

PASTORAL FAMILIAR EN PARROQUIAS

ENCUENTRO N°1: Presentación del Taller

Centrado en la presentación de cada matrimonio, este encuentro describe el sentido de este primer taller de matrimonios y su dinámica

ENCUENTRO N° 2: Nuestro proyecto matrimonial y familiar

En este encuentro se revisa la realidad del matrimonio y la familia en nuestra cultura: sus fortalezas, debilidades y riesgos y se reflexiona respecto a nuestro “sueño”: “¿Qué queremos hacer de nuestro matrimonio, qué proyecto tenemos, qué soñamos al casarnos...?”

ENCUENTRO N° 3: “Las fuerzas que mantienen vivo el amor”: La valoración del tú

En este encuentro se plantea la necesidad de cultivar factores que son esenciales para el éxito de nuestro matrimonio: ¿qué fue aquello que nos llevó a enamorarnos?

Nuestro amor surgió de la admiración: hubo alguien que nos cautivó... ¿Cuál ha sido la trayectoria de esa actitud? ¿Nos seguimos admirando el uno del otro? ¿Qué ha pasado con los desengaños?

Descubrir caminos para redescubrir la riqueza del tú...

ENCUENTRO N° 4: “Las fuerzas que mantienen vivo el amor II”: La expresión sensible del afecto (las caricias, la ternura, etc.)

El amor esponsal se expresa y crece con las caricias y se marchita cuando éstas van desapareciendo en el trato mutuo o cuando se limitan a lo corporal-sexual.

¿Cómo cultivar una “cultura de la expresión del afecto sensible entre nosotros...?”

ENCUENTRO N° 5: “Las fuerzas que mantienen vivo el amor III”: Acogimiento y respeto

Sólo donde reina el respeto es posible la entrega al tú en forma incondicional. En el tipo de trato que se da entre los esposos es importante acoger con respeto, dando espacio al tú; permitiéndole ser quien es y ayudándole con delicadeza a que se supere en aquello que necesita conquistar.

ENCUENTRO N° 6: “Diálogo matrimonial y resolución de conflictos”

La admiración, el cariño, el respeto y el acogimiento permiten enfrentar y resolver los múltiples conflictos en nuestra relación mutua.

¿Cómo hacerlo?, ¿a qué debemos prestar especial atención...?

ENCUENTRO N° 7: “La capacidad de pedir perdón”

Siempre se dan en el matrimonio heridas, pequeñas y no tan pequeñas ofensas. Muchas veces empaña la relación el rencor, los deseos de “vengarse”, el no poder perdonarse a sí mismos.

El perdón es un aspecto esencial para que se logre la felicidad de la vida matrimonial...

ENCUENTRO N° 8: El arte de reencantar el amor: Luces de alarma en la relación de los esposos

Es necesario aprender a detectar los pequeños signos que indican que la relación mutua se va deteriorando (llegar tarde, monosílabos, estar “pegado” a la TV o al computador, etc.).

¿Cómo romper con ésta rutina peligrosa y reencantar la relación mutua?

PRIMER ENCUENTRO

Presentación del Taller

OBJETIVOS

1. General

- Presentación del Taller

2. Específicos

- Presentación individual y como matrimonio
- Aclarar expectativas
- Dar a conocer el sentido y fin de estos talleres
- Informar acerca de los objetivos y temas que se abordarán en cada encuentro
- Informar acerca de la metodología, duración y reglas del juego de los Talleres
- Motivar la participación y el compromiso

MATERIALES

- Cartulinas para escribir el nombre, plumón, alfileres
- Papel con preguntas
- Lápices (uno para cada uno)

ACTIVIDADES

1.- Oración:

Debe ser guiada por los monitores y preparada con anterioridad, buscando que genere un espíritu de encuentro, de acogida y sea un modelo de cómo rezar para los matrimonios.

A medida que se avanza en las sesiones los monitores pueden ir solicitando a los matrimonios que hagan ellos la oración. (Esta oración del libro Encuentro en solo una propuesta)

Unidad en el Matrimonio

Señor,
y sucedió una vez, que sobre la tierra desnuda y virgen
brotó de improviso una flor hecha de nieve y fuego.
Fue llama que extendió un puente de oro entre las dos riberas,
guirnalda que engarzó para siempre nuestras vidas y nuestros destinos.
Señor, Señor, fue el amor con sus prodigios, ríos, esmeraldas e ilusiones
¡Gloria a ti, horno encandesciente de amor!

Pasó el tiempo, y en el confuso esplendor de los años
la guirnalda perdió frescor,
y la escarcha envolvió a la llama por sus cuatro costados;
la rutina, sombra maldita, fue invadiendo, sin darnos cuenta,

y penetrando todos los tejidos de la vida.
Y el amor comenzó a invernar.

¡Señor, Señor!, fuente de amor;
dobladas las rodillas ponemos ante Ti nuestra ardiente súplica:
sé Tú en nuestra casa, lámpara y fuego,
pan, piedra y rocío,
viga maestra y columna vertebral.
Restaña las heridas cada noche
y renazca el amor cada mañana como fresca primavera.
Sin Ti nuestros sueños rodarán por la pendiente.
Se Tú para nosotros escarlata de fidelidad,
espuma de alegría y garantía de estabilidad.
Mantén Señor, alta como las estrellas, en nuestro hogar,
la llama roja del amor y la unidad,

Sé Tú Señor Dios, el lazo de oro que mantenga nuestras vidas
incorruptiblemente entrelazadas hasta la frontera final y más allá
Así sea

2.- Presentación Personal: Currículum “Sin Corbata”

(Cada persona contesta en silencio las preguntas y luego se comparten con el grupo)

Personal:

1. Nombre _____ :
2. Apodo (o como me dicen cariñosamente) _____ :
3. Profesión _____ :
4. ¿En qué me gustaría tener un récord mundial y por qué?:

5. ¿Cuál es mi hobby preferido? _____ :
6. ¿Con qué animal me identifico más y por qué? _____ :
7. Yo caminaría 500 kilómetros para o por _____ :
8. ¿A qué persona admiras y por qué? _____ :

Como matrimonio:

1. Nuestra familia la componen _____
2. ¿Cuáles han sido los 5 acontecimientos más importantes que hemos vivido en nuestra historia como matrimonio y/o familia?
a) _____

- b) _____

- c) _____

- d) _____

- e) _____

3. Expectativas

Pedir que cada matrimonio conteste en una hoja, cuáles son las expectativas que tienen de este taller:

1. ¿Por qué vinieron?
2. ¿Qué esperan encontrar?
3. ¿Qué esperan llevarse de esta experiencia?

Luego se comparten las expectativas para poder confrontarlas con la realidad. Mientras cada matrimonio va leyendo sus respuestas, el monitor deberá ir aclarando si están dentro de los objetivos o fines del taller, de tal forma que nadie venga o espere algo que no encontrará.

Luego de aclarar las expectativas, el monitor entrega los objetivos y da un marco general del enfoque y objetivos de los Talleres.

SENTIDO Y FIN

Estos Talleres buscan:

- Ser un acompañamiento pedagógico a los matrimonios, desde la perspectiva del cultivo de la gracia del sacramento
- Entregar herramientas para enriquecer y fortalecer la vida matrimonial y familiar, es decir, cultivar la vida de esposos y de familia, desde una perspectiva de fe
- Crear lazos entre una comunidad de matrimonios, de manera que se geste una red de apoyo y unidad fraterna
- Abrir la comunidad que se ha formado, al apostolado; disponiéndose a cooperar donde el Señor los llame a cada uno en particular, como matrimonio o como comunidad
- Ser una instancia que permita crecer en la oración de esposos, familiar y comunitaria; y vivir una dimensión sobrenatural y práctica de la fe
- Unirlos para recorrer juntos un camino de santidad matrimonial y familiar para ser sal y levadura en el mundo

TEMAS Y OBJETIVOS

Ver listado en presentación del programa

METODOLOGÍA

- Frecuencia : Cada 15 días
- Lugar y horario : A la misma hora y en el mismo lugar (Parroquia, colegio, más adelante casa de algún matrimonio)
- Duración : 10 encuentros de 2 horas de duración cada uno (Hacer hincapié en el respeto por la hora de inicio y de término)
- Metodología : Participativa, ya que es el intercambio, la forma como podemos enriquecernos y aprender unos de otros.
- Cada taller propone una dinámica para el tema y un propósito para trabajar, ya sea en forma individual o matrimonial, durante el tiempo hasta la realización del próximo taller.

4.- Motivación

Cuento del cumpleaños del granjero, para motivar la participación activa, como protagonistas y no como espectadores, aunque eso muchas veces nos demande un esfuerzo, el vencer barreras, etc.

Esto como la única forma de que el Señor, en este Taller, vaya tallando en mi interior y me permita crecer en mi vida como esposo/a, matrimonio y familia.

Había una vez un granjero, que vivía en su granja con muchos animales. Un día él estaba de cumpleaños, y los animales, decidieron organizarle una fiesta para celebrarlo.

Llamaron a una reunión donde estaban la vaca, el chancho, la gallina, los pollos y varios más...

Surgió primero la voz de la gallina, quien moviendo sus alas y muy cocoroca ofreció poner sus huevos para hacer el biscochuelo para la torta. Una gran ovación... "bien, bien, gracias gallina..." y la aplaudían.

Luego la vaca grande y algo torpe se adelanta y dice: "yo ofrezco la leche para hacer la mantequilla y el manjar..."

Una nueva ovación con aplausos y alegría. Finalmente desde atrás se escucha al chancho que dice: "yo ofrezco el jamón para los sandwiches..."

Este cuento quiere ilustrar las diferentes formas como uno puede participar:

- desde lejos sólo observando lo que sucede
- comprometiéndose a aportar, pero sin mayor esfuerzo (como la gallina y la vaca a las que nada les costó lo que entregaron)
- involucrándose y aportando lo mejor de uno aunque cueste (como el chancho, que le dolió entregar el jamón)

Esta es una invitación a que aunque en muchos momentos sea más fácil sólo observar, nos atrevamos a participar y a entregar lo mejor de nosotros para el éxito de este taller.

