

Año II · Tema 4

Encuentra las claves del noviazgo

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 3
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5



I. Guía didáctica

Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes conozcan en primer lugar

los cambios que una persona experimenta en su adolescencia y la relación de estos con el noviazgo y, en segundo lugar, las cuatro fases de unas relaciones maduras: Atracción: me gusta; Enamoramiento: me gustas tú; El noviazgo: te quiero y El amor maduro: sí quiero

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en 2 grandes epígrafes:

1. Los cambios que una persona experimenta en su adolescencia y su relación con el noviazgo
2. Las cuatro fases de las relaciones maduras.

Ideas claves del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30 -40 minutos.



Primera idea clave

La adolescencia y el noviazgo

En primer lugar conviene que los chicos y chicas se den cuenta de que el “noviazgo”, el “tener novio y/o novia” es un tipo de relación especial cuyo objetivo es conocerse y está orientada hacia el matrimonio. Otras cosas no son “noviazgo”, aunque lo llamemos. El texto explica y matiza muy bien esta idea.

En segundo lugar (1.2.) se abordan los cambios físicos, emocionales, personales y espirituales que acontecen en la adolescencia, su influencia en la sexualidad y en el hecho del noviazgo. Se explica que la maduración afectivo-sexual desde la primera adolescencia hasta el matrimonio es un proceso temporal, con mutua implicación de todos los factores.

Segunda idea clave

Las cuatro fases de una relación madura

Este apartado es denso y cada afirmación seguro que es matizable para cada caso personal. Por eso podemos adelantarles que les vamos a explicar las ideas principales tal y como las vemos nosotros, no para imponerlas sino para motivarlos a la reflexión personal. Este planteamiento da libertad en la explicación y, cuando un participante tiene una opinión distinta, evita “discusiones”... hasta ver quién de los dos tiene razón. Creo que conviene decirles que al acabar les daremos fotocopiado el texto del Seminar para que puedan leerlo tranquilamente y reflexionar.

Fase I. La primera atracción hacia una chica o un chico es una emoción interior que suele tener su reflejo en el lenguaje del cuerpo.

Conviene explicarles bien dos ideas (recuadradas en rojo en Seminar Ilustrado): a) la diferencia entre ser atractivas o provocativas para los chicos (a veces la chicas buscando ser admirados lo que son es deseadas); b) explicarles porque hay jóvenes que parece que ligan menos pero realmente es que ligan “mejor”, sitúan el lige a un nivel más alto y por eso menos frecuente.

Fase II. El enamoramiento. Es algo que “me sucede”. Tiene un componente electivo: de todas las personas que me gustan, me centro en ti. Estoy enamorado de ti. Con tres fases (que pueden darse a la vez, en especial las dos primeras): a) acercamiento o cortejo, con el miedo al rechazo, b) la idealización y c) la duda o desencanto que puede venir porque causas diversas: primera, porque el cortejo era un reto (a ver si lo/la consigo), o segunda, sin más porque aquella relación no tiene futuro. Por otro lado, este desencanto también puede ser un baño de realidad a nuestra idealización, a partir de la cual la relación puede seguir con “más verdad”.

Fase III. Noviazgo: te quiero. El noviazgo es la asunción libre y recíproca del enamoramiento inicial, con dos características: exclusividad y temporalidad. Ya no actúa solo la afectividad, sino la inteligencia y la voluntad libre. Para que se consolide hace falta tiempo y conocimiento mutuo. En el noviazgo el amor también se expresa con el cuerpo que tiene su lenguaje con sus reglas, con el que podemos construir o destruir a nosotros o al novio o novia.

Fase IV. El matrimonio. Antes de nada, si vemos que la nuestra no es una buena relación, la dejamos; si a la pregunta ¿quiero pasar con la otra persona el resto de mi vida? la respuesta es no -aunque esta relación tenga y aporte muchos elementos positivos-, la dejamos también. Si la respuesta es sí, conviene plantearnos: 1. ¿El motivo para casarme es el amor u otro distinto?; 2. ¿Las circunstancias también son adecuadas? Si las dos respuestas son SÍ tienes delante la más grande aventura de tu vida.

