el diálogo:

- Cuando hablo con la persona que quiero, ¿aplico algunas de las técnicas o recomendaciones que nos propone el tema?
- Sé que hablar es importante, pero ¿planificamos esos momentos para dialogar de esos temas importantes para nosotros?
- ¿Qué opinamos del método del papa Francisco? ¿Lo hemos aplicado alguna vez?

Material complementario

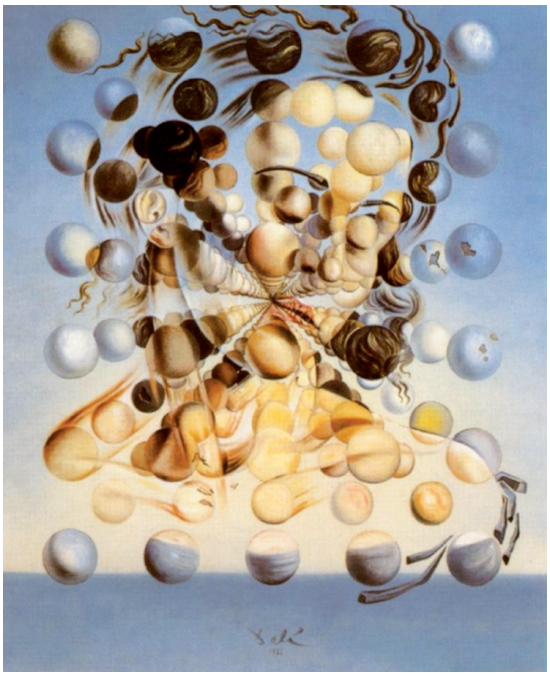
Nota de Humor

Llega uno a casa y dice: "Vengo de Marte …". Y le contesta mi padre: "¿De parte de quién?". Llega uno a un barco y pregunta: ¿El capitán? Le contesta: "Por babor". Le vuelve a preguntar: "Por favor, ¿el capitán?".

A veces no entendemos o no comprendemos cosas diferentes a las que queremos comunicar.

Nota de Arte

Muchas veces nuestros sentidos nos engañan, entendemos cosas diferentes que los otros por eso compartir comunicarse se hace imprescindible. La realidad es diversa para cada percepción.



↳ Canción para el Diálogo: Besos a la lona

Cae la noche y el dolor
Tu recuerdo empieza a arder
Mi cuerpo pierde calor
Con la ausencia de tu piel

Mi esperanza grita más
Más que el miedo de perderte
Me conformo con volver a verte No me digas que es amor
No me digas que es amor

Pasan los años
Y seguimos en el ring
Mi corazón te sigue amando
Mi cabeza pide huir

Pasan los años
Y seguimos en el ring
En este combate de boxeo a los puntos
Donde golpes bajos y testosterona
Luchan por salvar lo que tenemos juntos
Mientras que los besos se van a la lona

Palabras de traje gris
Malas lenguas de metal
Cada mes un vis a vis
Cada día un carnaval
No consigo oír tu voz
No hace falta que me grites
Tú me ruegas no te precipites

No me digas que es amor
No me digas que es amor

Pasan los años
Y seguimos en el ring
Mi corazón te sigue amando
Mi cabeza pide huir

Pasan los años
Y seguimos en el ring
En este combate de boxeo a los puntos
Donde golpes bajos y testosterona
Luchan por salvar lo que tenemos juntos
Mientras que los besos se van a la lona

Pasan los años
Y seguimos en el ring
Mi corazón te sigue amando
Mi cabeza pide huir
Pasan los años
Y seguimos en el ring
En este combate de boxeo a los puntos
Donde golpes bajos y testosterona
Luchan por salvar lo que tenemos juntos
Mientras que los besos se van a la lona

Y aunque tachemos cada día en el calendario
Como si fuera una condena por cumplir
Pelear contigo es lo mejor que me ha pasado jamás
Me enseñaste tantas cosas sobre mí

Que hoy me he armado de valor
Para venir a preguntarte
Si me aceptas como eterno contrincante

Para salir de la lucha eterna describe la canción debemos aprender a comunicarnos. Y es posible.