

ESQUEMA PARA UNA SENTADA

La sentada: (Equipos de Ntra. Sra.)

Objetivo: Evaluar nuestra relación y ayudarnos a crecer.

Procedimiento: Una vez al mes, dejamos todo, incluidos los niños, y nos retiramos a un lugar significativo para nosotros. Sentarse los esposos al menos una vez al mes para charlar con calma de la situación en la que se encuentra su matrimonio. Momento para el diálogo profundo y sincero. Rezamos para ponernos en manos de Dios con el objeto de que la caridad y el bien del otro estén garantizados. Hablamos de cómo nos sentimos cada uno y cómo vemos al otro, en aquellos ámbitos que la situación lo requiera. Se trata de una revisión de vida, donde mutuamente nos mostramos con humildad nuestras carencias, necesidades y nos proponemos un punto concreto de crecimiento personal que al mes siguiente evaluaremos.

Oración.

Señor te damos gracias por la vida que nos has regalado y por habernos reservado el uno para el otro. Protégenos y concédenos que nuestro amor, a imagen del tuyo, sea don y tarea. Que en las alegrías te demos gracias y en los momentos difíciles acudamos siempre a ti. Que tu paz Señor gobierne en nuestros corazones y sea árbitro en nuestros conflictos para que contigo siempre seamos uno.

En este momento hazte presente entre nosotros, ayúdanos a abrirnos el uno al otro, danos luz y discernimiento y sobre todo humildad para acogernos con sencillez y respeto aquello que nos queramos compartir. Amén.

Diálogo conyugal. Se elige alguno de los apartados siguientes:

Posibles temas:

1. Tenemos un proyecto de matrimonio y familia.

1. ¿Qué tenemos tú y yo claro como novios o matrimonio? 2. ¿Qué objetivos buscamos juntos? 3. ¿Para qué nos casamos? a. ¿Qué me enamoró de ti? b. Me gusta de ti: c. Valoro en ti: d. Gozo cuando tú: 4. ¿Qué cosas alimentan nuestra vida en común? 5. ¿Qué encuentro yo gratificante en nuestra relación? 6. ¿Qué encontramos los dos gratificante en nuestra relación? 7. ¿Cuál es el sentido último que

queremos dar a nuestra relación? 8. ¿Qué valores tenemos tú y yo en común? 9. ¿Qué nos une más?

2. Nuestra comunicación.

1. ¿Conoces bien a tu esposo o esposa? 2. ¿Qué cualidades admiras más de él /ella? 3. ¿Qué cosas, actitudes, comportamientos, te resultan más difíciles de aceptar? 4. Cuando algo va mal, ¿Quién da el primer paso para tratar de solucionarlo? 5. ¿Tienes dificultades para expresarnos los sentimientos positivos y negativos? Si lo expresas ¿lo haces de la forma adecuada? Si no los expresas, ¿por qué? 6. ¿Qué sentimiento te cuesta expresar a tu cónyuge? 7. ¿Nos compartimos todo? 8. ¿Cómo reacciono cuando mi pareja me comparte algo negativo de mí?

3. Matrimonio: Buena noticia:

1. Qué significado damos a las siguientes expresiones: a. Nuestro amor es indisolubilidad e incondicional. b. Nuestro amor es fiel. c. Nuestro amor es fecundo. 2. ¿Qué os sugiere las siguientes afirmaciones? Somos sacramento, estamos llamados a una vocación, nuestra vida es una celebración. 3. Reflexionamos: "Nuestra vocación es una llamada al Amor como don y como tarea." 4. ¿Qué medios nos ayudarán a vivir los conceptos anteriores? 5. ¿Tenemos la impresión de que nos escondemos de Dios? 6. ¿Experimentamos con claridad que nos pertenecemos? 7. ¿Qué pasos concretos estoy dispuesto a dar para vivir en plenitud mi matrimonio? 8. ¿Qué aporta nuestro amor a nuestra fe y nuestra fe a nuestro amor?

4. Nuestra afectividad y sexualidad

1. ¿Cómo mostramos nuestros afectos? 2. ¿Somos conscientes de la necesidad de trabajar nuestra relación desde los pequeños detalles? 3. ¿Qué me dice la frase hemos nacido para amar y ser amados? 4. ¿Cómo te muestro mis afectos? 5. ¿Qué detalles tuyos me hacen sentirme realmente querido? 6. ¿Cómo quiero que me quieras? 7. ¿Qué actitudes tuyas aumentan mi complicidad contigo? 8. ¿Qué estoy haciendo últimamente para expresarte mi amor? 9. Jugamos con los afectos para conseguir lo que quiero? 10. ¿Qué sentido damos a la sexualidad en nosotros? 11. ¿Y al encuentro sexual? 12. ¿Qué importancia ocupa en nuestras vidas? 13. ¿Responde la realidad a las expectativas que nos habíamos creado? 14. ¿Qué dificultades nos encontramos? 15. ¿Qué podemos hacer para superarlas? 16. ¿Qué nos ayuda y qué nos dificulta para que nuestras relaciones sexuales sean un verdadero encuentro? 17. ¿Qué hace que nuestros encuentros sexuales sean buenos?

