



Meditación para matrimonios

Encontré al amado de mi alma

Parroquia La Merced - Cuaresma 2016

P. Carlos Avellaneda

Fusión y dependencia amorosa

Dice Paul Ricoeur que “cuando dos seres se abrazan, no saben lo que hacen; no saben lo que quieren; no saben lo que buscan; no saben lo que encuentran”¹. El gesto amoroso de un abrazo provoca una experiencia vital tan primordial y tan última que supera cualquier posibilidad de abarcarla o definirla. Un abrazo nos recibe y da la bienvenida a la existencia y un abrazo nos despide de ella. Somos acogidos en la vida y despedidos mediante un abrazo. El abrazo abre y cierra la vida. El abrazo es un símbolo de la existencia humana contingente y necesitada. Nos dice que la vida no es soledad y autosuficiencia sino comunión y sostén.

El gesto del abrazo amoroso parece cumplir, por un momento, para el sujeto, el sueño de unión total con el ser amado. El abrazo de los amantes provoca una experiencia que hace posible vivir, que evita la desintegración del sujeto, que sacia y brinda paz. Allí nada se agota, nada se quiere: todos los deseos son abolidos porque parecen definitivamente colmados. Los cristianos no buscamos abolir el deseo para anular el sufrimiento, como ocurre en la tradición budista. Más bien creemos que el deseo cesa cuando es colmado por el amor. El buen amor anula el sufrimiento porque brinda una experiencia de vida abundante y gozosa que evoca al paraíso.

La historia de todos los hombres empieza en un paraíso, en el jardín del Edén. De no haber sido así, no habríamos sobrevivido al nacimiento. ¿Dónde habitamos poco tiempo después de nacer? En un lugar de seguridad, de placer y paz, un lugar sin preocupación ni ansiedad. En ese ambiente alguien amable y querido nos provee de todo lo que necesitamos para la vida. Esto es así aunque no lo pidamos. Es simplemente algo dado que nosotros recibimos. Ser amado es un derecho adquirido por nacimiento. Y vamos creciendo con una fortaleza proporcional a la confianza que tengamos en ser amados y cuidados.

Este inicio nos produce la sensación de que somos importantes y valiosos para alguien. La primera experiencia vital de todo ser humano se parece al comienzo de la vida de la humanidad en el paraíso. A Adán y Eva fue Dios quien los acogió. A nosotros nos acogieron nuestros padres y nos han ofrecido lo necesario para estar seguros, vivir y crecer. Ellos fueron nuestro Edén.

¹ Paul Ricoeur, “Sexualidad: la maravilla, la inestabilidad, el enigma” en *Historia y Verdad*, ed. 3ª. Ediciones Encuentro. Madrid, 1990.

Autonomía e independencia

El relato del paraíso nos dice que Adán y Eva quisieron independizarse de Dios. Que desconfiaron de él. Que buscaron confiar sólo en ellos mismos y tener el poder de proveerse a sí mismos lo que deseaban. Como ellos, también nosotros queremos ser independientes. Queremos y necesitamos desarrollar nuestro propio yo, nuestra personalidad individual. La lucha por la independencia es la lucha por querer ser uno mismo. Desde niños, “el otro” (los padres, los hermanitos, los amigos...) es visto muchas veces como un obstáculo que nos impide o dificulta nuestra expansión personal. De allí que los niños caigan casi inevitablemente en desobediencias, mentiras y malos tratos hacia sus papás, y en recurrentes peleas con sus hermanitos o amigos. Se trata de un impulso irrefrenable: desde niño, cada persona necesita desplegar su energía vital para ser ella misma.

Independizarse es un impulso natural tan fuerte como la vida misma. Depender del otro de por vida es permanecer en la pasividad y anular el crecimiento. Desde el mito de Adán y Eva en adelante, “paraíso placentero y proveedor” e “independencia y autosuficiencia personal” están en tensión. Por momentos anhelamos que nos cuiden y provean, y por momentos necesitamos ser nosotros y arreglárnoslas solos para experimentar nuestro potencial.

