

Como sanar relaciones heridas

Martin H. Padovani



erbo divino

Martin H. Padovani

Cómo sanar relaciones heridas

evd

Editorial Verbo Divino
Avenida de Pamplona, 41
31200 Estella (Navarra), España
Teléfono: 948 55 65 11
Fax: 948 55 45 06
Internet: www.verbodivino.es
E-mail: evd@verbodivino.es

Para María, madre de Jesús;
Viola, Brando, Lyonel

“Me ha enviado para llevar la Buena Noticia
a todos los que están en necesidad
y para sanar los corazones destrozados”
(Isaías 61,1)

Título original: *Healing Wounded Relationships*.

Traducción: Federico de Carlos Otto.

Diseño de cubierta: Chapitel Comunicación.

© 2006 Martin H. Padovani - Twenty-Third Publications/Bayard

© Editorial Verbo Divino 2007- Es propiedad - *Printed in Spain*.

Impresión: GraphyCems, Villatuerta (Navarra).

Depósito legal: NA. 3.172-2007

ISBN: 978-84-8169-772-8

Reconocimientos

Son muchos los que han leído mi primer libro, *Cómo sanar sentimientos heridos*. Numerosos lectores me encarecieron que escribiera otro libro como continuación de aquél. En el momento en que éste –*Cómo sanar relaciones heridas*– ve la luz, quiero dar las gracias a esos lectores por su apoyo y ánimo.

Gracias también a Rosemary, mi adjunta durante cuarenta años, que me ha brindado su sabiduría, estímulo y crítica, y un apoyo fiel para que pudiera escribir más eficazmente y terminar del todo *Cómo sanar relaciones heridas*.

Gracias al P. Patrick Connor, SVD, mi amigo y editor de gran ayuda, quien recorrió laboriosamente y sin miedo mi manuscrito. Siempre recordaré sus valiosísimas críticas, sus consejos y sus ánimos.

Gracias a la Hna. Florence, OSC, y a la Hna. Dona, OSC, ambas del monasterio Poor Clare, Chesterfield, NJ, que transcribieron mis cintas. Nunca dejaron de verificar lo que oían, y llevaron adelante su tedioso trabajo con gran alegría.

Agradezco a mi fiel amigo David su colaboración al leer las pruebas antes de enviarlas para su publicación.

Gracias también a otro amigo, el P. Jefferson C. Pool, SVD, que me ofreció su consejo técnico-informático.

Finalmente, estoy en una profunda deuda de gratitud con cientos de personas que, durante los últimos treinta y cuatro años, han confiado en mí hasta el punto de compartir conmigo sus dolorosas historias. Hemos caminado juntos por sus vidas buscando sentido y curación. Gracias al valor que mostraron analizándose a sí mismas, he sido capaz, en estas páginas, de hacer accesibles sus descubrimientos para beneficio de otras personas que están buscando, como ellas, la paz y la sanación interiores.

Introducción

Mi primer libro, *Cómo sanar sentimientos heridos* (Verbo Divino, Estella 2004) pretendía ayudar a corregir malentendidos y contrarrestar informaciones incorrectas que existen en torno a nuestra condición humana, especialmente a nuestros sentimientos. Un pensamiento erróneo en este campo afecta a muchas personas, sin descontar a la gente religiosa. El libro era un intento de cambiar las actitudes negativas que tenemos sobre nuestros sentimientos y de autorizarnos a experimentar cualquier cosa que podamos sentir,

El otro objetivo de *Cómo sanar sentimientos heridos* era ayudar a los lectores a integrar lo emocional con lo espiritual o, si se prefiere, lo psicológico con lo religioso, eliminando la aparente contradicción entre ambos. Puse de relieve que una genuina espiritualidad tiene su raíz en nuestra capacidad para ser plenamente humanos. El libro tuvo un éxito muy superior a mis expectativas y por eso he sido constantemente exhortado por la gente a escribir una continuación.

Este libro, *Cómo sanar relaciones heridas*, es esa continuación. Contempla muchos aspectos de nuestras relaciones humanas, especialmente las más íntimas y personales, y trata de aportar la información y clarificación que necesitan si quieren sobre-

vivir y crecer en el mundo de hoy. Solamente con este tipo de información pueden evitarse malentendidos e informaciones incorrectas.

En mi actividad diaria como consejero matrimonial, veo cómo pasan de una generación a otra los mismos malentendidos sobre las relaciones. Me encuentro con parejas que abordan la vida matrimonial con el mismo bagaje desastroso con el que sus padres fueron al matrimonio. No tendría por qué existir el innecesario sufrimiento que se deriva de todo esto. Para evitarlo, necesitamos un programa masivo de educación sobre aquello que crea buenas relaciones y permite que funcionen; sobre cómo comunicarse dentro de ellas, sobre la necesidad del conflicto y sobre cómo llegar a saber en qué consiste la intimidad. La información a la que me estoy refiriendo está hoy ampliamente disponible, pero no se divulga en las escuelas, iglesias y universidades. Únicamente a través de la educación en estas materias podremos, por ejemplo, reducir el número de divorcios, que está causando estragos en nuestra sociedad.

Jesús logró llegar a ser una persona humana. Integró lo humano y lo espiritual. Nos enseñó cómo ser humanos y cómo relacionarnos. Los evangelios tratan sobre las relaciones. Como dice Pablo, Jesús se hizo uno semejante a nosotros para que nosotros pudiéramos llegar a ser algo más parecidos a él, que nos dijo que amáramos a Dios y al prójimo como a nosotros mismos. Nos mostró que si no somos capaces de amarnos a nosotros mismos, probablemente

no podremos amar auténticamente a ningún otro, ni siquiera a Dios.

¿Pero sabes una cosa? Después de dos mil años, todavía no sabemos aprovechar las ocasiones que se nos presentan para crear relaciones saludables. Espero que este libro ayude a los lectores a aprovechar la ocasión y, también, a caer en la cuenta de que, entre otras cosas, si no somos plenamente humanos, no podremos amar de verdad o desarrollar una espiritualidad auténtica.

1. Comunicación

Cómo sanar relaciones heridas debe empezar con la comunicación. En todas las relaciones problemáticas, especialmente en el matrimonio y la familia, pueden ser numerosos los asuntos implicados: los hijos, la economía, el sexo, la familia política, los animales domésticos. Los malos entendidos pueden resultar arrasadores y las interpretaciones incorrectas, frustrantes. Pero al margen de las posibles dificultades y diferencias, el problema fundamental es normalmente la ruptura o la falta de una verdadera comunicación. No nos relacionamos unos con otros, no estamos suficientemente sincronizados. Y, por eso, no podemos conocernos los unos a los otros.

La tragedia es que no nos damos cuenta de que uno de los dones más poderosos y más bellos que poseemos es la capacidad para la comunicación. Vivimos en una época altamente tecnológica, con métodos muy sofisticados que permiten una comunicación prácticamente sin límites en el mundo; podemos conocer, casi al instante, las tragedias y los triunfos que están teniendo lugar por doquier; sin embargo, seguimos teniendo problemas para mantenernos en contacto y comunicarnos unos con otros en nuestras vidas.

Hemos sido creados para la comunicación. Estamos dotados de una voz, una lengua, labios, oídos,

expresiones faciales y movimientos corporales para poder expresar lo que pensamos y sentimos. Hemos sido creados para la revelación. La vida y las relaciones consisten en esto. Hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios. Nos referimos a la Biblia como el libro de la revelación, en el que Dios se revela en el poder y la belleza de la creación, así como en los corazones de los que le escuchan. Ciertamente, Dios nos llama a relacionarnos con Él y nos pide que nos manifestemos a Él.

La forma más clara de pensar en la Trinidad es hacerlo en términos de relaciones: tres personas –Padre, Hijo y Espíritu Santo– interactuando y comunicándose íntimamente entre sí. Además, gran parte de la enseñanza y de la vida de Jesús tiene que ver con la relación y la comunicación.

Dios nos llama para que nos manifestemos a Él. Esto es lo que hacemos en la oración. Uno de los desafíos de ser cristiano es desarrollar y alimentar las relaciones. ¿No es éste el tema fundamental de la espiritualidad cristiana: amar a Dios y al prójimo? Esto sólo puede realizarse si la gente quiere hablar con los demás. Sin comunicación, no se puede tener una relación; sin una relación, no se puede tener amor. “Decíos la verdad unos a otros con amor, así podréis crecer en Cristo” (Ef 4,15).

El objetivo fundamental de la comunicación es la revelación, no la solución de problemas. Mucha gente abandona el intento de comunicarse diciendo: “¿Para qué sirve hablar? No estamos resolviendo nada”. Si el objetivo principal de la comunicación

es la solución de problemas, no vamos a ninguna parte. Si el objetivo es la revelación, entonces tenemos la esperanza y la posibilidad de llegar a soluciones. Muy frecuentemente, la solución de nuestros problemas se descubre en la revelación que uno hace a otro, porque a través de la revelación logramos la comprensión mutua.

Una definición elaborada de la comunicación personal revela quién soy yo para la otra persona. Yo revelo lo que percibo, pienso, siento y necesito. Semejante comunicación puede resultar muy difícil y también amenazadora, porque me abro totalmente a otra persona. No hablamos aquí sobre la comunicación habitual entre amigos ocasionales y vecinos o compañeros de trabajo, sino sobre relaciones más íntimas y cercanas, especialmente las que se dan en el matrimonio y la familia. Esta comunicación requiere una apertura y honestidad mucho más profundas; se trata de una comunicación que debe ser directa y clara.

Con este tipo de comunicación podemos desarrollar y construir unas relaciones basadas en la confianza. Una relación de amor se asienta en la confianza. En nuestra sociedad, esto no se entiende bien. La gente habla frecuentemente del amor, pero lo que quiere decir con la palabra “amor” es algo infantil y superficial, porque no está basado en la confianza. Por eso es por lo que hay tanta gente en nuestra sociedad que pregunta cínicamente: “¿Qué es el amor?”. Han sido quemados y heridos por alguien que ha proclamado con mucha labia: “Te amo”. Se han perdido en el amor porque nunca han

desarrollado relaciones basadas en la confianza, que deben construirse sobre una comunicación abierta y honesta.

Este tipo de relaciones basadas en la confianza supone la capacidad para compartir profundamente no sólo lo que pienso y percibo, sino también lo que siento y necesito. Evidentemente, yo puedo decirte que tu decisión de abandonar prematuramente una fiesta fue impulsiva, pero ¿puedo decirte también que me sentí herido y enfadado por lo que hiciste allí? Este último enfoque es mucho más arriesgado, y por eso tendemos a eliminar este tipo de apertura y de honestidad, y por eso también nunca transmitimos a la otra persona el auténtico mensaje sobre nosotros mismos. El mensaje resulta incompleto y priva al otro de una información importante: que estás herido y enfadado.

Esta comunicación tan incompleta, mantenida durante algún tiempo, tiende a distanciar a las personas. La gente no se conoce entre sí y vive en una atmósfera de heridas, enfados y frustraciones sin resolver que, poco a poco, va erosionando la relación. Se aleja la posibilidad de llegar a intimar. Frecuentemente, la gente se refiere a esto calificándolo como una ruptura del amor, pero en realidad se trata, más bien, de una cuestión de pérdida de contacto de los unos con los otros.

¿Cuántos matrimonios, familias y amistades íntimas mueren en nuestra sociedad o nunca alcanzan todas sus posibilidades porque la gente no sabe cómo comunicarse o evita una verdadera comuni-

cación al margen de cualquier miedo? Podemos tener verdadero miedo de una comunicación honesta. Tememos el rechazo o la posibilidad de no ser amados. Si esto sucede en una relación cuando se ha dicho la verdad, es que allí nunca hubo realmente suficiente relación, ¿no es verdad? O también podemos tener miedo a herir a otros. Tenemos una idea distorsionada de lo que significa realmente una relación sana. La honestidad en una relación llevará algunas veces, necesariamente, a herir, pero esto es la consecuencia normal de ser honestos unos con otros. Si lo que queremos evitar es hablar de manera maliciosa, recuerda que también puede haber malicia en nuestro silencio. La afirmación que repito hasta la saciedad es: "mueren más matrimonios por el silencio que por la violencia" Y con frecuencia, lo que provoca la violencia es precisamente el silencio.

Jesús dijo: "La verdad os hará libres" (Jn 8,32). No dijo que no fuera a herir. Tenemos miedo a una comunicación honesta, porque nos asusta el conflicto. Cualquier relación que sea sana y honesta llevará consigo el conflicto, una u otra vez, y contará con el correspondiente enfado y desacuerdo. Tememos a una comunicación honesta porque abrirse y llegar a ser emocionalmente cercano al otro puede convertirse en una amenaza.

Otro aspecto esencial de la comunicación es cómo decimos las cosas. Ser abierto y honesto no quiere decir ser cáustico, cínico, mezquino o vicioso. Ser honesto significa decir clara, directa y civilizadamente lo que yo percibo, pienso y necesito. Si

estoy interiormente quemado, necesito esperar, enfriar y diluir mi enfado antes de poder exponer apropiadamente mi causa. Puedo tener la sensación de que ahora estoy excesivamente furioso para hablar contigo, por lo que lo haré después. Pero debo estar seguro de que voy a volver a hablar contigo. Recordemos la sabiduría de san Pablo: "Hablaos unos a otros con amor". Muy frecuentemente, después de enfriarnos, evitamos hablar con el otro sobre un asunto problemático. Lo aplazamos *sine die*. Escogemos la salida fácil. Esto puede desembocar en una pérdida de credibilidad ante los otros. Nuestra incoherencia provoca en ellos confusión. Los niños sufren especialmente cuando sus padres no son coherentes. Cuando los padres prometen discutir algún asunto difícil con los hijos pero nunca vuelven sobre el asunto, es posible que la confianza de los hijos en sus padres quede erosionada, dejándoles en un estado de confusión y enfado.

Cuando somos incapaces de comunicarnos abierta y honestamente, no sólo corremos el riesgo de hacer más profundos los malentendidos, sino que también multiplicamos las interpretaciones incorrectas. Recuerda una vez más lo devastador que puede ser el silencio. Si lo que reina es el silencio, en nueve de diez ocasiones haremos una interpretación negativa o equivocada, o una falsa presunción.

Hablar honesta y abiertamente con los demás es el único camino a través del que yo puedo conocerte a tí y tú puedes conocerme a mí. No podemos

leer la mente de los demás. Sólo podemos conocer lo que cada uno piensa y siente si decimos lo que nosotros pensamos y sentimos.

La comunicación en las relaciones íntimas

En la medida en que aprendemos a comunicarnos eficazmente, de modo especial en nuestras relaciones más íntimas, no sólo nos vamos conociendo mejor unos a otros, sino que se hace posible vivir juntos de una forma más satisfactoria, así como afrontar nuestras frustraciones. Lo que mata nuestras relaciones es nuestra tendencia a evitar la comunicación sobre los asuntos y sentimientos más importantes de nuestra vida de cada día. El sistema se derrumba y terminamos distanciándonos unos de otros.

Un matrimonio, o cualquier amistad profunda, tiene tres momentos: unidad, diferenciación y unidad que respeta la diferencia. La unidad acontece cuando vemos todo lo que tenemos en común; la diferenciación, cuando empezamos a percibir nuestras diferencias, cuando empezamos a vernos el uno al otro tal como somos. Ambos somos buenas personas, pero diferentes, únicos, con distintos presupuestos vitales, opiniones, percepciones y formas de hacer las cosas. Esto es normal en cualquier relación. En este momento es cuando somos situados frente a la posibilidad de crecer juntos o de hacerlo separadamente, de divorciarnos o de lograr la intimidad. Sólo a través de una dolorosa comunicación

podemos llegar a comprendernos mutuamente, a aprender a comprometernos, colaborar, cooperar; a ser tolerantes y a vivir juntos. Con frecuencia, ésta es la fase en la que tiene lugar el divorcio o en la que las familias terminan relacionándose livianamente; sus miembros exhiben una simpatía mutua, “correcta”, pero superficial. Éste es el momento en el que las relaciones mueren.

Pero cuando somos capaces de admitir nuestras diferencias, trabajamos con ellas y las aceptamos, desarrollamos una relación más profunda, una forma de mantener la unidad respetando la diferencia. Cualquier relación auténtica lleva consigo lucha, cierta tensión y algunos reajustes. Si mantenemos nuestra individualidad, podremos preservar la relación. “Serán una sola carne” (Gn 2,24).

Jesús lo dijo claramente: “Donde dos o tres se reúnen en mi nombre, estoy yo en medio de ellos” (Mt 18,20). Jesús no sólo se refería a la gente que reza unida, sino a todos aquellos con valor suficiente para abordar al otro, para hablar abierta y honestamente reconociendo los numerosos aspectos de sus personalidades, así como las diferencias que convierten a cada uno en un ser único. No es el momento de enzarzarse en luchas de poder o de desear controlar, manipular o someter al otro. Es el momento de manifestarse a los demás con sinceridad. Igual que Dios se revela a nosotros, también nos llama a revelarnos unos a otros. Cuando lo hacemos, encontramos a Dios en medio de nosotros.

¿Dónde podemos aprender a comunicarnos?

¿Cuándo y dónde aprendemos a comunicarnos? Piensa en los años de educación. ¿Dónde recibe cada uno una educación sistemática en las estructuras de la comunicación personal? ¡En ninguna parte! Vamos a la escuela, obtenemos títulos y podemos llegar a convertirnos en profesionales. Sin embargo, no tenemos ningún adiestramiento en el campo de la comunicación. De modo que, ya se trate del médico, del abogado, del religioso o del clérigo, del empleado del gas o del dependiente del supermercado, cuando llega la hora de la comunicación todos están probablemente en el mismo nivel de pobreza verbal y de carencia de instrumentos.

Prácticamente, el único lugar donde aprendemos a comunicarnos es nuestra familia de origen. Trasladamos a nuestras relaciones los modelos de comunicación que vemos que practican nuestros padres y que nosotros practicamos con ellos y con nuestros hermanos.

Necesitamos examinar cuidadosamente lo que funcionaba bien en la forma de comunicación que practicábamos en nuestras familias y tratar de ir mejorándola. Descartamos las formas ineficaces. Todas las familias poseen alguna zona potencialmente dañina, y algunas son seriamente problemáticas. En la raíz de todo sistema problemático, ya se trate del matrimonio, la familia, las amistades, las comunidades parroquiales, el puesto de trabajo o las comunidades religiosas, se encuentra una comuni-

cación pobre, deshonesta, carente de sentimientos, o, sencillamente, aparece una falta total de comunicación. Algunos modelos de comunicación necesitan ser reexaminados, ajustados y cambiados.

Volvamos nuestra vista a nuestra familia de origen, para que podamos entender mejor cómo nos comunicábamos entonces. No miramos al pasado para herir a nadie. En muchos casos, nuestros padres nos enseñaron a comunicarnos lo mejor que supieron hacerlo.

Cuando observo en mi despacho a una pareja esforzándose por comunicarse, puedo conjeturar cómo funcionó la comunicación en sus propias familias. Por eso, suelo decir a la gente joven antes de que se casen: "Dejad de miraros a los ojos durante un momento y mirad a vuestras familias". Observad especialmente cómo se comunican sus miembros. ¿Cómo se comunican entre sí los padres? ¿Cómo se comunica tu futura mujer con sus padres y hermanos? A la postre, esa comunicación o no comunicación que percibes es lo que experimentarás en tus relaciones con tu mujer, a menos que hagas algo sobre el particular.

Determinamos si una familia es o no problemática teniendo en cuenta la calidad de los medios que utiliza para la comunicación. Los dos principios básicos de la comunicación son: primero, necesitamos hablar sobre nuestra vida, nuestros asuntos, nuestros problemas; necesitamos descartar cualquier negación del pasado, cualquier enmascaramiento de los problemas, todos los miedos que nos

atenazan, todas las heridas, y afrontar los verdaderos asuntos que están sobre el tapete. Segundo, necesitamos discutir lo que sentimos en relación con esos asuntos fundamentales –por ejemplo, sentimientos dolorosos procedentes del pasado– y necesitamos también discutir nuestros sentimientos sobre el otro. Si compartimos el sufrimiento, las heridas, la angustia, las decepciones, los fallos y las frustraciones de nuestras vidas, podremos abordar juntos las realidades dolorosas que se nos presenten. Podremos encontrar la curación. Entonces, seremos también capaces de compartir nuestros éxitos y nuestras alegrías.

Los profesionales de la salud mental subrayan la necesidad de que los padres se mantengan en una comunicación permanente, abierta y honesta con sus hijos en todos los campos de la vida. Esta comunicación puede ayudar a prevenir a los hijos frente al abuso de drogas, alcohol, tabaco y sexo. Los padres deben mantener abiertos los canales de comunicación con sus hijos tanto cuando van bien las cosas como cuando van mal. La comunicación mantiene la conexión. Sabemos qué gran comunicador era Jesús. Él transmite un mensaje de buenas noticias, pero fijémonos que también aborda problemas y manifiesta no sólo lo que piensa, sino también lo que siente. En el episodio del joven rico, Jesús se entristece ante el hecho de que el muchacho no es capaz de abandonar su estilo de vida para seguirle. En otro momento, habla sobre la muerte de Lázaro, su amigo, y llora. Resulta fascinante leer los relatos evangélicos sobre Jesús en los que apare-

ce como modelo de persona madura y emocionalmente sana. Él habla clara y directamente, abierta y honestamente.

Ser un cristiano no problemático tiene mucho que ver con ser una persona que se comunica abierta y honestamente. ¿No es a esto a lo que se refiere aquello de ser luz en la oscuridad, abrir los ojos de los ciegos, y devolver el oído a los sordos? Todo esto acontece mediante una buena comunicación. Cuando nos comunicamos, el amor se hace vivo e insufla vida a las relaciones. Una vez dijo Jesús: “Que vuestra palabra sea sí cuando es sí, y no cuando es no” (Mt 5,37). Dicho de otra forma: seamos abiertos y sinceros los unos con los otros. Seamos directos. Seamos claros. Hablemos abiertamente a los demás. No nos andemos por las ramas. En esta breve sentencia, Jesús dice mucho sobre aquello en lo que consiste ser cristianos.

Una familia no problemática se comunica

Una familia no problemática es aquella en la que sus miembros hablan directamente entre sí sobre sus puntos de vista, ideas, sentimientos y necesidades. Cuando se trata de alabar, agradecer o afirmar; cuando un miembro experimenta enfado o desilusión, siente la necesidad de expresar esos sentimientos directamente a la persona adecuada. Cuando la madre le dice al padre que su hijo Juan está enfadado con él porque no le deja conducir por la tarde el coche familiar; cuando Juan le dice a su

padre que su madre se sintió herida por sus desagradables observaciones durante la cena, no se considera que sean comunicaciones directas. A este tipo de comunicaciones las denominamos “triangulación”. Este tipo de mensajes indirectos que proceden de los otros pueden producir malentendidos, heridas y enfado precisamente porque son de segunda mano. Éstos son los modelos de comunicación propios de las familias problemáticas. Mantienen a los miembros de la familia distantes y sin posibilidad de encuentro mutuo, pudiendo llegar a crear un conflicto innecesario y también resentimiento “¿Por qué soy tratado de esta forma?”, “¿Por qué mi marido no puede hablarme directamente?”.

Cuando el susodicho Juan le dice a su madre que está disgustado con su padre, eso está bien, pero es necesario que la madre le diga a Juan: “Entiendo por qué estás enfadado con tu padre, pero es necesario que hables con él. Dile cómo te sientes por la cuestión del uso del coche”. Ésta es la forma madura y veraz de abordar un asunto.

Pero si la madre va y habla a su marido, facilita que Juan evite a su padre y ello debilita la relación hijo-padre. Si Juan se siente desasosegado e incómodo para acercarse a su padre, la madre puede enseñar a Juan la forma mejor de hablar con su padre. Juan puede incluso aceptar que su madre le acompañe en el encuentro con su padre como apoyo, pero la conversación la llevará Juan. “Juan tiene algo que discutir contigo, querido”, dirá la madre. Y, a continuación, se marchará.

¿Cuántos adultos son incapaces de hablar abierta, honesta y directamente con sus padres? Siguen relacionándose con ellos como lo hacían cuando eran niños. El problema de comunicación tuvo su origen en la niñez y persiste en la edad adulta. Es una forma de comunicación que probablemente llevarán consigo a sus matrimonios.

Nunca se resuelven los asuntos cuando la triangulación impone su ley. Ésta no sólo deja a la familia con un sentimiento de ambigüedad, sino que también produce un sentimiento de desconexión entre unos y otros, lo que hace daño al sistema familiar. Algunas veces, la gente me habla con entusiasmo y positivamente sobre otra persona. Otras veces, me dicen lo enfadados que están con ella. “¡Hablaste con el otro!”, les pregunto. “Necesitan saber”. Nunca debemos asumir la responsabilidad de enviar mensajes a otros, porque si lo hacemos terminaremos formando parte de la triangulación. Entonces, seremos parte del problema y no parte de la solución.

El principio fundamental es éste: cuanto más íntimas y profundas sean nuestras relaciones, más honestas y abiertas, más directas y claras deben resultar. Unas relaciones ocasionales pueden sobrevivir a formas distorsionadas de comunicación, pero no las relaciones íntimas. Jamás des por supuesto o asumas que en una relación la otra persona sabe lo que piensas, sientes o necesitas.

Por ejemplo, la gente no se entera de que estamos preocupados o interesados por ellos a no ser

que se lo hagamos saber diciéndoselo. Los niños no sienten que son amados o apreciados a menos que se les diga. Las esposas pueden estar rabiendo en silencio porque sus maridos desconocen sus necesidades. “¡Él debe saberlo!” Perdona: no lo sabrá –o no podrá saberlo– si no se le dice. Él no es adivino. Si el propio marido puede, incluso, no ser consciente de sus propias necesidades, ¿cómo va a poder, entonces, reconocer las de su mujer? Cada cónyuge debe asumir la responsabilidad de identificar, aceptar y expresar sus propias necesidades –físicas, emocionales o sexuales– ante el otro. En palabras de Dorothy Day, “el amor es una cosa dura y tremenda”.

Comunicación y relaciones sexuales

En mi trato con personas que tienen problemas con sus relaciones sexuales me encuentro habitualmente con gente que no se comunica verbalmente de una forma eficaz. Gente que no habla entre sí, que no tiene contacto emocional con el otro y que, con el tiempo, termina perdiendo la compenetación sexual.

Muchas veces me he sentado con una pareja ayudándoles a derribar los muros levantados entre ellos a causa de años de una pobre comunicación. Aunque no aborden de entrada asuntos sexuales, me doy cuenta de que el vacío que percibo en su relación personal indica que su relación sexual está en serias dificultades. Si una persona es incapaz de

comunicarse con otra verbalmente, ¿cómo podrá comunicarse sexualmente con eficacia? No es posible. La comunicación sexual está condenada al fracaso si no tiene sus raíces en la comunicación verbal.

Hay mucha gente comprometida en relaciones sexuales que, sin embargo, nunca discute sus sentimientos sexuales con el otro. Estas personas casi siempre presuponen, equivocadamente, que conocen las necesidades y preferencias de su pareja en materia sexual. ¿Es de admirar que en uno o en ambos la relación sexual vaya apagándose? Muchos sienten ansiedad a propósito de su vida sexual, pero les resulta difícil discutirlo honesta y abiertamente con la otra persona implicada. ¡Qué destructivo es esto para su relación! ¡Dónde está su confianza?

Los cristianos creemos que la mayor parte de la actividad sexual prematrimonial es pecaminosa, es decir, destructiva. Puede herir a la gente que la practica. Somos irresponsables con nuestra sexualidad cuando la tratamos despreocupadamente, antes de que se haya desarrollado una auténtica relación emocional. Cuando se llega a las relaciones sexuales prematuramente, es frecuente que le proporcionen a uno la ilusión de estar manteniendo una relación profunda y seria. Sin embargo, después de un periodo de tiempo, cuando esta relación se deteriora, como sucede con frecuencia, oímos a la gente decir: "Creí que estaba enamorado. Pensé que él o ella me amaba". Sólo podemos hacer real el amor en nuestras vidas cuando

somos capaces de sentarnos con el otro y hablar con él abierta y honestamente. Entonces compartimos nuestros mundos y nuestra cosmovisión en profundidad. Entonces, tanto en la alegría como en la tristeza de esta forma de comunicación, pueden disiparse muchas ilusiones. Entonces somos verdaderamente capaces de relacionarnos sexualmente.

Dentro del matrimonio, si no existe una relación personal con una comunicación penetrante y llena de sentido, la relación sexual se descubrirá enseguida como algo apagado, menos satisfactorio o claramente a punto de morir. Muchas veces, las parejas casadas practican el sexo mecánicamente y no tienen una relación sexual emocionalmente satisfactoria. Las mujeres son las primeras en caer en la cuenta de esto, pero los maridos llegan con el tiempo a la misma constatación. Se ha dicho con frecuencia. "Los hombres expresan afecto para obtener sexo, y las mujeres ofrecen sexo para recibir afecto" ¿Por qué no pueden ser ambas cosas? Sí pueden ser, pero la cosa exige comunicación.

Cómo nos comunicamos

Cómo nos comunicamos con el otro es también un asunto de la máxima importancia. Las palabras que elegimos, nuestro tono de voz, pueden impedir o mejorar el mensaje. Incluso el momento y el lugar de la comunicación pueden convertirse en factores significativos. Igualmente, si fallamos a la hora de

añadir los sentimientos apropiados a una afirmación como ésta: “Estoy francamente herido por lo que has dicho”, probablemente no seremos creíbles. La gente no descubrirá lo fundamental de nuestra intención, porque nuestras palabras carecen de suficiente tono emocional. Carecen de fuerza. Por otra parte, si reaccionamos emocionalmente –por ejemplo, con comentarios furiosos y hostiles–, provocaremos en los demás un dolor innecesario y se pondrán a la defensiva. Serán incapaces de escuchar el mensaje que tratamos de transmitir. Y a su vez, probablemente, reaccionarán con exceso o huirán.

Evidentemente, si permanezco en silencio y no respondo a la cólera y al dolor que expresa la otra persona, probablemente le sumiré en la confusión, el enfado y la frustración, y mi aparente insensibilidad o indiferencia le resultará hiriente. Las posibilidades de malentendidos son infinitas. Nueve de cada diez veces, el silencio será interpretado negativamente por el otro, aunque mi intención no sea negativa. Este silencio puede ser una señal de negligencia emocional con la que la persona silente es incapaz de responder a las necesidades emocionales del otro. Algunas veces, mantenerse en silencio puede ser una forma cruel de vengarse del otro. Algunos utilizan el silencio en las relaciones íntimas con mucha eficacia, pero también de manera destructiva. No hay nada más hiriente o frustrante que una persona que no responde a un mensaje muy importante enviado por otro. Es una forma clásica de ser pasivo-agresivo.

La comunicación con afirmaciones “yo”

Otro instrumento importante en el campo de la comunicación es la utilización de afirmaciones que utilizan el “yo” o el “nosotros”. Por sencillo que parezca, resulta destacable la eficacia de las afirmaciones con “yo”. Como cualquier otra forma de desarrollo humano, la comunicación es un arte que requiere estructuras de lenguaje. Los estudios sobre la comunicación muestran que hablar con afirmaciones que utilizan el “yo” es siempre más eficaz que la utilización de afirmaciones con el “tú”. La gente que recibe afirmaciones que culminan en el “tú”, puede sentirse atacada y ponerse a la defensiva; puede sentir la tentación de bloquear lo que está escuchando y terminar preparando su propia defensa o pensando en una refutación.

Sin embargo, las afirmaciones con “yo” tienden a sensibilizar a la otra persona hacia lo que yo estoy pensando y sintiendo. “Yo” implica un sentimiento de identidad, de autocontrol, de responsabilidad con lo que uno expresa y siente en el momento. Por ejemplo, “yo estoy molesto porque, cuando trataba de hablarte y necesitaba que me escucharas, seguías leyendo el periódico”. Estas afirmaciones, cuyo sujeto es “yo”, ayudan a los demás a centrarse en nosotros, en vez de apresurarse a defenderse a sí mismos. Estas afirmaciones con “yo” como sujeto no resultan amenazadoras.

Aun en el caso de que los demás afirman que no les preocupa lo que tú piensas y sientes, a través de la comunicación no dejas de darte a conocer de una

manera eficaz y puedes tener cierto impacto sobre los otros. Frecuentemente dejamos de comunicarnos aduciendo que nuestro mensaje no tendrá efecto en el otro. Olvidamos que necesitamos decir lo que pensamos y sentimos *por respeto a nosotros mismos* y, en segundo lugar, olvidamos que los demás necesitan escuchar lo que tenemos que decir aunque sean reacios a ello. Al final, experimentaremos una sensación de satisfacción por haber sido asertivos y honestos.

Date cuenta de la frecuencia con la que Jesús habla con estas afirmaciones “yo”. “Yo soy el camino. Yo soy la verdad. Yo soy la vida”. “El Padre y yo somos una misma cosa”. “Yo soy la resurrección”. Las afirmaciones “yo” de Jesús, no sólo ponen de relieve el fuerte sentido que tenía de su propia identidad, sino también su confianza en el mensaje que transmitía.

Cuando hablamos empleando este tipo de afirmaciones, transmitimos un sentido de nuestra propia identidad, de saber quiénes somos, diciendo a los otros lo que pensamos, sentimos y necesitamos. Transmitimos un sentido de autoconfianza, de autoestima y de positiva valoración personal. El uso de estas afirmaciones con “yo” pone de manifiesto que nos hacemos responsables de lo que sentimos, pensamos y necesitamos sin culpar a ningún otro, porque nos reconocemos como dueños de nuestras palabras. Usando esta forma de expresión, puedo hacer sensible al otro con respecto a mis heridas, enfados y frustraciones, lo que constituye el objetivo de toda comunicación eficaz. El que la otra

persona esté o no de acuerdo conmigo no es la cuestión; la cuestión aquí es que el otro llegue a saber lo que pensamos y sentimos. Esta forma de hablar no es una panacea, pero indudablemente puede ser muy eficaz durante bastante tiempo. Es posible que no se vean los efectos inmediatamente, pero a su debido tiempo seremos capaces de convencer al otro con respecto a lo que sentimos. Nunca podemos cambiar a los demás. Intentarlo es un ejercicio inútil. Pero siempre existe la posibilidad de poder, de alguna forma, influir en los demás y hacerlos más conscientes de nosotros. Estar vivo significa creer en la posibilidad de que la vida puede ser diferente, suponiendo naturalmente que queremos trabajar por ello recordando que Dios está siempre actuando con nosotros en nuestra condición humana. Ahora bien, Dios habitualmente actúa así cuando nosotros trabajamos junto con él aportando nuestra propia contribución. Comunicándonos con eficacia, le damos al Espíritu Santo un espacio para que también pueda actuar.

La única persona a la que puedo cambiar en cualquier relación soy yo mismo. Cuando hablo con menos confusión y de una forma más estructurada, estoy cambiando mi modelo de relación con los demás. Me expreso no según los viejos y caducos modelos que resultaban ineficaces, sino de una forma nueva, que permite a la otra persona caer en la cuenta de que debe optar por otra forma más madura y eficaz de responderme. Estoy convencido de que no hay una forma mejor de cambiar las relaciones que cambiar nuestra manera de comunicar-

nos. Esto ocurre cuando descartamos las formas de la infancia, esas formas de comunicación viejas, ineficaces e incluso destructivas que aprendimos en nuestras familias.

La persona con la que trato de comunicarme puede contestar diciendo: "Me da igual lo que piensas y sientes". Ésta es una forma de bloquear tu mensaje. Esa persona se siente amenazada. Pero el mensaje ha sido enviado, y pienso que, aun en el caso de que el mensaje sea ignorado por el otro, queda lanzando al aire. El asunto se ha puesto sobre el tapete. La semilla ha sido sembrada. Recuerda: parte de la semilla caerá en tierra pedregosa, pero otra lo hará en suelo fértil y producirá fruto (Lc 8,6.8)

Recuerda que hemos dicho que el principal objetivo de la comunicación es la revelación, no la definición. En otras palabras, necesitamos poner las cosas sobre el tapete. No queremos enredarnos en la vieja trampa de la escapatoria diciendo: "¿Para qué sirve hablar con ese? Lo que yo diga no tiene importancia. No va a cambiarme". Frecuentemente, esto puede ser una rendición por nuestra parte. El miedo probablemente nos controla. Necesitamos caer en la cuenta de que lo importante es mi revelación. La forma en la que el otro reciba o rechace mi mensaje es algo secundario. Aquí es donde mucha gente se pierde. Consideran que el objetivo principal de su mensaje es cambiar a la otra persona; sin embargo, lo más importante es mi responsabilidad a la hora de emitir el mensaje. Si lo hago, me sentiré satisfecho por haber transmitido mi mensaje con sentido de la dignidad y del respeto a mí mismo.

Indudablemente, existe el riesgo de la frustración y el verificar que la relación tal vez no mejore o, incluso, pueda empeorar. Sin embargo, el mayor daño causado al otro y a mí mismo se produce si me equivoco a la hora de enviar mi mensaje abierta y honestamente.

Cambiar nuestra forma de comunicarnos logrando ser más hábiles y eficaces es el primer camino para poder cambiarnos a nosotros mismos real y verdaderamente, y para poder, tal vez, influir en la mejora de nuestras relaciones. Por ejemplo, cuando cambiamos nuestra forma sarcástica de hablar por una más respetuosa, aumentan radicalmente las posibilidades de mejorar nuestras relaciones. He visto mejorar a muchos matrimonios porque uno de los cónyuges ha desarrollado una forma sana y honesta de comunicarse. El otro cónyuge, con el tiempo, abandonó los viejos modelos de hablar que resultaban dañinos. Los círculos viciosos de la comunicación se rompen cuando uno de los miembros corta el círculo.

En la Sagrada Escritura, Dios se describe a sí mismo como un Dios que se revela. Ciertamente, Jesús era la revelación o manifestación de Dios. Quitarnos las máscaras puede resultar muy amenazador no sólo para nosotros, sino también para todos aquellos a los que nos manifestamos. La revelación o manifestación de sí mismo exige una cantidad enorme de confianza, pero es la única forma, a pesar de los riesgos, que nos permite la posibilidad de desarrollar unas relaciones basadas en la confianza.

Incluso las madres son animadas para que hablen a sus bebés lo más posible. La madre puede estar ocupada con la colada o preparando la comida; sin embargo, el que al mismo tiempo mantenga una conversación con el niño es una experiencia de cercanía y vinculación. El niño se siente protegido, amado, deseado. Se ha establecido el fundamento básico de la confianza. El niño aprende a confiar en su madre y, al mismo tiempo, comienza a tener confianza en sí mismo. Erik Erikson describe esta confianza como la etapa primera y básica del desarrollo psicosocial humano y como el fundamento de una personalidad sana. Todo comienza en los brazos de una madre o padre en diálogo mutuo y en diálogo con su hijo.

La clase de comunicación de la que estoy hablando no significa un parloteo con el otro sobre cosas sin importancia a propósito de la vida o del tiempo. Podemos hablar y hablar con la otra persona y nunca llegar a tener realmente una conversación sustancial; por el contrario, podemos comunicarnos en profundidad, manifestando o revelando nuestro mundo interior a nuestro interlocutor. Todos hemos visto a alguna pareja comiendo juntos en un restaurante sin dirigirse en todo el tiempo la palabra. Es un espectáculo triste. Cuando la gente comparte una comida, es el momento oportuno para comunicarse compartiéndose mutuamente.

Muchas veces, dos personas que han tratado en profundidad entre sí pueden sentarse juntas en silencio con gran satisfacción porque están ligados

emocionalmente. Están también seguros y no distantes. Confían en el otro, y su silencio es un silencio de calidad. Sin embargo, este silencio resulta un silencio vacío en el caso de dos personas que apenas se relacionan con cierta profundidad; se adivina el miedo y una sensación de alienación bajo una superficie engañosa.

La autocomunicación

Si queremos ser comunicadores eficaces, debemos ser también buenos comunicadores para nosotros mismos. Todos hablamos con nosotros mismos, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Es importante caer en la cuenta de esto, si queremos conocernos. Necesitamos preguntarnos si somos conscientes o no de lo que pasa en nuestro mundo interior: nuestros pensamientos, actitudes, necesidades y, muy especialmente, la gama total de nuestros sentimientos. Existen también recuerdos del pasado, de las heridas y de las alegrías de nuestra vida: ¿somos conscientes de ellas? Si lo somos, podremos comunicarnos en profundidad con los demás. Con mucha frecuencia, la gente no tiene relación consigo misma. No están seguros de la orientación de sus opiniones y de las ideas que bullen en su interior. Posiblemente, son capaces de describirse a sí mismos de una manera general –por ejemplo, diciendo que se encuentran mal o disgustados–, pero no pueden identificar los sentimientos específicos de heridas, cóleras, desagradados o miedos.

Dentro de cada uno de nosotros existe lo que yo llamo *discos negativos*, que reproducen afirmaciones distorsionadas y retorcidas que nos acompañan desde la infancia. Muchas veces son erróneas, y siempre destructivas. Ejercen un control sobre nosotros. ¿Somos conscientes de este tipo de pensamientos negativos, como por ejemplo “eres un fracaso”, “eres incapaz de hacer esto”, “no eres agradable”, “nadie te quiere”, y así sucesivamente? Cuando estos discos siguen sonando, pueden resultar paralizantes y generar sentimientos de culpa, de baja autoestima y valoración, y de gran ansiedad. Estos sentimientos, a su vez, provocan más pensamientos negativos sobre nosotros y, así, el círculo vicioso se prolonga sin fin.

Podemos romper el círculo, en primer lugar, cambiando nuestros pensamientos. El libro sobre la depresión titulado *Feeling Good* (Encontrarse bien), del Dr. David D. Burns, aborda específicamente este problema y pone de relieve que si queremos encontrarnos mejor, necesitamos empezar por cambiar la forma que tenemos de pensar y de percibirnos a nosotros mismos. Esto puede modificarse inmediatamente, aunque los sentimientos distorsionados o retorcidos tarden mucho tiempo en curarse. Necesitan ser confrontados y desafiados por nuevas y válidas afirmaciones sobre mí mismo.

Durante algún tiempo viviré en tensión entre mis pensamientos, que afirman cosas buenas sobre mí, y mis sentimientos negativos. Necesitamos estar siempre en contacto con nuestros sentimientos, sin que nos importe lo distorsionados que pue-

dan ser, y necesitamos también tratar de entender su origen. Cuanto más capaces seamos de ponerlos en orden, más podremos, presumiblemente, razonar con mayor claridad y tomar decisiones correctas sobre la vida. Éste es uno de los objetivos más valiosos de una comunicación y asesoramiento saludables: nos ayudan a resolver y a comprender nuestros sentimientos insanos.

Subrayo esta comunicación *interior* como un aspecto vital de nuestra capacidad para comunicar con los demás. Si pensamos y sentimos de forma negativa sobre nosotros mismos, necesitamos ser capaces de comunicarlo al otro para obtener curación. Esto es lo que ocurre en la consulta o en la relación con un amigo de confianza. En otras palabras, necesitamos tener la valentía y la confianza que nos lleven a compartir nuestro mundo interior con los demás.

Cuando tenemos un sistema confuso de comunicación interior, no podemos comunicarnos con los demás eficazmente, porque estamos o completamente a la defensiva (les culpamos o mal interpretamos lo que dicen) o somos excesivamente sumisos y complacientes con ellos. Esto último sucede porque queremos desesperadamente ser aceptados y queridos, y tememos el rechazo. Y, así, terminamos demasiado confusos para comunicarnos con eficacia.

Estar en contacto con la propia interioridad es algo esencial para poder comunicarse con los otros. Ésta es una de las razones por las que muchos hom-

bres son unos comunicadores pobres en sus relaciones personales. Con frecuencia, no permanecen en contacto con su mundo interior. El marido que no se comunica es la causa de gran parte de la depresión, frustración y vacío que experimentan muchas mujeres casadas. Esto explica también la forma en la que algunas mujeres desarrollan una relación desproporcionada con sus hijos, con sus amigas o con sus asuntos. Es la forma que tienen ellas de abordar la frustración que les supone tener un marido incapaz de comunicarse. Los libros *You Just Don't Understand* (Tú sencillamente no entiendes), de Deborah Tanner, y *Men are from Mars, Women are from Venus* (Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus, existe traducción castellana), de John Gray, se ocupan de las estructuras de comunicación entre hombres y mujeres.

¿Por qué las mujeres permiten a sus maridos proceder así desde el principio? Ellas suelen pensar que esos hombres cambiarán con el tiempo, lo que es una falsa suposición. No habrá posibilidad de cambio a menos que se dé un esfuerzo concertado por parte de las mujeres para afirmar con fuerza y claridad su necesidad de comunicación y su frustración por el silencio de sus maridos. Aquí reside la posibilidad de que los hombres puedan ser influídos o forzados a cambiar su comportamiento silente. Una mujer necesita preocuparse antes de su boda de si su posible futuro marido, al que ama y respeta como "el tipo más silencioso", es simplemente incapaz de comunicarse o no desea hacerlo en absoluto. De ser así, ¡que no se case con él! Deborah Tanner,

en el libro que acabamos de mencionar, describe la gran diferencia entre las formas de comunicar del hombre y de la mujer. Escribe sobre cómo los hombres hablan desde su mundo exterior y las mujeres lo hacen desde el interior; sobre cómo los hombres se sienten condicionados por su situación en la vida y las mujeres se interesan por relacionarse. Y todo esto comienza en la infancia, en la forma como los chicos y chicas son educados. La comunicación entre los sexos exige trabajo y comprensión.

