

## En tiempos difíciles

*Dios consolador,*  
sé una fuente de serenidad para mí,  
cuando las luchas y dificultades  
amenacen con vencerme.

*Dios de esperanza,*  
asegúrame de tu amor incondicional  
cuando dudo de mí mismo  
o cuestiono el valor de mi vida

*Dios de verdad,*  
ayúdame a aceptarte  
cuando me siento perdido  
en las mentiras de mi debilidad.

*Dios compasivo,*  
guárdame siempre cerca de ti  
en los momentos  
cuando la tristeza rodea mi vida.

*Dios del consuelo,*  
protégeme bajo tus alas  
cuando la tristeza me hunde  
y el dolor me vence.

*Dios de la paz,*  
tu eres el centro de mi vida,  
eres refugio de paz  
en el torbellino de mi dolor.  
Confío en ti para fortalecerme y  
por una constante promesa de esperanza.

Tomado del libro *Out of the Ordinary* © 2000 de  
Joyce Rupp, y con el permiso de Ave Maria Press.  
Todos sus Derechos Reservados.

## Sugerencias para aliviar la tensión

- Cúidese de su salud física: comer comidas saludables, dormir bien y hacer ejercicio
- Mantener una rutina
- Buscar a alguien que te escuche y entienda sus emociones
- Aceptar que la única persona que puede cambiarte, eres tu mismo
- Valorar lo que se tiene, no lo que se ha perdido
- Olvidar el pasado, lamentar las pérdidas y mirar hacia un nuevo futuro



**Oficina de Matrimonio y Familia**  
Diócesis de Columbus

*Para mayor información y para disponibilidad de literatura disponible para los separados o divorciados, llamar a la Oficina de Matrimonio y Familia al teléfono 614-241-2560.*



## Enfrentando al Divorcio

**Oficina de Matrimonio y Familia**  
Diócesis de Columbus

## Enfrentando al Divorcio

Es difícil y doloroso cuando un matrimonio termina en divorcio. La experiencia de cada persona es única, y a tu manera y en tus propios términos tienes que atravesar por ese doloroso proceso. Es el momento de aprender de las experiencias pasadas que comprastiste con tu pareja, mientras que enfrentas el presente y buscas formas de seguir adelante sin ese pasado.

Esa aflicción te va a afectar de varias maneras: emocional, física, intelectual y espiritualmente. A veces te sentirás insensible, y otras veces tus sentimientos te abrumarán. Puedes inclusive pensar que estás “loco”, y a veces tendrás dificultades en concentrarte, o sentirás que un velo te cubre. Asimismo, hay reacciones físicas a la angustia, como el sentirte cansado o tener dolores de cabeza, o experimentar cambios en tus hábitos de comer o dormir. Podrás encontrar consuelo al orar, o quizás

encontraras dificultad al hacerlo porque estás enojado con Dios. Todas estas son reacciones comunes a la angustia, y porque todos somos diferentes, tendrás que descubrir por ti solo cómo aliviar el dolor.

Es importante identificar y expresar tus emociones. Si encuentras dificultad en expresar tus emociones, él escribirlas puede servirte de mucha ayuda. Rodéate de personas que no te presionen para salir de este proceso de angustia, sino que te proporcionen su apoyo. Tus amigos pueden no saber cómo ayudarte, sencillamente déjales saber lo que necesitas. Algunas personas descubren que grupos de apoyo son de ayuda invaluable, ya que proporcionan un lugar seguro para discutir lo que se está experimentando con otros que te entiendan.

Ten paciencia contigo mismo, ten presente que el sentir alegría o

alegría, no significa que tu matrimonio no fue importante para ti. La intensidad de tus sentimientos no será siempre como fueron al principio. Sin embargo, descubrirás, que habrá muchas veces cuando vuelves a sentir intensos sentimientos, especialmente durante las fiestas y en celebraciones especiales. Pero sobrevivirás una vez a esa experiencia, y reconocerás y disfrutaras de las cosas buenas que aun quedan en tu vida. A pesar que hayas cambiado por la experiencia vivida, hay que darse cuenta de que con el tiempo te sentirás mejor. Aprovecha de esta oportunidad para entender lo que realmente pasó en tu matrimonio, y si aprendes de esta experiencia, tendrás la oportunidad de fortificar todas tus otras relaciones.

*“En la vida hay dos importantes decisiones, aceptar las cosas como son, o aceptar la responsabilidad para cambiarlas.”*

*Dr. Dennis Waitly*