**TALLER VIUDEZ - CONTENIDO**

Aida de Almerini

*Debemos ser portadores del sonreír divino…Aunque la naturaleza llore o se quebrante. Nadie debería quitarnos la alegría porque Dios, autor del plan de mi vida, es la causa de mi sonrisa y de mi alegría. PJK*

Este taller no es una ponencia ni una moción, es una reflexión personal acerca de un nuevo estado de vida que Dios nos asigna: la viudez.

Los invito a reflexionar juntos sobre el gran **vacío y desconcierto** que significa la pérdida de nuestro cónyuge, la realidad de que el tiempo no lo cura todo, de que el duelo es intransferible y de que nada nos prepara para el momento en que debemos decirles adiós para siempre.

Luego de una breve motivación compartiremos testimonios. Hablaremos de las características de la viudez y como vamos encontrando nuevos caminos durante este doloroso proceso. Al compartir vivencias queremos brindar apoyo a quienes todavía están en el largo y doloroso proceso de reconstruir su vida y generar posibles respuestas a preguntas que nos seguimos cuestionando a través de los años.

Les digo ahora a los matrimonios aquí presentes que tienen la suerte de estar juntos, que se aprovechen, que vivan el matrimonio con toda felicidad, que el hecho de que estén juntos no es nada evidente. Dar gracias a Dios todos los días y pensar que cada segundo es un regalo de Dios. Este mismo sentimiento tenerlo con los hijos. No caigamos en el pecado de omisión con nuestro cónyuge. Reconozcámosle hasta el mínimo acto bonito que tuvo.

**CUANDO DECIR SI HASTA EL FINAL NO ES UNA OPCION** *¡Que difícil es decir “SI” pacientemente a Dios cuando nos envía dificultades! Y, sin embargo, Dios no solamente quiere que en todas las situaciones digamos “SI”, sino que además lo digamos con una sonrisa, con alegría. PJK*

La vida no es comprendida verdaderamente y vivida plenamente si la idea de la muerte no es afrontada con honestidad. Como bien sabemos el número de personas mayores crece, las enfermedades terminales son inminentes en personas aún jóvenes, pero, sin embargo, desafortunadamente, debido al ambiente secularizador, muchos de nosotros somos incapaces de comprender que la muerte es un elemento imprescindible de la vida.

En su exhortación apostólica Amoris Laetitia el Papa Francisco nos dice:

*“En algún momento del duelo hay que ayudar a descubrir que quienes hemos perdido un ser querido todavía tenemos una misión que cumplir, y que no nos hace bien querer prolongar el sufrimiento, como si eso fuera un homenaje. La persona amada no necesita nuestro sufrimiento ni le resulta halagador que arruinemos nuestras vidas. Tampoco es la mejor expresión de amor recordarla y nombrarla a cada rato, porque es estar pendientes de un pasado que ya no existe. Su presencia física ya no es posible. El amor tiene una intuición que le permite escuchar sin sonidos y ver en lo invisible. Eso no es imaginar al ser querido tal como era, sino poder aceptarlo transformado, como es ahora.”*

**A MENUDO EL SEPULCRO ENTIERRA UN CUERPO Y DOS CORAZONES**

El prefacio de la Liturgia de los difuntos expresa bellamente: *«Aunque la certeza de morir nos entristece, nos consuela la promesa de la futura inmortalidad. Porque la vida de los que en ti creemos, Señor, no termina, se transforma». Porque «nuestros seres queridos no han desaparecido en la oscuridad de la nada: la esperanza nos asegura que ellos están en las manos buenas y fuertes de Dios».*284

En la tumba no queda ningún corazón, el amor de ambos reemplaza el vacío que queda y los une sobrenaturalmente. En los documentos de fundación de Schoenstatt el padre nos dice: *Para nosotros ellos no han muerto. Militan en nuestras filas, y nosotros en las suyas, Si, nos parece casi más fácil vincularnos a ellos ahora, que durante el tiempo en que permanecían entre nosotros*.

**LA VIUDEZ EN EL AT Y NT**

**A.** En el Antiguo Testamento, Dios ordena protección y cuidado a viudas y huérfanos, y alerta en varias ocasiones sobre los abusos contra ellas y sus hijos.Las viudas son especialmente queridas a los ojos de Dios, que las protege y las llenas de beneficios muy especiales. Podemos leer la historia de Judit, Ruth, Noemi y la misión especial que dios tuvo para cada una de ellas.

En el Nuevo Testamento las viudas aparecen también como objeto de especial afecto por parte de Jesús. Mención especial merece la descripción de Ana, viuda desde muy joven, que fue escogida especialmente por el Señor para presenciar la Presentación de Jesús en el Templo y para hablar de este Niño.