Nuestras palabras tienen un poder creativo. Aportamos curación y santificación a nuestras relaciones cuando compartimos nuestras palabras. De las semillas de nuestra comunicación brotan las esperanzas de unas mejores relaciones con los demás y con Dios. Cuando expresamos nuestros pensamientos y sentimientos a los demás mediante nuestras palabras, insuflamos vida a nuestras relaciones. A esto se le llama intimidad. Esta intimidad sólo puede producirse en nuestras relaciones significativas mediante un esfuerzo perseverante por nuestra parte para comunicarnos bien.

2. Escuchar

Si la comunicación nos sirve como instrumento para revelarnos a los demás, la escucha es un arte mediante el cual nos abrimos a la revelación que nos ofrecen los otros. Escuchar significa mantenerse en contacto con el otro, penetrar en su mundo. Si es verdad que hablar abierta y honestamente nos resulta difícil, no es menos cierto que escuchar puede llegar a ser algo todavía más exigente. La comunicación requiere medios, honestidad y práctica, mientras que la escucha exige atención y paciencia. Escuchar puede resultar muy curativo, especialmente cuando uno oye realmente el sufrimiento y las necesidades del otro.

Escuchar exige un contacto emocional intenso, centrado y atento con la otra persona. Requiere que comprendamos lo que los otros dicen, pero, sobre todo, lo que sienten. Expongan o no sus sentimientos, tenemos que ser capaces de identificar lo que están sintiendo.

Hablemos sobre algunas de las técnicas que nos convierten en buenos escuchadores. El salmista dice en el salmo 135: "Tienen oídos y no escuchan". Podemos oír, pero ¿escuchamos realmente a la otra persona? ¿Estamos realmente en contacto? ¿Hemos intentado penetrar en las profundidades de su alma? ¿O estamos presentes periféricamente o, quizás,

incluso, bloqueándoles? La escucha o la falta de ella puede construir o destruir una relación. Si queremos realmente distanciar emocionalmente a una persona de nosotros, o ser despreocupados o insensibles, todo lo que tenemos que hacer es desconectar de ella

Creo que el primer requisito para ser un escuchador auténtico y eficaz es poseer la capacidad de mantenernos en contacto con nuestro propio mundo interior. ¿Cuáles son nuestros pensamientos, nuestras actitudes y, sobre todo, nuestros sentimientos? Necesitamos una conexión con nuestro yo interior y una conciencia de nuestro yo interior. En otras palabras: ¿somos realmente capaces de escucharnos a nosotros mismos? Si no me escucho a mí mismo, ¿cómo voy a poder escuchar al otro? Si no mantengo el contacto con mi mundo interior, ¿cómo voy a poder mantenerlo con el tuyo? Este escucharme a mí mismo es algo absolutamente necesario. Sin ello, seré incapaz de sondear las profundidades de la otra persona. Sí, puedo oír, pero sólo oír no equivale a escuchar. Si soy incapaz de gestionar mis propios sentimientos de enfado, ¿cómo voy a poder estar a gusto con los de cualquier otro? No puedo permanecer en contacto con lo que esa persona está realmente diciéndome y, sobre todo, con lo que está sintiendo.

Ser conscientes de lo que sentimos significa ser capaces de identificar sentimientos específicos dentro de nosotros mismos. Con frecuencia, decimos que estamos disgustados; ahora bien, ¿qué significa esto? ¿Podemos identificar con precisión senti-

mientos como por ejemplo el sentirse herido, furioso, triste o decepcionado? Por todo esto es por lo que, en el caso de tantos problemas matrimoniales, resulta necesario ayudar a cada cónyuge a poner nombre, formular y contextualizar sus sentimientos. Sólo entonces podrán revelar al otro lo que están experimentando.

Algunas veces, oímos y sabemos lo que está diciendo una persona, pero no sintonizamos con lo que está sintiendo. Esto es signo de una escucha deficiente. Por esto, muchas relaciones se quedan en la superficie y nunca crecen ni se fortalecen. La gente no está realmente en contacto. Ignora cómo lograrlo o no quiere este tipo de implicación con los demás.

Cuando escuchamos a los demás, necesitamos ayudarles a solucionar e identificar sus sentimientos, preguntándoles qué es lo que están sintiendo, para después reflexionar con ellos sobre lo que creemos haberles oído decir. Por ejemplo, si a uno al que estoy escuchando le digo. "Verdaderamente, tu hermana te hirió de mala manera con sus sarcásticas observaciones", podrá caer en la cuenta de que yo le he estado escuchando de verdad. La persona dolida se siente en contacto, experimenta tu preocupación por ella y reconoce que realmente estás caminando a su lado. A esto lo llamamos empatía. La práctica de la empatía no la necesitan únicamente los consejeros; todos nosotros la necesitamos si queremos sintonizar con los demás.

Escuchar significa centrar toda nuestra atención y energía en el otro. Nuestro lenguaje corporal

puede mostrar que estamos allí presentes y al servicio del otro. Nuestros ojos se concentran en esa persona. Semejante escucha es sensible y reflexiva. No nos sentamos en donde sea, como si fuéramos sencillamente unos maniquíes. Volvemos a reflexionar sobre los sentimientos y pensamientos de los demás. Nos hacemos eco de su alegría. Nos emocionamos cuando ellos también lo están, nos sentimos enfadados cuando les vemos así, y tristes cuando nos muestran su tristeza. No les ofrecemos respuestas teóricas o consejos precipitados, ni les hablamos de experiencias similares que hemos podido tener. En ese momento, ellos no están realmente interesados en este tipo de respuestas. Necesitan que estemos allí con ellos y a favor de ellos. Esta forma de escucha ininterrumpida exige mucha disciplina para poder permanecer centrados en la otra persona.

Fíjate qué sensible y compasiva es la escucha de Jesús. Escuchó los gritos del ciego, escuchó a la mujer angustiada por sus hemorragias que tocó la orla de su manto y, también, a la viuda que lloraba la muerte de su hijo. Este Jesús escuchador es un Jesús sensible que estaba emocionalmente en contacto consigo mismo y con los demás. Por eso, tocaba físicamente a la gente; por eso, curaba a los enfermos. De él emanaba poder. Cuando escuchamos a la gente, también sale de nosotros poder, un poder curativo. Como Jesús, podemos curar practicando una escucha activa, reflexiva y compasiva.

Ser un buen escuchador significa no sólo oír cómo hablan los otros, sino también ser capaces de

vivir a gusto con sus silencios, sus lágrimas, sus quejidos de dolor o sus arranques emocionales, que pueden ir ligados a amenazas irracionales atribuidas a otras personas. Pueden existir amenazas de huida o incluso de suicidio. Este tipo de cosas pueden provocar miedo y pueden llegar casi a superarnos. Pero permitir que la gente desahogue sus sentimientos reprimidos ayudará a difuminarlos, ayudará a devolver a la gente a la realidad.

Necesitamos revisarnos y tener cuidado de no desentendernos de lo que dicen los otros, respondiendo por ejemplo: "Venga, tú no eres capaz de hacer esto" o "tú no harás aquello". En la mayoría de los casos, por supuesto, ellos no lo harán. Pero necesitan expresar su rabia, su desesperación y el dolor que sienten en su interior. Las personas heridas son muy sensibles a la forma en que reaccionamos y respondemos, y también a nuestra sinceridad con ellas. Si la perciben, son capaces de confiar más en nosotros y de sacar a flote sus sentimientos, miedos, angustias, confusión y desesperanzas más profundas. Si somos capaces de estar junto a ellas escuchando, probablemente nos revelarán las historias más profundas que sienten en su interior.

Vemos que aquellos que han escuchado el evangelio se curan –los ciegos ven, los sordos oyen, los cojos andan– precisamente porque han escuchado. Con mucha frecuencia, la gente es capaz de volver a empezar de nuevo con su vida. No pocas veces, hemos oído a numerosas personas que nos han contado sus historias de dolor, cómo nos dicen después: "Gracias por escuchar. Gracias por su ayu-

da". Nosotros pensamos que no hemos hecho más que escuchar. Sin embargo, ¡qué gran don es éste! Es esa forma de escucha, auténtica y penetrante, la que alcanza el centro mismo de la tormenta en los corazones de la gente y logra calmarlos.

Con mucha frecuencia me han dicho algunos maridos que se sienten sin ayuda y desacertados cuando tratan de abordar la depresión o la ansiedad de sus mujeres. Estos hombres terminan atrapados en el complejo masculino y tienen que hacer algo para suprimir el dolor de sus mujeres, para aliviarlo, para mejorarlo. Por mi parte, siempre les repito que lo único que tienen que hacer, y lo más eficaz, es escuchar a sus mujeres. Dejadlas gritar, rabiar, contar su historia, expresar sus sentimientos, y terminará por llegar la curación. Entonces, tendrán lugar momentos de intimidad muchas veces anhelados.

No se dará nunca en nuestra sociedad o en nuestras iglesias una verdadera curación hasta que comencemos a escucharnos los unos a los otros. Gran parte de la tarea de aconsejar lleva consigo, básicamente, ayudar a la gente mediante la escucha de lo que realmente dicen y sienten, para que después puedan sacar todo afuera, para que sean capaces, con nuestra colaboración, de poner las cosas en perspectiva, integrándolas en sus vidas, todo lo cual aporta la curación del espíritu.

El arte de escuchar es exactamente eso, un arte. Requiere práctica y mucho esfuerzo, pero exige, por tratarse de un arte, ser constantemente desarrollado. Puede ser aprendido. Reclama de nuestra parte un

esfuerzo concertado y concentrado. Quedaremos admirados de los resultados que el arte de escuchar aporta a los demás y a nuestras relaciones.

Es necesario que conozcamos nuestras limitaciones, esto es, durante cuánto tiempo somos capaces de escuchar y cuándo ya no podemos hacerlo. Necesitamos caer en la cuenta de cuándo nos hace falta romper nuestra situación de escucha para recuperarnos y poder volver a escuchar de nuevo. La gente sabe cuándo no está siendo escuchada. Aunque pensemos que no se están dando cuenta, nos dirán: "No estás escuchando". Muchas veces mis clientes me han dicho: "¿Qué es lo que va mal? Me da la impresión de que no está usted escuchando". Es comprensible que hagan su aparición la fragilidad humana, la fatiga y las distracciones. Sin embargo, esas personas que tenemos enfrente y que a veces pensamos que están "fuera de juego" son sensibles al hecho de que no estamos escuchando.

La buena escucha lleva a la curación porque pone de manifiesto la solicitud del que escucha. Con frecuencia, la gente herida se siente mal consigo misma. Escucharles vende sus heridas y derrama sobre ellas el aceite de la compasión, la ternura y la calidez. Escuchar conduce a la curación porque permite a la gente que se siente herida hablar sobre lo que les corroe o les incomoda en su interior. Hay pocas cosas más destructivas para los seres humanos y para sus relaciones que enterrar la furia y el dolor, la culpa y la vergüenza, así como todos los demás sentimientos tormentosos que necesitan resolverse, pero que son también enterrados. Todos ellos pue-

den resolverse hablando sobre ellos abierta y honestamente con un interlocutor en cuya escucha se confía.

Al decidirse a manifestar sus turbulencias interiores, la gente empieza a sacar afuera sus asuntos. Cuando somos capaces de expresar lo que está sucediendo dentro de nosotros, podemos visualizar lo que está oculto en la oscuridad, iluminándolo, poniéndolo en perspectiva y obteniendo una mejor comprensión de todo ello. La visión y la esperanza van de la mano. La esperanza dice que las cosas pueden ser diferentes. La esperanza cristiana afirma que las cosas pueden ser diferentes porque Dios trabaja con nosotros, porque Dios nos acompaña en la tarea cuando hacemos frente a los asuntos de la vida.

Escuchar sana las relaciones porque cuando nos escuchamos mutuamente deshacemos muchos malentendidos y falsas interpretaciones que hemos ido acumulando entre nosotros y que son la causa de numerosas disfunciones en los matrimonios y las familias. Semejantes disfunciones no residen sobre todo en los problemas que existen en esos matrimonios y en esas familias, sino en el hecho de que hombres y mujeres no han sido capaces de hablar entre sí sobre lo que piensan y lo que sienten. De ahí que la fórmula que consagra la disfunción es: no hemos hablado, por eso no hemos sentido y por eso no hemos confiado. Y si no hemos hablado, entonces, ciertamente, sólo hemos escuchado los sonidos del silencio, que lo único que generan es más confusión, dolor, malentendidos y una sensación de no ser comprendidos.

Existen otras clases de silencio. El silencio puede ser signo de una introspección neurótica que levanta una deliberada barrera entre uno y los demás. Puede ser un arma para la no cooperación. Puede ser un signo para manifestar desaprobación o indiferencia. Puede ser una medida de desagrado, como ocurre cuando dos se mueven con dificultad en compañía y buscan desesperadamente las palabras. Puede ser un signo de incomprendición, de rechazo, enfado y desconfianza. Puede ser el resultado de un terror o de una antipatía (Sean Dunne, *The Road to Silence*).

Escuchar es una experiencia de aprendizaje, porque llegamos a una mejor comprensión y conocimiento no sólo de los demás, sino también de nosotros mismos. Muchas veces me digo a mí mismo que estoy permanentemente en terapia, porque, como terapeuta, cuanto más escucho y mantengo el contacto con los demás, más me escucho y mantengo el contacto conmigo mismo.

Escuchar nos ayuda a conocer cómo es realmente la otra persona. El viejo dicho griego “conócte a ti mismo” es realmente el comienzo de toda sabiduría y de una profunda espiritualidad. Pero si conocerse a sí mismo lleva tiempo y esfuerzo, conocer a otra persona exige un tiempo y un esfuerzo todavía mayores.

Recuerda que la palabra bíblica para referirse a las relaciones sexuales es “conocer”. Implica mucho más que una relación física. Significa conocer íntimamente al otro, estar muy cerca de él. Conocer y

escuchar desembocan en la intimidad. Algunas personas se comprometen en una relación sexual sin intimidad. Este comportamiento destruye la propia capacidad para amar. Para la gente, abrirse y compartir el don de sí mismos supone la aceptación del riesgo y la confianza. Asumimos con cariño lo que una persona nos revela y guardamos como oro en paño esas revelaciones, manteniéndolas como confidencias. Respetamos a la gente por lo que nos ha manifestado aun cuando podamos no estar de acuerdo con ella.

Lo que estoy compartiendo contigo en estas páginas lo he aprendido escuchando a mucha gente. Escuchar nos ayuda a lograr una comprensión más honda de la otra persona, a conocerla, a entenderla y a ayudarla para que se conozca y se comprenda a sí misma. La escucha pertenece al ámbito del amor. Sólo después de haber escuchado a una persona puedo empezar a amarla de verdad. Sólo entonces puedo aceptarla como es y quererla. Puedo decir: "Te quiero como eres, tal como te conozco, no como pienso que eres o que deberías ser".

La escucha pertenece también al ámbito de la vida. Escuchar significa estar en contacto con las realidades que nos rodean. Este contacto con la realidad es lo que contribuye a lograr la salud mental, por dolorosa que pueda ser algunas veces la realidad. Estar plenamente vivo y dinámico es escuchar de buen grado al mundo que nos rodea para aprender sobre la vida y poder apreciarla.

La escucha lleva consigo muchas veces la risa. Esto significa que estamos en contacto con las zonas ridículas y con las contradicciones de la vida. Precisamente porque podemos reírnos con la gente, pero no de la gente, después de haberla escuchado, sabemos que está en proceso de curación y sintiéndose mejor, porque ha comenzado a reírse de sí misma y nosotros con ella. El humor nos ayuda a poner la vida en perspectiva, elimina las distorsiones que percibimos, ilumina el peso de vivir y reduce el estrés. El humor es probablemente la técnica terapéutica menos usada en los gabinetes de orientación y también en la vida.

En mi sala de espera tengo cuatro álbumes llenos de viñetas que he ido reuniendo a lo largo de los últimos quince años. Se trata de viñetas relativas a la vida de la gente, especialmente al matrimonio y a la familia, y a las manías que tenemos todos. Resulta interesante ver que los jóvenes y los viejos vuelven una y otra vez sobre estas viñetas. Muchas veces insisten en lo relajante que les resulta mirarlas. Dios debe tener cierto sentido del humor; de no ser así, ¿cómo podría habernos aguantado durante tanto tiempo?

La escucha significa que aceptamos salir de nosotros mismos. Cuando escuchamos a los demás, salimos de nosotros mismos, de un mundo centrado en nuestro yo. Buscamos y alcanzamos a otra gente. Entramos en contacto con sus penas y sufrimientos. Comenzamos a entender cómo se ve la vida desde otras situaciones. Como dice la tradición cristiana,

“cuando nos perdemos a nosotros mismos, nos encontramos”.

Cuando escuchamos de buen grado los problemas de los demás –sus penas y sufrimientos, sus heridas, sus fracasos–, nuestros propios problemas no nos parecen tan graves. Somos capaces de poner nuestros asuntos en la debida perspectiva. Cuando día tras día escucho los problemas de los demás, los míos ya no me parecen tan terribles. Los pongo en perspectiva y entonces puedo abordarlos mejor.

Cuando los demás nos hieren y buscan ser perdonados, hemos de escuchar lo que nos dicen, por qué pasó lo que pasó y, así, lograr comprender. Es entonces cuando podemos dejar que se alejen las heridas, los enfados y el dolor. Podemos perdonar porque comprendemos.

Éstas son algunas de mis reflexiones personales sobre la escucha, obtenidas gracias a su práctica con los demás. Estoy seguro de que, en vuestra propia experiencia de este arte, habéis aprendido muchos otras lecciones llenas de sabiduría. Cuanto más escuchamos, más humanos nos hacemos. Cuanto más escuchamos, más espirituales llegamos a ser. Somos capaces de volar sobre nosotros mismos y de mantenernos en contacto con los demás y con Dios.

La oración tiene que ver con la escucha: escuchar lo que hay en mi corazón, escuchar lo que otros dicen y ponerlo todo en manos de un Dios que también está a la escucha. La oración es tener fe en que existe un Dios que está siempre escu-

chando, cuidando y amando. Gracias a eso, somos fortalecidos, consolados y encontramos la paz. La oración puede ser curativa porque en ella podemos dejar actuar a Dios y mantenernos en contacto con Él, que se preocupa de nosotros y nos ama, sin que le importe lo que pueda oír y saber de nosotros.

3. Conflicto

El conflicto, además de formar parte de la vida, es también algo necesario. Uno de los mayores desenfoques en relación con las rupturas matrimoniales consiste en creer que el conflicto es la causa de la mayoría de las dificultades conyugales o de un posible divorcio. Al revés, la mayoría de las relaciones matrimoniales que llegan a la separación lo hacen por no encarar a tiempo el conflicto a la hora de buscarle solución. Parte del arte de la comunicación consiste en ser capaz de abordar correctamente el conflicto, y éste, así como su solución, son ingredientes vitalmente importantes de unas relaciones adecuadas.

El conflicto es necesario si se quiere mantener una relación sana y que funcione bien. Cuando Jesús llegó al mundo, entró en conflicto con él. Jesús afirmó misteriosamente: “No he venido a traer paz, sino división” (Lc 12,51). En varias ocasiones, Jesús estuvo en abierto conflicto con sus discípulos, con buena parte de la gente, con su propia familia y, con más frecuencia todavía, con los escribas y fariseos. La Biblia está llena de conflictos. Los salmos reflejan los conflictos que acontecen en nuestro interior, entre los pueblos, y entre nosotros y Dios. Siempre que la gente intenta lograr acercarse a los demás, la cordialidad y la fricción hacen juntas su aparición. Cuando se atasca, ni existe cor-

dialidad ni existe fricción. La relación se derrumba. El único elemento importante y necesario para mantener un mecanismo funcionando es el lubricante. Él previene la quema de los engranajes evitando su bloqueo. El lubricante necesario en cualquier relación íntima, especialmente en el matrimonio y en las familias, es un conflicto razonable.

Como escribí en *Healing Wounded Emotions* [Cómo sanar sentimientos heridos, Verbo Divino, 2004], hemos sido programados para considerar la cólera como un vicio más que como una virtud. La cólera es una emoción normal y saludable que necesita ser expresada de manera apropiada. Necesitamos distinguir entre una cólera apropiada y una inapropiada, porque esta última puede ser destructiva. Necesitamos caer en la cuenta de que existe una diferencia entre el conflicto y la violencia. La violencia es un conflicto fuera de control.

Cuando los cónyuges reprimen su ira, sus heridas o decepciones mutuas y no les permiten salir a la superficie, se produce un efecto dañino sobre la relación. Este tipo de relación represiva es como un cáncer que va comiendo y erosionando la confianza entre las dos personas. Los compañeros van teniendo cada menos en común en el terreno emocional, al principio sin darse cuenta de ello. Gradualmente, van descubriendo que están emocionalmente distantes y terminan por perder interés sexual. Cunde el pánico. Comienzan a pensar que ya no se aman y que su matrimonio está liquidado.

Esto no es necesariamente cierto. Este estado de frialdad en el que desaparecen los sentimientos es un signo de que la relación tiene problemas. Las partes están atascadas. Por debajo de la frialdad se encuentran capas ocultas de cólera, heridas e incluso odio y rabia. Necesitan empezar a sacar a la superficie todos los escombros acumulados y no resueltos que se han producido entre ellos. Necesitan comenzar un diálogo serio y difícil. Uno de los aspectos más dolorosos de esta clase de comunicación es que habrá que exponer todos estos malentendidos perturbadores y las diferencias sin resolver, los resentimientos prolongados y las heridas profundas.

Con relación a las aventuras extramatrimoniales, existen formas destructivas y zafias de resolver desagrados obvios, muchas veces no reconocidos dentro del matrimonio. En la aventura, las parejas intentan, con frecuencia, realizar sus necesidades emocionales y sexuales no satisfechas. Estos vínculos casi nunca logran convertirse en relaciones permanentes y viables. A veces, son algo pasajero al margen del matrimonio. Las aventuras son síntomas de un matrimonio problemático. Siempre ponen de manifiesto una cólera reprimida contra el otro cónyuge, así como otros conflictos subyacentes y sin resolver en el matrimonio. Los conflictos silenciados resultan mortales. Los conflictos sanos pueden ser la gracia salvadora a través de la cual actúe el poder curativo de Dios.

Un conflicto reprimido puede manifestarse en todas las formas de dificultades y problemas emocionales, como por ejemplo la ansiedad, la depre-

sión, el silencio gélido, la distancia sexual y la conducta pasiva-agresiva, por mencionar sólo unos pocos. La relación se va desinflando, marcha sin pasión ni intimidad y, espiritualmente, terminará por carecer de significado e inspiración.

Mucha gente decide prematuramente que su relación matrimonial está terminada. Optan por separarse o por buscar fuera otras distracciones, como por ejemplo tener una aventura o enfrascarse en actividades o intereses exteriores. También es posible que mantengan una relación tolerante, poniendo al margen la tensión subyacente. Mucha gente se divorcia prematuramente sin concederse previamente la oportunidad de abordar los asuntos latentes que problematizan su relación. Actuando así, nunca se conceden la oportunidad de un auténtico encuentro mutuo.

No hay duda de que una comunicación directa y honesta puede conducir a la ira y al conflicto. Dios sabe que nadie quiere el conflicto. Existen dos grandes, aunque invisibles, signos que penden sobre el umbral de muchas casas americanas. Dicen así: "paz a cualquier precio" y "no sacudas la barca".

A veces, la ira y las heridas no resueltas que existen en una relación se manifiestan, finalmente, en explosiones violentas u otras formas de reacciones emocionales excesivas. Este tipo de conflicto es destructivo. La gente se dice cosas llenas de crudidad, que no necesariamente piensa, y el resultado es un exceso de dolor claramente innecesario. Las partes quedan fuera de control. Después de una explo-

sión, se sienten apesadumbrados y avergonzados por su comportamiento, pero, una vez más, entierran sus heridas y su cólera hasta que tenga lugar el próximo enfrentamiento y la siguiente explosión. Este modelo cíclico de conflicto destructivo sólo puede cambiarse cuando la pareja se compromete con un aprendizaje que le lleve a saber cómo tratar con sus heridas, furias y decepciones de una manera abierta y rápida sobre bases normales. Sin embargo, si tienen miedo al conflicto, tenderán a evitar esos necesarios desacuerdos, situándose en el disparadero de periódicas e insanas explosiones.

Cuando permitimos que la gente nos trate de forma miserable o abusiva, sin ser asertivos porque tememos el conflicto, terminamos por perder el respeto que nos debemos a nosotros mismos. Los que nos tratan mal no nos respetan porque nosotros aceptamos semejantes abusos y, así, continuarán tratándonos con dureza.

Podemos preferir evitar algunos pequeños conflictos porque la persona en cuestión no nos resulta importante o porque los asuntos son tan inanes que no merece la pena gastar energías emocionales en ellos. Sin embargo, algunos tenemos tendencia a evitar, minimizar y racionalizar en exceso muchos de nuestros conflictos con el pretexto de que son asuntos insignificantes, cuando lo que tememos de verdad es la motivación de fondo. De ser así, necesitamos ser más honestos con nosotros mismos. Podrá ayudarnos a ello el hablar de estos asuntos con un amigo en el que confiemos.

No todos los conflictos aportan solución a los problemas. De hecho, los asuntos pueden, incluso, empeorar en determinadas circunstancias. Al final, tenemos la satisfacción de que hemos encarado el conflicto y de que hemos hecho las cosas lo mejor que podíamos. El resto lo dejamos en manos de Dios. A veces, la gente vive en atmósferas de tal conflictividad que necesitan seleccionar y elegir sus batallas, dando prioridad a aquellos asuntos por los que merece la pena luchar, porque de lo contrario permanecerían perpetuamente en estado de conflicto.

Las parejas en constante conflicto viven en una atmósfera hostil y agresiva que favorece la culpabilidad, los ataques personales y el abuso emocional o incluso físico. Estas personas necesitan aprender cómo luchar con limpieza y, también, encontrar una solución a sus interminables conflictos, que pueden haberse convertido ya en un estilo de vida. A esta gente probablemente le beneficiaría entrar a formar parte de un grupo de tratamiento para aprender a manejar su cólera.

Las formas de conflicto que acabo de describir no son aquellas que deben tolerarse o promoverse. Sin embargo, esos conflictos de tipo destructivo son los que la gente normalmente considera como tales. Lo que nos han enseñado o hemos aprendido sobre los conflictos ha sido negativo: no hagas esto; esto es pecado; esto es peligroso; eso te puede llevar al rechazo; todo conflicto supone violencia, culpabilidad, alguien que actúa bien y alguien que actúa mal; esto es una lucha de poder. No es extraño que

temamos el conflicto y lo evitemos. La clase de conflicto que estoy promoviendo y que resulta necesario es aquel que casi siempre surge cuando dos o más personas viven juntas en una atmósfera de honestidad. En una atmósfera así, donde la gente es mutuamente honesta, surgirán desacuerdos, diferencias y revelaciones dolorosas. Esto es normal e inevitable; de otra forma, la relación resultaría superficial y probablemente deshonesta. Cuando se busca tener relaciones honestas, el conflicto es una posibilidad real.

El conflicto es inevitable

Pasemos a discutir el tipo de conflicto apropiado que tiene lugar en las relaciones sanas, un conflicto que es inevitable y que puede convertirse en fuente de crecimiento. Este conflicto puede ayudar a mantener una relación de forma correcta, obligando a la gente a ventilar sus sanas diferencias, desacuerdos y malentendidos. Es un aspecto creativo dentro de cualquier relación. En el libro del Génesis, Dios crea un universo ordenado a partir de un caos, el tipo de caos que acompaña frecuentemente al conflicto. Éste nos ofrece oportunidades para introducir cambios en nuestras relaciones. Por eso, consideramos que el conflicto es una oportunidad para el crecimiento.

¿Qué podemos aprender de positivo sobre el conflicto? En primer lugar, que constituye un desafío. Acontece inevitablemente cuando las personas

viven juntas y en toda relación cercana o íntima. El conflicto aporta nueva información y pone de manifiesto que algo necesita ser abordado o resuelto. En el conflicto acumulamos abundante información sobre la otra persona a la que desconocíamos; gracias a él, pueden clarificarse y ponerse sobre el tapete necesidades no atendidas y sentimientos no reconocidos, malos entendidos y desacuerdos. Empezamos por caer en la cuenta de que es necesario realizar cambios, ajustes y compromisos. Nos hacemos más sensibles a la otra persona. Algunas veces, quedaremos impactados y abrumados por las revelaciones que el conflicto saca a la luz. Sin embargo, las diferencias entre la gente no son malas; son normales. Lo que hace el conflicto es sacarlas a la luz.

Necesitamos hacernos dueños de nuestros conflictos y asumir nuestra responsabilidad frente a ellos. Necesitamos disipar los clichés negativos sobre el conflicto que surgieron en nuestra infancia, disipar el concepto de vencedores y vencidos, de culpabilidad, y aceptar que hay algo que no marcha correctamente en uno u otro. Con frecuencia, debemos tomar la iniciativa de hacer frente al conflicto. No somos malas personas por desencadenar un conflicto, sino valientes y buscadores de una verdad que nos hace libres.

Ciertamente, el conflicto nos ayuda a mantener nuestra identidad, para que no seamos absorbidos o controlados por otra persona. También podemos reconocer y establecer límites con relación a la otra persona. La sumisión y el control destruyen una

relación sana. Es en el campo de las diferencias donde un matrimonio puede crecer, estancarse o morir. Ésta es la etapa en la que la gente se divorcia prematuramente, antes de haberse concedido la oportunidad de comprender y resolver sus diferencias. En vez de considerarse incompatibles, ¿no sería mejor si se vieran como diferentes aunque iguales?

Un conflicto sano nos enseña a negociar con el otro. Esta afirmación se basa en la teoría de que los roles, bien sea en una relación íntima o en una laboral, surgen como consecuencia de un proceso. La gente necesita poner sobre la mesa los asuntos y escucharse mutuamente, compartiendo sus pensamientos y sentimientos, sus opiniones y puntos de vista, sin ponerse a la defensiva.

Los cónyuges tienen orígenes diferentes, distintas visiones en campos como por ejemplo el uso del dinero, la educación de los hijos, dónde y cómo pasar las vacaciones, el posible o deseable trabajo de la madre, etc. Los esposos aprenden a compartir información y a negociar teniendo en mente la información obtenida. Aprenden a estar de acuerdo en algunos asuntos, a cooperar, a comprometerse y a ser tolerantes con las manías y caprichos del otro. Todo esto aporta una mejor comprensión y ayuda a desarrollar la confianza mutua. Las parejas no sólo llegan a conocerse más íntimamente, sino que, gracias a su interacción, logran también conocerse mejor a sí mismos. Conocerse mutuamente en profundidad es un aspecto significativo de la espiritualidad del matrimonio.

Si nos comportamos de esta forma en todas nuestras relaciones, podemos también clarificar nuestro propio pensamiento, nuestras percepciones, sentimientos y necesidades. Una conducta semejante disipa tensiones, confusiones y malentendidos. Podemos hacer los necesarios ajustes para relacionarnos con el otro, y podemos conocer mejor sus necesidades. Cuando todo esto sucede, nos sentimos aliviados y mejor con nosotros mismos y con la otra persona. Es como la calma que sucede a la tormenta.

El conflicto nos ayuda también a vencer rigideces y nos hace más sensibles con los demás. Por esta razón, cuando uno de los cónyuges cede siempre ante el otro para mantener la paz, no sólo pierde su propia identidad y el respeto que se debe a sí mismo, sino que facilita que el otro se haga más rígido y más controlador. Se trata de un modelo equivocado, que se puede encontrar en algunos matrimonios.

Cuando tenemos la intuición de que algo no va bien en una relación –aparición de ansiedad, acumulación de resentimientos, irritabilidad creciente sobre asuntos sin importancia–, necesitamos preguntar qué es lo que nos está disgustando y, a continuación, comenzar a hablarlo con el otro.

Cuando no estamos seguros sobre si debemos comunicarnos y desatendemos las señales de alarma, estamos llamando al problema. A veces, decimos que no queremos ofender a la otra persona o que nos da miedo herir sus sentimientos, pero en

realidad todo esto son excusas. A lo que tememos es al conflicto. Estamos instalados en la negación y aceptando tranquilamente la racionalización. Si somos capaces de reconocer el miedo al conflicto que todos tenemos, podemos convertirnos en un apoyo mayor para el otro al tratar de encarar los asuntos desagradables. Derribamos los muros de resistencia al conflicto cuando compartimos nuestras angustias a propósito de él.

El miedo a herir al otro como razón para evitar el conflicto es una de las excusas más habituales que suelo escuchar. Pero se trata de una artimaña. Lo que solemos hacer es enmascarar este miedo al conflicto, con el pretexto de que es anticristiano herir los sentimientos de los demás. Pensar así es comprender equivocadamente una importante enseñanza religiosa. A veces, tememos el rechazo, herirnos a nosotros mismos o no ser queridos; y, también, perder el autocontrol o llegar a la violencia.

¿Puede alguien, en una relación sana y honesta, evitar las heridas normales que se producen cuando tenemos que ser dolorosamente sinceros con los demás? Estas heridas son inevitables. Herir los sentimientos de otro no es pecado. De hecho, una honestidad de este tipo puede llegar a ser un acto de preocupación y amor hacia la persona. Lo que necesitamos evitar es decir con palabras maliciosas y con insultos la verdad que puede doler. De no ser así, la persona a la que nos dirigimos de esta forma sólo escuchará un lenguaje incorrecto y

perderá el verdadero mensaje que se le pretendía transmitir.

Jesús, que muchas veces hiere los sentimientos de la gente siendo honesto, también nos dijo con toda claridad: “La verdad os hará libres” (Jn 8,32). No dijo que la verdad no pudiera herir. Ciertamente, decir la verdad es algo difícil, pero la alternativa es infinitamente más desastrosa para nosotros y para nuestras relaciones. Como escribe Pablo, “dejemos mutuamente la verdad en el amor” (Ef 4,15), sin sarcasmo, sin rabia y sin negarse a plantear los asuntos en discusión. Ser incapaz de hablar honestamente no sólo es perjudicial para el otro, sino también un pecado de omisión. Frecuentemente, esto hace que se pierdan oportunidades cuando hubieran sido posibles el cambio, el crecimiento y la clarificación entre la gente afectada.

El conflicto puede poner de manifiesto también la necesidad de un cambio, de un reajuste, y la urgencia de la modificación de roles dentro de una familia. Una esposa puede necesitar que su marido comparta los trabajos de la casa porque también ella trabaja fuera. Si sus necesidades no son atendidas o si su pareja es particularmente insensible a sus necesidades emocionales, el conflicto sacará a la luz todo esto y podrán realizarse ajustes. Pero si, en vez de eso, los miembros de la pareja optan por el silencio, sin asumir el conflicto, se puede comprender por qué muchos matrimonios mueren más por el silencio que por la violencia. Numerosos trastornos emocionales, como la depresión y no pocas dolencias físicas, son muchas veces síntomas de la repre-

sión de los sentimientos, especialmente la ira, la frustración o la decepción, así como también de la evasión del conflicto.

El conflicto es inevitable, pero puede ser positivo y creativo. Puede organizarse cuándo hablar al otro y concederse mutuamente un tiempo y un lugar adecuados para la conversación. Lo importante es si optamos por “luchar” limpia o chapucera mente. Volver a los viejos y negativos modelos de conflicto será inútil. Vociferar y chillar, reaccionar exageradamente o ponerse agresivos sólo significará cerrarse a la escucha. Poner en solfa a los padres, tratar de avergonzar a quien sea haciendo comparaciones odiosas, ataques personales, culpabilizaciones y exageraciones no razonables sólo sirve para poner a las personas al margen de los asuntos que se plantean. Y esto provoca que pierdan el tiempo defendiendo su carácter o planteando cuestiones secundarias mientras se evitan afrontar los verdaderos problemas. Quitarse de la vista del otro saliendo a pasear, cambiando de tema, introduciendo otros problemas, volviendo sobre asuntos pasados que quedaron sin resolver, usando palabras contundentes, como “siempre” y “nunca”, son, la mayoría de las veces, formas equivocadas que hacen imposible cualquier conflicto constructivo. Por el contrario, merece la pena correr el riesgo de entablar alguna vez una lucha limpia para plantear un conflicto constructivo. Luchar limpiamente requiere cierta dosis de autocontrol y de autodisciplina.

Ponerse a la defensiva es otra forma de viciar los beneficios de un conflicto constructivo. Cuando

nos ponemos a la defensiva, no somos sensibles a lo que la otra persona dice o siente. Nuestra situación anímica es la del que se siente atacado, por lo que también nosotros pasamos al ataque o elegimos el rechazo. Al acentuar mi posición defensiva, pongo de relieve que temo que ella me pueda dejar; que pienso que voy a ser abandonado; que no quiero ser herido, que él dejará de amarme; que algo va mal en mí; que nuestro matrimonio se está rompiendo. Cuando se juntan dos personas que están a la defensiva, no se aborda el verdadero asunto que existe entre ellas y se termina planteando un conflicto inútil que conduce a la frustración emocional y al agotamiento. Debemos controlar nuestra tendencia a ponernos a la defensiva impidiendo una reacción así, calmándonos y obligándonos a escuchar atentamente al otro. Es posible que estemos de acuerdo en tomarnos tiempo hasta que nos enfriemos, para volver entonces al diálogo. De este modo, no sólo controlamos nuestra posición defensiva, sino que podemos influir pacificadamente en el otro, al tiempo que nos hacemos más conscientes de él.

Una de las razones de la existencia de matrimonios con problemas muy serios y del índice alto de divorcios es que existen numerosos asuntos entre las partes interesadas que quedan sin resolver. Algunos matrimonios no tienen una oportunidad desde el principio. Algunas parejas son incapaces de resolver los conflictos entre ellos porque no han abordado los que tenían sin resolver. Una baja autoestima, un inadecuado senti-

miento sobre el yo, la vergüenza y la culpa son algunos de los factores que nos impiden comprometernos en desacuerdos saludables.

Comprender mutuamente los conflictos interiores aplazados desde los orígenes familiares puede resultar beneficioso para nuestros propios conflictos actuales. Si caigo en la cuenta de que mi esposa lleva sobre sí todavía el peso de asuntos no resueltos de ira, heridas, decepciones y abandonos con relación a sus padres, puedo evitar tomar todo lo que diga como algo personal y comprenderla mejor. Ahora bien, ella necesita asumir su responsabilidad para resolver esos asuntos en su propio interior.

El matrimonio exige gente con seguridad en sí misma y con amor a sí misma para poder ser capaces de amar y tolerar al otro y, también, para poder tener la valentía de entrar en un conflicto y gestionarlo con limpieza. El matrimonio invita a la gente a madurar y crecer como individuos. Un cónyuge maduro es sensible y está atento a los sentimientos de su pareja, a sus asuntos y a sus angustias, pero sin dejarse abrumar o desquiciar por ellos; de lo contrario, ambos se convierten en parte del problema, en vez de ser parte de la solución. A esto, que sucede a veces, se le suele llamar codependencia.

Existen ciertas técnicas en relación con este tema del conflicto que pueden ser conocidas; por ejemplo, técnicas sobre el ritmo temporal, es decir, saber cuándo se puede luchar y cuándo no, o si el conflicto se prolonga o queda fuera de control, cuándo pedir tiempo para hacer una pausa. Ello

puede significar la necesidad de programar un tiempo para conversar sobre asuntos de importancia. Éstas, y muchas otras técnicas, pueden ser aprendidas. Existe un material excelente sobre este asunto que hoy está a disposición de los que lo necesiten, como por ejemplo el libro *You Just Don't Understand* (Tú, sencillamente, no entiendes), de Deborah Tanner,. También funcionan seminarios que enseñan el arte de resolver conflictos y cómo luchar con limpieza. Deberíamos enseñar esto y muchas más cosas sobre relaciones a todos los que frecuentan nuestras escuelas y colegios. Necesitamos asimilar la eficaz información de los expertos, como la que ofrece Phil McGraw en su libro *Relationship Rescue* (Salvar las relaciones).

Como he repetido en estas páginas, debemos tener cierto conocimiento y comprensión sobre nuestra familia de origen. Ella es un verdadero almacén de valiosísima información. Volvemos la vista atrás para entender nuestro pasado familiar, no para quedar culpabilizados. Partiendo de nuestra familia, podemos comprender nuestras actitudes ante el conflicto, cómo hemos aprendido a luchar limpia o suciamente, o cómo hemos aprendido a no luchar en absoluto y a ocultar problemas y sentimientos. ¿Fuimos testigos alguna vez de conflictos entre nuestros padres? ¿Se utilizó el silencio como un arma letal o como un medio para la evasión, o ambas cosas? He oído a muchos adultos decir que nunca vieron a sus padres tener desacuerdos. ¿Qué quiere decir esto? ¿Quitaban de la vista aquello que les preocupaba o molestaba? ¿Mantenían la paz a cualquier precio? Si

luchaban, ¿cómo manejaban la cólera y el conflicto? ¿Éramos, cuando niños, castigados si expresábamos nuestra furia o si iniciábamos un conflicto? ¿Distingüían nuestros padres entre una furia y un conflicto apropiados?

Todas estas herencias procedentes de nuestra familia de origen han sido a veces reforzadas por actitudes religiosas negativas que nos han venido a decir que el conflicto es un pecado que hay que evitar. Hemos interpretado equivocadamente la ira y los conflictos que leemos en la Escritura. Mucha gente ha crecido con estas convicciones: primero, el conflicto es pecado; por tanto, si me tengo que implicar en un conflicto, me siento culpable. Segundo, el conflicto me hace sentirme avergonzado porque se me critica el que lo tolere, lo cual me hace sentirme mal conmigo mismo y culpable porque me dicen que luchar es malo. Finalmente, el conflicto provoca cierto sufrimiento y, en consecuencia, prefiero evitarlo.

Algunas personas han crecido en familias extraordinariamente conflictivas, por las que fueron tremadamente marcadas. Por eso, o bien han revivido su pasado formando matrimonios conflictivos, o, en el extremo opuesto, han pactado consigo mismas evitar cualquier conflicto en su matrimonio. En cualquier caso, han quedado dominadas por su pasado.

Es necesario un compromiso. Acepta esa parte de vivir que implica conflicto, pero observa las reglas del bienhacer cuando se desencadene. Pode-

mos revivir el pasado repitiéndolo, revelándonos contra él o reconstruyéndolo. Podemos reconstruir el pasado aprendiendo de la debilidad y disfunción de nuestra familia de origen. Así podremos construir formas adecuadas y limpias de expresar el conflicto y la cólera que, con el tiempo, irán posibilitando que establezcamos relaciones correctas y sanas.

Algunas sugerencias sobre el conflicto adecuado:

- Escuchar al otro con toda atención.
- Solicitar clarificación sobre lo que la persona en cuestión está diciendo, pensando, sintiendo y necesitando.
- Ser respetuosos.
- Discrepar sin ser desagradables.
- No insultar ni utilizar un lenguaje abusivo y sarcástico.
- Evitar interrumpir.
- Disminuir la emotividad.
- Evitar las afirmaciones tajantes, como “siempre” o “nunca”.
- Usar afirmaciones con “yo” en vez de afirmaciones con “tú”.
- Pedir tiempo para hacer una pausa si el conflicto está empezando a quedar fuera de control, pero fijar un momento para volver más tarde sobre él.

Todas estas aproximaciones no son fáciles, pero pueden servir de gran ayuda.

El conflicto es necesario

Resulta difícil pensar que en cualquier ámbito de la vida en el que coincidan y se relacionen las personas no aparezca el conflicto. El conflicto es absolutamente necesario para que la gente pueda establecer límites, mantener su identidad, conocer a los otros, clarificar los puntos de vista y los asuntos, resolver problemas y ser capaces de llevar adelante sus propias vidas. El conflicto derriba los muros que nos separan, nos saca de los atolladeros que nos mantienen atascados y abre las avenidas de la comunicación. En una atmósfera así, los matrimonios y las familias pueden florecer y crecer en amor y confianza mutuos.

El conflicto ha sido siempre una característica de nuestra herencia cristiana. Jesús entró en conflicto con los dirigentes religiosos de su tiempo; las primeras comunidades cristianas conocieron y vivieron los desacuerdos; Pedro y Pablo tuvieron diferencias, y los conflictos en las comunidades cristianas siguen estando presentes en nuestros días. “Donde dos o tres se reúnen en mi nombre, yo estoy en medio de ellos” (Mt 18,20), dijo Jesús Y podía haber añadido: “Y allí habrá conflictos”. “Reunirse” no significa únicamente que la gente está de acuerdo, sino también que discrepa.

Aprender la forma sana de vivir un conflicto nos obliga a afrontar los clichés negativos que moran en nuestro interior. Éstos identifican nuestros conflictos con nosotros mismos. Nuestra relación con nuestro propio yo es la relación más importante que

tenemos. Si pensamos y sentimos negativamente sobre nosotros, quedaremos colapsados cuando nos encontremos en conflicto con los demás, por simple que sea ese conflicto. Por tanto, necesitamos afirmar quién somos, amarnos y perdonarnos, asumiendo la ira que experimentamos en nosotros para usarla creativamente y poder transformarnos interiormente. Cuando permitimos que alguien llegue hasta nosotros haciendo que nos sintamos poco valiosos, necesitamos tener compasión con nosotros mismos y asumir la responsabilidad por permitir que otra persona nos haga sentir culpables o avergonzados, o nos obligue a reaccionar desproporcionadamente. Necesito centrarme en mí mismo y caer en la cuenta de que soy el único que puede cambiar y de que, cuando haya asumido el control sobre mí mismo, podré llevar a cabo cambios en mi persona y ser mi propio dueño.