¿Por qué queremos abandonar nuestra comodidad y seguridad? ¿Por qué los niños, los preadolescentes y los jóvenes buscan arreglárselas por sí mismos siendo tan inexperimentados, y prescindir de la compañía y protección de los padres? ¿Por qué el hombre deja a su padre y a su madre, como dice la Biblia? ¿Y por qué los cónyuges no soportan un vínculo matrimonial sofocante y controlador? Porque todos los seres humanos deseamos dirigir nuestra propia vida y expresarnos en la originalidad de nuestro propio ser. ¿Y por qué tanta gente rechaza a un Dios percibido como severo y dominante? Como Adán y Eva, todos los seres humanos queremos organizar nuestra vida por nosotros mismos. Y así comenzamos a defendernos de Dios, a sospechar de él creyendo que es alguien que nos impide crecer y ser nosotros mismos. Lo mismo ocurre en nuestros vínculos humanos. “Depender de otro” y “ser nosotros mismos” suelen entrar en conflicto. Y así surge una equivocación primordial y profunda que subyace a tantos problemas de relación en nuestra vida. ¿Cuál equivocación?: la de pensar que necesitamos estar separados de los demás para sobrevivir y ser de verdad nosotros mismos.

Entonces comenzamos a trazar fronteras entre nosotros y los otros. Esa actitud muchas veces nos deja solos y nos llena de tristeza y hostilidad. Como la pareja original nos escondemos del otro del cual dependíamos. Quizás nos escondemos detrás del árbol de los disimulos, las mentiras o las máscaras que nos fabricamos para no ser vistos tal como somos. Tememos ser rechazados, sancionados o no amados. Protegernos de los demás nos condena a tener que gastar mucha energía en aparentar lo que no somos.

Avergonzados de sí mismos, Adán y Eva se taparon con hojas de los árboles, ocultándose ante Dios y uno ante el otro. También nosotros sentimos que no podemos exponernos y mostrarnos equivocados, necesitados o vulnerables. La libertad de ser nosotros mismos se ve condicionada por esos temores. Desde niños experimentamos *rechazos* expresados con palabras como: “ahora no me molestes que estoy ocupado”, “hoy no comés postre y te vas derecho a la cama”, “esto que

hiciste está muy mal”, “vos siempre el mismo inútil”. Quizás también pudimos sentirnos *abandonados* por viajes frecuentes y prolongados de nuestros padres, por su extenuante dedicación al trabajo o por la muerte de alguno de ellos. A lo mejor la experiencia fue la de sentirnos *desplazados* por la llegada de un hermanito nuevo o por la atención privilegiada que se le dio a uno que sufría una enfermedad. Cualquier experiencia difícil o traumática (divorcios, abusos, violencia familiar, frialdad emocional) nos obligó a comenzar a arreglárnoslas por nosotros mismos, lo cual es positivo; pero no siempre pudimos hacerlo de manera saludable. Nos escondimos de los demás en quienes dejamos de confiar y a quienes percibimos como no fiables o como una amenaza.

Ser yo y serlo con vos

Esta experiencia que describo pone en conflicto dos necesidades básicas: la necesidad de ser nosotros mismos y la necesidad de confiar en otro, la de ser autónomos y la de poder depender de otro con quien podamos contar. Esta dificultad relacional podría expresarse diciendo que los seres humanos no podemos vivir separados pero, de hecho, no estamos pudiendo vivir juntos. Cuando un cónyuge se separa de su pareja, lo hace por el mismo motivo por el que se unió a ella: para poder ser él mismo. Para ser nosotros necesitamos de otro, pero ese otro puede convertirse en nuestra amenaza. Y allí están las parejas (y también los amigos y los hermanos) bailando una danza errática de acercamientos y alejamientos, peleas y reconciliaciones constantes, repitiendo el mismo y desgastante libreto conflictivo, sin crecer o avanzar en la relación; al revés, desgastándola y destruyéndola.

