



# *Pascua y vida matrimonial*

*- el dolor, el gozo y la empatía en el amor -*

Meditación para matrimonios

P. Carlos Avellaneda

# CICLO DE LA VIDA

EL DOLOR



EL GOZO



LA EMPATÍA



# CICLO DE LA VIDA EN CRISTO

CUARESMA

Las pruebas de la vida

# CICLO DE LA VIDA

EL DOLOR



EL GOZO



LA EMPATÍA



# CICLO DE LA VIDA EN CRISTO

CUARESMA

*Prepara tu alma para la prueba  
(Eclo 2,1)*

# CICLO DE LA VIDA

EL DOLOR

EL GOZO

LA EMPATÍA



# CICLO DE LA VIDA EN CRISTO

CUARESMA

*Prepara tu alma para la prueba*  
(Eclo 2,1)

PASCUA

Celebración de la vida

# CICLO DE LA VIDA

EL DOLOR



EL GOZO



LA EMPATÍA



# CICLO DE LA VIDA EN CRISTO

CUARESMA

*Prepara tu alma para la prueba*  
(Eclo 2,1)

PASCUA

*Los discípulos se llenaron de alegría*  
(Jn 20,20)

# CICLO DE LA VIDA

EL DOLOR



EL GOZO



LA EMPATÍA



# CICLO DE LA VIDA EN CRISTO

CUARESMA

*Prepara tu alma para la prueba*  
(Eclo 2,1)

PASCUA

*Los discípulos se llenaron de alegría*  
(Jn 20,20)

PENTECOSTÉS

La vida unidos por el amor

# CICLO DE LA VIDA

EL DOLOR



EL GOZO



LA EMPATÍA



# CICLO DE LA VIDA EN CRISTO

CUARESMA

*Prepara tu alma para la prueba*  
(Eclo 2,1)

PASCUA

*Los discípulos se llenaron de alegría*  
(Jn 20,20)

PENTECOSTÉS

*Íntimamente unidos*  
(Hech 1,14)

# LA VIDA EN CRISTO



*En la Pascua renovamos nuestro bautismo:  
**la vida en Cristo.***

“¿No saben ustedes que todos los que fuimos bautizados **en Cristo Jesús**, nos hemos sumergido **en su muerte**? Por el bautismo fuimos sepultados **con él** en la muerte, para que así como **Cristo resucitó** por la gloria del Padre, también nosotros llevemos una **vida nueva**” (Rm 6,3-4).

# LA VIDA EN CRISTO

- Desde que somos sumergidos en Cristo, los cristianos formamos una sola realidad con él. Cristo vive en mí y yo vivo en él.



*“Yo estoy crucificado con Cristo, y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí: la vida que sigo viviendo en la carne, la vivo en la fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó por mí” (Gál 2,19).*

- “El que vive en Cristo es una nueva criatura” (2Cor 5,17).
- La experiencia del Cristo en mí lleva al cristiano a tener sus mismos sentimientos” (Flp 2,5-11).

# NUESTRA VIDA



## EL DOLOR

# NUESTRA VIDA EN CRISTO

*¿Cuáles fueron las principales experiencias de dolor en mi vida matrimonial y familiar? ¿Cómo las viví? ¿Cómo me afectaron? ¿Consolidaron mi pareja? ¿Me acercaron o alejaron de Dios?*



## EL GOZO

*¿Cuáles fueron las principales experiencias de gozo en mi vida matrimonial y familiar? ¿Cómo las viví? ¿Agradecido a Dios? ¿Cómo un don suyo o una conquista mía? ¿O un poco las dos cosas?*



## LA EMPATÍA

*¿Soy capaz de conmoverme con el dolor de mi pareja, comprenderla, acompañarla y respetar sus tiempos? ¿Me alegro con sus alegrías y las celebro como si fueran mías? ¿O permanezco ajeno y mirándolas de afuera?*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA



- sentir

## Salmo 31

*Estoy angustiado:  
mis ojos, mi garganta y mis entrañas  
están extenuados de dolor.*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA



