

POR LOS CAMINOS DEL REINO
COMUNITARIEDAD

FICHA: APRENDER A AMAR

ANEXO I
Mi HISTORIA AFECTIVA

Si miramos nuestro cuerpo, encontramos cicatrices, huellas que nos ha dejado nuestra historia y nuestro crecimiento. Son huellas físicas que nos van conformando.

De igual manera, todos tenemos una historia afectiva que nos ha ido configurando como somos. Hoy vamos a recordarla, a tomar conciencia de ella. Es una historia que está hecha por las personas que nos amaron, que nos aman y a las que hemos amado y amamos. Una historia que también tiene cicatrices y huellas de vida...

1. Si te preguntas por quién te has sentido querido o querida en tu vida, ¿qué personas vienen a tu cabeza? Anótalas... Anota también por qué, cuándo y cómo has sentido su amor.
2. Si te preguntas a qué personas has querido, ¿qué personas vienen a tu cabeza? Anota sus nombres, y también por qué, cuándo y cómo las has querido.
3. Piensa en tu familia. ¿Cómo eran las relaciones en tu familia cuando tú naciste? ¿Cómo era la situación en tu familia? ¿Cómo repercutió eso en la acogida que tú sentiste?
4. Recuerda tu infancia. ¿Cómo eran las relaciones con tus padres, tus hermanos o hermanas, tus familiares? ¿Cómo te sentías?
5. ¿Quiénes fueron tus primeros amigos o amigas? ¿Cómo fue tu inserción en el colegio? ¿Cómo eran tus relaciones con tus profesores, con tus compañeros y compañeras?
6. ¿Quién fue tu primer “novio o novia”, si tuviste novio o novia en la infancia? ¿Cuándo comenzaste a sentir atracciones eróticas o sexuales? ¿Quién fue tu “primer amor”? ¿Cómo reaccionaste ante esa experiencia? ¿Qué sucedió? ¿Con quién compartiste tus dudas y sueños?
7. ¿Cómo fueron tus relaciones con tu familia según ibas creciendo?

8. ¿Cómo han ido evolucionando tus relaciones de amistad? ¿Cuáles son los grupos a los que has pertenecido? ¿Has “perdido” amigos o amigas? ¿Por qué? ¿Cuáles mantienes? ¿Cuáles son tus amigos o amigas más importantes ahora?
9. ¿Cómo han ido evolucionando tus relaciones de pareja o tus búsquedas y deseos de pareja? ¿Qué parejas (de un tipo u otro) has tenido? ¿Cómo resumirías la experiencia con cada una de ellas? ¿Qué ecos te han dejado, qué huellas?
10. ¿Cómo te sientes hoy ante las relaciones, el amor y la amistad? ¿Crees que el Evangelio tiene algo que aportar en ello?