

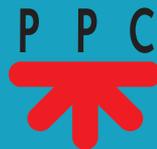
Confiamos en la misericordia divina

Acompañamiento pastoral
para cristianos divorciados vueltos a casar



Somos
familia
de Dios

1



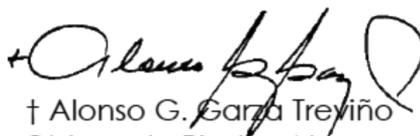
PRESENTACIÓN

La Iglesia está llamada a cuidar con amor la vida de las familias, que como dice el papa Francisco «no son un problema, son principalmente una oportunidad» (Cfr. AL 7). Y en ese sentido, existe una gran área de oportunidad en el acompañamiento pastoral de matrimonios divorciados vueltos a casar, para quienes se nos encomienda hacerles sentir que son parte vital de la Iglesia y promover su participación en la vida de la comunidad cristiana.

Es de resaltar la respuesta ante los signos de los tiempos, de parte del Movimiento Familiar Cristiano, un movimiento cuyo enfoque histórico ha sido el matrimonio sacramentado. En relación a esta opción de servicio hacia los divorciados vueltos a casar, puedo citar al papa Francisco en su exhortación Apostólica *Amoris laetitia*: «Para la comunidad cristiana, hacerse cargo de ellos no implica un debilitamiento de su fe y de su testimonio acerca de la indisolubilidad matrimonial, es más, en ese cuidado expresa precisamente su caridad» (cfr. AL 243).

El presente material, “Somos Familia de Dios”, que con mucha esperanza presento, es una herramienta que anima y facilita el valorar y acoger a quienes han sufrido la experiencia de un divorcio y han vuelto a formar un vínculo conyugal y familiar, y que, en su propia complejidad, buscan encontrar los designios de Dios para ellos.

Abrazo con cariño este proyecto de acompañamiento pastoral y ruego al Espíritu Santo que ilumine los corazones de quienes participen en él. Que la mirada misericordiosa de Jesús les inspire y acompañe a descubrir su propio camino a la plenitud del Padre.



† Alonso G. Garza Treviño
Obispo de Piedras Negras

Responsable de la Dimensión Familia de la CEM

LAS FAMILIAS DE DIVORCIADOS VUELTOS A CASAR

Muy estimados hermanos en Cristo:

Es muy grato y motivo de una inmensa alegría presentar este instrumento de estudio y reflexión denominado “Somos Familia de Dios”, pensado y dirigido para las familias de Divorciados Vueltos a Casar.

El presente material ha sido elaborado teniendo en mente a tantas personas que han pasado por los conflictos de una separación y, después de ello, a pesar de las dificultades, han decidido reconstruir su vida, apostando por el amor en familia. A ellas, queremos hacerles llegar un abrazo fraterno que les haga sentir comprendidos, acompañados, en casa. Deseamos hacerles sentir que son parte de la Iglesia, y de la comunidad de fieles que en ella perseveramos, que “no están excomulgadas” y no son tratadas como tales, pues siempre integran la comunión eclesial.

Ante la poca existencia de materiales de acompañamiento para este tipo de familias, hemos buscado muchas opiniones y hemos procurado muchas experiencias, con la finalidad de ofrecer un camino bien definido que les permita encontrarse con la misericordia de Dios y hacer de ella, su propia experiencia de vida.

Expresamos nuestro reconocimiento al escritor Daniel Peña Olmos por haber dado forma a las ideas vertidas para este proyecto desde su inicio.

De la misma manera agradecemos a quienes aportaron con generosidad su experiencia, revisando y ajustando lo necesario para obtener la versión presente del proyecto “Somos familia de Dios”: a Mons. Alfonso Gerardo Miranda Guardiola, a Mons. Alonso Gerardo Garza Treviño, al Pbro. Oscar Lomelín Blanco, al equipo de matrimonios DVC Monterrey, y a todos los sacerdotes y emefecistas que de alguna u otra forma, han sido parte importante en este esfuerzo.