ENCUENTRO N° 2

“Nuestro proyecto matrimonial y familiar”

OBJETIVOS

- Realizar un diagnóstico de la realidad del matrimonio y de la familia en nuestra cultura
- Asumir nuestro matrimonio como un camino que Dios nos regala para desarrollar un proyecto de a dos
- Profundizar acerca del proyecto de matrimonio y familia que queremos construir y de los valores que queremos que lo orienten
- Descubrir caminos que nos motiven a conquistar y luchar por un proyecto común y compartido
- Reconocer la necesidad de ser responsables, activos y consecuentes, en la construcción de nuestro proyecto

MATERIALES

- Papelógrafo y Plumón
- Recortes Noticias sobre la familia
- Cuadros para completar los anhelos (uno para cada persona y, luego, uno por matrimonio)
- Lápices (uno para cada uno)

ACTIVIDADES

1. Oración (preparada con anterioridad)

2. Motivación

El monitor debe promover un diagnóstico de la realidad matrimonial y familiar actual. Puede llevar recortes de noticias que tengan que ver con la familia y comentarlas; o pedir a cada uno que complete con una palabra la siguiente frase: “El matrimonio, hoy en día, se caracteriza por....” e ir anotándolas en un papelógrafo para, finalmente, hacer una síntesis de todas ellas.

Señalar que, ante esta realidad, debemos preguntarnos con qué soñamos nosotros como matrimonio y familia, cuál es nuestro proyecto común porque:

- El matrimonio es el proyecto más importante que emprendemos en nuestra existencia.
- Debemos anclar nuestro proyecto matrimonial y familiar en una visión de futuro que incluya nuestros sueños, anhelos e ideales. Ellos nos van a motivar a conquistar este proyecto, a gozarlo y a animarnos cuando no nos quedan fuerzas; a unirnos por ideales que nos trascienden y den sentido a nuestras vidas.
- El ir definiendo los sueños e ideales que en cada etapa queremos alcanzar, los valores por los que nos queremos jugar y el proyecto de familia que queremos construir, nos permite encontrar un camino, una

brújula que irá centrando y orientando nuestro quehacer y nuestros esfuerzos dentro del matrimonio.

- El no tener un norte claro hacia el cual avanzar, permite muchas veces que nos quedemos a la deriva, y nos dejemos llevar por las circunstancias, dejando así nuestro amor y proyecto matrimonial vulnerable a los embates del mundo y de los tiempos.
- Cuando tenemos claro lo que queremos construir y hacia donde queremos avanzar, podemos tomar iniciativas, seguros y acciones que nos permitan caminar en esa dirección. Así podemos tener herramientas y estar mejor preparados para enfrentar los tropiezos y dificultades que se nos vayan presentando, porque la mirada estará puesta no en la dificultad, sino en el sueño o ideal que juntos queremos alcanzar. “Frente a la grandeza, la mezquindad desaparece”.
- A veces, con el paso de los años nos encontramos más bien sobreviviendo una relación, que construyendo un proyecto. Debemos ser proactivos y tomar iniciativas que hagan posible que los sueños se transformen en realidad.

3. Dinámica

Vamos a trabajar en nuestros sueños, ideales, anhelos y valores para nuestro matrimonio.

Ámbitos	Qué quiero llegar a ser en este ámbito...	Qué cosas me han ayudado a caminar hacia esos anhelos...	Qué cosas me han entorpecido el camino hacia esos anhelos...	A qué me quiero comprometer ...
Como esposo(a)				
Como padre o madre				
Como familia				

Trabajo matrimonial

- Compartir y conversar, como matrimonio, el trabajo individual.
- Contestar... ¿Qué puedo hacer (algo concreto) para potenciar lo que ayuda a mi cónyuge o para evitar aquello que le entorpece el logro de sus anhelos en los diferentes ámbitos?
- Confrontar los anhelos de cada uno en lo que se refiere al matrimonio y a la familia, plantearse anhelos compartidos y revisar qué puede ofrecer cada uno para lograrlos.

Ámbitos	Qué anhelos tenemos en ese ámbito o qué quisiéramos alcanzar...	Qué cosas nos han ayudado a caminar hacia esos anhelos...	Qué cosas nos han entorpecido el camino hacia esos anhelos...	A qué nos podemos comprometer cada uno...
Como Matrimonio				
Como Familia				

ENCUENTRO N° 3

Las fuerzas que mantienen vivo el amor: La valoración del tú.

OBJETIVO

- Profundizar nuestro amor mutuo valorando a la persona que tenemos a nuestro lado.

MATERIALES

- Papeles
- Lápices
- Copias del texto para trabajar en parejas

ACTIVIDADES

1. Oración

2. Dinámica de Grupo: ¿Cómo vendería usted a su cónyuge?

Cada cual debe preparar un Currículo o Carta de Presentación de su cónyuge haciendo énfasis en sus cualidades personales (no sólo aptitudes laborales) y características de personalidad.

Carta de Presentación

- Nombre y datos generales (p.ej.: edad, características físicas, personalidad, cualidades más relevantes)
- Habilidades específicas (laborales, sociales, culturales, deportivas, etc.)
- Conocimientos y experiencia.

Mientras contestan las preguntas poner una canción.

Dar más o menos 20 minutos y compartir con el resto del grupo

3. Dinámica en parejas

Se juntan los matrimonios y, junto con leer el texto, van contestando las preguntas...

Dios nos pensó juntos...

¿Quién es este tú que llegó de pronto a nuestras vidas y nos hizo dejar nuestra vida individual para comprometernos ante Dios y la gente que estaríamos para siempre juntos?

Esta persona es nuestro Tú. El mejor regalo que Dios nos dio, encontrarnos en el mismo camino.

Lo primero fue un “encantamiento” que poco a poco se fue convirtiendo en amor para darnos cuenta finalmente que no podemos vivir el uno sin el otro.

¿Cuándo nos conocimos?

¿Cuáles y cómo fueron las primeras salidas?

¿Cuándo y cómo empezamos a pololear?

¿Cuándo nos dimos el primer beso?

¿Qué me gusto de ti?

El Tú es la persona que dejó todo para unirse para siempre contigo.

El Tú es aquella persona que vive por ti.

El Tú es aquella persona que te ha acompañado en las buenas y en las malas.

Es tu cómplice, tu confidente,

El tú es aquella persona que te conoce mejor de lo que tú mismo te conoces.

El Tú es aquella persona que te aceptó a pesar de tus limitaciones.

Es la que comparte tus buenos momentos celebrando tus éxitos y también en los peores, atenuando tu dolor del fracaso.

Es la (el) que te soporta cuando estás cansado(a), malhumorado(a), te consuela cuando sufres y se alegra contigo de tus logros. Es la persona que conoce tus virtudes y defectos. Tu cuerpo y tu alma. El tú es el que te encuentra “hermoso” aunque no lo seas, pero lo eres para el Tú.

¿Qué grandes experiencias hemos pasado juntos, por qué crisis hemos pasado?

4. Cierre

ENCUENTRO N° 4

Las fuerzas que mantienen vivo el amor II: Dar muestras de amor

OBJETIVOS

- Descubrir la importancia de vencer nuestro egoísmo y pensar primero en el tú.
- Identificar gestos o actitudes a través de las cuales podamos dar muestras de amor a nuestro cónyuge.
- Darnos cuenta que con frecuencia estas “muestras de amor” llevan implícito algún grado de renuncia de nuestra parte.
- Aprender a reconocer y valorar las muestras de cariño que recibo.

MATERIALES

- Papeles para anotar
- Lápices
- Copias del texto de Benedetti

ACTIVIDADES

1. Oración Inicial

2. Motivación

El monitor motiva el tema con las ideas expuestas a continuación y termina leyendo el siguiente texto:

Lo que cuenta en este mundo es el contacto humano
 El contacto de tu mano con la mía
 Más valioso para el corazón desfalleciente
 Que el refugio, el pan y el vino.
 Pues el refugio se va con la alborada
 Y el pan dura sólo un día
 Pero el contacto de la mano y el sonido de la voz
 Siguen calando en el alma para siempre
 (S. Free)

- A amar se aprende amando. Los gestos de cariño son importantes porque son una forma de practicar el “amor generoso” (amor verdadero).
- Para dar muestras de amor es necesario pensar en lo que el otro necesita, generosamente, sin esperar retribución; por el solo gusto de hacerlo feliz.
- Las muestras de amor deben ser generosas y gratuitas.
- A veces cuesta menos realizar, de vez en cuando, un gesto heroico que ser permanentemente generosos en las cosas pequeñas de la vida

diaria. Si el otro está grave, uno se puede pasar una noche en vela cuidándolo. Pero es más difícil, en una noche cualquiera de invierno, decidir levantarse a cortar una llave que gotea o sacar la basura, para evitarle al otro esa molestia. O dejarle el mejor pastel de los que quedan

- El cansancio y la rutina son grandes enemigos de las muestras de cariño. Cuesta más ser generoso y atento cuando se está cansado.
- La tendencia a medir constantemente “quien da más” en la relación conyugal es también una amenaza al amor generoso. Estamos muy condicionados a evaluar todo “comercialmente”. También nuestras relaciones.
- Al casarnos, la sensación de tener al otro “asegurado” puede llevarnos con el tiempo a aflojar el esfuerzo por conquistar al otro entregándole lo mejor de nosotros mismos. Así van apareciendo defectos que hasta ese momento habíamos sabido controlar y poco a poco se va debilitando nuestra admiración mutua.
- No es lo mismo estar de novios que tener que llevar una casa.
- Las preocupaciones que esto supone y la atención que demandan los hijos puede, poco a poco, distanciarnos y volver nuestra vida matrimonial rutinaria.
- La invitación es a amar “a semejanza de Dios”, tal cual como Cristo nos lo enseña con su palabra y con su vida. “No hay amor mas grande que el dar su vida por los otros”. “Ámense unos a otros como yo os he amado”.

3. Dinámica

Separar el grupo en dos, hombres y mujeres y pedirles que preparen una lista con muestras de cariño que podrían hacer a su cónyuge y otra con las que le gustaría recibir de él.

Cada grupo deberá contestar, además, las siguientes preguntas:

- ¿Cuán a menudo hacemos éstas muestras de cariño?
- ¿Qué nos inhibe o nos dificulta para hacerlo mas seguido?
- ¿Reconocemos siempre las muestras de cariño que recibimos?
- ¿Cómo influye en nuestro ánimo cuando actuamos generosamente?
- ¿Cómo nos influye el recibir muestras de amor?

Luego juntar nuevamente a todo el grupo, ir comparando ambas listas (una persona de cada grupo puede ir leyendo uno a uno los puntos de la lista en forma alternada) y comentar las coincidencias y diferencias.

5. Propósito

Conversar durante la semana sobre las muestras de cariño que más le agrada recibir y, cada cual por separado, proponerse hacer algún gesto de cariño hacia el cónyuge durante los próximos días.