Ya sólo te falta la tradicional preparación previa para el matrimonio e ir poniendo fecha. ¡Felicidades!

Preguntas de reflexión

Protocolo habitual 8 preguntas generales. 8 minutos y pc. Son muy interesantes para preparar la hoja MEJORA.



if not now, when?

Desarrollo del *Workshop*

Recomendamos hacer primero la actividad 1, luego la 3 y dejar para el final -si hay tiempo- la 2.

Actividad 1

La actividad versa sobre el “Eterno adolescente”. El vídeo dura 1:30 minutos. La actividad se puede realizar en 15 minutos. Muy adecuada.

Actividad 2

Entrevista a Ricardo Darín. Tiene una duración de 3 minutos. Esta actividad puede tener una duración de 25 minutos.

Recordamos que hay que dejar tiempo para realizar la hoja MEJORA. Conviene recordarles que, antes de hacerlo, repasen lo que han escrito en las Preguntas de reflexión.



II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 4

Encuentra las claves del noviazgo

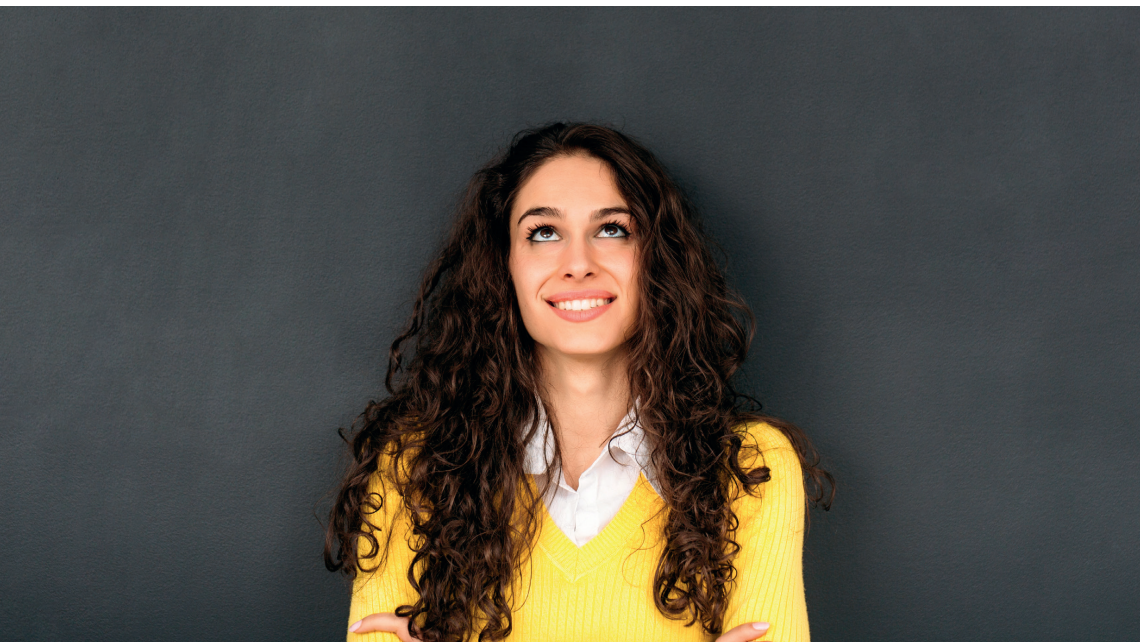
Regla de oro

“El hecho de ser honestos es lo que hace que las relaciones perduren”

Lauryn Hill

Objetivos de la sesión

1. Conocer los cambios que una persona experimenta en su adolescencia y su relación con el noviazgo.
2. Conocer las cuatro fases de las relaciones maduras:
 - Atracción: me gusta
 - Enamoramiento: me gustas tú
 - El noviazgo: te quiero
 - El amor maduro: sí quiero



Ideas Clave

1. La adolescencia y el noviazgo

¿Cómo definirías el noviazgo, qué es el noviazgo?

