

ASAMBLEAS FAMILIARES

*Una metodología para compartirnos
de corazón a corazón*

Inés Ordoñez de Lanús



Camino al Corazón
EDITORIAL

INTRODUCCIÓN

METODOLOGÍA DE LAS ASAMBLEAS FAMILIARES

¿Qué son las Asambleas Familiares?

El MPEC (Me Pregunto, Escribo y Comparto)

Compartirnos de corazón a corazón

Compartir los sentimientos

Los padres, coordinadores de la asamblea

Sigilo de lo que se comparte en la asamblea

¿Cómo realizar las Asambleas Familiares?

¿QUÉ SON LAS ASAMBLEAS FAMILIARES?

Llamamos Asambleas Familiares a una forma de comunicarnos entre todos los miembros de una familia. Son espacios que favorecen el encuentro y un diálogo más profundo ya que se realizan de acuerdo a una metodología que nos ayuda a compartirnos de corazón a corazón.

Entendemos por corazón, ese espacio interior, profundo y sagrado, que unifica todos los niveles de nuestro ser. Nuestro corazón está unido a lo eterno que nos habita y sabe de eternidades. Es necesario emprender el camino al corazón que nos lleva al encuentro de lo que somos y de lo que da sentido a nuestra vida y desde allí, aprender a comunicarnos con los demás, animarnos a recibirnos y compartirnos de corazón a corazón.

Las Asambleas Familiares son un instrumento muy valioso para aprender esta forma de comunicarnos que fortalece los vínculos familiares, el crecimiento en el amor y el conocimiento mutuo.

Nos enseñan y ayudan a conocernos y a compartirnos en todos los niveles y ámbitos de nuestra vida: en lo que somos, en lo que hacemos y en cómo vamos viviendo las relaciones con los miembros de la familia, con las personas que nos rodean, y con Dios si somos creyentes.

Las Asambleas Familiares son una herramienta altamente terapéutica y sanadora, pero no son una terapia familiar. Es importante saber de antemano que las asambleas no son necesariamente el lugar en el que “resolvemos” situaciones, ni negociamos acuerdos, sino simplemente, el lugar en el que nos compartimos. Hay situaciones familiares que requieren mucho tiempo para solucionarse, pero mientras tanto, es mucho más fácil vivirlas juntos si podemos escuchar la manera en que cada uno las va experimentando y definir pautas comunes

que nos ayuden a encaminarnos a una solución.

En nuestras familias arde el fuego del amor, ella es la escuela del más rico humanismo donde aprendemos a vivir la vida en plenitud y a celebrarla: a jugar y a trabajar, a reír y a llorar, a pelearnos y a perdonarnos; a ser pacientes, a gozar y a sufrir. Aprendemos a amar. Nuestro hogar es nuestra primera escuela de vida donde los padres, los hijos, los hermanos y las personas que viven con nosotros, vamos aprendiendo a aceptarnos y a respetarnos. Los padres nos hemos elegido mutuamente, pero los otros miembros de la familia han llegado gracias a la vida y a las decisiones de sus padres. El desafío de todos es aprender a aceptarse y respetarse en las diferencias. Es todo un camino de amor y de perdón.

La familia se construye entre todos, y para que todos puedan colaborar es necesaria una buena comunicación que favorezca la participación, la reflexión y una buena evaluación. Muchos conflictos se evitarían o se resolverían mejor con la posibilidad de un diálogo claro y oportuno.

Hay decisiones que debemos tomar los padres, hay otras que es conveniente contar con el acuerdo de todos. Toda decisión requiere un tiempo personal para pensar y elegir lo que creemos más conveniente, y luego otro tiempo para escuchar a los otros involucrados en la decisión. Por ejemplo, compete a los padres preguntarse y decidir: ¿Qué familia deseamos para nuestros hijos? ¿Cuáles son los valores más importantes que les queremos transmitir y enseñar a vivir? En cambio involucra a todos preguntarse: ¿Cómo desearíamos que sea el clima que reine en nuestro hogar?; ya que para que ese clima “reine” se requiere la colaboración de todos los que viven juntos.

Estas asambleas nos ayudan a darnos el tiempo para pensar en los temas que son importantes para nuestra vida familiar y nos brindan una metodología para encontrar en lo más profundo de nosotros mismos, en nuestro corazón, las respuestas a nuestras preguntas vitales.

EL MPEC **(Me Pregunto, Escribo y Comparto)**

Las Asambleas Familiares están organizadas en torno a una herramienta pedagógica muy poderosa que es el MPEC (siglas de Me Pregunto, Escribo y Comparto). Es un cuestionario centrado en la pregunta y en una forma particular de contestarla por escrito, que favorece que la mente deje lugar al corazón y podamos acceder a nuestras interioridades dejándonos guiar en el camino al encuentro con nuestro propio misterio. Para poder realizarlo se requiere la decisión y el deseo de crecer en el conocimiento de sí mismo y de ahondar en el tema que ese MPEC propone.

El MPEC supone tres momentos muy diferentes: un primer momento, en el que se escribe el MPEC de corrido, dando primacía al corazón; un segundo momento, en el que se vuelve a leer lo que se ha escrito y se organiza de otra manera, dando primacía a la mente; un tercer momento, en el que se comparte con otros -sin leer lo escrito- lo más significativo que la persona quiera compartir, dando la primacía al encuentro con los demás.