Entregar a cada matrimonio una copia del siguiente texto:

Te quiero

Tus manos son mi caricia
mis acordes cotidianos
te quiero porque tus manos
trabajan por la justicia

si te quiero es porque sos
mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos

tus ojos son mi conjuro
contra la mala jornada
te quiero por tu mirada
que mira y siembra futuro

tu boca que es tuya y mía
tu boca no se equivoca
te quiero porque tu boca
sabe gritar rebeldía

si te quiero es porque sos
mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos

y por tu rostro sincero
y tu paso vagabundo
y tu llanto por el mundo
porque sos pueblo te quiero

y porque amor no es aureola
ni cándida moraleja
y porque somos pareja
que sabe que no está sola

te quiero en mi paraíso
es decir que en mi país
la gente viva feliz
aunque no tenga permiso

si te quiero es porque sos
mi amor mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos

(Benedetti, M.)

ENCUENTRO N° 5

“Las fuerzas que mantienen vivo el amor III”: Acogimiento y respeto

OBJETIVO

- Ahondar en el respeto y el acogimiento, como aspectos que aportan a la felicidad de la relación y hace que sea hermoso estar juntos.

MATERIALES

- 2 papelógrafos
- Plumón

ACTIVIDADES

1. Oración

2. Motivación

En la vida matrimonial, la clave de una relación positiva radica en el respeto y acogimiento.

Todo amor en su primera etapa es el querer ser feliz uno mismo. Pero al mismo tiempo para que el amor permanezca en toda su fuerza y vitalidad debe ir desarrollándose hasta convertirse en un amor maduro que pone en primer plano la felicidad del **Tú**.

3. Dinámica

Dividir el grupo en dos.

Un subgrupo definirá lo que es el respeto y señalará formas clásicas de faltas al respeto en la pareja y, el otro, definirá el acogimiento (en la pareja) y señalará formas clásicas de faltas de éste. Anotando las palabras claves en un papelógrafo.

Luego, pondrán en común las conclusiones y comentarán cómo enfrentar las faltas de respeto y de acogida.

Guía para el monitor:

¿Qué no es el respeto?

No es esa especie de distancia que existe frente a una persona a la cual se le tiene miedo, con quien uno no se atreve a hablar porque es demasiado imponente.

El respeto no es distancia, no es temor. Tampoco es esa especie de gentileza, de diplomacia. El respeto no se refiere simplemente a buenas maneras, buenos modales, a un buen trato, manteniendo cada uno su lugar y sin que haya una mayor cercanía.

¿Qué es el respeto?

- Tiene relación con la **intimidad**: Mientras más cercanía, más respeto tiene que haber entre esas personas que así se aman o están cerca. Si el respeto falta, no es posible la intimidad.
- El respeto es la capacidad de **admiración del tú**. Cuando tenemos al frente al cónyuge, se despierta una admiración y casi una cierta veneración, porque esa persona, para uno, es valiosa; la tengo muy en alto; pienso que esa persona tiene cualidades extraordinarias, muy hermosas. ¿Por qué se enamoraron? En primer lugar, se atrajeron, se sintieron atraídos por cosas que vieron en el otro y que les llamaron la atención, que las encontraron valiosas. Encontraron que esas cosas los enriquecían y que esto era lo más importante para ustedes.

Sin embargo, después de un tiempo, de repente se deja de admirar a ese tú como antes se lo admiraba... Ahora se le conocen sus lados débiles, sus fallas; viene el desengaño, que es natural, normal porque todos tenemos debilidades. Pero esto no nos quita que seamos personas realmente valiosas, que tenemos cualidades. Lo que sucede es que nosotros agrandamos los lados oscuros, los lados más turbios, más opacos de las personas. Las personas se nos empañan a nuestra vista y no la vemos en lo que realmente es y vale.

El respeto siempre tiende a encontrar lo hermoso, lo positivo, lo grande, lo valioso que hay en el otro. Y esto tenemos que hacerlo siempre de nuevo. Nunca permitir que aquello que no es tan positivo, que no es tan valioso en la persona, deje de lado y nos impida ver lo valioso que hay en ella.

- El respeto es **dejar espacio al otro**. Cada persona es una individualidad, es alguien que tiene una originalidad y que, por lo tanto, tiene una misión propia. Mi cónyuge, mis hijos, cada una de las personas que tenemos a nuestro lado es un ser original y tenemos que permitirle que sea lo que es e, incluso, promoverlo. No podemos hacer a los otros según nuestra real gana; no podemos dictaminar que así tiene que ser, como nosotros quisiéramos. La otra persona no es así como nosotros queremos sino como la hizo Dios. Tenemos que aceptar a esa persona tal como es y no como nosotros queremos que sea. Y si tiene que superar algunas cosas, tenemos que ayudarla, pero tenemos que hacerlo con delicadeza, con respeto por su originalidad. No podemos pedir peras al olmo, no podemos manejar la vida de la otra persona, encasillarla y dictaminarle cómo debe ser. La otra persona tiene derecho a ser como ella es, como ella lo siente, como ella lo quiere.
- ¿Respeto el sentimiento de la otra persona? ¿Respeto su ser en las discusiones, en el diálogo? ¿Soy capaces de recibir lo que la otra persona quiere comunicarme? ¿Dejo que se exprese? ¿Escucho, atiendo lo que ella me quiere decir? ¿Soy receptivo frente a lo que la otra persona me quiere entregar? ¿Dejo espacio para sus gustos, sus intereses? ¿me alegro que sea así y promuevo sus cualidades o simplemente las minimizo?
- Una de nuestras preocupaciones debiera ser ese tacto para no herir al tú; esa manera de comportarse en las palabras, gestos, hechos, acciones, que se preocupa de no herir nunca.

- No causemos heridas al tú, no nos causemos heridas mutuamente; tengamos delicadeza, tacto. Este es el respeto que requiere la relación conyugal para ser una relación hermosa, una relación positiva.
- Admirar, dejar el espacio al otro, no herirlo. En esto consiste el respeto.

¿Qué hacer cuando nos hemos faltado el respeto?

¿Nos quedamos heridos, reaccionamos, sangramos por la herida? ¿O sanamos esa herida? ¿Cómo la sanamos?

- Sanamos las heridas pidiéndonos perdón y perdonando de corazón y expresando ese pedir y dar perdón.
- Expresarlo con gestos, con una actitud marcadamente delicadeza y respetuosa. Tenemos que reparar lo que hemos hecho mal.

El gran desafío que se nos plantea es hacer que nuestro amor crezca. Lo podemos comparar como Jesús amó a los hombres. Amor a base de:

1. Generosidad

No se trata de dar algo material sino que ser generosos en otros aspectos.

Soy generoso(a): Mi principal interés es el bienestar del otro. Tener detalles como llegar a la casa con una flor o esperar al marido con un aperitivo. Entender cuáles son las necesidades fundamentales de nuestro cónyuge.

2. Renuncia

Aprender a renunciar por el bien del otro a ciertas cosas que podrían, en algún momento, traer dificultad en la pareja. Ejemplo: dejar de ir al football porque hay que salir juntos o apago este programa de televisión porque él llegó cansado y lo voy a "regalonear".

3. Amor fiel

No es sólo dejar de... sino que la fidelidad implica complicidad. No voy a "ventilar" mis problemas conyugales. No voy a contar cosas íntimas. Buscar instancias para estar en un ambiente que nos permitan hacer crecer nuestro amor.

4. Paciente y misericordioso

Te acepto con tus limitaciones y te ayudo a superarlas. Te acompaño cuando estás enfermo (a). Volver a descubrir lo bueno del otro.

5. Saber perdonar todas las ofensas

Aprender a dialogar es muy importante y no guardar rencor por lo que me dijo sino que mirarme en mi interior y preguntarme como fue mi actitud o palabras que llevaron al otro a ofenderme. Hay que tener claro que nadie conoce mejor lo bueno y, también, lo malo en cada corazón.

6. Estar juntos hasta el fin de los días

Hacerlo presente en nuestra vida la importancia del otro, que nos elegimos. Concientes de ser felices y que, con dedicación, el estar juntos es un regalo maravilloso.

ENCUENTRO N° 6

“Diálogo matrimonial y resolución de conflictos”

OBJETIVOS

- Reflexionar acerca de la importancia y la necesidad del diálogo matrimonial permanente
- Aprender formas adecuadas de enfrentar las diferencias y/o conflictos propios de la vida matrimonial
- Reconocer nuestros propios estilos de abordar las diferencias y/o conflictos
- Identificar los pasos que cada matrimonio, en forma particular, puede comprometer a fin de abordar y solucionar de la mejor forma las diferencias y/o conflictos

MATERIALES

- Papel con preguntas y tabla para cada uno
- Lápices para cada uno
- Papeles con definiciones

ACTIVIDADES

1. Oración

La del libro Encuentro

2. Motivación

- Las diferencias y/o conflictos son una realidad inevitable, que hay que reconocer y aprender a enfrentar de manera adecuada
- Mientras más cercana e íntima la relación, más expuesta está a los conflictos y diferencias, teniendo en cuenta que hay un proyecto común que no siempre se mira de la misma forma en sus distintos aspectos
- Los conflictos y/o diferencias bien enfrentados, son fuente de crecimiento e impulso para el cambio
- Los conflictos no siempre son grandes problemas, la mayoría de las veces son intereses y posiciones diferentes entre los cónyuges, y que a veces, dependiendo de la actitud interior de c/u, pueden parecer incompatibles
- Nuestra actitud y disposición interior es clave para abordar los conflictos o diferencias en forma adecuada
- La incapacidad de expresar emociones, crea una barrera que interfiere negativamente el camino hacia el diálogo

3. Dinámica

Contestar el Cuestionario sobre Manejo de Conflictos (Destacar que debe ser en forma honesta)

Una vez que está contestado, juntarse en grupos por los resultados, leer qué significan y dar un tiempo para revisar con cuál de esas características me identifico.

