ALZAD LA MIRADA

Encuentro 4: Aprender a Dialogar

Objetivos:

Queremos ahondar en la importancia del diálogo en el matrimonio y la familia en general como principal instrumento frente al conflicto, como actitud para construir y reconstruir el amor conyugal y la paz en el hogar.

1. El diálogo supone dedicar tiempo al otro, y como dice el Papa León XIV, “incluso “tiempo perdido juntos”.
2. El diálogo no es posible sin la escucha atenta y la mirada sincera.
3. El diálogo reconoce en el otro su dignidad humana.

Encuentro 4

1. Propuesta de Oración inicial

Señor, queremos en este encuentro profundizar en el significado del diálogo y la escucha, y en cuanto supone de oportunidad para destruir barreras, pero necesitamos que nos enseñes. Para ello forja en nosotros un corazón tierno, capacitado para la cercanía y la compasión, un corazón capaz de escuchar, atender con paciencia, corregir con caridad. Danos, Señor, un corazón como el tuyo.

Ayúdanos a comprender que con el diálogo la dignidad humana se hace plena en nuestro cónyuge, en nuestros hijos, padres, familia, amigos, compañeros, vecinos, en los desconocidos. Ayúdanos a que el diálogo sea un encuentro auténtico con el otro.

¿Es que acaso no nos sentimos así contigo? Como Padre amoroso nos escuchas y nos hablas. Nunca nos dejas solos. Podemos contarte todo sin máscaras, sin quedar bien, y expresarte nuestros deseos y miedos. Y nos respondes, porque sólo hay que poner "la mano en el pulso del tiempo y el oído en el corazón de Dios".

Querida Madre, tú guardabas todas las palabras de Jesús en tu corazón. Invítanos a reconocernos como hermanos, que nadie quede excluido y que la comunión sea más fuerte que la división. Enséñanos a renunciar a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a la murmuración, a las calumnias. Que aprendamos a custodiar y cultivar el amor a través de nuestras palabras, en la familia, entre amigos, en nuestra comunidad de vida, en el trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos. Que el odio dé paso a la esperanza y a la paz.

Propuesta evangelio: **Lucas 2:41-51**

2. Motivación

Story of us – Nuestro amor (parte final)

https://www.youtube.com/watch?v=WWeAqCcWLJo

3. Contenido

Aprender a Dialogar



3.1. El diálogo como fertilizante del amor

Cuando el diálogo se rompe, como hemos visto en esta escena, el YO se impone sobre el TÚ, hablar se convierte en imponer mi razón, generándose una cascada de palabras que hieren el corazón del otro.

Cuando se rompe el diálogo, no nos entendemos, no escuchamos, y nos dispersamos cuando no nos enfrentamos. Y si esta actitud es recurrente, porque la palabra se ha convertido en reproche, el amor se va oscureciendo y la huida y la separación acaban por verse como la única salida posible de este bucle.

Pero la construcción de un matrimonio, de una familia, de un hogar, no puede arruinarse sin más. *"Si algo se rompe, se arregla, no se tira a la basura"*. Hay que volver a mirar con los ojos del enamorado, hay que agradecer por lo bueno compartido y por lo edificado. Y aquí debemos constatar que, detrás de cada entrega marital hay algo más grande que nosotros mismos, un Amor que a veces olvidamos o no reconocemos, que nos mira y nos escucha, que nos acompaña y dignifica, que sufre con nuestra división, pero nos ayuda a restaurar lo destruido.

Es más. Dios se refleja en el otro, nos ayuda a restañar heridas, a avivar la chispa que encendió nuestro amor, a perdonar, a volver a admirar al otro y a abrir nuevos cauces para el diálogo.

La rutina, las cargas y preocupaciones familiares, el trabajo, las aficiones, las nuevas tecnologías se presentan como amenazas para el diálogo frecuente en el seno del matrimonio. Incorporar a Dios en nuestro matrimonio a través de la oración común es una oportunidad para abrirnos al diálogo. Al exponer los dos en alto nuestros agradecimientos y preocupaciones, dirigidos a Dios con sencillez y humildad, silencia el mal diálogo conyugal pero internamente reconstruye, poco a poco, la comunicación.