- sentir
- duclar

## Salmo 38

*Me encerré en el silencio y callé,  
pero no me fue bien:  
el dolor se me hacía insopportable;  
¡hasta que al fin tuve que hablar!*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA



- sentir
- duclar
- aceptar

## Salmo 27

*Aunque acampe contra mí un ejército,  
mi corazón no temerá;  
aunque estalle una guerra contra mí,  
no perderé la confianza.*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA



- sentir
- duclar
- aceptar
- significar

## Salmo 119

*Me hizo bien sufrir la humillación,  
porque así aprendí tus preceptos.*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA



- sentir
- duclar
- aceptar
- significar
- revivir

**Salmo 30**

*Yo te glorifico, Señor, porque tú me libraste.  
Clamé a ti y tú me sanaste. Me levantaste del Abismo  
y me hiciste revivir cuando estaba entre los que bajan al sepulcro.*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA



- sentir
- duclar
- aceptar
- significar
- revivir
- transformar

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA



- sentir
- duclar
- aceptar
- significar
- revivir
- transformar

## Mateo 17,1-2

*Seis días después, Jesús tomó a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan, y los llevó a un monte elevado. Allí se transfiguró en presencia de ellos: su rostro resplandecía como el sol y sus vestiduras se volvieron blancas como la luz.*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA EN CRISTO



- sentir
- duclar
- aceptar
- significar
- revivir
- transformar



# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA EN CRISTO



- sentir
- duclar
- aceptar
- significar
- revivir
- transformar
- convertir



# Convertir la imagen de Dios

## Salmo 6

*Señor, no me reprendas por tu enojo  
ni me castigues por tu indignación.*

## Salmo 39

*Aparta de mí tus golpes:  
¡me consumo bajo el peso de tu mano!  
Tú corriges a los hombres,  
castigando sus culpas.*

## Salmo 44

*Tú Señor has sido siempre nuestro orgullo:  
damos gracias a tu Nombre eternamente.  
Pero ahora nos rechazaste y humillaste:  
dejaste de salir con nuestro ejército,  
nos hiciste retroceder ante el enemigo  
y nuestros adversarios nos saquearon.  
Nos entregaste como ovejas al matadero.  
Nos expusiste a la burla de nuestros vecinos,  
¡Y todo esto nos ha sobrevenido  
sin que nos hayamos olvidado de ti,  
sin que hayamos traicionado tu alianza!*



Convertir la imagen de nosotros mismos



GRANDEZA                    PEQUEÑEZ  
PECADO

## Convertir la imagen de nosotros mismos

“¡Oh almas criadas para estas *grandezas* y para ellas llamadas!, ¿qué hacéis?, ¿en qué os entretenéis? ¡Oh miserable ceguera de los ojos de vuestra alma; pue para tanta luz estáis ciegos, y para tan grandes voces sordos! “ (SJC).



# PEQUEÑEZ

# PECADO

## Convertir la imagen de nosotros mismos

“¡Oh almas criadas para estas *grandezas* y para ellas llamadas!, ¿qué hacéis?, ¿en qué os entretenéis? ¡Oh miserable ceguera de los ojos de vuestra alma; pues para tanta luz estáis ciegos, y para tan grandes voces sordos! “ (SJC).



*La acedia es una humildad pervertida. No quiere aceptar los bienes sobrenaturales porque implican una exigencia para el que los recibe.*  
*“La acedia es la tristeza del bien espiritual” (STA).*

# PECADO

## Convertir la imagen de nosotros mismos

“¡Oh almas criadas para estas *grandezas* y para ellas llamadas!, ¿qué hacéis?, ¿en qué os entretenéis? ¡Oh miserable ceguera de los ojos de vuestra alma; pues para tanta luz estáis ciegos, y para tan grandes voces sordos! “ (SJC).

“Desdeñada la confesión, no habrá lugar para la misericordia. Si tú te haces defensor de tu pecado, ¿cómo será Dios libertador? Para que Él sea libertador, sé tú acusador” (SA).



