SEMANA DE LA FAMILIA

DEL 6 AL 13 DE FEBRERO DEL 2022

“En Yucatán, vivimos la alegría del amor en familia”.

Objetivo Semana de la Familia 2022:

Las familias de la Arquidiócesis de Yucatán, reflexionan sobre los desafíos que hoy enfrentan, a la luz de la Exhortación Apostólica Amoris Laetitia (la alegría del amor), con el fin de fortalecer los lazos familiares y su respuesta vocacional.

Lema: “En Yucatán, vivimos la alegría del amor en familia.”

Tema lunes 7

“LOS ESPOSOS, EL AMOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA”.

Dimensión Diocesana de Pastoral Familiar

“La alianza de amor y fidelidad, de la cual vive la Sagrada Familia de Nazaret, ilumina el principio que da forma a cada familia, y la hace capaz de afrontar mejor las vicisitudes de la vida y de la historia. Sobre esta base, cada familia, a pesar de su debilidad, puede llegar a ser una luz en la oscuridad del mundo”. (A L # 66)

Tema lunes 7

“LOS ESPOSOS, EL AMOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA”.

Los esposos reflexionan sobre la forma en que la pandemia ha afectado su relación, y se proponen emprender un camino para que su amor sea más fuerte y maduro, en medio de las vicisitudes que puedan enfrentar en el futuro.

Bienvenida:

Hoy damos inicio a esta Semana de la Familia 2022, marcada por la alegría del amor que viven los integrantes de las familias: Los esposos, los hijos, los abuelos, en medio del contexto de esta nueva cepa del Covid llamada Ómicron, no nos dejemos llevar por el miedo, antes bien, sigamos cuidándonos y aprovechando los medios virtuales para seguir formándonos. Confiemos plenamente en el Señor, porque camina a nuestro lado y Él es nuestra esperanza. Una vez más digamos convencidos: “La familia que reza unida, permanece unida”.

Oración inicial:

Jesús, María y José,
en ustedes contemplamos el esplendor del verdadero amor, a ustedes, confiados, nos dirigimos.
Santa Familia de Nazaret, haz también de nuestras familias lugar de comunión y cenáculo de oración,
auténticas escuelas del Evangelio y pequeñas iglesias domésticas.
Santa Familia de Nazaret, que nunca más haya en las familias episodios de violencia, de cerrazón y división; que quien haya sido herido o escandalizado sea pronto consolado y curado.
Santa Familia de Nazaret, haz tomar conciencia a todos del carácter sagrado e inviolable de la familia, de su belleza en el proyecto de Dios.
Jesús, María y José, escuchen, acojan nuestra súplica.
Amén.

Ver:

En todo el mundo, desde Sudamérica hasta África Occidental, parejas que antes eran felices pasaron a separarse y muchas incluso llegaron al divorcio. Algunas apuntan al estrés de la pandemia como la causa del problema; otras cuentan que este año ha hecho aflorar problemas ya existentes. Algunas parejas no resistieron la cuarentena y prefirieron mudarse de casa para empezar los trámites de divorcio. Su relación sentimental no pasó la dura prueba de convivir 24 horas. Los que ya venían con una relación resquebrajada resultaron más vulnerables. En esos casos, el encierro les dio la estocada final. Incluso, quienes consideraban que tenían relaciones saludables han pasado de “panzazo” el examen. Los expertos en temas de pareja lo dicen sin titubeos: la pandemia también afecta la salud de las parejas.

Pero la pandemia provocó que las parejas vivieran frente a frente las 24 horas del día, “Nunca antes habíamos pasado tanto tiempo con el otro y eso en algunos casos está agotando las relaciones”, dice la psicóloga de familia María Elena López.

Nos ha tocado hacer malabarismos para compaginar el cuidado de los niños, las tareas domésticas y el trabajo, mientras nos preocupamos por la salud, las finanzas y el estado del mundo. Esta pandemia, dicen los terapeutas de pareja, les está mostrando qué tan balanceado y justo es su matrimonio.

Ante estas dificultades, algunas parejas tras el encierro ya no tenían de qué hablar y optaron por algo que los expertos llaman el juego silencioso: cada uno se sienta en el sofá a ver televisión y con audífonos, de esta forma, vive en un mundo aparte sin molestar al otro.

Curiosamente, los que tienen una vida económica más holgada resisten mejor un encierro como este. “Viven en casas más amplias”, dice Hilda Burke, consejera de parejas en Londres. Aquellos con menores ingresos, casas pequeñas y estrechez financiera están expuestos a salir maltrechos, pues, según ella, a veces un simple debate sobre quién lava los platos genera un conflicto más profundo porque ninguno tiene a donde ir a calmarse. Esa falta de espacio personal va calando hasta generar grietas más profundas.

Otros psicólogos han encontrado que en estos momentos algunas patologías, hasta entonces controladas, se exacerbaron, como la depresión, la ansiedad y el estrés. Pero de todas, la más difícil ha sido el aumento del consumo de alcohol, pues en algunos casos se asocia con la violencia doméstica.

Pensar:

Pero las parejas que eran fuertes antes de que todo esto llegara son aún más fuertes. Ya sabían cómo usar su relación como recurso en momentos de estrés. Las parejas que se han visto más afectadas son aquellas en las que había problemas antes de que esto comenzara.

