

Parroquia Nuestra Señora de la Merced

Pastoral Familiar

Septiembre 2015

¿CAMBIAR O ACEPTAR A TU PAREJA?

INTRODUCCIÓN

En los encuentros de este año charlamos sobre las diferentes tonalidades del amor matrimonial: *eros, agape y filia* (enamoramiento, caridad y amistad). Pudimos profundizar en estas dimensiones del amor entre nosotros dos. En nuestra última reunión trabajamos sobre la cuestión "cómo queremos que nos quieran", y nos dijimos mutuamente qué nos hace bien recibir del otro.

Hoy trataremos un tema clave en nuestra relación amorosa. Supuesto que es inevitable que haya actitudes y conductas de cada uno que pueden molestar o herir al otro, ¿cómo hacemos para que ella/él modifique eso que nos disgusta? ¿Se lo decimos de frente? ¿Nos callamos y aguantamos? ¿Cuál es la mejor manera de plantear los cambios?

Ya lo veremos. Ahora comencemos haciendo un poco de silencio para ponernos en la presencia de Dios y orar pidiendo por los frutos de este encuentro. Cada grupo inicia su reunión con la modalidad de oración a la que esté habituado.

PRIMER MOMENTO

Hablemos de nuestras dificultades para cambiar. En general, a la gente no le gusta cambiar porque es difícil y lleva trabajo. Cuando nos piden que modifiquemos una conducta, nos sentimos "defectuosos" y a nadie le gusta escuchar sus defectos. Es por eso que cuando le pedimos a nuestra pareja que cambie tal o cual actitud, él/ella cree que lo estamos acusando y se siente desvalorizado/a. Pedirle constantemente a alguien que sea como no es transmite rechazo y desamor. La persona criticada se cansará y dejará de atender a los reclamos.

Reflexionemos juntos con estas preguntas:

- En general, y no sólo en mi matrimonio, ¿cómo me siento cuando me señalan mis defectos?: ¿humillado, incomprendido, tonto, triste, desvalorizado, culpable, incapaz? ¿Cómo me siento? Antes de pasar a la siguiente pregunta, describamos bien nuestros sentimientos al ser corregidos.
- ¿Sé por qué me siento así? ¿creo que me hace recordar a alguna vivencia de mi pasado?
- Luego, ¿cómo suelo reaccionar? ¿Qué digo y qué hago? ¿Acepto bien la corrección? ¿Me someto, me defiendo, contrataco, me justifico, me victimizo...?
- ¿Puedo poner un ejemplo de una situación que recuerde?

Conclusión del primer momento:

Cuando mi pareja me corrige o me pide que cambie alguna conducta es probable que me provoque sentimientos negativos hacia mí mismo. Podré bajonarme y deprimirme. Quizás busque protegerme de lo que viví como agresión y me defienda volcando esos sentimientos hacia el otro: lo agredo o critico yo a él.

No es nada fácil señalarnos mutuamente los defectos y pedir al otro que cambie. Es necesario saber hacerlo con amor. La corrección fraterna puede ser amorosa. Avancemos entonces.

SEGUNDO MOMENTO

En nuestra relación matrimonial es inevitable que nuestro cónyuge nos dé lo mejor y lo peor de sí; es decir, sus virtudes y sus defectos.

Cuando hay algo del otro que nos duele o nos cansa eso se debe al otro, pero en cierto sentido, también a nosotros mismos. Por ejemplo: Si el otro es un impuntual incorregible y eso me joroba mucho, quizás se deba también a mi propia rigidez. Si el otro grita al hablar y yo me siento herido/a, quizás también se deba a mi fragilidad emocional. Si el otro no se fija en mí y yo me siento dolorosamente abandonado/a, eso puede también deberse a mi sensibilidad herida por experiencias remotas de abandono.

Podemos afirmar entonces que cuando el otro me molesta, puede deberse a que hay algo "en él" pero también "en mí" que hace que su actitud me duela. Aprender a corregirnos con amor implica no desear combatir al otro, ni someterlo, ni tener yo la razón, ni ganar una discusión..., sino buscar juntos lo que nos hace bien a los dos.

Entonces al proponer un cambio en el otro, es bueno que me involucre a mí mismo/a en el cambio y, por supuesto, tenga "tacto" para plantear la charla. ¿Cómo? Podemos seguir estos tres pasos (Tomamos el caso de una pareja con un cónyuge muy desatento al otro):

Primero: Iniciá la charla mostrando un sincero aprecio por tu cónyuge; diciéndole algo positivo de él/ella. Por ejemplo: "Querido/a quiero agradecerte por...".

Segundo: Planteá una intención positiva que te motiva a hablar. Por ejemplo: "Me encantaría que pudiéramos mejorar nuestra relación".

Tercero: Proponé el cambio que esperás de él/ella de manera precisa y afirmar que eso te ayuda a vos y a la relación. Por ejemplo: "Necesito tu ayuda. Me siento solo/a en estos últimos tiempos; me cuesta vivir sin tu mirada y atención. Estoy presionado/a por (...), y necesito de vos una dosis de cariño "extra". ¿Qué podemos hacer para cambiar?"

Si tu pareja no ofrece ninguna idea o solución satisfactoria, vos preguntale si estaría dispuesto a escuchar tu sugerencia... y la hacés, pidiendo qué necesitás del él/ella.

LO ACTUAMOS:

El grupo se divide en dos sub-grupos y cada uno propone una situación donde un miembro de una pareja plantea un cambio en el otro. Lo hacen inspirados en sus propias experiencias de vida. Arman un breve argumento a charlar en una pareja. Sería bueno describir brevemente el contexto de vida de ese matrimonio y la situación de cada uno. Es útil poner por escrito lo esencial de un posible diálogo entre los dos que van a representar la charla. Y lo más importante: en la conversación tienen que seguir los tres pasos que mencionamos arriba.

Luego se ofrecen como voluntarios un hombre y una mujer (que no sean cónyuges) para "actuar" el diálogo.

Cuando estén listos los actores de los dos sub-grupos, se reúne de nuevo todo el grupo y se representan las charlas pidiendo el cambio del otro para mejorar la relación de los dos.

Después de cada representación, entre todos participan intercambiando pareceres, objeciones y sugerencias.

Al final, ponemos en común esto:

- ¿Aprendí algo hoy acerca de cómo hacer para cambiar al otro con amor?

CIERRE:

Después de divertirnos con las representaciones, para terminar generemos un clima de silencio y oración.

Libremente, cada miembro del grupo agradece a Dios en voz alta por algo bueno recibido de su cónyuge. Por ejemplo: "Señor, gracias por la mirada de mi esposo/a que me hace tanto bien".

Los que desean pueden pedir también a Dios que los ayude a mejorar en algo concreto. Por ejemplo: "Señor ayúdame a estar más atento/a a mi mujer/marido".

Pueden culminar, rezando el Padrenuestro.