Es una herramienta muy sagrada, que nos pone en contacto con nuestra vida y la de los otros, y puede realizarse en el marco de la oración personal o familiar. Cada familia, de acuerdo a su experiencia de fe, puede elegir el encuadre en el que se realizarán las Asambleas Familiares.

¿Cómo se hace el MPEC?

-Primer momento: es necesario disponerse y encontrar el momento y el lugar apropiado para estar en intimidad con uno mismo. Si fuera en el marco de la oración, nos ponemos en presencia del Señor y le pedimos al Espíritu Santo que ese MPEC nos ayude a descubrir más la verdad sobre nosotros mismos y a caminar a nuestro propio corazón. Lo que escribimos en este primer paso nadie lo va a leer, sólo

nosotros mismos. Después de escribirlo, podemos romper el papel si así lo deseamos. Es algo muy íntimo ya que ponemos en un papel cosas que quizás no hemos revelado a nadie, y que tampoco queremos hacerlo. Si sólo escribiéramos lo que vamos a compartir, o escribiéramos para que alguien después lo lea, ya nos estaríamos condicionando de forma consciente o inconsciente. Es importante tener la seguridad que ese papel no lo va a leer nadie más que nosotros. Estamos abriendo la puerta de nuestro corazón y dejando que fluya lo que sea y como sea.

Leemos detenidamente la primera pregunta, y sin detenernos a pensar, comenzamos a escribir todo lo que nos viene a la mente, así como viene de nuestro interior, sin pensar previamente ni ordenar o analizar antes de escribir. Escribimos al correr de la pluma. Leemos la pregunta y lo primero que nos viene lo escribimos tal como viene. Por ejemplo leo la pregunta: *¿Cómo soy? Me miro a mí mismo e intento definirme.* Y comienzo a escribir, trato de captar lo primero que me viene a la mente, sin filtrarlo; como un dato provocado por la pregunta que no necesita ser organizado antes de escribirlo. Voy contestando por escrito, todo lo que viene: pensamientos, imágenes, recuerdos... lo que voy sintiendo mientras dejo que resuene la pregunta en mi interior... intento escribir "sin pensar"... escribo y escribo desordenadamente. Por ejemplo: *¿Qué sé yo quien soy! Qué aburrido pensar en mí misma, la verdad es que no le encuentro sentido a hacer este MPEC. Qué sé yo quien soy... ¿qué tendré que poner? Me acuerdo de un día que escribí algo parecido... tendré que pensar algo... no sé si me conozco, no sé quién soy. Bueno, en realidad puedo decir que soy bastante exigente... que más, no sé. Me aburre escribir acerca de mí misma. Pero quiero hacerlo. ¿Por qué me cuesta tanto hacerlo? Me viene a la mente un recuerdo de cuando era chica y me encantaba ser como mis hermanos más grandes... Me acuerdo que una vez..., etc.* Y así escribimos y escribimos. ¡Sin organizar ninguna idea! Sólo registrando en el papel lo que va apareciendo en nuestro corazón.

Escribir de esta manera nos ayuda a conocer lo que está muy dentro de nosotros. Provocados por la pregunta y casi sin darnos cuenta, comienzan a emerger emociones, sentimientos o pensamien-

tos, que no se manifiestan con tanta facilidad. Si los dejamos salir sin oponerles resistencia, podemos ver aparecer nuestros deseos o miedos, alegrías o tristezas, aspiraciones o frustraciones, que de otra manera permanecerían ocultos para nosotros mismos. Es un poderoso medio por el cual nos damos permiso para recibir zonas nuestras que habitualmente están protegidas o negadas por nuestros mecanismos de defensa.

Es habitual que encontremos resistencias en contestar por escrito cada una de las preguntas. Creemos que con sólo pensarlas es suficiente porque nos cuesta mucho contactarnos con nuestro corazón y dejar que nuestra interioridad quede expuesta. Es muy importante que hagamos el esfuerzo de escribir el MPEC y que vayamos teniendo la experiencia de su eficacia y de sus frutos.

Todo lo que escribimos es para nosotros mismos y para conocernos aún más. Al finalizar leemos lo que hemos escrito y dejamos que resuene en nuestro corazón. ¿Qué sentimos? ¿De qué manera nos revela lo que hemos escrito? Si lo estamos realizando en forma de oración, se lo presentamos al Señor. Es lo que nos pasa, es lo que estamos viviendo, es nuestra ofrenda.

-Segundo momento: volvemos a leer lo que hemos escrito, y en otro papel lo ordenamos filtrando lo que queramos filtrar y organizando el material disponible como mejor nos parezca. Después de haberlo hecho, podemos romper el primer papel. Volvemos a leerlo y nos preguntamos si hemos puesto todo lo que queríamos poner. Es importante que vayamos a las asambleas habiendo hecho estos dos pasos que nos disponen de otra manera para recibir a los demás.

