

Peleando también crecemos

I. Oración y bienvenida (esposo lee textual)

*Señor, haz que tengamos siempre presente
Que el dialogo no es una discusión
Ni un debate de ideas;
Sino una búsqueda de la verdad
Entre dos personas que se aman.
Danos la humildad para no querer imponer nuestra verdad
Atacando la verdad del otro.
De saber callar en el momento oportuno.
De saber esperar que el otro termine de expresar
Por completo su verdad.
Danos sabiduría para comprender
Que ninguno de nosotros
Es capaz de captar la verdad por entero,
Y que no existe error o desatino
Que no tenga una parte de verdad.
Danos la sensatez para pensar
Que también el otro busca honestamente la verdad
Para mirar sin prejuicios y con benevolencia sus opiniones.
Señor Jesús, danos gracia de dialogar. Amén.*

II. Objetivo (esposa lee textual)

*Reconocer que en nuestra vida de pareja, las peleas constituyen una realidad.
Distinguir que para EMM, realizar una pelea limpia, es confrontarnos adultamente
para poder crecer. Descubrir cuáles son las barreras o comportamientos que nos
impiden pelearnos (sin dañarnos). Recordar que para pelearnos debemos respetar
ciertas reglas que contribuyen a superar la situación sin herirnos.*

III. Pelearse es una realidad (esposo lee textual)

*El objetivo de cualquier modo de comunicación en el matrimonio, incluyendo las
peleas, es un mayor acercamiento entre los dos. La pelea es una de las realidades
de nuestra vida matrimonial. Cada persona, cada uno de nosotros, tiene sus
propias características, sus puntos de vista. Al compartir nuestra vida con otra
persona se **aúnan** o se **enfrentan** estas características o criterios.*

IV. ¿Por qué peleamos? (Ella/El 2 min. c/u)

Mentalidad:

Compartan en forma de reflexión personal:

¿Por qué peleamos? y ¿qué es lo peor de nuestras peleas?

Para poder dar la reflexión personal previamente deberán realizar un 10/10 sobre estas preguntas. Las razones por qué peleo son: para desahogarme, para aclarar, para que me escuches, porque somos muy diferentes, porque las presiones se acumulan, porque quiero atención, porque no nos ponemos de acuerdo, porque soy fosforito, porque quiero imponer mi punto de vista, como excusa porque me siento...,etc.

Lo peor de nuestras peleas son: los insultos, el que nunca las terminamos, no soy capaz de pedir perdón, siempre pierdo yo, son demasiado frecuentes, se **prolongan demasiado, el echar en cara cosas pasadas, traer a nuestras discusiones terceras personas, perder conciencia de que estoy agrediendo a la persona que más quiero, sacar a relucir los temas que nos separan, etc.**

V. Solo los indiferentes no pelean (esposa lee textual)

A veces creemos que nosotros no peleamos porque existe una aparente calma entre ambos, o porque no nos agredimos verbalmente. Sin embargo no construimos relación cuando mostramos malhumor, cuando dificultamos el accionar del otro con intención de molestarlo, cuando por estar molestos adoptamos actitudes de no colaboración, cuando le hacemos notar al otro que no nos interesa encerrándonos en profundos y prolongados silencios, cuando utilizamos la ironía para remarcar sus errores, cuando –como castigo–nos negamos a mantener una relación sexual.

En definitiva peleamos en silencio, pues como **no queremos pelear**, muchas veces nos esforzamos por evitar las peleas frontales, pero guardamos la amargura y el resentimiento.

Además vivir pasivamente, complaciéndonos en un “nos llevamos bien”, es índice de que está haciendo falta una buena pelea. Sólo los indiferentes no pelean.

VI. Compartir del matrimonio (El/Ella 2 min. c/u)

¿Cuáles son mis comportamientos cuando mi actitud es mantener la paz a toda costa? ¿A qué nos lleva?