*La acedia es una humildad pervertida. No quiere aceptar los bienes sobrenaturales porque implican una exigencia para el que los recibe.*  
*“La acedia es la tristeza del bien espiritual” (STA).*

# Convertir la imagen de la vida

## Salmo 16

*Mi corazón se alegra,  
se regocijan mis entrañas  
y todo mi ser descansa seguro:  
porque no me entregarás a la muerte  
ni dejarás que tu amigo vea el sepulcro.  
Me harás conocer el camino de la vida,  
saciándome de gozo en tu presencia,  
de felicidad eterna a tu derecha.*

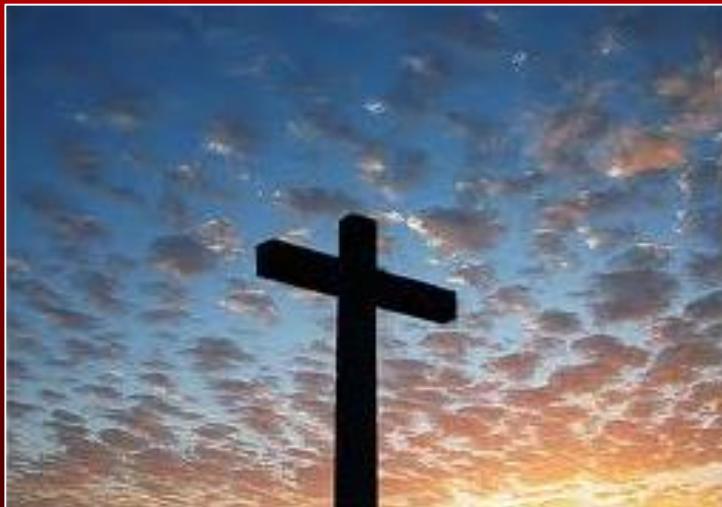
## Carta de san Pablo a los filipenses

*Para mí la vida es Cristo, y la muerte una ganancia.*

*La vida para el cristiano es vida en Cristo. Es Pascua: muerte y resurrección*

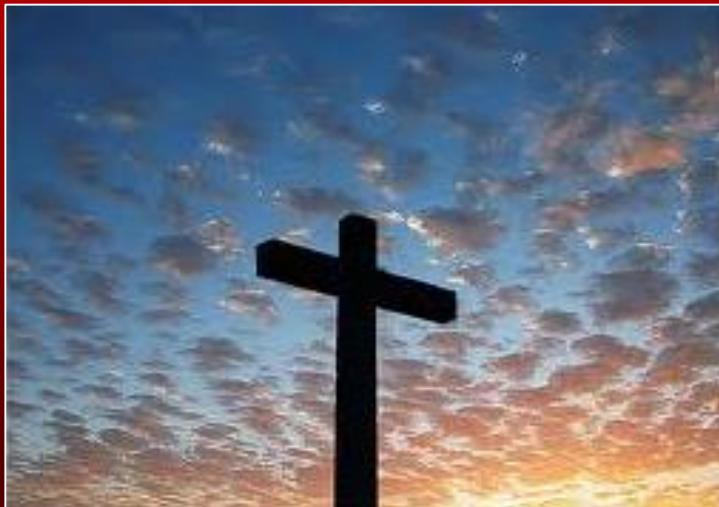


# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA EN CRISTO



*“Bendito sea Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de las misericordias y Dios de todo consuelo, que nos reconforta en todas nuestras tribulaciones, para que nosotros podamos dar a los que sufren el mismo consuelo que recibimos de Dios. Porque, así como participamos abundantemente de los sufrimientos de Cristo, también por medio de Cristo abunda nuestro consuelo” (2 Cor 1,3-5).*

# EL DOLOR EN NUESTRA VIDA EN CRISTO



*“Siempre y a todas partes, llevamos en nuestro cuerpo los sufrimientos de la muerte de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestro cuerpo. Y así aunque vivimos, estamos siempre enfrentando a la muerte por causa de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestra carne mortal. De esa manera, la muerte hace su obra en nosotros, y en ustedes, la vida” (2 Cor 4,10-11).*