COMPARTIRNOS DE CORAZÓN A CORAZÓN

El *tercer momento* del MPEC se realiza en la asamblea, en donde cada uno comparte lo que quiere de todo lo que escribió en los anteriores pasos. En la compartida no se lee lo que se ha escrito; es

una compartida de corazón-a-corazón, en donde ya no importan los papeles, sino la presencia y el corazón compartido de los que participan. Cuando vamos a la asamblea con un discurso muy preparado o con todo lo que queremos decir muy armado, corremos el riesgo de quedarnos centrados en nosotros mismos y no hacernos tan disponibles a los demás y a lo que viene pasando en el encuentro. Cuando compartimos nuestras vidas en el marco de las Asambleas Familiares, lo que decimos es imprevisible, porque es fruto, no sólo del MPEC realizado con anterioridad, sino también de lo que va produciendo en nosotros el estar reunidos en familia y el escuchar las vidas compartidas de todos los demás.

La compartida es un momento eucarístico, ya que en ella nos entregamos para alimentarnos unos a otros. Cuando alguien comparte, todos escuchamos sin intervenir; es una escucha sagrada en la que entregamos lo más valioso de nosotros mismos: nuestra intimidad. Escuchamos en profundo silencio, sin interrumpir y nos disponemos a acoger al otro en nuestro corazón.

La compartida puede realizarse en ronda, por economía de tiempo, o en forma espontánea, dando lugar a que cada uno hable cuando quiera. Nadie está obligado a compartir. Cuando a alguien le llega el turno y no quiere compartir, sencillamente pide pasar.

El que comparte puede tener el cuestionario a mano y el papel en el que organizó sus escritos en el segundo paso; nunca lo que ha escrito en el primer paso, que es fruto de su intimidad más honda. Podrá decir algo de lo que escribió y que quiere compartir en familia; o cómo se sintió al escribirlo. También es bueno compartir cómo se siente en ese momento, dejando que su corazón lo exprese como pueda. No es fácil poner en palabras nuestra interioridad... se trata de disponernos y dejar que salga y que fluya, aunque nos parezca que es insuficiente o inadecuada la manera en que lo hacemos.

En este momento nos ejercitamos en la compartida de corazón a corazón. No hablamos desde lo que sabemos o desde lo que pensamos. Y esta consigna -que es para todos- bien vale para los padres, que en el momento de compartir tendemos a aconsejar o a dirigirnos

a otros y no a nosotros mismos. Con mucha humildad se trata de compartir el corazón: detenerme, mirar mi vida, preguntarme cómo me siento, qué sentimientos despiertan en mi corazón tal situación o determinado tema. Como nos cuesta hablar desde el corazón, a veces nos escapamos de nosotros mismos narrando largas historias o relatos, hablando de lo que les pasa a otros o respondiendo a lo que alguno dijo en su compartida.

Es importante que cada uno pueda decir con sencillez y generosidad lo que está viviendo, en primera persona, refiriéndose a sí mismo y no a los otros, y sin usar generalizaciones. Tenemos que hacer el esfuerzo de hablar de las cosas que nos pasan, apropiándonos de nuestra experiencia, narrándonos en primera persona del singular. Debemos decir: *“Yo me siento así... A mí me duele tal o cual cosa...”*, y no decir: *“A todos nos pasa que...”* o *“a uno le pasa que...”*, como si estuviéramos hablando de una experiencia que no nos pertenece.

También tenemos que evitar compartirnos a partir de lo que otro compartió: *“A mí me pasa exactamente lo mismo o lo contrario a lo que vos dijiste”*. Esto puede provocar en las otras personas deseos de clarificar o completar su testimonio. Aunque las experiencias sean iguales o similares, cada uno debe tomarse el trabajo de compartir lo que le pasa sin apoyarse o referirse a lo que compartió otro integrante del grupo. Tampoco ayuda a la compartida hablar con generalizaciones: *“Todos en esta familia me molestan”*, *“Nadie me escucha”*, *“Siempre me tratan mal”*, *“Nunca puedo hacer lo que quiero...”*.

A medida que cada uno va compartiendo, todos lo escuchamos en silencio y con una actitud atenta del corazón que trata de recibir y de comprender a la persona que está entregando lo más sagrado de sí: su vida, su intimidad. Es por eso, que esta escucha requiere una actitud corporal de calma y de silencio y un ambiente especial que invite al recogimiento y la compartida.

Es bueno, en cada asamblea, insistir en esta escucha atenta: sin estar haciendo ninguna otra cosa, sin nada en las manos que distraiga la atención, mirando a los ojos de la persona que habla y está compartiendo, habiendo apagado los celulares y estando todos dispuestos a

recibirse mutuamente.

Todos escuchan. Nadie interrumpe. Así por ejemplo, si mi hermano está diciendo algo de mí y yo pienso que no es así, y siento exactamente lo contrario, igual me quedo en silencio. Lo escucho con interés para conocer cómo él vivió esa situación que yo viví de manera tan diferente. Cuando llegue mi turno yo hablaré desde mi propia experiencia.

Algunas veces, las palabras que compartimos vienen acompañadas de sentimientos fuertes que nos hace llorar o emocionar. No le tengamos miedo a las lágrimas. No las detengamos. Es muy bueno poder llorar en familia y compartir nuestros sentimientos. Y llorar hasta que se agoten las lágrimas. Muchas veces el llanto nos ayuda a purificar y drenar las experiencias fuertes que estamos viviendo y nos acercan al corazón de los demás, en donde podemos encontrar refugio y consuelo.

COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS

La metodología de las Asambleas Familiares nos enseña a compartirnos de corazón a corazón. Compartir lo que pensamos, lo que hicimos, o lo que dejamos de hacer... y especialmente los sentimientos y emociones que se despiertan en nuestro corazón frente a lo que nos pasa, así tal como nos está pasando. Muchas veces vivimos endurecidos o defendidos sin registrar lo que vamos sintiendo a lo largo del día. Y así llegamos a la noche acumulando tensiones, angustias, dolores en el cuerpo y en el alma. ¡Cuánto nos cuesta escuchar nuestro cuerpo, nos cuesta recibir y reconocer nuestros propios sentimientos y mucho más compartirlo con los demás!

No es suficiente con “pensar” acerca de nuestras emociones y sentimientos. Tenemos que aprender a sentirlos y dejar que resuenen y vibren en nuestro interior y a través de nuestro cuerpo; sacarlas a la luz, escucharlas y recuperarlas cuando se esconden, reconocerlas y

llamarlas por su nombre; conocer cómo actúan en nosotros y cómo influyen en nuestro comportamiento. Emociones y sentimientos pueden quedar aprisionados en nuestro interior y potenciados con su fuerza pueden explotar en forma inadecuada condicionando nuestro comportamiento con reacciones desproporcionadas que hieren o desconciertan a quienes nos rodean y nos aman.

Muchas veces estas emociones han quedado aprisionadas desde nuestra infancia. Algo nos pasó, nos hirió, no pudimos o no supimos defendernos, pero quedó guardado en alguna caverna de nuestro corazón para ser elaborado y sanado en el momento oportuno. Quizás no recordemos el incidente, pero cada vez que pasa algo similar, la emoción sale en forma desproporcionada. El hecho actual la provoca, y lo que no pudimos actuar en ese momento sale ahora en forma de una reacción desproporcionada al hecho que lo provocó.

Estas emociones guardadas, muchas veces, producen un sentimiento crónico que deriva en un estado de ánimo: no sé por qué me acompaña siempre un fondo de tristeza; no sé por qué siento una ansiedad que me devora... Son sentimientos producidos por emociones que no han sido procesadas y se mantienen muy activas, influenciando nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento.

Ejemplo 1: Yo quiero ser buena con una persona de la familia, pero cada vez que la veo me da tanta rabia que ni siquiera puedo hablar con ella y hasta le contesto injustamente mal. ¿Qué pasa en esa relación? Es necesario que profundice en el sentimiento de rabia. ¿Por qué le tengo rabia? ¿Pasó algo entre nosotros que quedó aprisionado en mí? Aunque haya olvidado el hecho, el sentimiento está y surge con fuerza cuando veo a esa persona, o me dice o hace algo. Su presencia me provoca porque despierta una emoción y activa un sentimiento guardado en otro tiempo. Esa reacción condiciona mi actuar; quisiera tratarla bien, pero la fuerza de ese sentimiento me hace actuar de una manera que no quiero. Siento que no soy libre y que me condiciona.

Cuando nuestras reacciones son desproporcionadas a la situación o al hecho que las provoca, es necesario volver a preguntarnos acerca de los sentimientos: ¿Qué siento? ¿Por qué me siento así? ¿Qué

es lo que tanto me molesta, o me enoja? ¿Qué me provoca? ¿Qué me toca en mi interior?. Muchas veces el enojo protege la herida y nos defiende para que no sintamos el dolor que nos produce. Por eso cuando algo nos enoja mucho, podemos también preguntarnos: ¿Qué me duele tanto? ¿Por qué? Y también: ¿En qué otras situaciones y con quiénes también reacciono así?.

Ejemplo 2: Cada vez que mi hermano mayor me habla, yo siento que se está riendo de mí, y reacciono muy mal. Me da tanta rabia que hasta quisiera “matarlo”. No me gusta que me burle y siempre siento que me está burlando. Todo el resto de la familia dice que no es así, que él no se burla, pero yo me siento burlado y después me quedo mal. Me doy cuenta de que no es para tanto y me siento culpable de mi reacción. ¿Qué pudo haberme pasado? En esa relación o en otra. ¿Quién me hizo también sentir humillado? ¿Quién se burló de mí? ¿Qué me hizo sentir tan humillado en otro momento, que ni bien alguien me humilla ahora reacciono de esa manera? Quizás este hermano mío no tiene nada que ver; me pasó algo en mi infancia y este hermano lo despierta con su proceder. Es el momento de entrar dentro de mí y dejar que comience un proceso de sanación. Si soy creyente, este proceso podrá ser también una forma de oración.

Es realmente apasionante aprender a escuchar y a reconocer nuestras emociones y sentimientos, a recuperarlos y nombrarlos. Cuando lo hacemos pierden poder sobre nosotros y podemos elegir qué hacer con ellos. Por de pronto, evitar esas reacciones tan desproporcionadas. Aunque sigan estando en nosotros, muchos de estos sentimientos serán nuestros huéspedes; no sabemos por cuánto tiempo, pero mientras están podemos aprender a darles acogida sin que se interpongan en el trato que queremos dar a las personas que nos rodean. De a poco nos daremos cuenta cómo vamos creciendo en libertad y en coherencia, aprendiendo a vivir de acuerdo a lo que hemos elegido como principios de vida.

Así, aunque me haya levantado de muy mal humor y tenga rabia, puedo elegir no tratar mal a las personas que están conmigo. Tendría “ganas” de mandar a todo el mundo al diablo y que me dejen

solo, pero decido tratar bien a las personas y no dejarme llevar por esos sentimientos. No está “mal” que yo sienta rabia. Sí está mal que yo “actúe” la rabia tratando mal a las personas.