Comentar en qué situaciones se comportan así y qué tienen que hacer para mejorar su forma de resolver conflictos, llegando a un propósito (el monitor puede dar sugerencias)

Finalmente, compartir las conclusiones con el resto del grupo

CUESTIONARIO “MANEJO DE CONFLICTOS”

1	a. Hay veces en que deajo al otro hacerse responsable de resolver el problema. b. Más que negociar sobre puntos en desacuerdo, intento enfatizar aquellas cosas en las que sí coincidimos.
2	a. Trato de encontrar soluciones en las que ambos cedemos algo en beneficio mutuo. b. Intento lidiar simultáneamente con todas mis preocupaciones y las del otro.
3	a. Soy normalmente tenaz en intentar lograr mis objetivos. b. Podría intentar suavizar los sentimientos del otro para preservar nuestra relación.
4	a. Trato de encontrar soluciones en las que ambos cedemos algo en beneficio mutuo. b. A veces sacrifico mis intereses por los del otro.
5	a. Generalmente busco la ayuda del otro para encontrar una solución. b. Trato de hacer lo que sea necesario para evitar tensiones
6	a. Trato de evitar crearme desagradados. b. Trato que mi posición sea la ganadora
7	a. Trato de posponer el asunto hasta que he tenido tiempo para pensarlo. b. Con frecuencia cedo en algunos puntos a cambio de otros.
8	a. Soy usualmente tenaz en intentar lograr mis objetivos. b. Intento exponer abiertamente todas las preocupaciones y controversias de inmediato.
9	a. Siento que los desacuerdos no siempre merecen preocupación. b. Hago algunos esfuerzos para salirme con la mía.
10	a. Soy tenaz en intentar lograr mis objetivos. b. Trato de encontrar soluciones en las que ambos cedemos algo en beneficio mutuo
11	a. Intento exponer abiertamente todos los asuntos y controversias de inmediato. b. Podría intentar suavizar los sentimientos de la otra persona para preservar nuestra relación.
12	a. A veces evito tomar posiciones que pueden crear controversias. b. Dejo que la otra persona obtenga algo de su posición si es que ella me deja obtener algo de la mía
13	a. Propongo un terreno intermedio. b. Presiono para hacer entender mis puntos de vista.
14	a. Explico a la otra persona mis ideas y trato de averiguar las suyas. b. Trato de mostrarle al otro la lógica y los beneficios de mi posición.
15	a. Podría intentar suavizar los sentimientos de la otra persona para preservar nuestra relación. b. Trato de hacer lo que sea necesario para evitar tensiones.
16	a. Trato de no herir los sentimientos del otro. b. Trato de convencer al otro sobre los méritos de mi posición.
17	a. Soy normalmente tenaz en intentar lograr mis objetivos. b. Trato de hacer lo que sea necesario para evitar tensiones.
18	a. Si eso hace feliz al otro, puede que le permita mantener su posición.

	b. Dejo que el otro obtenga algo de su posición si ella me deja obtener algo de lo mío.
19	a. Intento exponer abiertamente todos los asuntos y controversias de inmediato. b. Trato de posponer el asunto hasta que he tenido tiempo para pensarlo.
20	a. Trato de enfrentar nuestras diferencias inmediatamente. b. Trato de encontrar una justa combinación de ganancias y pérdidas para ambos.
21	a. Al enfrentar una negociación, trato de ser considerado con los intereses del otro. b. Siempre me inclino por una discusión directa del problema.
22	a. Trato de encontrar una posición intermedia entre la suya y la mía. b. Hago valorar mis intereses.
23	a. A menudo estoy preocupado de satisfacer todos (sus y mis) intereses. b. Hay veces en que dejo al otro hacerse responsable de resolver el problema.
24	a. Si la posición del otro pareciera ser muy importante para ella, yo trataría de darle el gusto. b. Trato de llevar al otro a aceptar una transacción.
25	a. Trato de mostrarle al otro la lógica y beneficios de mi posición. b. Al enfrentar una negociación, trato de ser considerado con los intereses del otro.
26	a. Propongo un terreno intermedio. b. Casi siempre estoy preocupado de satisfacer todos nuestros (sus y mis) intereses.
27	a. A veces evito tomar posiciones que puedan crear controversias. b. Si eso hace feliz al otro, puede que le permita mantener su posición.
28	a. Soy usualmente tenaz en intentar lograr mis objetivos. b. Usualmente busco la ayuda del otro para encontrar una solución.
29	a. Propongo un terreno intermedio. b. Siento que los desacuerdos no siempre merecen preocupación.
30	a. Trato de no herir los sentimientos del otro. Siempre comparto el problema con el otro de manera que podamos resolverlo.

Hoja De Evaluación (Adaptada de Thomas - Kilmann)

Haga un círculo alrededor de la letra que Ud. marcó en cada ítem del cuestionario.

	Imposici ón	Colaboraci ón	Transacci ón	Evasió n	Cesión (acome ta)
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	

7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
Número total de ítems marcados en cada columna:					
Total:					

Luego de los resultados, entregar definición de los diferentes estilos:

Imposición (Competir)

- Ante una diferencia, se busca por cualquier medio imponer el propio punto de vista, deseo o posición o los propios sentimientos. Uno se impone a expensas del otro, gana uno y pierde el otro.
- Agresivo, no empático, no asertivo
- Defensa de derechos y creencias
- Busca su propio interés a expensas del otro
- Trata de ganar

Colaboración (Sinergia)

- Hay un esfuerzo por resolver la situación en profundidad, identificando cuál es el interés real de la otra persona en esa diferencia, interés que no siempre el tú manifiesta claramente. Ambos ganan.
- Asertivo y empático
- Busca soluciones de máximo beneficio conjunto
- Crea nuevas soluciones o alternativas
- Busca la esencia de otros intereses
- Ve una oportunidad en los desacuerdos

Transacción (Acordar)

- Es un trato, un acuerdo, una negociación. Ambos pierden para llegar a un “trato”, pero no deja satisfechos a ninguno de los dos.
- Algo asertivo y algo empático
- Aceptación mutua
- Busca terreno medio
- Intercambia concesiones dividiendo la diferencia
- Negocia

Evación (Evitar)

- Evitamos enfrentar los problemas o diferencias “nos corremos”, no expresamos nuestros deseos, ni buscamos satisfacer los del otro.
- No asertivo, no empático
- No asume el conflicto
- Diplomacia
- Pospone, dilata
- Retrocede ante una amenaza inminente

Cesión (Acomodar)

- Siempre cede, aparece como positivo o altruista, pero normalmente ese estilo deja un sentimiento de frustración y negativo.
- Sumiso, no asertivo
- Posterga intereses en beneficio del otro
- Resignación
- Acata decisiones
- Cede a otras ideas

Es necesario mirarnos y ver cómo es nuestra interacción diaria, ya que estamos siempre comunicándonos a través de nuestro comportamiento. Y éste se mueve entre la sumisión, la agresividad y la asertividad. Veremos brevemente cómo se manifiestan estos comportamientos

Sumisión

Cuando somos sumisos no nos hacemos valer nosotros, nos anulamos, no somos capaces de expresar lo que sentimos, lo que queremos o necesitamos. Las razones son muchas veces la inseguridad, el temor a ser rechazado, a no ser aceptado o querido y por eso evitamos todo aquello que pueda significar un conflicto.

¿Que hacemos cuando somos sumisos?: nos quedamos callados, asentimos con la cabeza, decimos bueno ya como tu quieras, está bien, como tu digas, etc. Pero por dentro nos estamos quedando con una tremenda frustración e insatisfacción, ya que no hemos sido capaces de decir lo que pensábamos o hemos accedido a algo no en forma libre, sino porque no me atreví a plantear mi punto de vista..

Agresividad

Cuando somos agresivos nos importa hacernos valer a nosotros mismos, sin tener en cuenta al otro. Somos capaces y no tenemos ningún problema en expresar lo que sentimos, pensamos o necesitamos, pero sin importarnos lo que le pasa al otro.

Las razones también muchas veces son la inseguridad, y por eso aplicamos fuerza y la prepotencia en nuestras posturas o planteamientos.

Hay también un afán de ser ganador, de ser el primero, de cumplir con mis objetivos, y de paso perjudicando sin importarme, al otro.

¿Qué hacemos cuando somos agresivos?: no escuchamos, levantamos la voz, nos damos media vuelta y dejamos al otro hablando solo, nos vamos, pegamos un grito o un portazo, insultamos, descalificamos, somos irónicos, ridiculizamos al otro. Miramos fijo, con una mirada avasalladora, acusadora, culpamos al otro.

Asertividad

Cuando somos asertivos, somos capaces de expresar lo que sentimos, necesitamos o pensamos, de manera adecuada, y respetando el derecho que tiene el otro para poder expresar lo que siente, piensa o necesita.

Las razones que tenemos para ser asertivos, es querer construir una relación sana, basada en el respeto mutuo, porque cuando somos asertivos nos valoramos nosotros y valoramos al otro también.

¿Qué hacemos cuando somos asertivos? Buscamos el momento adecuado, la atmósfera propicia y planteamos lo que necesitamos o pensamos, respetando el derecho que tiene el otro para hacer lo mismo. No subimos el tono de voz y miramos a los ojos.

Nos cuesta mucho ser asertivos, fundamentalmente porque nos cuesta expresar los sentimientos y las emociones, las guardamos y perdemos la posibilidad de comunicarnos, de saber el uno del otro, lo que nos pasa, lo que nos importa, lo que nos duele, lo que nos da rabia, etc.

Para poder vivir la armonía del amor es importante el comunicar lo que se siente y no tener que tratar de adivinar o esperar que el otro adivine.

Si nos vamos habituando y entrenando en manifestar nuestros sentimientos, vamos creciendo juntos, más rápido y con mejores resultados, ya que se van obteniendo logros que motivan a seguir.

Expresar verbalmente lo que sentimos. No hay que tener vergüenza, hay que atreverse porque como todo en la vida, esto también se aprende y los

beneficios que reporta son demasiados como para quedarse atrapado por las vergüenzas, prejuicios, barreras y cadenas que nos impiden ser libres interiormente.

En general nos trabamos mucho en la comunicación de los sentimientos y eso nos lleva en definitiva a sentir soledad interior, incertidumbre muchas veces insatisfacción.

Esto necesita entrenamiento y voluntad de ambas partes para comenzar a crecer en la comunicación. Si somos capaces de comunicarnos a nivel de nuestros sentimientos y de nuestras emociones, el resto de la comunicación se da sola y fácilmente.

Para poder comunicarnos adecuadamente, debemos desarrollar en nosotros la capacidad de ser asertivos y empáticos y de tener una actitud de cooperación.

Asertividad: Habilidad de la persona para expresar lo que piensa, siente y quiere en un lenguaje claro y preciso, de una forma emocionalmente adecuada y dirigiéndose en el momento oportuno a la persona indicada, respetando el derecho que tienen los otros para hacer lo mismo.

Empatía: Habilidad de la persona para estar abierta a escuchar que, sin distorsionar, sin quitar ni agregar nada de su parte, comprendiendo las necesidades, las emociones y el querer del otro.

Cooperación: Habilidad de la persona para generar confianza mutua e intercambio creativo, basándose en el reconocimiento de las limitaciones individuales y, en la valoración del pedir y/o recibir.

Material de apoyo para los matrimonios:

Los matrimonios que se han separado no tuvieron más conflictos que las parejas que no se han separado. El problema es que no los supieron enfrentar.

¿Cuáles son los conflictos más normales en la vida matrimonial?