Mentalidad:

Compartir ejemplos. Pueden ser: usando la ironía o la crítica, usando el silencio, mostrando malhumor, dificultando el accionar de mi esposo/a con intención de molestarlo/a, adoptando comportamientos de no colaboración o interferencia,

haciéndole sentir que no me interesa, negándome a mantener una relación amorosa para castigarlo/a, etc.

VII. Leer textual (Esposo lee textual)

Muchas veces tenemos barreras para no confrontarnos, que impiden que seamos abiertos, que nos relacionemos, que aclaremos nuestras diferencias y compartamos nuestros sentimientos. Eso nos lleva a distanciarnos, a perder esa relación franca y abierta en la cual necesitamos crecer día a día. Cuando tropezamos con estos obstáculos, vivimos sólo como compañero de cuarto y nos contentamos con mucho menos de lo que merece ser nuestra relación.

VIII. ¿Cuáles son las barreras que más frecuentemente me impiden ser abierto? (Ella y El, 2 min. c/u)

Mentalidad:

Comparten ejemplos. Pueden ser: miedo a ser vulnerable, miedo a ser juzgado, miedo a ser despreciado, vergüenza de compartir mis debilidades, miedo a depender de mi pareja, mi individualismo, evadir la escucha, miedo a la verdad, temor a quebrar nuestra relación (miedo a perder lo que tengo), mi orgullo, etc.

IX. Pelear Limpio (esposa lee textual)

El amor no excluye el pleito ó la confrontación. Una pelea limpia no debe ser para desahogarnos sino **para construir relación**. Pelear para desahogarnos es fácil. Confrontar para construir requiere tener muy presente al otro.

Cuando logramos una pelea limpia, es decir, bajarme de mi orgullo, de las ganas de ganar y tener razón, se terminó la pelea sucia y empezó la pelea limpia.

Habitualmente tratamos de no pelear porque consideramos que pelear destruye la relación. Pero las diferencias están y si de veras queremos construir, necesariamente vamos a tener que confrontarnos porque es mejor hablar que callar: enfrentar las situaciones difíciles, clarificar y expresar nuestros pensamientos y sentimientos. Para poder realizar una pelea limpia, tenemos que considerar que nuestra relación es tan importante como para saltar nuestras barreras y **tomar la decisión de amar**, confiando que para nuestro esposo/a nuestra relación es tan importante como para nosotros mismos, que podremos **escucharnos**. Entonces podremos **abrirnos**, exponernos, ponernos en las manos del otro, **confiar**.



X. Compartir sobre una pelea reciente (El y Ella)

Mentalidad:

El matrimonio compartirá sus cartas acerca de una pelea reciente (ambos deben elegir la misma). Describir brevemente qué sucedió, enfatizando en qué momento y por qué tomaron la decisión de amar para saltar sus barreras y sus esfuerzos para escuchar, abrirse y confiar. En su carta de amor deben describir su sentimiento lo más detalladamente posible

XI. Pregunta para el 10/10

Se le pide a los matrimonios que elijan entre ambos una situación de pelea reciente y sobre ella hagan su 10/10. La pregunta para la carta es:

¿Cómo me sentí cuando peleamos por _____? Describe tus sentimientos detalladamente.

XII. Saber pelear

Como hemos visto, de vez en cuando es necesario y hasta saludable pelearse. En el Fin de Semana descubrimos que existen ayudas para tener una pelea limpia que sirven para provocarnos el menor daño posible y para escucharnos y crecer en el diálogo sincero. El matrimonio lee las reglas para pelear que están en el Cuaderno de Trabajo en la página 28 (Se sugiere que agreguen algunos ejemplos personales en algunas de las reglas).

NOTA: Se sugiere sacar una fotocopia a esta página para entregarlas a las parejas que asistan.

XIII. Compartir abierto

De las reglas para pelear, ¿cuál es la que más me cuesta seguir? ¿Por qué?

¿Qué es lo que hay en mí que lo hace tan difícil?

¿Cuáles son mis sentimientos cuándo logro vencer mis barreras y tenemos una pelea limpia?

XIV. Oración final