Los sentimientos y las emociones no tienen moralidad. No son buenos ni malos, ni soy más bueno o más malo por darme cuenta que están en mí y que los siento. Pueden ser agradables o desagradables de sentir; pueden influirme de manera positiva o negativa. El equívoco de pensar que son buenos o malos hace que neguemos o que nos cueste reconocer a aquellos que consideramos “malos”. A nadie le gusta reconocer que alberga sentimientos de celos, envidia o tristeza; por eso muchas veces los negamos o los disfrazamos. Pero ellos están allí, y mientras no les demos el trato conveniente, condicionarán nuestro comportamiento.

Las Asambleas Familiares nos van enseñando, paso a paso, a compartir y poner en palabras lo que sentimos. No es fácil, requiere práctica, pero es altamente terapéutico, higieniza nuestro corazón y nos hace capaces de amar y sostener relaciones difíciles aún cuando los sentimientos no nos acompañen.

Esta metodología nos dispone a abrirnos a los demás y a dejarnos conmover con lo que les pasa. Aunque nos duela. Aunque sienta la impotencia de no poder hacer nada para solucionar sus problemas.

Recrea entre nosotros vínculos muy profundos de amor y comunión colaborando de manera muy potente en la convivencia familiar. Compartir nuestros sentimientos, nos ayuda a conocernos y comprendernos; nos hace más compasivos y misericordiosos unos con otros.

LOS PADRES, COORDINADORES DE LA ASAMBLEA

Los padres son los coordinadores de la Asamblea Familiar. Ellos son “custodios de la escucha” y tienen un rol muy importante:

-Convocan a la asamblea poniendo día y horario para la misma.

-Disponen el lugar para que sea un verdadero espacio de encuentro y comunicación, dando las consignas para que nada interrumpa o interfiera en ese tiempo (los celulares y teléfonos apagados, todos sentados en ronda sin nada que nos distraiga, etc.).

- Coordinan los tiempos, velando para que cada uno tenga su espacio para compartir y ayudando a cada uno de los que se comparte a hacerlo desde su propio corazón.

-Velan para que nadie se interrumpa, ni conteste, ni aconseje; y también para que todos sostengan la escucha atenta, mirando a los ojos del que comparte. Al principio, pareciera que tenemos que insistir una y otra vez en estas consignas, pero con el tiempo, se van haciendo hábitos que ponemos en práctica de manera más natural y espontánea.

-Intervienen, si es necesario, para ayudar a quien está compartiendo a ir al punto esencial de la compartida, a no extenderse demasiado o a irse en rodeos, a poder compartir el corazón y expresar los sentimientos. Pueden hacer las preguntas que consideren necesarias siempre con la intención de clarificar aún más lo que la persona está queriendo expresar, por ejemplo: ¿qué sentiste cuando viviste eso?; o ¿qué estás sintiendo ahora?

-Interrumpen si es necesario, para recordar las consignas: hablar en primera persona, no referirse a otro, etc.

-Dan comienzo a la asamblea disponiendo a todos los que van a participar para el encuentro y la escucha. Pueden poner una música suave, y si la asamblea se realiza como forma de oración, pueden comenzar con una oración invocando la ayuda de Dios.

-Al finalizar, cierran la asamblea invitando a toda la familia a realizar un gesto fraterno, una oración o unas palabras finales para dar gracias por el encuentro. Es muy apropiado terminar con un abrazo que se dan todos entre sí.

Durante todo el encuentro, los padres, deben permanecer muy atentos para custodiar la escucha y poder recibir a todos y a todo. La asamblea no es el lugar para dar sermones o impartir disciplina. Es importante que los hijos se sientan libres de decir lo que quieren, sabiendo que no van a ser corregidos ni reprendidos, ni refutados. Tenemos que evitar frases que suenen a correcciones, retos, o bajadas de línea en cuanto al comportamiento de cada uno. La asamblea es el espacio donde tiene lugar la escucha sagrada del corazón, en la que todos pueden compartir lo que están viviendo, así como lo están viviendo, sin poner a cada experiencia un calificativo moral de bueno, malo, correcto o incorrecto.

En cuanto a la compartida de los padres, no siempre es prudente que compartan sus experiencias de adultos con sus hijos. A veces es oportuno compartir primero entre los cónyuges antes de la Asamblea Familiar y después elegir lo que es bueno y conveniente compartir con los hijos.

La asamblea siempre propone acciones concretas, para cada uno y para toda la familia, de manera tal que va guiando a esa familia a vivir lo que ha elegido. Los padres son los encargados de la formulación y el seguimiento de ese compromiso familiar.

Finalizado el encuentro, los miembros de la familia pueden aprovechar para tener encuentros personales, para seguir conversando entre ellos algún tema que les compete. De esa manera, la metodología de la asamblea no queda sólo reservada a estos espacios sino que va enseñando a la familia una forma de comunicarse muy efectiva.

SIGILO DE LA ASAMBLEA

Lo que se comparte en cada asamblea queda “bajo secreto”. Nadie está autorizado a revelarlo o a compartirlo con los demás fuera del ámbito de esa asamblea.