El Papá León XIV en su visita a Madrid nos decía que "*el Creador ha entramado al ser humano con hilos de amor"*, y nos invitaba *"a ser hilos nuevos para tejer redes nuevas que armonicen todos los ámbitos de la vida".* Debemos serlo por tanto en el matrimonio, como hemos visto, pero también en la familia, en el trabajo, en las relaciones sociales, en nuestra actividad apostólica, pues así contribuimos a construir una cultura del diálogo.

3.2. Aprender a dialogar

En la encíclica Magnífica Humanitas, el Papa León XIV nos pide que elijamos el camino de Nehemías (cf. Ne 1-2), haciendo de la escucha y del diálogo el terreno común en el cual hacer crecer la justicia y la fraternidad. Como cristianos, esta conducta es firme cimiento para la vida eterna, pues, como afirmaba, el padre José Kentenich: *"Es maravilloso que los hombres pueden entender a otros hombres y vincularse noblemente entre sí, que las corrientes interiores de unos puedan fluir hacia otros; imagínense cómo será la eternidad."*

El propio padre Kentenich nos da algunas claves para dialogar que parten de la base de conocer como es mi relación con los demás, si está libre de intereses, si no hay pretensión de obtener algo del otro. Se trata sólo de compartir mi riqueza interior, impulsado por el amor.

Para dialogar hay que estar primero predispuesto a la escucha. Y, sin embargo, dice el padre, hay pocas personas que dominan el arte de escuchar. Hay muchos artistas del hablar, pero no de escuchar y comprender. Comienzan a hablar de sí mismos, de sus necesidades, enfermedades, vivencias y experiencias. El arte de escuchar tiene la característica que debe despertar y liberar, abrir el alma del otro. No debemos escuchar por obligación, sino en virtud de un verdadero interés.

Debemos interesarnos por cada pequeñez, captar lo bueno que diga o haga el otro, demostrarle que toda nuestra atención está centrada en él, y por eso el escuchar no admite tareas paralelas. Debemos suscitar la confianza, con un corazón cálido y desinteresado y una mente lúcida. El otro tiene que ver que le entiendes y le amas.

También hay un arte en captar lo expresado sin palabras, comprender no solo lo que la persona nos quiere decir, sino lo que no nos quiere decir. Y al dirigirnos al otro, en un verdadero diálogo, éste no espera discursos brillantes, grandes erudiciones, sino una forma de hablar natural.

El gran problema de nuestro tiempo es que, la mayoría, vivimos absorbidos por las tareas diarias, de trabajo, domésticas, incluso de ocio. Nos falta tiempo para la escucha y el diálogo, y si no lo generamos, ¿cómo facilitaremos al otro satisfacer su necesidad de desahogarse con nosotros?

Meditemos sobre cómo somos en el hogar, con nuestro cónyuge, con nuestros hijos, como somos con nuestros padres y familiares, como actuamos en nuestras reuniones de grupo de vida o con nuestros amigos. ¿Tratamos de imponer nuestro criterio, escuchamos, dejamos hablar al otro, le interrumpimos? ¿Conseguimos que el otro se sienta cómodo, confiado, que se pueda expresar con libertad?, ¿le coartamos? ¿nos creemos más sabios? O, por el contrario, ¿tratamos de ponernos en su lugar? ¿nos unimos a la alegría del otro, y también al llanto, aunque nos afecte? ¿evitamos las palabras que humillan o enfrentan y optamos por la claridad que ilumina y la franqueza que abre caminos? ¿Cómo es nuestra consideración hacia los demás?

El Señor nos llama a que se exprese el "Nosotros" en el camino de la vida, a reconocer como importante el aprender un nuevo modo de relacionarnos, con un estilo renovado y estimulante de hacer comunión, porque, como señala el Papa, a un "yo" ampuloso, omnipresente y agitado, le falta el silencio necesario para escuchar en sí y en los hermanos el palpitar escondido del amor".

3.3. Lenguaje y comunicación

Precisamente, en el encuentro con los obispos en Madrid, el Papa León XIV dijo que algo que suele costarnos mucho es comunicarnos con el otro. Nos sentimos limitados a la hora de expresarnos o de comprender a nuestro interlocutor. Para remediarlo pedía que miráramos a la Santísima Virgen como nuestra primera compañera de camino y nuestro principal tesoro, "*pues Ella nos muestra con su vida cómo acoger la Palabra y custodiarla en el corazón*".