Algunos, por sufrir una grave patología, como desconfianza profunda, odio, paranoia o esquizofrenia, son malos candidatos para vivir los conflictos creativa y saludablemente. Lo mismo ocurre con quienes son proclives a la violencia o a la rabia. Todos éstos deberán ser evitados o tratados con la ayuda o la intervención de un grupo o de cualquier otra forma que resulte adecuada. Su contacto con la realidad es muy pobre y distorsionado y, además, son incapaces de reflexionar sobre sí mismos. Carecen de autocontrol. Necesitamos ser amorosamente firmes con ellos.

Evidentemente, no hace falta decir que si un conflicto con una persona peligrosa puede resultar-

me dañino, necesitaré evitar el encuentro con ella, distanciándome tal vez física y emocionalmente. Una mujer separada que deba tratar con un marido que ha sido violento necesitará la presencia de otra persona para su propia protección cuando venga él a recoger a los niños.

Es esencial que desde los primeros años enseñemos a nuestros hijos que el conflicto es algo normal, necesario e inevitable. Necesitamos enseñarles la diferencia entre conflictos sanos o insanos. Les haremos saber con seguridad cómo “luchar”, pero no les impediremos que aborden los conflictos o desacuerdos razonables que surjan entre ellos. Les enseñaremos que la violencia, así como el abuso físico y emocional, son cosas que no están permitidas. Lo que se exige es escuchar a los demás y ser abiertos y honestos. Sobre todo, los padres deben ser modelos para sus hijos de cómo luchar limpiamente. Los hijos pueden llegar a saber que sus padres discrepan o tienen enfrentamientos, pero también que, a pesar de ello, siguen adelante viviendo en el amor y sabiéndose perdonar.

El conflicto pone ante nosotros las realidades dolorosas de la vida, pero precisamente al afrontar estas realidades dolorosas es cuando nos mantenemos sanos emocional, mental y espiritualmente. Relacionarse con los demás íntimamente significa que van a estar presentes el calor y la ternura, pero también, en ocasiones, la fricción y el desacuerdo.

Resumiendo, el conflicto en las relaciones no sólo es necesario, sino también inevitable. Puede

suponer una oportunidad para el crecimiento. Adquirimos conocimiento sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre los asuntos que se nos plantean. Necesitamos pasar de las actitudes negativas en torno al conflicto a otras más positivas. Con una percepción del conflicto como la que estamos exponiendo, tendremos capacidad no sólo de mantener nuestras relaciones, sino también de desarrollarlas y alimentar la intimidad que buscamos y necesitamos.

Si estamos abiertos a la vida y al amor, necesitamos estar abiertos al conflicto. Nadie se siente a gusto con el conflicto, pero no podemos permitir que el miedo a que aparezca controle nuestras relaciones. Después de afrontar el conflicto y vivirlo, nos sentiremos más pacificados y, en última instancia, experimentaremos satisfacción. El conflicto es un medio para el crecimiento porque refuerza nuestra confianza en nosotros mismos. Un conflicto limpio y sano es parte fundamental de la espiritualidad, porque nos obliga a caminar por situaciones dolorosas, trascendiéndolas llenos de esperanza y siendo transformados por ellas. Necesitamos permitir que el conflicto ocupe un puesto de honor en nuestras relaciones.

4. Intimidad

La gente utiliza la palabra “intimidad” indiscriminadamente. ¿En qué consiste? ¿Cómo se logra?

Siguiendo una teoría desarrollada por Robert Steinberg (1986), el amor tiene tres componentes distintos: pasión: un intenso deseo del otro; intimidad: compartir todos mis sentimientos, pensamientos, necesidades y acciones con la otra persona; y compromiso: la decisión de permanecer con el otro tanto en los momentos buenos como en los malos. Estas mismas ideas sobre el amor aparecen en la enseñanza de Cristo. En lo referente a la pasión, Jesús dice: “Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros” (Jn 15,4); sobre la intimidad: “Ya no os llamaré siervos, sino amigos, porque he compartido con vosotros todo lo que el Padre me ha revelado” (Jn 15,15); y a propósito del compromiso: “No hay mayor amor que el de aquel que da la vida por sus amigos” (Jn 15,13).

Al oír la palabra “intimidad”, algunos piensan en el sexo, pero éste es solamente un pequeño aspecto de la intimidad. La verdadera intimidad lleva consigo también los componentes emocional y psicológico. Ésta es la clase de intimidad a la que todos estamos llamados. Implica la capacidad de compar-

tir mutuamente y con profundidad nuestras personas con las de los demás.

La relación sexual procede de la intimidad emocional y psicológica. El componente sexual puede alimentar, sostener y perfeccionar una verdadera intimidad, pero en sí mismo no es intimidad. Ésta se refiere a ese anhelo profundo que todos tenemos en nuestro interior de entrar en una relación especialmente cercana con otro. En último término, ese otro es Dios. La Escritura está llena de expresiones de este anhelo; por ejemplo, el salmo 42: "Como anhela la cierva las aguas vivas, así te anhela mi alma, oh Señor, Dios mío". En Isaías, a propósito de las relaciones entre el hijo y la madre, podemos leer lo siguiente: "Es posible que una madre abandone a su hijo, pues bien, aun en el caso de que ella lo hiciera, yo jamás te abandonaré" (Is 49,15).

Este anhelo está incrustado en la misma estructura básica de nuestro ser y es la raíz de la intimidad espiritual con Dios. Mucha gente es incapaz de identificar este anhelo, que, a causa de serios desarruglos emocionales, a veces parece confuso y distorsionado. Sin embargo, está presente en todos nosotros. Su desarrollo en plenitud es tarea de toda la vida. Podemos elegir medios constructivos y creativos para hacerlo y, también, optar por otros que resultan destructivos. Aun en los casos extremos de adicción, la meta de la persona es, en último término, la búsqueda de intimidad.

Los hombres han sido socializados para ser emocionalmente distantes. Habitualmente, es el propio

padre el que está detrás de esto. En algunas instituciones masculinas, los hombres no han sido enseñados para saber experimentar intimidad o ser cercanos a cualquier otra persona. Se supone que lo suyo es la razón, no el sentimiento. No nos han enseñado a integrar los sentimientos y las ideas para llevarlos juntos a nuestras relaciones íntimas. Sí sabemos, hasta cierto punto, cómo separar estas dos realidades en una situación oficial o en los asuntos laborales, pero no en nuestra vida personal y en nuestras relaciones.

El camino hacia la intimidad está jalónado de éxitos y fracasos, pero es una ruta que necesitamos recorrer. Se trata de una búsqueda humana y espiritual. Si estoy en contacto y emocionalmente conectado conmigo mismo, y si he experimentado la vinculación y la cercanía emocional con los demás, seré capaz de experimentar la cercanía y la vinculación emocional con Dios.

Intimidad con uno mismo

¿Cómo comenzamos a alcanzar esta intimidad? La intimidad empieza cuando nos decidimos a desarrollar un sentido profundo de autoconciencia personal y nos hacemos profundamente conscientes de la otra persona. Lo que es necesario, en primer lugar y sobre todo, es que logremos la intimidad con nosotros mismos. Ser conscientes de nuestro propio yo significa estar en contacto con nuestro mundo interior, es decir, con nuestros pensamientos, acti-

tudes, opiniones y, especialmente, con nuestras necesidades y sentimientos; incluso con nuestras angustias e incertidumbres y, tal vez, con nuestros sentimientos depresivos.

No siempre estamos en contacto con nuestro mundo interior ni somos conscientes de lo que acontece dentro de nosotros, pero este nivel de autoconciencia no es siempre necesario. Gran parte de nuestras vidas, cada día, se desarrolla rutinariamente; ahora bien, cuando toda la vida es vivida así y nos negamos a dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que va pasando en nuestra existencia, perdemos el contacto con nosotros mismos.

Si queremos encontrar sentido a la vida sin dispersarnos, es necesario que mantengamos el contacto con nosotros mismos y que reflexionemos sobre nuestros pensamientos y sentimientos en determinados momentos del día. Necesitamos realizar un esfuerzo conjunto para sacar tiempo para nosotros cada día y reflexionar no sólo sobre lo que ha sucedido, sino también sobre cuáles han sido nuestros sentimientos y nuestros pensamientos sobre ello y, asimismo, sobre cómo hemos percibido el mundo de nuestro entorno durante ésta o aquella experiencia. Puede tratarse de un suceso trágico que aparece en las noticias, de la enfermedad repentina de un amigo muy querido o de las heridas que nos ha podido causar alguna observación destemplada. Suelo sugerir a la gente que, al final de la jornada, dediquen cierto tiempo de reflexión para procesar lo que les ha sucedido.

Es sorprendente comprobar la cantidad de experiencias sin procesar que llevamos en nuestro interior. Y, así, no resulta extraño que nos quedemos bloqueados y totalmente inseguros sobre lo que sentimos y pensamos a propósito de muchos asuntos. No estamos en contacto con nuestras heridas, nuestras conmociones, nuestros desacuerdos y nuestras pérdidas. Incluso, no somos conscientes de las alegrías, sorpresas y momentos felices de la vida. El resultado es que van pasando los días hasta que nos damos cuenta y nos topamos con una vida que no ha sido procesada, sobre la que no se ha reflexionado y que a veces ha sido reprimida.

Cuando permanecemos en contacto con nosotros mismos, desarrollamos un conocimiento que lleva consigo la comprensión de lo que pensamos, de cómo sentimos y de por qué nos comportamos de una manera determinada. Cuando logramos iluminar nuestro interior, estamos experimentando la presencia del Espíritu Santo y de su actividad, si bien la acción de Dios en nosotros sólo se da si también nosotros cooperamos con Él. Cuando somos reflexivos, Dios derrama luz sobre nuestras vidas. Dentro de este contexto es donde comenzamos a comprender algunas preguntas que nos planteamos sobre nosotros mismos.

Con esta nueva luz que nos ilumina, somos capaces de pasar a la siguiente etapa, que es más difícil, y a la que llamo “integración”. Significa lo siguiente: ser capaces de compartir nuestras experiencias y, como consecuencia, introducir cambios en nuestras vidas, frecuentemente controladas por

experiencias pasadas, de lo cual nos damos cuenta ahora. Todo esto nos lleva entonces a una intimidad y cercanía con nosotros mismos, a descubrir la totalidad, a saber más y a vivir a gusto con nosotros mismos y con todo lo que pensamos y sentimos. Esto significa llegar a cierto grado de comprensión y de aceptación tanto de nuestro presente como de nuestro pasado.

La relación primera y principal que tenemos es con nosotros mismos. Si no estamos a gusto, si no mantenemos el contacto, si no nos conocemos a nosotros mismos, ¿cómo vamos a poder lograr un nivel suficiente de intimidad con los otros? En nuestras relaciones con los demás podemos aprender mucho sobre nosotros si somos capaces de centrarnos en los sentimientos y pensamientos que habitan en nuestro interior cuando nos relacionamos con los otros.

Intimidad con el otro

Llegar a la intimidad con otra persona significa estar en contacto con su mundo interior. Esto supone conocer lo que piensa y lo que percibe, lo que necesita y, sobre todo, lo que siente. No hay relación mutua si no se da esto. Esta clase de revelación, abierta y honesta, aportará a la relación un nivel más profundo de confianza. Semejante intimidad sólo puede desarrollarse a lo largo de un periodo de tiempo, y exige trabajar duramente. No existen atajos fáciles para obtenerla. Son necesarios

tiempo y aceptación del riesgo. Habrá que acostumbrarse a experimentar fallos, desacuerdos, heridas, cólera, confusión y conflictos.

A veces resulta doloroso llegar a la intimidad con el otro, por lo que hemos de ser capaces de aceptar cierta dosis de vulnerabilidad. Gradualmente, conforme vayamos revelándonos mutuamente con apertura y honestidad, se hará más profunda nuestra confianza. La confianza es un ingrediente de la máxima importancia para el desarrollo de la intimidad. Es el fundamento sobre el que se construye una relación de amor.

Para intimar con otra persona necesitamos compartir con ella nuestras rupturas, nuestras decepciones y frustraciones, así como nuestras alegrías y satisfacciones. Para que exista intimidad, necesitamos intercambiar mutuamente nuestra forma de pensar y sentir sobre nuestras propias experiencias y sobre aquellas otras que tenemos en común. Esto significa que hemos de hablar con regularidad sobre lo que nos va sucediendo y, también, sobre cómo percibimos la marcha de las cosas (o lo que no marcha) entre nosotros y sobre la valoración que hacemos de todo ello.

¿Dejamos, incomprensiblemente, que vayan pasando los días sin más? Si es así, al final se creará en nuestro interior un atasco emocional producido por la acumulación de experiencias no expresadas y no resueltas. Ésta es la situación en la que se encuentran gran número de matrimonios. Si esto sucede, quedará bloqueado el logro de la intimidad.

Pensemos en la frustración experimentada por muchas mujeres que preguntan a sus maridos cuando éstos vuelven del trabajo: “¿Qué ha pasado hoy de particular?”, y reciben únicamente como respuesta la misma de cada día: “Nada”. Este tipo de respuestas previenen a la gente de compartir sus experiencias de vida. Por otra parte, estos momentos aparentemente sin importancia ofrecen oportunidades de oro para saber uno del otro y para penetrar en el mundo de la pareja.

La comunicación abierta y honesta, que incluye una escucha atenta, es el instrumento del que nos valemos para sensibilizarnos mutuamente. La falta de sensibilidad de unos con otros en nuestras relaciones, especialmente en el matrimonio y la familia, hace imposible que la intimidad se convierta en una realidad.

A veces, nos obsesiona el miedo al fracaso o el recuerdo de pasados fracasos en nuestras relaciones. No estamos seguros de querer que nos conozcan, y tememos no ser aceptados o comprendidos. Tal vez seamos heridos, o no apreciados, o considerados poca cosa, o no escuchados, o incluso rechazados. Si nuestra experiencia pasada es así, o si unos recuerdos similares de nuestra familia de origen nos abrumen, nos dará miedo arriesgarnos a llevar a cabo cualquier intento de desarrollar una relación de intimidad.

No es sorprendente que la gente sabotee posibles relaciones íntimas. A menos que queramos afrontar el dolor que lleva consigo la búsqueda de

intimidad, la aceptación de nuestros fracasos y los riesgos inevitables, no seremos capaces de experimentar los frutos de la intimidad. Por esta razón, gran parte de la actividad sexual prematura sale mal. Se trata de un intento de encontrar la intimidad, pero en realidad es un atajo que procura evitar el sufrimiento que exige enraizarse firmemente en la vida de otra persona.

La intimidad y la familia de origen

Nuestra comprensión de la intimidad depende en buena medida de las experiencias que hayamos tenido en nuestras familias de origen. ¿Existía entre los miembros de mi familia un sentido de cercanía emocional? ¿Éramos emocionalmente expresivos entre nosotros? ¿Compartíamos en profundidad las alegrías y las penas de nuestras vidas? ¿Nuestros padres eran emocionalmente expresivos entre ellos, en palabras y hechos? ¿Vivíamos en una atmósfera de confianza que nos hacía capaces de hablar abierta y libremente, de expresar nuestros sentimientos, nuestra cólera, nuestros afectos? ¿O nos sentíamos a disgusto al expresar nuestras emociones, hasta el punto de guardar para nosotros mismos nuestros sentimientos? La intimidad lleva consigo estos binomios abiertos y honestos: “Te quiero y te odio, estoy de acuerdo contigo y discrepo de ti, contigo me siento a gusto y a disgusto, pero estoy contigo”. Son muchos los que en el camino que lleva a la intimidad quieren encontrar únicamente sentimientos cálidos, evitando los que crean dificultad y evitando

también los desacuerdos y las diferencias. Ese camino no lleva a ninguna parte.

Si nuestra familia no nos dotó de instrumentos para desarrollar la intimidad, necesitaremos caer en la cuenta de que no tenemos más remedio que desarrollarlos en nuestras propias vidas, lo cual se puede hacer perfectamente. Si nuestras familias están seriamente dañadas en estos campos que he mencionado, debemos reconocer el daño, sentir el correspondiente dolor, afrontarlo, manifestarlo, para después ser sanados antes de proseguir. Es imprescindible procesar y trabajar a fondo el pasado. Como dijo acertadamente John Bradshaw, “no podemos poner el pasado en el pasado hasta que pasemos a través de él”.

Nadie tiene unos antecedentes familiares perfectos. Todas las familias tienen carencias. Todos nosotros procedemos de alguna disfunción, mayor o menor. Ahora bien, la realidad es que si queremos verdaderamente cambiar y avanzar, las cosas pueden ser diferentes. Necesitamos la valentía de volver sobre nuestro pasado, de reconocer sus dolorosas verdades, las negligencias, las heridas y los daños, para empezar a manejarlos hablando sobre todo ello. Necesitamos amigos con los que poder compartir estas materias tan delicadas y sensibles. También nos hace falta tener grupos de apoyo o buenos consejeros. Si volvemos sobre el pasado es para comprenderlo, no para culpabilizarnos. Cuando comprendemos el pasado, somos capaces de curarnos, de olvidar, de perdonar y de seguir adelante.

Quienes mantienen una relación de intimidad necesitan compartir entre sí las experiencias de sus familias de origen. Esto forma parte de su mutua intimidad. En este intercambio, que puede ser doloroso, interesante y a la vez placentero, la pareja logra una comprensión más profunda de sí misma.

Existe un programa prematrimonial llamado “Cuando las familias se casan”. No podría ser más acertada la denominación, porque cuando dos se casan, llevan al matrimonio sus tesoros familiares, pero también un gran bagaje de asuntos sin resolver que necesita ser reconocido y abordado. Muchas parejas jóvenes necesitan saber y aceptar cómo se relacionaron, se comunicaron y trataron con los demás sus familias, porque el único modelo de matrimonio y de familia que conoce cada uno de ellos es el de la suya propia. Las características, buenas y malas, de la familia de origen son las que se llevan al matrimonio.

La mayoría de las veces, cuando los consejeros matrimoniales tratan estos problemas, en realidad lo que hacen es ocuparse de asuntos sin resolver vinculados a las familias de origen. Tal vez, el joven nunca vio enfrentarse a sus padres, ni tampoco les vio compartir o manifestar emociones mutuas de amor y de ternura. Y ve el matrimonio como una relación de dominio masculino, como era la relación de su padre con su madre. Una chica que nunca experimentó la cercanía emocional con su padre se pregunta sobre si es o será aceptada por los chicos. La joven que quiere ser esposa y madre ignora sus propias necesidades y deseos cuando atiende a

sus hijos y a su marido igual que hizo su madre. Todos aquellos que nunca fueron testigos de los enfados entre sus padres, o que jamás les vieron llenos de rabia o actuando violentamente entre sí, quedarán afectados por este comportamiento de sus progenitores.

De forma similar, algunos hombres y mujeres procedentes de familias alcohólicas o seriamente conflictivas pueden estar llenos de sentimientos de culpabilidad, desagrado o dependencia. No es que no vayan a poder desarrollar unas relaciones sanas e íntimas, pero, evidentemente, no serán capaces de lograr esta clase de relaciones hasta que se enfrenten con los asuntos familiares sin resolver. A no ser que la gente reciba una información y comprensión adecuadas sobre su pasado y sobre el verdadero significado de la intimidad, perpetuará un comportamiento disfuncional. Los modelos insanos de relación se transmiten de generación en generación.

Una visión realista del tipo de compromiso propio de toda relación, especialmente de la matrimonial, implica que los esposos estén de acuerdo en trabajar juntos los problemas de personalidad y las diferencias de criterio y de comportamiento que reconocen poseer, y que proceden de sus respectivos pasados. Este compromiso no sólo es realista, sino también creativo, porque, al margen de todos estos asuntos dolorosos, puede surgir una nueva relación, gracias a la colaboración, la cooperación y el conflicto.

¿Por qué fracasan los “buenos” matrimonios?

¿Por qué matrimonios aparentemente “buenos” fracasan después de muchos años? Una razón es que, aunque los esposos hayan compartido el crecimiento de sus hijos, la gestión de sus finanzas y otros aspectos y problemas que lleva consigo vivir en familia, nunca se compartieron mutuamente a sí mismos. Nunca desarrollaron un vínculo emocional y psicológico. Cuando los hijos se han establecido por su cuenta, fuera ya del hogar, la pareja cae en la cuenta de que no se conocen y de que están emocionalmente distantes entre sí. Algo se ha perdido en su relación. Siempre es doloroso presenciar la pérdida de vitalidad de matrimonios de larga duración precisamente cuando podrían empezar a disfrutar de una etapa de sus vidas celebrando el comienzo de una nueva era. Hoy, parejas con veinticinco años de matrimonio, o más, andan buscando cada vez con más frecuencia a alguien que les aconseje o acuden directamente al proceso judicial para obtener el divorcio. Se obsesionaron con muchas cosas, pero no se preocuparon de ellos mismos.

La relación más importante en una familia es siempre la del marido y la mujer. A veces no lo reconocemos, pero no hay duda de que, tal como marche esta relación, marchará la familia. Los hijos saben que son queridos y se sienten seguros cuando comprueban que sus padres se quieren. Ésta es la causa más profunda del desastre del divorcio y de la forma en que afecta significativamente a los hijos.

De ellos se apodera irremediablemente esta duda: "Si mis padres no se quieren, ¿cómo sé yo que me quieren a mí, aunque me lo aseguren constantemente?".

Los investigadores ofrecen hoy numerosos datos que nos muestran el daño que hace el divorcio a los hijos. Éstos pueden ser ayudados para curarlo, pero los padres necesitan también curación, y todos, padres e hijos, necesitan ayuda psicológica y espiritual. El único modelo de matrimonio que tienen los hijos es el que ven en la forma de vivir de sus padres. Si a su relación le falta intimidad, ¿qué podrán llevar los hijos a su propia relación matrimonial en el campo de la intimidad y de la comunicación? La gente sofisticada y bien educada no está en mejor situación a la hora de vivir un matrimonio sano que aquella en la que estuvieron sus padres.

Hoy día nuestros hijos, a pesar de toda su educación y sofisticación, se casan igual que lo hicieron sus padres y llevan al matrimonio las mismas hipotecas. Necesitan haber sido testigos de unos padres que no sólo se querían, sino que también expresaban su amor y su cólera, que entraban en conflicto, pero al mismo tiempo compartían profundamente sus vidas, especialmente en el ámbito emocional; unos padres que abordaban juntos sus angustias, incertidumbres y dudas; que supieron caminar por valles oscuros y danzar sobre la cumbre de las montañas; que lucharon contra sus diferencias y así llegaron a vivir juntos, capacitados para dejarlas pasar cuando era necesario hacerlo y para seguir juntos adelante. Esto es una visión realista de lo que supo-

ne el matrimonio: un compromiso que refleja una profunda intimidad.

Es bueno recordar que nuestros padres, cuando trajeron de educarnos, lo hicieron lo mejor que pudieron. Ellos carecían de la información que ahora estoy yo compartiendo contigo. No obstante, necesitamos reconocer y comprender sus atajos y hasta qué punto, tal vez, fuimos dañados y descuidados; de esta forma, podremos cambiar y seguir caminando. Recuerda esto: volvemos al pasado para comprender, no para culpabilizarnos. Si quedamos enredados en la culpa, jamás podremos avanzar.

Permanecer atascados puede llegar a ser una manera confortable de ocultación o convertirse en una forma de resistencia para avanzar. En otras palabras, nunca experimentaremos la paz, la alegría, la esperanza y la felicidad del Reino dentro de nosotros, si no miramos hacia adelante. Si la relación más importante en la familia es la del marido y la mujer, quiere decir que esa relación necesita estar en permanente proceso de maduración, a pesar de la presencia de los hijos. Y es indudable que esta maduración beneficia siempre a éstos.

Los investigadores que han estudiado las rupturas matrimoniales advierten del estrés que el nacimiento del primer hijo supone para la relación marido-mujer. En *USA Today* del 8 de julio de 2004, John Gottman, profesor emérito de Psicología en la Universidad de Washington, afirma que muchos padres y madres primerizos experimentan

una depresión *postpartum*, un exceso de irritabilidad, una tendencia a discutir y una falta de intimidad sexual que puede llevar a la infidelidad. Gottman escribe: "Es un periodo muy centrado en el hijo, en el cual puede descuidarse la relación matrimonial".

Mi experiencia personal con las parejas es que, con el paso de los años, conforme va creciendo la familia, las mujeres y los maridos necesitan recordar que deben hacer un esfuerzo conjunto para sacar tiempo si quieren alimentar sus propias relaciones. Efectivamente, he oído muchas veces a parejas quejarse amargamente por el hecho de que, una vez crecidos sus hijos, ellos, los padres, no tenían más remedio que admitir que habían descuidado su propia relación. Con mucha frecuencia he tenido que encarecer a jóvenes parejas que trataran de diseñar un plan que les permitiera establecer un horario de relación personal al margen de los niños. No siempre es fácil hacerlo, pero es absolutamente necesario si se busca la supervivencia del matrimonio.

Intimidad sexual

Ya he dicho antes que la intimidad sexual surge con naturalidad de una intimidad emocional y psicológica ya existente. Si ha de tener algún sentido, la intimidad sexual debe celebrar una intimidad emocional que ha sido experimentada previamente. Sin embargo, hoy día las relaciones sexuales no siempre son así. Podemos llamarlo sexo o relación

sexual, pero no tiene nada que ver con la intimidad sexual. El resultado es que cada vez más gente queda desilusionada con sus relaciones, las cuales comienzan con un sexo apasionado antes de que haya tenido lugar cualquier contacto emocional profundo.

Algunos me han dicho que si tuvieran que volver a hacerlo, se asegurarían, antes de casarse, teniendo más experiencia sexual. Se refieren a problemas sexuales que aparecen en su matrimonio. Sin embargo, la solución no está en tener más experiencia sexual. Estos problemas proceden de una falta de intimidad emocional y psicológica. No ser conscientes de esto es algo habitual en nuestra sociedad, tanto entre gente formada como en la que carece de formación, en ricos como en pobres, en jóvenes como en personas mayores. Un pensamiento equivocado ha racionalizado el comportamiento sexual adjetivando el sexo con términos como "casual" o "recreativo"; así, "nadie resulta herido". En todo este asunto, el problema no es de carácter sexual; se trata, sobre todo, de algo que es destrutivo y que incapacita a la persona para relacionarse con el otro en un nivel emocional suficientemente profundo. Lo que se destruye en estas personas es la capacidad de intimidad, la capacidad de llevar a cabo una relación auténtica. Involucrarse prematuramente en una relación sexual hace imposible, con frecuencia, la posibilidad de formar una relación emocional profunda y duradera.

La intimidad sexual puede mejorar y alimentar la intimidad emocional que tiene lugar en una

relación de confianza. Ambas formas de intimidad están interrelacionadas de una manera única y son mutuamente sensibles. Cuando la intimidad emocional comienza a desenmarañarse, quedan afectadas la calidad y la frecuencia de la relación sexual. Es posible, incluso, que provoque el cese de la relación sexual. Cuando parejas casadas hablan conmigo sobre sus conflictos emocionales, resulta evidente que sus relaciones sexuales sufren también dificultades incluso antes de que aborden abiertamente este asunto. Por otra parte, las parejas que vienen al consultorio con asuntos sexuales como problema principal no tienen más remedio, al final, que enfrentarse con el verdadero problema: sus debilitadas relaciones personales.

Necesitamos ayudar a nuestros jóvenes a entrar en contacto con este anhelo profundo de intimidad, que es básicamente bueno, además de ser un don de Dios, pero que requiere ser desarrollado ampliamente. Ellos tienen necesidad de comprender que su dimensión sexual implica un anhelo de cercanía o intimidad emocional. Como muchas veces se trata de algo que no han experimentado en sus familias, se equivocan sin darse cuenta al buscar esta intimidad. Entonces, la actividad sexual se convierte en algo tan ocasional y vulgar como ir a un McDonald's a tomarse una hamburguesa. Queda destruido el espíritu de una genuina intimidad y queda también erosionada la capacidad para un amor auténtico.

Una de las cosas que no se conoce bien sobre la intimidad es que, en su nivel psicológico y emocio-

nal, puede llegar a su plenitud sin que medie ninguna expresión sexual. En otras palabras, dos personas pueden compartir una profunda intimidad emocional sin practicar el sexo. Algunos prefieren calificar esta forma de relación como platónica, pero se trata de algo mucho más profundo.

Qué es y qué no es la intimidad

Es importante caer en la cuenta de qué no es la intimidad. La intimidad no implica el control de una persona o el sometimiento al otro. No se trata de un juego de poder. No es dependencia ni codependencia; se trata, más bien, de una interdependencia de personas independientes. No es obsesión con el otro o posesión del otro. No es adicción a otra persona o absorción por ella.

Quienes disfrutan de la intimidad dejan espacio al otro. Saben que existen límites y fronteras en las relaciones y que la propia identidad nunca tiene su fundamento en el otro. La intimidad no es encaprichamiento ni romanticismo, aunque pueda ser romántica. No es un estado de indigencia emocional, sino que aporta un profundo sentido de seguridad y de confianza hacia la otra persona, a pesar de los desacuerdos emocionales y de las posibles heridas. Para todos los que aspiramos a ella, es una búsqueda que dura toda la vida, y, verdaderamente, todos la necesitamos.

Cuestiones actuales como la promiscuidad, el sexo prematrimonial, el divorcio, la soledad, la vida

en común antes del matrimonio, las adicciones y muchos otros problemas y asuntos humanos con los que nos enfrentamos están vinculados entre sí por algo que les es común: nuestra capacidad o incapacidad, nuestra voluntad o renuencia a encontrar la intimidad. Por tanto, la verdadera cuestión es lograr la intimidad con uno mismo, con los demás y con Dios. Ahora bien, no podemos lograr aquello que no comprendemos, y no lo podemos comprender hasta que somos capaces de identificar e interpretar ese anhelo profundísimo de intimidad que todos llevamos en nuestro interior.

5. La relación más importante

La enseñanza central de Jesús se resume en esta sentencia: “Ama a Dios y al prójimo como a ti mismo”. Este mensaje marca la tónica de toda su enseñanza, que trata, fundamentalmente, de las relaciones. Aquí es donde se pueden encontrar la mejor psicología y la mejor enseñanza de Jesús. Entre ellas no existe contradicción. A veces, los cristianos se centran en el amor de Dios y del prójimo y prestan menos atención al mandamiento de Jesús de amarse a uno mismo. Ahora bien, de acuerdo con la Escritura, éste tiene el mismo valor. Indudablemente, la relación más importante es la que tenemos con nosotros mismos. Si queremos amar a los demás y a Dios, es necesario que nos amemos a nosotros mismos. Cuando esta relación con nosotros mismos marcha bien, también lo hace nuestra relación con los otros y con Dios.

Si no nos llevamos bien, si no estamos a gusto, si no confiamos y mantenemos la paz con nosotros mismos, ¿cómo vamos a poder llevarnos bien con los demás? Cuando la relación que mantenemos con nuestro yo está desarticulada, perdemos el sentido del equilibrio y se desdibujan las fronteras dentro de las demás relaciones. Un sano amor propio funciona como una brújula interior que man-

tiene orientadas nuestras relaciones en la buena dirección.

El yo y las dificultades matrimoniales

Una de las causas más habituales, aunque frecuentemente desconocidas, de las dificultades matrimoniales es la carencia de amor propio por parte de uno o de los dos miembros de la pareja. Sostener y mantener la propia estabilidad frente a la cólera, al desacuerdo y al desagrado que produce el otro cónyuge requiere cierta dosis de amor propio. Después de un divorcio, cuando las cenizas ya se han reposado, se ha pagado a los abogados y desaparece el sentimiento de culpa –en caso de haber existido–, la persona que se ha divorciado puede caer en la cuenta de que el matrimonio fracasó porque “no supe amarme a mí mismo lo suficiente”. De igual manera, un segundo matrimonio conocerá dificultades considerables si la persona que ya fracasó previamente no ha desarrollado suficientemente el amor a sí mismo.

Amarse significa conocerse y asumir la responsabilidad de los propios problemas; por ejemplo, de los conflictos sin resolver, de los fallos en el desarrollo o de la ausencia de felicidad. Ésta es la clave para hacer funcionar las relaciones. La única persona a la que puedo comenzar a cambiar soy yo mismo, sabiendo además que así puedo capacitarme para influir y ayudar a que otros cambien. Romper los modelos insanos de relación no significa tratar

de cambiar o de culpabilizar al otro, sino más bien tener y utilizar el valor y la energía que fluyen de mí mismo para ajustar mi propio comportamiento.

Durante años, he sido testigo de cómo mejoraban las relaciones, especialmente en el matrimonio y la familia, porque algún miembro tenía la voluntad de cambiar. Cuando tratamos de cambiar a los demás, perdemos mucho tiempo y mucha energía. ¿Por qué no utilizar esa energía para cambiarnos a nosotros mismos, en vez de intentar cambiar a los otros? Esto no significa entregar o perder la propia identidad y el respeto hacia uno mismo, sino aprender a responder y a tratar con los otros de una forma madura y correcta. Cuando respondemos razonablemente a los demás, mantenemos nuestro propio control. Cuando reaccionamos con exceso ante ellos, dejamos de ser dueños de nosotros mismos; de hecho, son los otros los que se hacen con el control. Esta célebre oración lo expresa adecuadamente:

*Señor, concédemme serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar;
valor para cambiar las que sí puedo,
y sabiduría para conocer la diferencia.*

Aquí se encuentra la base de la paz y de la felicidad interior que surgen de la reconciliación y satisfacción con uno mismo. Si hemos hecho las cosas lo mejor que podíamos en una determinada situación, entonces, hayamos triunfado o fracasado, nos haya respondido positiva o negativamente la

otra persona, vayan las cosas mejor o peor, estaremos satisfechos con nuestra conducta y en paz con nosotros mismos. Éstos son los frutos de una relación de amor con el propio yo.

Mucha gente no comprende el significado de un sano amor propio. Les da miedo hablar de amarse a sí mismos porque piensan que los demás pueden considerarles egoístas o personas centradas en sí mismas. Se sienten a disgusto con la idea del amor propio, que algunas veces es equiparado al egoísmo y al narcisismo. Cuando éramos niños, nos enseñaron que estaba mal y que incluso resultaba algo vergonzoso que habláramos positivamente de nosotros mismos. Recuerdo que me advirtieron que no usara el pronombre "yo" con demasiada frecuencia, porque de lo contrario sería considerado un egoísta.

Necesitamos comprender la diferencia que existe entre el amor propio y el egoísmo. Una persona con un sano amor propio tiene un buen concepto de sí, se preocupa con todos los medios a su alcance de sí misma, se respeta y asume la responsabilidad de su vida, al tiempo que es capaz, también, de centrarse en los demás y de relacionarse con ellos. El amor propio lleva consigo la capacidad de establecer un equilibrio y unos límites entre el yo y los demás y, de esta forma, de asentar la individualidad y establecer unas buenas relaciones. Cuando una persona es consciente de esto y aprecia su individualidad, puede relacionarse con éxito con otros individuos y permitir que éstos desarrollen también su individualidad.

Una persona egoísta y centrada en sí misma no tiene un buen concepto de sí, sino que, al revés, está obsesionada con su yo y con sus propios asuntos. Tiene dificultad para centrarse en los demás o para entrar en contacto con ellos. Este tipo de personas no establecen unos límites cuando tratan con los otros, porque la visión que tienen de sí mismas se basa en un yo cerrado. Les falta capacidad para relacionarse con los demás, porque no pueden mirar o escuchar adecuadamente al otro.

Antes de que podamos practicar este amor propio, debemos aceptar sin reservas que el amor a nosotros mismos es, ciertamente, la relación amorosa más importante que tenemos. Una vez que aceptamos esto, podemos abrirnos para desarrollar los instrumentos eficaces para vivir ese amor. Amarse a sí mismo exige trabajar duramente, tener determinación, educación, amor a la verdad y esa sabiduría que procede de la experiencia del discernimiento y de los errores. Todo esto vincula el concepto con la realidad del amor propio, la práctica del cual es un arte.

En las siguientes páginas, voy a desarrollar las siguientes características que tiene todo amor propio sano:

- Es exigente.
- Es difícil.
- Requiere disciplina.
- Exige que asumamos nuestro pasado.
- Demanda dedicación al yo para ser uno mismo.

El amor propio es exigente

Desarrollar una relación de amor con nosotros mismos es exigente. Requiere veracidad, apertura y honestidad con respecto a nuestras vidas, así como la voluntad de evaluar nuestras percepciones, pensamientos, sentimientos, necesidades, comportamientos y relaciones con los demás. Requiere que seamos autocríticos, pero sin llegar a condenarnos. Nos llama a ser lo mejor que podamos, pero sin convertirnos en perfeccionistas. Puesto que estoy siempre conmigo mismo, ¡no deberé ser mi mejor amigo, sentirme bien conmigo mismo y ser feliz con mí yo, a pesar de las dificultades y de los contratiempos de la vida?

Estar a gusto conmigo mismo significa que me mantengo en contacto con mis pensamientos y sentimientos, que aprendo constantemente a ser consciente de todos mis sentimientos, sin culpabilidad ni vergüenza. Nuestros sentimientos son indicadores de lo que ocurre en nuestro interior: nos hablan de nosotros mismos. Si digo: "Me enfurezco cuando la gente cuenta chistes racistas", esto puede reflejar heridas de mí pasado relacionadas con este tipo de chistes, cuando los contaron refiriéndose a mí. También puede indicar que no he aceptado mis orígenes étnicos o que soy muy sensible al daño innecesario que las bromas provocan en los demás. Mis sentimientos me ofrecen una información importante sobre mí mismo. Cuanto más a gusto me encuentro con estos sentimientos, mejor puedo manejarlos y, si es necesario, expresarlos adecuadamente.

Además de aceptar mis sentimientos, es preciso que esté atento a mis necesidades y respetarlas. Al igual que nuestros sentimientos, nuestras necesidades son dones de Dios. Forman parte de nuestra condición humana; no son debilidades. Saber reconocerlas forma parte de un sano amor propio y no tiene nada que ver con el egoísmo. En el ajetreo de la vida, muchas inquietudes se deben a que la gente no acepta sus propias necesidades. Algunos las reprimen o las exteriorizan de una forma poco sana. Si no reconocemos nuestras necesidades y no las satisfacemos adecuadamente, ellas nos controlarán y las exteriorizaremos de forma inapropiada.

Una relación de amor con el propio yo exige que nos cuidemos en todos los ámbitos, es decir, física, emocional y espiritualmente. Debemos apreciar el don de la vida y lo que somos. Como afirma el salmo, "oh Señor, te doy gracias por la maravilla de mí ser" (salmo 139,14).

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo? ¿Nos lavamos, comemos, bebemos y vestimos adecuadamente? ¿Evitamos lo que puede dañar nuestra salud? ¿Descansamos y nos relajamos? ¿Hacemos ejercicio? ¿Visitamos al médico cuando es necesario? ¿Seguimos la medicación y el tratamiento que nos prescribe? ¿Nos cuidamos intelectualmente? ¿Valoramos la educación? ¿La buscamos siempre que podemos? ¿Leemos materiales que merecen la pena? ¿Nos cuidamos emocionalmente?

Mucha gente no se entiende a sí misma ni comprende sus sentimientos. Educen su mente, pero

descuidan la dimensión emocional de sus vidas. Para la mayor parte, los problemas que se presentan en la vida no tienen que ver casi nunca con cuestiones de carácter intelectual, sino que se sitúan, sobre todo, en el campo emocional, dentro de sí mismos, o en su mundo de relaciones. La educación fundamental que recibimos sobre nuestras emociones procede de lo experimentado en nuestra familia de origen. Nuestros padres hicieron las cosas lo mejor que supieron para educarnos, pero, en el campo de las emociones, fueron limitados. No tuvieron a su disposición la enorme cantidad de información psicológica con la que hoy nos vemos Enriquecidos.

En nuestros días, al poder contar con una psicología popularizada y con libros de autoayuda, estamos en mejores condiciones para informarnos sobre nuestra emotividad. Acudir a una consulta no tiene ya la connotación negativa que frecuentemente se le atribuía en el pasado. Ahora la gente lo ve como algo positivo y necesario, algo de lo que uno puede beneficiarse. Cuanto mejor nos conocamos, mejor equipados estaremos para conducir nuestras vidas con más responsabilidad; y cuanto más capaces seamos de comprender a los otros, más capaces seremos de entrenar y guiar a nuestros hijos cuando intenten vérselas con sus emociones.

No hay razón para que, en nuestros días, nadie viva en una oscuridad psicológica. Es evidente: necesitamos interesarnos más por nosotros mismos en el terreno psicológico, asumiendo una mayor responsabilidad personal.

Amarnos a nosotros mismos es difícil

La prueba de un auténtico amor propio es la capacidad de mantener un equilibrio entre el amor que nos profesamos y el que tenemos a los demás. Esto requiere una vigilancia constante y, también, una gran honestidad con los demás y con nosotros. Semejante amor mantiene y respeta la propia individualidad y, al mismo tiempo, respeta al otro y le permite ser un individuo. Un amor seguro de sí mismo puede mantener la propia confianza y, al mismo tiempo, la confianza en los demás.

En una relación de amor compartimos muchas cosas. Coincidimos en muchas cuestiones, y tenemos metas y valores comunes. Existirán áreas de diferencia, pero esto no sólo es normal, sino saludable. Es necesario respetar las diferencias mutuas, si se quiere mantener la individualidad. Aprendemos a ajustarnos, a adaptarnos y a comprometernos unos con otros. Estamos suficientemente seguros de nosotros mismos y por eso aceptamos al otro tal y como es.

Algunas veces aparecerán determinadas diferencias en nuestras relaciones que nos llevarán a cierto grado de sano conflicto, cólera, desacuerdo y daño mutuo. Se trata de algo inevitable e incluso necesario en unas relaciones buenas y sanas. Alcanzar una solución o un compromiso con respecto a las diferencias fortalece la relación y la hace más segura. Evitar la cólera y el conflicto no sólo es algo deshonesto, sino también dañino para cualquier relación. Los asuntos sin resolver permanecen siem-

pre bajo la superficie, y saldrán a la luz de forma destructiva.

En épocas de conflicto y diferencias, nuestro amor propio resulta más vulnerable y podemos comenzar a perder confianza en nosotros mismos. Éste es el momento crítico en el que necesitamos mantener la fe en nosotros mismos, rechazando la sumisión, o cualquier intento de controlar al otro, y tratando de gestionar correctamente el conflicto. De este modo, se mantendrá la individualidad y se fortalecerá la relación.

Nuestro amor propio se ve amenazado cuando un conflicto conduce a un comportamiento inapropiado o emocionalmente abusivo. En ocasiones como éstas, podemos quedar heridos, pero no debemos consentir una destrucción emocional ni ser catapultados hacia la conducta destructiva de la otra persona. Si se produce el abuso, probablemente no tenemos más remedio que salir de la situación o abandonar la relación para preservar nuestra propia integridad. Se trata de situaciones difíciles; no obstante, lo más importante en toda relación o situación es cómo abordo cualquier problema. El acento y la responsabilidad recaen, en último término, sobre mí, sea lo que sea de lo inadecuado o erróneo del comportamiento del otro. Es preciso encarar la situación y no quedar enredado en la culpa o en las lamentaciones. Es preciso también responder a la persona o a la situación de una manera adecuada. Puedo reconducir mi cólera siendo assertivo, y mi dolor siendo más confiado. No me debo convertir en alguien pasivo. No debo reaccio-

nar con exceso. Estos comportamientos son destructivos en primer lugar para mí, pero también para la situación.

Cuando actúo constructivamente, como se acaba de decir, me doy cuenta de que esta energía es la que me da la fuerza para orientar la actuación en mi provecho. Éste es el amor propio confiado. Nada importa cuál pueda ser el resultado, pues tengo la satisfacción y la paz interior de saber que he respondido adecuadamente. Asumo la responsabilidad sobre mí mismo. Mantener nuestro amor propio y respetarnos a nosotros mismos en situaciones de dificultad es el único camino posible para mejorar una relación. Si la relación empeora, al menos queda en pie nuestra relación con nosotros mismos. En último término, quien se comporta constructivamente, siempre sobrevive a una relación insana.

Se gasta mucho tiempo y energía en las relaciones en las que intentamos cambiar a los demás. Las relaciones no son para controlar, sino para establecer un contacto mutuo cuando tratamos asuntos y situaciones difíciles. Cuanto más intentamos cambiar a los demás, más se resisten ellos a hacerlo, lo cual es otra forma de ejercer su control sobre nosotros. Permitimos que sus resistencias produzcan en nosotros frustración y desánimo, y eso nos deja vencidos. A largo plazo, es más provechoso y eficaz emplear nuestra energía para transformarnos a nosotros mismos.

El valor para decir lo que pienso y siento, y para ser flexible en la forma de tratar un problema o a

una persona difícil, significa que doy testimonio de la verdad. Algunas veces, los demás se resisten tempestuosamente y se hacen más rebeldes al ver que nosotros cambiamos. A la larga, sin embargo, me daré cuenta de que hice lo que debía. La cuestión no es si los demás escuchan, si están de acuerdo o si cambian; el asunto principal es que tengo que decir y hacer lo que es necesario, manteniendo mi propio autorrespeto y dignidad. Esto nos ayuda a tener esperanza en nuestras relaciones, porque afrontamos los problemas, y cuando lo hacemos, podemos esperar. La vida de Jesús refleja lo que acabamos de decir cuando aparece tratando con unos escribas y fariseos que le hicieron frente: él les habló claro y adoptó una determinada postura, luego no se empeñó en seguir buscándoles las vueltas y, sencillamente, continuó proclamando su mensaje.