El sigilo es muy importante en esta metodología ya que garantiza que nada de lo que decimos en el marco de ese encuentro puede ser usado fuera de ese ámbito. Es importante que todos comprendan esta consigna y el alcance del sigilo en la vida cotidiana; y que todos se comprometan a respetarlo.

El sigilo incluye la consigna de no comentar lo compartido, de no usar lo dicho por alguien en otra ocasión o de reprender o corregir utilizando lo que alguien compartió. Evitar decir, por ejemplo: *“tú dijiste en la asamblea que ibas a tratar de ser más ordenado... que no ibas a pelear más con tu hermano...”*; *“después te quejas en la asamblea que nadie te escucha, pero eres tú el que se niega a compartir cuando te preguntamos”*.

Lo que sí se puede recordar es el propósito formulado ya que todos nos comprometimos a realizarlo y es bueno que no lo olvidemos.

¿CÓMO REALIZAR LAS ASAMBLEAS?

Las Asambleas Familiares forman parte de la vida cotidiana de la familia y por lo tanto deben acomodarse a las necesidades propias de esa familia: se puede elegir un día fijo por mes, o cada dos o tres meses. Se pueden también realizar con motivo de algún acontecimiento familiar como cumpleaños y aniversarios. Es muy bueno hacer una asamblea al terminar o al comenzar el año. Pueden ser fechas movibles o sujetas al pedido de alguno de los miembros de la familia.

Para poder ejercitarnos en la metodología de las Asambleas Familiares, recomendamos realizar todos los pasos que se describen a continuación. Al principio puede parecer algo esquemático, pero con el tiempo se convierte en un hábito y se instala en nuestra forma cotidiana de estar juntos y comunicarnos. Entonces sí podremos dejar de lado el *paso a paso* y reunirnos en asambleas más espontáneas o circunstanciales, que se arman de manera improvisada en una sobremesa

familiar y que comienzan con dos o tres preguntas muy sencillas:

-¿Cómo estoy?

-¿Qué es lo más importante que estoy viviendo en este momento?

-¿Qué es lo más lindo que me pasó en la semana?

Las asambleas familiares paso a paso

-Elegimos el momento:

Con tiempo y anticipación elegimos el día, la hora y el lugar donde realizaremos nuestra Asamblea Familiar y se lo comunicamos a toda la familia. Con tiempo, entregamos a cada uno el MPEC para que puedan escribirlo antes de la asamblea.

Muchas veces, los hijos ponen algunas resistencias para las asambleas: no quieren contestar los MPEC por escrito, prefieren hacer otra cosa, o les parece que es “una pérdida de tiempo”. La invitación a compartir de corazón a corazón a veces genera resistencia, porque implica el esfuerzo de presentarme frente al resto con lo que me está pasando. Los padres no tenemos que dejarnos llevar por estas resistencias, ni frustrarnos, sino insistir en que nos parece importante que estén y participen. Podemos ejercer una cierta presión amorosa para que todos participen y se dispongan a escuchar y compartir; en el caso de que persistan en su negativa, podemos invitarlos a que estén aunque no compartan. Su presencia ya es una manera de compartirse.

-Preparamos el lugar:

Sugerimos realizar estos encuentros en el marco de una “celebración familiar”. Si se realiza como forma de oración, se podrá poner una imagen de Jesús o de María, y el Libro de la Palabra con una vela encendida. Si la asamblea se va a realizar en el marco de un almuerzo o cena familiar, se puede preparar la mesa de manera especial: por ejemplo, poner un lindo mantel, flores y velas; hacer alguna comida especial o un postre rico, etc. No es recomendable realizar la compar-

tida en el momento en que estamos comiendo, porque esto hace que la atención se disperse con facilidad.

-Iniciación de la asamblea:

Una vez reunidos, los padres dan algunas pautas para el encuentro: se recuerda el tema o la finalidad de la asamblea y las consignas que debemos respetar durante la misma. Si la asamblea se realiza en el marco de la oración familiar, nos ponemos todos en presencia de Dios y hacemos una oración inicial. Rezamos juntos el Padrenuestro y damos comienzo a la compartida.

-Compartida:

Uno por vez, los integrantes de la familia irán compartiendo su corazón. Cada uno dice lo que quiere. No lee lo que escribió, como ya lo explicamos anteriormente, sino que trata de compartir desde el corazón, desde sus sentimientos y emociones, así como le van saliendo. Los otros escuchan profundamente y sin interrumpir. Lo que el otro escribió y comparte es lo que él piensa y siente; es así como él está viviendo lo que comparte. Puede ser muy diferente a como la vive otro, pero es su vivencia personal la que en ese momento interesa.

Tenemos que saber de antemano, que las asambleas, si bien son un momento sagrado de encuentro familiar, no son momentos idílicos ni perfectos, en los que todo sale como quisiéramos, como lo tenemos pensado o como lo imaginamos. Muchas veces, en el marco de las asambleas pueden suscitarse conflictos, ponerse de manifiesto rivalidades, rencores y ofensas. Algunas veces puede ser que alguien participe de mala gana o se niegue a compartir, o no encuentre las palabras adecuadas para expresarse. Los adolescentes suelen manifestar sus resistencias enmudeciendo o poniendo mala cara y los niños más pequeños, riéndose, portándose mal o molestando a algún hermano. Todo puede pasar en las asambleas, y tenemos que estar abiertos a que así suceda, aunque lo que está pasando sea algo diferente a lo que esperábamos. Debemos confiar en el amor que nos sostiene y en nuestra capacidad de padres para coordinar con amor lo que está pasando.

