

PRIMERA UNIDAD
¿Quiénes Somos? ¿Para qué Somos?

TEMA 4

También en el dolor Dios deja huella en nuestra vida



Objetivo

Descubrir que Dios nos habla también en el dolor y en como enfrentamos el dolor.



Oración Inicial



Revisión Propósito

Contenido

Dios se comunica con nosotros, nos habla de mil maneras. Todos hemos tenido momentos duros, difíciles, tristes, en nuestras vidas, momentos de mucho dolor.

Una forma en que Dios nos habla es a través del dolor

En Schoenstatt nos referimos a la "Fe practica en la Divina Providencia", esto quiere decir que Dios tiene un plan desde toda la eternidad y que lo ordena todo hacia la consecución de ese fin.

La palabra Providencia viene de "proveer", "proveedor", "provisiones". Para que Dios pueda cumplir su plan de amor, el debe mandarnos las exactas "provisiones" de alegría, dolor,

enfermedad, éxitos o problemas que nos convienen, en la cantidad, forma y tiempo adecuados.

Si confiamos en la Providencia, no hay nada que temer, significa que el Padre cuida siempre de nosotros con amor. (P. Rafael Fernández, "Fe Práctica en la Divina Providencia")

Cuando El Señor nos visita a través del dolor, hay diferentes formas de enfrentar ese dolor...

Actitudes negativas frente al dolor

¿Cuántas cosas arrastramos como un peso! ¿No es verdad que nos cuesta aceptar los límites y "lados débiles" de nuestro carácter? ¿Hemos asimilado, por ejemplo, las pequeñas o grandes ofensas que hemos sufrido? ¿No existen a veces manchas en nuestra

historia personal o en la historia familiar, que no quisiéramos recordar? ¿Por qué nos deprimimos tanto cuando algo no nos resulta bien? ¿Por qué ese cuidado por "defender nuestra imagen"? ¿Por qué tantas susceptibilidades? ¿Cuál es el origen de la tendencia a compararse con otros, o de ese marcado afán de crítica?

Reprimir – evadir – compensar

Las "experiencias no digeridas". Las vivencias negativas pueden jugarnos malas pasadas. Muchas experiencias van quedando en la profundidad del alma y, desde allí, envían señales a nuestro consciente. Pareciera que las hemos olvidado, pero, de hecho siguen actuando y condicionando nuestras reacciones y



comportamiento. Ante un estímulo, a menudo insignificante, reaccionamos en forma desproporcionada.

Las "experiencias no digeridas" constituyen un factor desintegrador de nuestra personalidad, perturban nuestras relaciones y entorpecen nuestro "vuelo espiritual", obstaculizando el "despegue" hacia las alturas de la vida espiritual.

Cuando algo ha sido negativo y molesto, normalmente, en forma inconsciente, tratamos de reprimirlo, le quitamos importancia, pero "la procesión va por dentro": nuestras reacciones indican que "estamos sangrando por la herida".

Esas son las "experiencias no digeridas". Alguna situación o hecho concreto "nos ha caído mal".

Las "experiencias negativas no digeridas" o represiones psicológicas, que se producen al no haber asimilado lo negativo, nos someten interiormente a un estado de tensión que provoca un sinnúmero de compensaciones.

Evasión y búsqueda de compensaciones

Para "olvidarnos de todo" nos evadimos, por ejemplo, en un trabajo excesivo. Nos refugiamos en el deporte, en la televisión; evitamos estar en casa o encontrarnos con ciertas personas. O bien, buscamos "distensión" recurriendo a compensaciones de otro orden: alcohol, al abuso del sexo, a las drogas u otros paliativos por el estilo.

Lo que no logramos es estar en paz. Nos ponemos tensos, gruñones, amargos, nos encerramos en nosotros mismos; nada nos motiva, reaccionamos con violencia, criticamos todo ... El hecho es que no hemos "digerido" un problema; por eso, no soportamos la presión interior y buscamos—consciente o inconscientemente— un escape.

¿Por qué no soportamos esa tensión? Porque no hemos dado un sí esclarecido a esas realidades que nos aporaleman. Porque no las hemos visto a la luz de la Divina Providencia.



Actitudes Positivas

- Enfrentar los problemas
 - Ser sinceros
- El proceso de saneamiento de nuestra psiquis a la luz de la fe, a fin de superar la represión psicológica, supone, primero, la decisión de enfrentar el problema, superar las tendencias evasivas o el engaño que significa quitarles importancia.