Los padres que toman postura ante unos hijos difíciles y rebeldes necesitan actuar así. En mi consulta he experimentado con frecuencia la sabiduría de este principio: "Tú entrégame a los padres y ellos curarán a los hijos". Esto supone que los padres asumen el control de la situación sabiendo controlarse a sí mismos. Cuando los padres pierden el control de su conducta y de su lenguaje, pierden el control de los hijos. Y entonces pierden también la confianza en sí mismos y el respeto de sus hijos.

Cuando los hijos están a cargo de la familia y bajo su control, es necesario que abandonen esa situación y que los padres vuelvan a encargarse de ellos. Algunas veces, esto supone un amor difícil que exige una actuación drástica. Supone que los

padres tienen suficiente amor propio como para emprender una actuación de esta naturaleza movidos por el amor.

Una esposa silente que recibe el desprecio y la indiferencia de su pareja necesita expresar con asertividad hasta qué punto se siente herida y furiosa. Necesita expresar que no se merece semejante trato. Con frecuencia, esto puede ser el comienzo de un cambio saludable en la relación matrimonial. Si se ha permitido que se desarrolle una mala situación porque una esposa ha aceptado el desprecio de su cónyuge durante años, la posible mejora de esta relación tendrá lugar cuando ella asuma la responsabilidad de lo que ha tolerado que sucediera. El cónyuge, tal vez, no escuche ni cambie; sin embargo, la mujer despreciada o sometida a abusos sí habrá cambiado, habrá tomado postura y, en adelante, no aceptará un trato semejante. Quién sabe si, gracias a esta toma de postura por parte de uno de los cónyuges, el otro no quedará influido o animado a cambiar. Dios trabaja a través de uno para tocar al otro.

En todas nuestras relaciones, especialmente en las íntimas, se dan énfasis y tensiones normales que afectan al mantenimiento de una relación de amor con nosotros mismos. Ahora bien, si podemos llevar adelante esta relación de amor, nuestras relaciones con los demás funcionarán mejor y serán más sanas. Habrá dos personas, que son dos individuos, capaces de compartir su relación mutua en profundidad, de mantenerse en contacto con el respectivo mundo interior y de respetar sus diferen-

cias. La pareja forma una unidad, pero ambos son diferentes. Ésta es la experiencia de la intimidad. Un amor propio sano conduce a una relación íntima con la otra persona.

El amor propio requiere disciplina

La autodisciplina supone decir “sí” a la vida. Decir “sí” significa afrontar todas las realidades de la vida, porque ahí es donde se manifiesta la voluntad de Dios. María dijo: “Hágase en mí según tu palabra” (Lc 1,38). Jesús dijo: “Hágase tu voluntad” (Lc 11,2). En ambas situaciones, el “sí” trajo buenos resultados: la Encarnación y la Redención. Aun cuando gran parte de la vida pueda ser poco agradable, cuando cada día decimos “sí” a Dios y permitimos que Él actúe en nuestras vidas, pueden suceder cosas buenas.

Decir “sí” significa que queremos ser responsables y hacernos cargo de nuestras vidas y de nuestras relaciones. Decimos: “Voy a ser capaz de hacer hoy lo que tengo que hacer por mi propio bien personal. Lo que hago no está determinado por los demás, por lo que ellos hacen o dejan de hacer, sino por lo que yo necesito hacer si quiero ser sincero y respetuoso conmigo mismo. Aunque tal vez no sea capaz de determinar si una situación concreta se desarrolla de acuerdo con mis proyectos o no, mi “sí” significa que la afronto pase lo que pase en ese momento.

Mi opción a favor del amor, del perdón, de la bondad y de la compasión, de la sensibilidad o de

salir al encuentro de aquellos que están en aprietos debe formar parte de mi “sí” a la vida y a las relaciones. Pablo dice: “Vencer al mal mediante el bien” (Rom 12,9). Jesús dijo: “Amad a vuestros enemigos. Haced el bien a los que os odian. Orad por los que os persiguen” (Mt 5,44). En otras palabras, nos hacemos cargo de lo que somos y de cómo vivimos nuestras vidas de acuerdo con lo que creemos. El reto de la vida cristiana es decidirse a aceptar la responsabilidad sobre la propia vida.

La disciplina del amor propio implica también estar dispuestos a decir “no” a todo lo que es dañino o destructivo; “no” a las actitudes, valores o creencias que pueden dañarme de la forma que sea o rebajar mi categoría como persona. Necesitamos decir “no” a las relaciones que no aportan vida. Esto requiere honestidad conmigo mismo y un compromiso con la “verdad que me hará libre” de la ceguera, de los espejismos o de las decepciones sobre mí mismo.

Conocer mis limitaciones no equivale a admitir la debilidad, sino que supone manifestar la fuerza que procede del conocimiento de lo que soy. Significa que escucho y confío en mi yo interior. A veces, las personas que han crecido en familias problemáticas han quedado marcadas por importantes heridas psíquicas y son incapaces de mantener el contacto con su propio yo. Uno de los signos de que estas personas se han curado aparece cuando se vuelven capaces de escuchar y confiar en su yo interior, en sus instintos y sus intuiciones.

La capacidad de decir “sí” y “no” a mi propio yo establece los límites dentro de los que he de moverme. “Sí, me iré a la cama a esta hora, porque tengo que levantarme pronto al día siguiente para trabajar y debo ser eficaz”. “No; rechazo esta copa porque tengo que conducir”. Mantenerme dentro de unos límites adecuados y hacer lo mismo con los demás forma parte de unas relaciones equilibradas y saludables. Estos límites significan, por ejemplo, que no consiento que nadie me hable o me trate de forma inapropiada o abusiva. No consiento que alguien pueda tocarme de forma inapropiada, o hacerme insinuaciones de carácter sexual. Aun en las relaciones más íntimas, debemos marcar los límites dentro de los que movernos.

Un ejemplo clásico de rebasamiento de los límites, lo tenemos en los casos en los que asumimos la responsabilidad de la vida de los demás o de su conducta. A veces, lo hacen los padres con sus hijos. Los maridos pueden hacerlo con sus mujeres. Hay ocasiones en que lo hacemos por un sentido enfermizo de culpabilidad o como consecuencia de un falso afán de ayudar a los demás; de este modo, permitimos al otro que nos convierta en sujetos dependientes de otros. Todos experimentamos fallos en estos campos, pero debemos evitar llegar a ser unos soberanos fanáticos decidiendo asumir la responsabilidad de la vida de los demás. Debemos aprender a decir “no” movidos por el amor a nosotros mismos y a los demás; de lo contrario, terminaremos involucrándonos indebidamente en sus problemas. Nos parece que queremos proteger a los

otros, tal vez por ansiedad, cuando nuestra verdadera intención es controlarlos a ellos o a las situaciones en que viven.

Tener autodisciplina significa poner orden y estructura en nuestras vidas. ¿Cómo planificamos nuestros días y distribuimos el tiempo para el trabajo y el ocio, para la reflexión y la oración, para las relaciones interpersonales? ¿Cuáles son nuestras prioridades? La gente desorganizada rinde menos y puede frustrarse con mayor facilidad. Los que tienen un buen método de organización disfrutarán de una gran sensación de autosatisfacción y de ser dueños de sus propias vidas.

Conocer y asumir nuestro pasado familiar

Nunca llegaremos a conocernos del todo si no somos capaces de entender la historia de nuestra propia familia: cómo me ha influido, sus modelos de relación, las actitudes, valores y creencias de sus miembros; todos estos son aspectos de nuestra historia familiar sumamente influyentes. Tienen un impacto significativo sobre nuestra forma de ser, para bien o para mal.

Los aspectos buenos tendrán que ser pulidos y mejorados, y habrá que eliminar los malos. Tenemos el derecho y la responsabilidad de gestionar nuestra historia personal, igual que debemos hacerlo con nuestra historia secular. Volviendo a los orígenes, tendremos que llegar a descubrir el origen de nuestras debilidades y de nuestras fortalezas. En

nuestro pasado se esconde una gran cantidad de información que resulta vital para nuestro bienestar y para la verdadera comprensión de lo que somos.

En este viaje podemos resolver nuestras heridas, nuestra ira, nuestros desacuerdos y pérdidas, de modo que podamos curar el daño que nos han hecho, potenciando el desarrollo de nuestra fuerza intelectual y emocional. Ahora bien, ¿cómo podemos escalar con eficacia la montaña de la vida si llevamos a nuestras espaldas un equipaje problemático que tira de nosotros para abajo? Nos pareceríamos al muchacho superdotado que no puede sacar adelante sus estudios a causa de sus problemas emocionales. Nos hacemos sabotaje a nosotros mismos si convivimos con todo lo que no hemos resuelto de nuestro pasado.

Dedicación al propio yo

El compromiso conmigo mismo es el más importante de todos los que puedo tener en mi vida. Es el compromiso de convertirme en la persona que Dios me pide que sea. Esta dedicación a ser yo mismo es el fundamento de un sano amor propio.

Uno de los instrumentos más necesarios que necesitaré para mantener esta dedicación es la voluntad de perdonarme a mí mismo. A lo largo de nuestro viaje vital, fallaremos y pecaremos. Perdonarnos a nosotros mismos nos ayudará a recuperar la verdadera dirección, a aprender y a proseguir la

marcha. Gran parte de la tarea propia de una consulta no se orienta a resolver problemas y asuntos de la vida, sino más bien a encontrar vías que posibiliten afrontarlos o que enseñen a convivir con ellos. En este proceso, el perdón que nos ofrecemos resulta de gran ayuda. Un perdón auténtico nos impulsa a afrontar las consecuencias de nuestros errores de comportamiento.

El amor propio incluye una voluntad permanente de perdonarnos y de aceptar nuestras propias fragilidades. Necesitamos tener medios de recuperación, lo cual lleva consigo autoperdón; de lo contrario, podríamos terminar “bloqueados”. Esta forma de perdón nos ayuda a romper ataduras. Nos invita no sólo a aceptar las consecuencias de nuestro comportamiento equivocado, sino también a arrepentirnos y, si fuera necesario, realizar las oportunas reparaciones. Cuando entramos en este proceso, llegamos a conocernos mejor. Aprendemos de nuestros fallos. Algunas veces, el no perdonarnos a nosotros mismos puede ser una forma de desobediencia, una negativa a cambiar, porque tenemos miedo del cambio. Puede también implicar autocentramiento o autocompasión, e incluso el deseo de transigir con cierto odio hacia nosotros mismos.

Si estoy dedicado a mí mismo, me perdonaré y así podré seguir adelante con mi vida. Con esta forma de autoconfianza, estaré preparado para afrontar cualquier cosa en la vida. Nadie tiene todas las capacidades ni posee todo el conocimiento necesario. Pero si tenemos una fe profunda y duradera, y la

suficiente confianza en nosotros mismos, indudablemente seremos capaces de afrontar satisfactoriamente cualquier eventualidad que pueda sobrevenirnos. Nos levantaremos cada mañana con la fuerza suficiente para decir "sí" a la vida y para hacernos cargo de todo lo que pueda ocurrirnos durante el día.

Existe un sistema de comunicación que funciona dentro de nosotros, seamos conscientes o no de ello. Necesitamos escuchar lo que nos decimos a nosotros mismos, esto es, los mensajes positivos y negativos que nos enviamos. Se calcula que cada día nos enviamos unos tres mil mensajes. "Puedo realizar esta tarea". "Puedo hacerlo". "Él me gusta" "Ella no me gusta"... Todos estos mensajes se basan en una percepción positiva o negativa de nosotros mismos. Ésta puede cambiar, y lo hará si nosotros cambiamos la comunicación que funciona en nuestro interior. Las afirmaciones positivas que nos transmitimos a nosotros mismos nos aportan vida, sin embargo, las negativas resultan mortales para nuestra autoconfianza y también para la imagen que tenemos de nosotros mismos, así como para nuestra autoestima.

Gran parte del pensamiento negativo que toleramos se termina convirtiendo en clichés negativos que activamos una y otra vez en nuestros psiquismo. Algunas veces, estamos tan acostumbrados a ellos que incluso no somos conscientes de su existencia. Cuando trato con mis clientes sobre estos clichés negativos, nunca son conscientes de la cantidad de negatividad sobre ellos mismos de la que

son portadores. Algunos de estos clichés negativos tienen su origen mucho tiempo atrás, en nuestra infancia; otros se han ido incorporando a nuestro recorrido vital provenientes de una serie de mensajes que interpretamos negativamente y que recibimos de los miembros de la familia, de otras personas o de nuestros amigos; otros, por fin, proceden de fallos y equivocaciones nuestras. Al penetrar todos ellos en nuestro interior, terminan infectándonos.

"No puedo hacer esto", "no soy capaz de hacer eso otro", "no soy bueno", "la gente no me quiere", "nunca seré capaz de realizar esta tarea", dice la clase de lenguaje negativo, y me impide crecer. Es derrotista en relación a mí yo y termina con todo posible crecimiento o curación. Se convierte en una forma de vida. A veces, la gente no cumple con su deber y opta por esta forma de vida. Extrañamente, termina estando a gusto con ella. Opta por vivir dentro de su propia enfermedad. Verdaderamente, tienen miedo a asumir riesgos y a ir más allá de su negatividad existencial.

Esta gente tan negativa no sólo resulta tóxica, sino que lleva a los demás a la locura. Es de imposible convivencia y puede envenenar otras relaciones, especialmente las matrimoniales, familiares y comunitarias. Como personas que tenemos confianza en nosotros mismos, no debemos permitir que esta gente nos infecte. Si lo hace, necesitamos asumir la responsabilidad de no tolerar que erosione nuestra confianza en nosotros mismos.

Las personas negativas no sólo piensan que ellos son unos perdedores, sino que sienten y actúan como tales. ¿Qué llega primero, los pensamientos o los sentimientos negativos? Los niños, sobre todo los más pequeños, que no han desarrollado la capacidad de pensar o razonar, no son más que un manojito de sentimientos. De hecho, un niño pequeño es muy sensible a los sentimientos de su madre o de su padre, especialmente si éstos son desequilibrados. Cuando los niños se sienten inseguros y sufren ansiedad, comienzan a desarrollar en su interior sentimientos negativos sobre sí mismos. Un niño puede decir: "Me siento mal conmigo mismo; por tanto, debo ser una mala persona". Con el tiempo, se irá desarrollando en su interior un modelo de pensamiento y de sentimiento negativo mucho más amplio. Entonces, la vida se convertirá para él en un viaje negativo. La personalidad del niño terminará construyéndose sobre la vergüenza y esto infectará la totalidad de su vida: sus opciones, sus pensamientos, sus sentimientos y su comportamiento.

Para cambiar su pensamiento negativo, no deberán permitir sentimientos hirientes, especialmente de culpa y de vergüenza, que les van a llevar a pretender imponerse e influir sobre los demás. A veces, el pensamiento y las decisiones de la gente están determinados por sus sentimientos negativos. Para eliminar esta forma de pensar se requieren tiempo y práctica. Con frecuencia fallaremos y necesitaremos grandes dosis de autoafirmación antes de que podamos alcanzar una for-

ma positiva de pensar. Con el tiempo, después de que los pensamientos negativos se vuelvan más positivos, los sentimientos hirientes quedarán curados.

Durante muchos años he aconsejado a numerosos clientes inteligentes que han sido extraordinariamente competentes y exitosos en sus vidas profesionales, pero que en sus relaciones consigo mismos han sido personas negativas y poco felices. No es sorprendente que al tratar de iniciar unas relaciones con los demás hayan realizado elecciones pobres. Sus relaciones con los otros eran superficiales y, a veces, poco sanas por su negativa a relacionarse consigo mismos. Eligieron compañeros negativos o destructivos, o personas tan inseguras como ellos. Terminaron siendo gente complaciente, sumisa o aquiescente con los demás para lograr ser aceptados. Debemos convencernos de que podemos cambiar nuestros clichés negativos; de lo contrario, nuestras relaciones con los demás estarán siempre amenazadas. Necesitamos ser perseverantes para mejorar nuestra forma de pensar sobre nosotros mismos.

La comunicación con nuestro yo tiene un efecto poderoso no sólo sobre nuestra autoconfianza, sino también sobre nuestra autoestima e, incluso, sobre la imagen y la percepción que tenemos de nosotros mismos y de nuestra valía. En este terreno de pensamientos y sentimientos es donde la consulta especializada puede ayudar a la curación y mejorar el espíritu humano.

La confianza en uno mismo es un instrumento

La confianza en uno mismo no se hereda; debe ir desarrollándose a lo largo de la vida. No podemos permitir que una serie de miedos, una culpabilidad insana o cualquier forma de vergüenza nos controlen o nos impidan hacer frente a todo aquello que necesitamos. Nuestros fallos y nuestros miedos, asumidos adecuadamente, pueden ayudarnos a construir la confianza en nosotros mismos. Podemos aprender de ellos y crecer. Tenemos necesidad de desarrollar una actitud positiva sobre nosotros, sin dejarnos infectar por pensamientos negativos procedentes de nuestro interior, de otros, o de un medio ambiente negativo. Cualquier persona o situación puede herirnos y hacer que se tambalee nuestra autoconfianza, pero jamás debemos permitir que la destruyan. Las afirmaciones positivas sobre nosotros y el tratar de imaginarnos lo que podemos ser y hacer son instrumentos esenciales para desarrollar nuestra autoconfianza.

Cuando nos vamos conociendo con una mayor claridad interior, asumimos la responsabilidad de integrar la información obtenida en nuestras vidas, para llevar a cabo una serie de cambios en nuestro pensamiento, en nuestros sentimientos, actitudes, y también en nuestro comportamiento. Por ejemplo, una vez que un hombre cae en la cuenta de que su miedo y su desconfianza en relación con las figuras que encarnan la autoridad tienen sus raíces en sentimientos sin resolver sobre su padre, persona distante, rígida y exigente, puede asumir cons-

cientemente el reto de realizar algunos ajustes en sus miedos frente a las figuras que encarnan la autoridad. Necesita dejar de proyectar su cólera sobre ellas y necesita, también, resolver esos sentimientos heridos y esa ira que siente hacia su padre, que siguen todavía controlando su vida. Es imprescindible, además, que asuma la responsabilidad de cambiar su percepción de las figuras que encarnan la autoridad, al tiempo que acepta ciertos riesgos razonables por confiar y relacionarse más confiadamente con ellas.

Toda esta dinámica –estar en contacto con nuestros pensamientos y sentimientos, ganar en comprensión y claridad sobre ellos, e integrar la nueva información en nuestras vidas– nos lleva a establecer unas relaciones más íntimas con nosotros mismos. Conocemos más y mejor quiénes somos. Nos situamos en un lugar en el que podemos ser compasivos y comprensivos con nosotros mismos, aprendiendo a afirmarnos y perdonarnos. Es un lugar donde podemos ser autocríticos sin llegar a condenarnos, un lugar donde podemos mantenernos en una comunicación honesta y abierta con nuestro yo, convirtiéndonos en nuestro mejor amigo. Esta forma de relación de amor conmigo mismo me prepara para afrontar la difícil tarea de construir una relación íntima con otra persona.

La felicidad interior que todos buscamos es una cualidad que sólo podemos encontrar y desarrollar dentro de nosotros. Nadie nos la puede dar. Cualquier material, cualquier cosa exterior a nosotros, es incapaz de producirla. La felicidad es la convicción

de que soy digno de amor. No es algo que me sucede cuando obtengo el bachillerato, cuando me encuentro con la persona adecuada o cuando me marcho de vacaciones, ni siquiera cuando me toca la lotería. Supone, más bien, la capacidad de disfrutar con lo que soy, con el lugar donde me encuentro y con todo aquello que va sucediendo a lo largo de mi vida. Es básicamente una satisfacción interior, un estar contento conmigo mismo. Nadie me lo puede quitar. Si permito que alguien o algo rompa mi felicidad, debo preguntarme por qué he tolerado que me sucediera a mí.

Espero que algunos pensamientos sobre el amor propio que he compartido aquí puedan servir de ayuda al lector para caer en la cuenta no sólo de la importancia que tiene ese amor propio, sino también de su indudable complejidad y de la influencia que ejerce en el proceso de las relaciones íntimas y amorosas; también es posible comprobar lo necesario que resulta guardar un delicado equilibrio entre el amor propio y el amor a los demás.

6. Perdón y reconciliación

Toda relación emocional –psicológica, mental, espiritual y curativa– exige que perdonemos y que seamos perdonados. El relato evangélico del paralítico es un ejemplo de la conexión que establece Jesús entre la curación emocional, espiritual y física: “A ti te lo digo: Quedan perdonados tus pecados. Coge tu camilla y vete” (Mt 9,2,6).

No debemos ser ingenuos a propósito de la dificultad del perdón. Si queremos que éste tenga lugar en nuestras vidas y sea fuente de curación, necesitamos comprender la dinámica de su funcionamiento, la forma como actúa en nosotros y en las demás personas. El perdón no es algo automático, superficial y fortuito; requiere trabajo, esfuerzo y tiempo. El perdón es un proceso; éste es el término psicológico que utilizaremos con frecuencia para describir los movimientos propios del perdón.

El proceso del perdón incluye tres movimientos: intelectual (volitivo), emocional y espiritual. El aspecto volitivo implica una opción –una decisión, un acto de la voluntad– de perdonar o de aceptar ser perdonado. El emocional es esa parte del proceso que lleva consigo nuestro permanecer en contacto con los sentimientos dolorosos que frecuentemente acompañan al acto de perdonar o de ser perdonado, y que se desarrollan a través de esos

sentimientos. El aspecto espiritual se refiere a la parte del proceso que nos permite superar las heridas y la cólera, prosiguiendo nuestro camino vital.

Perdonarse a uno mismo

El aspecto más difícil y exigente del perdón es el que afecta a uno mismo. Una razón de peso que explica por qué la gente suele ser tan lenta a la hora de reconciliarse es que es incapaz de perdonarse a sí misma. El perdón a uno mismo no se toma en serio, y se predica y escribe muy poco acerca de él. No cabe duda de que es una parte esencial de un amor propio saludable.

Sólo después de haberme perdonado puedo ponerme en pie y afrontar de nuevo las situaciones de la vida. Sólo entonces puedo aceptar ser perdonado y perdonar, comenzando la tarea de la reconciliación con los demás.

Debo hacer necesariamente la opción de perdonarme a mí mismo. En medio del odio, de la ira y del desacuerdo que mantengo con mi propio yo, no tengo más remedio que dar el primer paso en el proceso del perdón. Se trata de un acto de la voluntad en toda su pureza, contrario a todos los sentimientos negativos que pueda estar experimentando. Sencillamente, quiero hacerlo.

En el conmovedor relato del hijo pródigo, el joven muchacho se perdonó antes de emprender su viaje de regreso hasta donde estaba su padre. En un acto de amor propio y de autodefensa, cayó en la

cuenta de que tenía que hacer algo para ayudarse a sí mismo. Dentro de este amor propio estaba el perdón a sí mismo, que le dio la energía suficiente para volver a su padre y recibir su amor y su perdón. La decisión de perdonarse a sí mismo fue el gozne crítico en el que comenzó su conversión.

Si el perdón a uno mismo juega un papel tan importante en la eficacia de todo perdón y curación, ¿por qué la gente es tan lenta a la hora de perdonarse a sí misma? He aquí algunas razones. En primer lugar, existe un elemento de odio, ira y desacuerdo con uno mismo por haber hecho el mal. Esta actitud en contra de uno necesita dar un giro desde un sentimiento de autodestrucción a una posición constructiva. Ésta es la clave para transformar la energía negativa en poder positivo. Otra razón es el perfeccionismo, que consiste en un trastorno que plantea expectativas sobre uno mismo carentes por completo de realismo, según las cuales uno nunca debe fallar. El perdón a uno mismo ayuda al perfeccionista a salir de esas expectativas no realistas hacia otras asentadas en la realidad. Éstas incluyen la posibilidad, y la probabilidad, de que aparezca el fracaso en la propia vida, pero también la seguridad de que existirá la capacidad para aprender de los fracasos; de esta forma, el perfeccionista puede crecer e irse haciendo una persona mejor.

Una tercera razón es el sentido de falso orgullo o presunción, y la existencia, también, de un ego muy inflado que se considera más allá de cualquier fallo o pecado. El perdón a uno mismo ayuda a este tipo de personas a confiar en sí mismas con relación

a sus fragilidades, limitaciones y pecados propios de su humanidad, y a aceptarse como lo que son: defecuosas. Si Dios nos perdona siempre, ¿quiénes somos para negarnos a perdonarnos a nosotros mismos?

Una cuarta razón es la errónea creencia de que el perdón a uno mismo liquida con demasiada facilidad las consecuencias del mal comportamiento propio y de que incluso, lo condona. Por el contrario, el perdón a uno mismo nos ayuda a afrontar la realidad de nuestras conductas equivocadas que hieren a los demás –y también a nosotros–, urgiéndonos a la reparación y a la restitución. Este perdón nos ayuda a ser más responsables con nuestras conductas equivocadas.

Una quinta razón es la dificultad que tienen algunos para aceptar el perdón, y especialmente para aceptar el perdón a sí mismos. Esta dificultad hunde sus raíces, con frecuencia, en la ausencia de la experiencia del perdón en la propia familia de origen. Es posible que haya existido en la familia una atmósfera crítica y de ausencia de perdón, que haya dejado a estas personas sin la vivencia o la experiencia del perdón y sin su expresión. Es posible, incluso, que éste ni siquiera haya sido considerado como una posibilidad. El perdón a sí mismo nos ayuda a trascender el pasado y rompe el nada saludable ciclo generacional en el que nunca fue expresada la realidad del perdón.

Una sexta razón es el ser víctimas o prisioneros de la culpa y de la vergüenza. Sólo el perdón a nosotros mismos podrá curar ambas realidades, que

pueden llegar a paralizarnos. Con él, podemos comenzar a liquidar la culpa y la vergüenza, prosiguiendo nuestro camino y experimentando una actitud más cariñosa hacia nuestra persona.

Cuando nos condenamos, quedamos encerrados en nuestro pecado y nos inmovilizamos. Nos tenemos compasión. Permaneciendo en un estado de autocondena, nos negamos a asumir la responsabilidad de perdonarnos, curarnos y seguir adelante con nuestra vida cambiando lo que sea necesario cambiar. Algunos prefieren esta situación y no quieren ser curados. El fustigarse a sí mismos les convierte en sujetos cada vez más polarizados en sí mismos. El acento queda puesto sobre *mi* sufrimiento, *mi* fracaso y *mi* propio yo. Termina siendo una forma neurótica de vivir.

La autocondenación es inútil; sin embargo, la autocritica honesta de nuestro comportamiento resulta saludable. La esperanza reside en que podemos aprender quiénes somos a partir de nuestros pecados y fracasos, así como adquirir información muy valiosa sobre nosotros mismos para llevar a cabo los necesarios cambios y ajustes en nuestras vidas. La decisión de perdonarnos a nosotros mismos nos hará libres y nos permitirá salir de un autocentramiento victimista, deprimente y carente de toda esperanza.

Perdonarse a sí mismo no equivale a olvidar lo que hayamos hecho. Los recuerdos seguirán estando con nosotros. Ellos, junto con todos sus difíciles sentimientos, necesitan ser elaborados y drenados,

no enterrados, negados o evitados. La decisión de perdonarse abre las puertas y permite que nuestros sentimientos de dolor salgan de nosotros. Necesitamos autorizarnos a sentir todas las cosas, sean las que sean. Entonces comenzará el aspecto de la curación emocional del proceso del autoperdón. Se trata de un largo y doloroso viaje, que implica identificar, salir de sí mismo, ir hasta el final y hablar sobre nuestros sentimientos más difíciles con Dios y con los demás, hasta que sean comprendidos, curados y cancelados.

Frecuentemente, reiterar la decisión de perdonarnos nos ayuda a absorber esos sentimientos dolorosos. Necesitamos hablarnos a nosotros mismos de forma absolutamente positiva, ser asertivos, compasivos y amables con nuestra propia persona. Aun en el caso de que nos sintamos mal a causa de nuestro pecado o nuestro fracaso, intelectualmente sabemos que nos hemos perdonado.

Finalmente, tras haber logrado una aceptación intelectual del perdón, llegaremos a una aceptación emocional. Los sentimientos se habrán alejado y habrán quedado cancelados. Ya nunca nos molestarán ni nos harán retroceder hacia el pasado.

Perdonar a los demás

Después de perdonarnos a nosotros mismos, somos llamados a perdonar a los demás. Algunas veces, la gente tiene tendencia a ser oportunista y superficial en relación con el perdón a los otros. El

perdón puede convertirse en un acto no reflexivo y rutinario en vez de algo realizado deliberadamente como fruto de una reflexión y con sinceridad. Para perdonar, necesitamos ser totalmente conscientes de lo que ese acto significa, de nuestros sentimientos y pensamientos al respecto. Con el perdón siempre se pone en funcionamiento un proceso, ya tenga lugar después de una leve herida o de un daño más serio. Necesitamos ser conscientes de este proceso. Una vez me dijo una adolescente: “¿Por qué mamá está siempre tan enfadada con papá? Siempre he oído cómo ella le perdona siempre que él se olvida de su cumpleaños. Siempre perdona rápidamente”. He aquí un ejemplo de un perdón no procesado, en el que alguien llega al perdón demasiado rápidamente, sin excesiva reflexión.

En la parábola del hijo pródigo, el mayor de los dos hermanos es una persona con la que nos podemos identificar. Está herido y furioso. En ese momento, le resulta muy difícil perdonar a su hermano. Este hijo mayor suele tener muy mala prensa en la literatura y en los sermones, porque es tarde para el perdón, pero, sin embargo, demuestra lo difícil que puede llegar a ser perdonar a los demás. Es un buen muchacho. Sin duda, podemos identificarnos con él en nuestra propia lucha para lograr perdonar.

Perdonar es un acto de la voluntad, una opción, una decisión, incluso un deseo, y es todo esto aunque yo tenga la sensación de que no quiero perdonar. Los sentimientos negativos, fuertes e intensos sobre el perdón no cancelan nuestra decisión.

Perdonar es un proceso que comienza en la voluntad y luego atraviesa las demás emociones, finalizando en el espíritu. Puede ser un proceso largo, por lo que necesito concederme (y conceder a los demás) el tiempo suficiente para llegar a perdonar. Tenemos que perdonar a los demás, primero, por nuestro propio bien y, después, por el de los demás. Necesito perdonar para lograr mi estabilidad y descargar y resolver los sentimientos negativos y difíciles que me consumen, que pueden producirme daño físico o emocional e incluso llegar a afectar a mis relaciones con los demás. Perdonar a los que me han ofendido es un acto de amor propio.

“Te perdonó, pero sigo estando furioso y herido”. Esta afirmación puede parecer contradictoria, pero no lo es. La realidad es que yo te perdonó, pero sigo estando lleno de sentimientos hostiles que debo, como primera providencia, encarar y resolver. Todo esto es normal en el caso de una persona que perdona después de haber sido herida por otra. El perdón funciona, pero lo hace dentro de un proceso psicológico que es normal y humano. A menos que entendamos esta ambivalencia entre nuestra decisión de perdonar y nuestros sentimientos hostiles, tendremos dudas en nuestro interior sobre si somos o no buenas personas. Podemos poner en cuestión si hemos perdonado realmente al otro a causa de estos sentimientos hostiles. Esto puede ser muy desagradable durante un tiempo, pero el pensamiento consolador es que hemos perdonado al otro y que estamos decididos a seguir y completar el proceso del perdón.

Es importante recordar este principio: perdonar no significa olvidar. Te puedo perdonar aquí y ahora, pero olvidar puede llevarte mucho tiempo, tal vez toda la vida. Esto está bien, pero debo proseguir el viaje del perdón y trabajar sobre las zonas dolorosas por mi propio bien. Seguir repitiendo palabras de perdón y rezar por el otro puede ayudar a mantener la decisión de perdonar. Necesito permanecer en el proceso todo el tiempo que dure. No existen atajos.

El perdón emocional

Una vez alcanzado el perdón como acto de la voluntad, el proceso continúa hacia la etapa del perdón emocional. Se trata de un aspecto crítico del perdón. La gente tiende a atascarse aquí, o trata de abreviarlo, minimizarlo o *puentearlo*. Sin embargo, tenemos que permitirnos sentir. Esto abre las puertas para procesar nuestros sentimientos. Tenemos que ser capaces de sentir cualquier cosa y todas las cosas, sin culpa ni vergüenza, ya sean lógicos o ilógicos los sentimientos implicados.

Una de las principales razones que nos impide completar el proceso del perdón es nuestro enfado. A su vez, éste impide que abordemos y tratemos a fondo las heridas, frustraciones y miedos que subyacen a ese enfado. Sentirse furioso no significa que seamos malas personas. Reconocemos que estamos heridos, y eso nos permite penetrar en nuestras heridas. Sentirse气ado hacia otra persona no sig-

nifica que no tengamos también algún sentimiento de amor hacia ella. Lo más probable es que tengamos sentimientos ambivalentes. Las heridas y la cólera son parte de las relaciones, incluso de las relaciones íntimas. Cuando nuestra cólera queda resuelta y desaparece, vuelven a manifestarse los sentimientos de amor. Si no aparecen, lo más probable es que la relación deba ser evaluada de nuevo con mayor atención, debido, tal vez, a la propia naturaleza de la herida.

Los sentimientos sin resolver o enterrados, especialmente la cólera, destruirán una relación. Puede aparecer de muchas formas destructivas un resentimiento no reconocido que minará una relación. En las relaciones sanas, la gente expresa sus heridas y su cólera, así como los demás sentimientos. Alguno podría decir: "Te perdonó, pero sigo estando herido y furioso por lo que me has hecho". Conforme la gente expresa mutuamente sus sentimientos dolorosos, éstos van desapareciendo gradualmente. Tiene lugar una comprensión mutua, y la relación se cura y empieza a crecer. El perdón emocional lleva a la gente a un conocimiento mutuo más profundo.

Cuando una de las partes ofendidas siente rabia y odio hacia la otra parte, el ofendido tendrá casi siempre, como primera providencia, que suavizar y difuminar estos intensos sentimientos. Después, cuando la rabia y el odio se hayan transformado en un enfado razonable, él o ella serán capaces de expresarlo. A veces, los sentimientos pueden llegar a ser tan intensos que es necesario que uno los

comparta con un amigo de confianza o con un consejero, para poder hablar al ofensor de una forma razonable, mientras le expresa unos sentimientos adecuados. Se trata de hacer acopio de la propia energía y utilizarla de manera constructiva.

No pocas veces, por debajo de las heridas y la cólera se encuentran otros sentimientos similares que todavía no han sido abordados. Una ofensa puede añadirse a otras que están sin resolver. Estamos, entonces, ante una cascada de asuntos y sentimientos que necesitan encontrar una salida. El peligro de no afrontar las heridas de la vida es que no desaparecen, sino que siempre vuelven para poner las cosas peor. Con frecuencia, la gente se admira de la cantidad de cólera que ha expresado a una persona que le ha herido, sólo para caer en la cuenta de que, por debajo, se encontraban otros muchos sentimientos sin resolver. Para evitar una reacción desproporcionada, tenemos que distinguir la herida presente de otras que no fueron resueltas. Entonces estaremos en condiciones de abordarlas.

El perdón emocional es el vínculo entre el perdón intelectual –es decir, la decisión de perdonar– y el perdón espiritual, es decir, el olvido. La gente tiene tendencia a pasar de la decisión de perdonar al olvido, evitando afrontar sus sentimientos. Éste no es el auténtico perdón, porque los sentimientos más importantes no han quedado resueltos. Cuidado con los que nos perdonan rápidamente y niegan la existencia de cualquier herida pero, sin embargo, al día siguiente no nos dirigen la palabra. Éstos siguen resentidos porque las heridas y la cólera sin

resolver no fueron tenidas en cuenta, por lo que no existió un verdadero perdón. Es mejor que digan: “Te perdonó, pero necesito tiempo para encajar mis heridas y otros sentimientos difíciles que tengo por todo lo que hiciste”. Ya se trate de un daño serio o leve, el proceso que acabo de describir es siempre necesario. Siempre habrá pequeños o grandes sentimientos a los que hacer frente. En cualquier caso, éstos deberán ser reconocidos, aceptados y tenidos en cuenta –ya sea durante unos minutos, algunas semanas o varios años– y, si resulta necesario, deberán también ser expresados adecuadamente.

Dicho todo esto, estamos en condiciones de comprender por qué el acto de perdonar es un arte. Su práctica es una necesidad absoluta para todos los que quieran sanar y crecer emocional y espiritualmente.

El perdón espiritual o el olvido

Cuando el viaje del perdón emocional llega a su fin, el proceso de perdonar nos conduce al perdón espiritual, el cual lleva consigo el olvido, dejar actuar a Dios y seguir adelante con nuestra vida.

La meta del proceso de perdonar es llegar al perdón espiritual. Algunos la alcanzan con rapidez; otros son más lentos, y existen también los que tal vez nunca lleguen, pero esto es correcto. Siempre que permanezcamos trabajando con nuestras emociones, estamos en la buena dirección. La gente que ha sido víctima de un abuso sexual constituye

un ejemplo de lo largo que puede llegar a ser el camino que conduce a resolver los sentimientos hacia el abusador.

Olvidar es algo que, ante todo, nos aporta un bien a nosotros mismos, para que podamos liberarnos de cualquier carga dolorosa que, de no ser atendida, nos dañará física y emocionalmente. Esta carga puede controlar nuestras vidas si se lo permitimos. Nunca seremos libres si cargamos con esos sentimientos no resueltos que nos hieren y con pensamientos negativos que pululan a nuestro alrededor. Todos ellos seguirán afectándonos y atormentándonos.

Además de la abundante evidencia psicológica que existe sobre el perdón como fuerza curativa, emocional y espiritual, hoy contamos con una abrumadora evidencia médica sobre el poder curativo del perdón en el campo físico. Michael Torosian y Veruschka Biddle, en su estimulante libro *Spirit to Heal: A Journey to Spiritual Healing with Cancer* (Espíritu para curar: un viaje hacia la curación espiritual del cáncer), hablan del poder que tiene el perdón para curarnos físicamente.

El perdón es una realidad de tal fuerza que es capaz de disolver inmediatamente las emociones bloqueantes. Frecuentemente, nuestra mente percibe que una determinada emoción ha desaparecido; sin embargo, las emociones más intensas, una vez almacenadas en el cuerpo, no se resuelven o desaparecen mediante su negación o represión. El perdón es un camino poderoso para disolver las

emociones negativas y todas las experiencias asociadas a ellas. Cuando hemos sido liberados de ese sufrimiento, experimentamos una paz y una libertad que el mundo no nos puede ofrecer por ningún otro procedimiento.

Olvidar no significa condonar el acto de la otra persona, absolverla o no recordar cómo fuimos ofendidos. No significa ignorar las consecuencias de su conducta hiriente. En adelante, podremos confiar en ella o no volverlo a hacer nunca. La relación puede ser la misma, mejor o peor, y también puede terminar. Sin embargo, yo no seguiré manteniendo toda esa energía negativa. Soy una persona libre, capaz de elegir. Es como soltar un globo que sube, sube y sube, hasta que ya es imposible seguir viéndolo.

Olvidar puede significar piedad, compasión y comprensión, pero nunca negación de la existencia real de una determinada ofensa. A veces, perdonamos a los que nos han herido no en virtud de la justicia, sino por misericordia. Podemos recordar que esta forma de olvido sólo será válida si hemos recorrido el doloroso camino del perdón. El ofensor necesita respetar la necesidad que tiene la persona ofendida de darse tiempo antes de llegar a perdonar. No debe presionarla. Este enfoque es el habitual entre los maridos que se llenan de ansiedad e impaciencia y empiezan a presionar a sus mujeres para que confíen en ellos antes de que ellas estén preparadas para esa confianza. Los maridos intentan iniciar la relación sexual inmediatamente, antes incluso de que sus mujeres estén preparadas emo-

cionalmente. Estos señores no escuchan, lo cual forma parte, probablemente, del problema global que afecta a la relación con sus mujeres. Un marido debe demostrar que es digno de confianza cambiando su comportamiento, siendo honesto y abierto, y permaneciendo a la escucha de su mujer.

Una relación matrimonial puede o no recuperar un mejor nivel de confianza, pero los cónyuges tienen que dar a su relación una oportunidad para que funcione. Si ambos lo intentan, tendrán una sensación de satisfacción por haber hecho todo lo posible por alcanzar una solución y una reconciliación.

Finalmente, olvidar significa seguir adelante con nuestra vida y con nuestras relaciones. Hemos perdonado y, por ello, nos hemos quitado de encima una gran losa. Somos libres para seguir adelante. Es una estupidez negarse a perdonar a otra persona tratando, así, de castigarla. A largo plazo, lo único que logramos es castigarnos y destruirnos a nosotros mismos, porque nos inmovilizamos emocional y espiritualmente. Necesitamos perdonar a los demás, en primer lugar, por nuestro propio bien, para poder llegar a curarnos.

En nuestras relaciones, la espiritualidad del olvido nos brinda la posibilidad de comunicarnos mejor, escuchar con más eficacia y ver nuestras diferencias con mayor claridad. Podemos caminar juntos hacia una relación más íntima y madura.

Seguir caminando tiene que ver también con la resurrección, rompiendo la tumba de la amargura

mediante nuestro acto de perdón. Caeremos en la cuenta de que hemos caminado hacia otro nivel de existencia. Nos hemos convertido en mejores personas y no en gente amargada. Las cosas buenas nos suceden cuando emprendemos el viaje a través del proceso del perdón.

Reconciliación

Mucha gente suele confundir el perdón con la reconciliación y entiende estos dos términos como sinónimos. Sin embargo, se trata de dos conceptos diferentes. El perdón es un proceso que desemboca en el olvido. La reconciliación significa curación y recomposición, por parte de ambos, de una relación rota. Sin perdón, nunca puede darse una genuina reconciliación.

En una relación, después de que una de las partes ha perdonado a la otra, pueden darse tres resultados. El primero es que los implicados no sólo se reconcilian, sino que es posible que la relación llegue a ser incluso más íntima, porque las partes implicadas han compartido el proceso del perdón profunda y emocionalmente. Han llegado a un conocimiento y una comprensión mutuos de más calidad. En este caso, el perdón se ha convertido en una fuerza unitiva. El ofendido y el ofensor expresan sus diferencias abierta y honestamente. La solución de los desacuerdos no se alcanza evitando, controlando o sometiendo, sino uniendo a los opuestos mediante el compromiso, la cooperación y

la tolerancia. Habitualmente nos referimos a este proceso como “reconciliación de las diferencias”.

El fundamento de una relación amorosa íntima es la confianza, pero ésta se hace más fuerte mediante el acto de perdón que se alza sobre las heridas y los conflictos en las relaciones personales. En un momento tan vulnerable, compartir el dolor que se presenta permite que la gente se conozca, de modo que esa mutua revelación de uno a otro pueda fácilmente desembocar en una solución.

Quienes mantienen una relación de intimidad necesitan ser realistas y caer en la cuenta de que, alguna vez, podrán herir al otro y disgustarse con él, pero, sin embargo, siempre existirá la esperanza de perdonarse. Sólo a través de una interacción de esta naturaleza pueden crecer las relaciones; de otra forma, quedarán estancadas.

Si ha de darse la reconciliación, siempre será necesario que el perdón sea verbalizado. Porque la posibilidad de que cada parte asuma o dé por supuesto que el perdón ha tenido lugar es excesivamente tenue, y muchas veces deja a la gente en la duda de si habrán sido perdonados.

Un segundo resultado del perdón puede ser que, incluso después de que una de las partes implicada en la relación haya perdonado a la otra, la relación no siga siendo igual que antes. La persona ofendida ha perdonado, pero mantiene una frialdad y distancia hacia la otra parte. El acto de perdonar es auténtico, pero ha quedado afectada la confianza. En virtud de la naturaleza de la ofensa –por ejemplo,

infidelidad, mentiras persistentes o abuso emocional— existirá una sensación de pérdida, de herida. Una vez restaurada la confianza, la relación puede volver al punto en el que se encontraba, tal vez mejorando o tal vez no.

Una tercera posibilidad en el campo de la reconciliación es que, incluso después de haber sido aceptado el perdón, pueda no darse la reconciliación. Perdón no siempre significa reconciliación. Es triste, pero no todas las relaciones pueden recomponerse. Las relaciones en las que han existido serios abusos físicos, emocionales o sexuales quedan normalmente más allá de cualquier posible reparación y, por su propia salubridad, las víctimas ni siquiera deben considerar la reconciliación.

Las víctimas de abusos necesitan llegar a comprender por qué eligieron a esos compañeros y por qué se mantuvieron en una relación insana. En estos casos, abandonar al otro supone un cambio externo, pero resulta todavía más necesario efectuar un cambio interno, psicológico y espiritual, para que la víctima pueda reanudar una vida de relaciones saludables.

Tenemos que ser conscientes de los sentimientos ambivalentes que son parte normal de una relación intensa con otra persona. Hay gente que ha compartido mucho tiempo y ha tenido durante muchos años numerosas experiencias comunes, con épocas buenas y momentos malos. Lleva su tiempo cortar el nervio que pone fin a una antigua relación. Tanto en nuestra cabeza como en nuestro

corazón, sabemos que ya nunca podremos confiar en la otra persona, una constatación triste y desagradable. Pero no es posible seguir negando: la relación se ha roto, a pesar de todos nuestros sentimientos contradictorios. Algunas relaciones mueren, y otras no deberían haber existido nunca.

Poner fin a una relación puede provocar un profundo sentimiento de pérdida, aunque podamos sentirnos aliviados sabiendo que se trata de la mejor opción. Necesitamos permitirnos hacer duelo por la pérdida de una relación. Ya nunca lograremos realizar las esperanzas y sueños que pusimos en nuestra relación. Las ramificaciones de esta pérdida afectarán a otras, relacionadas con ella, que forman parte de las relaciones perdidas. No podemos seguir adelante ni involucrarnos en otra relación hasta que hayamos explorado y resuelto la relación perdida, preguntándonos cómo fallamos el uno al otro.