La compartida de los hermanos más pequeños requiere una

ayuda especial por parte de los padres, que con simples preguntas le ayudarán a poner en palabras lo que están viviendo. Si bien en los encuentros que detallamos más adelante damos algunas sugerencias, es necesaria la creatividad de los papás para preguntarles a los más chicos, en forma muy sencilla y directa, lo que ellos sienten acerca del tema de la asamblea. Los MPEC, muchas veces, necesitan ser adaptados para la edad, con preguntas más simplificadas o con consignas concretas que ellos puedan realizar: por ejemplo, dibujar alguna situación, completar una frase, o sencillamente contestar preguntas que los padres les vayan haciendo del tipo: “¿Qué es lo que más te gusta?”, “¿Qué es lo que te hace enojar?”, “¿Qué es lo que le quieres pedir a tal o cual persona?”, etc. Las preguntas siempre deben dirigirse a los afectos y deben reforzar lo positivo. Los chicos pueden participar de las asambleas desde que comienzan a hablar. Aunque se cansen y a veces se quedan dormidos, es muy bueno que ellos participen ya que son parte de la familia.

-Propuesta familiar:

Al finalizar la compartida los padres invitan a que, entre todos, formulen una propuesta para realizar durante el mes (o el tiempo que consideren necesario) hasta la próxima asamblea. En la compartida, por ejemplo, se han dado cuenta de que en la familia se están teniendo poca paciencia, o que no hay un espíritu solidario espontáneo. La propuesta podría ser: intentemos hablarnos de buen modo aunque algo nos moleste; ofrezcamos ayuda sin que me lo pidan; no nos iremos a dormir enojados; démonos más tiempo para estar juntos o para jugar, cenemos todos juntos para conversar de nuestras cosas al menos un día a la semana, etc. La finalidad de esta propuesta es trabajar todos juntos en algo que consideremos necesario para la familia. Es importante que esta propuesta sea clara y simple y que esté formulada en positivo, para que pueda ser un aliento y un incentivo y no una carga pesada.

-Cierre de la asamblea:

Si se realiza en el marco de una oración familiar, la asamblea puede terminar con una oración pidiéndole al Espíritu Santo y a la

Virgen María, nuestra Madre, que asistan a la familia y nos ayuden a cumplir nuestro propósito familiar. Si no, puede terminar con un agradecimiento a todos por participar y por compartir sus corazones, y unas palabras de aliento para seguir creciendo como familia.

-Gesto fraterno:

Al finalizar, hacemos un gesto que signifique lo que se acaba de vivir. Puede ser un abrazo, un beso de paz, o una bendición. La familia se desea de corazón lo mejor para cada uno. Así, por ejemplo, un hermano le dice a otro mientras lo bendice con la señal de la cruz en la frente: *“Te deseo la paz y le pido a Jesús que te ayude a que te vaya mejor en el colegio”* o *“Le doy gracias a Jesús porque estamos llevándonos mucho mejor este mes”*. O sencillamente nos damos un abrazo entre todos.

ASAMBLEA 5

CONOCERNOS Y ACEPTARNOS

Valorarnos en nuestras diferencias

Somos creados por Dios, habitados por su Presencia y capacitados para vivir en su unión y en un diálogo íntimo y profundo que nos enseña a vivir abiertos y comunicados con toda la creación. Conocer a Dios nos revela también el misterio de nuestra propia identidad. Y ésta es la tarea y el desafío más apasionante de nuestra historia: conocernos, recibirnos tal como somos y decidir cómo elegimos vivir nuestra vida y nuestras relaciones. Nadie mejor que el propio corazón para revelarnos este conocimiento. Allí encontramos nuestros anhelos más profundos, la verdad se descubre y la bondad que nos habita se revela en todo su esplendor y belleza. Allí encontramos el secreto y la fuerza que necesitamos para vivir como anhelamos.

Entrar en esta morada requiere de nuestro silencio para escucharnos, conocernos, aceptarnos y valorarnos. Son los pasos del conocimiento que nos permite recibirnos tal como somos. Es el camino del amor que nos lleva también a hacernos capaces de escuchar, conocer, aceptar y valorar a quienes nos rodean. De esta mutua aceptación nace un profundo respeto que nos ayuda a aceptar las diferencias: no sólo en la manera de ser, de pensar, de sentir o de obrar; sino también las culturales, de raza o de religión. Porque descubrimos que la aceptación de esas diferencias son el único camino para construir entre todos la humanidad que anhelamos.

La vida familiar nos brinda innumerables oportunidades para ejercitarnos en el camino al corazón, ya que nos permite conocernos, darnos a conocer y aceptarnos mutuamente. Vivir juntos es una invitación a la intimidad y a entrar en comunión con quienes formamos

el grupo familiar. El riesgo es vivir juntos como perfectos desconocidos. Sin el conocimiento mutuo, la convivencia familiar se debilita y luego se resquebraja. Es difícil aceptar a quien no se conoce. El amor se construye y se manifiesta en la voluntad de darnos a conocer, aceptarnos, entregarnos y recibirnos mutuamente.

