TEMA 1

SOY PERSONA, SOMOS PERSONAS

Significado de ser persona y de la vida conyugal
El diálogo, camino de la comunidad conyugal

Introducción para el monitor

En el origen de muchas de las crisis matrimoniales no superadas se halla una deficiente información o preparación de los esposos respecto a determinadas realidades humanas, que son básicas para poder interpretar, con acierto, el gran misterio de la vida y del amor. Y una de las primeras realidades que debemos descubrir es la propia **identidad personal:** ¿Quién soy? ¿Quiénes son los otros? ¿Cuál es mi papel en el mundo? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde camino? ¿Cuál es el plan que Dios tiene para mí? etc.

Cada uno de nosotros somos un ser **singular, inconfundible, insustituible, único e irrepetible**. Y es, precisamente, a esta maravillosa realidad, que somos cada uno de nosotros, a lo que llamamos **persona.**

La diferencia entre el ser humano y el resto de los seres, tanto inorgánicos como orgánicos, es que el ser humano es *alguien.* Y es que, en su forma de conocer, ser y actuar, es radicalmente **distinto**: conoce de forma racional, su afectividad es distinta -no se mueve sólo por necesidades, sino también por motivaciones y deseos-, y tiene capacidad de decidir: soy **libre**. Todo el ser humano está revestido en su propia *interioridad,* en su yo *personal,* de carácter espiritual, que se expresa a través de su cuerpo.

Cada persona es única e irrepetible. Podemos afirmar dirigiéndonos al otro: *Tú eres único e irrepetible, y hay algo en esta vida que sólo tú puedes realizar. Ni eres intercambiable ni se te puede utilizar.* La clave de este tema está en descubrir la mutua relación entre el ser persona y el vivir como matrimonio. Dos afirmaciones básicas:

- No hay verdadera comunidad conyugal sin verdaderas personas.
- El matrimonio ayuda a la realización de la persona.

. *Ser persona*

Hay que distinguir entre "persona y cosa". La persona es el ser de la palabra y del amor. La cosa u objeto es la realidad "sobre la que se habla y de la que se dispone".

La palabra **persona** designa el "centro de la propia individualidad del que parten todas las iniciativas y al que se refieren todas las experiencias: el hombre y la mujer, en cuanto es capaz de pensar, decidir y obrar conscientemente y de forma autónoma"

El concepto cristiano de persona

El libro del *Génesis* (Gn 1,26), nos relata la creación del hombre y de la mujer "a imagen de Dios". La persona humana es imagen de Dios por su espiritualidad, racionalidad y

libertad. A través del hombre, **se transparenta Dios mismo**: el hombre refleja de Dios su señorío, su trascendencia sobre el mundo y su modo de obrar libre y señorial; en una palabra, su personalidad. La persona humana, creada a imagen de Dios, es un ser a la vez corporal y espiritual.

Cada persona (hombre y mujer por separado) debe llegar a ser ella misma, valiéndose de las capacidades, limitaciones y dones que posee: su estructura corporal, sus tendencias, sentimientos y facultades, sus talentos, habilidades y destrezas. Este compromiso de la persona, con sus semejantes y con la sociedad, marca el quehacer, las actividades y los valores del hombre y de la mujer en el mundo, en sus **distintos ámbitos de relación y compromiso**: matrimoniales, familiares, sociales, económicos, culturales, políticos, religiosos, etc

El concepto cristiano de persona abarca estas dimensiones: un ser "en el mundo", tiene un cuerpo; un "ser con los otros", se relaciona con unos derechos y unos deberes; un "ser en la historia", destinado a crecer como persona (niño, joven, adulto) y ser social (aspiraciones humanas, familiares, religiosas); un ser "creado a imagen de Dios" (llamado al amor)

2. La comunidad conyugal

La persona se desarrolla como tal en sus relaciones con los demás, esto es, a través del encuentro y la comunicación interpersonal. A través de la palabra compartida, del diálogo, la persona asegura el necesario contacto con los otros para lograr, no sin esfuerzo, su propia realización como ser humano.