En algunas relaciones que terminan rompiéndose, una de las partes se empeña en que la relación siga funcionando y se resiste a la decisión del otro de dejarla. Esto es algo sumamente doloroso para quien está tratando de curar la relación, pero, después de hacer muchos intentos infructuosos en pro de la reconciliación, es necesario que acepte y se enfrente a la realidad de que la relación ha terminado. Es imprescindible que sean las dos personas, decididas y motivadas, las que hagan que una relación funcione, porque no es posible que funcione una relación que una de las personas opta por dejar.

Algunas veces, personas con relaciones irreconciliables luchan con la pregunta de si deben o no verbalizar su perdón a la otra persona. En sus mentes y en sus corazones, así como con algún amigo de confianza, ya han verbalizado ese perdón. No es necesario, sin embargo, decírselo al ofensor para que el perdón sea válido. En los casos de abuso sexual o físico, la verbalización del perdón puede hacernos vulnerables ante comentarios poco delicados e injustificados de la otra persona, o nuestro perdón puede ser interpretado como la absolución de su comportamiento. También puede ser malinterpretado, como si sugiriera la posibilidad de una reconciliación o de que estamos en falta.

Será necesario hacer un juicio calculado sobre si verbalizar el perdón va a resultar beneficioso para todos los implicados en el conflicto o, por el contrario, va a suponer un error. La respuesta no siempre es nítida, y lo más juicioso que se puede hacer es equivocarse por exceso de precaución. Pueden existir ocasiones en las que necesitemos decirle a la otra persona directamente que la hemos perdonado –por ejemplo, cuando el ofensor está a punto de morir y tiene necesidad de escuchar ese mensaje–, sin embargo, esta decisión de verbalizar nuestro perdón debe hacerse en el momento apropiado y por razones sólidas acompañadas de emociones sanas, es decir, sin culpa, vergüenza, compulsión o descontrol.

Con frecuencia se plantea la pregunta de quién debe tomar la iniciativa de perdonar y de ser reconciliado. He aquí la respuesta: el ofensor debe tomar

la iniciativa y solicitar el perdón y la reconciliación. Jesús ofrece este ejemplo: “Si estás a punto de llevar tu ofrenda al altar y en ese momento te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda en el altar y, antes que nada, ve a reconciliarte con tu hermano; después, vuelve al altar” (Mt 5,23-24). Jesús afirma también que debemos perdonar “setenta veces siete”, lo que equivale, en nuestro lenguaje, a absolutamente siempre.

Jesús da un paso más en su enseñanza cuando nos exhorta a tomar la iniciativa de perdonar y ser reconciliados incluso cuando somos la parte ofendida. “Si tu hermano te ha hecho algún mal, ve y denuncia la falta, pero mantén el asunto entre tú y él. Si te escucha, has ganado la partida” (Mt 18,15). Jesús sigue diciendo: si el ofensor rechaza nuestro perdón y nuestra llamada a la reconciliación, podemos dejarlo marchar. Hemos hecho lo que debíamos, y debemos quedar en paz con nosotros mismos.

Jesús nos dejó un ejemplo impresionante sobre el perdón cuando, estando en la cruz, dijo: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (Lc 23,34). Jesús también nos invita a rezar por nuestros enemigos, por aquellos que nos persiguen o nos odian, y por toda esa gente difícil que no nos ama o a la que nosotros tampoco amamos.

La pregunta que nos plantea Jesús es: “¿Quieres ser curado?” (Jn 5,6). Si decimos “sí”, entonces debemos esforzarnos por dar los pasos necesarios hacia la curación. Un punto esencial a la hora de buscar-

la es la voluntad de perdonar y de ser perdonados. Perdonar no significa olvidar. Necesitamos perdonar a los demás, en primer lugar, por nuestro propio bien y, después, por el de ellos.

El perdón no siempre significa que la reconciliación con los otros sea posible. Estas verdades fundamentales sobre el acto de perdonar nos harán libres para llevarlo a cabo y para convertirnos en las personas que Dios ha querido que seamos.

7. Las pérdidas de la vida

La vida está llena de pérdidas. De la cuna a la tumba, nos acompañan una serie de pérdidas durante toda la vida. Constituyen una parte normal, frecuente y difícil del proceso vital y del crecimiento personal. Algunas son más impactantes, dolorosas y frustrantes que otras. Cuando consideramos las pérdidas que tienen lugar a lo largo de la vida, nos admiramos de sus diversas dimensiones, aspectos y matices.

Un criterio de la mayor importancia para vivir con integridad emocional y de forma saludable es la capacidad que tiene una persona para reconocer lo antes posible las pérdidas, justo cuando tienen lugar, y para afrontarlas inmediatamente tratando de resolver su contenido emocional, manejándolas, ajustándolas, aceptándolas, olvidándolas y siguiendo adelante por el camino de la vida. Nadie está libre de pérdidas, ya se trate de las de menor cuantía, como la frustración de una oportunidad para comer con un amigo, o de las de notable importancia, como la pérdida de una posición de poder y económicamente lucrativa en una empresa.

Las pérdidas de la vida se pueden clasificar en seis categorías. En primer lugar, se sitúa la pérdida de los seres queridos, como los padres, cónyuges o hijos, con todas las consecuencias que conlleva la

muerte de aquellos a los que queremos. Incluimos aquí la muerte de un animal de compañía.

En segundo término, se sitúan las relaciones heridas o perdidas, como sucede, por ejemplo, en el divorcio o en la ruptura de una amistad íntima, con todas las repercusiones que ello lleva consigo, como la pérdida de familiares, celebraciones festivas y relaciones sexuales.

En tercer lugar, experimentamos también las pérdidas familiares; por ejemplo, el padre alcohólico que está emocionalmente ausente de la familia o que la abandona y, por tanto, se pierde por completo para sus miembros; asimismo, también existen padres que jamás expresan a sus hijos amor, afecto y aceptación; y están también esos otros padres que han vivido permanentemente enfermos o en un estado de gran debilidad física o emocional, con la consiguiente incapacidad para cumplir con su misión de padres.

En cuarto lugar, se dan las terribles tragedias que se presentan sin avisar, como un accidente de coche que le deja a uno paralizado; padecer y ser víctima de un incendio; la pérdida de una importante cantidad de dinero en una operación financiera mal gestionada; un aborto natural; terminar arruinado en los negocios.

La quinta categoría se refiere a las pérdidas diárias de la vida, como por ejemplo los desacuerdos sobre los hijos; las expectativas no cumplidas; los sueños no realizados; la deslealtad de un amigo en el que se confiaba; las oportunidades perdidas de

realizar buenas obras o de intervenir en un encuentro; la pérdida de la propia autoestima, el respeto, la dignidad y el buen nombre. Otros ejemplos son una comida campestre estropeada por la lluvia o el partido de fútbol que pierde nuestro equipo; la progresiva pérdida de nuestra juventud, con sus manifestaciones físicas, como la disminución del oído o de la vista, y también el progresivo deterioro de la salud y la pérdida de la energía y del interés por el sexo.

Finalmente, la sexta categoría incluye las pérdidas necesarias, como por ejemplo la extirpación de un cáncer para salvar la vida; la pérdida de una relación física y emocionalmente abusiva para mantener la necesaria autoprotección; o el cambio de un buen trabajo y de unos buenos compañeros para mejorar la posición salarial.

En lo que quiero insistir es en que no siempre somos capaces de reconocer las pérdidas que experimentamos, porque pueden ser bastante sutiles. Cuanto más podamos identificar nuestras pérdidas, mejor las podremos procesar, logrando, de este modo, mantenernos emocional y espiritualmente vivos y sanos. No hay ninguna duda de que las pérdidas son dolorosas, pero, cuando las afrontamos, terminan siendo oportunidades para el crecimiento personal y espiritual.

Muchas de nuestras experiencias en este terreno son normales o habituales y podemos relacionarnos con ellas. Son propias de nuestra condición humana. Cuando hacemos duelo con nuestra familia y amigos ante la tumba de alguien a quien todos

queríamos, compartimos, con diferente intensidad, la tristeza y el dolor de la pérdida. Existen pérdidas que se retrotraen a la infancia, como cuando un niño es separado del pecho de su madre o cuando la misma criatura llora desconsoladamente por la pérdida de su osito de peluche. En la vida se dan no pocas despedidas más o menos difíciles. Existe la pérdida de un diente, o la caída del cabello, la equivocación u olvido de un aniversario muy querido. La caída de la hoja significa el final del verano. El camino de la vida está jalónado con una serie de pérdidas, y todos estamos constantemente obligados a ajustarnos a ellas.

Algunas son tan insignificantes que nos cuesta admitir su impacto en nuestras vidas. Existen pérdidas, sin embargo, que requieren ser reconocidas, al menos en nuestro fuero interno. Ninguna debe dejar de reconocerse. Incluso cuando nadie comprende nuestra pérdida ni reconoce que estamos bajo su impacto, ésta siempre será importante para nosotros en el silencio de nuestro corazón.

Las pérdidas son inherentes a la condición humana. Pueden ser buenas o malas, agradables o desagradables, pero siempre son realidades de nuestra vida de cada día. Algunas forman parte ineludible del progreso de la vida: el niño tiene que dejar la seguridad del hogar para comenzar el jardín de infancia; el colegial tiene que dejar su familia para integrarse en la escuela; los muchachos tienen que aprender a perder un partido de fútbol, y esto es tan importante como aprender a ganar;

los quinceañeros tienen que saber dejar su adolescencia para entrar en la edad adulta. El proceso de hacerse mayor es una experiencia universal, especialmente intensa en la vejez, y, con frecuencia, lleva consigo la pérdida de la competencia física y mental.

Gail Sheehy, en su libro *Passages*, describe las crisis y transformaciones de la edad adulta como oportunidades para cambios creativos de los que la gente sale con más fuerza de la que tenía. Se trata de desprenderse de una cosa para lograr otra; por ejemplo, abandonar la atmósfera académica de la universidad para entrar en el mundo competitivo de la empresa. A veces, esto puede significar tener que desprenderse de ciertas formas de comportamiento para adquirir otro de mayor madurez. O puede significar que no me encuentro satisfecho con mi realidad personal y me propongo convertirme en mejor persona. Algunos, al final de sus veinte años, siguen siendo emocionalmente adolescentes porque no se han liberado de ciertos comportamientos y dependencias.

En nuestras vidas, los cambios siempre llevan consigo pérdidas y olvidos que son imprescindibles para hacer posible el crecimiento. En su libro *Necessary losses*, Judith Viorst escribe: "Crecemos y cambiamos a través de las pérdidas que son parte inevitable y necesaria de la vida: los amores, ilusiones, dependencias y todas esas esperanzas utópicas que todos hemos de quitarnos de encima para poder crecer".

En el viaje que emprendemos a través de nuestras pérdidas, existen tres etapas. La primera es el reconocimiento de la realidad de la pérdida. Esto nos ayuda a vencer el golpe, la inicial incredulidad, la negación o la pretensión de minimizar su alcance. En segundo lugar, está el recorrido a través de la tristeza y de todos los demás sentimientos dolorosos que nos aporta. Finalmente, uno la acepta, la olvidada y sigue adelante con su vida. Según la naturaleza de la pérdida, este proceso puede durar unos pocos minutos, horas, días, semanas o años.

Reconocimiento de la pérdida

Cuando reconocemos y afrontamos la realidad de las pérdidas que se producen en nuestra vida, podemos terminar mejor y más realistamente orientados. Encarar la realidad siempre nos va a mantener psicológicamente más sanos. También nos va a sensibilizar más en relación a las pérdidas que experimentan otras personas.

Todas nuestras pérdidas, parezcan o no insignificantes, son reales, y deben ser abordadas y procedidas, porque cada una es un jalón en el camino de la vida. Cuanto más identificamos la pérdida, más debilitamos los muros de su negación y menos la racionalizamos pretendiendo fingir que nunca sucedió; con más facilidad, también, desaparecerán nuestra incredulidad y nuestra conmoción, pudiendo, en adelante, afrontar su dolorosa realidad. Éste

es un camino que conduce a nuestra madurez emocional y espiritual.

Los padres pueden preparar a sus hijos para la vida enseñándoles y acompañándoles para que aborden sus pérdidas y fracasos de cada día, grandes o pequeños. Cuando los padres evitan tratar con sus hijos sobre esas pérdidas, y sobre el sufrimiento y la frustración que llevan consigo, retrasan su desarrollo emocional y espiritual. Evidentemente, uno debe plantearse qué le dice el comportamiento de sus padres sobre su capacidad para vérselas con las pérdidas que acontecen en sus vidas.

Cuanto más conscientes, sensibles y respetuosos seamos con nuestras pérdidas, más podremos dominarlas y asumir nuestras responsabilidades con respecto a ellas. Entonces, seremos creíbles cuando digamos a otra persona: "Sé perfectamente lo que estás pasando". Las personas pueden ser tremendamente insensibles frente a las pérdidas de los demás porque han sido incapaces de hacerse conscientes de las suyas propias.

La tristeza que provoca la pérdida

La tristeza provocada por una pérdida es la etapa que nos acompaña durante el tiempo de duelo, provocando en nosotros más o menos sufrimiento, según la importancia de lo perdido. Puesto que la tristeza es algo doloroso, nuestra tendencia natural es querer evitarla o, por lo menos, minimizar el dolor que nos provoca. El estudiante que suspende

un examen suele contestar más o menos lo siguiente al amigo que le pregunta cómo se encuentra después de ese resultado: "No era más que un examen. Nada especialmente importante". ¿No es ésta una forma típica de abordar muchas veces una pérdida? Se pasa por encima de ella con despreocupación, sin apenas afectación emocional y sin expresar lo que se siente por dentro; sin embargo, queda la herida, se caiga o no en la cuenta de ella. Esto provoca una pérdida de humanidad y una disminución del contacto con el propio mundo interior de los sentimientos. Se siguen almacenando sentimientos sin resolver y, así, se termina siendo insensibles ante la vida.

Algunos convierten cada pérdida que tiene lugar en sus vidas, sea grande o pequeña, en una catástrofe emocional. Carecen del sentido de la proporción y reaccionan con desmesura. Muchas veces empalman una pérdida con la siguiente y nunca terminan de estar en duelo. Tienden a ser pesimistas y negativos, y permanecen en un estado constante de aflicción. Son sumamente inseguros y les falta por completo confianza en sí mismos. Pueden terminar amargados y acabar siendo unas víctimas profesionales. Si identificamos nuestras pérdidas y les hacemos frente, nunca quedaremos emocionalmente bloqueados, ni caeremos en la depresión, la tristeza, la amargura o la infelicidad. Quienes se enfangan en sus pérdidas pueden no ser conscientes de que están bloqueados y paralizados emocionalmente.

La tristeza puede ser algo difícil, pero no es necesariamente un sentimiento malo. Es dolorosa, pero nos dice que hemos perdido algo importante y

querido. Sin embargo, la depresión es un estado mental abrumador. La depresión es una tristeza soterrada que subyace a otra serie de sentimientos que acompañan a cualquier estado de aflicción. Afectados por la tristeza, somos capaces todavía de funcionar y de seguir adelante con nuestras vidas; sin embargo, la depresión nos deja fuera de combate y nos incapacita, casi siempre, para el día a día de nuestra actividad.

En el fondo de la depresión de mucha gente he encontrado gran cantidad de tristeza no resuelta, producida por pérdidas acaecidas en sus vidas. A veces, algunos se sienten avergonzados por esta clase de sentimientos o piensan que están siendo egoístas por albergarlos en su interior. En realidad, necesitan permitirse ser humanos y experimentar esos sentimientos. Cuando estamos apenados por lo que hemos perdido, podemos construir nuestro carácter; éste tiene que ver con la manera como abordamos las pérdidas que se presentan en la vida. La principal razón por la que la gente no sabe cómo vivir la tristeza es que ignora cómo sentirla o no se permite hacerlo.

Es frecuente experimentar sentimientos ambivalentes en relación con una pérdida. Una mujer puede sentir alegría y liberación porque el tumor de su mama no es canceroso, pero también sentirá tristeza por la posible desfiguración de su cuerpo. Puede darse una liberación por la muerte del perro de la familia después de una seria enfermedad, pero a la vez es posible que se derramen lágrimas de tristeza por la marcha del animal. Liberación y tristeza

pueden ir de la mano. Sentir liberación no es algo malo; se trata, más bien, de un sentimiento normal: por el bien del perro y, al mismo tiempo, por el bien de la familia que ha estado sufriendo al ver al perro pasándolo mal.

La gente puede confundir la falta de emoción y de manifestación de la tristeza, con la existencia de una personalidad dura, cuando realmente esa forma de estoicismo lo que indica es debilidad y negación de una plena humanidad. Este tipo de personas tienen miedo a sus sentimientos; temen el dolor; se sienten a disgusto con sus sentimientos. No comprenden que los sentimientos de tristeza son un aspecto necesario del duelo. No saben cómo gestionar sus sentimientos, y por eso los evitan o los entierran, pensando que ésta es la mejor forma de controlarlos, pero en realidad son sus sentimientos los que les controlan a ellos. Pueden minimizar su pérdida o bromear a propósito de ella para no sentirse o aparecer débiles. Todas estas tácticas les impiden vivir un auténtico duelo, y por eso no se pueden curar.

No pocas veces, algunas personas son insensibles ante la tristeza de los demás e incapaces de apoyarles mientras dura. Evitan tratar con quienes están en estas condiciones porque no se encuentran a gusto con ellos y no saben qué decir ni qué hacer. Es posible, también, que piensen que se trata de pérdidas insignificantes o banales y que decidan bromear a propósito de ellas o rechazarlas. Con frecuencia, tienen buena intención, pero agravan el sufrimiento de los interesados con observaciones

poco delicadas como ésta: "No te debes sentir tan mal por lo del coche. No era más que un coche. Te puedes hacer con otro. Mañana ya estarás bien". La gente ayudaría mucho más solidarizándose con el otro y prestándole atención, permitiéndole expresar sus sentimientos. El protagonista sabe que puede comprar otro coche, pero necesita asumir la pérdida de este "viejo y fiel" coche.

¿Por qué ocurre tantas veces que muchas mujeres se sienten tristes, e incluso deprimidas, después de un aborto natural? Han sufrido una pérdida muy importante y necesitan desahogarse; no es raro, sin embargo, que se encuentren con comentarios carentes de sensibilidad, como por ejemplo. "No te preocupes ni sufras, puedes volver a quedarte embarazada otra vez". Un consejo francamente inútil. Lo que necesitan es nuestra ayuda y que les animemos en su aflicción.

Si las mujeres necesitan desahogarse y llorar un aborto natural, resulta también obligado que hagan duelo las que se han sometido a un aborto. Un aborto no es simplemente un procedimiento médico después del cual la vida sigue igual. Se trata de una opción realizada por la mujer con el consentimiento, en muchas ocasiones, de su compañero o realizado bajo presión de éste. El profundo sufrimiento físico, emocional, mental y espiritual que desgarra el alma, tanto de la mujer como del hombre, es incalculable. Se presenta cierta sensación de liberación que ellos perciben inmediatamente después del aborto; muy pronto, sin embargo, tendrán que hacer frente a la pérdida que

aquéll supone. Queda un sufrimiento subyacente que no desaparecerá: no puede ser negado ni reprimido.

Durante muchos años he tenido el privilegio de poder aconsejar a muchas parejas heridas que trataban de superar el sufrimiento del aborto, buscaban perdón, se perdonaban mutuamente y ponían nombre a su hijo. Asumían su aborto. Se trataba de un proceso de crecimiento y curación emocional y espiritual. Me he referido a hombres que se vieron afectados por el aborto de su compañera, porque muchas veces no compartieron el proceso de duelo por el niño o se empeñaron en negar lo que ocurría. Éstos también necesitan desahogarse, curarse, buscar el perdón y perdonarse a sí mismos. Existe un grupo, llamado Proyecto Raquel, donde los que arrastran problemas por abortos no resueltos pueden encontrar un refugio seguro, así como curación y esperanza. Recordemos que el amor y la compasión de Dios no tienen límites.

La aceptación y la superación de la pérdida

Hemos abordado la realidad de la pérdida moviéndonos a través de la tristeza y de otros sentimientos afines relacionados con ella. Ahora concluimos nuestro análisis entrando en la etapa de la aceptación y de la cancelación, del olvido y de la decisión de seguir adelante con nuestra vida. El proceso de recuperación nos debe llevar a la curación. Tal vez no quedemos totalmente curados,

pero por lo menos el proceso se habrá puesto en marcha e iremos saliendo adelante.

La aceptación no significa que nos gusten o que aprobemos nuestras pérdidas, sino que estamos decididos a vivir con ellas. Por ejemplo: "El viejo jefe nos ha dejado. Realizó un buen trabajo y nos sirvió satisfactoriamente. Le echaremos de menos". Gradualmente, el dolor por su pérdida irá desapareciendo, aunque podamos experimentar ocasionalmente algún sentimiento hacia él. Efectivamente, alguna vez volverán a nuestra mente recuerdos de personas o cosas que hemos perdido, y es posible también que sigan con nosotros determinadas consecuencias de esas ausencias, pero se producirá la curación, porque habremos abordado nuestra pérdida y la habremos sabido mirar de frente. Realizaremos cambios y otras adaptaciones. Quedaremos en paz con nosotros mismos. Habremos olvidado y, en la fe y la confianza, pondremos todo en manos de Dios. Podemos seguir adelante con nuestra vida.

Ésta puede empezar a ser diferente en muchos aspectos a causa de lo que hemos perdido. Ahora somos más sabios al juzgar a los demás. Ya no volveremos a encontrar, como consecuencia de sentimientos dolorosos sin resolver, piedras que, atadas a nuestro cuello, nos hundan irremediablemente. Nos damos cuenta de que, para llevar a término nuestro duelo por una pérdida, debemos partir del reconocimiento de su realidad y asumir los sentimientos dolorosos que provoca, antes de llegar a una aceptación y superación definitivas. Vamos hacia delante. No existen atajos. No podemos pasar

del acontecimiento a la aceptación. Necesitamos entrar y asumir todo ese terreno tan doloroso que obliga a vérselas con ese sufrimiento emocional que posteriormente irá difuminándose si somos capaces de hacerle frente.

En la vida, algunas pérdidas son tan trágicas que el duelo y la curación exigirán un largo proceso; por ejemplo, cuando alguien queda físicamente debilitado por la pérdida de un brazo, el dolor producido por ésta y su curación durarán toda la vida. Algunas personas sufren una enfermedad terminal: se van muriendo poco a poco. Su dolor es un proceso diario. Necesitan seguir viviendo y atravesar los diversos niveles de realidad de su enfermedad, los sentimientos dolorosos que la acompañan para desembocar en su aceptación.

¿Cómo se plantea la gente el duelo y cómo sobrevive a una cascada de pérdidas? Entre otras cosas, este tipo de situaciones exige vivir cada día el momento presente, centrándose en los asuntos principales que van surgiendo y dando prioridad a los que necesitan abordarse de inmediato. Algunos problemas deben apartarse para ser tratados con posterioridad, debemos reconocer nuestras limitaciones. No podemos pretender procesar a un mismo tiempo todos los sentimientos que surgen como consecuencia de cada pérdida. Algunos de ellos tendrán que ser almacenados –no reprimidos– hasta que llegue el momento de considerarlos.

Necesitamos mantener nuestras expectativas en un nivel de suficiente realismo y asegurarnos y

convencernos a nosotros mismos de que todos los asuntos requieren tiempo para ser procesados. No existen soluciones rápidas o inmediatas. Debemos ser compasivos, pacientes y comprensivos con nosotros mismos.

Precisaremos el apoyo de personas con las que podamos ventilar nuestros sentimientos y hablar sobre nuestros problemas para realizar los necesarios ajustes y encontrar posibles soluciones. Acudir a un consejero puede ser de gran utilidad; para algunos, esto será absolutamente necesario. Debemos cuidarnos física, emocional, mental y espiritualmente para pasar por todas estas pérdidas. He visto a mucha gente que, después de una serie de pérdidas, ha logrado salir de ellas mejor, más feliz y más confiada.

La autoconfianza supone que, sea cual sea la pérdida que me afecte, seré capaz de abordarla de una u otra forma. No es raro que muchas personas encuentren dentro de ellas mismas nuevos recursos de los que nunca habían sido conscientes.

Tengo que pedir ayuda para encontrar y manejar los recursos disponibles que me pueden ayudar. Para sobrevivir y lograr la curación, es imprescindible no darse por vencidos.

8. La pérdida de una relación significativa

La pérdida de una relación íntima, especialmente una relación conyugal, puede ser tan dolorosa y estresante como la muerte de un ser querido. De hecho, mucha gente que ha experimentado ambas situaciones afirma que la muerte de una relación conyugal, especialmente cuando media el divorcio, es todavía más agónica que la muerte del cónyuge. En cualquier caso, estas pérdidas son dos de las más estresantes experiencias vitales que puede haber.

Con la muerte del cónyuge, asumimos que esa persona se ha ido. En la muerte de una relación, el otro sigue vivo y, especialmente, en caso de divorcio, el anterior cónyuge está todavía “merodeando”. Si hay hijos, tendrán lugar, inevitablemente, cierto número de contactos. Incluso cuando los hijos no son un problema, sigue habiendo momentos, como las reuniones familiares, funerales o encuentros fortuitos, en los que resulta inevitable un contacto con el antiguo cónyuge. En cada contacto, casi siempre se proyectan sobre los ojos de los divorciados reflejos de antiguas heridas y, también, de recuerdos agradables o tristes. El divorcio no siempre va acompañado de una ruptura física. Las parejas divorciadas siguen siendo bastante vulnerables cuando se encuentran. En cualquier relación

que se rompe, está presente una dinámica similar a la que acabamos de exponer.

Repite: aunque las observaciones que estoy haciendo se centren en el divorcio, cualquiera que haya experimentado la ruptura de una relación, especialmente si se trataba de una relación de cierta o mucha intimidad, se encontrará con la misma dinámica. El sufrimiento emocional será el mismo, ya se trate de relaciones entre niños, adolescentes, adultos o personas mayores. Las relaciones íntimas pueden darse entre personas de cualquier edad y en cualquier momento de la vida, entre los miembros de la familia y entre personas del mismo sexo.

Cuando unas relaciones emocionales íntimas se desintegran sin solución, las personas implicadas experimentan el mismo sufrimiento que acompaña al final de unas relaciones irreconciliables y pasan etapas de duelo. Solamente cambia el grado de intensidad emocional de la herida provocada. Sea cual sea el carácter o la intensidad de estas relaciones, negar o pretender que no existan heridas ni sentimientos de pérdida no es una buena opción, si se quiere una verdadera curación emocional y espiritual.

El duelo

El final de cualquier relación íntima, al margen de su duración y profundidad, exige un periodo de duelo. Se suele creer que las relaciones de larga duración, como por ejemplo el matrimonio, y tam-

bién otras más breves son lloradas cuando terminan, mientras que la ruptura de relaciones menores o de relaciones entre niños y adolescentes se estima que es una experiencia pasajera y que no produce gran sufrimiento o turbación. Consideramos que este tipo de relaciones son poco significativas y pensamos que las personas implicadas en ellas superarán rápidamente sus heridas.

Los padres deben ser conscientes de las amistades rotas de sus hijos para poder enseñarles a reconocer las heridas y los sufrimientos provocados y para resolver toda esa dolorosa situación. Para ello, deben dialogar sobre lo sucedido y permitir que sus hijos expresen lo que sienten. Si los padres no dan ninguna importancia a estos acontecimientos de la vida de sus hijos, éstos terminan considerando estas experiencias dolorosas como algo carente de importancia. Entierran sus heridas y siguen viviendo, pero de este modo se les hurta el necesario aprendizaje para hacer frente a las rupturas normales y corrientes de las relaciones que volverán a aparecer en sus vidas. Cuando la experiencia de las relaciones rotas de los hijos no es tomada en serio por los padres, aquéllos se ven privados de una oportunidad para conocerse mejor a sí mismos y para aprender las lecciones que se derivan de las amistades fallidas, una información que puede resultarles vital cuando tengan que poner en marcha otras relaciones, mejores y más sólidas, en el futuro.

Los adolescentes y los adultos jóvenes establecen con frecuencia relaciones emocionalmente

intensas, pero de corta duración. A veces, los jóvenes pueden parecer algo superficiales cuando una relación se bloquea, porque no suelen procesar la pérdida ni reflejar suficientemente lo que les ha sucedido. Entierran sus sentimientos y se implican enseguida en otra relación emocional. En estos casos, sus heridas emocionales quedan sin tratar, y pierden una oportunidad de aprender de su experiencia. La depresión y la confusión que padecen muchos jóvenes descansan sobre sentimientos heridos, cólera, desacuerdos y ansiedad vinculados con unas relaciones perdidas que no han sido suficientemente tenidas en cuenta ni resueltas.

Debemos dejar de mirar a nuestros niños y adolescentes como si carecieran de sufrimiento emocional cuando se rompen sus amistades y reconocer que también ellos tienen sentimientos. Por supuesto, sus relaciones pueden ser superficiales e inmaduras; sin embargo, sus sentimientos heridos son una realidad. Algunas veces, los adultos no están en contacto con sus propios sentimientos heridos y por eso tienden a ignorar o a negar el sufrimiento y las heridas que pueden estar experimentando sus hijos. El principio básico es que toda ruptura de una relación debe ser reconocida y acompañada de un duelo apropiado, incluso cuando se trata de una relación que debe necesariamente terminar. De lo contrario, se pondrán en peligro las relaciones futuras. Los padres deben ayudar a sus hijos a hablar sobre sus relaciones rotas sin quitarles importancia diciendo, por ejemplo: "No tardarás en volver a encontrar novia".

Cada relación fracasada nos exige revisar y cuestionar nuestra forma de relacionarnos con los demás. En toda relación que fracasa se dan siempre dos aspectos: ¿cómo fracasó la relación? y ¿cómo fallé yo en la relación? Las relaciones fallidas pueden conducirnos a niveles más profundos de madurez emocional y espiritual. La ruptura de una relación puede convertirse en un reto para que encontremos el suficiente valor y, así, podamos buscar y desarrollar mejor y más sanamente nuestras relaciones.

Se ha escrito mucho sobre las características de unas relaciones sanas y maduras. Sin embargo, necesitamos saber cómo sobrevivir y aprender de las relaciones fallidas. Debemos salir de ellas como mejores personas, no como personas amargadas o cínicas. Por ello, todos tenemos necesidad de reflexionar sobre nuestras relaciones fracasadas. Y no sólo para quedar curados, sino también para obtener información y ser transformados gracias a unas experiencias dolorosas. Tenemos que caer en la cuenta de que los fallos en las relaciones forman parte de la vida, aunque podemos seguir adelante y no quedar destruidos. Más aún, debemos aprender a asumir la responsabilidad de las causas del fracaso de una determinada relación.

Ocuparse de las relaciones rotas significa afrontar la realidad de lo sucedido, experimentar y hablar sobre esta realidad –y también sobre los sentimientos que le han acompañado– y, en adelante, olvidar y seguir caminando. No podemos tener buenas relaciones íntimas con cualquiera. Podemos desarrollar

relaciones íntimas solamente con poca gente. A veces, provocamos mucho sufrimiento innecesario en nuestras vidas porque mantenemos expectativas no realistas imaginando que podemos ser amigos de todo el mundo.

La dura realidad del divorcio

De todas las relaciones que se rompen, el divorcio es la más prominente y la que conlleva mayor dolor. Sabemos cuántos matrimonios fracasan. Este asunto se ha convertido en una preocupación social y religiosa por los devastadores efectos del divorcio sobre los esposos, sus hijos y la familia, por no mencionar el daño que provoca en el conjunto de la sociedad. El divorcio puede llegar a ser un desastre financiero y emocional.

Difícilmente se encuentra una familia que no haya tenido la experiencia de los trágicos efectos de un divorcio. Puesto que se trata de un fenómeno absolutamente común, algo que se puede conseguir más fácilmente que en el pasado y que resulta socialmente más aceptable, mucha gente llega a la conclusión de que las parejas se divorcian con demasiada rapidez y dedican al problema una escasa reflexión. Tras haber escuchado durante más de treinta años relatos muy dolorosos en boca de personas afectadas por el divorcio, puedo decir que esas suposiciones no son verdad. La mayoría de los divorciados con los que me he relacionado pasa por una experiencia agónica que puede compararse con

la agonía de Jesús en el huerto: “Padre, si es posible, pase de mí este cálice”.

La mayoría de la gente no se toma el divorcio a la ligera. Pueden amenazar con el divorcio, pueden referirse a él, pero no es un viaje en el que se embarquen con excesiva rapidez y sin sentir angustia. De hecho, en algunas ocasiones las parejas siguen adelante con un matrimonio que se ha ido al traste hace tiempo y permanecen en él más allá de lo que deberían porque no quieren admitir el fracaso ni hundirse en la agonía del proceso de divorcio. Los miedos y la ansiedad ante un futuro desconocido, especialmente ante la perspectiva de vivir solos, les horrorizan.

A veces, un cónyuge, en un momento de frustración, vocifera: “Quiero el divorcio”, pero lo que casi siempre quiere decir con ello es que no está dispuesto a vivir un tipo de relación tan miserable como la que está manteniendo. Con frecuencia, las parejas optan por el divorcio impulsivamente, sin caer en la cuenta de que pueden existir alternativas. Por ejemplo, un matrimonio puede buscar consejo, calmarse, discutir tranquilamente sus diferencias, lograr, tal vez, alguna intervención mediadora, etc. Muchas veces, los casados no caen en la cuenta de que el matrimonio es una opción difícil que conlleva, antes o después, diferencias y problemas que forman parte del proceso necesario para lograr una relación cada vez mejor. Parafraseando a David Schnarck, el matrimonio es difícil, pero los problemas y angustias que lleva consigo pueden ayudar a

la gente a crecer. Y cuando la gente crece, también lo hacen las relaciones.

En ocasiones, las parejas que se están divorciando, cuando comparecen ante el tribunal correspondiente, se preguntan cómo es posible que les haya sucedido a ellos algo semejante. Una vez que los abogados entran en materia, comienza a descubrirse el aspecto conflictivo del divorcio, y posteriormente termina por asumirse. Cuando la piedra que es el divorcio empieza a rodar por el campo legal, ya no hay quien la pare. Muchos lamentan no haber pedido consejo antes de divorciarse. En realidad, plantear un divorcio sin dejarse aconsejar previamente equivale a cruzar una calle llena de coches con los ojos cerrados, cuando uno puede ir a la esquina y esperar que el semáforo le permita cruzar. De hecho, un consejero es tan importante como un abogado.

La consulta profesional permitirá a las parejas hacer su propio recorrido a través de numerosas dificultades y, especialmente, a través del laberinto emocional que, sin ninguna duda, van a encontrar. Con frecuencia, la consulta dejará meridianamente claro que el matrimonio en cuestión no puede salvarse y que, probablemente, no debería haberse llevado a cabo. Los esposos pueden entonces salir de las sesiones de consulta con la convicción de haber hecho todo lo posible por salvar su matrimonio y reconociendo, al mismo tiempo, que no es posible la reconciliación. Este proceso puede evitar esa posterior duda insidiosa que muchas veces oprime a las partes haciéndoles preguntarse si su matrimonio

podía haber funcionado o no, si lo único que han hecho ha sido “intentar lo más duro”.

Seguir adelante

La gente necesita reconocer que un matrimonio ha terminado para poder hacer duelo sobre su muerte, afrontar las consecuencias y seguir adelante con sus vidas. De esta forma, desaparecerán todas las dudas sobre la hipotética viabilidad del matrimonio y quedará abierta la puerta para lamentar ese matrimonio que se ha perdido.

Uno de los malentendidos que afectan a quienes viven un matrimonio en dificultades es pensar que si la otra parte no acepta acudir a una consulta, ésta puede resultar ineficaz. “¿Qué utilidad tiene acudir a consultar? Mi marido se niega a ir”. El ideal es que ambos acudan a la consulta. Sin embargo, en la realidad, es la mujer la más dispuesta a afrontar los asuntos y emociones dolorosas, buscando consejo por sí misma. Muchos matrimonios se han salvado gracias a que uno de los cónyuges se empeñó en analizar su situación y cambiar lo que debía.

Todos los problemas matrimoniales tienen dos vertientes. No están provocados solamente por una persona. Por ejemplo, si uno de ellos está constantemente controlando, entonces el otro se tiene que someter. Esto presenta una doble problemática. Incluso en las situaciones más indeseables, la mujer víctima de control necesita comprender cómo ha posibilitado y reforzado el comportamiento de su

marido y hasta qué punto necesita hacerse más asertiva al oponerse a ese comportamiento y ese lenguaje inapropiados. Por desagradable que pueda ser su marido, ella debe cambiar para poder comenzar a romper los modelos "enfermos" del matrimonio. Ella se pone a modificar aquello que tiene que cambiar, que es ella misma, y, paralelamente, empieza a asumir más responsabilidad personal y a poner más de su parte en el matrimonio.

Frecuentemente, ante las dificultades matrimoniales, las mujeres implicadas en malos matrimonios se han permitido a sí mismas aceptar más responsabilidad de la que debían. El resultado ha sido que no sólo han perdido la confianza en sí mismas, sino también el sentido de su propio yo. La consulta puede ayudarles a recuperar estas pérdidas haciéndose asertivas, y a asumir responsablemente sus propias vidas. Las consecuencias de todo esto, normalmente, son considerables; el matrimonio ha cambiado porque la mujer también ha cambiado. Puesto que uno de los cónyuges ha tenido motivación y valor suficientes para cambiar, su comportamiento tendrá una influencia positiva en la conducta del otro.

Un matrimonio en dificultades puede, a veces, salvarse si los dos miembros tienen voluntad de mirarse a sí mismos, asumir la responsabilidad de su comportamiento, dejar de herirse mutuamente y cambiar lo que sea necesario en cada uno de ellos. Sin embargo, cuando una persona rechaza rotundamente cambiar o trabajar sobre el matrimonio es posible que el matrimonio esté ya acabado. Si sólo

existe voluntad en uno de los miembros, posiblemente ya no exista matrimonio. El miembro de la pareja que se resiste puede proclamar que desea que el matrimonio dure, pero su comportamiento sigue siendo negativo y controlador. La verdad aparece con toda claridad en su conducta, no en sus palabras. La consulta, entonces, se centrará en el miembro de la pareja que desea realmente llegar a asumir la ruptura del matrimonio, para poder iniciar el camino, emocional y legal, conducente a la disolución de la unión.

Incluso en los matrimonios no problemáticos, los cónyuges tienen que querer trabajar consigo mismos y con su relación. A veces, los esposos siguen juntos por los hijos, las finanzas, los padres, etc., pero estas situaciones pueden ser muy problemáticas, provocar tensiones en la familia y tener consecuencias emocionales destructivas. El miedo, la culpa, la vergüenza y otra serie de sentimientos y huéspedes del pensamiento pueden mantener a la pareja unida dentro de una casa, pero eso no es un hogar.

El divorcio es una realidad dolorosa que cambia drásticamente la vida de las parejas y afecta a mucha gente inocente, especialmente a los niños. El matrimonio se ha terminado. Ésta es una constatación impactante y provoca una incredulidad que se manifiesta de muchas maneras. Los esposos saben, intelectualmente, que el matrimonio está acabado, pero se aferrarán a él emocionalmente. Siempre existe la esperanza de que la relación pueda salvase. A veces es así durante un breve periodo de

tiempo, pero enseguida se impone afrontar la realidad: se ha acabado. Negar, herir al otro y fingir son parte de la vida posterior al divorcio, pero la realidad se impone: el matrimonio se ha acabado.

Los que están divorciándose necesitan recibir la seguridad de que van a hacerlo a través de un proceso. Tenemos que ofrecerles cierta esperanza de que pasarán esta prueba tan dolorosa y terminarán encontrando la curación; la esperanza de que hay vida después del divorcio, pero que tendrán que atravesar un áspero desierto antes de lograr una aceptación o solución final. Esto requiere tiempo, y no existen atajos.

Hace algunos años, di una conferencia a un grupo de divorciados y separados. Su título era: "La experiencia del Éxodo". En la presentación, relacioné la experiencia del divorcio con la grave situación de los israelitas cuando fueron llamados a salir de Egipto hacia la Tierra Prometida. Muchas veces, los divorciados son llamados por Dios a salir de una relación destructiva, que ya no puede llamarse matrimonio, porque es incapaz de aportar vida. Son llamados a una nueva vida. Sin embargo, pasará tiempo antes de que entren en la Tierra Prometida.

Una vez que se ha reconocido la realidad del final del matrimonio, comienza el doloroso viaje a través de los sentimientos de tristeza e incluso de locura. Desaparece la esperanza de una reconciliación. Suplicar al antiguo compañero no sirve para nada. Es una época de grandes oscilaciones emo-

cionales, unidas a cierta incredulidad sobre todo lo que ha ocurrido.

Cólera y divorcio

Junto a la profunda tristeza que acompaña a la mayoría de los divorcios, aparecen intensos sentimientos, a veces insuperables, de cólera, rabia e incluso odio. Las profundas heridas, los miedos y la frustración que lleva consigo un divorcio suscitarán, de manera natural, una tremenda cólera. Esta cólera o rabia es comprensible, pero se debe hablar sobre ella. Los familiares y amigos deben animar y apoyar a las personas que se divorcian en sus momentos de cólera. Hay que ayudarles para que la puedan sacar a la superficie; simultáneamente, conviene ofrecerles una atmósfera como la que existe en el ámbito de los amigos y de los consejeros. Ahora bien, esta cólera contra el otro cónyuge de la que venimos hablando nunca debe ser mostrada ante los niños cuando los divorciados están en un estado de especial agresividad.

En un divorcio, el sentimiento más fuerte al que debe hacerse frente es, probablemente, la cólera. Los divorciados pueden terminar atrapados en un estado de cólera que les incapacite para llevar adelante el proceso de divorcio de una manera adecuada. Cuando se suprime la cólera y otros sentimientos similares, el divorciado puede terminar deprimido. El otro extremo se da cuando el que se divorcia permanece en un estado de cólera. Enton-

ces, la cólera se suele proyectar hacia gente inocente y puede resultar destructiva para la misma persona. Muchos se quedan paralizados ante esa persona dominada por el enfado y empiezan a evitarla. La cólera se adueña de su vida y puede ocurrir que le dé por querer controlar a la antigua esposa, aunque ella no se percate de ello.

El divorcio supone un camino emocional y espiritual de duelo. El divorciado necesita reconocer que quiere curarse. Cuanto mejor resuelva sus sentimientos, más podrá controlar su vida y, especialmente, su pensamiento. Frecuentemente, los divorciados toman, una tras otra, decisiones que resultan incorrectas porque están basadas en sus sentimientos y no en un razonamiento adecuado. No han resuelto su desorden emocional y, en consecuencia, actúan casi siempre de forma impulsiva a causa de la cólera o el miedo. Es algo verdaderamente hermoso ver en la consulta cómo los divorciados abordan y resuelven sus sentimientos, haciéndose así capaces de razonar de una manera más correcta y de tomar mejores decisiones en sus vidas. Los sentimientos difíciles son importantes y requieren análisis, pero no se debe permitir que asuman el control de los razonamientos y las decisiones de la persona.

Algunas veces, la cólera de un divorciado se dirige hacia gente distinta de su antiguo cónyuge; por ejemplo, hacia la familia política o hacia cualquiera que haya podido ser cómplice, real o imaginario, de la ruptura matrimonial. Si existió una aventura, el tercero en discordia puede convertirse

en el blanco de toda la cólera. Indudablemente, todas esas personas han podido ser factores que han contribuido al divorcio, pero casi siempre esa preocupación distrae al divorciado y no le deja afrontar de verdad las auténticas causas de la ruptura. El hecho es que el matrimonio ha fracasado porque los dos han fracasado. El objetivo central y principal de cualquier cólera debemos ser mi cónyuge y yo mismo. Desplazar la cólera desde los cónyuges hacia otras personas puede impedir un afrontamiento de las verdaderas causas del fracaso matrimonial y el reconocimiento del hecho que se impone con toda evidencia: el matrimonio se ha acabado, sin que exista esperanza de reconciliación.

El sufrimiento que produce un divorcio, especialmente las heridas y la cólera, afecta al cónyuge que ha sido abandonado por una tercera persona. El sentimiento de rechazo se une al pensamiento de ser una persona poco presentable y de escaso valor. Cuando una de las partes quiere la reconciliación y trabaja el matrimonio, pero la otra no tiene intención o interés en reconciliarse, los sentimientos de inutilidad y frustración resultan devastadores. Tal vez, uno de los cónyuges llevaba ya mucho tiempo planteándose la posibilidad del divorcio, pero nunca dio ninguna pista sobre esa posibilidad. Con mucha frecuencia, los cónyuges que dejan un matrimonio a causa de una tercera persona llevan tiempo reprimiendo su descontento con la situación y enterrando la cólera y otros sentimientos negativos sobre su compañero o compañera. Este silencio puede ser interpretado por la otra parte

como si significara que existe satisfacción y felicidad en el matrimonio. Uno debe mirar siempre con desconfianza a las parejas que, para evitar conflictos, no comparten sus verdaderos pensamientos y sentimientos. Las parejas que nunca se enfadan, que evitan cualquier conflicto o que siempre parecen felices no proceden de una forma real y auténtica, y no pueden contribuir a construir un matrimonio abierto y honesto.