Es muy revelador conversar en familia acerca de las cosas que nos cuesta aceptar el uno del otro. El proceso de aceptación no es fácil, supone aceptar a la otra persona tal cual es, sin exigirle que cambie porque yo lo quiero. Muchas veces nos cuesta aceptar en los demás las mismas cosas que nos cuesta aceptar en nosotros.

Así como a los padres les puede costar aceptar a sus hijos y dejarlos que vayan siendo como son; a los hijos también les puede costar aceptar a los padres cuando tienen reclamos no satisfechos. Lo mismo sucede en el matrimonio, ¡cuántos años lleva y cuántas peleas y sinsabores cuando los cónyuges se resisten a aceptarse el uno al otro tal como son! La falta de aceptación atenta contra la comunión: hace que sintamos rabia, enojos e insatisfacciones que fácilmente trasladamos a los demás enojándonos con facilidad, hablando de mal modo o encontrando siempre un motivo para quejarnos o protestar.

Para aceptar es necesario “perdonar” que el otro sea como es y no como yo quiero que sea. Suena raro pero es así. Necesitamos salir de la propia omnipotencia y del egocentrismo y dejar que los demás sean quienes son, aceptándolos y respetándolos en su originalidad y en su diferencia. Aún cuando el otro todavía no pueda aceptarnos a nosotros, si lo acepto como es, lo ayudo a que él también se vaya aceptando en lo que más le cuesta y pueda a su vez aceptar a los demás. ¡Y así entramos juntos en el círculo virtuoso de la mutua aceptación!

Creer en la aceptación supone un serio esfuerzo por conocernos a nosotros mismos y reconciliarnos con nuestra historia, con las personas que nos rodean, con lo que nos toca vivir... y también con Dios.

El conocimiento mutuo y la aceptación son dos valores fundamentales para trabajar en familia. Podemos dedicar varias asambleas a estos temas, y repetirlas todos los años, a medida que los hijos van creciendo. Después de la asamblea, podemos relizar una celebración o gesto que nos ayude a internalizar la experiencia compartida.

Celebración de la entrega y la aceptación

Nos ponemos en parejas, uno parado frente al otro. Nos miramos a los ojos, sin hablar, intentando sostener la mirada a lo largo de todo el ejercicio. Cada miembro de la pareja se identifica con una letra: A y B.

El padre o la madre van diciendo frases en voz alta, que los miembros de las parejas irán repitiendo sin decir palabras, sólo en el silencio del corazón.

“A” pregunta a “B”: *“¿Hay lugar para mí en tu corazón? Por favor, te pido que me recibas y me aceptes, así tal como soy, con todas mis virtudes y mis defectos. Necesito que me hagas un lugar en tu corazón... que me ames como soy”.*

“B” responde a “A”: *“Hay lugar para ti en mi corazón. Te recibo y te acepto con amor... así, tal cual eres... con todas tus virtudes y tus defectos. ¡Hay lugar para ti en mi corazón!”*

Después, se dan un abrazo y repiten el mismo ejercicio cambiando de lugar: “B” pregunta y “A” responde.

Podemos repetir el mismo ejercicio, cambiando de parejas, de manera que todos puedan vivenciar la misma experiencia con todos.

MPEC

CONOCERNOS Y ACEPTARNOS

Valorarnos en nuestras diferencias

Me miro a mí mismo

1. ¿Cómo soy? Me describo resaltando mis tres mejores cualidades. ¿Qué aspectos de mi forma de ser son los que más me gustan? ¿Cuáles me cuesta aceptar? ¿Por qué?

2. ¿Cuáles considero que son mis tres defectos o actitudes en las que debería seguir trabajando para mejorar? ¿Por qué?

3. Miro mi cuerpo. ¿Qué es lo que más me gusta? ¿Qué es lo que me gustaría que fuera diferente? ¿Qué es lo que más me cuesta aceptar?

Miro a mi familia

4. ¿Cuáles son las cosas que más me gustan y admiro de cada uno?

5. ¿Cuáles son las cosas que más me cuesta aceptar de cada uno? ¿Qué necesito para aceptarlos tal como son?

6. ¿En qué situaciones siento que los demás no me aceptan como soy? ¿En qué me gustaría que todos me acepten más?

7. ¿Hay alguien en mi familia que sea diferente en su forma de ser, en su salud, o en sus capacidades? ¿Cómo me siento frente a esta situación?

8. ¿Cómo es mi actitud hacia las personas que son de otra religión, que tienen otras costumbres sociales o culturales?

Para los más pequeños

1. ¿Cómo soy? Digo palabras que me ayuden a decir cómo soy.
2. ¿Cómo me gustaría ser cuando sea grande? ¿Me gustaría ser como alguien en particular? ¿Por qué?
3. ¿De todo mi cuerpo, cuál es la parte que más me gusta?
4. ¿De todo lo que tengo, cuáles son las cosas que más me gustan?
5. ¿De todo lo que hago, qué es lo que más me gusta hacer?
6. ¿Cuáles son las cosas que me ponen más contento?
7. ¿Cuáles son las cosas que me hacen enojar o me ponen triste?
8. ¿Qué cosas me gustan de papá, de mamá y de cada uno de mis hermanos? Digo lo que más me gusta de cada uno.
9. ¿Qué cosas no me gustan de mi papá, de mamá y de mis hermanos? Digo algo de cada uno que me cuesta aceptar.