1. El dinero

Pensemos en los conflictos que se generan por el uso del dinero. O porque el marido o la mujer no sabe cuánto gana su cónyuge. O quién gana más y, por eso, quién es el que manda, quién tiene la sartén por mango.

¿Cómo utilizamos el dinero? ¿Qué compramos? ¿Qué no compramos? ¿conversamos con el otro cuando queremos hacer un gasto importante o darnos un lujo?

2. Conflictos en la vida sexual del matrimonio

Son muchísimos, de alguna manera normales. Por de pronto, en la primera etapa del matrimonio. ¡Cuánto cuesta al matrimonio llegar a una armonía! Y cada etapa del matrimonio va exigiendo readecuaciones que a veces no se producen y entonces se crean situaciones muy difíciles.

3. Diferencias de carácter

Siendo hombre y mujer, conviven dos psicologías distintas; modos de sentir y de juzgar distintas. Poseen sensibilidades muy distintas, lo que crea tensiones, roces, saltan chispas; se generan discusiones y peleas grandes. Cada uno tiene su carácter; uno será más introvertido, el otro más extrovertido. Uno es más sociable, en cambio, el otro es más amigo de quedarse en la casa.

4. La educación de los hijos

Se generan conflictos por la manera de educar a los hijos. Cada uno de los cónyuge viene con una historia detrás; fue educado de una cierta manera y cada uno piensa que su educación es la mejor para los hijos. Hay cientos de conflictos, lo cual es algo normal; hay conflictos pequeños y conflictos grandes; conflictos agudos que permanecen siempre y que siempre crean una tensión que no es positiva, que es difícil.

Formas de abordar los conflictos

1. Formas negativas

- *Con un golpe de autoridad*

A veces se solucionan los conflictos por un golpe de autoridad: *esto es así, yo lo digo, yo soy el que mando.*

- *Mediante una "negociación"*

"Tú quieres esto, yo esto; busquemos una solución intermedia". Pero en el fondo, ninguno de los dos queda contento; ambos tuvieron que ceder

pero quedaron insatisfechos porque no se aceptó realmente lo que cada uno quería.

2. Formas positivas

- *La complementación*

Normalmente, cada uno tiene algo de verdad; es difícil que uno posea toda la verdad o toda la equivocación. Hay diversos puntos de vista para juzgar y entonces buscar la complementación es lo más positivo, un enriquecimiento de ambos modos de ser, de ver, de juzgar, que de suyo son parciales.

¿Cómo va solucionando nuestros problemas?

En primer lugar, hay algunas cosas que no debemos hacer.

Normalmente, un conflicto cuando está al rojo vivo, no se soluciona. Si estamos en medio de una discusión, cuando ambos o uno de los cónyuges están sulfurados, es tiempo perdido tratar de llegar a una solución. Puede haber insultos, expresiones desagradables, hirientes, violencia.

La búsqueda de una solución debe hacerse en un momento adecuado, con tranquilidad, lo cual supone que existan algunas condiciones previas:

- ***Una relación positiva en el matrimonio***

Si ésta no existe, si no ha habido un cultivo del cariño, si no hay una relación respetuosa de ambos, es muy difícil solucionar los conflictos. Tenemos que remontarnos a las "luces amarillas", a los lubricantes. Si no existe una benevolencia del uno por el otro, será casi imposible la solución de los conflictos.

- ***Tener el corazón puesto en Dios***

Solucionar un conflicto muchas veces requiere de un acto de humildad; reconocer que nos hemos equivocado, reconocer nuestro error. Reconocer que el otro tenía la razón. Para ser humilde necesitamos estar cerca del Señor, tener el corazón puesto en Dios. "Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón", no altanero, no prepotente, no soberbio, no querer siempre tener la razón.

- ***Saber perdonar***

Perdonar requiere una cuota de amor sobrenatural, fuerte, grande; ese amor que posee el Padre de los cielos. El Señor nos enseña a rezar: Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a quienes nos han ofendido". Recordemos a Pedro cuando pregunta al Señor: "¿Señor, cuántas veces he de perdonar? Y él le responde: Setenta veces siete?" Y esto es pan de cada día en el hogar. ¿Cuántas veces tenemos que perdonar a nuestro cónyuge? Muchísimas veces y para ello hay que tener un gran amor, el amor de Dios en el corazón.

- ***Nunca abordar muchos conflictos a la vez***

Existen diversos grados de conflictos y diversidad de conflictos que coexisten. Debemos tratar un conflicto solamente, de otra manera nos

enredamos y nos empantanamos y no podemos seguir. Tratemos con tranquilidad aquel conflicto que es más importante de solucionar para ambos. Consideremos que es normal tener conflictos y que no nos hemos casado para ser infelices. Es normal tener conflictos y veamos qué quiere Dios con ellos, pero tomemos un solo conflicto y conversemos sobre ello.

- ***Escuchar y tratar de entender al otro***

Si empezamos a conversar, dispongámonos también a escuchar lo que el otro quiere decir, a tratar de entender lo que el otro siente. A veces las palabras traicionan. No podemos presuponer una mala intención en el otro. Tratemos de escuchar, de enriquecernos con la verdad del otro. Cuando el otro nos dice algo, tratar de interpretar lo que dice. Si la persona se siente interpretada, se despierta el diálogo, el intercambio y se llega a tener claridad.

Por el contrario, nunca decir expresiones como: ¡Es que tú siempre haces eso..., tú eres así o asá..., me tienes hasta la coronilla con esto...! Nunca decir *siempre*, porque muchas veces no es así.

Nuestra conversación tiene que ser con tranquilidad, con Dios. Hay un matrimonio que para conversar sobre alguna situación conflictiva, lo hacían de la mano.

Tengamos a Dios en medio nuestro; busquemos su voluntad, qué nos quiere Él decir, cómo quiere Él que dilucidemos tal situación. No queramos ganar cada uno y salir con nuestra voluntad, imponer nuestro deseo. No juzgar la intención del otro, ni descalificar al otro; tratar de comprender, de ponerse en el lugar del otro.

- ***Recurrir a una tercera persona***

Si hay conflictos que no se pueden solucionar totalmente de una vez, dar pasos concretos hacia una solución.

Si un conflicto es de orden mayor y a pesar de nuestros esfuerzos no hemos podido solucionarlo, es el momento de tener la opinión de una tercera persona; buscar una tercera persona que nos de confianza a ambos. Tal vez puede ser un matrimonio de mayor edad en quienes confiamos, en su prudencia, en su sabiduría, en su experiencia. O puede ser un sacerdote.

- ***Rezar con frecuencia***

Si nosotros rezamos, si partimos de la base que Dios nos unió y que nos quiere felices y que a ambos nos ha dado cosas buenas para complementarnos, y nos escuchamos con respeto, entonces tendremos una vida matrimonial mucho más feliz y hermosa.

Rezando y teniendo a Dios entre nosotros van a tener otra atmósfera en el hogar, van a ser más felices. Dios nos hizo para que tuviésemos un paraíso aquí en la tierra, pero un paraíso donde hay debilidades, donde hay fallas, conflictos, pero, de alguna manera es un trozo de cielo, algo que no vemos en otros lados.

ENCUENTRO N° 7

La capacidad de pedir perdón

OBJETIVOS

- Descubrir el perdón como un aspecto esencial para la felicidad del matrimonio
- Aprender a perdonar, a pedir perdón y a sacar lo mejor del otro.

MATERIALES

- Papeles
- Lápices

ACTIVIDADES

1. Oración

Padre bueno y misericordioso digno de alabanza y adoración; hoy te doy gracias por tu amor tierno y compasivo porque perdonas mis faltas y las apartas de tu vista sin que ellas disminuyan tu amor por mí.

Hoy quiero suplicarte una gracia especial, concédele a mi corazón el poder comprender la debilidad de mis hermanos, el entender que aquellos que me han herido tal vez también estaban heridos, que no podían dar lo que no tenían, por cansancio o preocupaciones.

Dame, mi Dios, un corazón tolerante, comprensivo y misericordioso como el tuyo.

Señor, dame la gracia de amar con tu corazón.

Amén

2. Motivación del Tema

“En todo matrimonio que ha durado más de una semana existen motivos para el divorcio.

La clave consiste en buscar un motivo para estar juntos” (F. Kritzler)

TEXTO

3. Dinámica

Separar el grupo en Seis...

A cada uno le tocará una letra (P-E-R-D-O-N) y deben encontrar la mayor cantidad de palabras que comiencen con esa letra que tengan que ver con el perdón.

Cada subgrupo anotará las palabras para luego compartirlas en un plenario.

A continuación habrá una instancia de reflexión entre cada pareja, en la que leerán el texto que se presenta a continuación y comentarán alguna situación en la que han debido perdonar al otro, perdonarse a sí mismo o pedir perdón al otro, mostrándole a la pareja qué sintieron en ese minuto.

Es común que se produzcan heridas en el matrimonio; pequeñas y no tan pequeñas ofensas. Muchas veces empaña la relación el rencor o los deseos de “vengarse”. Sin perdón no se alcanza la plena felicidad en el matrimonio... Debemos ser capaces de pedir perdón y de perdonar, de corazón, al otro y a sí mismos.

A todos nos cuesta pedir perdón, pues supone pasar por sobre el propio orgullo, reconociendo que se ha fallado. Muchos se niegan a hacerlo pues lo sienten humillante y prefieren buscar **camino indirectos** para insinuar sus intenciones de reconciliación. Sin embargo, lo único que realmente humilla al hombre es el no saber actuar según la verdad y el amor, pues ello destruye su específica dignidad de persona.

Cuando hemos ofendido, la verdad exige reconocerlo; y el amor pide **expresar arrepentimiento** por el dolor injustamente causado. Lejos de humillarnos tal acto nos **dignifica**: pues manifiesta que nuestra voluntad de no transar en aquellos valores en que creemos (la verdad y el amor), es a la larga más fuerte que los impulsos que motivaron nuestra falla o que la resistencia a nuestro orgullo a enmendarla.

Un ambiente familiar cristiano supone que todos sepan pedirse y darse mutuamente los necesarios perdones. Esto no es fácil, pues exige vencer el rencor causado por las ofensas: no necesariamente porque dejemos de sentirlo (lo que no depende de nuestra voluntad), sino porque tomamos la decisión de no dejarnos arrastrar por él en nuestro actuar, vengándonos y pagando mal por mal.

Es importante que perdonemos al modo de Dios: **enalteciendo al otro y ayudándolo a cambiar**. Lo primero supone que no tiremos el perdón –de arriba abajo- como una limosna.

