

COF Virgen de Olaz

COMUNICACIÓN Y AMOR CONYUGAL

Psicología del hombre y de la mujer



PRÓLOGO

- Este es un documento resumen, que se utiliza para cursos orientados a novios y a cónyuges, para entender mejor las diferencias entre el hombre y la mujer y poder utilizar esta complementariedad a favor de la comunicación , la convivencia y la felicidad mutua.
- De eso se trata: de tener una visión muy rápida y resumida del tema.
- Para sacarle el máximo provecho, conviene leer la bibliografía recomendada, que explica muchos de los puntos expuestos. Esperamos que la lectura de este resumen anime a profundizar en los temas expuestos.



OBJETIVOS

- CAER EN LA CUENTA:
 - la convivencia entre un hombre y la mujer requiere conocerse y aceptarse en su ser sexuado.
 - el hombre y la mujer son distintos y complementarios: conocerlo es fuente de riqueza o de conflicto
- PREGUNTARSE:
 - ¿me conozco? ¿dejo que el otro me conozca? ¿conozco al otro?
 - ¿cómo convivir armoniosamente para siempre?
- DECIDIR
 - profundizar en el trato
 - profundizar en la comunicación y el amor entre los cónyuges



SOMOS DIFERENTES

- Razones biológicas
- Razones psicológicas
- No hay hombre y mujer en estado puro
 - No hay hombre y mujer ideal

La comunicación entre cónyuges parte de la base de que son de sexos distintos, lo que condiciona totalmente el tipo de comunicación. Por eso es necesario profundizar en las diferencias psicológicas entre hombre y Mujer.



DIFERENTES EN EL SER

HOMBRE

- Físicamente robusto
- Sensaciones fuertes
- Gestos bruscos
- Emociones profundas y estables
- Agresivo, afán de mando
- Predominio de lo racional
- Visión global a largo plazo
- Arquitecto del mundo

MUJER

- Físicamente delicado
- Importancia de los matices
- Movimientos suaves
- Humor variable
- Influencia indirecta
- Importancia de la intuición
- Detallista y práctica
- Guardiana de los valores



DIFERENTES EN EL SENTIR

HOMBRE

- Emociones estables
- Vive en la acción
- El dolor... Lo elimina
- Compartimentaliza su vida
- Sexualidad vehemente, corpórea, rápida.

MUJER

- Volubilidad risa/llanto
- Mayor unidad e integración de vida
- Con el dolor... convive
- No puede separar trabajo y sentimiento
- Sexualidad sin ternura no significa nada. Requiere tiempo.
- Fácil empatía



DIFERENTES EN EL HACER

HOMBRE

- Funciona a impulsos
- Pensamiento lineal y racional
- Conceptualiza. Las ideas son su motor.
- Enseña hablando
- Busca el éxito profesional y la valoración "del puesto".

MUJER

- Más constante
- Además, piensa con el corazón
- Le interesan más las personas que las ideas.
- Enseña haciendo
- Busca la aceptación personal, necesita sentirse útil y querida



DIFERENTES ... ¿ Y QUÉ ?

- Reconocer las diferencias. Somos diferentes, pero nadie es mejor que el otro por el mero hecho del sexo. Iguales en dignidad.
- Respetar las diferencias. Cuidado con frases y expresiones que transmitan menosprecio, ridículo o indiferencia.
- Dejarse conocer. No tengáis miedo. Cuidado con ponerse “máscaras”: sé tú mismo.
- Comunicarse siempre: saca lo que hay dentro, antes de que se pudra. Cuidado con los desengaños acumulados no digeridos.



PARA SER FELICES...

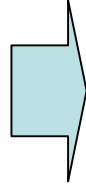
- RESPETAR
- ACEPTAR
- MEJORAR
- PERDONAR

- Para no avasallar ni imponer ideas ni estilos. Ni en palabras, ni en obras, ni en gestos.
- Para no pedir imposibles
- Aprender a comprender al otro
- Potenciar lo bueno y limar lo menos bueno
- Recomenzar siempre
- Perdonar sin olvidar no vale

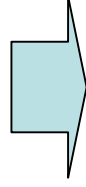


CONCLUSIONES

**AMAR CONYUGAL = ENTREGARSE MUTUAMENTE
TODA LA INTIMIDAD ESPIRITUAL Y FÍSICA**



¿Me conozco?
¿Me dejo conocer?



¿Conozco al otro?
¿Le acepto y respeto?



¿Dialogamos? ¿Nos perdonamos? ¿Somos flexibles? ¿Nos aceptamos y respetamos?



¿CÓMO CONVIVIR PARA SIEMPRE? ALGUNOS SIGNOS DE MADUREZ

- Naturalidad, franqueza
- Capacidad de comunicación
- Capacidad de escuchar y respetar a las personas
- Claro proyecto de vida. Ideales elevados
- Visión positiva de la vida
- Equilibrio corazón/ cabeza
- Capacidad de perdonar y de olvidar
- Responsabilidad
- Dominio y autocontrol



CONCLUSIONES

EL AMOR CONYUGAL IDEAL TIENE 2 DIMENSIONES

- El amor conyugal es una participación del amor divino
- La complementariedad es riqueza

DIOS

- Fuente de alegría
- Fortaleza ante dificultades
- Referencia común
- “Seguro” contra el egoísmo

EL

Dimensión horizontal: lo humano

ELLA



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus, de John Gray
- Testigo de esperanza. George Weigel. Ed. Planeta.
- Sobre el amor humano. Gustave Thibon, Ed. Rialp, Colección Patmos
- Matrimonio para un tiempo nuevo

Antonio Vázquez, Ed. Palabra, Colección Hacer Familia n° 15



COF Virgen de Olaz

El Centro de Orientación Virgen de Olaz es una asociación de profesionales cuyo objetivo es orientar a matrimonios y familias a vivir de forma íntegra su vocación de acuerdo a las exigencias de la naturaleza humana, de la dignidad de la persona, y de los consejos evangélicos y la moral católica. Organiza cursos de preparación al matrimonio, cursos de padres, y cursos de paternidad responsable, así como servicios de asistencia psicológica, psiquiátrica y jurídica ante problemas en el entorno familiar, todo ello de forma gratuita. Para más información: www.cmasuncion.org/cof/index.php

El COF Virgen de Olaz es una obra corporativa de la Congregación Mariana de la Asunción y S.Fructuoso: esta última es una asociación de laicos católicos, dependiente de la diócesis de Madrid, que sigue el carisma de las Congregaciones Marianas de santidad, apostolado y servicio a la Iglesia, en las circunstancias del mundo de hoy., con una espiritualidad entroncada en la devoción a María y en la espiritualidad de S.Ignacio de Loyola. Para más información, www.cmasuncion.org