En un matrimonio, una buena comunicación significa que se acepta la existencia de cierto grado de sano conflicto, de desacuerdo e incluso de cólera. ¿Cómo puede un cónyuge saber lo que piensa o siente el otro si ambos no son honestos a la hora de comunicarse? En un matrimonio donde esto no tiene lugar, ambos fallan: el que se calla y no es capaz de transmitir sus verdaderos sentimientos y pensamientos, y el otro, porque vive en un mundo de sueños y negaciones y porque es insensible al hecho de que algo está preocupando al otro.

A veces, los cónyuges conflictivos no se separarán y mantienen una relación sadomasoquista. Incluso cuando he recomendado el divorcio o la separación a matrimonios de este tipo, ellos han seguido viviendo juntos. Da la impresión de que disfrutan en una atmósfera conflictiva. Se convierte, para ellos, en una forma de vivir. Sin embargo, esta clase de conflicto es destructivo y a veces lleva consigo incluso violencia física. La pareja termina prisionera de un modelo al que sólo pondrá fin la muerte.

El grado de profundidad y de amplitud de los sentimientos provocados por un divorcio vendrá determinado, con frecuencia, por la duración del matrimonio, por las causas de la ruptura y por la amargura y la cólera que le hayan podido acompañar. Se trata de una jungla emocional que no hay más remedio que atravesar. Puede haber una culpa sana y una vergüenza saludable que deben resolverse, distinguiéndolas siempre de sus equivalentes enfermizas.

Buscar consejo, buscar a Dios

Los divorciados necesitan consejo en la misma medida que asistencia legal. Es imprescindible que hablen sobre la ruptura matrimonial. La familia y los amigos constituyen un sistema de apoyo que es necesario, pero esto sólo resulta posible en lo referente al aspecto emocional del conflicto. Habitualmente, estas personas, llenas de buena voluntad, no están clínicamente preparadas para ayudar a que los que se divorcian puedan explicitar lo que les ha conducido a la ruptura matrimonial. A veces, amigos bienintencionados agravan la situación posterior al divorcio o incluso se convierten en parte del problema. Ésta es la razón por la que son necesarios los grupos de apoyo a divorciados y separados, ya que quienes participan en ellos están pasando por la misma situación y pueden caminar juntos hacia la curación. Los participantes pueden entender y sintonizar unos con otros, aunque también pueden llegar a una confrontación, si es necesario.

No debe suponerse que estos grupos de apoyo tienen que ofrecer un marco para posibilitar la búsqueda de un nuevo compañero. El grupo tiene que ser un oasis en el que se encuentra apoyo, curación, comprensión y una oportunidad para renovarse. La atención a los divorciados es una versión moderna de la parábola del buen samaritano, en el sentido de que los grupos derraman óleo curativo sobre las heridas de los que se han divorciado.

Éstos suelen mostrar dos tendencias. O bien están obsesionados con herir a la otra parte, o se vuelven extremadamente negativos sobre sí mismos, asumiendo, si no toda, sí gran parte de la responsabilidad por el fracaso matrimonial. La tarea realista ante la persona que se divorcia es descubrir cómo y por qué ha fracasado el matrimonio. Junto a éstas, debe plantearse la siguiente pregunta: “¿Cómo he fracasado yo?”. Los matrimonios fracasan porque dos personas fracasan. El planteamiento legal en términos de adversarios tiende a distraer al divorciado y le impide considerar su parte de responsabilidad en el fracaso del matrimonio. Lo que hace el consejero es ofrecer a las parejas la oportunidad de plantearse estas preguntas.

Incluso en casos extremos, en los que ha habido abusos, la víctima debe reconocer posteriormente sus propios fallos dentro de la relación. Este reconocimiento en ningún caso significa la condonación o excusa de los abusos. Lo primero que debe hacer la víctima de abusos es preguntarse por qué eligió a semejante persona como esposo y, también, hasta qué punto facilitó o consintió la persistencia de un

trato abusivo. ¿Por qué siguió manteniendo una relación de ese tipo? ¿Fue en el pasado cuando ocurrieron los abusos? La luz procedente de estas preguntas supondrá una valiosa protección e impedirá que en futuras relaciones vuelva a pasar lo mismo.

La comprensión de la dinámica del anterior matrimonio y el logro de una mayor clarificación de las propias ideas suponen un enorme beneficio de cara a la curación de la persona divorciada y a la esperanza frente a su futuro. Su visión queda enriquecida, y también su comprensión del pasado y de la dirección en la que debe orientar su futuro. Muchos divorciados se sienten mal consigo mismos y se consideran fracasados y sin valía personal. Sin embargo, el hecho de que hayan fracasado en un matrimonio no significa que sean unos fracasados en todos los ámbitos de la vida. Pueden aprender, crecer y seguir adelante.

Si existe alguna debilidad personal y problemas no resueltos en el pasado de la persona, la experiencia de un divorcio los sacará a la superficie y los magnificará. El divorcio obligará a los protagonistas a identificar estos asuntos y debilidades, a afrontarlos y a acabar con cualquier negación de los mismos. Hacerlo o no hacerlo será una opción de cada divorciado, y esta opción afectará a sus futuras relaciones. Todo dependerá de la voluntad que tenga de asumir su responsabilidad sobre su pasado en relación con el fracaso del matrimonio. Dejarse atrapar por el desprecio o el odio a sí mismo puede ser la forma de evitar cualquier posibilidad de cre-

cimiento o de comprensión del fallido matrimonio. Hacerse prisionero de la autocompasión y el odio hacia uno mismo provoca que la gente termine centrándose excesivamente en ella e impide que realice los cambios necesarios en su vida.

Después del divorcio, algunos se lanzan a unas relaciones emocionales superficiales o incluso a rápidos matrimonios. Se trata de personas sumamente indigentes, que se han convertido en destructivamente dependientes y nunca han llegado a asumir quiénes son o qué les ha sucedido. Otros, que no reconocen lo doloroso y conmovedor que es un acontecimiento como el divorcio, se convierten en personas amargadas, llenas de rabia o vengativas. Proyectan su disgusto sobre el mundo que les rodea y se dedican a herir a los demás a causa de su decepción. Se trata de gente hiriente, que rechaza mirarse a sí misma y a su fracasado matrimonio con honestidad y que queda incapacitada para mantener unas relaciones saludables. Los divorciados pueden contribuir a su propia curación practicando ejercicio físico, desarrollando nuevos intereses o ampliando sus contactos sociales. Cada uno debe elegir el mecanismo que les resulte de mayor utilidad.

A muchos, la experiencia de éxodo que es el divorcio les ha llevado a una tierra de promisión en la que pueden volver a vivir saludablemente. Ha llevado consigo la posibilidad de convertirse en personas capaces de apreciar su propia individualidad y el don que ésta significa. Algunos han encontrado una independencia que les ha permitido

asumir la responsabilidad de sus vidas en mayor medida que en cualquier otro momento. Todo esto ha sucedido gracias a la ruptura de una relación que no contribuía a su propio bien. ¿Habrían cambiado algunos si no hubiera tenido lugar su divorcio?

El perdón es un factor clave a la hora de determinar si un divorciado está curado. El divorciado necesita perdonar a su antiguo cónyuge para poder liquidar la cólera, las heridas y todos los demás sentimientos y recuerdos dolorosos. Perdonar no significa olvidar. No significa condonar el mal comportamiento del antiguo cónyuge o absolverle como si no hubiera pasado nada. No significa reconciliarse o regresar al pasado. No es posible hacer todo esto, porque la confianza ha quedado destruida. Esto no quiere decir que el antiguo cónyuge tenga necesariamente que conocer la existencia de ese perdón. Sin embargo, sí significa olvidar todo lo que ha quedado resuelto y procesado, poniéndolo en manos de Dios para seguir adelante. Quien opta por revolcarse en las heridas y la cólera lo que hace es jugar el papel de víctima. Se recrea en la autocompasión.

Existen más heridos

Recordemos que el divorcio afecta a muchas personas y, sin duda alguna, a toda la sociedad. Los más perjudicados son los hijos del matrimonio fracasado, porque éste provoca la ruptura de toda una familia. Muchas veces, los padres dudan si poner fin a un matrimonio ya roto por el efecto que pueda

tener sobre los hijos y, al mismo tiempo, sufren una gran ansiedad y preocupación por las consecuencias que puede tener sobre los hijos el prolongar un “mal” matrimonio. Toda la familia queda afectada por esta disfunción. Para muchos, es algo tremendamente duro contemplar la posibilidad del divorcio. Y les obsesiona hasta tal punto que, con mucha frecuencia, retrasan plantearlo legalmente. “¿Qué es lo mejor para los hijos?”, se preguntan. Para llegar a una decisión final, puede resultar útil acudir a un consejero. No existe una respuesta fácil. El problema requiere mucha reflexión, oración, discernimiento y el consejo de gente sabia.

Los padres tienen que comunicarse con sus hijos, de acuerdo con su edad, y éstos deben conocer la situación matrimonial de sus padres. Esto les ayudará a aliviar algunos miedos y angustias y, además, les evitará cualquier brote de culpabilidad o vergüenza que pueda surgir en ellos al considerarse la causa del divorcio. Caerán en la cuenta de que van a seguir siendo amados y cuidados y de que podrán ver a ambos progenitores después del divorcio.

Los hijos deben ser capaces de hablar sobre lo sucedido con sus padres o, al menos, con alguna otra persona de confianza. Necesitan poder expresar sus temores, su tristeza, su cólera y otros sentimientos similares. Los padres nunca deben pensar que el silencio de sus hijos es un signo de que están encajando bien la ruptura. De hecho, lo contrario es lo más verosímil: su silencio significa que están evitando hacer frente a esta dolorosa situación. A

veces, los padres quieren creer que sus hijos no están abrumados por el divorcio, cuando en realidad se encuentran llenos de miedo, ansiedad, dolor y cólera. Al mismo tiempo, los hijos pueden tener miedo de expresar sus sentimientos o tal vez prefieren hacerlo adoptando un comportamiento de rebeldía, ya sea en casa o en la escuela.

Los hijos adultos de padres divorciados, casados o solteros, tienen también dificultades cuando sus padres se separan después de treinta o cuarenta años de matrimonio

Existe una tendencia a no tener en cuenta a los hijos adultos de padres divorciados, como si fueran inmunes a lo que les está sucediendo a sus progenitores, pero más bien ocurre lo contrario: sufren enormemente por el divorcio de sus padres. Un divorcio tardío resulta emocionalmente muy negativo para los hijos adultos y para sus propias familias. Posiblemente, son lo suficientemente mayores como para comprender lo sucedido y sus causas, pero esto no les ayuda. Es probable que se sientan rotos y llenos de sentimientos ambivalentes hacia sus padres, cuyo divorcio les ocasiona múltiples problemas, especialmente durante las vacaciones y las celebraciones familiares.

Hay otros muchos asuntos que pueden afectar de diferentes formas a los hijos adultos. No sólo empezarán a revisar la historia de la familia, sino también sus propias vidas y sus relaciones. Sean cuales sean los asuntos, los hijos se beneficiarán si hablan sobre lo que ha sucedido exactamente a su

familia y al matrimonio de sus padres y, al mismo tiempo, sacan a la superficie todos sus sentimientos sobre la cuestión.

La buena noticia es que si los padres logran curarse tras su ruptura, después también lo harán sus hijos. Al curarse los padres, serán más capaces de centrar su atención en sus hijos y de ocuparse de ellos. Este fenómeno lo he podido observar con frecuencia como consejero de padres divorciados que manifestaban su preocupación por el bienestar de sus hijos. Asegurar a los padres en la consulta que, al curarse ellos, esta curación será beneficiosa para sus hijos les da la esperanza y el apoyo que necesitan y, además, casi siempre les motiva para perseverar en el proceso de asesoramiento.

Algunas veces, he hablado con los hijos de padres divorciados a causa de sus propios problemas o por haberme pedido sus padres que me entrevistara con ellos. La mayoría de las veces, con la excepción de los hijos con serios problemas emocionales, daban la impresión de que se guiaban por sus padres. Cuando éstos se estancaban en su recuperación, también lo hacían sus hijos. Éstos pueden exteriorizarlo o mantenerse totalmente pasivos. Si los padres son incapaces de buscar ayuda y destrozan sus vidas todavía más, se pueden ver enseguida, con toda claridad, las consecuencias en la conducta desequilibrada de los hijos.

En estas cuestiones, solemos referirnos habitualmente al padre que tiene la custodia, que es con el que viven los hijos la mayor parte del tiempo.

Casi siempre, la custodia la conserva la madre, y no es raro que las mujeres sean más abiertas que los hombres a la hora de aceptar asesoramiento. No quiero decir que muchos padres no hayan recorrido este mismo camino realizando un magnífico trabajo, pero la mayoría de las veces la custodia la tienen las mujeres. Con mucha frecuencia, el padre se convierte en un “papá golosina”, que come y bebe con los hijos y les divierte abundantemente los fines de semana. Deja de ser un verdadero padre. Frecuentemente, los hombres empiezan una nueva relación con otra mujer y se casan enseguida, lo cual aumenta los problemas de los hijos.

La madre no tiene más remedio que hacer frente a los nuevos obstáculos que le afectan a ella y a sus hijos. La forma como gestione sus propios sentimientos y el modo que tenga de referirse al padre tendrán un considerable impacto sobre los hijos y sobre su forma de comportarse con él. Estos factores pueden agravar y exacerbar sus problemas con los hijos, pero, una vez más, cuanto mejor gestione su propia confusión emocional, más capaz será de hacer frente con madurez a lo que está sucediendo, y, consecuentemente, de tener una influencia positiva sobre sus hijos. Por difícil que pueda resultar para ella y para sus hijos, el factor más liberador en esta situación será siempre una absoluta sinceridad.

Muchos padres divorciados tienen su propia manera de sufrir, especialmente cuando la madre, frustrada y encolerizada, utiliza a los hijos para tomar represalias contra él. Los hijos quedan atrá-

pados entre sus dos padres y esto agrava su confusión emocional. Se convierten en un instrumento del que se sirve la madre para manipular, controlar y castigar al padre. Indudablemente, esto es un abuso emocional no sólo en relación con el padre, sino también en relación con los hijos.

Los hijos sufren enormemente siempre que uno de los padres difama al otro. Cuando esto sucede, se desencadena una reacción violenta por parte de los hijos y el difamador pierde el respeto que ellos le tenían. Es posible, incluso, que éstos se vuelvan abiertamente hostiles o empiecen a comportarse de forma pasivo-agresiva con ese padre que actúa tan irresponsable e inmaduramente.

Cuando los hijos se quejan de esto, los padres pueden reconocer con honestidad ciertas faltas o fallos de la otra parte. La cuestión es no ser malicioso al hablar del otro, sino reconocer que ésa es la forma de ser del padre o la madre. A los hijos se les puede preguntar su opinión sobre este comportamiento. A veces, necesitan ser animados para que hablen al otro parente sobre lo que sienten y piensan de su inaceptable comportamiento.

Los padres divorciados deben animar siempre a sus hijos a portarse lo mejor posible con el otro, sin tener en cuenta lo difícil que esto puede resultar en algunas ocasiones. Tengan o no éxito los hijos, por lo menos el parente que les ha animado probablemente quedará satisfecho al ver que se han portado lo mejor que han podido. Los padres no serán un obstáculo para la relación de los hijos con la otra

parte, sino que les ayudarán a tratar con sensibilidad con el parente difícil. Los hijos terminan cayendo en la cuenta de que éste es su parente y ésta es su madre, con todos sus defectos, y de que deben hacer las cosas lo mejor posible en relación con ellos, con honestidad y madurez.

Los cristianos y el divorcio

A muchos católicos les resulta difícil todavía admitir la necesidad del divorcio a causa de sus persistentes recuerdos de la condena sobre él que pesa por parte de la Iglesia. Los cristianos recuerdan que la Escritura dice que no debemos divorciarnos. Indudablemente, la Biblia y Jesús hablan claramente contra el divorcio, y esto no hace sino añadirle culpa y vergüenza. Pero el hecho de que su matrimonio haya fracasado y tengan que descubrir las razones de este fracaso no quiere decir que sean malas personas. Son personas que sufren como aquel hombre del relato del buen samaritano que resultó herido y necesitó ayuda.

Los divorciados no son unos forasteros para la comunidad cristiana. No están fuera de la Iglesia o excomulgados. Pueden y deben recibir la eucaristía. Son personas heridas y perjudicadas que *necesitan* la eucaristía. Si alguien necesita este alimento espiritual, son ellos.

La eucaristía es alimento para el camino que debe recorrerse, para poder luchar y enfrentarse a los problemas de la vida. Indudablemente, todo

esto exige un cambio enorme en la actitud de la Iglesia, pero está muy en la línea del pensamiento de Cristo, que es compasivo y misericordioso, y que perdona y ama a todo su pueblo.

9. La pérdida de un ser querido

Los dos acontecimientos más importantes de nuestra vida son el nacimiento y la muerte. El nacimiento de un hijo se celebra con una enorme alegría. Conmemoramos el profundo significado de ese día celebrando cada año el cumpleaños de la persona. La muerte de alguien a quien amamos es vivida con tristeza, pero también con cierto sentido celebrativo, porque recordamos la vida de esa persona. Damos gracias a Dios por lo que ella fue. Algunas veces, nos acordamos de celebrar el aniversario de su muerte, visitando el cementerio o reuniéndonos para un funeral. Al recordarlas, seguimos manteniendo nuestra relación con las personas queridas.

En el prefacio de la misa de Resurrección, celebrada por una persona fallecida, podemos leer: "La vida no termina; se transforma". Igual que la vida de esa persona no termina, sino que resulta transformada, nuestra relación de amor con ella tampoco termina: queda también transformada. Hacer duelo por nuestros seres queridos equivale a proseguir nuestra relación con ellos. Como el duelo es una experiencia realmente dolorosa, la gente tiene tendencia a evitarlo o a acortarlo y vivirlo con cierta rapidez. Ninguna relación con los difuntos puede llevarse a cabo o resultar suficientemente sana a menos que hagamos duelo. Si amamos a esa perso-

na, necesitamos hacer duelo por ella. Este periodo de duelo es parte del amor vivo y auténtico hacia otra persona. Si podemos experimentar las alegrías de la vida, también podemos experimentar sus tristezas. La vida y la muerte son una mezcla de alegría y tristeza.

La muerte de alguien a quien queremos es uno de los momentos más estresantes a los que tenemos que hacer frente. Como todo estrés, éste sólo quedará resuelto cuando sea afrontado y trabajado por nosotros según nuestro propio estilo. La muerte de un ser amado es una realidad dura e irreversible que nos obliga a ajustar, adaptar y cambiar nuestras vidas. Después de una muerte, no volvemos a nuestro trabajo habitual como si no hubiera pasado nada. Alguien se ha marchado.

El duelo es un camino humano y también espiritual. La fe no nos ahorra las lágrimas. No existen atajos en el proceso de duelo. No podemos racionalizar, negar o pretender que la persona amada no ha muerto. Tampoco podemos minimizar la pérdida mediante el uso de afirmaciones piadosas centradas exclusivamente en el cielo, pretendiendo así excluir el sufrimiento humano. No podemos utilizar la fe para enmascarar la realidad y el dolor de nuestra pérdida.

Juan, repentinamente viudo, está perplejo porque está convencido por su fe de que su mujer ha sido salvada por Dios y cree que un día la volverá a ver; entonces, ¿por qué está triste y por qué llora? ¿Por qué se siente tan solo y tan apesadumbrado por

su muerte? Juan está experimentando los pensamientos y sentimientos normales de todo duelo.

Por mucho que hayamos aprendido sobre nuestra naturaleza humana a lo largo de los siglos, seguimos teniendo dificultad para aceptar la muerte de nuestros seres queridos. De hecho, en Occidente, hemos retrocedido probablemente en lo referente al duelo por nuestros intentos de suavizar o cortar el proceso que éste exige.

Ritos funerarios

Es desalentador verificar que Occidente se está haciendo cada vez menos ritualista y va perdiendo sus tradiciones y costumbres, caminando hacia unos ritos funerarios cada vez más breves. En algunas ocasiones, sencillamente, apenas se celebra ningún ritual. La tendencia occidental parece ser ésta: "Terminemos con eso cuanto antes y sigamos adelante con la vida". A veces, esta tendencia se manifiesta, por ejemplo, en la forma como el cortejo fúnebre sale corriendo del cementerio después del entierro a una velocidad de vértigo. Da la impresión de que la gente es incapaz de esperar y se pone enseguida a comer y beber algo, incluido alcohol, para aliviar su dolor y olvidar la triste y lamentable realidad de la pérdida. Se minimiza la desagradable realidad de la muerte, lo que se refleja en nuestros intentos de mitigar el aspecto áspero –pero real– de la muerte, con todo el sufrimiento que lleva. ¿Es que la dignidad del difunto no merece un

recuerdo significativo? ¿Qué decir de la necesidad que sienten los que siguen viviendo de expresar sus sentimientos mediante el llanto?

También resulta digna de destacarse la menor frecuencia con la que la gente visita hoy día los cementerios para rendir un tributo de respeto a los difuntos. Normalmente, el mantenimiento de los lugares de enterramiento se contrata con el cementerio o, si no, sencillamente se descuida por completo. Cuando hace algunos años estuve en Italia, me quedé impresionado al ver los domingos, después de comer, unos cementerios llenos de familias que acudían juntas a hacer *picnic* en la tumba del ser querido. Resultaba impactante caer en la cuenta de que esta gente recordaba a sus seres queridos, los cuales todavía formaban parte de sus vidas. El *picnic* era una celebración familiar, una reunión. Cuanto más celebramos la muerte, más celebramos y apreciamos la vida. Cuando los muertos no son debidamente respetados, se pone en peligro el respeto por la propia vida.

Evidentemente, algunos de los enterrados en los cementerios perdieron el respeto de la familia y de los amigos por su comportamiento hiriente, y esto, desde luego, merece ser tenido en cuenta. Pero hay ocasiones en las que una visita a la sepultura por parte de la familia, los amigos y las víctimas puede suponer una experiencia curativa. La visita ofrece al que sigue viviendo una oportunidad para curarse. Los visitantes pueden resolver algunas de sus heridas gracias a un diálogo imaginario con el difunto sobre su antiguo e inaceptable comporta-

miento y, también, evocando antiguos recuerdos, tanto tristes como alegres.

Velatorios

El velatorio es psicológicamente muy importante para el duelo de la familia. No tiene por qué ser largo, pero es necesario que los que están afectados por el dolor vean por última vez a la persona a la que han amado. La contemplación de la persona fallecida nos ofrece la oportunidad de enfrentarnos con la realidad de que ella se ha ido y de que, en consecuencia, tenemos que romper con cualquier intento de negar lo sucedido. Además, nos facilita la entrada en el proceso de duelo. Las lágrimas vienen a nuestros ojos, volvemos a evocar recuerdos y compartimos las pequeñas historias y anécdotas sobre el difunto. Hay llanto y risas, la gente elige uno u otras, y se siente el consuelo y el apoyo de los amigos.

Muchos piensan que no son necesarios velatorios largos. Algunos se lamentan porque entienden que los velatorios se convierten en algo extravagante o porque creen que en ellos se impone una atmósfera circense. Debemos tener siempre como objetivo lo que es apropiado y respetuoso, y tratar a las personas en proceso de duelo y a los difuntos con un gran sentido de su dignidad. Una forma de ayudar a asegurar unos ritos funerarios apropiados y dignos es reunir a las familias con antelación y preparar con ellos los ritos y ceremonias.

Cuando “celebramos” la muerte de una persona, contamos la pequeña historia de su vida y ponderamos el impacto, bueno o malo, que tuvo sobre las nuestras. Cuanto más apreciamos el don de la vida, más lamentamos su pérdida. “Celebrar” la muerte de una persona no significa quitarse de encima o ignorar el sufrimiento y dolor que lleva consigo, sino tratar de obtener una fortaleza y confianza mayores para poder seguir peregrinando a través del oscuro valle de lágrimas y dolor.

La pérdida del cónyuge o de un hijo

La muerte del cónyuge a quien se ha querido profundamente es uno de los momentos o períodos más estresantes de la vida de cualquier persona. La adaptación a una pérdida de este calibre requiere numerosos ajustes. Cada día vienen a la memoria, de muchas y diversas maneras, recuerdos de nuestra dependencia y relación con la persona a la que hemos perdido. Un asunto, un problema, va a recordar cada día al cónyuge viudo que la otra persona se ha ido. La vida es diferente. La gente que está triste y llora la pérdida de los seres queridos necesita asegurarse de que su duelo durará mucho tiempo. Aceptar lo que supone la muerte de un ser querido y curarse de ello requiere tiempo: para unos, no mucho; para otros, bastante más. Nunca dejaremos de añorar a la otra persona. Sin embargo, vamos haciendo determinados ajustes y seguimos adelante.

Los padres que han perdido a sus hijos, sean adolescentes o adultos jóvenes, nunca olvidan su pérdida. Para muchos de ellos, supone un largo camino poder llegar a recuperarse de semejante pérdida. Existen constantes recuerdos de que se ha perdido a alguien. Aceptar la pérdida no significa que no existan consecuencias durante toda la vida, unidas a una mezcla de recuerdos, aunque sigamos intentando salir adelante. Estas consideraciones son importantes y pueden dar seguridad a todos aquellos que piensan que algo no funciona bien en su vida por sus frecuentes pensamientos llenos de tristeza y sus no menos tristes sentimientos a propósito del ser querido que se ha marchado. Por el contrario, algo puede estar funcionando mal en nosotros si olvidamos totalmente a una persona querida y significativa.

A veces, la gente afectada por pérdidas tan serias como éstas cae en una profunda depresión y necesita medicación y terapia. Indudablemente, incluso después de salir de la depresión, la tristeza seguirá formando parte de sus vidas. Y, sin embargo, la tristeza puede ser una emoción saludable. Refleja nuestro sentimiento de pérdida. El asesoramiento terapéutico ayudará a la gente en período de duelo a volver sobre sus pasos para poder seguir adelante con su vida. Pero los recuerdos de la persona querida que se ha perdido volverán de vez en cuando.

Los amigos son un apoyo importante para nosotros en los tiempos que estamos describiendo. Con frecuencia, aparecerán muchos amigos para brin-

darnos su apoyo y expresar sus condolencias, para acompañarnos, escucharnos, llorar con nosotros y compartir recuerdos y anécdotas del difunto. Posteriormente, la mayoría de estos amigos tendrán que ocuparse de sus vidas. Seguirán con nosotros unos pocos con el propósito de consolarnos y escucharnos. Otros, al vernos volver al trabajo y a la rutina de cada día, es posible que piensen que los miembros de la familia lo están "haciendo bien" y que damos la impresión de haber logrado recuperarnos después de la muerte de nuestra madre. Sí, es cierto, el marido ha vuelto al trabajo y los muchachos siguen yendo al colegio, pero todos los afectados pueden estar soportando un gran sufrimiento emocional, al tratar de realizar los necesarios ajustes diarios provocados por la ausencia de la madre y de la esposa.

Otras veces, los amigos que al principio supusieron un gran apoyo empiezan a sentirse incómodos si los que están en duelo siguen expresando abiertamente su aflicción y necesitan seguir hablando del difunto. No es infrecuente que estos amigos empiecen a separarse de nosotros. Y algunos, incluso, pueden llegar a hacer afirmaciones inapropiadas, como por ejemplo: "Tranquilízate. Necesitas seguir viviendo. Ya has llorado lo suficiente. Tus hijos necesitan que seas fuerte. No tienes más remedio que liberarte y ponerte en marcha". Esta gente tiene buena intención, pero es absolutamente insensible ante la situación mental y emocional de la persona afligida. Este tipo de amigos suelen tener ideas equivocadas sobre lo que es el

duelo y no están preparados para responder apropiadamente a una persona en esas circunstancias.

Con frecuencia, la persona afligida empieza a pensar que algo no marcha bien en su vida porque sigue llorando la muerte de un ser querido algunos meses después. Pero ocurre todo lo contrario: algo va mal en aquellos que no permiten a la persona que hace duelo llorar hasta desahogarse plenamente. Esta gente tiene buena intención, pero no entiende lo que es el luto. Tal vez les resulte difícil manejar sus propios sentimientos y por eso ignoran cómo escuchar y entrar en sintonía con el sufrimiento de los demás. La muerte de un ser querido es un denominador común para todos nosotros. Es una aspecto normal de la vida, pero sumamente doloroso. Frecuentemente, se hace necesaria la consulta terapéutica cuando las personas no son capaces de manejar su vida diaria y, también, cuando se deprimen porque no pueden afrontar sus sentimientos, los han minimizado o han perdido el contacto con ellos.

Recuerdo haber compartido con un amigo la profunda tristeza y la herida que estaba sintiendo ante la pérdida de otro amigo íntimo. Permanecía en silencio y estaba paralizado. A veces, la gente con la que comparten tu dolor está emocionalmente bloqueada y no es capaz de responder. Están conmocionados. Dan la impresión de no tener sensibilidad, pero realmente se encuentran tan perdidos que no saben cómo actuar o qué decir, y por eso se retiran en silencio. Ciertamente, así pudo ser el silencio de mi amigo: me resultó hiriente, me dis-

gustó y me quedé desconcertado por su falta de sensibilidad. Posteriormente, he procurado ser más cauto con aquellos con los que compartí la pérdida que me afligía. Si la gente no sabe cómo compadecerse, no debe relacionarse con los que están en duelo.

Los amigos casi nunca se dan cuenta de que el duelo por los seres queridos puede durar bastante tiempo. Cuando los que están de luto notan que su sistema de apoyo va desapareciendo, comienzan a enterrarse con su dolor. O sea, puesto que ya no se les permite expresar públicamente su dolor, empiezan a guardárselo para sí mismos o a compartirlo, llenos de cautela, con alguien de confianza. Algunos buscarán a alguien que acepte su situación: un grupo *ad hoc* o algún consejero dispuesto a escuchar sus penas. Este tipo de grupos son, probablemente, el servicio más importante que puede ofrecer una comunidad eclesial: grupos que permiten que la gente desahogue su dolor. Tenemos que asegurar constantemente a los demás que la expresión de sus penas es algo perfectamente correcto.

Afrontar la realidad de la muerte de un ser querido supone un permanente reconocimiento de que efectivamente se ha ido, sobre todo en el caso de muertes repentinias e inesperadas. Al despertarnos por la mañana, y algunos ratos durante el día, nos acecha, una y otra vez, la realidad de la pérdida “como un ladrón en la noche”. El reconocimiento de esta dura realidad es difícil, pero nos mantiene mental y espiritualmente sanos y en el buen camino, el que conduce a una pena sana. Este reconoci-

miento impide cualquier negación y cualquier simulación que haya podido colarse en nuestro proceso de duelo. Dios nos llama a afrontar nuestra pérdida, pero, al mismo tiempo, camina con nosotros; por eso, podemos caer en la cuenta cada vez más de que el proceso de duelo es un viaje espiritual. Vamos a conocer mucho mejor a Dios, al difunto y a nosotros mismos. Sí, estamos unidos a otros muchos, pero llegará un momento en el que estemos solos cara a cara con Dios en un momento de intimidad espiritual.

Un duelo sano

El duelo sano es emocionalmente expresivo y nos ayuda a caminar en medio de la tristeza y de otros sentimientos que le acompañan. La tristeza es una emoción positivamente buena: refleja nuestro amor y nuestra vinculación con la persona que ha fallecido. Algunos niveles y grados de tristeza pueden durar bastante tiempo, pero la gente puede funcionar y seguir adelante con su vida diaria también cuando está triste. La tristeza no les despoja de esperanza ni les priva de ayudas.

Cuando la gente queda atrapada en el dolor y es incapaz de seguir adelante, frecuentemente queda también presa de la cólera. Ésta puede estar oculta y no ser reconocida. Para resolverla de forma adecuada, probablemente serán necesarios tiempo y esfuerzo. Es posible que esto implique tener que hablar con otras personas o buscar ayuda profesional

Muchos necesitan también examinar sus modelos de pensamiento y su sistema de creencias, que pueden ser negativos o neuróticos: "No puedo vivir sin mí mujer". "Nunca seré nadie sin él". "No puedo caminar solo por la vida". "Dios me está castigando". Todos estos pensamientos negativos, y otros del mismo tenor, han de ser evitados, porque de lo contrario causarán más daño y más cólera, llegando a sobrealimentar los sentimientos difíciles y dolorosos. Las creencias negativas y erróneas pueden ser combatidas y modificadas; sin embargo, en el caso de los sentimientos, se requiere mucho más tiempo para lograr la curación. Pensar correctamente nos ayuda a curar los sentimientos heridos, en vez de contribuir a su agravamiento.

Durante el periodo de duelo, mucha gente se sorprende ante la cantidad de asuntos sin resolver y de recuerdos desvanecidos que salen a la superficie con motivo de la muerte de un ser querido. Algunos de estos recuerdos, probablemente, guarden relación de una u otra forma con el difunto, pero otros posiblemente sean independientes de aquella persona. El duelo proporciona la forma adecuada para plantear los numerosos aspectos de nuestras vidas marcados por el dolor y las rupturas, sin excluir aquellos que creímos que estaban claramente solventados. El duelo puede también recordarnos aquellas ocasiones y aspectos alegres y gozosos de nuestra relación con la persona fallecida, todos los cuales evocan en nosotros gratitud y satisfacción.

El duelo es un proceso anímico, por lo que debemos permitirnos experimentar cualquier emoción, impidiendo, al mismo tiempo, cualquier brote de culpabilidad o vergüenza que pueda bloquear nuestros sentimientos. Éstos son difíciles y dolorosos, pero el saber procesarlos hará que vayan logrando la curación. Esto es lo que nos dice John Gray en su excelente libro *If We Can Feel It, We Can Heal* (Si podemos sentirlo, podemos curarlo).

Lo que suele ocurrir cuando muere un ser querido es que la gente entierra no sólo el cuerpo del difunto, sino también los sentimientos que le embargan. Cuando esto ocurre, nunca se pone fin al duelo, porque los sentimientos vinculados a él han sido enterrados. Estos sentimientos sin resolver pueden manifestarse de formas muy destructivas: física, emocional y espiritualmente. También se resentirán las relaciones. El entierro no es el final del duelo; es solamente su comienzo.

Existe una diferencia entre la tristeza y la depresión. La tristeza nos hace sentir el dolor de la pérdida. Alguien a quien amábamos se ha ido, pero nosotros seguimos funcionando y seguimos adelante cada día con el peso de nuestra vida. La depresión implica sentirse abrumado por nuestra pérdida, desemboca en la desesperación y nos deja incapacitados para funcionar por la falta total de toda esperanza. Todos estos sentimientos son enterrados, especialmente la cólera. El que sigue viviendo queda paralizado y es posible que pueda desarrollar, incluso, alguna enfermedad física.

Frecuentemente, la depresión de la gente en periodo de duelo se ve agravada por la existencia de asuntos y conflictos sin resolver, pertenecientes tanto a su propia vida como a la de la persona fallecida, conflictos que deben ser afrontados incluso en ese momento tan especial.

A veces oímos a la gente preguntar: “¿Cómo han afrontado estos padres la muerte de su hija adolescente?”. Y la respuesta que podemos escuchar es ésta: “Han estado realmente fuertes. No han derramado una lágrima. No olvides que hay que ser fuertes por los hijos”. Lo cual viene a significar: “No llores ni muestres ningún sentimiento de dolor”. También es posible que oigamos decir a gente bienintencionada: “No llores. Ellos están ahora mejor, porque están con Dios”. Ésta es una afirmación pseudoespiritual que pretende bloquear el dolor. Afirmaciones como ésta van a contracorriente del significado que tiene el duelo y de lo que es la condición humana.

Los tanatorios pueden ser un lugar donde se hacen observaciones carentes de sensibilidad. He llegado a oír cómo algunos clérigos ofrecían toda suerte de clichés y tópicos espirituales a una familia en el momento del duelo, pero ninguno era capaz de pronunciar con sus labios palabras o sentimientos que transmitieran sencillamente compasión humana. La familia que está en duelo se siente agradecida ante la visita del clérigo, pero estoy convencido de que sus impersonales e irrelevantes afirmaciones no le ayudarán en su dolor.

Ocultar el dolor

La gente que oculta su dolor no muestra fortaleza, sino debilidad o miedo al sufrimiento. Temen tener que afrontar sentimientos difíciles y desagradables. Temen quedar marginados y sentirse avergonzados. Sin embargo, el duelo está, en parte, para permitir que nos sintamos desasosegados. A veces, oímos afirmaciones negativas o que pretenden evitar el duelo. “A papá no le gustaría que lloráramos, sino que estuviéramos contentos y recordáramos los buenos tiempos”. ¿Y qué decir del bienaventurado que empieza a contar chistes y anécdotas humorísticas, una detrás de otra, sobre el fallecido, pretendiendo con ello desviar la atención de sus oyentes –y también la suya– de los sentimientos de tristeza y pérdida?

Jesús nos ha dejado un ejemplo muy hermoso y de gran fuerza sobre lo que significa ser humano y espiritual. Juan narra la reacción de Jesús ante la muerte de su amigo Lázaro: “Jesús sollozó” (Jn 11,35). William Barclay, en su comentario de este texto, nos dice: “Se nos muestra la imagen de Jesús retorcido por la ansiedad, al compartir la angustia del corazón humano”.

Las personas emocionalmente fuertes se permiten sentir y expresar sus sentimientos. Tal vez no siempre sean lógicos, pero nuestros sentimientos de culpa, cólera y pesar son, al fin y al cabo, nuestros. No son malos. Tenemos que hacernos cargo de ellos y tratar de comprenderlos. Estos sentimientos posiblemente tengan sus raíces en experiencias del

pasado o procedan de un pensamiento negativo que debemos corregir. Pensemos en esos padres que están furiosos con un médico al que acusan de haber diagnosticado erróneamente la enfermedad de su hijo, provocando su muerte. Otros padres tal vez estén enfadados con Dios, creyendo que les está castigando por la práctica de un aborto en el pasado. Y no olvidemos a la hija que se siente culpable por no haber estado presente, sin culpa alguna, cuando murió su madre. Ella lamenta, además, no haber hecho más por su madre cuando estaba viva, lo cual puede ser cierto o no.

Éstos son los innumerables pensamientos y sentimientos que el duelo nos obliga a experimentar, explorar y explicar tanto a nosotros mismos como a los demás. Permitir los sentimientos significa, también, ser capaces de experimentar cierta cólera hacia Dios, hacia el fallecido y hacia cualquier otra persona con la que necesitemos enfadarnos.

La muerte de un ser querido nos deja con numerosos cabos sueltos: cuentas no pagadas, deudas acumuladas, empresas comerciales sin completar o mal dirigidas, planes y objetivos no conseguidos. Todos estos asuntos pueden profundizar y agravar nuestro dolor. Más difíciles de abordar son las cuestiones y conflictos no resueltos a propósito de una relación. Éstos complican todavía más el proceso. La cólera, las heridas y los desacuerdos que experimentamos con el fallecido siguen con nosotros y requieren todavía nuestra atención. Ahora bien, las personas con las que podemos tra-

tar y relacionarnos con mayor facilidad son los muertos. Ellos ya no tienen ningún problema con nosotros. Ven todo con claridad. No tienen ningún rencor y son bastante agradables. Podemos resolver cualquier cosa con ellos; les podemos decir lo que queramos y expresar todos nuestros sentimientos sobre ellos, especialmente nuestra cólera.

Suelo recomendar a la gente que está en proceso de duelo que vayan al cementerio y que hablen y discutan con sus seres queridos. ¡Relájate y expláyate; los muertos no se defenderán! Es posible que no hayamos sido capaces o no hayamos querido comunicarnos con el muerto mientras vivía, pero podemos hacerlo ahora que ha muerto, especialmente cuando se trata de padres difíciles o de otras personas con las que tuvimos diferencias irreconciliables. Necesitamos hacer esto por nuestro propio bien. Todo ello forma parte del proceso de duelo. Algunas veces, puede ayudar escribir una carta a la persona fallecida. También puede hacerlo hablar con el muerto en un lugar significativo para ti y para él. Mi experiencia es que las personas que están en periodo de duelo, si se animan a usar estos procedimientos, pueden resolver sus heridas y su cólera más rápidamente y con mayor facilidad que cuando el otro vivía.

Nuestra relación con la persona amada que ha muerto ha cambiado, pero no ha terminado. Podemos pedirle ayuda y rogarle que rece por nosotros. Ya muertos, pueden ser un gran apoyo para nosotros, a veces mucho mayor que en vida.

El efecto ola

Algunas veces, el duelo se ve agravado por un efecto ola, es decir, una serie de pérdidas que son consecuencia de la muerte de un ser querido o están vinculadas con ella. La pérdida del cónyuge puede significar la pérdida de una ayuda económica, de un compañero, de la intimidad emocional y sexual, y también de futuras oportunidades y posibilidades, o de esperanzas y sueños que ya nunca se cumplirán. Planes para la jubilación, vacaciones y viajes en común que nunca tendrán lugar. La gente que está en periodo de duelo puede tener durante algún tiempo dificultad para admitir estos efectos ola, a veces por cierta sensación de vergüenza o por pensar que no debería permitirse este tipo de sentimientos. En ocasiones, surge el temor a enfadarse con el muerto. Todo esto forma parte del duelo. Cada pérdida debe ser aceptada con los sentimientos y pesares que lleva consigo.

El duelo puede intensificarse, por ejemplo, cuando a la muerte del marido a los treinta años, la mujer debe añadir el estado terminal de su madre, víctima de cáncer. La viuda, por si fuera poco, se ha quedado sin batería en el coche, está a punto de perder su trabajo y su hijo está suspendiendo el curso en su último año de colegio. Una tras otra, estas pérdidas agrandan la primera y principal que era la de su marido, con el que empieza a enfadarse y a sentirse frustrada porque no se preocupó más eficazmente de su bienestar. Ahora se encuentra sola y sin su ayuda, y está furiosa con él. Se lamenta

diciendo: "¿Podré hacer frente a esto?". Sí, podrá si está decidida a curarse, pero esto llevará su tiempo y un largo proceso de duelo.

A su debido tiempo, tendrá que afrontar la vida y ocuparse de cada pérdida, empezando preferiblemente por la que es la más importante. Tendrá que descubrir cuál de ellas le exige un proceso de duelo mayor. No es infrecuente que cuando una mujer está abrumada por una serie de pérdidas, la más importante, la muerte de su marido, pueda quedar marginada. ¡Hay tantas pérdidas que exigen atención! Muchas de éstas pueden, a veces, intensificarse porque su marido ya no está allí para ayudarla. El dolor no es necesariamente un plato de gusto, pero, cuando se presenta, tiene que ser abordado.

La muerte repentina de un parente que gozaba de buena salud deja a la familia conmocionada y descolocada. Tiene que organizar rápidamente el funeral y todos los trámites de la ocasión. Todos sus miembros basculan entre la incredulidad y el trastorno, entre las lágrimas y las risas, entre un estado de excitación nerviosa y un sentimiento de irreabilidad. En medio de todas las actividades y de la confusión que sigue al funeral, es posible que el proceso del duelo, con toda su seriedad, tarde días, semanas o incluso meses en tener lugar, a la espera de que la conmoción por la muerte del ser querido se asiente. Sin embargo, después comenzará el duelo, a menos que los afectados entierren sus emociones para poder seguir adelante con sus vidas.

La muerte de una madre que ha padecido una enfermedad terminal y se va muriendo poco a poco deja a la familia en estado de duelo durante un largo periodo de tiempo. Durante los días que tarda en morir, la familia se va preparando, en alguna medida, para su muerte. Han hecho duelo ya, pero ahora tienen que hacer frente, por fin, a esta impresionante realidad: su madre se ha ido. Nunca la volverán a ver en esta tierra. El largo viaje durante el que la han acompañado, llenándola de cuidados, ha llegado a su fin. Ha muerto.

Como este tipo de muerte impone su peaje a los seres queridos, éstos ya han adelantado el duelo por su inevitable pérdida. Es posible que sientan una desagradable ambivalencia: tristeza por la pérdida de su madre, pero descanso porque ella ya ha dejado de sufrir. Experimentan descanso porque ya han terminado sus largas y agotadoras vigiliadas, y ahora pueden volver a su antigua rutina de cada día. Estos sentimientos de liberación son normales. No hay por qué caer en estados de insana culpabilidad o vergüenza, y tampoco hay que creer que uno es desleal porque experimenta esta liberación.

Decisiones

De ser posible, quienes están haciendo duelo deben evitar tomar decisiones importantes inmediatamente después de la muerte de un ser querido, sobre todo en los primeros días. Con demasiada frecuencia, este tipo de decisiones no se basan en la

razón, sino en impulsos que se desencadenan durante el doloroso periodo, lleno de confusión, del duelo. Por ejemplo, una señora ya mayor vende su casa un mes después de la muerte de su marido y se marcha a vivir con la familia de su hija. La preocupación de los hijos por el hecho de que su madre está viviendo sola les lleva a presionarla para que se traslade. Pasará cierto tiempo hasta saber si ésta es la mejor decisión para la madre y para su hija, y esto exigirá largas discusiones con la familia. Trasladarse demasiado rápidamente y actuar de forma impulsiva o movidos por la angustia casi siempre desemboca en decisiones equivocadas.

También podemos ver a maridos en periodo de duelo que se vuelven a casar en el plazo de un año, cuando no de unos meses, tras la muerte de sus mujeres porque no son capaces de vivir solos. Es muy frecuente que en este tipo de segundos matrimonios tan prematuros la forma de abordar el duelo por parte del marido resulte ser una simple escapatoria del sufrimiento causado por la pérdida. Estos segundos matrimonios casi siempre resultan tormentosos. El hombre puede caer pronto en una depresión, enfermar físicamente o tener problemas sexuales en su segundo matrimonio. No estaba preparado para volverse a casar porque no había completado –tal vez ni siquiera iniciado– un periodo de duelo por su mujer fallecida.