En otras palabras: es necesario ser sinceros con nosotros mismos, reconocer que estamos nerviosos, tensos, cansados, amargados interiormente; que hay rencor y dolor en nuestro corazón; que no es normal ese afán de criticar todo; que sufrimos un desengaño y que estamos deprimidos, etc. Tenemos que atrevernos a enfrentar nuestra realidad, cara a cara. Nadie soluciona un problema echándole tierra encima o reprimiéndolo.

Para "liberarnos" y estar en paz con nosotros mismos, es preciso desenmascarar, clarificar e iluminar las zonas oscuras que han generado la represión psicológica.

El respaldo necesario para poder encarar los problemas

En el fondo de nuestro ser, nos sentimos desvalidos y, muchas veces, angustiados (la evasión es signo de inseguridad). Entonces, ¿qué nos puede dar tranquilidad y la valentía para desenmascarar nuestro problema? Necesitamos algo o, mejor, de alguien, que nos infunda confianza. Y ese alguien, en último término, es Dios. El convencimiento de que

Dios está conmigo, de que el Señor y María están conmigo, de que si Dios ha dispuesto o ha permitido cosas adversas, es porque podemos sacar un provecho de ello, pues sabemos "que, en todas las cosas, Dios interviene para bien de los que le aman" (Rom 2, 28)

- Objetivarse
 - Mirar los problemas desde otra altura
- Esto quiere decir que aquello que se mueve en la esfera instintiva y emotiva, debe ser considerado ahora en una esfera superior. Debe ser visto a la luz de la razón iluminada por la fe.

Es preciso "objetivar" o esclarecer el problema. Si hemos sufrido una experiencia negativa, nuestro afecto está perturbado, la "herida" nos nubla el entendimiento y, así, terminamos "ahogándonos en una gota de agua". Por eso tenemos que aprender a dimensionar objetivamente la magnitud del problema y a no magnificarlo innecesariamente.

- La ineludible necesidad de darse tiempo
- Ahora bien, este proceso requiere darse el tiempo necesario para enfrentar la realidad. En caso contrario, siempre seguiremos estando tensos, siempre nos seguirán "penando" esas "experiencias no digeridas". Y, hoy día, dejarse tiempo no es fácil. Nos cuesta encontrar el tiempo para estar con nosotros mismos (y para estar con Dios); ésta es una de las causas mayores que explica nuestro "desajuste" interior.

Tenemos que aprender a tratar nosotros mismos nuestros problemas en diálogo con Dios. Y si nos parece necesario pedir ayuda; nuestro interlocutor debería ser una persona idónea. Lo normal es recurrir, si somos casados, en primer lugar a nuestro cónyuge. ¿Por qué no atreverse a pedirle ayuda? Es la persona que más nos conoce y quien está más dispuesta a ayudarnos. También podemos consultar a nuestro confesor, director espiritual o a alguien que nos merezca confianza, que esté capacitado para ayudarnos y pueda recibir con respeto lo que le confiamos.

En estas circunstancias, "verbalizar" lo que nos sucede nos clarifica, nos



“desahoga”, nos relaja y pacifica interiormente.

El proceso de saneamiento de nuestros “traumas”, se produce, en definitiva, cuando los proyectamos en el horizonte sobrenatural. Nos preguntamos, entonces, a la luz de la fe práctica en la Divina Providencia, qué sentido tiene lo que nos pesa o nos hiere interiormente. Es decir, qué nos está diciendo Dios en eso que, instintivamente, más bien quisiéramos olvidar o nos cuesta enfrentar.

Con Dios, podemos mirar esa realidad con otros ojos y llegar a decir: “Sí, Padre, acepto, estoy tranquilo, tú lo dispusiste y descubro ahora que esto tenía tal o cual sentido; que tú, al permitirlo, deseabas esta respuesta de mi parte. Trataré de ir por donde tú quieres, porque creo que si esto me pasó, era porque tú estabas requiriendo algo de mí”.

Puede ser que el Señor desee de nosotros un determinado cambio de actitud; que demos un paso de humildad o de amor fraterno o que hagamos un esfuerzo por conquistar una meta concreta. Pero también es posible que él haya permitido cruces para invitarnos así a abrazar la cruz de Cristo y hacernos solidarios con él y María en la redención.

Se trata de un proceso de discernimiento que se lleva a cabo en la oración. En ella descubriremos lo que Dios quiere de nosotros y lograremos reconciliarnos interiormente.