1.1. La importancia de las relaciones

Para 1.1. ¿Quedan muchos “corazones rotos” durante la adolescencia y la primera juventud? ¿Por qué?

El corazón es un músculo fundamental para la vida. Gracias a su trabajo se oxigenan las células y las personas pueden vivir. Como sabes, el corazón físico está muy protegido en el cuerpo por las costillas, músculos, etc. Esto sucede porque no es bueno para el corazón recibir muchos golpes. Al corazón interior le pasa lo mismo. Necesita estar protegido para dar vida, hacerse fuerte, grande, y no recibir muchos golpes.

“¿Qué os ha pasado?, ¿por qué habéis roto?”, “yo iba en serio y él/ella no”. Seguro que has oído estas palabras u otras similares en más de una ocasión. Y entiendes lo que nos quieren decir, porque todos sabemos, en el fondo, que **el noviazgo es algo serio. Es un tipo de relación especial con otra persona, un proceso que dura un tiempo determinado y cuya finalidad es el matrimonio.** Esto no quiere decir que tenga que casarme con mi novio/a, pero sí que es mi novio/a para ver si me caso con él/ella. Esta seriedad de la relación de noviazgo se incrementa con la edad, como es lógico, pues con la madurez es más real la posibilidad del matrimonio, pero ha de estar presente incluso en las primeras relaciones **serias** de la adolescencia: no se puede jugar con el amor de otra persona.

Y decimos serias cuando, aunque seas joven, dices de verdad: ¿Quieres ser mi novia o mi novio?, con la mirada puesta en el matrimonio, aunque las más de las veces no llegue fin. Otras relaciones no son noviazgo. Será un chico o una chica con el o con la que salgo. Las palabras hay que usarlas para indicar lo que significan. Y según la RAE “novio,a” tiene ese significado. Si lo usamos para otras relaciones, ¿como llamaremos a las relaciones orientadas al matrimonio?

Sin embargo, no siempre es así, hay gente que, con mayor o menor consciencia, tiene otras motivaciones: vanidad placer, presión del grupo, etc.



1.2. Los cambios durante la adolescencia

Para 1.2. Se puede comenzar con la pregunta, ¿llegan al matrimonio muchos o pocos “auténticos noviazgos adolescentes” -realmente orientados al matrimonio-? ¿Por qué? Y acabada la reflexión anterior, se puede plantear si se sienten preparados para ser padre o madre. Pensamos que después de estas dos preguntas se puede desarrollar el punto 1.2. sin interrupción.

¿Sabías que muy pocos noviazgos adolescentes llegan al matrimonio? Tiene sentido, pues durante la adolescencia se producen fuertes transformaciones en la persona que afectan también a sus relaciones. De hecho, la adolescencia se puede definir como la transformación del niño/a en adulto/a. Transformación que se da en los cuatro ámbitos de la personalidad:

- **En el nivel físico:** es el más evidente, pues cambia el cuerpo, que es nuestra dimensión exterior. Aparecen los caracteres sexuales secundarios y, sobre todo, despierta la sexualidad. Como hemos mencionado, el cuerpo adolescente ya es capaz de engendrar.
- **En el nivel emocional:** aumenta la intensidad de las emociones, que mueven con fuerza la conducta y que cuesta aprender a integrar. Cambios bruscos de humor y agresividad. Se disfruta más de la vida y también se sufre más.
- **En el nivel personal:** se despliega el pensamiento abstracto y aparece una sensación de autodominio al comprobar que se puede pensar por uno mismo, llegar a conclusiones y tomar decisiones. La voluntad adquiere fuerza para mantenerse en la propia determinación.
- **En el nivel espiritual:** se saborea la experiencia de la libertad, que transforma la vivencia personal con la aparición de la interioridad; nacen las relaciones personales, en las que quiero amar y ser amado; cambia la relación con el tiempo, pues surge el deseo de proyectar mi vida con sentido; etc.