5. Nuestros hijos

1. ¿Vamos a tener hijos? ¿Por qué? ¿Cuáles son nuestras motivaciones para ello? 2. ¿Qué supone pasar de un proyecto personal a matrimonial y a familiar? 3. ¿Tenemos que renunciar a algo? ¿Quién? 4. ¿Cómo organizaremos nuestro tiempo de familia y matrimonial? ¿Cómo nos repartimos las nuevas responsabilidades? 5. ¿Qué acuerdos previos podemos tomar para evitar situaciones difíciles a la hora de educar a nuestros hijos? 6. ¿Qué nos proponemos al educar a nuestros hijos? 7. Dado el mundo que nos toca vivir ¿En qué valores será necesario insistir?

6. La familia de origen

1. ¿Cómo vamos a enfocar nuestra relación con cada una de nuestras familias? 2. ¿Cuál será nuestro ámbito privado y qué vamos a compartir con ellos? 3. ¿Qué tiempo vamos a dedicar a unos y a otros? 4. ¿Cómo vamos a compaginarlo? 5. ¿Cómo vamos a solucionar nuestras diferencias en este campo cuando surjan? 6. ¿Y cuando estén muy mayores?

7. La economía

1. ¿Cómo consideramos nuestro dinero? ¿Tuyo o mío? ¿Nuestro? 2. ¿Cada uno tiene su parte o todo es común? 3. ¿Quién administra qué? 4. ¿Cómo vamos a usar nuestro dinero? ¿Cuáles serán nuestras prioridades? 5. ¿Qué sentido damos al dinero? 6. ¿En qué vamos a gastar lo no imprescindible? 7. ¿El dinero como fin o como medio? 8. El dinero y nuestro compromiso con los demás.

8. La relación con Dios

1. ¿Qué lugar tiene Dios en nuestra vida personal? 2. ¿Y en nuestra vida de matrimonio o familiar? 3. ¿De qué manera lo hacemos presente en nuestra toma de decisiones? 4. ¿Cómo vamos a intentar discernir cuál es el querer de Dios sobre cada uno de nosotros y sobre nuestra familia? 5. ¿Cómo vamos a adecuar nuestra vida a él? 6. ¿Qué lugar ocupa o va a ocupar en nuestra vida la oración conyugal? 7. ¿De qué forma vamos a participar de la vida de fe? 8. ¿Cómo vamos a transmitir nuestra vivencia a nuestros hijos? 9. ¿Qué sentido tiene para nosotros ser un sacramento?

9. El trabajo profesional

1. ¿Qué sentido damos cada uno al trabajo profesional? 2. ¿Cómo nos planteamos nuestra responsabilidad ante él? 3. ¿Cuáles son nuestros criterios de calidad en el trabajo? 4. ¿Qué lugar ocupa lo profesional en nuestra lista de prioridades frente a otros aspectos de la vida? 5. ¿Cómo organizaremos el trabajo en la casa? 6.

¿Encontramos sentido a dedicar unos años en exclusiva al cuidado de los hijos? 7.
¿Puede tener esto algún rendimiento o costo personal?

10. Diversiones, vacaciones y amigos

1. ¿A qué dedicamos nuestro tiempo libre? 2. ¿Compartimos algunas actividades o somos incompatibles con ellas? 3. ¿Hemos intentado cultivar las aficiones del otro, aunque sólo sea porque a el/ella le gustan? 4. Dichas aficiones, ¿Nos absorben todo el tiempo libre o lo compaginamos con otro tipo de actividades? 5. ¿Qué tiempo dedicamos a nuestros amigos? 6. ¿Son amigos comunes? 7. ¿Hemos intentado integrarnos en el grupo de amigos del otro? 8. ¿Cómo son nuestras vacaciones? 9. ¿Las planeamos juntos teniendo en cuenta el gusto de los dos? 10. ¿Son vacaciones para los dos? 11. ¿Tenemos conciencia de que a veces vivimos como casados/solteros?

11. Nuestra proyección externa

1. ¿Qué significa nuestra presencia para los demás? 2. ¿Qué aportamos en nuestro pequeño mundo de cada día? 3. ¿Estamos comprometidos en algo por los demás? 4. ¿Vamos a adquirir un compromiso de dedicación fuera de nuestro ámbito cotidiano? 5. ¿Dónde? 6. ¿Cómo podemos participar los dos en él?

Terminamos con:

- Hoy quiero darte las gracias por...
- Valoro en ti que durante este tiempo...
- En estos momentos me preocupa...
- Nuestra relación mejoraría si ...
- Revisamos la regla de vida y nos proponemos otra.
- Fijamos fecha para la siguiente sentada.

Padre nuestro.