Esta ambigüedad en nuestras relaciones se manifiesta en nuestro propio interior, haciéndonos experimentar al mismo tiempo sentimientos contradictorios: el alivio de tomar distancia del otro y la culpa de ser egoístas; las ganas de compartir la vida y el temor de sufrir por ello; el deseo de amar y el miedo a ser abandonado; la alegría de sentirme bien conmigo mismo y el temor de no ser alguien digno de ser querido. La vida en relación nos pone en situaciones muy paragógicas: un día podemos sentirnos bárbaros, y al día siguiente, sentirnos poco queridos, o peor, indignos de ser amados. Y como un niño solo que arma su propio mundo porque siente que no puede compartirlo con sus padres, así vamos a veces los adultos por la vida, armándonos un mundo propio, sintiendo que no les importamos a los demás que están en sus propias cosas, sin tiempo para escucharnos, sin capacidad para comprendernos. Hay muchos aislamientos en la vida matrimonial. Hacemos “como que” somos felices y autónomos para no reconocer que necesitamos mucho del otro que se muestra incapaz de brindarnos el apoyo que esperamos.

La tentación de ser como Dios, de proveernos a nosotros mismos de todo y ser totalmente autosuficientes, es también nuestra tentación. Pero ¿cómo sobrevivir sin apoyarnos en los otros, sin poder confiar ni depender de los demás? Cada uno de nosotros arma su propia estrategia y ejercita capacidades que le brinden seguridad, la suficiente como para no sucumbir fuera del paraíso, que es el bienestar del vínculo y que ya dejó de ser placentero.

Ni la máscara ni la sombra: la aceptación de sí mismo

Pero paradójicamente en el deseo de ser nosotros mismos e independientes no podemos prescindir del reconocimiento de los demás. Creemos buscando su aprobación y aprecio. Quizás forzamos actitudes y conductas para recibir amor. Mostramos lo positivo de nosotros y escondemos lo que juzgamos negativo. Eso positivo de nosotros lo convertimos en una máscara, nuestra persona mostrable y visible. En cambio, lo que creemos negativo queda reprimido, y constituye nuestra sombra: un aspecto de nosotros no asumido y que, sin embargo, nos constituye. Pero lo que no es asumido no puede sanarse. Y lo que no se integra se convierte en fuente de desintegración personal. Lo que escondo de mí y constituye mi sombra es ese aspecto mío con el cual estoy en conflicto, y que por eso, me genera hostilidad, la cual suelo proyectar en mi agresión al otro que me refleja eso que no quiero reconocer de mí. Cuando nos negamos a aceptar una parte de nuestra personalidad ésta termina tornándose hostil. Sólo la humilde y amorosa aceptación de nosotros mismos es fuente de paz interior y armonía con los demás.

Mientras estemos en conflicto con un rasgo de nuestra personalidad correremos el riesgo de convertirnos en personajes, en caricaturas de nosotros mismos. Nuestra persona real y original, creada por Dios, no terminará de surgir y manifestarse. Nos inventaremos un personaje para mostrarlo y ofrecerlo a los demás: el del hombre fuerte y exitoso, el de la mujer atractiva, disponible y generosa. Pensamos que si escondemos los aspectos más vulnerables de nosotros mismos eso nos ayudará a ser queridos y aceptados. Y así muchos viven refugiados en una especie de caparazón invisible donde sienten que pueden mirar a los demás sin ser vistos. Quieren protegerse en el propio aislamiento, construir un mundo interno a base de autoengaños y mentiras, que creen necesarias para no quedar a merced del rechazo o del abandono.

La sanación de nuestro lado negativo se va dando con su aceptación consciente y humilde. Entonces éste no desaparece, pero deja de ser fuente de conflicto para mí, y no lo proyecto fuera mío peleándome con los demás y con la realidad. Si mi sombra surgió para protegerme del *rechazo*, la sanación viene por la *aceptación*. Aceptación de mí mismo. Aceptación de lo que no me gusta de mí. Para ello ayudará mucho el hecho de que los demás me acepten. Recibir su amor incondicional y fiel. Vivir un vínculo seguro.