La persona, a través de sus relaciones con los demás, descubre progresivamente que es diferente al otro y a los otros. En esto consiste la originalidad de cada ser humano. Así, el hombre y la mujer se hacen conscientes de sus limitaciones y de sus capacidades; esto es, de su riqueza.

Somos hombres y mujeres. Somos iguales y diferentes a la vez. Ser hombre, ser mujer, es una forma de ser persona, y una forma de estar, de encontrarse, de ser cuerpo. El ser diferentes, nos complementa y enriquece; Es una diferencia que nos atrae: es el "misterio" del otro. Misterio, porque es una interioridad que desconocemos y que nos atrae; misterio, porque intuimos que sólo nos lo puede desvelar él/ella misma

3. Factores que condicionan las relaciones hombre-mujer

El modo de comportarse de cada miembro de la pareja, y su peculiar manera de ser (su carácter, en una palabra), son la expresión de sus respectivas personalidades, en las que se incluyen las costumbres, los hábitos, las actitudes, etc. Todos estos elementos, unidos, constituyen la propia identidad personal.

La personalidad de los cónyuges

Para lograr que esas dos personalidades se integren, a través de una convivencia en libertad, es necesario superar todo un proceso continuo en el que cada uno de los cónyuges toma del otro y cede, a su vez, parte de sus hábitos, costumbres y conducta. La distinta psicología de hombre y mujer debe ser conocida y tenida en cuenta por ambos para buscar la aceptación, la adaptación y la complementariedad.

La dependencia mutua en la libertad
El encuentro *exige unas condiciones,* para que no sea un "encontronazo", para que realmente ayude a crecer como persona; esto reclama: generosidad, tener un espíritu abierto, querer compartir, querer crear algo en común (comunión). Para encontrarse con alguien es preciso tratarle como una persona. También supone mostrarse cada uno tal como es,no ser máscaras, prestar atención, tener capacidad de escucha, estar disponible para el otro, sentir respeto por lo que el otro es o puede llegar a ser. La vida humana se empobrece cuando tratamos a las personas como objetos, como medios.

El hecho de convivir comporta para los esposos aceptar un compromiso de dependencia respecto del otro. A medida que el hombre y la mujer intentan avanzar en relaciones cada vez más sólidas, se intensifican los niveles de dependencia mutua; sin perjuicio del clima de libertad y autonomía que debe reinar entre ellos.

Identidad corporal
El cuerpo es expresión viva de mi persona. Esta interioridad, este *ser persona* se *expresa* a *través del cuerpo.* El cuerpo es el signo que revela a la persona, que le distingue del resto; es el lugar en que la persona realiza su existencia, el vehículo con el que se manifiesta y entra en comunión con los demás.

El cuerpo no es una parte: es la expresión viva y la presencia de toda la persona, donde se desarrolla la posibilidad de ser y de existir. El cuerpo, por lo tanto, no es un objeto que se tiene. El hombre y la mujer son cuerpo, a la vez que son persona, interioridad. Y, puesto que soy cuerpo, no debo "utilizarme". Somos una unidad de cuerpo y espíritu. Cuando nos relacionamos, vemos esta unidad y esta diferencia: un yo personal se relaciona con un tú personal, no sólo dos cuerpos.

Nos encontramos ante una verdad decisiva de la antropología cristiana: el cuerpo posee un *carácter esponsal;* esto es, es capaz de expresar el amor personal entre un hombre y una mujer que se comprometen y se entregan.

En esa relación es donde se descubren los *significados* fundamentales del cuerpo sexuado, como son: la identidad personal, unida a la diferencia de sexos, la apertura y complementariedad en la relación, así como la capacidad de engendrar a otras personas acogiéndolas en el amor conyugal. Se trata de verdaderos significados que especifican el amor conyugal distinguiéndolo de otros tipos de amor.

4. El diálogo, camino de la comunidad conyugal

El encuentro con el otro, que da sentido humano a la persona, tiene un cauce singular en el diálogo. Con el diálogo podemos superar el conflicto, la frustración y la indiferencia de los que estamos obligados a entendernos por una exigencia existencial: marido-mujer, padres-hijos, adultos-jóvenes. Si esto es verdad en cualquier relación humana, mayor urgencia tiene en el desarrollo de la pareja conyugal. Todo se allana ante un diálogo sincero.