Perdonar es invitar al otro a **reencontrarse** ambos –más arriba- de nuestro problema, es decir, en el plano de nuestra común dignidad de personas, para **rescatar juntos la relación de amor** que se ha roto, reconociendo que ella es un bien mayor que las cosas que nos han separado.

Pero si ha habido daños o injusticias que pueden ser reparados, no podemos contentarnos con el simple reencuentro afectivo: a través del **diálogo** reanudado, debemos **mover al otro a dar todos los pasos de conversión que le sean posibles**, para que aprenda a cumplir con las exigencias de la verdad y del amor.

• **¿Qué hacer cuando nos hemos faltado el respeto?**

¿Nos quedamos heridos, reaccionamos, sangramos por la herida?

¿O sanamos esa herida?

¿Cómo la sanamos?

A veces es como un círculo vicioso que uno de los dos debe saber cortar... uno de los dos debe ser capaz de “agachar el moño” y acercarse al otro.

¿Nos damos cuenta que muchas veces, el orgullo nos impide pedir perdón?

No queremos seguir así. Ganémosle al orgullo interno y pensemos todo lo que se gana en una reconciliación. Nadie me va a ofender si yo nunca ofendo. Nadie me va a perdonar si yo nunca perdono.

Para abrir el corazón ajeno debemos abrir primero el nuestro.

Lo que pone en peligro la relación es vivir con un sentimiento negativo en forma continua. Cuando la situación de tensión entre los esposos se prolonga, se corre el riesgo de explotar por cualquier cosa, con palabras o acciones hirientes.

Es muy importante aprender a pedir perdón y a perdonar antes que sea tarde y a hacerlo generosamente, sin buscar fortalecer nuestra posición ni guardar argumentos para una próxima discusión.

Sanamos las heridas pidiéndonos perdón y perdonando de corazón y expresando ese pedir y dar perdón. Expresarlo con gestos, con una actitud marcadamente delicadeza y respetuosa. Tenemos que reparar lo que hemos hecho mal.

¿Y la persona que fue herida, qué tiene que hacer? Tiene que perdonar, ¿cuántas veces? Setenta veces siete, dice el Señor. Es decir, siempre. ¿Lo hacemos?

Perdonar no significa olvidar que nos han herido, pero sí comprender la debilidad del otro y pensar que también nosotros hemos hecho cosas erradas, que nos hemos equivocado y aceptar que el otro también se equivocó pero que se ha arrepentido.

Hagamos de nuestra vida una vida hermosa. No permitamos que nuestra vida conyugal, que nuestra convivencia se vuelva pesada, opaca, agria, amarga, llena de recriminaciones. Dejemos entrar aire limpio a nuestra relación; que se sienta una atmósfera de delicadeza, de respeto en nuestro hogar.

APRENDER A DISCUTIR

Debemos, primero que nada, aprender a discutir.

No es falta de amor tener puntos de vista distintos.

Es positivo comunicarlos. Lo que sí es falta de amor es exponerlos en forma agresiva y sentirse enemigos por no pensar igual.

La discusión debería partir diciendo “te amo” pero...

Entender que no está en juego el amor de nosotros sino que estamos discutiendo por algo específico. Lo que ocurre es que cuando ya no hay argumentos se empiezan a ofender.

SACAR LO MEJOR DEL OTRO

Nadie conoce mejor al cónyuge que uno mismo.

Nadie sabe mejor lo que lo alegra o lo que lo pone triste, sus gustos y también sus “disgustos”, por lo tanto nadie lo puede ofender como yo ya que conozco tan bien sus debilidades que sé como herirlo.

Si él o ella me ha ofendido ¿Cuánta responsabilidad me cae en esa ofensa?

Aprendamos a sacar lo mejor del otro. Así no debería haber ofensas si discutimos y tendríamos una relación de armonía lo que haría a nuestra familia feliz. Aprendamos a amarnos y aceptarnos como somos.

Recordemos siempre que **estamos enamorados**, que nacimos para estar juntos y que de nosotros depende el vivir felices. **La felicidad es una opción de vida.**

Cuando hemos sentido el perdón, cuando nos hemos sentido comprendidos en nuestra debilidad, en nuestro error, olvidamos que también está la gracia del perdón del Señor.

ENCUENTRO N° 8

Alarmas y Reconquistadores del Amor Conyugal

OBJETIVO

- Ahondar en las claves que muestran que la relación está teniendo dificultades
- Presentar actitudes y conductas que previenen las dificultades en la relación

MATERIALES

- 1 caja de fósforos

ACTIVIDADES

1. Oración

2. Motivación

El monitor da a conocer a qué se refiere el título de la sesión, es decir, a qué se llama alarmas y reconquistadores, sin dar ejemplos de ellos.

3. Dinámica: “El fósforo”

Sentados en círculo, una persona agarra la caja de fósforos, prende uno y, sin que se apague, debe decir un ejemplo de alarma y pasarlo hacia el lado. La idea es que se diga la mayor cantidad de alarmas sin que el fósforo se apague (y sin que se repitan). Al que se le apague se le dará una penitencia (por ejemplo, que lleve unas galletas para la siguiente reunión).

Una vez que se termina la vuelta, el monitor hace un cierre del tema, recogiendo los ejemplos y, luego se realiza la misma dinámica, nombrando reconquistadores del matrimonio.

El monitor finaliza con una conclusión del tema y plantea las siguientes preguntas para que los matrimonios conversen posteriormente:

- ¿Qué cosas nunca debieran suceder entre nosotros?
- ¿Qué cosas entretenidas se puede hacer como matrimonio?
- ¿Cómo salir al encuentro del otro y hacer más interesante, más entretenida nuestra vida matrimonial?

Texto de apoyo al monitor

Alarmas

¿A qué se refieren?

A veces, en nuestra relación, se van produciendo ciertas situaciones que, si se intensifican, presagian un mal término. Son pequeñas señales, pequeñas alarmas que, indican que hay algo que puede enturbiar nuestra relación, nuestro cariño, nuestro amor; algo que nos va a hacer daño y que, por lo tanto,

debemos superar, debemos curar, debemos alertarnos. Y ante, debemos hacer algo.

Estas luces nos deben servir como llamadas de atención de algo que puede venir y que no debe pasar entre nosotros.

¿Cuáles son esas alarmas, esos signos que nos llaman la atención?

1. *"El silencio o el uso de monosílabos para responder.*

La cuestión es no propiciar una conversación fluida. ¿Cómo te fue? Bien. ¿Qué hiciste hoy día? Trabajé. ¿Algún problema? No, nada especial... Cuando se da este tipo de monosílabos, es señal de que está pasando algo que es necesario arreglar. Quizás uno de nosotros no se comportó como debía.

2. *La falta de sonrisa, la tristeza en la mirada.*

Los esposos ya no se sonríen, ya no se miran mutuamente con esa simpatía que debiera ser normal; con esa actitud diáfana y alegre de verse cada día, de preguntar y contarse cómo ha sido el día de cada uno. Cuando las caras empiezan a ponerse triste, significa que las cosas no están marchando bien.

El olvido de detalles que se van dejando de lado, que se van perdiendo, como fechas, aniversarios, regalos, ritos, gestos del matrimonio, indican que algo no funciona bien.

Sabemos que el amor en la vida matrimonial, como todo amor, se va cultivando con pequeñas cosas: palabras, gestos, regalos, simples y sencillos. Y si se dejan de lado en la relación matrimonial, el amor decae. Con estas pequeñas cosas, detalles, el amor se enciende, crece, se mantiene vivo. Y si dejamos de practicarlas, el amor se va muriendo.

Si no nos acordamos de nuestro aniversario, del cumpleaños, del santo de nuestro cónyuge, de la salida que habíamos programado, etc., significa que no le dimos importancia. Por supuesto que uno se puede olvidar alguna vez de alguna de estas cosas, pero cuando empieza a repetirse este olvido, es una alarma.

Cuando la desgana, la apatía, no querer hacer nada, la lata, se repiten y pasan a ser "algo normal" entre nosotros, no dan vida a nuestro amor y nos indican que algo pasa.

3. *La pérdida de sensibilidad hacia la situación del otro, el ensimismamiento nocivo.*

Cada uno está centrado en sí mismo y que nadie lo moleste.

Un amor verdadero se centra siempre en el tú y está preocupado de agradar a ese tú en todo lo que pueda. No puede ser que lo único que valga, lo único que importe sea *mi* querer y si no se hacen las cosas según mi querer, estallo...

4. *El aislamiento bajo cualquier forma.*

El aumento de horas que se pasa ante el televisor o el computador. A veces se pasan horas y horas viendo un partido de fútbol, viendo tal telenovela; navegando en internet, chateando, etc. Y ¿dónde está el otro? ¿No existe? Subjetivamente no existe para mí.

Cuando amo de verdad, el otro existe para mí y me importa lo que está haciendo, no simplemente me importa lo que tengo ganas de hacer sino que siento o percibo lo que el otro desea hacer, lo que al otro le gusta o le gustaría hacer.

Tenemos que prestarnos atención mutua, ser sensibles el uno frente al otro.

5. El retraso en las horas de llegada a casa por cualquier excusa.

A veces se queda uno en el trabajo para dar tiempo a que los niños se hayan acostado y llegar en una hora en que todo esté tranquilo, para poder ver televisión con tranquilidad. O también, para evitar al otro, estar lo menos posible con él porque la relación ya está debilitada y no se quiere enfrentar las dificultades. Entonces, la excusa para no llegar a casa es el mucho trabajo que se tiene en la oficina. Puede ser que alguna vez haya exceso de trabajo, pero si esto se repite y se hace una situación habitual, es distinto...

6. La búsqueda de actividades particulares en los momentos de ocio, la recuperación de hábitos de soltero(a) que excluyen al cónyuge.

Cada uno puede tener su deporte y que le guste y goce con él, pero si cada uno practica únicamente su deporte y nunca hacen nada juntos, significa que algo del matrimonio no funciona.

Los hábitos de soltero son producto de alguna situación anormal y esto no puede perdurar entre los cónyuges si no querer terminar mal como normalmente sucede.

7. El no salir nunca juntos y solos, y buscar siempre la compañía de alguien más.

En el tiempo del noviazgo, cuando se enamoraron, lo único que querían era estar juntos, solos, sin ninguna otra compañía, otra persona al lado. ¿Por qué ahora siempre queremos tener otras personas al lado?

8. El aumento de los ataques a la familia del otro.

¡Que tu papá, que tu mamá, que tus hermanos...! Es otro aspecto que nos indica que algo no anda bien...

