

THOUGHT FOR THE DAY BY FR. JOHN MOLONEY

WEDNESDAY JUNE 10th 2020

TITLE OF OUR REFLECTION: WHY IS THIS HAPPENING?

Perhaps the worst part about betrayal is that we did not invite, solicit, or deserve what was done to us. It simply happened. “Why is this happening to ME”?we ask, finding our only answer to be more pain , suffering and confusion. It takes some time to process the actual meaning of the hurt and its long-term effects. Imagine that your spouse has been having an affair. In our opening anecdote, Marty had long suspected his spouse Susan, of infidelity , but , in most cases ,as in his we simply cannot believe it .

Here is the person we chose to be with forever, ‘til death do us part; here is our soulmate whom we swore an oath to love, honor and cherish, --- and this person betrayed me? Shock is not the word for how I feel. Worse still, we may not want to accept the facts and choose not to believe it for some period of time. As a result we live in limbo, halfway between the life we had and the life we should be living. Unable to go back, unable to move forward, we are literally stuck to dwell in our pain and grief.

When injury happens to us, our first reaction is disbelief. We express our disbelief in various ways: “I cannot believe it happened.” “I just cannot get over it;” “It happened out of the blue” ; “I was stunned by it;” “I am completely taken aback by....” “It is the worst thing that could have happened to me” These are natural responses. We feel numb during this time and can hardly express any feelings, other than simply repeating parrot-like, the above phrases. The process works subtly, giving us moments away from my pain and allowing us to pace our feelings of hurt. It is nature’s way of letting in only as much as we can handle; consider this period of life’s version of your car’s shock-absorbers.

Since we do not always know how to cope with our hurts, our response is turn to things that usually mess us up and cause more problems in our lives.---- We drink too much , smoke too much, eat too much, sleep too much to bury our pain. These temporary stop-gap measures that put us in more pain when the bill comes through: The hangover next morning, or the extra weight that causes us to feel more insecure.

The only way to break out of limbo to move forward is to stop this cycle of avoidance. This, is a dance, remember, and what dance do you know where you just stand still? NONE! To keep dancing toward forgiveness, you need to avoid two poor

moves: DENIAL AND HIDING. If you insist to keep these in you repertoire ----WELCOME TO MISERY.

Amen.

(To be continued tomorrow) .

PENSAMIENTO DEL DÍA POR EL P. JOHN MOLONEY

MIÉRCOLES 10 DE JUNIO^{DE} 2020

TÍTULO DE NUESTRA REFLEXIÓN:

¿POR QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO ESTO?

Tal vez lo peor de la traición es que no invitamos, solicitamos ni merecemos lo que se nos hizo. Simplemente sucedió. "¿Por qué me está pasando esto?, pedimos, encontrando nuestra única respuesta para tener más dolor, sufrimiento y confusión. Toma algún tiempo para procesar el significado real del daño y sus efectos a largo plazo. Imagine que su cónyuge ha estado teniendo una aventura. En nuestra primera anécdota, Martin había sospechado durante mucho tiempo de su esposa Susana, de infidelidad, pero, en la mayoría de los casos, como en el suyo simplemente no podemos creerlo.

Aquí está la persona con la que elegimos estar para siempre, hasta que la muerte nos separe; aquí está nuestro alma gemela a quien juramos amar, honrar y apreciar, --- y esta persona me

traicionó?. Choque no es la palabra para explicar cómo me siento. Peor aún, es posible que no queramos aceptar los hechos y elegir no creerlo durante algún período de tiempo. Como resultado vivimos en el limbo, a medio camino entre la vida que teníamos y la vida que deberíamos estar viviendo. Incapaces de volver atrás, incapaces de avanzar, estamos literalmente atrapados para morar en nuestro dolor y dolor.

Cuando nos ocurre una lesión, nuestra primera reacción es la incredulidad. Expresamos nuestra incredulidad de varias maneras: "No puedo creer que haya sucedido". "No puedo superarlo;" "Sucedió de la nada"; "Me quedé aturdido por ella;" "Estoy completamente sorprendido por..." "Es lo peor que me pudo haber pasado" Estas son respuestas naturales. Nos sentimos entumecidos durante este tiempo y difícilmente podemos expresar ningún sentimiento, aparte de simplemente repetir como loro, las frases anteriores. El proceso funciona sutilmente, dándonos momentos lejos de mi dolor y permitiéndonos a pasar nuestros sentimientos de dolor. Es la manera de la naturaleza de dejar entrar sólo tanto como podamos manejar; considerar este período de la versión de la vida de los amortiguadores de su coche.

Ya que no siempre sabemos cómo hacer frente a nuestras heridas, nuestra respuesta es el giro a cosas que por lo general nos estropean y causan más problemas en nuestras vidas.----

Bebemos demasiado, fumamos demasiado, comemos demasiado, dormimos demasiado para enterrar nuestro dolor. Estas medidas temporales de stop-gap que nos ponen más dolor cuando llega el proyecto de ley: La resaca de la mañana siguiente, o el peso extra que nos hace sentir más inseguros.

La única manera de salir del limbo para avanzar es detener este ciclo de evasión. Esto es un baile, ¿recuerdas, y qué baile sabes dónde te quedaste quieto? ¡Ninguno! Para seguir bailando hacia el perdón, es necesario evitar dos movimientos pobres: NEGARLO Y ESCONDERTE. Si insistes en mantenerlos en tu repertorio ----BIENVENIDO A LA MISERIA.

Amén.

(Continuará mañana).