El diálogo en el matrimonio debe tener su ritmo, su tiempo, su frecuencia. Hay que hablar de todo: del interior de la persona, de los trabajos, de la vida del hogar, de los hijos, de ti y de mí, de la fe y la vida religiosa. Para dialogar hay que saber escuchar, ponerse en el lugar del otro, tener paciencia, confianza, esperanza y prudencia. No es

hablar de " nuestras cosas" sino de "nosotros".

En el diálogo verdadero y personal, cada esposo comunica y transmite al otro sus sueños, sus ideas, sus sentimientos, lo mejor de sí mismo, y así da lugar a que el otro se enriquezca con lo que del otro recibe. Así se va logrando la verdadera comunión de vida y amor entre los dos.

La experiencia nos dice que si una pareja no se comunica, acabará desintegrándose. Se llegará a situaciones de ruptura. ¿Por qué? Porque cada persona siente en su interior la necesidad de ser comprendida y aceptada como es y, si no hay comunicación, esto es imposible. Nunca podrán conocerse si no se comunican. Con la comunicación no se pierde el tiempo, ¡se gana!; damos al otro algo que no posee o que ignora y recibimos nosotros mismos aquello que no tenemos y que necesitamos y nos enriquece.

Entendemos por diálogo una forma de comunicación entre dos o más personas que alternativamente manifiestan sus ideas, sentimientos y decisiones - su manera de sentir, de pensar y de ser - transmitidos a través de la palabra y la escucha.

En toda relación de diálogo se dan tres elementos indispensables: la persona que comunica, la que recibe la comunicación y aquello que se comunica. Un diálogo se considera válido cuando lo que transmite el que habla es captado exactamente por el que escucha. Para un verdadero y provechoso diálogo se requiere, no sólo querer y tener algo que decir, sino, además, saber comunicar y saber escuchar. En el matrimonio hay que transmitir al otro todo lo que sientes, lo que piensas, lo que te motiva

Clases de diálogo

Entendiendo el diálogo como una forma de comunicación, podemos distinguir tres clases de diálogo: "verbal", "no verbal" y "escrito".

Respecto al diálogo no verbal nos referimos a toda la fuerza expresiva y comunicadora que tienen, por ejemplo, la mirada, la sonrisa, el rostro, los movimientos de las manos, el tono de voz. En ocasiones con estos gestos y movimientos podemos llegar a decir más y de modo más penetrante que con la palabra. En otras ocasiones el lenguaje no verbal abre las puertas y prepara el terreno para el diálogo hablado.

También la comunicación escrita da resultados óptimos cuando el diálogo verbal se hace difícil y poco menos que imposible.

Obstáculos para el diálogo

El diálogo y la comunicación no son fáciles. Abrirse, darse, acoger al otro y escucharle, cuesta y requiere esfuerzo y perseverancia. Saber las dificultades que nos podemos encontrar, nos pueden ayudar a superarlas. Pueden ser de muchas clases. Estas son las que creemos más importantes:

Temperamento. Por carácter, solemos decir, algunas personas son cerradas. En realidad, todos experimentamos cierta resistencia a darnos a conocer y a compartir nuestras intimidades. Esta tendencia puede corregirse.

El tipo de educación. Desde la adolescencia, por distintos motivos, nos hemos podido acostumbrar a guardar nuestros secretos, desconfiando excesivamente. Se está

desentrenado o desengañado para la comunicación.

Las diferencias entre hombre y mujer. Se trata de dos psicologías distintas. El diálogo entre hombre y mujer exige conocer esto y saber responder, cada uno, a las verdaderas necesidades y posibilidades del otro. Normalmente la mujer siente más necesidad de comunicación que el hombre.

La rutina. Es una de las principales dificultades cuando se llevan años de casados. Se supone que, a vosotros, no os ha dado tiempo de caer en la rutina. Algunos esposos piensan que ya lo han dicho todo, que ya se conocen. Esto no es así. Siempre se presentan situaciones nuevas ante las cuales hay que reaccionar según las necesidades del momento.

El ritmo de vida. Vivimos tan aturdidos que, en los momentos propicios para la comunicación, preferimos la evasión.