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



- El gozo de vivir
- El gozo del amor en la pareja
  - *erotismo*
  - *entrega*
  - *amistad*

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



- El gozo de vivir
- El gozo del amor en la pareja
  - *erotismo (eros)*
  - *entrega*
  - *amistad*

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



- El gozo de vivir
- El gozo del amor en la pareja
  - *erotismo (eros)*
  - *entrega (ágape)*
  - *amistad*

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



- El gozo de vivir
- El gozo del amor en la pareja
  - *erotismo (eros)*
  - *entrega (ágape)*
  - *amistad (filia)*

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



- El gozo de vivir
- El gozo del amor en la pareja
  - *erotismo*
  - *entrega*
  - *amistad*
- El gozo espiritual

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



## El gozo de vivir

- Quien no está vivo -en sentido personal (despierto)- no puede gozar ni ser feliz.
- Muchas personas creen que no pueden gozar de nada que no haya que comprar.
- La *primera fuente del gozo* es sentirse amado con un amor de gratuidad. Esta experiencia de gozo está llamada a madurar y a orientarnos hacia la felicidad.

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



## El gozo de vivir

- El gozo se va transformando en felicidad a medida que el amor recibido se puede corresponder y así *vivir en comunión* con la persona amada y con todos aquellos que queremos.
- Es por eso que la experiencia de la felicidad tiene que ver con el hecho de *pertenecer a alguien*.

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



## El gozo de vivir

- Cuando los vínculos son suficientemente buenos provocan la alegría de vivir, liberan de la soledad, cobijan, amparan y dan seguridad.
- El matrimonio y la familia, como vinculación permanente, posibilitan esa experiencia.
- El gozo o la tristeza de “*estar vivos*” están unidas a la abundancia o a la falta de amor, no tanto al bienestar o a las adversidades.

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



## El gozo de vivir

- Solo el que ama la vida está vivo. Y solo él puede gozar de estar vivo. Pero por estarlo, también puede sentir dolor.
- Quien goza vivir tiene que asumir eventualmente *el dolor de estar vivo*.
- Los *dolores de parto* son *dolores gozosos*.
- El *gozo de vivir* se da por el *darse a luz* incesantemente, crecer y evolucionar como persona.

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



El gozo del amor en la pareja

- *erotismo*



- *entrega*



- *amistad*



# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



## El gozo espiritual

*“Mi alma canta la grandeza del Señor y mi espíritu se estremece de gozo en Dios, mi salvador. En adelante todas las generaciones me llamarán feliz porque el Todopoderoso hizo en mí grandes cosas”.*

(Lucas 1,46-49)

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



## El gozo espiritual

*“Alégrense siempre en el Señor. Vuelvo a insistir, alégrense. Que la bondad de ustedes sea conocida por todos los hombres. El Señor está cerca. No se angustien por nada, y en cualquier circunstancia, recurran a la oración y a la súplica, acompañadas de acción de gracias, para presentar sus peticiones a Dios...”*

# EL GOZO EN NUESTRA VIDA



## El gozo espiritual

*... Entonces la paz de Dios, que supera todo lo que podemos pensar, tomará bajo su cuidado los corazones y los pensamientos de ustedes en Cristo Jesús” (Filp 4,4-7).*

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL

*Íntimamente unidos*

(Hech 1,14)



# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL

La paradoja de la existencia humana es que el ser humano tiene que buscar al mismo tiempo **proximidad** e **independencia**. Ser uno con el otro y cada uno preservar su unicidad y originalidad.

En el **amor de la pareja** se da la paradoja de que dos seres son uno y, no obstante, siguen siendo dos.



# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



La empatía entre los miembros de una pareja hace posible estas imprescindibles paradojas:

- estar unidos pero ser separados
- ser uno, siendo dos
- vivir juntos e independientes
- con una misma vida y sus diferencias

Para poder vivir el amor hay que asumir la distancia de lo distinto

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



## La relación matrimonial

- La mujer espera una relación intersubjetiva con el varón: de *sujeto a sujeto*.
- El hombre suele plantear una relación *sujeto-objeto*, sea el objeto material o espiritual.