Que esta herramienta, que ha recibido la gracia de ser desarrollada bajo el cobijo del Año Jubilar de la misericordia, y que ha sido enriquecida con el mensaje de la exhortación apostólica *Amoris laetitia*, sea como «la luz del faro de un puerto o de una antorcha llevada en medio de la gente para iluminar a quienes han perdido el rumbo o se encuentran en medio de la tempestad» (AL 291).

Equipo Coordinador Nacional del MFC
Trienio 2016-2019

Índice

Presentación	3
Presentación Equipo Coordinador Nacional	4
Invocación al Espíritu Santo	5
Bloque 1. Nuestra relación con Jesús	7
Retiro: Experimentamos el perdón	9
1. El amor cotidiano	21
2. La misericordia divina	31
3. Acercándonos a Dios	41
4. La Iglesia es nuestra casa	51
5. El magisterio de la Iglesia	61
Bloque 2. El matrimonio y el divorcio	71
6. ¿Qué es un matrimonio?	73
7. ¿Por qué se debilita una relación matrimonial?	83
8. Las causas de un divorcio	93
9. Los efectos del divorcio en los cónyuges	103
10. Los efectos del divorcio en los hijos	113
Bloque 3. Sanamos las heridas del divorcio	123
11. Descubrimos a la persona detrás del personaje	125
12. Sanamos nuestras heridas para construir una nueva relación conyugal	135
13. Ayudamos a nuestros hijos a enfrentar la situación	145
14. Creamos un nuevo vínculo con nuestros excónyuges	155
Principales referencias bibliográficas	165
Evaluación	167
Identidad MFC	169

Bloque 3

Sanamos las heridas del divorcio



Bloque 3

Sanamos las heridas del divorcio

11. Descubrimos a la persona detrás del personaje
12. Sanamos nuestras heridas para construir una nueva relación conyugal
13. Ayudamos a nuestros hijos a enfrentar la situación
14. Creamos un nuevo vínculo con nuestros excónyuges

11. Descubrimos a la persona detrás del personaje



En el tema de hoy vamos a...

- Conocer lo que es una conducta de adaptación.
- Analizar las conductas que pueden hacernos daño a nosotros y a nuestra relación.



Nos asomamos a la realidad actual a través de la imagen de esta página.



Profundizamos la realidad:

■ ¿Qué crees que significa el cartel delante del rostro?

■ ¿Qué consideras que sucede cuando la persona no se muestra tal y como es?

■ En un matrimonio, ¿serán sanos los obstáculos que impidan presentarnos tal y como somos?



Iluminar

En esta ocasión haremos un ejercicio inicial llamado “Mi personaje”.

■ **Desarrollo:**

- En breves palabras comparte con el grupo tus características más comunes, como si describieras, muy en general, al personaje de la película *Así soy yo*, que trata de tu vida.

Piensa si puedes vincularte con algunos personajes de este tipo: el perfeccionista, la víctima, el desprotegido, el protector, el súper-responsable, la mujer maravilla, el correcaminos, la fiera, el pulpo, el general, el seductor, etcétera.

Puede ser que te identifiques con varios personajes, pero de todos ellos tendrás que encontrar con cual te reconoces más.

- Reflexiona en tu interior, ¿puedo descubrir qué situación fue la que me llevó a esta conducta? ¿Cuál será la raíz?



Atender el mensaje

▣ El riesgo de no mostrarnos como somos

Toda relación corre muchos riesgos si se establece cuando los sujetos se comunican desde “su personaje”, sin mostrarse como la persona que realmente es.

En estas circunstancias habrá muchas dificultades para establecer proyectos comunes a medio y largo plazo porque se niega o se desconoce la verdadera identidad del otro, la cual puede clasificarse de tres formas: de género, histórica (su trayectoria familiar, social, recuerdos, creencias, etc.) y de rol (laboral, apostolado, etc.).

Los personajes que adoptamos como conducta, colocan barreras y límites a la comunicación y a la capacidad de amar.

No abordaremos aquí el tema de rol laboral o de apostolado; sin embargo, debemos practicar el concepto de integridad y ser auténticos aún en esos campos.

