

PROPUESTA PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL, EN PAREJA O EN FAMILIA

En este encuentro intentaremos profundizar nuestra reflexión del mes anterior sobre la “empatía”, haciendo foco en la relación con nuestros padres, que es fundante para nuestro crecimiento. Para comenzar, los invitamos ponernos en clima de reflexión con una breve oración o momento de silencio, para luego leer el texto que como ANEXO adjuntamos a esta propuesta.

PRIMER MOMENTO

Una vez leído el texto “Yo y mis padres”, iniciamos la reflexión con estas consignas:

- ¿Qué es lo que más me llegó del texto leído?
- ¿Cómo recuerdo la relación con mis padres en mi niñez?
- ¿Sentí que ellos fueron empáticos, comprensivos y cercanos en mi crianza?
- ¿Qué cualidades positivas y qué limitaciones siento que provocó esa crianza en mí?

Nota: si el mini encuentro se realiza en pareja o grupo, compartimos la reflexión libremente.



SEGUNDO MOMENTO *(Volvamos a leer este párrafo del texto “Yo y mis padres”)*

“El reconocimiento y la aceptación de los primeros “otros” de nuestra vida, que son nuestros padres es clave para vincularnos saludablemente con nosotros mismos y con los demás. Reconocer con gratitud esta primera experiencia de alteridad será un acto de amor que nos abrirá generosa y libremente a los demás. El precepto bíblico de honrar al padre y a la madre (Éxodo 20,12) no es fácil de cumplir cuando nuestro vínculo con ellos ha sido o es conflictivo. He acompañado a muchas personas dolidas por la mala relación con padres difíciles. No creo que Dios nos pida cumplir un deber que doblegue nuestra sensibilidad y voluntad. Pienso más bien, que él nos invita a celebrar agradecidos el origen de nuestra vida y a sanar esa relación fundante cuando está herida. Nos guste o no, provenimos de nuestros padres. Honrar al padre y la madre es posible dentro de uno mismo. De este modo, si estamos en paz con ellos, podremos estar en paz con nosotros mismos.” (Carlos Avellaneda - extraído del libro “Yo y el otro en busca del nosotros”)

Para “rumiar” este párrafo:

- ¿Qué me cuesta aceptar y/o perdonar de mi padre y de mi madre?
- De todo lo recibido y aprendido, ¿qué huellas descubro en mí que agradezco especialmente?

TERCER MOMENTO - Cierre

Para proyectar a futuro: estén mis padres vivos o no, ¿cómo puedo “honrarlos” dentro mío, siendo empático/a y estando en paz con lo que ellos significan en mi vida?

Podemos concluir con una oración de acción de gracias por algún aspecto gratificante de nuestra relación con nuestros padres, pidiendo luz e inspiración para crecer en comprensión, empatía y paciencia con ellos o con su memoria.