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



## La mediación del cuerpo

- El cuerpo hace presente a la persona y posibilita la relación interpersonal.
- El cuerpo del otro me habla de su trascendencia. Él o ella *no es yo ni mía*. Es otro... y en su alteridad, él y ella son un misterio.

*“Jamás te entenderé, jamás aprehenderé quién eres,  
siempre te mantendrás fuera de mí”.*

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



## La mediación del cuerpo

- La experiencia del encuentro corporal entre el hombre y la mujer hace posible la comunión en una tensión siempre presente, ya que el cuerpo es sensible y susceptible de ser poseído, y el alma es trascendente y no puede poseerse.
- En el vínculo con el otro, que es cuerpo, el buscarlo como objeto capaz de ser poseído genera distanciamiento. El sujeto se resiste a ser objeto y a que su trascendencia (alteridad) sea poseída.

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



## La mediación del cuerpo

- El **amor erótico** busca la posesión del otro, apropiarse de la trascendencia del otro, asediar su libertad.
- La corporeidad acerca y une con la condición de que los cónyuges se reciban en la trascendencia de cada uno.
- La unión de los cuerpos solo puede ser **unión de las personas** mediante el amor de **empatía**.

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



## La mediación del cuerpo

- En la íntima unión de los cuerpos se produce una **fusión** de los dos en una sola carne que dura poco tiempo y donde prevalece el silencio.
- Luego tiene lugar la **separación** de los dos que hace posible la **comunión** donde prevalece la palabra.
- En la fusión prevalece el **silencio** y en la comunión, la **palabra**.

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



## La mediación de la palabra

- Que el otro no sea yo ni mío, hace posible *la palabra* como mediadora del encuentro de los diferentes.
- En el diálogo de la pareja no importa “entender al otro”, sino comprenderlo y acompañarlo en su acontecer.

Acoger a la pareja empáticamente en su infinita alteridad y distancia hace posible la verdadera e íntima cercanía.

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL



## La empatía

- Cuando el hombre no entiende tiende a distanciarse.
- Querer abordar al otro como objeto que hay que entender y solucionar es una opción equivocada.

*contemplación – percepción – empatía*

Las mujeres sufren más la mala relación durante la convivencia. Los hombres sufren más la soledad después de la separación. Ellas padecen más una mala o insuficiente compañía, los hombres sufren más la falta de compañía.

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL

## La empatía en San Pablo

- ¿Quién es débil, sin que yo me sienta débil? ¿Quién está a punto de caer, sin que yo me sienta como sobre ascuas? (2Cor 11,29).
- Me hice esclavo de todos..., me hice judío con los judíos..., y me hice débil con los débiles..., me hice todo para todos (1Cor 9,19-22).
- Tengan un mismo amor, un mismo corazón, un mismo pensamiento. No hagan nada por espíritu de discordia o de vanidad, y que la humildad los lleve a estimar a los otros como superiores a ustedes mismos. Que cada uno busque no solamente su propio interés, sino también el de los demás. Tengan los mismos sentimientos de Cristo Jesús (Flp 2,2-5).

# LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL

## La empatía en San Pablo

- Así como el cuerpo tiene muchos miembros, y sin embargo, es uno, y estos miembros, a pesar de ser muchos, no forman sino un solo cuerpo, así también sucede con Cristo. Porque todos hemos sido bautizados en un solo Espíritu para formar un solo Cuerpo -judíos y griegos, esclavos y hombres libres- y todos hemos bebido de un mismo Espíritu (1Cor 12,12-13).



## LA EMPATÍA EN LA VIDA MATRIMONIAL

Yo les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno, como nosotros somos uno -yo en ellos y tú en mí- para que sean perfectamente uno y el mundo conozca que tú me has enviado, y que yo los amé cómo tú me amaste (Juan 17,22-23).



# *Pascua y vida matrimonial*

*- el dolor, el gozo y la empatía en el amor -*

Meditación para matrimonios

P. Carlos Avellaneda