Amor de aceptación en el matrimonio

Hay que reconocer que esta experiencia de amor seguro se hace muy difícil en la vida matrimonial donde, comprensiblemente, actúan tantas y tan altas expectativas recíprocas. ¿Cómo soportar al otro en su fragilidad si yo necesito de él y de su protección? El vínculo matrimonial no siempre es compatible con aquel amor que “no busca su propio interés”, del que nos habla san Pablo. En una pareja hay muchas expectativas recíprocas y muchas exigencias sobre el otro. Con los años, la frustración y el aguante se van acumulando, y a los cónyuges se les va agotando la paciencia. Ellos se cansan de tolerar y se les “acorta la mecha”, lo cual los hace estallar en enojos y agravios ante situaciones cotidianas y no tan importantes. Pero es la acumulación de desilusiones lo que pesa.

La proyección sobre el otro juega un papel muy intenso en el enamoramiento inicial de una pareja donde uno de sus miembros ve en el cónyuge de modo exagerado cualidades que en realidad son las que necesita que él tenga porque cubren las propias carencias no del todo conocidas. Pero por más que el otro tenga esas cualidades, nunca las tendrá en el grado tan alto como lo ve la propia idealización y, además, no serán las únicas condiciones de su personalidad. También tendrá sus defectos; pero el enamorado no logra verlos, encandilado como está por las condiciones positivas percibidas de modo exacerbado. Estar enamorado es lindo pero puede ser tramposo. Provoca intensa felicidad que puede desembocar en una dolorosa desilusión. Creo que los cónyuges necesitan conservar en su relación cierta idealización amorosa pero reconciliándola con el realismo de la aceptación de mutua. Aceptación vivida no como resignación fatal, sino como amor comprensivo y compasivo.

Qué importante resulta entonces para una vida feliz y pacífica el autoconocimiento y la autoaceptación. Reconocer que esto soy yo: esta ira, este egoísmo, esta irritación, este miedo, esta ansiedad. Y también esta generosidad y esta entrega, esta capacidad de ayudar y trabajar por el otro. Mientras no logremos llegar suficientemente a esta autoaceptación veremos en los demás a los únicos culpables de lo que nos esté pasando. Llegar a tener este sentido de realidad, esta sinceridad y esta sensata humildad es comenzar a vivir la vida de verdad, sin engaños ni trampas. Es iniciar una nueva etapa personal, matrimonial o familiar. Es “volver a nacer” (ver el diálogo de Jesús con el sabio Nicodemo, en Juan 3,4).

Esta nueva etapa vital consiste no tanto en imponerse propósitos, tratando de evitar los propios vicios, sino ante todo, en reconocer, aceptar y vivir en la verdad de nosotros mismos. No tener que justificarnos, explicarnos, autoexcusarnos o acusarnos. Simplemente dejarnos mirar por Dios que no necesita nuestra perfección porque no está en conflicto con nuestra imperfección. Dios tiene claro que sólo él es perfecto, y que nosotros somos sólo creaturas. En nuestro límite habita nuestra belleza y posibilidad. Y Dios las ve. Mirarnos en él y admitir nuestra verdad, como una verdad amada y rescatada, es el mejor y más necesario ejercicio que tenemos que hacer. Sólo así se va yendo muy de a poco la angustia que nos da ser nosotros mismos. Dejaremos de armarnos personajes. Ya la vida nos habrá mostrado lo mejor y lo peor de cada uno. Pero Dios no mira nuestras virtudes y nuestros vicios. Dios nos mira a nosotros que somos más que eso, somos sus hijos bien amados.

Llegar a vivir esa calma, esa serenidad de no tener que construirnos a nosotros mismos para ser queridos, es algo posible. Entonces mi trabajo personal no consistirá en armar un personaje, sino en dejar florecer mi ser más auténtico que, aunque tenga deformaciones, es bello y es rico. Con la experiencia del amor de Dios, podré amarme sanamente tal como soy. Entonces me hago capaz de amar de verdad a los demás.