Cuando hay hijos procedentes de un matrimonio anterior, éstos pueden sentirse heridos o resentidos con su padre, especialmente si ya son adultos. Como ellos siguen todavía en proceso de duelo por

la muerte de su madre, consideran el comportamiento de su padre como carente de sensibilidad hacia ellos y desleal hacia su madre. Es posible que alimenten resentimientos o incluso que se vuelvan hostiles hacia la nueva mujer de su padre. Probablemente, los hijos no caigan en la cuenta de que su padre está realizando su duelo precipitándose a un nuevo matrimonio. Después, los hijos sentirán una doble pérdida: la muerte de su madre y la pérdida, a favor de otra mujer, de su padre. Muchas veces, la familia terminará rompiéndose por el comportamiento del padre.

Cuando un viudo o viuda que sufren la soledad o buscan a alguien que se ocupe física y emocionalmente de ellos terminan casándose inmediatamente después de la muerte del cónyuge, debemos cuestionar la conveniencia de semejante matrimonio. En todos estos casos, es necesarios andar con pies de plomo, dejarse aconsejar o, incluso, acudir a una consulta profesional.

Diferentes formas de duelo

La gente hace duelo de diferentes formas, pero algunas de ellas son sanas y otras no. Algunos entran en el duelo inmediatamente y recorren todo el proceso con suavidad. Otros tardan en reaccionar y esta dilación puede aparecer después en forma de depresión o de cualquier otro trastorno. El retraso del duelo puede ser provocado también, algunos meses después del funeral, por algún acontecimiento

to vinculado con el difunto o por algún recuerdo olvidado. Una cosa sigue siendo cierta: no podemos evitar el duelo. Siempre está ahí hasta que lo afrontamos, lo vivimos y lo resolvemos.

Igual que los miembros de una familia se relacionan durante la vida, también se relacionarán al morir uno de sus miembros. Si el silencio es su forma o su modelo de relación, entonces su duelo se realizará de la misma manera, es decir, en silencio. Si la familia es conflictiva, entonces la muerte del padre sacará a la superficie conflictos y disputas sin resolver, junto con la consiguiente irritación. Los términos en los que aparece redactado el testamento, suelen ser ocasión de conflictos, afirmaciones desabridas y heridas de diversa consideración. De hecho, algunas veces las discusiones sobre los bienes materiales de los padres son las vías por las que mucha gente se distrae y no se centra en el verdadero objeto del duelo. Algunas familias son expertas a la hora de abordar los asuntos familiares en un plano intelectual, sin dejar que se mezcle ningún sentimiento. En estos casos, ésta será también la forma como aborden la muerte de un miembro de la familia: "La madre está ya en paz y es feliz con el Señor. Por tanto, vamos a comer, a beber y a ser felices, porque mañana moriremos".

Las familias disfuncionales afrontarán su duelo de formas también disfuncionales, lo que muchas veces significa que en realidad no lo afrontarán. Es posible que algunos miembros de este tipo de familias busquen sabiamente consejo como medio para abordar de una vez los asuntos familiares sin resol-

ver provocados por la muerte de uno de los padres. A veces, la muerte de uno de los padres puede ser una gracia que une a la familia y la cura; otras, puede ser la ocasión que provoca en la familia una profundización en su distanciamiento o separación: sus miembros siguen sus propios caminos, lo que no hace sino añadir más pérdida a la originada por la muerte de uno de los padres. La muerte en las familias, especialmente la de uno de los padres, posee en sí misma una tremenda carga de significado. ¡Cuántas veces uno de los hijos casados termina divorciándose después de la muerte del padre o la madre! La muerte, frecuentemente, planea sobre gran parte de las debilidades de la familia, incluidos los problemas sin resolver.

Reconciliación

Cuando los seres queridos que nos han hecho daño están a punto de morir, el periodo de su agonía puede convertirse en un tiempo adecuado para la reconciliación. Puede ser que hayamos ofendido al moribundo y necesitemos hacer un acto de reparación, algo que probablemente necesitamos nosotros más que la persona que se está muriendo.

El periodo terminal puede ser un momento lleno de gracia, en el que las barreras alzadas entre las personas se rompan. En las últimas horas del moribundo, ser compasivos y comprensivos resulta algo más fácil, y el perdón y la reconciliación se hacen posibles. Los desacuerdos que en el pasado parecían

monumentales, de repente se nos muestran como algo insignificante ante el lecho mortuorio. He aquí un ejemplo: Juana no se hablaba con su hermano mayor, Tomás, que está ahora a punto de morir. Decide ir a visitarlo. Llevan sin hablarse desde la muerte de su madre, diez años atrás, a causa de un desacuerdo a propósito del testamento. Juana pensaba que Tomás no se portaba bien con ella. Ahora habla del asunto con Tomás, que pronto va a morir, y le perdona y se reconcilia con él.

En algunas ocasiones, unas relaciones rotas sólo pueden llegar a recomponerse después de la muerte de una de las partes, cuando caemos en la cuenta de que los muertos ya no tienen problemas. Ahora lo ven todo con claridad. No pocas veces, en el caso de una persona que ha sufrido abusos sexuales, ésta se siente más segura cuando el abusador ha muerto, lo mismo que la hija que fue víctima de abusos sexuales por parte de su padre puede perdonarle solamente después de su muerte.

Frecuentemente, entre un ser querido y una persona en trance de muerte surge un nuevo nivel de intimidad emocional. La esposa que lleva meses cuidando de su marido enfermo terminal puede experimentar una intimidad emocional con él que nunca sintió en sus treinta años de matrimonio. Finalmente, el marido, en esas condiciones de debilidad física y emocional, puede bajar la guardia y expresar sus emociones, llenas de amor y ternura, hacia su mujer. Hay muchas cosas que pueden culminarse satisfactoriamente cuando las personas están al borde de la muerte. Puede con-

vertirse en un tiempo altamente emotivo, apto para compartir un nivel de profundidad nunca experimentado antes.

Probablemente, no existe una estampa más hermosa de una relación íntima que la que ofrecen unos esposos paseando juntos en sus últimos días, o la que podemos contemplar cuando uno de los cónyuges está muriendo y el otro está allí tratando de consolarle y de cuidarle, mientras ambos siguen viviendo su compromiso de estar juntos “en la salud y en la enfermedad, en las alegrías y en las penas, todos los días de nuestra vida”. Éste es un final muy hermoso para el viaje que se ha realizado en común sobre la tierra.

Nuestra propia mortalidad

Un aspecto del duelo que con mucha frecuencia no se expresa es que la muerte de una persona significativa, especialmente cuando nos es contemporánea, suele provocar pensamientos y sentimientos sobre la inevitabilidad de nuestra propia muerte. Quedamos enfrentados a nuestra propia mortalidad en la persona del que ha fallecido. Muchas veces, podemos reprimir o evitar pensar sobre este asunto, pero es mejor que dejemos que todos estos pensamientos y sentimientos salgan a la superficie. Es un momento propicio para apreciar el don de la vida y para cuidarlo. Es un momento en el que podemos encontrar la necesaria motivación para realizar algunos cambios en nuestras vidas. Y puede

ser también un buen momento para la conversión: en él podemos volver nuestra mirada a Dios o reforzar nuestra relación con Él.

Mientras escribo estas palabras, está a punto de morir de un cáncer agresivo un buen amigo mío. Se le presentó de repente. Los médicos le dieron seis meses de vida y ahora han prolongado la previsión unas cuantas semanas. No termino de hacerme a la idea y me cuesta creerlo, pero lo que es indudable es que me encuentro invadido por la tristeza y por otros sentimientos a los que intento hacer frente. Como se trata de alguien contemporáneo a mí, su muerte inminente está teniendo un impacto mayor en mi vida, porque me siento enfrentado a mi propia mortalidad. La vida es extraordinariamente frágil y pasajera. Al hacer duelo por el padre Joe, trato de plantearme mi propia ansiedad en torno a la muerte. En este momento, tengo en mi mente y en mi ánimo gran cantidad de preguntas, sentimientos y asuntos relativos a la fe. Pero sé que cuanto mejor hagamos duelo ante la pérdida de nuestros seres queridos y de nuestros amigos, mejor preparados estaremos para la pérdida final, nuestra propia muerte.

Gradualmente, después de cierto periodo de tiempo, la gente en duelo va adquiriendo poco a poco aceptación y firmeza. Se da un sentimiento de punto final y de olvido. Siempre echaremos de menos a quien ha muerto, y su recuerdo nos acompañará durante toda la vida. En cierto sentido, hemos quedado curados, pero permanecen las cicatrices. Alguien ha desaparecido. Nuestra vida ha

cambiado y nunca seremos los mismos. Las vacaciones y otras celebraciones por el estilo nos recordarán que nuestro ser querido ya no está presente. Recordamos el día del nacimiento y de la muerte de esa persona, acontecimientos significativos en su historia. En algún sentido, siempre seguiremos recordando y haciendo duelo por esa persona a la que amábamos, pero ahora seguimos adelante.

¿Cuánto tiempo debe pasar antes de que uno piense en volverse a casar después de la muerte del cónyuge? Cada caso será diferente según las personas, pero parece que entre tres y cinco años es un periodo de tiempo razonable y apropiado. Normalmente, durante este tiempo, los hijos del primer matrimonio se habrán sentido también curados. Su curación, como norma general, correrá pareja con la del padre o la madre que ha sobrevivido. Cuando éstos se plantean seriamente volver a casarse, es muy aconsejable que hablen de ello con sus hijos

Conforme pasen los años, en diversas ocasiones –siempre que se evoquen recuerdos de su vida–, la gente llorará o compartirá un sentimiento de tristeza por la persona que murió. Esto es normal. Ciertamente, no significa que no hayamos hecho duelo de manera adecuada. Si amamos a la persona fallecida como parte integrante de nuestras vidas durante muchos años, siempre permanecerá en nuestro recuerdo. Para los muertos, la vida ha cambiado, pero no ha terminado. Una práctica que suele sugerirse es encender una vela en memoria de la persona amada cuando se reúne la familia para comer juntos. Se trata de una forma amorosa

y consoladora de recordar su presencia invisible entre nosotros.

Si se ha reprimido el dolor, es posible que en determinadas ocasiones salgan a la superficie con fuerza sentimientos reprimidos durante largo tiempo. He aconsejado a mucha gente que había asistido al funeral de un amigo ocasional y que de repente se había quedado abrumada por un dolor desproporcionado, dada la relación que tenía con el difunto. Este funeral, sin embargo, se convertía en un momento de gracia o en un catalizador, al aflorar los sentimientos de dolor hacia otras personas cercanas a las que no habían hecho un duelo apropiado, que habían sido reprimidos. Otros dirán que hicieron duelo a otros seres queridos en su familia y que años más tarde se dieron cuenta de que aquel duelo lo habían hecho con su cabeza pero no con su corazón. Esta forma de dolor no resuelto posiblemente no sea siempre reconocida, pero, cuando lo es, necesitamos la ayuda de alguien sabio que nos pueda ayudar a identificar sus signos; por nuestra parte, tendremos que tener el suficiente valor para afrontarlo.

Tratar con los desconsolados

¿Qué decir de nosotros cuando estamos presentes ante determinadas personas que se encuentran sumidas en un profundo dolor? ¿Qué podemos decir o hacer en esas ocasiones? Se trata de un momento perturbador que genera ansiedad y que tiene lugar

cuando nos acercamos a alguien cuyas lágrimas y heridas aparecen con dolorosa claridad.

Ciertamente, no es mucho lo que *podemos* decir o hacer, excepto estar presentes junto a la persona desconsolada. Podemos ser un sacramento de una presencia real cuando escuchamos y permitimos que las personas profundamente heridas digan o sientan lo que quieran decir o sentir. Nuestra presencia les permitirá esperar y hacer duelo, reír y llorar, maldecir, quejarse, estar furiosos o amar. Tenemos que escuchar y permanecer en contacto, solidarizándonos con sus sentimientos. No existen palabras mágicas, ni podemos fabricar respuestas que vuelvan al muerto a la vida. Tal vez, más tarde podremos hablar con calma y razonablemente con quien está en duelo, empleando expresiones de consuelo. De momento, será suficiente con que estemos presentes, siendo cálidos y acogedores. Lo que ahora necesitan es nuestro sentimiento de cercanía y nuestra fe. Por nuestra parte, hemos de procurarles espacio y tiempo suficientes para que lleven a cabo el duelo. De esta forma, lo que hacemos es derramar el aceite y el vino del consuelo y del solaz sobre sus heridas.

Según van pasando las semanas, también deberemos seguir en contacto mediante visitas, llamadas de teléfono, correo electrónico o cualquier otro medio que nos acerque a ellos y les haga saber que estamos a su disposición y preparados para cuidarles. Nunca debemos minusvalorar el poder de compasión de nuestra presencia junto a los que hacen duelo; por ejemplo, cuando les visitamos o cuando

acudimos a vigilias, funerales y entierros. Nuestra presencia posee poder curativo.

La muerte es un aspecto siempre presente de la vida y, después del nacimiento, es el acontecimiento más importante de la vida personal. Por eso, el duelo es una parte esencial de la vida. Cuanto más duelo hacemos, más humanos y cristianos llegamos a ser. El duelo nos obliga a crecer en la fe y en la esperanza. Nos desafía para mirar más allá de la vida. Por esta razón, no se trata simplemente de un viaje humano lleno de emoción, sino de un viaje espiritual. Una vez más, resulta evidente que toda espiritualidad hunde sus raíces en nuestra capacidad para sentir, para sumergirnos en todos los aspectos de la condición humana, condición en la que encontramos a Dios. ¿No es ésta la historia de la encarnación, según la cual Jesús se hizo uno como nosotros? ¿En qué otra parte de la vida que no sea el duelo somos trasladados a las profundidades de nuestra humanidad, movidos por las más hondas emociones y colocados cara a cara ante el sentido de la vida?

Postscriptum

Mientras estaba escribiendo este capítulo, mi madre, Viola, que tenía noventa y ocho años, se debilitó tras sufrir un fallo cardíaco. Hubo que ponerla bajo constante cuidado de enfermería y empezó a necesitar oxígeno de forma permanente. Poco a poco fui aceptando con mucha dificultad la inevi-

tabilidad de una próxima muerte. Asumida esta realidad, empecé con mi familia a preparar su muerte y a irme despidiendo de ella. Mi madre era también consciente de que no tardaría en morir y se fue preparando para marcharse.

Cuando murió, aproximadamente un mes después de haber sido encomendada a cuidados sanitarios profesionales, empecé a experimentar lo que había escrito sobre el duelo. Después de haber hecho duelo por la pérdida de otros seres queridos, de haber sido solidario del duelo de otros y de haber consolado y confortado a quienes estaban en duelo, me había llegado la hora de hacer duelo por alguien muy especial, mi madre.

Muchas personas reaccionaron ante la muerte de mi madre con amabilidad, compasión y cariño; yo estaba profundamente afectado y pude sentir el consuelo que Dios me enviaba a través de ellas. Nunca olvidaré su presencia en mi vida en el momento de mi pérdida. Aunque mis amigos y seres queridos participaron conmigo en este viaje, queda una parte del duelo, esos momentos en los que necesito hablar con mi madre sobre su vida pasada, con todas sus alegrías y sus penas. Ella está todavía presente ante mí: me ayuda y me consuela.

No existen atajos en el proceso de duelo. La única consigna para cualquier actuación está en el consejo que siempre he dado a los demás: "Afronta y camina, sin desviarte, ese viaje que es el duelo".

10. Ansiedad y miedo

La ansiedad y el miedo forman parte de la vida. Si estamos vivos, los experimentamos. Si negamos esta experiencia de ansiedad o miedo, no somos sinceros. Los únicos que no sufren miedo ni ansiedad son los muertos; por eso podemos decir con toda sinceridad al referirnos a ellos: "Descansan en paz".

Miedo y ansiedad no son equivalentes. El miedo es un sentimiento doloroso de alarma sobre algún trastorno que pensamos que está a punto de sobrevivirnos. La ansiedad es un conjunto de sentimientos de angustia y sensaciones dolorosas y persistentes que nos corroen y que guardan relación con un mal que nos amenaza o que nosotros mismos anticipamos, ya sea real o imaginario. Por razones de tipo práctico, sin embargo, el lenguaje popular identifica miedo y ansiedad como si fueran intercambiables, y así procederemos en este capítulo.

Antes de entrar en los aspectos problemáticos del miedo y la ansiedad, creo que merece la pena decir que no todo miedo o ansiedad implica una experiencia negativa, pues pueden tener también un significado positivo. Lo que convierte a ambos en algo negativo o positivo depende de cómo los utilicemos, del espacio que les consintamos ocupar en nuestras vidas, afectándolas en mayor o menor medida, o de la forma que tengamos de percibirlos.

El miedo y la ansiedad pueden ser amigos nuestros: nos pueden advertir sobre posibles peligros, ayudándonos a estar alerta, en guardia, precavidos, y a poner los medios apropiados para protegernos física, emocional o económicamente ante posibles daños. El miedo y la ansiedad nos aportan una energía que puede ser utilizada positivamente para preservar lo que tenemos y para mantenernos a salvo. Pueden empujarnos a actuar positivamente y a no permanecer pasivos ante cualquier posible trastorno.

Frecuentemente, el miedo y la ansiedad provocan en nosotros una reacción física o psíquica. Nos crean tensión. Fluye nuestra adrenalina. Aumenta nuestra concentración. Empezamos a pensar con mayor claridad. Quedamos preparados para luchar o para afrontar el peligro inminente que se nos presenta y, de ser necesario, para huir y desaparecer.

El presentador que está a punto de subir al pódium ante una gran multitud experimenta ansiedad. La puede usar para llenarse de energía y sentirse animado, motivado, confiado y convencido de la validez de su presentación. El conductor que va detrás de un coche conducido por un borracho utiliza su ansiedad para mantenerse alerta y evitarlo a toda costa, ya sea adelantándole, quedándose detrás a mayor distancia o girando para tomar otra dirección. La persona acosada por un compañero de trabajo agresivo y antipático puede decidir usar su ansiedad para que le ayude a responder y ser assertiva con el agresor o para excusarse amablemente y marcharse. En todos estos casos, la ansiedad y el

miedo se utilizan como estimulantes que protegen y ayudan a afrontar situaciones amenazantes. Las emociones nos aportan energía; por eso, podemos usar el miedo y la ansiedad de manera constructiva. Pueden aumentar la confianza de la persona, de forma que piense con claridad y actúe eficaz y rápidamente.

La ansiedad y el miedo se convierten en algo negativo cuando destruyen nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Cuando estos sentimientos se hacen tan abrumadores que terminan controlando nuestra conducta y nuestro pensamiento, nuestros razonamientos pueden distorsionarse, con lo que es muy posible que tomemos decisiones pobres o equivocadas. Podemos actuar con vacilación o impulsivamente, y podemos no actuar en absoluto: caemos en la pasividad o quedamos paralizados. Decidimos no hacer nada cuando es preciso actuar.

Cuando nos vence la ansiedad, se produce una pérdida de confianza en nosotros mismos y en nuestros criterios. Comenzamos a perder autoestima, a sentirnos culpables cuando no tendríamos por qué o a creer que algo no marcha bien en nuestra vida, por lo que, aunque no sea cierto, nos sentimos avergonzados. Nos entran dudas sobre nuestra capacidad para realizar las tareas de cada día, cuando antes las realizábamos perfectamente. A veces actuaremos irresponsablemente al evitar hacer algo por nuestro miedo a fallar o al qué dirán. También es posible que hagamos nuestro trabajo pobremente, a causa de nuestro nerviosismo, o que queramos

compensar la situación gastando en la tarea más tiempo y energía de lo necesario. Podemos llegar a caer en el perfeccionismo, porque dudamos de nosotros mismos, y tememos cometer algún error al realizar determinados trabajos. Los perfeccionistas casi siempre se andan con dilaciones, porque están paralizados por el miedo y, en consecuencia, no se sienten con fuerza por temor a fracasar.

Es muy habitual que la gente no reconozca su miedo y su ansiedad. Puede negar sus sentimientos, reprimirlos o perder todo contacto con ellos. Probablemente, estos sentimientos aparecerán después como problemas físicos; por ejemplo, tensión arterial alta, visión borrosa, dolores de cabeza, cansancio, dificultad para tragar o para respirar, dolores de estómago o entumecimiento de algún miembro. A estos trastornos los llamamos psicosomáticos, porque, aunque efectivamente llevan consigo un sufrimiento real y presentan síntomas físicos, en realidad están producidos por la ansiedad del sujeto. Otras personas creen que tienen todo tipo de enfermedades producto de su imaginación; se les conoce como hipocondríacos y su problema es que han interiorizado su miedo y ansiedad, y se niegan a reconocer y afrontar su realidad.

Hay quien manifiesta su ansiedad con un comportamiento compulsivo, repitiendo la misma acción y las mismas palabras una y otra vez. Otros pueden sufrir pensamientos obsesivos que van acompañados de ideas que están continuamente en sus mentes. Algunas veces, estos pensamientos obsesivos tienen un componente religioso; por ejem-

plo, cuando el sujeto se obsesiona con el pecado, aunque en realidad éste no exista, o se empeña en considerarse un gran pecador. A estos trastornos que atormentan a algunos los llamamos escrúpulos. También se da el caso de quienes padecen ansiedad generalizada y nerviosismo permanente, lo que les provoca una preocupación constante por todo lo habido y por haber: del pasado, del presente y también de un futuro meramente posible. A veces, la ansiedad llega a ser tan grave que los que la padecen sufren ataques de pánico en los que experimentan gran dificultad para respirar, se marean o llegan a desmayarse.

Todos conocemos a algunas personas fóbicas. La fobia es una forma de ansiedad mórbida muy penetrante, que se centra en una cosa o acción concretas. Quienes la sufren pueden experimentar un temor exagerado a los ascensores, a las alturas, a los pájaros, etc. Sin embargo, las fobias no son el problema; son sencillamente síntomas de profundos traumas sin resolver, producidos por experiencias del pasado. Las personas fóbicas no han procesado su sufrimiento, las heridas recibidas, la cólera y los miedos que experimentaron en un momento determinado de su vida con motivo de alguna trágica circunstancia; es más, han reprimido todo ello. Algunos, que padecen una profunda depresión, una ansiedad muy aguda y otros problemas psicológicos, no es raro que sean víctimas de un trastorno por estrés postraumático. Éstos no han abordado ni resuelto algunos traumas del pasado y ahora empiezan a manifestarse ante ellos de manera gráfica, tan-

to física como emocionalmente. De hecho, mucha gente que está permanentemente con ansiedad lleva encima sobre sus hombros pasados asuntos sin resolver. Necesitan profundizar en sus vidas y abordar sus miedos no tratados, su cólera, las heridas sufridas, los abusos y pérdidas, y los traumas que todavía les atormentan. Tienen que entender sus ansiedades y temores, afrontarlos y desactivarlos para poder liberarse del control destructivo que ejercen sobre su vida.

Las personas con ansiedad no sólo tienen un déficit de confianza en sí mismas, sino que, frecuentemente, pueden desconfiar de los demás. A veces, la ansiedad y la depresión son tan graves que los que las padecen presentan signos de paranoia o sufren alucinaciones y espejismos. Además, cuando existe una excesiva preocupación por la enfermedad física, la ansiedad termina agravándola. Los médicos deben tratar no sólo los trastornos físicos, sino también la ansiedad y la depresión; a veces, sin embargo, no le prestan la suficiente atención. Sólo cuando lo haga, podrá el médico contribuir a una curación total del paciente.

En situaciones como las que hemos descrito, es posible que resulte necesaria la consulta profesional y, posiblemente, también la medicación. Los fármacos tratarán de corregir el desequilibrio químico que se ha presentado en el cerebro a causa del enorme estrés producido por la ansiedad. En estas situaciones, la ansiedad, igual que la depresión, es un trastorno que puede ser tratado con los eficaces y sofisticados fármacos que hoy día están disponibles.

Igual que tratamos los trastornos físicos con medicinas para recuperar la salud, también sabemos que podemos tratar la enfermedad que tiene su base en el cerebro –por ejemplo, la ansiedad o la depresión severas– con medicamentos eficaces. Esto es una buena noticia. La mala noticia es que mucha gente, incluso bien educada, es víctima de una mala comprensión y de bastante ignorancia sobre este tipo de fármacos

La ansiedad puede manifestarse también con pensamientos negativos. Éstos alimentan los sentimientos de ansiedad, los cuales, a su vez, refuerzan esos pensamientos negativos. Se trata de un círculo vicioso. Es imprescindible romperlo cambiando, como primera providencia, los pensamientos negativos. Muchas veces, le digo a la gente, antes de que salgan de mi consulta, que pueden cambiar sus pensamientos negativos con bastante celeridad, pero que, sin embargo, los sentimientos de ansiedad tardarán más tiempo en desaparecer.

La gente debe repetirse a sí misma constantemente afirmaciones positivas y verdaderas hasta que se implante un pensamiento positivo de esa naturaleza. Por ejemplo: “soy capaz de hablar con este tipo tan cargante”, “voy a atravesar este puente conduciendo mi coche”, “tengo capacidad y, además, voy a triunfar en mi nuevo trabajo”. Debemos repetirnos, una y otra vez, a lo largo del día, aunque no lo sintamos así, éstas y otras muchas afirmaciones positivas. Posteriormente, empezaremos a tener sentimientos positivos sobre nosotros mismos. Esta forma de hablar no significa que seamos

hipócritas, sino más bien que tratamos de ser sinceros con nosotros mismos.

Los sentimientos de ansiedad nunca desaparecen del todo, pero no tienen por qué resultarnos destructivos ni controlar diversos aspectos de nuestra vida. Pueden ser reducidos. Todos tenemos ansiedad, pero podemos aprender a convivir con ella de modo que no controle nuestra vida. Cuando aumente nuestra confianza en nosotros mismos, ella misma contrarrestará nuestros pensamientos negativos.

La ansiedad en las relaciones

La ansiedad y los miedos afectan a nuestras relaciones con los demás y, especialmente, a nuestras relaciones íntimas. Algunas veces estamos tan cogidos por nuestros miedos y ansiedades que ni siquiera caemos en la cuenta de hasta qué punto hemos llegado a obsesionarnos con nuestro propio yo. Difícilmente podemos centrar nuestra atención en las preocupaciones ajenas, y terminamos por ser insensibles a sus necesidades, angustias y penas. No escuchamos lo que nos dicen ni nos fijamos en lo que puede estar ocurriendo en la vida del prójimo. Nos convertimos en personas emocionalmente distantes de la gente que nos rodea. Entonces, los demás se sienten rechazados y no queridos, y, comprensiblemente, terminan enfadados y se sienten heridos. La relación se parece a una calle de una sola dirección, porque la persona abrumada por los

miedos no es consciente del mundo y de la gente que le rodean.

Algunos cónyuges se sienten tan angustiados pensando si son queridos por su pareja que o van cayendo poco a poco en la sumisión o se obsesinan tratando constantemente de ser complacientes. Como buscan ser aceptados y queridos, están dispuestos a aceptarlo todo y a hacer lo que el otro cónyuge quiera. También lo contrario puede ser cierto: una persona puede tener tal ansiedad sobre si es amada por su pareja que intenta vivir controlándola y planteándole constantes exigencias. Este control no tiene nada que ver con la fortaleza o con el amor; es, sencillamente, otra forma de inseguridad.

La ansiedad también puede ser contagiosa: la ansiedad de uno de los cónyuges puede provocar que el otro caiga pronto en un estado de ansiedad todavía mayor. Y puede ocurrir lo contrario: un cónyuge se muestra distante, descuidado e insensible para protegerse de la abrumadora ansiedad que le provoca el otro.

Un cónyuge que empieza a sentirse abrumado por la ansiedad provocada por el otro es posible que experimente también la sensación de que no le ayuda lo suficiente o de que lo hace inadecuadamente. A menudo, un hombre piensa que tiene que atender a su esposa en algo importante y, cuando no puede hacerlo, se siente mal. Si ella no percibe atención y sensibilidad por parte de él, lo más probable es que empiece a proyectar sobre su relación

cólera, resentimiento y, posiblemente también, distancia emocional y sexual. Todo esto puede provocar que el marido se sienta culpable y avergonzado consigo mismo, convencido, además, de que no es un marido adecuado.

El marido necesita hacer un acto de fe en sí mismo, en vez de centrarse en las ansiedades de su mujer, pues, de lo contrario, será devorado por ellas. Necesita afrontar esas ansiedades sin que le contagien, asumir la responsabilidad sobre su persona y avanzar, superando su propia ansiedad y su sentimiento de culpa, y haciendo todo lo posible para mejorar el matrimonio. Esto lo puede llevar a cabo teniendo más confianza en sí mismo, haciéndose más presente a ella, apoyándola más y siendo más sensible ante sus necesidades. En una relación amorosa, la confrontación y la compasión son igualmente importantes, porque ambas ayudan a manifestar sensibilidad y preocupación.

En una relación, la ansiedad se presenta de formas muy diversas. Puede tener que ver con las relaciones de pareja, con dificultades sexuales, con problemas con los hijos, con preocupaciones económicas, con asuntos relativos a la salud y al cuidado de los mayores o con otra serie de dificultades que afectan a las familias hoy día. Saber tratar abierta y honestamente todas estas manifestaciones de la ansiedad y el miedo fortalecerá siempre la confianza mutua dentro de la pareja.

La ansiedad es, muy frecuentemente, la causa de problemas sexuales en el matrimonio. Nuestra

comprensión de la sexualidad y de las relaciones sexuales se ha visto muy ampliada gracias a nuevas investigaciones y a una información más sofisticada que la que había existido nunca. Esta información no sólo ha mejorado las relaciones sexuales matrimoniales, sino que también ha eliminado muchas ignorancias y malentendidos sobre las mismas. El mundo de la medicina ha desarrollado fármacos nuevos y eficaces que no sólo tratan la disfunción sexual, sino que también mejoran la actividad sexual. A pesar de todos estos magníficos avances, la ansiedad puede jugar todavía un papel muy importante en las relaciones sexuales de los matrimonios. Esta ansiedad debe ser abordada en común por los cónyuges, ya exista sólo en uno de ellos o en los dos. Cada uno debe ser sensible y comprensivo con el otro.

La ansiedad dentro del matrimonio puede reflejar resentimientos ocultos hacia el otro cónyuge o incluso hacia el padre o la madre. Puede ser que existan heridas, cólera, abusos o traumas sin resolver que se remontan al pasado. La ignorancia sexual, el miedo al embarazo, los sentimientos de inadecuación, baja autoestima, culpa, vergüenza, y un montón de problemas psicológicos pueden ser también fuente de ansiedad dentro del matrimonio. Unas expectativas no realistas sobre la propia actividad sexual, el tamaño de los genitales o de los pechos, la imagen del propio cuerpo, pueden crear una ansiedad que, a su vez, saboteará el funcionamiento satisfactorio de la actividad sexual. Esta forma de ansiedad se puede resolver, pero sólo si es

debidamente tratada. Nuestra sexualidad es parte integral, y muy sensible, de nuestra personalidad. Por ser algo tan delicado, incluso una mínima cantidad de ansiedad puede perturbar nuestra tranquilidad sexual.

En cualquier relación importante, las personas necesitan reconocer su ansiedad sobre asuntos y problemas que se les plantean. Necesitan hablar sobre estos miedos y ansiedades, escucharse unos a otros cuando describen su ansiedad y compartir sus sentimientos al respecto. Esto les ayudará a manejar y regular su ansiedad, a mantenerla siempre bajo control y a convivir cada día con ella. Por tanto, es posible utilizar la energía de la ansiedad de forma constructiva, en vez de hacerlo destructivamente, lo cual sólo sirve para paralizar a la pareja y agravar sus problemas

Medios para su afrontamiento

Existen diversos medios que pueden ayudarnos a afrontar nuestros temores y ansiedades.

1 Ser conscientes Es importante que seamos conscientes de aquellos momentos en los que sentimos miedo y ansiedad en nuestra mente y en todo nuestro organismo. Negar, engañarse, actuar con falsa temeridad, herir a otras personas o minimizar la presencia de la ansiedad no sirve para eliminarla. Lo único que consigue es que se manifieste como tensión, estrés, irritabilidad o, también, que termine provocando problemas físicos.

2 Aceptación Reconocer que tenemos miedo y ansiedad nos hace realistas y, así, podemos hacer algo al respecto. En consecuencia, necesitamos aceptar nuestros temores y ansiedades, y caer en la cuenta de que están y estarán con nosotros como parte de nuestra vida. No nos sorprendamos por su presencia. Hasta Jesús tuvo que vérselas con el miedo y la ansiedad.

3 Abordar nuestra ansiedad Lo hacemos hablando sobre ella con alguien y tratando de situarla en su debida perspectiva. Debemos discutir todos los sentimientos que van unidos a nuestra ansiedad, de forma que podamos apaciguarlos y debilitar la fuerza que ejercen sobre nosotros. Si tengo miedo por ese bullo que tengo en el hombro, no hacer más que lamentarme sólo logrará que sienta más ansiedad; tengo que buscar ayuda médica. Es posible que no sea nada o que resulte ser algo serio, pero, en cualquier caso, debe ser tratado. Sea cual sea, no reprimas el miedo y haz lo que tengas que hacer.

Como dice Susan Heffers en su libro, *Feel the Fear and Do It Anyway* “Los discípulos de Jesús estaban escondidos con las puertas cerradas, presos del miedo. Jesús atravesó esas puertas cerradas. Nosotros tenemos que ‘atravesar’ nuestros miedos y no permitir que bloqueen nuestra vida. Debemos hacer frente a la gente y a las situaciones que nos hacen sentir miedo. Experimentaremos más confianza y nos sentiremos mejor con nosotros mismos después de proceder así. Terminaremos experimentando fortaleza y haciéndonos asertivos. Necesitamos llevar nosotros las riendas, porque, de lo con-

trario, permitíremos que sean otros los que controlen nuestra vida a través de nuestros miedos. Siempre nos sentiremos mejor, aun en el caso de que no logremos argumentar o convencer a los demás. Tendremos más respeto por nosotros mismos y también por los demás”.

4 Analizar nuestros miedos y ansiedades ¿De dónde proceden? ¿Hemos aprendido la ansiedad por haber vivido con unos padres ansiosos en un hogar lleno de ansiedad? Tal vez no fuimos queridos, cuidados, reconocidos o acariciados. Tal vez fuimos humillados, despreciados o criticados con dureza. ¿Hemos sufrido algún trauma, alguna tragedia o algún tipo de abuso? Cualquiera que haya podido ser la causa de nuestra ansiedad, es imprescindible que salga a la superficie, que la abordemos y que hablemos sobre ella

La consulta profesional puede ser una ayuda importante para que seamos capaces de hacer que emerjan y se resuelvan estos aspectos dolorosos del pasado que están siendo la causa de gran parte de nuestra ansiedad. Algunas veces será necesaria la medicación, porque posiblemente hemos heredado de alguno de nuestros progenitores un desequilibrio químico. Otras veces, el estrés abrumador de la vida provoca no sólo numerosas ansiedades, sino que es el culpable de ese desequilibrio químico cerebral. Podemos ayudarnos a nosotros mismos acudiendo a una consulta y, también, tomando la medicación adecuada que nos prescriban. Existen ayudas. El trastorno no tiene por qué pasar

de generación en generación. Podemos superar nuestro pasado.

Una cosa es cierta: tendremos que aprender a reconocer y a vivir con la ansiedad, superándola y no permitiendo que controle nuestra vida. Jesús dijo algo que puede ser eficaz en este campo: “Si alguien me sigue y no deja a su padre y a su madre, a su mujer y a sus hijos, a sus hermanos y hermanas, y hasta su propia vida, no puede ser discípulo mío” (Lc 14,26). Con estas palabras nos está llamando a superar nuestro pasado. No pretendemos herir a nuestros padres. Ellos hicieron las cosas lo mejor que pudieron. No tuvieron la información y los medios de que hoy podemos disponer.

5 Vivir el momento presente Éste es uno de los mejores medios para controlar a fondo nuestra ansiedad.

6 Aliviar la ansiedad Podemos lograrlo olvidándonos de ella. Cuando hemos aceptado y encarado nuestros miedos y ansiedades, no podemos permitir que aniden en nuestro interior, porque, de lo contrario, terminarán siendo destructivos para nuestra persona y para nuestras relaciones. Debemos dejar que se marchen y seguir adelante confiando en nosotros mismos.

“Ayer ya pasó. Mañana todavía no está aquí. Hoy es el presente y, por esta razón, lo consideramos un don”. He aquí cómo mucha gente multiplica y agrava su ansiedad: viviendo en el pasado con todo lo que tiene de lamentable, de dudoso, de culpabilidad y de decisiones problemáticas sobre lo

que piensan que deberían haber hecho o haber evitado; planteándolo todo “en condicional” y con el fardo de todas las posibilidades que nunca intentaron explorar. Esta gente sigue cargando con su ansiedad toda la vida, y esto no sólo les llena de nerviosismo y de disgusto, sino que también complica seriamente su existencia.

Mañana no está aquí, pero algunos se preocupan por lo que pasará o no pasará mañana. Su preocupación no es una preparación normal de los acontecimientos futuros, sino una obsesión para evitar cualquier posible equivocación. Piensan y hablan sobre el futuro compulsivamente, sobre la semana que viene o sobre el próximo año. Anticipan lo peor. Su forma de pensar llega a convertirse en una serie interminable de “condicionales”, es decir, de qué puede pasar si. Sus miedos y ansiedades van en aumento, minando su autoconfianza y energía, rompiendo su poder de razonamiento y de juicio, y situándoles en condiciones inmejorables para posibles errores causados por su propia tensión.

La aprensión sobre los acontecimientos del futuro puede provocar confusión, nerviosismo, irritabilidad y una percepción muy pobre de la realidad. Siempre se magnifican las situaciones y se contemplan como peor de lo que son. Los estudios muestran que cerca del 80% de las cosas por las que sentimos preocupación nunca llegan a ocurrir y, cuando lo hacen, normalmente se presentan de una forma que no pudimos imaginar. Del mismo modo, expectativas no realistas sitúan a mucha

gente en condiciones de experimentar más miedos, ansiedades y decepciones.

Centrarnos en el presente nos ayuda no sólo a dar gracias a Dios por este día, sino también a caer en la cuenta de que tenemos ante nosotros la voluntad de Dios en todo aquello que hemos de hacer; por ejemplo, recoger a los niños del colegio, ocuparnos de los asuntos del trabajo, ayudar a personas en dificultad y acudir a nuestra cita con el médico. Nos motivamos para vivir este día lo mejor posible (sin olvidar que algunos días serán mejores que otros). Nos apoyamos a nosotros mismos con pensamientos que nos dan confianza y nos afirman, y utilizamos también el apoyo de nuestros amigos.

Existen asimismo otros medios que podemos desarrollar para afrontar nuestra ansiedad: enfrentarnos con nosotros mismos, hacer una pausa, mantener la calma, ser compasivos, comprendernos y perdonarnos, hacer ejercicio, especialmente caminar. Necesitamos encontrar métodos para lograr relajarnos: tenemos que mantener nuestras expectativas sobre los demás, sobre nosotros mismos y sobre las situaciones en términos realistas; conocer nuestras limitaciones, ser exigentes –sabiendo limitar el tiempo que dedicamos a pensar sobre un problema– y aprender a mantener los asuntos en la debida perspectiva con equilibrio; ser agradecidos por todas las cosas buenas de nuestra vida y disminuir la energía emocional que derrochamos; finalmente, consultar a un médico si la ansiedad ~~nos~~ está venciendo física y emocionalmente.

Ansiedad religiosa

Permíteme que diga algo sobre la ansiedad que surge de un enfoque equivocado sobre la religión. Esta ansiedad es la más perjudicial para una sana fe en Dios, porque acaba con nuestra paz interior que se supone que debe garantizar la religión. Esta clase de ansiedad nos distancia de Dios y entorpece nuestro desarrollo espiritual. Agravará esa ansiedad de carácter emocional que desemboca, por ejemplo, en la depresión.

La ansiedad religiosa procede, en primer lugar, de una imagen negativa y atemorizada de Dios; en segundo lugar, de una obsesión con el pecado y, por último, de un amplio y complejo conjunto de malos entendidos y falsas interpretaciones tanto del mensaje cristiano como de las enseñanzas de la Iglesia. Todo esto alimenta la ansiedad religiosa. Una respuesta para aliviar esta forma de ansiedad es una educación para adultos masiva, integral y valiosa, que saque a la gente de unos conocimientos sobre la fe propios de la enseñanza básica y le ayude a pensar con más claridad sobre la religión. Esto puede liberar a los adultos de la ansiedad religiosa, capacitándolos para alcanzar la madurez religiosa, y para desarrollar una conciencia bien informada.

Los cristianos también pueden eliminar su ansiedad religiosa mediante la fe en un Dios que es amor, compasión y perdón, el Dios que enseñó Jesús. Necesitan dejar de ver pecados mortales por todas partes. Indudablemente, el pecado existe,

pero tenemos que desarrollar un sentido del pecado más real y equilibrado. El pecado del que habla Jesús en los evangelios tiene que ver con nuestras relaciones, con el daño que podemos hacer a los otros, con nuestros fallos a la hora de hacer el bien o la falta de atención a los demás en nuestra vida de cada día. Una adecuada comprensión de lo que es pecado grave tendrá como consecuencia que no quedemos cautivos o atormentados por la idea de que podemos caer en pecado mortal por faltar a misa, por decir palabrotas o por una larga lista de "pecados" por el estilo, que no tienen nada que ver con lo que es verdaderamente el pecado. La verdadera culpa surge cuando herimos o despreciamos a los demás y cuando hacemos cosas por el estilo.

Después del Vaticano II, han crecido notablemente nuestros conocimientos teológicos y bíblicos. Los educadores deben difundir esta excelente y liberadora información. La elección es asunto nuestro. ¿Queremos aprender más y ser libres o estamos satisfechos con *'el statu quo'*? ¿Preferimos la oscuridad que alimenta la angustia o queremos la luz que nos muestra el Camino? ¿Queremos ser curados?: ésta es la pregunta que siempre nos hace Jesús.

No todas nuestras ansiedades desaparecerán. Hemos nacido dentro de la ansiedad, que es parte de nuestra vida. Lo que marca la diferencia es la forma de manejarla. No podemos permitir que nos venza y nos controle permanentemente, porque, de lo contrario, nunca seremos personas libres. Nuestras vidas deben llenarse de una oración confiada que

pueda aportarnos esperanza y hacer de nosotros personas optimistas. La Biblia nos dice: "No temas" 365 veces, una por cada día del año. Como dijo Jesús, "el miedo es inútil; lo que se necesita es confianza" (Lc 8,11).

11. Volverse a casar

Cuando se discute la realidad del divorcio, es importante tener en cuenta el tema de un posible nuevo matrimonio. Algunos se casan inmediatamente después de haberse divorciado, otros lo hacen muchos años después, y no faltan quienes prefieren seguir solteros. Muchos primeros matrimonios fracasan y casi dos tercios de segundos matrimonios también terminan en ruptura. Esta última estadística resulta sorprendente. Muchos creen que si una persona ha fracasado en un matrimonio, aprenderá de los errores cometidos, gozando de una excelente oportunidad para acertar en un segundo matrimonio. Sin embargo, parece que son necesarios entre tres y cinco años antes de que una persona se recupere emocional y psicológicamente de su divorcio. Cuando los protagonistas no han logrado aclararse o no han sido capaces de comprender a fondo por qué fracasó su primer matrimonio, el periodo de años entre el divorcio y el segundo matrimonio no tendrá mayor importancia.

La gente pone en peligro las posibles oportunidades de tener éxito en un segundo matrimonio porque les falta la necesaria información sobre cómo o por qué fracasaron en el primero. Aun cuando piensen que están preparados para volverse a casar, no suelen caer en la cuenta de que se encuentran todavía heridos por su pasado fracaso y, en consecuen-

cia, llevan consigo una carga sin resolver al segundo matrimonio. Esta es la razón por la que muchos necesitan acudir a una consulta profesional para hacer luz sobre el fracasado matrimonio.

¿Por qué fracasó mi primer matrimonio?

Las siguientes preguntas pueden ayudar a un divorciado a reflexionar sobre un anterior matrimonio y a obtener información sobre su disposición emocional y psicológica de cara a un segundo matrimonio.

- ¿Cómo fracasé en el matrimonio?
- ¿Estoy curándome de mi fracaso matrimonial?
- ¿Soy capaz de optar por volverme a casar o por mantenerme soltero, reconociendo, en cualquiera de los dos casos, que soy una persona plena y sana? Ser una persona plena significa sentirme lleno y completo como persona, sin necesitar de ningún otro que me haga sentirme así.

Cuando estas preguntas son planteadas y respondidas con honestidad, existe la posibilidad de un segundo matrimonio exitoso.

1. *¿Por qué fracasó mi primer matrimonio?* Esta pregunta pretende fijarse en la dinámica del matrimonio. ¿Nos comunicábamos honestamente? ¿Existían unos modelos destructivos de relación? Por ejemplo, si el matrimonio estaba permanentemente

en conflicto, ¿cuáles eran los asuntos que lo provocaban? ¿Discutíamos apropiada o inapropiadamente? ¿Evitábamos, tal vez, el conflicto? ¿Nos dedicábamos a herir y/o a insultar? ¿Resolvíamos de verdad los problemas o buscábamos soluciones de compromiso? ¿Qué papel jugaba el silencio? ¿Qué tipo de solución aplicábamos al conflicto? En caso contrario, ¿por qué no lo hacíamos? ¿Cómo expresábamos, si es que lo hacíamos, nuestra cólera? ¿Existían luchas de poder? ¿Qué posición adoptaban nuestros padres ante nuestro conflicto? ¿Procedía uno de los miembros de la pareja de una familia en la que se permitían los conflictos, y el otro de una familia que los evitaba a toda costa? ¿Existía algún tipo de adicción?

