Crear espacios para escucha, pedir sin exigir y estar sin invadir.

“El corazón humano conserva una necesidad irrenunciable de proximidad."
(Papa León XIV).

Noviembre 2026

¿Qué significa?

Respetar a los demás.
Darles su espacio, escucharlos con atención, pedir las cosas con respeto y acompañarlos sin presionarlos.

Es importante saber cuándo acercarnos, cuándo hablar y cuándo darles tiempo. Se trata de estar presentes y demostrar cariño, sin querer controlar ni imponer nuestra voluntad. Cada persona tiene sus propios sentimientos y necesita que respetemos su espacio y sus decisiones.







Por qué es importante…

Porque sin eso, lo que llamamos relación es en realidad una forma de control.

El amor que no sabe esperar se vuelve presión. El que no sabe callar se vuelve ruido. El que no sabe pedir se vuelve imposición. Y el que no sabe retirarse se vuelve asfixia.

En la práctica, crear estos espacios sostienen un matrimonio, hacen posible una amistad profunda y permiten acompañar a alguien sin cargarlo con el peso de las propias expectativas.

¿Cómo vivirla?

- **En la escucha** Cuando alguien te hable, suelta el teléfono, mira a la persona.
- **Al pedir** Sustituye "necesito que hagas esto" por "¿podrías ayudarme con esto?"
- **Al estar presente** Aprende a preguntar “¿quieres que hablemos de esto o prefieres dejarlo?”
- **En la oración** Llevar al otro a la oración, interceder por él sin que lo sepa, es una forma de crear espacio sin invadir.



¿Qué dificultades hay?

A veces nos cuesta respetar el espacio de los demás por miedo a que se alejen o por querer que las cosas sucedan a nuestro ritmo.

También puede ser difícil escuchar cuando estamos llenos de preocupaciones o cuando no recibimos el mismo trato que damos.

Por eso necesitamos trabajar en nuestra paciencia, aprender a controlar nuestras emociones y confiar en que amar significa respetar, acompañar y dar libertad, sin imponer nuestra voluntad.



Reflexionar, dialogar y actuar

Las dificultades son reales y no desaparecen solas. Pero la buena noticia es que estas actitudes se educan: en la oración, en el silencio, en el trabajo honesto sobre los propios miedos. **Quien tiene vida interior tiene más capacidad de dar espacio.**

Al final, **amar así, con respeto, hace posible las relaciones;** porque el amor que no sabe retirarse aplasta lo que dice querer cuidar. **Y el que sí sabe, construye algo que puede durar.**

Estamos contigo,
a un mensaje de distancia

5625517212
(Celular CEFAS)

CEFAS/comunidades

info@cefasmx.org

www.cefasmx.org

Lázaro Garza Ayala Ote. #690
Esquina con calle General Naranjo E-1, Casco Urbano de San Pedro Garza García NL, CP 66230