Estos niveles no están separados unos de otros, sino que cambian a la vez, influyéndose mutuamente. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no son cambios simultáneos e instantáneos. Se dan a lo largo del tiempo, en un proceso que dura años.

Como decíamos, **el cuerpo adolescente está preparado para engendrar prácticamente desde el principio del proceso, pero cuando preguntas a un adolescente si está preparado para ser padre o madre, responden que no:** son conscientes de que aún tienen que adquirir madurez interior, completar la transformación, por decirlo así. Esto es un desafío que se suele manifestar en tensiones interiores. Por ejemplo, cuando la dimensión corporal de la sexualidad pide su expresión completa, pero la dimensión personal decide que aún no es el momento.

Los cambios propios de la adolescencia están muy ligados a la adquisición de una sexualidad madura.

Por eso es importante dotarlos de sentido con una visión integradora de toda la persona, sin limitarse a dar explicaciones parciales propias del nivel en que se produce el cambio.

Por ejemplo, muchos adolescentes se preguntan por qué suelen tener erecciones matutinas. La respuesta fisiológica es: «Porque desciende sangre al pene. Todo varón sano tiene erecciones matutinas». La respuesta plena de sentido es, además de lo anterior: «Hay erecciones por la mañana porque estás hecho para amar a la que será tu esposa no sólo con el corazón, sino también con tu cuerpo. Y el cuerpo se está entrenando, cogiendo fuerza».

Otro ejemplo: muchas adolescentes se preguntan por qué hay días en que les sale una especie de moco que no es la regla. La respuesta fisiológica es: «Porque todos los meses, cuando la mujer ovula, el cuello del útero forma ese moco para alimentar a los espermatozoides y que puedan hacer el largo recorrido hasta la trompa de Falopio». Completamos el sentido: «Porque, además de para el amor, has recibido el regalo del cuerpo para dar vida. Y, gracias a ese moco, los espermatozoides, algún día, podrán llegar hasta el óvulo, de forma que se produzca el milagro del embarazo». Las explicaciones de sentido siempre van en la línea de amar y ser amados, y de dar vida como fruto de ese amor.

Todos estos cambios afectan notablemente a la vida del adolescente y sus relaciones. **En la primera fase de la adolescencia se produce un cierto ensimismamiento:** la novedad ocurre en sí mismo y surge un fuerte deseo de experimentar esas nuevas emociones, pensamientos, decisiones, etc.

En seguida **aparece la necesidad de “poner a prueba” la propia originalidad, de comprobar si soy suficientemente bueno como para que los otros me acepten y me quieran por ser quien soy.**

Por esto se suele dar un cierto alejamiento de la propia familia y el grupo de amigos cobra gran importancia: salida de la propia familia para ser yo mismo; necesidad de aceptación en el grupo por ser yo mismo. Este proceso también genera tensiones, pues puede surgir la tentación de dejar de ser yo mismo para ser aceptado por el grupo; o la necesidad de dejar el grupo, o cambiarlo, para poder ser yo mismo. Al final de este proceso se produce la vuelta a casa. El adolescente se reintegra en la familia (de la que nunca se ha separado del todo), con una nueva madurez. Aunque no lo parezca, las figuras más importantes para un adolescente siguen siendo sus padres.

En este contexto se entiende mejor el consejo de que es bueno tener un grupo amplio de amigos y amigas, sin limitarse a “grupos cerrados”.

2. Las 4 fases de las relaciones maduras

Es probable que tengas una visión muy romántica del noviazgo pero, como todo lo humano, se puede estudiar y comprender. Para hacerlo, vamos a ver su desarrollo en cuatro fases.