Por otro lado, será importante diferenciar los patrones de conducta relacionados con nuestra identidad sexual, de aquellas conductas de adaptación procedentes de conflictos o heridas sufridas en el pasado.

▣ Conductas de adaptación

Las conductas de adaptación son mecanismos de defensa que utilizamos para no volver a ser heridos. Son máscaras aplicadas en algún nivel de conciencia: consciente, inconsciente o subconsciente.

Muchas veces estas máscaras están ocultas en nuestro inconsciente o hasta en el subconsciente, pero son formas de reaccionar ante aquel hecho que viví, sentí, o creí y que me hace reaccionar sin control y hasta explotar.



Por ejemplo, si alguien grita, tal vez ese grito me produzca miedo y se refleja en mi cuerpo en temblor, en sudoración o en dolor en el estómago, y mi mecanismo de defensa es ser complaciente. No es mi deseo ser complaciente, pero mi “conducta de adaptación” hace que tome esa actitud a pesar de mí mismo; esto puede causarme internamente frustración, impotencia, ira o tristeza.



▣ **Combatir las situaciones inconscientes o subconscientes**

Nuestras conductas de adaptación o máscaras, por ser inconscientes o subconscientes, si no se trabajan y combaten, van a seguir surgiendo con nuestra pareja actual, y en nuestra vida, en general.

Algunas máscaras se generan a partir de heridas de una relación anterior, pero no desaparecen con aquella, sino que se siguen presentando en nuestra relación con la familia, con las amistades, incluso en el ambiente laboral.

¿Cómo podemos trabajarlas para que no nos sigan afectando? Debemos reconocer que esto depende solo de nosotros mismos y es una actitud que debemos dominar.

Tenemos que sanar las heridas y encontrar el origen de estas conductas, ubicarlas en alguna etapa de nuestra vida, la cual pueda, incluso, remontarse a cuando éramos un bebé.

▣ **Origen de las conductas**

A veces, la educación que recibimos de nuestros padres reafirma ciertas conductas, pues ellos nos formaron y en esa formación pudimos haber salido heridos, de tal forma que nuestro “niño interior” mantiene esas conductas de adaptación.

Conviene identificar el momento en el que pudimos haber sido lastimados, para sanar esas heridas y entregárselas a Dios, y reconocer el origen

de estas conductas de adaptación. De esta forma, podremos buscar ayuda especializada e iniciar cuanto antes el trabajo que nos lleve a mejorar nuestra conducta, para no repetir las situaciones incómodas, incorrectas o dolorosas, a las que esa máscara nos lleva.

Es muy importante desprenderse de las situaciones dañinas para nuestra nueva relación.

¿Has pensado que tu cónyuge también puede haber pasado por situaciones que le generen algunas conductas de adaptación en respuesta a sus propias heridas? En ese caso, su estado de ánimo se altera, lo que le hace padecer depresión o vergüenza.

▣ **Trabajar la conducta contraria**

Una forma de ir mejorando nuestra conducta, después de haber identificado la de adaptación, es trabajar la conducta contraria, por ejemplo: si eres muy perfeccionista y te gusta dejar la cama bien tendida antes de ir a trabajar, intenta dejar algunas imperfecciones; si eres una persona muy reservada, intenta conversar diariamente un poco más de lo habitual con tu pareja.

Será necesario ser persistentes y, al mismo tiempo, pacientes con nosotros mismos, pues nuestra conducta de adaptación no será modificada tan fácilmente, pero es necesario insistir y sanar las heridas que la generan.

El papa Francisco señala: «El fortalecimiento de la voluntad y la repetición de determinadas acciones construyen la conducta moral, y sin la repetición consciente, libre y valorada de determinados comportamientos buenos no se termina de educar dicha conducta. Las motivaciones, o el atractivo que sentimos hacia determinado valor, no se convierten en una virtud sin esos actos adecuadamente motivados» (AL 266).