Amar es poder vincularse saludablemente

Amar implica la capacidad de entablar un lazo de intimidad y libertad con la persona amada. Pero para muchas personas es difícil formar un vínculo así. Hay dos grandes dificultades para lograrlo. Una es la que experimentan aquellos que temen quedar solos o perder a la persona amada.

Forman así *vínculos ansiosos*. Estos hombre y mujeres tienen miedo de ser abandonados y viven la presencia de una tercera persona como una amenaza a la relación de pareja. Imaginan que el cónyuge tiene una aventura, cuando no es así, y se derrumbarían totalmente si esto realmente sucediera. Basta con que el cónyuge mire a otra persona para imaginar cosas que no ocurren. Como viven de manera ansiosa su vínculo con el cónyuge, anhelan estar físicamente cerca de él. Esto los vuelve posesivos y demandantes, provocando sentimientos de ahogo en el otro que se ve preso de esa posesión. Estas personas desean que su pareja esté a la vista, en casa, que no salgan, aunque después no hagan nada con ella. Lo cual hace sentir atado inútilmente al que tiene que quedarse cerca sólo porque sí.

La otra manera de vivir mal una relación amorosa es la que entabla una persona con un *vínculo evasivo*. En este caso al cónyuge no le cuesta la lejanía del otro sino su cercanía. Prefiere la independencia, quiere que lo dejen solo, sin limitaciones, con la máxima autonomía y sin cuestionamientos. Vive ocupado de lo suyo, no se interesa por el otro ni demuestra el afecto. Le gusta la distancia física y emocional. Huye de la intimidad porque teme el encuentro personal. Si para el ansioso el problema es la distancia, para el evasivo es la proximidad.

En esto dos extremos que describí hay una herida en la *confianza*, cuyo origen se remonta a la falta de un apego seguro en las etapas más tempranas de la vida. A las personas que viven en su pareja un estilo de *apego ansioso* seguramente les faltó cuidados y respuestas adecuadas de sus padres o cuidadores, generándoles cuando niños una angustia intensa y expresiones de protesta, enojo y resistencia. En su adultez, estas personas tendrán un fuerte deseo de intimidad y fusión, junto con una gran inseguridad respecto al otro. Por su parte, los cónyuges que entablan con su pareja un *vínculo evasivo*, fueron niños que mostraron un aparente desinterés y desapego a la presencia de sus padres al sentirse angustiados porque no confiaron en que serían ayudados. En su vida adulta son personas con inseguridad hacia los demás, que prefieren mantenerse distanciados de los otros, con inclinación a arreglárselas solos, con miedo a la intimidad y dificultades para depender de las personas y entregarse a ellas con generosidad. En la vida matrimonial disfrutan de las ventajas de la cercanía que da el sexo, la atención y el afecto del otro, pero quiere seguir viviendo con la máxima independencia posible. La casa es un lugar donde hay comida, sexo, comodidad, pero no puede implicar compromisos. Les cuesta la dependencia propia y ajena. Son personas que no toleran un pedido de su cónyuge, lo viven como muy exigente. Tampoco soportan una corrección porque la interpretan como agresión.

Tantos en las personas *ansiosas y fusionales* como en las *evasivas e individualistas* hay una herida en la *capacidad de confiar*. Cuando los cónyuges son personas seguras y confiadas, viven de manera equilibrada la disponibilidad al otro y la autonomía, la dependencia y la independencia. El buen amor une a dos personas con un vínculo donde hay libertad y también límites a esa libertad que uno mismo aceptó. Es decir, el que ama a su pareja acepta un vínculo de disponibilidad y exclusividad amorosa, emocional y física. Son condiciones asumidas, no atentados contra la libertad. El amor matrimonial no anula la libertad sino que le pone algunas condiciones para que sea verdaderamente amor mutuo.

