

Trabajar los agravios y heridas personales.

“De ti recuerdo el cariño de tu juventud, el amor de tu desposorio, de cuando me seguías en el desierto, por tierra no sembrada”. (Jr. 2, 2) “Pero tengo esto contra ti: que has dejado tu primer amor”. (Ap. 2, 4)

1. Hago una lista de mis agravios, de mis heridas:

Contra mí:

Contra mi esposo/a:

Contra Dios:

2. Elijo aquellos agravios o heridas que hoy, más, me quiten la paz y escribo sobre ellos con el siguiente esquema:

- Descripción de la herida.
- Sentimientos derivados de ella.
- Frustraciones y expectativas truncadas.
- Qué responsabilidad tengo yo sobre este tema.
- Qué quiero hacer.

- Qué puedo hacer.
- Qué necesito de ti sobre este tema en estos momentos.
- Empatía. Procuro tener una mirada compasiva sobre el otro y escribo, como abogado defensor, intentando comprender, disculpar, atenuar...

3. Aquellas heridas que tenga sobre mí mismo y sobre Dios, las llevo a la oración personal. Busco el sitio adecuado, leo con tranquilidad y hago silencio. Puedo acabar con: *“Señor tú eres mi fuerza y mi escudo, tu eres la alegría de mi corazón, en ti pongo mi confianza, todo lo espero de ti. (Sal 38).*

4. Las heridas hacia el otro las trabajamos en la siguiente sesión. Cada uno se las leerá al otro, con paz y tranquilidad, hablando desde el yo. Yo pienso, yo creo, yo siento, yo necesito. Evitamos en todo momento caer en la crítica.

Para la reflexión personal:

“No existe la familia perfecta, el esposo, la esposa, los hijos perfectos. No hay que tener miedo a la imperfección, a la fragilidad, ni siquiera a los conflictos. Tenemos que aprender a afrontarlos de manera constructiva. Por eso, la familia en la que, con los propios límites y pecados, todos se quieren, se convierte en una escuela del perdón”.
(Papa Francisco)

Perdonar es una decisión. El perdón nace de la libertad del corazón de cada uno. Quiero creer en ti. Es reconocer en uno mismo y en los demás la dignidad humana. El perdón cura, limpia y cierra las heridas. Con el perdón reconstruimos nuestra relación, recreamos nuestra vida. Perdonar es dar, ofrecer algo grande, supone tener en mis manos el poder de restablecer el vínculo. Te perdono porque te amo. Cuando te perdono, cuando soy perdonado, vuelvo a casa. Cuando nos encerramos en nosotros mismos, damos la espalda a Dios y dejamos de creer en su amor y su alianza. El vivir, cada día, la experiencia de ser amado y perdonado por Dios me capacita para amar y perdonar.

Escuchamos la canción “Tú mi alfarero” de la Hna. Glenda. En clave, ambos somos arcilla en manos de Dios y él siempre puede rehacer nuestra historia. También cada uno es a la vez arcilla y alfarero del otro.