María fue viuda…. se dan cuenta que hermoso modelo de vida nos dejó también a través de su viudez? Dios en su divina sabiduría quiso que ella viviera todas las etapas que a nosotros nos toca vivir, hija, esposa, madre, viuda….

La historia de la Iglesia y la espiritualidad de los primeros siglos conceden un lugar importante a las viudas. Aunque la tradición ha mostrado siempre su preferencia por que las viudas no vuelvan a casarse, siempre se ha mantenido el derecho a contraer nuevo matrimonio.  San Pablo “Quiero, pues, que las viudas jóvenes se casen, críen hijos, gobiernen su casa; que no den al adversario ninguna ocasión de maledicencia” (1 Ti.5:14). Algunas personas tienen que casarse por necesidad. Pablo dijo: “Pero si no tienen don de continencia, cásense, pues mejor es casarse que estarse quemando” (1 Co.7:9). Este versículo está hablando de personas que tienen derecho de casarse según las escrituras.*”*

**QUE NOS DICE EL CONCILIO VATICANO II**

**B.**El Concilio Vaticano II pone ante las viudas un camino de santidad (Lumen Gentium 41) que es una continuación de la vocación al matrimonio (Gadium et spes 48), y espera de ellas un servicio especial.

En la exhortación apostólica “Amoris Laetitia”281 el Papa Francisco nos dice;

«La viudez es una experiencia particularmente difícil […] Algunos, cuando les toca vivir esta experiencia, muestran que saben volcar sus energías todavía con más entrega en los hijos y los nietos, y encuentran en esta experiencia de amor una nueva misión educativa

La Iglesia contempla que una persona viuda es como una **persona soltera** perfectamente candidata al matrimonio.

¿Que significa? Que una persona es nuevamente soltera ante los ojos de Dios. Y puede resultar traumático, para aquellas personas que han vivido largos años de fidelidad y amor con el esposo y que a la hora de morir conservan en el corazón un sentido de fidelidad y lealtad que hacen imposible **Sacramentalmente** poder ubicarse en un estado de soltería. A diferencia de los sacramentos que van a continuar después de la muerte por ej. los que han sido ordenados serán ordenados sacerdotalmente; no así el sacramento del matrimonio que claramente señala son una sola carne hasta que la muerte los separa.

Se habla de un Segundo matrimonio; la Iglesia no habla de un 2do matrimonio, “matemáticamente” hubo uno ahora hay otro. No, habla de un nuevo matrimonio, porque el primero ya no existe, en el cielo ya no van a estar casados, van a estar unidos por el amor. Jesucristo mismo lo dijo: No van a haber esposo y esposas, van a haber sacerdotes, si, pero esposo y esposa no...

**LA PARTIDA DEL CONYUGE** *¡Padre, nunca me mandaras una cruz o un dolor, sin darme suficientes fuerzas para soportarlo! PJK*

Perder el compañero o compañera de la vida es una experiencia devastadora que muchos tendremos que afrontar. Un 40 % de las mujeres y un 13 % de los hombres mayores de 65 años son [viudos](http://www.aarp.org/espanol/familia/duelo-y-perdida/info-06-2008/lidiando_con_el_luto.html), según las últimas cifras del censo. Hasta hace poco, existían muy pocas investigaciones sólidas sobre cómo seguimos viviendo cuando muere un ser querido. Pero en la última década, sociólogos y psicólogos han descubierto verdades sorprendentes sobre el luto, gracias al acceso a grandes grupos de viudas y viudos

En muchos aspectos el duelo debe ser considerado como una enfermedad. Es una experiencia inevitable que conlleva sufrimiento. La pérdida que condiciona el proceso de duelo es psicológicamente traumática en la misma medida que lo es una herida o una quemadura, por lo cual es siempre dolorosa.

Como toda herida necesita un tiempo para cicatrizar y además debe cicatrizar fisiológicamente sin dejar lesiones residuales. En el proceso de duelo la cicatrización sería patológica si la persona afecta no pudiera realizar su vida normal como tenía antes de sufrir la pérdida. En ese caso estaríamos ante un duelo denominado patológico. La separación y las pérdidas son inevitables a lo largo de la vida, afectan a todo ser humano y en cualquier edad.

Hace años que venimos oyendo que la aflicción por la pérdida de un ser querido pasa por cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Si fuéramos a diagramar esas etapas, la trayectoria emocional se asemejaría a una enorme W, con dos puntos bajos que representan la ira y la depresión y el punto final, elevado, que representa la aceptación

LA FASE DE NEGACIÓN La primera reacción de una persona que sufre una pérdida es levantar sus primeros mecanismos de defensa para postergar, aunque sea un poco, el impacto que la noticia necesariamente implica.