Autonomía y dependencia amorosas

El abrazo de los amantes es una expresión plástica de su relación. Esta relación es una compleja dinámica interior, espiritual y afectiva que atraviesa momentos de cercanía y de lejanía, de confianza y de temor, de autonomía y de fusión. Ese abrazo simboliza la confianza entre los cónyuges; el vínculo entre personas autónomas y seguras, que pueden comprometerse con su propia vida y gestionar por sí mismos sus problemas y temores. Personas que, sin embargo, necesitan confiar y depender de la ayuda de su pareja, capaces de pedirla y recibirla con gratitud. Ser adulto significa poder ser autónomo y dependiente, ser libre y entregado al otro, ser uno y querer pertenecer al otro. Sólo un amor maduro ayuda a hacer posible esta integración. Cuando se pierde autonomía en la relación, la persona se siente ahogada. Cuando no puede depender confiadamente del otro, la persona se siente abandonada.

El buen amor dice al otro: “junto a mí podés ser vos porque aprecio tu libertad y creatividad, disfruto que puedas expandirte y crecer; pero también quiero que sepas que podés contar conmigo, apoyarte en mí, recibir mi ayuda y aliento, al igual que yo necesito del tuyo”. En un vínculo amoroso sano se puede depender e independer, se puede confiar en la protección del otro y darle cuidado al otro, se puede dar y tomar.

Dijimos al comienzo que el primer abrazo que recibimos al ingresar al mundo es el de nuestra madre. Sus brazos, su cuerpo y su pecho son un lugar seguro y placentero para el niño. Es la experiencia de un paraíso primordial donde todo es nutrición y paz. De allí buscaremos salir hacia una independencia que nos permita diferenciarnos y ser nosotros mismos, autónomos e independientes, pero nunca en un sentido absoluto. Nuestra limitación nos pedirá poder seguir contando con abrazos: los de los maestros y profesores, los de los amigos, los de la propia pareja. Independencia y dependencia, autonomía y confianza: esa parece ser la síntesis de la vida en relación.

Creer en Dios y en Jesús sana nuestros amores

Todos padecemos ambigüedades y dificultades para vivir sanamente nuestras relaciones. Me pregunto entonces si la fe en Dios tiene un papel sanador en nuestra capacidad de dar y recibir amor. Si observamos a Jesús como el paradigma del hombre sano, descubrimos en él que vino a este mundo acogido por los brazos de su madre y que se fue de él abrazado por ella. Nació y murió en brazos de su madre. Sin embargo, ese vínculo seguro no le impidió vivir su identidad de Hijo de Dios de manera autónoma e independiente. Ya conocemos bien el pasaje del evangelio de Lucas cuando, a los doce años, Jesús toma distancia de sus padres humanos permaneciendo lejos de ellos durante tres días y respondiendo al angustioso reclamo de su madre, diciéndole: “Yo tengo que ocuparme de los asuntos de mi Padre”, refiriéndose a Dios. No obstante dice el mismo evangelio, que Jesús volvió a su pueblo junto a sus papás, vivía sujeto a ellos y crecía. Es la expresión más auténtica del amor: vivir vinculado de tal modo que promueva el crecimiento. De allí que en su adultez Jesús se determinará a vivir para Dios, entregándose totalmente a él, pero contando con la compañía de sus discípulos y discípulas, de cuya ayuda quiso depender.

Como hombre Jesús presintió el abandono de sus amigos y confió en la compañía de Dios. “Se acerca la hora, y ya ha llegado, en que ustedes se dispersarán cada uno por su lado, y me dejarán solo. Pero no, no estoy solo, porque el Padre está conmigo” (Juan 16,32). La certeza de la cercanía de Dios lo ayuda a Jesús a confiarse a él y a entregarse, superando temores y angustias. Su Padre es el garante de su vida, aun en la proximidad de su muerte. Jesús puede depender de Dios, tomar del Padre vida y fuerza, y así puede dar amor y darse a sí mismo a los hombres.

En la cruz Jesús vivió este lazo amoroso y confiado con el Padre poniéndose en sus brazos. Él vivió su muerte como una confiada entrega al abrazo paterno. Antes de expirar dijo: “Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu” (Mateo 23,46). Jesús entró a la Vida acogido por los brazos del Padre celestial mientras su cuerpo era abrazado por su madre terrenal. Máxima autonomía y máxima dependencia en el hombre que amó hasta el fin.