Analiza, de acuerdo a lo que conoces de la vida de Jesús, ¿él habrá tenido emociones como la ira, la angustia, la tristeza, el enojo y el dolor? ¿Habrá pasado por tentaciones humanas y espirituales?

Observaremos que las emociones y las tentaciones son normales en nuestra condición humana, sin embargo, somos hijos de Dios, y ello nos permite combatir, no sin nuestro esfuerzo, los desafíos que la vida y el mundo nos presentan.

▣ **Dones y talentos**

Así como en nuestro interior y de manera honesta reconocemos aquellos patrones de conducta que nos han hecho daño y pueden seguir haciéndolo, también es importante reconocer las cosas que hemos estado haciendo bien. Teniendo la dignidad de hijo de Dios, también tenemos dones y talentos. ¿Puedes identificar rápidamente algunos de ellos?

▣ **Una conducta distinta y complementaria**

Otro factor a tener presente, es el hecho de que nuestra identidad sexual y la de nuestra pareja implican necesariamente una conducta distinta y complementaria. Por ejemplo, la mujer es más comunicativa y requiere de mayores espacios de diálogo, escucha más y está ligada a los sentimientos; por su parte, el varón es más reservado y concentrado, más visual y ligado a los razonamientos.

Estas conductas, que provienen de la vivencia de nuestra identidad sexual, son muy naturales, enriquecen y complementan la relación de la pareja; por ello debemos valorarlas, entenderlas y disfrutarlas.



Para profundizar en el tema:

Amoris laetitia 54, 55, 265 y 266

COMPRENDEMOS EL MENSAJE

- ¿De qué forma pueden mis máscaras o conductas de adaptación afectar a mi matrimonio y a mi relación con los demás?

- ¿Puedo mencionar al menos tres actitudes buenas de mi persona?

- ¿Hay alguna forma de mejorar mis conductas de adaptación?

LLEVAMOS EL MENSAJE A NUESTRA VIDA

- ¿He descubierto hoy algo nuevo para mi vida?





Celebrar

- Pedimos a Dios, leyendo todos juntos las palabras del **Salmo 143**:

Señor, escucha mi oración, atiende a mis plegarias,
respóndeme, tú que eres fiel y justo.
No llares a juicio a tu siervo,
pues no hay quien sea justo en tu presencia.

El enemigo corre tras mi vida,
me aplasta contra el suelo
y me manda de vuelta a las tinieblas,
junto a los muertos sin edad ni tiempo.

Mi espíritu en mí desfallece,
mi corazón se asusta en mi interior.
Me acuerdo de los días de otro tiempo,
medito en todas tus acciones,
en la obra de tus manos reflexiono.

Alargo a ti mis manos,
mi alma es una tierra sedienta de ti.
Apresúrate, Señor, en responderme,
porque me estoy quedando sin resuello;
no me escondas tu cara,
que no sea de los que bajan a la fosa.

Hazme sentir tu amor desde la mañana,
pues en ti yo confío;
haz que sepa el camino que he de seguir,
pues levanto a ti mi alma.

12. Sanamos nuestras heridas para construir una nueva relación conyugal



En el tema de hoy vamos a:

- Ejercitar la capacidad para cerrar las heridas de nuestro matrimonio anterior.
- Aprovechar la oportunidad que Dios nos otorga para curar nuestro pasado.
- Despojarnos de lo que no nos sirve para vivir mejor la relación conyugal presente.



Ver

Nos asomamos a la realidad actual a través de la imagen de esta página.

Profundizamos la realidad:



■ ¿Qué actitud muestra la mujer de la imagen?

■ ¿Por qué necesitamos cerrar el ciclo de nuestro matrimonio anterior?

■ ¿Qué sucederá en el nuevo matrimonio si repetimos los errores del anterior?



Iluminar

Escuchamos lo que Dios nos quiere decir:

Filipenses 3,13-14

- Fijémonos en las palabras de la segunda parte del versículo 13: «Olvido lo que dejé atrás y me lanzo a lo que está por delante». ¿Qué relación crees que tendrá este texto con nuestro tema?