El Papa nos propone volver a aprender el arte espiritual de ser cordiales. Debemos cuidar el lenguaje que utilizamos, escrito, oral y, en el entorno digital. También debemos cuidar el lenguaje de las imágenes, porque la comunicación nunca es neutral.

A los jóvenes de ahora les cuesta llamar por teléfono. Prefieren comunicarse por escrito. La comunicación verbal les requiere un esfuerzo. Se han acostumbrado al teclado y, al no ver al otro, sus palabras o imágenes pueden llegar a herir, pues éste no siempre percibe el modo en el que las expresamos.

Y es que toda expresión habla, transmite, puede herir o sanar, destruir expectativas o abrir horizontes, sembrar división o despertar la esperanza en la posibilidad de construir juntos algo genuinamente humano. Las palabras pueden abrir caminos o cerrarlos, pueden iluminar la realidad o deformarla hasta hacer imposible el encuentro.

En su viaje a España, el Papa pidió ante el Congreso de la Nación custodiar la palabra para «*desarmar el lenguaje*». La pluralidad no debería degenerar en descalificación permanente del adversario. La

firmeza no exige desprecio, la discrepancia no conlleva humillación. Ante todo, el respeto y siempre buscar lo bueno del que tienes enfrente. Pues la paz se instaura y se protege también a través del lenguaje.

Con el avance de la tecnología, hoy los jóvenes, y los no tan jóvenes, sustituimos la conversación con otras personas por la relación con la Inteligencia Artificial (IA), que es más inmediata y fácil, prescinde del tiempo de preparación del encuentro con el otro, de la organización de una cita o de la llamada telefónica. Pero hay que tener cuidado con la IA, pues siempre está disponible, siempre te escucha, siempre te da la razón. Además, la IA deja que te expreses, no te cuenta sus problemas, porque no los tiene. Es una herramienta diseñada para adularte y para que confíes más en ella. Esta sustitución creciente de la relación humana por la establecida con la IA no es ajena al matrimonio, ni al resto de la familia y amigos.

Alcemos nuestra mirada hacia Jesús, pues como señaló el Papa en Montserrat, Él desenmascara la violencia en nuestras palabras y actitudes, la crítica que humilla, la condena que destruye, la agresividad que divide.

4. tiempo de diálogo e intercambio

- En mi matrimonio, ¿hay una comunicación con humildad o siempre tengo "más razón que un santo" quiero imponer mi criterio, utilizo palabras duras?
- En mi alrededor, ¿se respira amor? ¿Es la sociedad que yo observo? ¿O más bien observo juicios, críticas, razonamientos, que quieren ponerse por encima?
- ¿Creo relaciones donde mi palabra y mis actos reflejan que estoy lleno de Dios? ¿Son encuentros llenos de cariño, bondad, amabilidad, paz y alegría? O al revés, ¿me busco a mí mismo y fomento tensión, desunión, critica?

5. Propósito para vivir durante el mes

Un propósito podría ser tratar de no interrumpir cuando alguien me habla para contar lo mío, porque quiero en seguida dar mi opinión o mis propias vivencias. Dejemos que el otro hable y yo escuche, primero con nuestro cónyuge, después con los demás.

Anexo: El diálogo y la comunicación según el P. José Kentenich

1. De la postura 'yo' a la postura 'tú' en el diálogo matrimonial

El diálogo constituye el motor esencial para alcanzar la madurez matrimonial. En las etapas iniciales o inmaduras de la vida en pareja, predomina el repliegue en la postura del "Yo", una actitud centrada en la autoexigencia y articulada en la pregunta continua: «¿por qué no me entiende mi cónyuge?». Esta mirada autorreferencial encierra la conversación en una dinámica meramente reactiva frente a las tensiones cotidianas. Ante esta inercia, el P. José Kentenich recurría a la imagen de la gallina: así como esta necesita alzar la cabeza tras recoger el agua para que la gravedad la haga descender y la transforme en alimento, los esposos necesitan alzar la mirada por sobre la simple gestión rutinaria y el modo supervivencia para que lo vivido en el día a día no se quede en puro cansancio, sino que nutra la vida interior de la pareja.