LA FASE DE NEGOCIACIÓN CON LA REALIDAD En esta Fase del Duelo aparecen las ideas de negociar la realidad. Se piensa en hacer un trato con la vida, con Dios, con el diablo, con el médico, con el licor. La negociación es una nueva conducta defensiva que trata de evitar lo inaceptable; La gran mayoría de estos pactos son secretos y sólo quienes los hacen tienen conciencia de ello

LA FASE DE DEPRESIÓN Finalmente, todos los pasos anteriores se agotan y fracasan en el intento de alejarnos de la realidad. La [depresión](http://psicologosenmadrid.eu/depresion/) suele aparece con sentimientos de angustia e ideas negativas que son el resultado de tomar conciencia de lo ya perdido.

La depresión es la fase del duelo donde más se atascan las personas. Pero hay una emoción que según cuando comenzamos a expresarnos nos va sacando poco a poco de los síntomas depresivos, y esta emoción es la ira/

LA FASE DE LA IRA Cuando la persona ve por fin la realidad, intenta todavía rebelarse contra ella, y entonces sus preguntas y sentimientos cambian. Nacen otras preguntas: porque yo, porque ahora, no es justo, y aparece el enojo con la vida, con Dios y con el mundo.

En ocasiones la persona expresa una ira que abarca todo a su alrededor; nada le parece bien, nada le conforma, y su corazón destila dolor, odio y rencor. Y aunque parezca mentira, su autoestima atropellada por la realidad se da cuenta de que lo que necesita, de verdad, es expresar su rabia para poder liberarse de ella.

LA FASE DE ACEPTACIÓN La aceptación solamente aparece cuando la persona ha podido elaborar su ansiedad y su cólera, ha resuelto sus asuntos incompletos y ha podido abandonar la postura **auto discapacitada** ante la depresión.

Sea como fuere y más allá de cuánto se tardó en llegar hasta aquí y cuánto esfuerzo haya demandado, a esta etapa se llega casi siempre muy débil y cansado. Esto se debe al esfuerzo de **renunciar a una realidad que ya no es posible negarla**. Ahora, como regla general, uno prefiere estar solo, preparándose para su futuro, y hacer evaluación sobre el balance de su vida; una experiencia que siempre es personal y privada.

Las personas que llegan a esta etapa de aceptación suelen conquistar en su interior, por fin, un remanso de paz.

**HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE**

El día de nuestra boda hacemos votos y promesas que perduran “Hasta que la muerte nos separe” pero en realidad nunca pensamos que ese día va a llegar

“*¿Porqué nos tiene que separar*de aquella persona, que vivimos tantos momentos juntos, felices y con los sacrificios propios de este mundo, con quien formamos una familia, que nos ocupamos que esa familia sea santa y trascienda en familias santas, no corresponde que la muerte me separe? Quizás hubo momentos no tan buenos como lo deseáramos, pero cuando uno se va, sólo vienen a la mente recuerdos de los momentos bonitos, los otros se van apagando. Por eso es que cuando uno se queda solo/a, recién advierte cuanto la/o quería y cuanto la/o quiere.Pensamos que nunca me va a pasar. Imposible que me pase. Soy la única persona en el mundo a quien jamás le pasaría esas cosas. Y entonces, una por una, empiezan a pasarme todas, igual que a cualquier otro.

Decía que la muerte no nos separe. Es lindo seguir viviendo juntos, lógicamente en otra dimensión: con el pensamiento, conversando (por decirlo de alguna forma), en las oraciones, en los salmos, en cada misa ofrecida por su eterno descanso.

**¿EN EL MOMENTO DE LA MUERTE ESTAMOS PREPARADOS?** *“A la luz de la fe, veo la mano del Padre aun en los golpes del destino” PJK*

**nadie nos prepara para la muerte**: desde que naces, hay una sola cosa que será inevitable para ti: en algún momento, vas a morir. Sin embargo, aun cuando morir es lo único que sabemos que nos pasará, nadie habla de ello. La muerte es como un tabú. Nos llenan la cabeza con carreras universitarias (¿desde pequeños nos dicen “qué serás cuando crezcas?” como si esto fuera algo seguro), nos inducen a consumir y consumir, a cuidar la figura, a contaminar nuestro cuerpo, mente y espíritu, pero de lo seguro…nada!