- Con respecto al matrimonio, ¿por qué será necesario que olvidemos “lo que dejamos atrás” y nos lancemos “a lo que está por delante”?



Atender el mensaje

- **Despedida del matrimonio que ha terminado**

¿Qué podemos hacer, tras el divorcio, para sanar nuestra alma abatida y nuestro corazón acongojado? Tenemos que iniciar un proceso de duelo que nos permita despedirnos del matrimonio que se ha terminado y abrirnos a los nuevos desafíos que nos plantea la vida.

Los obispos de las conferencias episcopales de Nueva Zelanda y Australia lo llaman “Un tiempo para el duelo y el perdón”: «Nos dirigimos ahora a aquellos de ustedes que experimentan la angustia de asistir a la muerte de su matrimonio. Reconocemos que existe un proceso de duelo por el que han de pasar. También puede darse, junto con el dolor, un profundo enojo. Ambas cosas deberían encontrar una respuesta compasiva en la comunidad eclesial. La Iglesia está capacitada para ayudarlos a afrontar su ira y reunir el valor necesario para perdonar, porque sabe que el perdón -el amor reconciliador de Jesucristo- es el fundamento de su esperanza. “El Señor, que está cerca de los abatidos” (Sal 34), desea que encuentren la paz. Y es la comunidad que lleva su nombre la que ha de revelar el lugar donde hallar dicha paz» (*Cuando los sueños mueren*, 1982).

■ Consecución de la paz

Esa paz que se consigue tras el periodo de duelo, puede alcanzarse a través de algunos ejercicios sencillos que nos ayudarán a sanar nuestro dolor y decir adiós a nuestro matrimonio anterior.

Se nos proponen, entonces, tres clases de actividades reparadoras: el cultivo de pensamientos de bendición para nuestra alma; la memoria de nuestro matrimonio y ejercicios para la despedida final.

Hay ciertas condiciones que sería bueno considerar, para la eficacia de estas prácticas:

- Busquen un espacio tranquilo y un tiempo en el que sepan que no los interrumpirán.
- Empleen cada uno un cuaderno especial y privado.
Si lo creen conveniente, compartan el resultado de sus ejercicios para enriquecerse mutuamente.
- Ddense el tiempo adecuado para realizar los ejercicios, pero llévenlos resueltos para el siguiente encuentro grupal.



- **El cultivo de pensamientos de bendición.** Las ideas están en la base de nuestras emociones: si cultivamos pensamientos negativos y derrotistas, nos sentiremos tristes y frustrados y actuaremos en consecuencia. Por el contrario, los pensamientos positivos, realistas y optimistas pueden hacernos sentir con ánimo para avanzar y con una percepción diferente de la vida. En otras palabras, pueden ser bendición para nosotros.
 - **Pensamientos inadecuados.** Tras un divorcio, los pensamientos más inadecuados que debemos evitar son:
 - “Mi vida no tiene sentido sin mi excónyuge”.
 - “Nadie me amará como él”.
 - El divorcio es el fracaso más grande de mi vida”.
 - **Pensamientos de bendición.** Algunos pensamientos de bendición que podemos cultivar son:
 - La única persona con la que estoy seguro que pasaré mi vida soy yo. Por lo tanto, debo convertirme en mi mejor amigo.
 - La felicidad no es una cuestión de estado civil, sino un proceso que se construye día a día.
 - El dolor por mi divorcio no durará para siempre.
 - Soy responsable de mí mismo y de mis hijos, no de otros adultos. Vale más un divorcio que una relación tóxica, enfermiza y dañina.



- **Recuperar la memoria de nuestro matrimonio.** Para superar un matrimonio fallido, hay que rescatar la memoria de lo que fue y lo que sentimos por él. Solo así empezaremos a sanar las heridas que nos causó y evitaremos el riesgo de llevarlas a la nueva relación conyugal.