Miedo a tener que cambiar. Tememos ser transformados por las razones del otro. Nos sentimos a gusto con nuestros criterios y estamos a la "defensiva" mientras el otro habla, preparando la respuesta en lugar de estar escuchando lo que nos quiere decir.

Intromisión de terceras personas. El matrimonio debe estar abierto a relaciones y amistades, pero debe salvaguardar su intimidad.

Falta de sencillez y sinceridad. Por carácter o por deformación se puede estar habituado a una falta total de comunicación interior o a mostrar una imagen falsa de nosotros.

Saber hablar

El diálogo requiere desprendimiento de uno mismo, olvido de sí, para poner toda la atención y todo el empeño en hacer feliz al otro y en el objetivo último de todo matrimonio, el logro de la comunión de vida y amor. No es lo más conveniente provocar un diálogo para demostrar que tengo razón o para desahogar mi rabia o mi euforia; todo lo contrario.

Y, por supuesto, el amor; es el mejor consejero. Si cuando hablamos demostramos siempre y de verdad amor, lograremos hacernos entender y hacer feliz al esposo/a que nos escucha. En el diálogo es preciso cuidar el tono de voz, el momento oportuno, prestar atención a las disposiciones del que nos escucha... Todos estos detalles, y muchos más, sabremos tener en cuenta si hablamos desde el amor y demostrando amor.

El amor en el diálogo nos va a permitir ser humildes sin complejos y saber renunciar, cuando conviene, sin hacer problema de la libertad y de la personalidad.

Saber escuchar

"El que sólo habla, no dialoga; el que sólo escucha, tampoco". Saber hablar y saber escuchar es un arte. ". A escuchar se aprende escuchando. Merece la pena ejercitarse en el arte de escuchar. Por el respeto que se merece la otra persona, por el amor que le tenemos, por el provecho que sacamos. En el saber escuchar, como en el saber hablar, está el secreto de una buena comunicación entre los esposos y la garantía de una armoniosa vida conyugal y familiar.

El filósofo Zenón de Citio nos dejó una máxima llena de humor y de sabiduría: *"Si tenemos dos orejas y una boca es justamente para escuchar más y hablar menos".* El diálogo verdadero requiere una *escucha activa y comprensiva,* que es atención completa de cuerpo y alma, para percibir con exactitud y ahondar responsablemente en el mensaje que se nos comunica e impedir que éste quede alterado o bloqueado

De qué hablamos

Recordemos el refrán: *"De lo que rebosa el corazón habla la boca".* Es muy conveniente dialogar, en primer lugar, de lo que más intensamente se vive en el momento o de aquello que nos ha causado mayor dificultad y preocupación.

- **La afectividad**. Somos únicos e irrepetibles, el otro no puede ver mi mundo interior, sólo atisbarlo; llevamos dentro un sentimiento de soledad y debemos aprender a dialogar de todo eso: los afectos, los estados de ánimo, las reacciones ante los acontecimientos, el gozo y el sufrimiento, los miedos, las sospechas...
- **La sexualidad**. El diálogo natural y abierto sobre el sexo, como expresión del amor matrimonial, dará más confianza y libertad a la comunicación que cualquier otra área; es el gran termómetro de la relación matrimonial. Conviene dialogar para armonizar gustos y sueños, despejar prejuicios y evitar imposiciones; todo en un clima de respeto, amor y delicadeza. El abandono del diálogo en esta área puede producir falta de aceptación, frigidez, celos, rechazo, infidelidad y hasta la separación.
- **Los hijos**. Compartir el tema de la paternidad responsable. Es primordial para el buen funcionamiento del matrimonio intentar, mediante el diálogo, acuerdo y coincidencia sobre el modo de educar a los hijos.
- **El círculo familiar**. Y, más concretamente, las dificultades para aceptar a la familia política piden un diálogo difícilmente sereno y objetivo, pero sumamente conveniente para la armonía y la mutua aceptación de los esposos entre sí.
- **El trabajo** : Conviene dialogar sobre este importante tema. Al compartirlo, descansamos y nos liberamos de la posible tensión acumulada y, al mismo tiempo, al darle noticia de nuestras actividades y preocupaciones laborales, damos lugar a que nuestro esposo/a se pueda situar mejor en nuestro mundo y en nosotros mismos
- **La economía**. Muchas parejas no se hunden por falta de dinero, sino por falta de comunicación sobre su uso.
- **La fe**. No debe producir ni miedo ni rubor poner boca arriba las cartas de la fe, los ideales, las convicciones religiosas. La buena marcha del matrimonio se mide por la proporción de parcelas de la vida que se ponen en común. Se comparte casi todo y se tiende a compartir cada vez más de la propia vida de cada uno. Sucede, sin embargo, que la dimensión más íntima y decisiva de la vida, la relación con Dios, en la que cuenta tanto la relación con el otro cónyuge, se suele llevar en secreto y en solitario.