Al elevar la mirada, la madurez del amor realiza una inversión hacia la postura del "Tú", sustituyendo la exigencia egoísta por la pregunta oblativa: «¿cómo acojo y comprendo a mi cónyuge?». Este movimiento espiritual permite superar la miope lente de los propios condicionamientos, previniendo la distorsión tan común de confundir una normal etapa exigente de la vida familiar —marcada por la escasez de tiempo y el agotamiento— con una crisis matrimonial. Pasar del "Yo" al "Tú" requiere trascender la reacción inmediata para abrir paso al discernimiento creyente y a la entrega mutua, transformando la conversación operacional en un encuentro profundo de corazones.

2. Comprender es acoger con amor

En la pedagogía de Schoenstatt, aprendemos que comprender al otro no es solo una actividad intelectual, consistente en entender lo que nos dice, sino, ante todo, un acto del corazón: «acoger con amor». Comprender al cónyuge significa abrir las puertas de la propia intimidad para que su corriente de vida pueda entrar en la nuestra y enriquecernos mutuamente.

Para que este intercambio vital no se interrumpa acogemos la invitación del papa León XIV a «*desarmar el lenguaje*»: «*Para que el amor madure, es preciso que la comprensión sea un refugio seguro donde la corriente de vida del cónyuge encuentre acogida incondicional. En la conversación diaria, debemos desarmar las palabras para emplear un lenguaje evangélico que construya puentes y no muros, aprendiendo a discrepar sin herir, corregir sin humillar y dialogar sin convertir jamás al otro en un adversario.*»

3. El respeto como "quicio del mundo" y el conocimiento de los temperamentos

La analogía del quicio: El respeto sagrado a la originalidad e historia personal de cada cónyuge actúa como el quicio sobre el cual se articula y gira toda la puerta de la comunicación matrimonial. Si falta

esta veneración por la identidad del cónyuge, la interacción se desencaja y cualquier intento de diálogo termina desmoronándose.

La Polifonía Matrimonial: Acogiendo la hermosa imagen que nos regala León XIV, la pedagogía schoenstattiana enseña que el matrimonio no busca la uniformidad ni la igualación de sentimientos u opiniones. A semejanza de una obra musical, la polifonía matrimonial integra armoniosamente las diferencias de temperamentos e inclinaciones naturales (lo reflexivo frente a lo intuitivo, lo práctico frente a lo espontáneo), de modo que cada voz aporte su timbre propio a una belleza superior sin competir entre sí.

Aplicación práctica: El conocimiento atento del temperamento del otro permite interpretar sus ritmos, pausas y silencios cotidianos desde la empatía. Esta sabiduría relacional evita malinterpretar las reacciones del cónyuge, previniendo juicios apresurados o lecturas negativas, permitiendo acoger sus límites como parte de su originalidad querida por Dios.

4. Actitudes kentenichianas para la escucha cotidiana

- **Con la mano en el pulso del tiempo y el oído en el corazón de Dios:**
  Escuchar la realidad concreta del cónyuge en medio de las prisas, ejercitando la Fe práctica en la Divina Providencia. Implica despojarse del ruido exterior para preguntarse activamente qué quiere decir Dios a través de las circunstancias cotidianas y del corazón del otro.

- **Descubrir la "pepita de oro":**
  Cultivar la costumbre diaria de contemplar y valorar lo bueno presente en el cónyuge. No se trata de ignorar los problemas, sino de ejercitar el reconocimiento explícito y la gratitud, nombrando y agradeciendo con frecuencia los detalles, esfuerzos y virtudes del otro.

- **Practicar la meditación de la vida:**
  Trascender la mera conversación logística reservando momentos para detenerse juntos ante los hechos cotidianos. En el ámbito del Santuario Hogar o ante una imagen religiosa, los esposos están llamados a rezar, discerniendo el sentido providencial de lo que viven y descubriendo cómo Dios los conduce en el presente.

5. Pauta breve de diálogo en pareja (autoeducación versus conversación a solas)

1. ¿En qué momentos de nuestras conversaciones me busco a mí mismo/a exigiendo ser entendido/a, y cómo puedo pasar a una actitud de acogida de tu realidad?

2. ¿Qué palabras o actitudes mías necesitan ser "desarmadas" para que mi corazón sea un lugar seguro donde fluya tu corriente de vida?

3. ¿Cómo puedo respetar mejor tu temperamento e historia personal para descubrir la "pepita de oro" en tu manera única de ser y comunicarte?