Antes de 2.1. ¿Cuáles pensáis que son las fases, pasos o estadios desde que veo a un chico o una chica que me atrae hasta el matrimonio? Conviene usar la pizarra y escribirlas, buscando cierto orden pero sin pretender que acierten completamente.

2.1. Fase 1. Atracción: me gusta esa persona

Es algo de lo que tenemos experiencia común. **Sentimos una cierta atracción por algunas personas. La dimensión esencial de esta atracción es afectiva:** una emoción que surge normalmente asociada a la mirada, a lo visual. Puede ser inmediata o aparecer cuando ya hay cierto conocimiento y amistad.

Esa emoción suele tener repercusión corporal, como experimentar un cierto nerviosismo ante esa persona, sentir rubor, etc. A veces también se produce una excitación sexual. La unidad profunda y misteriosa de cuerpo y corazón puede suscitar, especialmente en el chico, que sentir la atracción se exprese en una emoción sexual con reacciones físicas genitales. Aparece el fenómeno de la erección, que resulta difícil de controlar y contribuye a su turbación. En la chica, esta experiencia emocional se puede manifestar por la lubricación vaginal. El cuerpo con estos cambios está «gritando»: «¡Cuánto me apetece!».

Es impresionante reconocer que la atracción es una emoción interior y, sin embargo, el cuerpo, con su lenguaje, lo puede visibilizar mediante una reacción física. Las chicas pueden llegar a decir que los chicos «están salidos», refiriéndose a la facilidad con la que se excitan. La respuesta adecuada es que los chicos, al igual que las chicas, «están bien hechos» y viven una profunda unidad de cuerpo y espíritu.

¿Qué es ese primer “me gusta”?



Las chicas han de comprender que algunos gestos que no tienen significación sexual para ellas, sí pueden tenerla para los chicos y que, por eso, no deben ser ambiguas. Si una chica se sienta en las rodillas de su amigo, le hace cosquillas en las orejas y le dice palabras bonitas al oído, lo más seguro es que su emotividad y su cuerpo reaccionen y no esté seguro de cómo actuar ante la chica y qué espera ella. **Ser amigos es ayudarse a ser mejores y eso incluye ser verdaderos también en las expresiones físicas con las que nos relacionamos.** Conviene evitar el peligro de ser provocativo buscando ser atractivo. Atrae lo auténtico.



Hay adolescentes que piensan que no son atractivos porque “no ligan”, porque nunca han tenido una relación con una chica/o. Pero no suele ser así. Frecuentemente su atractivo es superior, porque tienen un fondo que se percibe fácilmente y transmite que sólo les interesa una relación seria. Su atractivo es tan profundo que pocos/as se atreven, por decirlo así. No ligan menos, es que ligan mejor.

2.2. Fase 2. Enamoramiento: me gustas tú

¿Qué características tiene el enamoramiento?

Es un acontecimiento, en el sentido literal: me acontece. **Es algo que sucede en mí. Me encuentro enamorado, no decido enamorarme.** En su origen, no es libre. Sí es libre la elección de cultivarlo o enfriarlo. Tiene un componente electivo en el sentido de que, de todas las personas que me gustan, por las cuales experimento una atracción, la atención se centra exclusivamente en una. [Aquí puede ser oportuno recordar la clase sobre regulación afectiva, para saber cómo afrontar este sentimiento tan intenso. Otra forma de recordarlo es a través de estos interrogantes: ¿Qué siento?, ¿por qué lo siento?, ¿para qué lo siento?].

Podemos distinguir tres momentos en el enamoramiento:

A. *El acercamiento o cortejo*

Con el enamoramiento aparece el deseo de estar con esa persona y, a la vez, el miedo al rechazo.