- Aceptar nuestra pequeñez

Cada uno de nosotros, en algún momento de su vida, ha experimentado con dolor sus límites. No pensamos ahora tanto en el pecado, sino en aquellas cosas que, de una u otra forma, nos “disminuyen”, nos limitan; cosas que significan para nosotros una carencia de posibilidades, de medios, deficiencias de orden económico, físico, espiritual, etc.

¿Qué busca el Señor al darnos esas cruces? ¿Por qué tenemos que luchar con fallas o debilidades de nuestro carácter que tantos problemas nos causan y que son tan difíciles de superar? ¿Por qué Dios no nos quitó,



con la redención y el bautismo, todos esos “aguijones”? ¿Por qué esas contradicciones y agresiones de las cuales somos objeto?

Es porque en esa lucha, en esa experiencia del límite, en esa debilidad, quiere encontrarse más profundamente con nosotros y hacernos sentir el poder de su gracia. Si fuésemos “perfectos”, sin tacha, lo más probable es que tenderíamos fácilmente a dejar a Dios de lado. Esa debilidad, en cambio, impide que nos quedemos encerrados en nuestro propio yo, que nos sintamos autosuficientes y dejemos de recurrir filialmente al Padre (de ser “niños” ante Dios).

Un hilo rojo recorre la historia de salvación: Dios ama a los humildes; Dios muestra una predilección especial por los que reconocen su debilidad.

Estamos demasiado acostumbrados a ser aceptados en la medida que tenemos una buena “carta de presentación” Se nos valora según nuestros méritos, nuestras cualidades, nuestro nombre o nuestros bienes. Nos cuesta entender que Dios “ve en lo interior de nuestro corazón”, y que él “no se puede resistir a la pequeñez y debilidad conocidas y reconocidas”.

Una y otra vez afirma el P. Kentenich que “Dios nos ama no porque seamos buenos, sino porque él es bueno”. Nos ama porque él es nuestro Padre. Dios elige, ama y se vale de nuestra nada para hacer grandes cosas con nosotros.

¿Podemos dar un sí a todas aquellas cosas que, como decíamos, tal vez más bien quisiéramos olvidar? Al “proyectarlas” en Dios, el “aguijón” pierde su veneno. Pero, más allá de esto: vemos en ellas un camino de salvación, de encuentro con la gracia y con el amor de Dios.

- Saneamiento interior a través del arrepentimiento y de la confesión

Mencionamos, todavía en este contexto, la miseria moral, la que nos viene directamente por el pecado. No se

trata de nuestras limitaciones o de los obstáculos que dificultan nuestro camino. Se trata ahora de nuestra debilidad moral, de nuestra culpas e infidelidades.

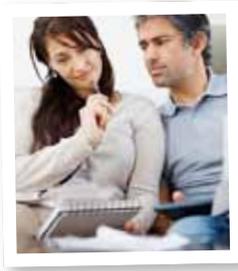
Nos cuesta aplicar a nuestra vida concreta la verdad bíblica y teológica de la preferencia que Dios tiene por el pecador arrepentido. Por eso tendemos a “disculparnos”; nos cuesta confesar que hemos pecado; preferimos, más bien, hablar que hemos cometido un “error”, o que se trata de un problema psicológico, o que la culpa la tienen otros. Nos cuesta reconocer que hemos actuado mal, por culpa y negligencia nuestra; que hicimos mal algo que deberíamos haber hecho bien, o que dejamos de hacer algo que debíamos haber hecho.



Muchos de nuestros traumas, de nuestras tensiones, de nuestros malestares, amarguras, mal genio, compensaciones, no sólo provienen de las experiencias negativas no “digeridas”, sino también de la culpa no reconocida ni confesada.

No hay nada que conmueva más el corazón del Padre Dios que nuestra culpa reconocida y confesada. “Un corazón contrito y humillado, Señor, tú no lo desprecias” (Sal 51,19). Él “se desarma” ante un hijo que confiesa su pecado. Es eso lo que el Señor trató de inculcar a los suyos por todos los medios posibles. Lo que sucede es que nosotros no le creemos; no confiamos que el Padre sea tan misericordioso que, en vez de recriminarnos, de echarnos en cara lo que hicimos, hace una fiesta cuando volvemos a él y que, como al hijo pródigo, nos acoge nuevamente en la casa paterna, nos abraza, nos devuelve la dignidad perdida.

El sacramento de la reconciliación nos permite recobrar nuestro “mejor yo”, nos lleva a decidimos nuevamente por el ideal y, sobre todo, devuelve su lozanía a nuestra relación filial con el Padre.