9. El acostarse cada uno a una hora haciendo vidas paralelas.

10. El hacerse el dormido cuando el otro llega a la cama evitando un posible encuentro.

Muchas veces, los matrimonios no saben hacer cosas entretenidas, hacer deportes juntos, ir a bailar juntos, ir al cine, al teatro juntos. Las relaciones hay que cultivarlas sino el amor se muere, se pone mustio.

Reconquista

¿Cuáles son los reconquistadores de nuestro amor?

Son detalles que ayudan a que la relación matrimonial funcione mejor.

Cada uno conoce lo que al otro le gusta. Si sabemos que al otro le gusta comer helados, entonces nos preocupamos de invitarlo a comerse un helado o tener

helados de postre. O si le gusta un plato determinado, le preparamos ese plato para que goce. El otro tiene que darse cuenta de que tratamos de hacerlo feliz. Esta es la filosofía de verdadero amor: tratar que el otro sea feliz.

- Recibir con una sonrisa al otro cuando llega. A veces hacemos más fiesta a una mascota que al cónyuge.
- Un comentario halagador: ¡qué bonita te ves con ese vestido, con ese peinado! ¡Qué fantástico te fue en tu trabajo!
- Tomar las cosas con humor, no hacer de todo una tragedia. Romper el hielo, tomar las cosas con amplitud.
- Recuperar la capacidad de entretenerse, de disfrutar juntos. Tenemos que conquistarnos mutuamente, siempre de nuevo
- Llamadas por teléfono

“Te quiero”

Te quiero,
No sólo por lo que eres,
sino por lo que soy
cuando estoy contigo

Te quiero,
No sólo por lo que has hecho de ti
Sino por lo que estás haciendo por mi

Te quiero,
Por la parte de mi que descubriste
Te quiero
Por poner tu mano en mi corazón colmado
Y pasar por alto las cosas débiles, tontas
Que era inevitable ver allí
Y por sacar a la luz
Todas las cosas bellas
Que nadie ha mirado
Lo suficiente para encontrarlas

Te quiero,
Porque tú me estás ayudando a hacer
De la madera de mi vida
No una taberna, sino un templo
Y, de todos los días
No un reproche, sino una canción

Te quiero, porque has conseguido
Lo que ningún otro credo
Pudo haber hecho
Para hacerme bueno
Y lo que ningún otro destino
Pudo haber hecho
Para hacerme feliz:
Tú lo has hecho
Sin un toque
Sin una palabra
Sin una señal

Tú lo has hecho siendo tú mismo
Quizás eso es lo que
Significa amarnos,
Después de todo.
(G. García Márquez)

DINAMICAS

EL RESPETO, ALMA DEL VERDADERO AMOR

Se propone realizar algunas de estas dinámicas que a continuación presentamos:

Dinámica 1

Se sugiere que:

- a) de las siguientes afirmaciones, cada matrimonio seleccione algunas con las cuales se siente identificado.

- b) intercambiar las frases que hemos seleccionado y veamos juntos cómo podemos mejorar el respeto en nuestra relación. Así será nuestra vida más **hermosa y creceremos en comprensión y valoración mutua.**

El encargado del encuentro, se preocupa dejar el tiempo necesario para la reflexión personal y matrimonial. (No más allá de 30 minutos).

- c) Se sugiere que se junten en pequeños grupos, de tres matrimonios, para comentar en forma espontánea el trabajo realizado.

Te respeto porque:

	H	M
Eres cabeza del hogar		
Traes dinero a casa		
Me das seguridad		
Te quiero		
Eres inteligente		
Te tengo miedo		
Trabajas y eres responsable		
Reconozco tus capacidades		
Eres buen padre		
Eres buena madre		
Me respetas		
Somos hijos de Dios		
Tengo obligación de hacerlo		
Eres buen esposo		
Eres buena esposa		
Soy creyente		
Me muestras el amor de Dios		
Eres fiel		
Eres de buena familia		
Vives tu fe		
Me valoras		
Eres exigente		
Otras		

Si quieren hacer este ejercicio con sus hijos en la casa, pueden usar la siguiente dinámica:

Para adolescentes:

3. Los jóvenes:

Marquemos lo más importante:

¿Por qué admiro y respeto a las personas?



Las admiro y respeto porque:

andan bien vestidas				
tienen personalidad				
son arriesgadas				
tienen autoridad				
son inteligentes				
les temo				
tienen dinero				
son leales				
viven su fe				
son líderes				
son ganadores				
saben vivir la vida				
son rebeldes				
reconozco que son hijos de Dios				
saben lo que quieren				
son estrictas				
son independientes				
son de un nivel social más alto				
son rectas				
piensan igual que yo				
son buenos compañeros				
son sencillas				
viven de acuerdo a lo que piensan				
luchan por la libertad				

Intercambiar posteriormente cómo pueden mejorar el respeto por los demás

4. Los niños:

Mirando los dibujos, marquemos:

A los 2 que respetamos más (+)
A los 2 que respetamos menos (—)



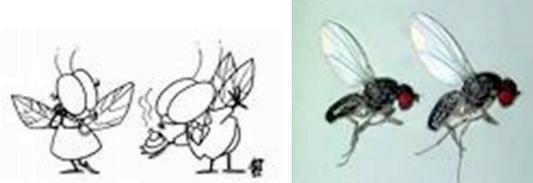
Después que han seleccionado los diferentes cuadros, que den razones por qué en algunos casos, respetan más y por qué en otros menos.

Dinámica 2

Trabajo grupal:

- a) Dividir a los matrimonios en grupos de 3 o 4 matrimonios.
Entregarles a cada uno dos cartulinas: una con dibujo de moscas y la otra de abejas.
- b) Luego elegir para cada una de ellas, **las actitudes correspondientes** de acuerdo lo expuesto en el tema.
- c) Cada uno se analiza con que frecuencia ha sido mosca o ha sido abeja en su convivencia matrimonial..
- d) Una vez terminado el trabajo, se puede intercambiar lo realizado con los otros grupos.

En el matrimonio

 <p>Somos moscas cuando...</p>	 <p>Somos abejas cuando...</p>
--	---

LUCES AMARILLAS Y ROJAS

Sugerimos realizar la siguiente dinámica:

- Cada matrimonio recibe dos corazones: uno amarillo y otro verde. En el amarillo están señaladas las posibles alarmas (lucos amarillos) que manifiestan que, algo anda mal en nuestra relación. Pueden reflexionar si se identifican con ellas y también pueden agregar otras, de acuerdo a su propia experiencia.

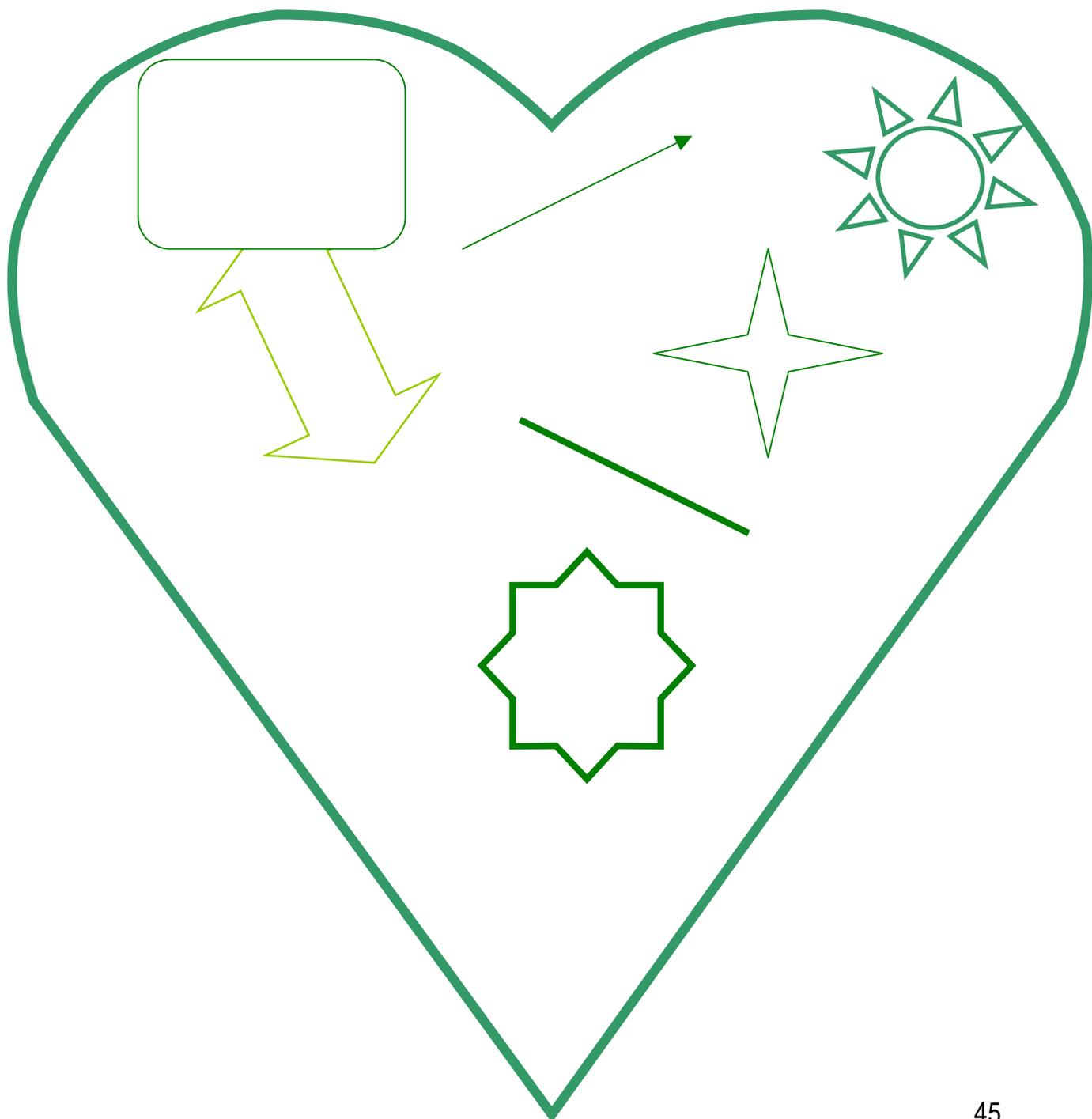
- b) Luego comentar cuáles son las vitaminas que necesitan para fortalecer el amor mutuo y neutralizar estas posible alarmas. Las vitaminas que sugerimos las anotamos en el corazón verde.
- c) Una vez acabado el ejercicio, intercambiar en grupos las **vitaminas propuestas y compartir experiencias.**

¡ALERTA!



Vitaminas que fortalecen el amor mutuo

¡ANIMO!