Síntesis del tema: ideas a resaltar en el diálogo

1 La persona humana es imagen de Dios por su espiritualidad, racionalidad y libertad. A través del hombre se transparenta Dios mismo: el hombre refleja de Dios su señorío, su trascendencia sobre el mundo y su modo de obrar libre y señorial.

2- La persona es el fundamento de la comunidad conyugal. Una comunidad está constituida por personas que previamente han decidido libre y responsablemente compartir un estilo de vida. Así podemos hablar de "comunidad eclesial" y de "comunidad conyugal". No hay verdadera pareja sin verdaderas personas.

3- El concepto cristiano de persona abarca estas dimensiones: un ser "en el mundo", tiene un cuerpo; un "ser con los otros", se relaciona con unos derechos y unos deberes; un "ser en la historia", destinado a crecer como persona (niño, joven, adulto) y ser social (aspiraciones humanas, familiares, religiosas); un ser "creado a imagen de Dios" (llamado al amor)

4- La persona, a través de sus relaciones, descubre progresivamente que es diferente al otro y a los otros. Somos hombres y mujeres. Somos iguales y diferentes a la vez. Ser hombre y ser mujer es una forma de ser persona, y una forma de estar, de encontrarse, de ser cuerpo. El ser diferentes, nos complementa. Una diferencia que nos atrae.

5- El modo de comportarse y de ser de cada uno, las costumbres, los hábitos, las actitudes, constituyen la propia identidad personal. Para lograr que esas dos personalidades se integren necesitan un proceso en el que cada uno toma del otro y cede, a su vez, parte de sus hábitos, costumbres y conducta.

6. La distinta psicología de hombre y mujer debe ser conocida y tenida en cuenta por ambos para buscar la aceptación, la adaptación y la complementariedad.

7. A medida que el matrimonio intenta crecer en la solidez de sus relaciones, se intensifican los niveles de dependencia, sin perjuicio del clima de libertad y autonomía que debe reinar entre sus miembros. Este proceso genera tensiones, que reclaman madurez personal para solucionarlas.

8. El diálogo se ofrece como un instrumento muy valioso de comunicación en la vida de pareja y en la vida familiar. Aprender a dialogar –a saber escuchar y a saber hablar, respetando los silencios- y hablar con asiduidad no sólo afianza el amor conyugal, sino que puede ser también una excelente terapia para resolver conflictos y profundizar en el amor mutuo. El diálogo es también un vehículo de perdón, una forma de amor cristiano. Dios nos enseña a amar y perdonar.

CUESTIONARIO

1 Piensa en cómo eres: ¿qué hay en ti de "singular, inconfundible, único e irrepetible"? Dialógalo con tu pareja.

2. Para el éxito del matrimonio, es importante conocerse a sí mismo. ¿Por qué?

3. Expón algunos casos de falta de respeto a la persona dentro del matrimonio. ¿Cuáles son sus consecuencias?

4. ¿Conoces, valoras y respetas las cualidades de tu pareja? ¿Cuáles valoras más? ¿En qué os habéis enriquecido mutuamente?

5. Las diferencias entre hombre y mujer, ¿son limitación o riqueza para la pareja? ¿Por qué?

6. En el matrimonio hay mucha dependencia mutua: ¿Estás de acuerdo? ¿Supone esa dependencia pérdida de libertad? ¿Cómo compaginas dependencia y libertad?