- Contar la historia del enamoramiento: dónde se conocieron, qué te atrajo de tu excónyuge, cuál fue la primera salida, el primer intercambio de emociones. Menciona también lo que esperabas de esta relación.
- Identificar la “clave del fracaso”: se trata de un rasgo que se advierte al principio de la relación y que puede terminar siendo la causa de la separación; por ejemplo, tomar demasiado, controlar con el dinero, detalles de higiene y autocuidado, agresiones tempranas, tendencia a la infidelidad, etcétera.
- Contar lo que pasaba en su vida cuando comenzaron la relación: ¿qué trataban de realizar? ¿Qué buscaban en una pareja? ¿Habían terminado hacía poco una relación?
- Ubicar cuál fue el don que se dieron mutuamente: ¿qué te dio a ti y qué le diste para que ambos crecieran? Todo matrimonio se regala algo, por pequeño que sea y aunque termine mal la relación: compañía, placer, apoyo económico, satisfacciones, etcétera.
- Pensar cómo se manifestó, con el tiempo, la “clave del fracaso”.
- Descubrir cuál fue el motivo verdadero para que terminara la relación: normalmente, tiene que ver con lo que dejaron de darse y con nuevas expectativas y necesidades emocionales.
- Extraer tres importantes enseñanzas de toda esta memoria del matrimonio: puedes escribirlas con la frase inicial: “Gracias a mi matrimonio anterior aprendí que...”.
- **Ejercicios para la despedida final.** Es importante entrar en contacto con los sentimientos que nos dejó el divorcio. Así podremos darle el cierre adecuado a esas emociones y aprovecharemos su aporte para nuestra maduración.
 - **Ejercicio 1.** Anota la palabra, el incidente o la traición que marcó el punto en el cual se rompió tu matrimonio.
 - **Ejercicio 2.** Haz una lista con todas las razones por las cuales tu matrimonio ya no hubiera funcionado en el futuro.
 - **Ejercicio 3.** Escribe una carta, sin ningún reparo, en la que expreses a tu excónyuge todas tus emociones negativas, tu rabia y tu resentimiento hacia él. Así, podrás manifestar esos sentimientos feos, sin lastimarte a ti, ni a otros.
 - **Ejercicio 4.** Redacta algunas frases que expresen tus propias fallas en el matrimonio anterior. Trata de no exagerar ni minimizar tus errores, defectos y manías, pues aquí se trata de reconocer tu parte de responsabilidad en el debilitamiento de la relación conyugal.
 - **Ejercicio 5.** Escribe una carta (que no enviarás) en la que confieses detalladamente a tu excónyuge las fallas que has descubierto que

tuviste en la relación matrimonial. De esta manera, podrás quedar en paz contigo mismo y aprenderás de tus errores.

- **Ejercicio 6.** Redacta una carta en la que te perdones por todo lo malo que hiciste en tu matrimonio. Trata de ser sincero y justo sin caer en la autocompasión (victimismo) ni en la autocondenación. Trata de mirarte con ojos de misericordia y comprensión.





Actuar

El trabajo personal que hice en este tema me impulsa a comprometerme a...



Evaluar

■ ¿Qué fue lo positivo y provechoso de este tema?

■ ¿Qué enseñanzas de este tema puedo aplicar en mi matrimonio actual?



Celebrar

- Mediante esta oración, le pedimos al Señor que sane los conflictos que hemos heredado de nuestros ancestros, para que nuestro matrimonio actual se consolide en el amor del Padre.

Oración para sanar nuestros matrimonios

En el nombre de Jesús, rompo todos los patrones de infelicidad matrimonial de mi árbol genealógico.

En el nombre de Jesús, digo no a todo sometimiento de la esposa y a todas las expresiones de falta de amor en el matrimonio.

En el nombre de Jesús, termino con toda transmisión de violencia, venganza, rencor, infidelidad y decepción.

En el nombre de Jesús, acabo con todos los esquemas disfuncionales que tengo arraigados.

Padre bueno, perdona a mis familiares por todas las formas con las que han deshonrado el sacramento del matrimonio.

Haz que en toda mi familia haya muchos matrimonios felices, llenos de amor, fe, fidelidad y cariño.

Bendícelos, llénalos con tu misericordia, tu amor y tu paz. Amén.