Amoris Aletitia 258……”Si aceptamos la muerte podemos prepararnos para ella. El camino es crecer en el amor hacia los que caminan con nosotros, hasta el día en que «ya no habrá muerte, ni duelo, ni llanto ni dolor » (Ap 21,4). De ese modo, también nos prepararemos para reencontrar a los seres queridos que murieron. Así como Jesús entregó el hijo que había muerto a su madre (cf. Lc 7,15), lo mismo hará con nosotros. No desgastemos energías quedándonos años y años en el pasado. Mientras mejor vivamos en esta tierra, más felicidad podremos compartir con los seres queridos en el cielo. Mientras más logremos madurar y crecer, más cosas lindas podremos llevarles para el banquete celestial”

Cuando nuestro cónyuge se va, no sólo vamos a experimentar el cambio de estado civil de “casado” a “viudo”, sino que nuestra vida va a ser impactada grandemente y muchos ángulos de ésta se verán afectados. Es normal que sintamos cierta falta de identidad, mucha inseguridad, e incertidumbre.  Esta incertidumbre puede estar ligada a nuestro futuro financiero, ya que muchas veces con la ausencia de nuestra pareja quedamos a cargo de muchas responsabilidades económicas que antes eran compartidas entre dos.  Es fuerte decirlo y peor escucharlo, pero cuando están aún juntos tienen la posibilidad de empezar a prepararse para el futuro sin su cónyuge.

Lamentablemente hay matrimonios que viven en desorden económico, emocional, moral y que cuando llega el momento de la partida de uno de ellos se produce incertidumbre y problemática para los que quedan. Si te es posible, conversa con tu esposo/a sobre tus sentimientos con respecto a la muerte.  Sobre el presupuesto familiar, sobre inquietudes que no las habías compartido antes, deja que él o ella comparta los suyos también.  Es importante en toda relación de pareja el hablar de nuestros miedos.

**SANTIDAD DE LA VIDA DIARIA**  *“La santidad de la vida diaria es la armonía agradable a Dios entre la vinculación hondamente afectiva a EL, al trabajo y al prójimo en todas las circunstancias de la vida” PJK*

No es un esfuerzo voluntarista por hacernos santos. Es dejar que Dios nos haga santos en lo que hacemos y desde el vínculo con Él hacer las cosas por amor, para mejorarlas, para dejar huella. La santidad no es una huida del mundo para refugiarnos en lo sacro, sino un santificar el mundo, desde el santuario, desde la Alianza de Amor con la Mater. Ella se compromete a educarnos en la santidad. Nosotros solo tenemos que dejarnos transformar por Ella en el santuario. A partir de ahí, desde la Gracia de la Transformación interior saldremos enviados como apóstoles hacia el mundo. Por eso al decir que queremos ser viudos santos, estamos afirmando que queremos ser transformados desde la fe por un Dios que es Amor, desde la fuerza de la Alianza de Amor.

Desde nuestro estado de vida, regalemos a la Iglesia y al mundo nuestro camino de santidad, convencidos de que la Mater nos llama a ser santos en medio de este proceso y cambio de vida en el que buscamos a Dios Padre Misericordioso.

**CONCLUCIONES**

Veamos nuevamente lo que nos dice el Papa Francisco en Amoris Laetitia:

« La viudez es una experiencia particularmente difícil […] Algunos, cuando les toca vivir esta experiencia, muestran que saben volcar sus energías todavía con más entrega en los hijos y los nietos, y encuentran en esta experiencia de amor una nueva misión educativa

En los documentos de Schoenstatt el fundador también nos dice: “*nosotros también tenemos la convicción de que todos los miembros difuntos de nuestra Familia no permanecen muertos e infecundos en realidad a la obra común de nuestra vida, sino que continúan activos desde el más allá, en el sentido de nuestra misión.”*

¡Me regocijo pensando que todos los aquí reunidos hemos sido bendecidos con una familia natural, hemos sido esposos, padres, quizás algunos abuelos, tenemos hijos, nietos etc., tenemos una Familia!!!!

También pertenecemos a otra Familia, nuestra querida Familia de Schoenstatt que a través de la A de A con María nos reúne como hermanos y Ella nos ampara como una verdadera Madre. ¡Tenemos otra Familia!!!

A través del bautismo hemos sido reconocidos como hijos de Dios Padre, Tenemos un Padre misericordiosos que nos protege y se preocupa de nosotros. ¡Pertenecemos a otra Familia más!!!!

¿A la luz de la fe, e iluminados por la FPDP que nos quiere decir Dios? ¿Que mensaje recibimos? Igual que a las viudas en el AT nos da una misión…. y nos muestra claramente que esta misión está basada en nuestra Familia natural, en nuestra Familia de Schoenstatt y en nuestra Familia de Dios, la Iglesia……