Surge un pudor ante el temor de que la otra persona pueda adivinar, al mirarle, lo que siente. A pesar de los esfuerzos por ocultarlo, los amigos/as suelen percibirlo en seguida, porque el cuerpo habla.

Se pregunta si conviene decírselo directamente, o cómo hacerlo. Normalmente, es preferible ir poco a poco, buscar un acercamiento. Así, doy tiempo a la otra persona para que me conozca y asimile mis intenciones y se aclare con las propias emociones que esta situación le suscita. Y también yo mismo me puedo dar cuenta de lo que siento verdaderamente.

Si mis acercamientos (sentarme a su lado; unirme a su grupo; etc.) reciben respuesta positiva, me anima a seguir dando pasos. Si no es así, significa más bien que no hay correspondencia y, tras un tiempo, conviene aceptarlo. Toca entonces mantener una cierta distancia y buscar el cariño de las personas cercanas: amigos, familia, etc. No era equivocado el deseo de amar, simplemente no surgió ante la persona adecuada: ya lo hará.

B. *Idealización*

El enamoramiento se puede describir como una distorsión de la mirada, que solo se fija en lo positivo y lo engrandece. La otra persona es perfecta, lo tiene todo y todo lo hace bien. Hay todavía un componente de narcisismo, pues lo que deseo es que tanta perfección se pueda fijar en mí. Esta etapa puede darse casi simultáneamente con la anterior.

C. *Duda o desencanto*

Con el tiempo, a veces con muy poco tiempo, la emoción del enamoramiento pierde fuerza. Tal situación genera dudas en el adolescente. “¿Qué ha pasado?, ¿por qué si antes la/le quería tanto ahora me es indiferente o incluso me irrita?, etc.” Conviene pararse a pensar.



A veces uno puede descubrir que se lo había planteado como un reto o desafío: a ver si lo consigo. Esto es muy bueno en otros ámbitos de la vida, pero no si puede hacer daño a las personas. Otras veces, significará que ese enamoramiento no tiene futuro y conviene terminar la relación, si llegó a comenzar: el otro puede ser un bien, pero no para mí. Pero otras, ese desencanto es el fin de la idealización, y surge la oportunidad de comenzar una relación más real, con un conocimiento más auténtico de la persona, que nunca es perfecta.

En todo caso, **conviene considerar si la relación está siendo positiva**. Algunas pistas:

¿Cómo podemos saber si la relación está siendo positiva?

- Me ayuda a tomarme en serio mi vida, mis estudios, mis aficiones: respetando horarios, animándome ante las dificultades, etc.
- Me anima a ser más amigo de mis amigos. Saber encontrar momentos para estar solos y momentos para estar con los amigos. Cuando estamos con el grupo somos discretos en nuestros comentarios, gestos de cariño, etc.
- Me ayuda a valorarme. Disfrutamos y aprendemos haciendo cosas juntos, también por el bien de otros, como solidaridad o voluntariado, etc. Hablamos mucho para conocernos bien. Perdono y pido perdón. No me importa pedir consejo a mis padres o algún otro adulto con el que tenga confianza.

Para 2.3. Tres preguntas sucesivas para abrir diálogo para llegar a las tres respuestas:

1. ¿Qué es “el noviazgo”?

2. ¿Qué características tiene que lo diferencia del enamoramiento?

3. ¿Qué interviene además de la afectividad?

2.3. Fase 3. Noviazgo: te quiero

Cuando **el enamoramiento inicial es asumido libremente y esa decisión es recíproca**, **comienza una relación exclusiva, pero temporal**. Como vemos, aquí operan las dimensiones superiores, la inteligencia y la voluntad, que permiten actuar con libertad.

Es una etapa temporal, tiene que terminar. Su sentido es llegar a tomar una decisión madura sobre el matrimonio, o terminar la relación.