Trabajo Matrimonial

Del texto leído, ¿Qué ha iluminado más mi propia vida? ¿Qué me llegó más?

Para avanzar en la búsqueda de nuestro Ideal Matrimonial:

Recordar momentos difíciles, de dolor, pruebas...
¿Dónde nos ha hablado Dios con fuerza?

¿Dónde sentimos la presencia de Dios? ¿Qué nos quiso decir?

¿Cómo hemos salido adelante? ¿Cómo lo enfrentamos?

Para ahondar aún más el tema, queremos proponerles este TRABAJO PERSONAL y/o MATRIMONIAL que puede servirles mucho.

Pauta de Trabajo

Lo expuesto puede dar para muchas meditaciones. Revisemos con tranquilidad nuestros "misterios dolorosos":

¿Qué acontecimientos o circunstancias de mi vida me son difíciles o preferiría no recordar?
Enumeremos esos acontecimientos más significativos (si queremos liberarnos interiormente debemos enfrentarlos).



Objetivémonos: ¿de qué se trata, por qué nos duelen, qué consecuencias tienen en nosotros?

Verbalicémoslos, conversémoslos con alguien de nuestra confianza (recordemos que podemos acercarnos a alguien de confianza, también a nuestros asesores)

Proyectémoslos (veámoslos en la perspectiva del Dios de amor)

En este contexto es importante reflexionar sobre la actitud que tenemos frente a nuestros límites personales.
¿Cuáles son los que más siento? (Enumerarlos).

¿Los reconozco o me defiendo frente a ellos?

¿Los acepto con humildad y pido ayuda en lo que me es difícil? ¿Me dejo complementar?

¿Sé sacar provecho de mi debilidad? ¿La utilizo como un “trampolín” para estar más cerca de Dios?



¿Qué lados “fuertes” ha puesto Dios junto a mis límites?

Revisemos también nuestra actitud frente al arrepentimiento y a la confesión como caminos de liberación interior.
¿Cuál es nuestra actitud ante nuestras faltas y pecados?

¿Me preparo para la confesión, pensando en mis faltas de delicadeza ante el amor que recibo de Dios y de los míos?



Trabajo Matrimonial (para hacer en la casa)

Algunas de estas preguntas pueden ayudar a revisarnos

¿Nos cuesta contarnos nuestras dificultades, problemas, nuestros sentimientos, nuestros dolores?

¿Nos damos tiempo en la semana para hablar con calma (solos) de lo que nos pasa, de lo que sentimos?

Cuando tenemos dificultades, desencuentros, discusiones...

¿Tengo respeto de esperar para hablar de lo que me pasa?

¿Cuál es mi disposición para escuchar?

¿Buscamos momentos y lugares adecuados para hablar?

¿Cómo son nuestras reacciones?

¿Podríamos mejorar nuestra forma de comunicarnos?

¿Qué nos ayuda y qué nos dificulta?

Cuando estoy triste, agobiado, desanimado...

¿Qué me gustaría recibir de mi cónyuge? ¿Qué puedo dar yo?



¿Cuándo me he sentido apoyada/o por tí? (recordar situaciones)

Oración y trabajo como matrimonio

Recemos primero la siguiente oración y después contestamos como matrimonio las preguntas propuestas.

OFRECIMIENTO

Cuanto llevo conmigo,
lo que soporto,
lo que hablo y lo que arriesgo,
lo que pienso y lo que amo,
los méritos que obtengo,
lo que voy guiando y conquistando,
lo que me hace sufrir,
lo que me alegra,
cuanto soy y cuanto tengo
te lo entrego como un regalo de amor
a la fuente santa de gracias,
que desde el Santuario brota cristalina
para penetrar el alma
de quienes a Schoenstatt han dado su corazón,
y encaminar bondadosamente hasta allí
a los que, por misericordia, tú quieras escoger;
y para que fructifiquen las obras
que consagramos a la Santísima Trinidad.
(P. J. Kentenich "Hacia el Padre")

En nuestra vida familiar y matrimonial cuáles son hoy:
Nuestras alegrías

Nuestras tristezas

Nuestras esperanzas

¿Qué se nos ha hecho rutinario, y nos cuesta hacer con alegría?



¿Cuáles son nuestros triunfos y fracasos?

¿Qué tenemos que agradecer?

Nombremos a aquellos que amamos entrañablemente y que dan alegría a nuestra vida.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

¿Por quiénes queremos ofrecer nuestros sufrimientos?

En una sencilla oración expresemos a la Mater lo que le ofrecemos y por quien lo hacemos.