Las relaciones personales son muchas veces complicadas, y las relaciones de pareja mucho más, es por ello que es muy importante cuando se elige con quien vas a pasar tu vida, hacer la elección correcta, buscando a la persona que saque o haga que aflore lo mejor de uno, en palabras muy sencillas “que nos haga ser mejores personas, que sepa sacar lo mejor de nosotros”, ya que con ello nuestra relación nos va a permitir crecer como persona, pareja, familia, viéndose reflejado en una mejor convivencia y testimonio hacia la comunidad.

Es vital como dice el Evangelio construir nuestra relación sobre roca (Mt 7, 21-29), haciendo una analogía sobre la construcción de la casa sobre roca para evitar que en los tiempos difíciles sea arrasada si es construida sobre arena. La roca puede significar todo aquello positivo que hacemos en favor de nuestra relación, los pequeños detalles que hacen la diferencia, “los buenos días, los saludos, las manifestaciones o detalles con la pareja, una flor, cocinar lo que le gusta, sorprenderla cada día para mantener esa chispa encendida, ser expresivos con diversidad y creatividad, una carta, un mensaje, pueden ser tan diversos los signos para dar a entender a la otra persona que es importante para uno”. Como dice el refrán “Vale más actuar, exponiéndose a arrepentirse de ello, que arrepentirse de no haber hecho nada”. Giovanni Boccaccio (1313-1375) Escritor italiano.

“El sacramento del matrimonio no es una convención social, un rito vacío o el mero signo externo de un compromiso. El sacramento es un don para la santificación y la salvación de los esposos, porque su recíproca pertenencia es representación real, mediante el signo sacramental, de la misma relación de Cristo con la Iglesia. Los esposos son por tanto el recuerdo permanente para la Iglesia de lo que acaeció en la cruz; son el uno para el otro y para los hijos, testigos de la salvación, de la que el sacramento les hace partícipes”. (A.L # 72).

Compartir:

1. ¿Cómo era nuestra relación de esposos antes de la pandemia?
2. ¿Qué aspectos de mi pareja (positivos y negativos) vino a potenciar el confinamiento?
3. ¿Qué estamos dispuestos hacer ambos para que nuestra relación mejore?

Actuar:

Kate Moyle, psicoterapeuta del Consejo de Psicoterapia de Reino Unido y Katherine Friedman, consejera profesional, proporcionan los siguientes consejos para las relaciones durante el confinamiento:

- En las cuarentenas, los hábitos de nuestra pareja que normalmente nos irritan un poco pueden volverse mucho más obvios. El Instituto Gottman recomienda dejar de criticar o culpar a su pareja. Es mejor, dice el organismo, usar frases en primera persona a la hora de comunicarse. “Me siento”, “Mis sentimientos son”, en lugar de “tú haces esto”, “tú me molestas”.

- Muchas parejas pasan todo el tiempo juntas, pero se dedican muy poco tiempo de calidad. Es importante buscar conscientemente tiempo para estar juntos como pareja, pero también asegurarse de pasar un tiempo separados como individuos, incluso aunque sea en la misma casa.
- Las parejas traten de estar más atentas y que resuelvan sus sentimientos cuando afloran en vez de reprimirlos hasta que estallen en una “gran explosión”.
- Hablar con amabilidad y respeto de lo que sienten hacia el otro, sería beneficioso.
- Prestar atención a las emociones en vez de reprimirlas.
- Tener conversaciones amables y respetuosas con tu pareja en los momentos oportunos.
- Reducir las expectativas y recordar que hoy en día, todos estamos estresados y preocupados; no tener expectativas mutuas tan altas, ya que tal vez los integrantes de la pareja no puedan brindarse apoyo mutuo tal como lo hacían antes de la pandemia.
- Buscar terapia o asesoramiento, incluidas la psicoterapia en línea o la dirección espiritual.

Luchemos por mejorar nuestra vida matrimonial en tiempos de pandemia, como dice el Papa Francisco: Nunca es tarde para aprender a decir “gracias”, “perdón” y “permiso”. Busquemos un diálogo profundo y sincero, oremos por las dificultades que hoy atraviesan los matrimonios y pidamos consejo a los expertos.

Oración final:

Señor mi Dios, mi padre y mi creador, A ti te vengo hoy a pedir por todos los matrimonios, en especial por aquellos que están atravesando dificultades, para que seas tú quien siempre habite en sus corazones, para que aprendamos que en pareja y bajo tu bendición, podemos encontrar la solución a nuestros problemas.

Ayúdanos a tener siempre presente, que a esa persona que elegimos algún día la amamos, que a pesar de las dificultades tú nos das fuerza para luchar.

Continúa…

No permitas que la desconfianza y las discusiones se apoderen de nuestro hogar, ayúdanos a sabernos comunicar y a dar aliento en los momentos de dificultad, ayúdanos a respetarnos y a tolerar cada uno de nuestros defectos. Difunde en nosotros tu amor.

Señor Padre misericordioso, Dios y único Salvador, bendice nuestro matrimonio, aleja de nuestro hogar todo lo que nos separa de ti, aparta al enemigo, que no nos veamos tentados a caer en el pecado, y si caemos, ayúdanos a levantarnos. Oh Padre nuestro, enséñanos el camino que debemos recorrer, ilumínanos y transfórmanos en personas de bien, que abandonemos al hombre viejo lleno de maldad y seamos los hombres nuevos llenos de bondad.

Te lo rogamos, amén.