Por eso, **los dos elementos fundamentales para que la relación avance y se consolide son: tiempo y conocimiento mutuo**. Tiempo para conocerse. Conocer al otro y conocer también la relación que queremos tener en el futuro. ¿Cuánto tiempo? El suficiente: no hay una respuesta única, depende de cada persona. No es lo mismo el noviazgo entre personas maduras que entre adolescentes (donde palidece mucho la densidad de la relación).

Para que el tiempo juntos de su fruto se tiene que crear un clima de confianza y sinceridad, de modo que uno se pueda mostrar como realmente es. Esto es un proceso, uno no se abre de golpe y al principio. Pero se tiene que llegar al punto de contar todo lo importante. No hace falta contar todo, pero sí es importante que todo se pueda contar y sí hay que contar todo lo importante. Puede haber aspectos que cueste sacar de la intimidad y mostrar ante el otro, pero es importante afrontarlo y hacerlo. Incluso se puede pedir la ayuda de un tercero para ello.

Lo normal es que surjan momentos de enfado y desencuentro. Son importantes, pues nos dicen mucho de cómo somos. Y, sobre todo, nos permiten comprobar cómo resolvemos los conflictos y aprender a pedir perdón y perdonar. No es bueno que esto suceda estando ya casados. Esto permite también aprender a valorar la diferencia.

El diálogo es fundamental. Para aprender a dialogar hay que pasar tiempo juntos y solos. Aprender a decir las cosas, teniendo también en cuenta al otro. Buscar el lugar y el momento para hacerlo si tiene cierta importancia. Aprender a asumir los propios sentimientos y comunicarlos con asertividad. Usar “mensajes yo”, (cuando dices eso, me siento triste); en vez de “mensajes tú”, (cuando dices eso, me pones triste). Parte de ese diálogo versa sobre el tipo de relación que queremos construir, que será propia, distinta de la que cada uno ha visto en sus padres.

La expresión del cariño con el cuerpo **es una dimensión importante del noviazgo y tiene que estar presente, en su medida adecuada. También tiene un recorrido,** pues no pueden ser las mismas expresiones cuando aún nos estamos conociendo que cuando ya hay fecha para la boda; o no son adecuadas para unos adolescentes las expresiones propias de personas más maduras.

Hay un pequeño libro muy interesante de Mikel Gotzon Santamaría que se llama: Ecología sexual. Cómo amar con el cuerpo.

Además, es una cuestión subjetiva, a la vez que objetiva. Dependerá del modo de ser y circunstancias de cada relación personal. Puede moverse dentro de unos márgenes delimitados por la objetividad de la relación que se mantiene: el noviazgo.

La pregunta adecuada no es qué se puede hacer, sino si lo que hago es verdadero, si la expresión del cariño con el cuerpo es la adecuada al momento o nivel de desarrollo en que está nuestra relación. Mi cuerpo soy yo mismo, no es mi instrumento. Lo que hago con el cuerpo lo hago yo, lo que le pasa a mi cuerpo me pasa a mi. El cuerpo tiene un lenguaje con el que se expresa mi propia persona. Lo que digo con mi cuerpo, lo digo yo. Por eso, es importante que sea verdadero, que manifieste a mi persona completa en plenitud. Si lo entrego, me entrego yo, y es importante que esa entrega sea verdadera.

El estudiante de medicina no es médico y si actúa como médico está mintiendo. Algo parecido pasa cuando entrego el cuerpo sin entregar el resto de la persona, incluida una dimensión muy propia del ser humano, como es el futuro y su capacidad de comprometerlo.

Una pregunta que les hace pensar: ¿Tu cuerpo es un instrumento o eres tú? Posiblemente opinarán que el cuerpo eres tú. Se puede preguntar a continuación si el cuerpo tiene un lenguaje con sus propias leyes. Se puede contar esta historia:

Paseaba por la calle cuando vi a una chica de la mano con un chico y decidí expresarlo con mi cuerpo -ya que soy mudo- que era un ser angelical, que llevaba la bondad en la cara e hizo algo evidentemente positivo: le dí un besazo. El tonto que iba de la mano me dio una torta de 1ª división. ¿Me podéis explicar -porque no lo entiendo- porque respondió de forma tan agresiva a una muestra de amor, como es dar un buen beso?