COMO MANTENER LOZANO EL AMOR

Sugerencias de Dinámicas:

- 1.- Elegir algunas de las preguntas propuestas en la pauta de trabajo para conversarlas en grupos de 3 ó 4 matrimonios.
- 2.- Al finalizar el intercambio, cada uno recibe una estrella y reflexiona la pregunta: **¿qué me enamora de ti?**
- 3.- Luego escribe la respuesta en ella y se la regala a su cónyuge, manifestando el anhelo que esa luz siempre perdure en su relación.



LOS CONFLICTOS

Se sugiere el siguiente trabajo grupal.

I.- De lo escuchado en el tema, cada matrimonio elige los tres motivos de conflictos que con más frecuencia se presentan hoy en los matrimonios.

II.- Luego plantean para cada uno ellos, posibles alternativas para superarlos.



Tres motivos de conflictos que vemos más generalizados en el matrimonio.

1.-.....

2.-.....

3.-.....

Alternativas para superarlos

1.-.....

2.-.....

3.-.....

III.- Se puede intercambiar este trabajo con los otros matrimonios.

EL PERDON

Proponemos realizar una reflexión personal y un momento de oración en una capilla:

Primer paso:

Meditemos las siguientes preguntas:



1.- A quién (s) **debo perdonar**

.....

2.- A quién (s) **pedir perdón**

.....

3.- **Qué me debo perdonar** (qué me cuesta aceptar de mi, de mi pasado...)

.....

Segundo paso:

En una atmósfera de oración, se sugiere escuchar la meditación sobre el perdón (P. Rafael)

Como inicio a este momento, se puede cantar o rezar la siguiente canción:
Ámame como tal como eres. Es conveniente que cada matrimonio la tenga por escrito.

¡AMAME COMO ERES!

Conozco tu miseria,
 las luchas y tribulaciones de tu alma,
 la debilidad y las dolencias de tu
 cuerpo;
 conozco tu cobardía,

tus pecados y tus flaquezas.
 A pesar de todo te digo:
 Dame tu corazón, ámame tal como
 eres.
 Si para darme tu corazón
 esperas ser un ángel,

nunca llegarás a amarme.
Ámame tal como eres.

Ámame en todo momento
cualquiera que sea la situación
en que te encuentras,
Ámame tal como eres.

Déjate amar. Quiero tu corazón.
En mis planes está moldearte,
pero mientras eso llega,
te amo tal como eres.

Y quiero que tú hagas lo mismo.
Deseo ver tu corazón que se levanta
desde lo profundo de tu miseria:
amo en ti incluso tu debilidad
Me gusta el amor de los pobres
Quiero que desde la indigencia
se levante incesantemente este grito:
Te amo, Señor.

Lo que me importa es el canto de tu
corazón.
¿Para qué necesito yo tu ciencia o tus
talentos?
No te pido virtudes.
Y aun cuando yo te las diera, eres tan
débil,
que siempre se mezclaría en ellas
un poco de amor propio.
Pero no te preocupes por eso...
Preocúpate solo de llenar con tu amor
el momento presente

Hoy me tienes a la puerta de tu
corazón,
como un mendigo,
a mí que soy el Señor de los señores.
Llamo a tu puerta y espero.
Apresúrate a abrirme.
No alegues tu miseria.
Si conocieras plenamente la dimensión
de tu indigencia, morirías de dolor.
Una sola cosa podría herirme el
corazón:
ver que dudas y que te falta
confianza.

Quiero que pienses en mí
todas las horas del día y de la noche
No quiero que realices ni siquiera
la acción más insignificante por
un motivo que no sea el amor.
Cuando te toque sufrir yo te daré
fuerzas.
Tú me diste amor a mí.
yo te haré amar a ti más de lo
Que hayas podido soñar.

Pero recuerda solo esto:
Ámame tal como eres.
Te he dado a mi Madre, deja todo en
su Corazón Purísimo, pase lo que pase.
No esperes a ser santo para
abandonarte al Amor, anda, ámame
como eres

JESÚS MISERICORDIOSO
Hermano Carlos de Foucauld

ESTAR UNO EN EL OTRO

No hemos hecho dinámicas porque consideramos el tema demasiado elevado
y su contenido esta en otros temas.

EL ARTE DE DIALOGAR

Para trabajar lo escuchado en la motivación, es posible realizar las siguientes dinámicas

I. REFLEXION PERSONAL-

Meditar las palabras del Santo Padre

Chile, 3-Abril-1987 Juan Pablo II nos recordó:

"Las verdades, los valores, los comportamientos, los modos de pensar, de relacionarse con las otras personas y con el mundo, se aprenden en el hogar."

II.-Miremos los dibujos y respondamos las siguientes preguntas.

1. ¿Qué me dicen las diferentes escenas?
- 2.- ¿Qué obstáculos tenemos nosotros actualmente, para lograr un diálogo verdadero?
3. ¿Que necesitamos hoy para mejorar nuestro dialogo como familia?

III.- Intercambiar como matrimonio nuestra respuesta.

IV.- Compartir con todos las reflexiones y conclusiones a las que hemos llegado.

VIDA FAMILIAR



Conclusión

- ✚ Sugerimos que los esposos se dejen un día a la semana -una hora mínimo- para reencantar su amor matrimonial y cultivar así el un dialogo más profundo. Así aseguramos que los cónyuges no sólo se den el uno al otro los cansancios y la rutina del día.

UN AMOR INTEGRAL



Sugerimos:

1.- Dar tiempo suficiente para que cada matrimonio reflexione en forma personal y conteste las siguientes preguntas:

Como es la visión que tengo de mi cónyuge:

¿Es positiva? ¿soy muy exigente con él, lo critico permanentemente?, ¿Mi visión es rutinaria, no le encuentro nada novedoso? Describe tu visión, destacando sus fortalezas y carencias.

.....

¿Soy capaz de valorarlo en su totalidad, teniendo en cuenta su condición física, emocional, sobrenatural, espiritual. ¿En qué debo crecer en este aspecto?

.....

¿Conozco sus capacidades y sus debilidades? ¿Puedo decir cuales son?

Capacidades

.....

Debilidades

.....

Qué es lo que más valoro, respeto y admiro de él, de ella. Escribe lo que te parece más importante.

.....
.....
.....
.....
.....

¿Converso con Dios acerca de mi cónyuge, agradeciendo los dones y riqueza que El me quiere regalar a través de él o de ella?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Para finalizar, escribe una oración en que le hables a Dios de tu cónyuge

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.- Cada uno le lee y regala al otro la oración que escribió.

CUANDO AMBOS PADRES TRABAJAN



Dinámicas posibles de realizar:

I.- Proponemos trabajar con la pauta adjunta al tema. Pág. 64

II.- **Definir un proyecto común** puntualizando cuatro valores centrales para su matrimonio y familia.

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

Cómo lograrlo

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

III.- **Intercambiar con los hijos** lo conversado y acoger los elementos o valores nuevos que ellos propongan.

Para facilitar este encuentro y hacer el diálogo más espontáneo, sugerimos realizarlo en un ambiente natural, ameno y familiar, en torno a la mesa.

EL ANHELO DE HOGAR

Como dinámica proponemos:

1.-Reflexionar la siguiente meditación:

*(Se pone música de fondo,
mientras alguien con voz apropiada
lee la siguiente reflexión)*

La Familia

es un lugar para reír y llorar y ventilar la frustración,
para pedir ayuda
tomarle el pelo y gritarle a los demás,
para ser tocado y abrazado.

y recibir y dar sonrisas

La Familia es gente

que se preocupa cuando estas triste,
que te quiere sin importar nada,
que comparte tus triunfos,
que no espera que seas del todo perfecto,
solo que crezcas con honestidad
en tu propia dirección.

La Familia es un círculo donde aprendemos a
querernos,

donde aprendemos a tomar buenas decisiones,
donde aprendemos a pensar antes de hacer,
donde aprendemos integridad y respeto por los demás,
donde somos especiales, donde compartirnos ideas,
donde escucharnos y somos escuchados,
donde aprendemos las reglas de la vida
Y prepararnos para el mundo.

El mundo es un lugar

donde puede pasar cualquier cosa.

Si crecemos en una Familia que nos quiere,

entonces estamos listos

para enfrentar al mundo. (Sí quiero, Pág. 32)



2.- Cada uno contesta las siguientes preguntas. Luego comparte su respuesta como matrimonio:

¿Qué costumbres queremos tener como matrimonio y familia que nos den un sello propio?

como matrimonio

El.....
.....
.....

Ella.....
.....

como familia

El.....

Ella.....

¿Qué costumbres nuestras debiéramos erradicar?

El.....

Ella.....

¿Qué nuevas costumbres nos gustaría conquistar?

El.....

Ella.....

3.- Concluyen definiendo en una sola frase la pregunta, la escriben y comparten con los demás matrimonios:

¿Qué es nuestra familia para nosotros?

HIJOS EN TIEMPOS DIFICILES

Primera sugerencia:

Usar pauta de trabajo matrimonial y familiar que está sugerida en el documento.

Segunda sugerencia:

Organiza una actividad concreta con tus hijos. Te damos varias ideas:



III. UNA ACTIVIDAD DE PARTICIPACION:

Conversemos con familias amigas. Tratemos de organizar juntos alguna actividad que nos ayude a fomentar la participación en la comunidad.

- ¿Qué problemas y necesidades notamos a nuestro alrededor?
- ¿Cómo podríamos tratar de solucionar alguno de ellos con la participación de muchos?

Impulsemos una Acción Social:
Promovamos una autoconstrucción comunitaria, huertos familiares, ferias de compras, etc.



Centro Artístico-Cultural:
Formar grupos de artesanía, musicales... o una biblioteca. Realizaciones, exposiciones, concursos...

Organicemos una Acción Cívica:
Instruyamos sobre nuestros deberes y derechos ciudadanos. Debemos conocer el significado del Sí y del No. Enseñemos a votar...

Emprendamos un Trabajo Comunitario:
Arreglemos una plaza, pintemos la sede parroquial, hagamos un mural...

Organicemos una Tarde Deportiva:
Invitemos a un partido de fútbol, competencias, maratón...

Realicemos una Acción Misionera:
Invitemos, casa a casa, para la Misa de las familias, un encuentro de oración, una vigilia, una peregrinación. Preparemos talleres bíblicos o una Misión Familiar.

Juan Pablo II nos hizo ver:
"Estas iniciativas podrán ser a su vez, semillas de nuevas formas de organización social, que abran el camino a una auténtica y efectiva participación de todos los ciudadanos en las decisiones que afectan a su vida y a su destino."
Rebeldes, Santiago, Chile, 2-Abril-1987