Un relato conmovedor de su primera manifestación como resucitado nos ayuda a comprender aún más esta dinámica relacional de Jesús. Nos dice el evangelio de Juan que “el primer día de la semana, de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, María Magdalena fue al sepulcro y vio que la piedra había sido sacada. Corrió al encuentro de Simón Pedro y del otro discípulo al que Jesús amaba, y les dijo: "Se han llevado del sepulcro al Señor y no sabemos dónde lo han puesto"... María se había quedado afuera, llorando junto al sepulcro. Mientras lloraba, se asomó al sepulcro y vio a dos ángeles vestidos de blanco, sentados uno a la cabecera y otro a los pies del lugar donde había sido puesto el cuerpo de Jesús. Ellos le dijeron: "Mujer, ¿por qué lloras?". María respondió: "Porque se han llevado a mi Señor y no sé dónde lo han puesto". Al decir esto se dio vuelta y vio a Jesús, que estaba allí, pero no lo reconoció. Jesús le preguntó: "Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas?". Ella, pensando que era el cuidador de la huerta, le respondió: "Señor, si tú lo has llevado, dime dónde lo has puesto y yo iré a buscarlo". Jesús le dijo: "¡María!". Ella lo reconoció y le dijo en hebreo: "¡Raboní!", es decir "¡Maestro!". Jesús le dijo: "No me retengas, porque todavía no he subido al Padre. Ve a decir a mis hermanos: "Subo a mi Padre, el Padre de ustedes; a mi Dios, el Dios de ustedes". María Magdalena fue a anunciar a los discípulos que había visto al Señor y que él le había dicho esas palabras.

(Explicación del fresco *Noli me tangere* de Fra Angélico en el monasterio San Marcos de Florencia y de Juan 20,1-2.11-18. Escuchar el audio en la web).

(Explicación de la escultura *La mano de Dios*, de Auguste Rodin. Museo Rodin de París)

Dios y su amor, es el espacio que permite a la pareja humana vivir unidos y libres, íntimos y autónomos. La experiencia de su amor seguro sana nuestros vicios relacionales. Viviendo en su amor, los cónyuges pueden no demandarse mutuamente lo que sólo Dios puede darles de modo pleno. Quien vive la experiencia de ser amado por Dios puede permanecer autónomo y a la vez, puede depender de Dios y acudir a él. En su presencia no se siente vanidoso ni avergonzado de sí mismo. Se siente amado, y ese amor le da confianza y seguridad. Quien vive este vínculo con Dios puede sanar su capacidad de vincularse. En su relación matrimonial podrá asumir su soledad, la soledad de ser sí mismo, y a la vez, podrá entregarse confiadamente a su pareja, recibiendo y

dando compañía. Ser esposos es vivir como compañeros de vida, habitándose y acompañándose a lo largo de toda la vida.

Pero además de tomarse de la mano, los esposos necesitan vivir su vínculo sostenidos por la mano de Dios. Acogidos por un amor que es cálido pero no sofocante, los abriga en el frío de la soledad y los refresca con el don de la libertad. La mano de Dios es creadora, nos sostiene y nos une y garantiza nuestra autonomía y nuestra identidad. Los esposos que son compañeros de toda la vida necesitan dejarse sostener por esta mano segura y protectora. Fuera de su mano quedamos a merced de nuestras ambigüedades e incoherencias.

Ojalá este año de reflexión en los grupos de matrimonios encuentren un espacio donde alentarse unos a otros, y donde recibir el aliento y el consuelo de Dios. Ojalá también encuentren luz para comprenderse cada uno a sí mismo, y comprenderse y aceptarse como pareja. Hagan presente a Dios en sus grupos y en sus vidas matrimoniales. Su mano suaviza y contiene todas nuestras asperezas. Que Dios los bendiga junto a sus hijos.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

J. Dominian, *Amor apasionado y compasivo*. Ediciones Paulinas.

S. Zuercher, *La espiritualidad del eneagrama*. Narcea Ediciones.

C. Avellaneda, *Libre para amar*. Agape-Bonum-Guadalupe-Lumen-San Pablo.