Hay gente que considera **el cuerpo como un instrumento** que puede usar a su disposición, por ejemplo para procurarse placer. Pero **lo que le pasa al cuerpo me pasa a mí. Lo que hacemos con el cuerpo deja una huella en nosotros.**

Y si no respetamos el lenguaje del cuerpo, esa huella es una herida en vez de un enriquecimiento. Como una tirita que de tanto usarla ya no pega. **Se entorpece la capacidad de amar.** Y también dejamos huella en el cuerpo del otro, una huella que puede ser una herida profunda a pesar de las buenas intenciones. Se puede hacer mucho daño sin querer.

La buena noticia es que siempre se puede recuperar la capacidad de amar. Cuesta esfuerzo y se sufre, por lo que es mejor no perderla, pero puede renacer sea cual sea la cicatriz marcada en nuestro cuerpo. Por ejemplo, se puede recuperar la virginidad, si entendemos por entregar la virginidad la primera entrega plena y verdadera del cuerpo según su lenguaje. Puede que lo haya entregado antes con falsedad muchas veces, pero eso no impide que pueda hacerlo de verdad.

2.4. Fase 4. Amor maduro: sí quiero

Si en algún momento del noviazgo se ve que la relación no tiene sentido o no es lo que quiero -no es lo mismo- conviene ponerle fin. Si vemos que no tiene sentido, que no es una relación buena parece más claro que hay que terminar. Pero a veces, aun siendo buena y teniendo elementos valiosos, no es esa la persona con la que quiero compartir la vida. Es duro y cuesta, sobre todo si ha pasado el tiempo, porque siempre habrá habido momentos buenos y auténtico cariño.

Entonces, ¿cuándo conviene dar el paso del matrimonio? Tienen que confluír dos elementos. Si quiero hacerlo, y si puedo hacerlo. A la pregunta de “¿por qué nos casamos?”, sólo se puede responder “porque nos queremos”. No porque “ya tocaba”, “llevamos mucho tiempo”, “se nos pasa el arroz”, “nos entendemos bien”, etc.

Pero, además, hay que considerar si puedo hacerlo, valorando con realismo las circunstancias de la propia vida, sin dejarse acogotar por las dificultades.

Una vez que quieras y hayas valorado que puedes comprometerte, comenzarás una aventura apasionante. Vivir la vida con otra persona para siempre. Será un camino donde tendréis que superar muchas dificultades y compartir grandes alegrías.

- Dificultades de enfermedades, malentendidos, enfados, momentos en que la afectividad no acompaña, dolor, etc.
- Alegrías de compartir momentos especiales, el cariño entre los esposos, tener hijos, verlos crecer, desarrollarse profesionalmente, generar un ambiente de generosidad en la familia, comprar una casa...

Es un camino en el que vale la pena comprometerse y darlo todo. Y para el que es necesario prepararse.



Preguntas para la reflexión

1. ¿Cómo explicarías a un amigo que es necesario tener madurez personal para empezar un noviazgo?
2. ¿Te parece que todas las personas van a un noviazgo con la misma intención?
3. ¿Sabrías explicar a alguien la diferencia entre enamoramiento y noviazgo?
4. ¿Cuáles son los aspectos más importantes a tener en cuenta en un noviazgo?
5. ¿Qué edad crees que es la mejor para tener un novio o una novia? ¿Se puede tener novio/a de verdad en la adolescencia?
6. ¿Cuál es la diferencia entre el compromiso del noviazgo y el del matrimonio?
7. ¿Cómo es de importante la palabra “compromiso” en tus relaciones?
8. ¿Cómo se relacionan la libertad con el “enamoramiento”?

