

## ***Necesitamos darnos tiempos valiosos para alimentar nuestra pareja***

### **INTRODUCCIÓN**

En nuestro anterior encuentro charlamos sobre el tiempo que nos dedicamos a nosotros mismos como personas. Dijimos cómo si nos descuidamos a nosotros (salud física, emocional, espiritual) no estaríamos bien ni con nosotros ni serenamente disponibles para los demás.

Hoy vamos a reflexionar sobre el tiempo que nos dedicamos a nosotros como pareja. Es decir, cómo vivimos el cuidado y atención de nuestra relación.

Comencemos poniéndonos en la presencia de Dios que nos acompaña siempre. Él bendijo nuestro matrimonio y nos bendice en esta noche para poder compartir este encuentro y cuidar nuestra relación. Podemos rezar juntos el Padrenuestro.

Importante: Como siempre, cada grupo inicia su reunión con la modalidad de oración a la que esté habituado.

Ahora leamos con atención este pasaje de la meditación del Jueves Santo:

#### **Tiempo para "nosotros" como pareja**

El "nosotros" conyugal es la relación que ustedes mantienen como esposos. En sus matrimonios, están vos, ella o él, y está el "nosotros" que forman los dos. Se trata de una realidad interpersonal que goza, sufre, pide atención, nutrición y sanación. Se podría hablar de un "yo conyugal", un "sujeto dual" que ustedes mismos construyen y que es protagonista de experiencias y al mismo tiempo las provoca en quienes lo integran. Ese "nosotros" necesita tiempo, cuidado, dedicación. Acompañando a muchas parejas he podido conocer distintos tipos de "nosotros conyugales": "nosotros" fuertes, ricos y gozosos. También "nosotros" nosotros enfermos, heridos o anoréxicos.

El "nosotros" matrimonial es una construcción sutil que, como fruto del amor, es un arte. El arte de dar lugar e integrar a dos seres distintos: con libido distinto (que además cambia en las distintas épocas de la vida), con sensibilidad diferente, gustos, ideas, necesidades, actividades y tiempos también distintos. Sólo el amor es capaz de unir lo diverso en una unidad donde dos llegan a ser uno, permaneciendo dos. Pensar los dos en los dos ayuda a salir del tira y afloje de "vos vs. yo", y "yo vs. vos" .

## PRIMER MOMENTO

Comencemos charlando con esta perspectiva "dual" que plantea lo que escuchamos recién. Salgámonos del planteo "yo" necesito de "vos" esto. Reflexionemos más bien pensando los dos qué es bueno para los dos:

- ¿Cuánto tiempo nos dedicamos como pareja durante la semana?
- ¿Qué estamos haciendo para alimentar nuestra relación, disfrutarla, reflexionarla, llevarla a pasear o descansar?
- ¿Qué dificultades encontramos para atendernos como matrimonio? ¿Falta de tiempo, dificultad para hacernos ese tiempo, descuido, desinterés, rutina?
- Si no estamos atendiendo nuestro vínculo conyugal, ¿cómo me siento yo con eso? ¿Cómo repercute ese descuido en nuestra relación como pareja?

*Todos participan libremente. Las preguntas pueden ser respondidas una por una por todos los participantes o bien cómo ustedes lo decidan.*

*No es necesario responder todas las preguntas.*

**Importante:** Dénsese tiempo para que cada uno pueda hablar de sí mismo y su relación. No se interrumpan, no desmientan la experiencia del otro. No aconsejen y menos corrijan o censuren al otro. Escuchen con atención y respeto.

## SEGUNDO MOMENTO

Vamos a escuchar un pasaje del evangelio de san Juan 13,33-35

*Jesús dijo a sus discípulos: Hijos míos, ya no estaré mucho tiempo con ustedes. Ustedes me buscarán, pero yo les digo ahora lo mismo que dije a los judíos: «A donde yo voy, ustedes no pueden venir». Les doy un mandamiento nuevo: ámense los unos a los otros. Así como yo los he amado, ámense también ustedes los unos a los otros. En esto todos reconocerán que ustedes son mis discípulos: en el amor que se tengan los unos a los otros».*

Breve comentario del texto:

Al despedirse de sus discípulos en la última cena, Jesús los encomienda uno al otro. ¡Ámense! es la última enseñanza. El amor genera cuidado entre los que conviven. La vida no queda abandonada y a la intemperie. Cuando Jesús estaba con sus amigos, él cuidaba de ellos: él los amó. Ahora son ellos los que deben prolongar esa experiencia vivificante amándose unos a otros.

Si inicialmente el amor de una pareja es atracción, sentimiento y pasión, en la medida en que ese amor no sea una actividad atenta y perseverante, los sentimientos y la pasión se debilitarán. Así la convivencia será más árida y también conflictiva.

Amarnos como pareja es "hacer" algo para que nuestra relación esté siempre viva y sea atractiva. Pensar amorosamente en la vida de ese "nosotros" que formamos como matrimonios significa que los dos estemos despiertos y atentos a sus necesidades; y así darnos una respuesta.

A la luz de estas enseñanzas, reflexionemos juntos.

Cada miembro del grupo elige tres tarjetas con las acciones que cree que, hoy por hoy, son prioritarias en el fortalecimiento de su propia pareja:

- Diálogo
- Sexualidad
- Salidas - viajes
- Descanso
- Crianza de los hijos
- Oración

La persona elige tres tarjetas y dice, una a una, por qué cree que esa actividad es prioritaria, hoy por hoy, para hacer crecer a su pareja. Las va colocando sobre la hoja con el título: **¿CÓMO ALIMENTAMOS A NUESTRA PAREJA?**

Cuando termina un miembro del grupo, sigue otro eligiendo las tarjetas que desee, sea que estén sobre la página o no.

*Todos participan libremente en un clima de respeto y comprensión. En temas más íntimos, como la sexualidad, cada cual comenta hasta dónde le parezca prudente.*

## **CIERRE**

Culminemos nuestro encuentro con un momento de oración. Hagamos un poco de silencio para ponernos en presencia de Dios.

Vamos a agradecer como matrimonios la vida que llevamos juntos todos estos años. Cada persona dice a su pareja: "Me gustaría agradecerte porque en mi vida sos ...".

Después que todos hablaron y se agradecieron, los que deseen pueden expresar en voz alta un motivo de gratitud a Dios por su matrimonio. Pueden decir: "Señor te doy gracias por ...".

Pueden terminar rezando juntos un Padrenuestro.

# **¿CÓMO ALIMENTAMOS NUESTRA PAREJA?**

## DIÁLOGO



## SEXUALIDAD



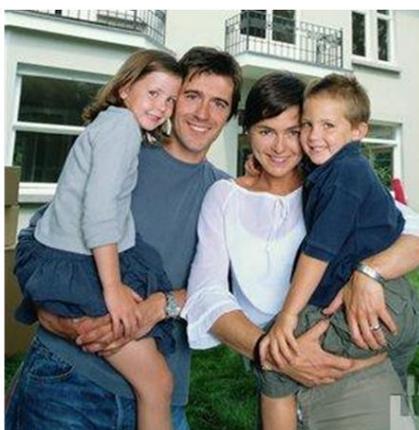
## DESCANSO



## SALIDAS-VIAJES



## CRIANZA HIJOS



## ORACIÓN