Estas preguntas y reflexiones se plantean para identificar posibles modelos insanos de relación y, también, para sacar a la superficie las causas subyacentes que fueron destruyendo la relación o impidiendo que se desarrollara de manera satisfactoria y duradera. Normalmente, la información adquirida irá más allá del matrimonio y, necesariamente, se centrará en las familias de origen, donde algunos reconocerán que son hijos de familias alcohólicas y muy problemáticas.

2. *¿Cómo fracsé en el matrimonio?* Es fácil para uno de los cónyuges identificar los errores, los comportamientos inadecuados o la ineptitud del otro. Sin embargo, exige valentía y honestidad enfrentarse con las propias equivocaciones y conductas inapropiadas. El objetivo fundamental debe ser asumir la responsabilidad de cómo fracsé yo en el

matrimonio. Es necesario, sin duda, saber cómo fracasó la otra persona, pero la pregunta más importante es ésta. ¿Cómo fracasé yo? ¿Cómo me relacioné con mi cónyuge y cómo abordé las dificultades y los problemas? ¿Respondí correctamente, permanecí en silencio, reaccioné con desmesura? ¿Permití que mi cónyuge fuera minando mi autoestima y la confianza en mí mismo? ¿Toleré que me controlara?

Esta batería de preguntas puede resultar dolorosa, pero también tener valor informativo. ¿Cómo va a poder alguien orientarse en la buena dirección en un futuro sin hacerse con esta información absolutamente esencial? El matrimonio roto, por desagradable que pueda ser, es ciertamente un cofre que contiene un tesoro con información y conocimientos vitales sobre mí pasado y sobre mí mismo.

Muchos nunca fueron individuos auténticos e independientes en su matrimonio. Bastantes, gracias a la consulta profesional y a un duro trabajo, han realizado el viaje del divorcio y han logrado salir del trance, por primera vez en sus vidas, como personas que saben realmente quiénes son. He visto a clientes divorciados, especialmente mujeres, que apenas tenían autoestima, amor propio o confianza en sí mismos antes de casarse y que el poco sentido del propio yo que tenían durante el matrimonio, lo habían perdido por completo. Fueron al matrimonio con una autoimagen tan sumamente pobre que quedaron programados para hacer una elección desacertada del cónyuge. Sin embargo,

ahora, después del divorcio, son capaces de realizar una opción más satisfactoria de su compañero.

Un matrimonio en el que existe comunicación sobre los problemas puede desarrollarse según diversos modelos. Uno de ellos es el de una esposa tranquila, sonriente y siempre complaciente, casada con un marido que habla excesivamente, escucha poco y controla constantemente a su mujer. Percibe a su sonriente y apacible mujer como una persona feliz y satisfecha. Por ejemplo, Juana se fue con Jorge, compañero de trabajo de Pedro, su marido. Cuando Juana deja repentinamente a Pedro y empieza a salir con Jorge, Pedro queda profundamente conmovido y hundido. Se siente herido, airado, traicionado, y dice a voz en grito: "¿Cómo me ha podido hacer esto?". Nunca oyó de labios de Juana ninguna crítica o queja contra él. Pedro se considera un marido y padre lleno de amor y de atención. Orgullosamente proclama: "He cuidado de ella y de la familia, les he mantenido económicamente y nunca he mariposeado, ni tampoco he bebido". Sólo es capaz de ver su buen comportamiento y los cuidados prodigados frente a la traición de ella.

El fracaso aparentemente unilateral de este matrimonio es responsabilidad de ambos cónyuges. Los verdaderos problemas de Juana eran su falta de confianza en sí misma, su baja autoestima y su miedo a comunicarse honestamente y a expresar su cólera, especialmente la que sentía contra los hombres. En consecuencia, siempre evitó los conflictos mediante el sometimiento. Despues de una serie de

años de matrimonio con Pedro, había acumulado una tremenda carga de resentimiento hacia el estilo controlador de su pareja y, poco a poco, había ido perdiendo todo respeto, amor y confianza en él, igual que gradualmente había perdido también el respeto hacia sí misma. El compromiso con Jorge es el resultado de sus conflictos sin resolver, que nunca fueron dialogados, y de su cólera hacia su marido, Pedro.

Por otra parte, Pedro hace alarde de ser la víctima y es absolutamente ciego ante su propio comportamiento matrimonial, controlador y carente de sensibilidad. Se engaña a sí mismo pensando que era el compañero perfecto. Pedro fracasó al no ser consciente de que el silencio de Juana no era un indicador que manifestara su felicidad con él. De hecho, nunca supo realmente qué pensaba, sentía o necesitaba su mujer. Dio por supuesto que era feliz. Pedro no estaba en contacto con los sentimientos o las necesidades emocionales de Juana, ni se daba cuenta de su falta de confianza en sí misma, ni de su baja autoestima. Indudablemente, fue viviendo y creciendo gracias a las presuntas cualidades de Juana porque tenía una gran inseguridad personal.

Este es un ejemplo típico de un matrimonio fracasado en el que los síntomas de infidelidad no son el verdadero problema. Un matrimonio sólo puede tener éxito cuando ambos cónyuges reconocen y comprenden sus propias debilidades, cambian su comportamiento y crecen tratando de desarrollar una relación sana y eficaz. Incluso

cuando no se logra la reconciliación entre los dos cónyuges, siguen necesitando resolver sus problemas y poner más claridad en su interior antes de que estén en condiciones de intentar un segundo matrimonio con esperanzas de tener éxito. Si persisten en su ceguera y no se aclaran, se estarán condenando a un segundo fracaso matrimonial o, en el mejor de los casos, a un matrimonio de segunda categoría, es decir, mediocre.

3 *¿Cómo me estoy curando? ¿Qué he aprendido sobre mí?* Dos o tres años después del divorcio, las personas implicadas en él deben ser capaces de comprender las causas de ese fracaso matrimonial. Han de hacerse con información y con ideas claras sobre su participación en la relación fracasada. También es importante que reconozcan la necesidad que tienen ambos de comprender sus orígenes familiares, obteniendo así una información vital que guarda relación con su fracasado matrimonio. *¿Cuáles eran los modelos de relación, buenos y malos, que aprendí en mi familia?* *¿Cómo eran mis relaciones con mis padres y hermanos?* *¿Cómo se relacionaban entre sí mis padres, punto de referencia fundamental para mi comprensión del matrimonio?* *¿Cuáles eran los puntos fuertes y débiles de mis padres, que luego llevé conmigo a mi matrimonio?* *¿Fui a él con algún conflicto no resuelto con mis padres?* *¿Cuál era la calidad de la comunicación no sólo entre mis padres, sino también entre mis padres y yo?* *Éramos una familia cerrada o conflictiva, una familia no comprometida?*

La gente podrá revivir su pasado de tres maneras:

1. Repitiendo los fallos de su familia. "Mi padre era alcohólico. Yo me he casado con un alcohólico".
2. Rebelándose contra su pasado. "Mis padres estaban constantemente peleándose y sus reacciones eran siempre excesivas y estaban llenas de ira; por eso, he jurado no hacer nunca ningún esfuerzo por expresar mi cólera".
3. Reconstruyendo lo mejor que aprendieron en sus familias, y trabajando para evitar cualquier debilidad a la que pudieron ser expuestos.

Cambiar implica aportar nueva información a la vida y a las relaciones. De esta forma, podemos romper el círculo vicioso e insano del pasado.

Los divorciados saben que se están curando cuando van disminuyendo en intensidad y se difuminan poco a poco sus fuertes sentimientos de cólera, rabia y venganza, y se van cerrando también sus heridas; cuando retroceden sus miedos y angustias sobre ellos mismos y sobre sus hijos, y los sustituyen por confianza y esperanza. Aparece un sentimiento de estar situados en un lugar mejor y de ser más responsables de sus vidas. Ya no se trata de herir; el pasado ha dejado de controlar sus emociones. Existe, incluso, un sentimiento de gratitud que han ido construyendo durante su paso por el oscuro valle del divorcio. Algunos llegarán a alegrarse y darán

gracias por haber puesto punto final a un matrimonio destructivo, y podrán decir sin alterarse que aquél nunca debió haber tenido lugar. Para algunos, se trata de un verdadero renacimiento. Una mujer me dijo: "Si no me hubiera decidido por el divorcio, nunca habría llegado a ser la persona que Dios quería que fuera".

Lo que los divorciados necesitan reconocer es que, después de haber obtenido el divorcio legal, el logro del divorcio emocional y psicológico llevará más tiempo y esfuerzo. Muchos nunca han logrado el divorcio psicológico. Quedaron atrapados en el odio y la ira. En algún sentido, se puede decir que siguen casados, porque el odio y la ira llevan consigo la persistencia de una relación con el cónyuge anterior. Puede seguir habiendo conflictos relacionados con las finanzas, con los hijos y con otros asuntos sin resolver. Por todas estas razones, los divorciados necesitan obligatoriamente la mediación y, muy especialmente, la consulta profesional.

Algunas veces, los divorciados se vuelven a casar con sentimientos y asuntos pendientes de solución, por lo que viven a la vez en dos matrimonios. El segundo matrimonio tendrá una supervivencia difícil, porque uno de los cónyuges o ambos siguen encerrados en el primer matrimonio, con todos sus elementos destructivos. Éstos irán minando el segundo matrimonio y le impedirán crecer como una relación sana.

Los hijos más jóvenes y, todavía más, los ya adultos pueden convertirse en una fuente de estrés y de

división dentro del nuevo matrimonio. Los problemas procedentes del anterior matrimonio pueden restar energías emocionales que resultan imprescindibles para el segundo matrimonio. La gente puede no llegar nunca a elaborar un proyecto sólido y manejable en relación con los hijos, la economía y otros asuntos pendientes vinculados con el anterior cónyuge y con su familia. Estos asuntos deberán ser discutidos y trabajados antes de ir a un nuevo matrimonio, porque, de lo contrario, pueden provocar un desastre en el segundo.

Otro signo de que los divorciados están curándose y de que están ya en condiciones de contraer un nuevo matrimonio es que son capaces de perdonar a su cónyuge, de aceptar el perdón de Dios y de perdonarse a sí mismos. Cuando perdonamos a nuestro anterior compañero, lo hacemos, sobre todo, por nuestro propio bien y para favorecer nuestra curación. Esto no significa que no vayamos a experimentar, de vez en cuando, una serie de sentimientos dolorosos relacionados con el que fue nuestro cónyuge. Tampoco significa que tengamos que volver o que debamos reconciliarnos con él. Perdonar no significa condonar el mal realizado por la otra persona; al revés, perdonar significa que somos capaces de olvidar y de seguir adelante con nuestra vida.

Ante nosotros está la promesa del futuro. Todo lo que nos ha sucedido nos ha transformado. Nos hemos convertido en personas llenas de esperanza y somos mejores. El conocimiento que teníamos de nosotros mismos ha mejorado gracias a la sabiduría

que hemos adquirido como consecuencia de la experiencia del divorcio y de nuestro paso por la consulta profesional. Hemos cambiado y, ahora tenemos una mejor relación con nosotros mismos. Tenemos más fe y confianza en nosotros, lo que nos permite también tener más fe y confianza en los demás. Esto nos lleva a realizar unas opciones más saludables en el campo de nuestras relaciones.

4 *„Soy capaz de decidirme por un nuevo matrimonio o elegir permanecer soltero y, en cualquier caso, caer en la cuenta de que soy una persona sana y completa?“* El objetivo del divorcio no es volver a casarse, sino curarse y encontrar la paz conmigo mismo, la serenidad y la felicidad. Esta última es una opción personal que tiene su fundamento solamente en mí.

Si los divorciados se vuelven a casar, tendrán que hacerlo en virtud de una opción libre, no basados en una necesidad desesperada de poseer a alguien para poder ser alguien. Un nuevo matrimonio nunca debe estar motivado por la soledad, el miedo al aislamiento, la necesidad de contar con alguien que cuide de mí o porque yo deba cuidar de otras personas. Debe ser una opción realizada porque el futuro cónyuge y yo queremos iniciar una relación amorosa íntima –acertando en la elección– que nos permitirá compartir nuestras vidas.

Un aspecto importante de este asunto de los nuevos matrimonios exige que la persona con la que me voy a casar esté ya curada en caso de ser divorciada o viuda, haya pasado por el correspon-

diente período de duelo y pueda responder adecuadamente a estas cuatro preguntas:

- a) ¿Ha clarificado todo lo relativo al anterior matrimonio y a su familia de origen?
- b) ¿Ha asumido la responsabilidad de su contribución al fracaso del primer matrimonio?
- c) ¿Ha cambiado? ¿Está trabajando en ese cambio, haciéndose más lúcido, conociéndose mejor e intensificando la motivación?
- d) ¿Controlan de hecho su vida la amargura, la cólera y las heridas?

Si la persona con la que quiero casarme no responde adecuadamente a estas preguntas, mi consejo es que no lo haga, sea cual sea la bondad del candidato o la fuerza con que experimente su atracción. En esta hipótesis, no se puede esperar una relación exitosa: está condenada a fracasar antes de que se pronuncien los compromisos matrimoniales. Es un signo muy positivo que una persona busque eficazmente asesoramiento prematrimonial; sin embargo, debo tener paciencia y esperar a que ese asesoramiento surta su efecto antes de decir "sí, quiero".

En mi experiencia, muchos clientes divorciados, después de haberse curado y haber seguido adelante con sus vidas, me han traído a la consulta a sus futuros cónyuges. No querían volverse a casar hasta que sus futuros compañeros aceptaran de buen grado echar un vistazo a sus vidas, a sus ante-

riores matrimonios y a sus familias. Si el posible nuevo compañero es verdaderamente serio, no tendrá inconveniente en buscar la ayuda necesaria. No bastan las buenas palabras y promesas. Son imprescindibles la acción y el cambio. Un segundo matrimonio es algo bastante difícil para dos personas que tienen el suficiente conocimiento mutuo como para casarse y que están decididas a trabajar a favor de su relación. Pero cuando uno o los dos cónyuges demuestran carecer del debido conocimiento sobre su anterior relación matrimonial y se dejan llevar por diversas razones de carácter altamente emocional, de necesidad o simplemente neuróticas, el proyectado nuevo matrimonio es algo especialmente precario.

Algunas veces, a un segundo matrimonio también fracasado le siguen un tercero o un cuarto enlace que también fallan. No es raro que el fracaso ocurra porque los cónyuges no han querido llegar a una auténtica intimidad emocional, que es algo muy exigente. Han preferido situarse en los mínimos, en lo que a intimidad se refiere, pero los mínimos no bastan para lograr que un matrimonio tenga éxito.

He tenido no pocas discusiones con mujeres divorciadas que se han visto forzadas a tener una relación sexual antes de estar preparadas para ello. Siempre he visto que este tipo de relaciones fracasaban porque esa relación sexual no tenía sus raíces en una correcta relación emocional y psicológica. Las mujeres se quejan amargamente y llenas de frustración de que no es posible "encontrar a un hom-

bre" a menos que acepten acostarse con él a las primeras de cambio. Esto indica que ninguna de las dos personas está realmente preparada para una relación seria. El hombre que desea desesperadamente satisfacer sus propias necesidades considera probablemente inadecuados determinados sentimientos y tal vez sienta la necesidad de controlar a la otra persona. No escucha a la mujer que le está diciendo que hay que esperar antes de comprometerse en una relación sexual.

A veces, las mujeres aceptan estas exigencias sexuales porque son emocionalmente indigentes y están llenas de sentimientos inadecuados o, también, por miedo a no poder encontrar otro compañero. Entonces queda comprometido el respeto que se deben a sí mismas; la sumisión y el control terminan siendo un problema real y se desencadena la ansiedad que va unida a unas expectativas carentes de realismo. Éstas y otras muchas variaciones sobre el mismo tema son las características que presentan las personas que no están en absoluto preparadas para cualquier forma de intimidad psicológica y emocional realmente seria.

Muchas mujeres han sido eficaces motivadoras a la hora de persuadir a los hombres para que contemplaran seriamente sus fracasadas relaciones. Algunos de ellos se han enfrentado, por primera vez en sus vidas, con sus sentimientos y con la amplia gama de dificultades emocionales que llevaban consigo. El libro *Become the Husband Your Wife Thought She Married*, del Dr. James A. Schaller, estudia bien este tema.

Una de las afirmaciones que oímos a los futuros candidatos a un segundo matrimonio es lo muy de acuerdo que están en muchos asuntos. Esto es bueno, pero todavía es más importante conocer cómo van a permitir que afloren y cómo van a abordar, sus posibles divergencias. ¿Cómo podrán seguir siendo individuos con sus lógicas diferencias y permanecer, al mismo tiempo, unidos? ¿Serán capaces de comprometerse en una comunicación honesta y abierta, de discrepar, de manifestar su cólera y de aceptar una adecuada conflictividad?

Permanecer soltero

“¿Puedo permanecer soltero y seguir considerándome una persona completa?” Ésta es una pregunta de vital importancia. Si uno ha hecho esa opción, debe reconocer que el permanecer soltero no es ningún estigma ni ninguna desgracia. Se trata de un estilo de vida y de una auténtica vocación. La libertad que aporta ofrece oportunidades para llevar a cabo determinadas realizaciones durante la vida, como por ejemplo una ampliación de la educación, otra carrera y la dedicación al trabajo religioso o social en favor de los demás. Son muchas las posibilidades y oportunidades para compromisos llenos de sentido.

Permanecer soltero no significa carecer de relaciones emocionalmente cercanas o íntimas con otras personas, sean hombres o mujeres. Todos necesitamos intimidad emocional, cualquiera que

sea el estado de vida que elijamos. No es el miedo a un nuevo matrimonio, a un segundo enlace o a una sensación de incompetencia lo que impide a una persona volver a casarse. Es sencillamente una opción que se hace en favor de una vida en soltería por el significado y las oportunidades que lleva consigo. Es algo que tiene que ver con un sentirse bien con uno mismo y con el desarrollo de una buena relación con el propio yo.

Algunas veces, la familia y los amigos presionan a los que han decidido seguir solteros tratando de que se vuelvan a casar. Los solteros están suficientemente a gusto con su estado de vida, pero la familia y los amigos no. El soltero tiene que seguir convencido y confiar en su estado para que, en adelante, la familia y los amigos cejen en el empeño.

Los solteros necesitan estar a gusto cuando tratan con personas casadas, sin considerarse gente extraña o fuera de lugar. Puede ser que un soltero tenga que tratar con parejas que consideran a los no casados como una amenaza para su matrimonio. La persona soltera a lo mejor tiene también que afrontar la sospecha de otros que piensan que puede ser un tipo raro o un homosexual.

Con el paso de los años, he sido testigo de muchos divorciados, especialmente mujeres, que, una vez recuperados de su divorcio, han logrado curarse y son realmente felices permaneciendo solteros. No tienen ningún interés por volverse a casar. Lo que destaca, sobre todo, es la confianza que tienen en sí mismos, su sentido del yo y su satis-

facción consigo mismos y con su vida. Tienen objetivos cuya realización persiguen activamente. Se convierten para sus hijos en fuente de inspiración y de apoyo moral.

Cualquiera que sea el sentido de la decisión que tomen las personas que se divorcian, debe tratarse siempre de una decisión libre, que sólo es posible realizar cuando los protagonistas han procesado su fracaso matrimonial, se han desprendido del equipaje de su pasado y han encontrado la curación emocional y espiritual. Es imprescindible también que se sientan bien consigo mismos, que se perdonen, perdonen a los demás y consoliden la sensación de ser personas completas.

¿Qué es una anulación católica?

Para muchos católicos, el asunto de la anulación eclesiástica es un problema muy particular, y para los protestantes, un enigma. Una anulación es la afirmación de que un determinado matrimonio, desde el mismo día de la celebración de la boda, no fue realmente un matrimonio sacramental. Un matrimonio civil, sí (por tanto, los posibles hijos serán legítimos); un matrimonio sacramental, no. El matrimonio sacramental es la unión de mentes, corazones y cuerpos realizada para toda la vida. Algunas personas son incapaces de aceptar semejante unión; por ejemplo, es posible que sean emocional o psicológicamente inmaduros o enfermos, o

también que en el momento de casarse fueran alcohólicos o drogadictos.

El proceso de nulidad saca a la luz las razones por las que un determinado matrimonio no es sacramental y, basándose en estas averiguaciones, la Iglesia anula el matrimonio, es decir, declara que nunca existió tal matrimonio sacramental. La anulación no dice que los cónyuges sean malas personas. Lo que sí dice es que el matrimonio anulado nunca tuvo capacidad para convertirse en un matrimonio cristiano, esto es, en una relación permanente y generadora de vida.

Existen otras razones técnicas por las que un matrimonio puede ser anulado. Por ejemplo, la no aceptación de alguna ley de la Iglesia concerniente al matrimonio produce su invalidez. Otra razón se da cuando alguno de los contrayentes sufre una grave presión moral para casarse, quedando limitada o anulada la necesaria libertad de actuación.

No es infrecuente que católicos que han obtenido una anulación se vuelvan a casar y tengan serios problemas en su segundo matrimonio. Una nulidad eclesiástica no es un antídoto milagroso que haga imposible un nuevo fracaso matrimonial. En nuestros días, muchas diócesis católicas están exigiendo que, tras la concesión de una nulidad, se exija que los interesados acudan a una consulta profesional antes de volverse a casar. En Filadelfia, por ejemplo, la archidiócesis ha desarrollado un programa de ayuda y apoyo a los que se plantean volverse a casar después de una anulación. Se trata de una

iniciativa de la Iglesia sumamente recomendable, y sería bueno que la siguieran todas las diócesis.

Sólo un pequeño porcentaje —más o menos el 10%— de los católicos divorciados en Estados Unidos acuden a una nulidad, y, normalmente, el 85% de los que la intentan la obtienen. ¿Por qué, entonces, acuden a la nulidad tan pocos católicos?

En primer lugar, están muy extendidas la ignorancia y la mala comprensión de lo que es la nulidad eclesiástica, y existe también una información falsa sobre la duración del proceso hasta la obtención de la sentencia de nulidad (normalmente varía entre uno y dos años). Otros no quieren remover de nuevo una historia tan dolorosa como suele ser la de un matrimonio fracasado y encuentran excesivamente agobiantes o personales las preguntas que deben contestar. Existe también la creencia de que una nulidad es económicamente muy costosa. Esta falsa información puede ser alimentada por historias reales o por rumores que suelen circular sobre una rápida obtención de nulidades matrimoniales por católicos ricos que las logran precisamente a causa de su estatus social o económico. Normalmente, la tasa que cobra un tribunal matrimonial apenas alcanza para cubrir el costo del trabajo de secretaría que exige el asunto. Se somete a una seria consideración la financiación de los casos más sanguinantes, hasta tal punto de que puede llegar a reducirse considerablemente la minuta o, incluso, lograrse la plena gratuidad. El costo de un divorcio legal resulta astronómico cuando se compara con la cantidad que se exige en las nulidades.

He puesto en guardia a los católicos para que no desarrollen sentimientos de ansiedad tratando de lograr una anulación antes de que hayan recorrido un determinado camino acompañados por un consejero profesional. Si proceden así, estarán mucho mejor preparados para intentar la anulación. Además, necesitan centrarse en sus propias heridas y lograr cierta curación después de su primer fracaso matrimonial. Este proceso es mucho más importante que una anulación. Les suelo asegurar que la mayoría de los que intentan lograr una anulación lo consiguen. Por ser exactos, cuando un tribunal matrimonial acepta un caso, casi con toda seguridad sale adelante la anulación.

Algunos católicos lamentan la enorme cantidad de folios que parece necesario escribir para contestar algunas preguntas del proceso de nulidad. Con frecuencia, la gente escribe por extenso, pero pierde el meollo o la verdadera clave del fracaso matrimonial y de la contribución personal al mismo. Un consejero profesional puede ofrecer la necesaria orientación que necesita la persona, que le ayudará a sustanciar las verdaderas razones que le llevaron al fracaso matrimonial. Al mismo tiempo que se beneficia de la consulta, el demandante obtiene una información que le sugerirá posibles problemas psicológicos que existían antes del matrimonio y que contribuyeron a la muerte del mismo.

Los oficiales del tribunal deben ser responsables a la hora de elegir a los que les acompañarán en el trabajo que supone el proceso de nulidad. Mi expe-

riencia me ha enseñado que muchos sacerdotes, diáconos y oficiales de tribunal son personas sensibles y plenamente conscientes de las heridas y el sufrimiento que arrastran las personas que acuden a ellos. Se toman en serio su responsabilidad para manifestar la compasión, misericordia y comprensión de Cristo. Como puede verse, es muy necesario educar a los católicos en todo lo concerniente a las anulaciones matrimoniales. El hecho de que tan pocos católicos acudan a ellas puede indicarnos el grado de ignorancia y mala información que existe sobre estos procesos.

Dicho todo esto, la verdad es que la Iglesia católica debe afrontar el hecho de que los procesos de nulidad no están funcionando eficazmente. Creo que lo que se necesita es una reconsideración y una limpieza a fondo de todo él. Después de todos los años que he trabajado con divorciados, estoy convencido de que, a la hora de proceder a la renovación de los procesos de nulidad, los responsables de la Iglesia harían bien en considerar como un posible guion los siguientes puntos:

1. A todos los que traten de plantear una nulidad se les debe exigir el paso por una consulta profesional. Las diócesis deberían ofrecer este servicio a un precio razonable.
2. El consejero, con permiso del cliente, e incluso acompañado por él, debe realizar un informe dirigido al tribunal matrimonial diocesano. Este informe desembocaría en una discusión e incluiría las respuestas a las cuatro preguntas que planteé más arriba en

este capítulo. Posteriormente, el tribunal podría pronunciarse sobre la posibilidad de un nuevo matrimonio teniendo en cuenta la visión y el planteamiento de la persona.

3. La diócesis debe seguir ofreciendo grupos de apoyo para divorciados y separados. Estos grupos ayudan a la gente a lograr la curación mediante un refuerzo emocional y espiritual. La diócesis podría también ofrecer talleres sobre la psicología de las relaciones matrimoniales, sobre la familia y sobre otros aspectos psicológico-emocionales de la persona.
4. Finalmente, el tribunal matrimonial dioCESano debe centrarse más en la curación psicológico-espiritual de los divorciados que en los aspectos legales.

Estos pasos necesitarían una mayor clarificación y desarrollo, pero, a mi juicio, son la base para una aproximación pastoral a la anulación matrimonial mucho más completa, menos apabullante y más eficaz y evangélica que el proceso jurídico, duro y recargado, que prevalece todavía hoy. Además, este tratamiento de la cuestión que propongo resultaría menos amenazante para los no católicos que necesitan una anulación, porque brinda la posibilidad de un acercamiento curativo, capaz de ayudar a la hora de un segundo matrimonio cristiano. La Iglesia se convierte entonces en un refugio de apoyo y comprensión para los divorciados y separados y, al mismo tiempo, en un abogado que promueve

segundos matrimonios más sanos y más felices. Digamos una vez más que todo el proceso de nulidad matrimonial debe enfocarse con criterios más pastorales que jurídicos.

Para los católicos que no pueden obtener una anulación por la razón que sea y que se vuelven a casar en una ceremonia no católica o civil, la participación en la eucaristía es un problema real. Otros católicos nunca tratan de lograr una anulación. Para la mayoría de estos católicos, este asunto de la participación en la eucaristía se convierte en un problema de conciencia personal. Desde el punto de vista legal, estas personas no están fuera de la Iglesia, pero ésta les advierte de que no pueden recibir la eucaristía porque no están válidamente casados en una ceremonia católica. De todas formas, muchos de ellos reciben la eucaristía porque consideran que tienen derecho a ella al haber tomado una decisión en conciencia desde su propia responsabilidad. Acertada o equivocada, tenemos que admitir que ésta es una forma de pensar y de comportarse muy habitual entre muchos católicos en nuestros días.

La agonía que supone un divorcio y un segundo matrimonio es suficientemente dolorosa como para añadirle “un sufrimiento religioso”. La comunidad cristiana debe ser un lugar de solaz, consuelo y curación para quienes pasan por la experiencia del divorcio y de un nuevo matrimonio. La posada a la que llevó el buen samaritano a aquel hombre atacado por unos bandidos es una metáfora de la Iglesia, donde todos los que han sido privados del sue-

ño de un matrimonio feliz pueden encontrar refugio y sabiduría. Cuando dejen el refugio de la posada, serán suficientemente fuertes para proseguir su peregrinación por los caminos de la vida.

Los dos principales anhelos del ser humano son: primero, mantener la vinculación con otra persona de forma que sea posible llegar a establecer una relación íntima con ella; y segundo, el anhelo de ser totalmente dueño de la propia vida, es decir, capaz de dirigirla plenamente. El matrimonio es probablemente uno de los mejores medios para satisfacer ambos anhelos. Es un proceso sofisticado a través del cual la gente puede crecer y desarrollarse en el plano individual y, al mismo tiempo, encontrar los vínculos que desean mantener. La tensión entre el yo y la relación es una tensión saludable y contribuye a la fuerza creativa del matrimonio. Puede aportar a los hombres y a las mujeres una razonable satisfacción en esta vida y la salvación en la otra.

12. Para que el matrimonio funcione

El matrimonio responde a un anhelo muy profundo que tiene casi todo el mundo de lograr una relación íntima con otra persona y tener hijos con ella. Garantiza la perpetuación de la especie humana y brinda al hombre y a la mujer la mejor oportunidad de lograr la intimidad emocional y sexual.

El matrimonio ha tenido variantes, buenas y malas, a lo largo de la historia de la humanidad. Ha evolucionado y se ha desarrollado, pero sigue teniendo capacidad de generar una serie de abusos conyugales y de contribuir a la desigualdad entre el hombre y la mujer. Como las personas se casan para estar juntas, pero manteniendo sus diferencias individuales, existe una tensión natural que constituye la dinámica de la relación íntima que ellas buscan. El matrimonio ha sido problemático desde los comienzos de la humanidad, cuando Adán y Eva rompieron su relación de confianza con Dios y entre sí. Adán echó la culpa a Eva, y Eva se la echó a la serpiente. Todo esto resulta familiar a la gente que quiere casarse como es debido.

Algunas personas se casan dos o más veces y tratan de que el matrimonio les funcione. Hasta tal punto es profundo el anhelo de contraer matrimonio y de encontrar la intimidad. A pesar de la sofisticada educación de la que gozan hoy día hombres

y mujeres, con frecuencia siguen careciendo de la información, comprensión y conocimientos que están a su disposición en relación con el desarrollo de unas buenas relaciones. Los jóvenes siguen casándose todavía como lo hicieron sus padres, reproduciendo muchas veces lo bueno y lo malo del matrimonio de sus progenitores.

Existe en nuestros días mucho pesimismo sobre el matrimonio, una gran aprensión sobre la capacidad de las parejas para perseverar y lograr mantener unas relaciones de larga duración. Este pesimismo se manifiesta en toda esa literatura en la que los escritores lo consideran una trampa para hombres y mujeres. Se refleja también en la dilación del matrimonio por parte de algunos que quieren poder gozar libremente de la soltería. Surge entonces la duda frente al compromiso, una duda que lleva a las parejas a vivir juntos sin las ventajas del matrimonio y al miedo a desarrollar una relación de intimidad, por lo que no pocos optan por encuentros sexuales esporádicos. Los jóvenes, al ver tantos matrimonios infelices o fracasados, ponen en cuestión, lógicamente, sus posibilidades de éxito matrimonial. Con frecuencia, pueden llegar a desarrollar una visión cínica del matrimonio, lo que les conduce a su dilación.

Espero que después de leer los capítulos anteriores podamos ser más positivos sobre la posibilidad de que se den buenos y duraderos matrimonios. He aquí, a este respecto, cinco características de un buen matrimonio. Creo que las cinco resumen la mayor parte de lo que he ido diciendo, porque

incluyen los rasgos esenciales de una relación matrimonial buena y capaz de funcionar.

En primer lugar, cada uno de los cónyuges tiene que asumir la responsabilidad del buen funcionamiento de su matrimonio. Esto requiere que se centren en la parcela que les corresponde y que se responsabilicen también de cumplir su obligación. Cada uno debe pensar estas preguntas: ¿Cuál es mi papel en el matrimonio? ¿Qué debo hacer para mantener y mejorar este matrimonio? ¿Cómo voy a conocer a mi compañero y a contribuir a mejorar su vida? Esta aproximación sitúa la responsabilidad del funcionamiento del matrimonio sobre los hombros de cada cónyuge. Ello significa que se reserva tiempo para la otra persona y que se comienzan a dar los pasos necesarios para sacar tiempo para estar juntos. El matrimonio cristiano consiste en servir al otro y en darse a sí mismo. Consiste en perder la propia vida por el otro.

Centrarse sobre la propia responsabilidad en el matrimonio significa asumir la responsabilidad de los propios fallos, como por ejemplo el descuido con respecto al otro, la parte de culpa en los problemas que surgen o, también, el saber ver el papel que uno juega en cualquier falta de armonía que pueda surgir dentro de la relación. Como cónyuge, tengo que ser capaz de ver claro cómo respondo a las heridas, la cólera, las mezquindades, los descuidos o los abusos del otro. Puedo optar por responder de una forma equilibrada y apropiada, o puedo reaccionar con exceso, herir o ponerme a la defensiva. Cuando tolero que la otra persona se apodere de mí,

lesione mi confianza en mí mismo o influya negativamente en mi autoestima, debo preguntarme cómo ha llegado a suceder todo eso. ¿Qué cosas tengo que cambiar en mí? Tony Hendra habla bellamente sobre la escucha en su impactante libro autobiográfico, *Father Joe the Man Who Saved My Soul* “El único camino para el conocimiento mutuo es escuchar. Escuchar es buscar dentro de ese otro yo desconocido, saltando por encima de mis muros y los suyos; escuchar es el comienzo de nuestra comprensión, el primer ejercicio de amor”.

Al final, soy yo quien elijo cómo comportarme en el matrimonio. Mi felicidad en la relación matrimonial es responsabilidad mía, no de mi cónyuge, idea ésta que constituye un error muy frecuente. Un matrimonio feliz es la combinación y la unión de dos personas felices.

La segunda característica de un matrimonio exitoso es el desarrollo del arte y los instrumentos para una clara comunicación, lo que incluye una escucha eficaz. De nuevo, es responsabilidad de cada cónyuge desarrollar los instrumentos necesarios para la comunicación, aun en el caso de que el otro pueda ser un pobre comunicador o un oyente distraído. Cada uno debe comprometerse en una comunicación constante, sin importar lo pobres que puedan llegar a ser sus contenidos. Sucede con frecuencia que, cuando uno de los cónyuges carece de instrumentos para la comunicación, el otro, con el paso del tiempo, puede sentirse afectado negativamente; por ejemplo, convirtiéndose en menos

que un comunicador. En ese momento, el cónyuge que comunica bien tiene que ser perseverante y confiar, lo que rendirá después su fruto; de lo contrario, la relación sufrirá, sin duda alguna.

Existen tres reglas de la comunicación. La primera es comunicar. La segunda, comunicar. La tercera, una vez que se ha dicho y se ha hecho todo, comunicar. La comunicación en un matrimonio va más allá de la comunicación verbal. Es inherente a los numerosos aspectos del lenguaje corporal y, también a la comunicación sexual entre los esposos. ¿Somos conscientes de los pensamientos, sentimientos y humores de nuestro cónyuge, manteniéndonos en contacto con ellos y aceptando de buen grado escucharlos? Cualquier comunicación generará de forma natural algún conflicto, pero esto forma parte de toda comunicación genuina. El verdadero asesino de los matrimonios es el silencio.

Ser un oyente centrado e intenso significa permanecer en contacto y responder a lo que la otra persona dice, piensa, siente y necesita. Significa ser consciente del ser de la otra persona en su totalidad. De esta forma se desarrolla la empatía con el otro y tienen lugar la conexión y la curación en el seno de una relación. Con esta comunicación abierta y honesta, y con este afán de escuchar, se desarrolla una confianza duradera que conduce a una intimidad emocional, psicológica y sexual. Surge la sensación de que uno es objeto de preocupación, cuidado, respeto y reflexión, alguien importante para el otro.

La tercera característica de un matrimonio que quiera tener éxito es la necesidad de que los cónyuges desarrollen un profundo sentimiento de esperanza en que el matrimonio debe salir adelante pase lo que pase. La esperanza es la convicción de que las cosas pueden ser diferentes dentro del matrimonio, que pueden mejorar. La esperanza desarrolla la capacidad para cooperar, y cuanto más cooperan juntos los esposos, más esperanza tienen. La actitud esperanzada de uno de ellos influirá en el otro cuando les tiente el desánimo por problemas o dificultades.

La cuarta característica, imprescindible también, es la presencia y la promesa del perdón. Casi se puede afirmar que esta cualidad convierte a un matrimonio cristiano en lo que realmente es. A lo largo del matrimonio, tanto uno como otro cónyuge tendrán fallos en una u otra ocasión. Las parejas sabrán de desacuerdos y de heridas. Los casados tienen que ser realistas sobre esto, es decir, han de asumir que habrá fallos una y otra vez. El perdón debidamente expresado debe ser un aspecto esencial de cualquier matrimonio que quiera crecer y sanar.

El perdón no sólo cura una relación herida, sino que también acerca a ambos esposos. Partiendo de esta experiencia, aprenden más sobre sí mismos, sobre la bondad y la fragilidad de cada uno de ellos.

Finalmente, todas estas características de un buen matrimonio quedan reforzadas y unificadas por el compromiso de los esposos de hacer que su

matrimonio funcione, de mantenerse en el intento a pesar de los fallos, el desánimo y las frustraciones. La constancia y la determinación son las que no sólo dan vigor al matrimonio, sino que también crean una atmósfera de confianza entre los esposos. Con frecuencia, uno de ellos puede hacer un esfuerzo evidente para mejorar el matrimonio. Esto puede influir positivamente en el otro, y lograr que él o ella trabajen duramente en el matrimonio, lo que a su vez construirá una confianza más fuerte entre ellos.

La confianza es la base del matrimonio. Pase lo que pase, una persona casada debe ser capaz de confiar en la otra, de estar presente tanto cuando las cosas van bien como cuando van mal. Esto puede aportar una gran seguridad a un matrimonio. Esta forma de compromiso implica la resolución personal, por parte de cada uno de los cónyuges, de asumir la responsabilidad de que su matrimonio funcione. En estos tiempos de un individualismo rampante, semejante actitud es rara, porque la gente está totalmente inmersa en sus necesidades y derechos. Cuando esto sucede en el matrimonio, éste termina siendo más un "yo" que un "nosotros". Un buen matrimonio incluye la posibilidad de que existan y se realicen plenamente ambos: el "yo" y el "nosotros". Pero esto exige un trabajo constante, así como esfuerzo, cooperación, los necesarios ajustes, comunicación y también, desde luego, conflictos. Con estas cinco características es posible la existencia de un buen matrimonio, y el amor se convierte en una realidad.

El matrimonio es una relación comprometida. El amor en el matrimonio es decisión de amar: a veces, uno siente siempre amor, y a veces no. El amor sexual no sólo refuerza los lazos de amor, sino que también aporta un consuelo y un placer que alcanzan el corazón mismo del estrés de una vida matrimonial.

La investigación ha puesto de relieve que los matrimonios basados en convicciones y prácticas religiosas tienen más posibilidades de perdurar y prosperar. El compromiso de la fe y la práctica religiosa de uno de los cónyuges refuerzan el compromiso matrimonial y motivan a los esposos para mantenerse en la carrera y hacer frente a sus dificultades. La conciencia de la presencia de Dios en sus vidas y en sus problemas da sentido y esperanza a su matrimonio: la gracia de Dios no deja de actuar en el matrimonio.

Los matrimonios perfectos no existen, porque no hay personas perfectas. Sin embargo, las cinco cualidades de un buen matrimonio que acabo de mencionar proporcionan, sin duda, los instrumentos que pueden ayudar a los casados durante su largo viaje matrimonial. Pueden, también, reforzar la promesa de los esposos de mantenerse mutuamente fieles “en la salud y en la enfermedad, en lo bueno y en lo malo, en la riqueza y en la pobreza, hasta que la muerte nos separe”.

Al concluir este capítulo sobre las cinco cualidades de un buen matrimonio, me gustaría recomendar el libro titulado *Good Marriage, Bad Marriage*, de

Les y Leslie Parrott, ambos consejeros matrimoniales cristianos. En este libro, discuten y desarrollan algunas ideas a las que yo he dedicado también mi reflexión.

13. Familia

La unidad social fundamental, o fundante, es la familia, que tiene su origen en las etapas más primitivas de la humanidad. Es el factor común que une a todas las culturas. Las familias son las piedras con las que se construye cualquier sociedad y la garantía de la propagación de la especie humana. La fuerza y durabilidad de cualquier sociedad procede de la cohesión de sus familias.

La pregunta es: ¿cómo preservar y fortalecer la vida familiar? Toda cultura y sociedad tiene sus leyes de crecimiento, sus tradiciones y sus tabúes para preservar la vida de familia. En el mundo occidental, contamos con valiosos estudios sociales y psicológicos, la mayoría de los cuales están de acuerdo con los valores judeocristianos de la familia. En este capítulo quiero exponer algunas dinámicas básicas que son necesarias para preservar y mejorar la vida familiar.

Comunicación

La primera dinámica necesaria para que una familia logre tener unidad y pueda funcionar es una comunicación eficaz entre todos sus miembros. A los padres se les anima a dialogar constantemente con sus hijos, incluso desde los primeros días de su

vida. Este diálogo con un niño es como un soplo de vida para él. Anima y responde. El diálogo de los padres ayuda al niño a caer en la cuenta de su identidad como individuo separado. La comunicación de los padres entre sí no sólo es esencial para su relación, sino que sirve también como ejemplo para sus hijos. Los padres marcan la pauta para la comunicación familiar, son la sangre que fluye por todo el cuerpo, preservándolo y manteniéndolo vivo. La comunicación permite la unión de la familia, así como su propia autoconciencia.

La comunicación debe afectar a todas las situaciones y realidades que afectan a la familia. Tiene que ser directa y clara, abierta y honesta. La comunicación ayuda a los miembros de la familia a compartir sus percepciones, sus ideas y sentimientos, y a expresar las necesidades que pueden tener. Sólo en un entorno de esta apertura puede la gente llegar a conocerse entre sí y establecer vínculos mutuos. Esto no significa que tengan necesariamente que estar de acuerdo, sino que comparten entre ellos y forman una unidad, un grupo de personas vinculadas entre sí.

La comunicación indirecta tiene lugar, por ejemplo, cuando un hijo le dice a su madre lo que debería decirle a su padre. La madre, a su vez, se dirige al padre, lo cual le molesta, porque su hijo no ha tenido suficiente confianza en él como para hablarle directamente. Esta comunicación indirecta mina la unidad y la confianza familiar. A esta forma de comunicación indirecta la llamamos "trigonización". Después de escuchar a su hijo, la madre

debe animarle a hablar directamente con su padre; de lo contrario, estará facilitando una comunicación disfuncional.

En sesiones de consulta sobre problemas familiares, sucede con frecuencia que, cuando una familia está discutiendo una situación familiar, sus miembros muestran a las claras que existen percepciones diferentes de la situación. Gran parte del problema que presenta una familia anida en estos diferentes puntos de vista, que hasta ese momento no habían compartido. No se comprenden entre ellos o no comprenden el asunto que está sobre el tapete, por lo que es posible que desarrollen sentimientos innecesarios de cólera o determinados malentendidos que son los culpables de su distanciamiento.

Como hemos dicho anteriormente, el principal objetivo de la comunicación no es la solución de los problemas, sino la revelación. La comunicación brinda a las personas la oportunidad de manifestarse a sí mismas. Muy frecuentemente, éstas encuentran la solución de un problema al revelar sus percepciones, pensamientos, sentimientos y necesidades. Decisión no significa necesariamente solución de un problema, aunque alguna vez pueda serlo. No significa necesariamente acuerdo; significa, por lo menos, que están puestas las bases para que las personas puedan negociar, cooperar, comprometerse y tolerarse entre sí.

Todos los miembros de la familia deben participar en la comunicación. Unos hablarán más que otros, pero a ningún miembro se le debe consentir

que se imponga sobre los demás, y a ninguno se le debe consentir que se esconda detrás del silencio. La atmósfera familiar debe proclamar que todos pueden hablar libremente y decir lo que piensan, sienten o necesitan.

Los padres deben asumir el liderazgo y saber lo que piensa y siente cada uno sobre los asuntos. Todos han de ser escuchados y han de tener la oportunidad de hablar, incluso los hijos más jóvenes. Sólo entonces pueden los padres tomar decisiones realistas o hacer sugerencias sobre cuestiones que conciernen a toda la familia.

En esta clase de comunicación familiar, los miembros de la familia aprenden los instrumentos del diálogo interpersonal y el arte de la escucha. En una atmósfera así, todos aprenden a vincularse emocionalmente y viven la experiencia de una intimidad familiar porque comparten, en los niveles más profundos, su sufrimiento, su alegría, sus penas, sus afectos, su cólera, sus miedos, sus aprensiones, sus fallos y éxitos. Los miembros de la familia aprenden a vivir con desacuerdos, diversidad de opiniones, y diferencias de personalidad. Esta experiencia de comunicación ayuda a los componentes de una familia a desarrollar los instrumentos necesarios para construir sus propias relaciones en sus vidas. Los instrumentos de comunicación aprendidos en la familia se llevan entonces a la propia vida. Muchos no son capaces de crear o mantener relaciones. Carecen del instrumental necesario para ello porque no lo aprendieron en su familia.

Todos necesitan identificar los instrumentos de comunicación y escucha que aprendieron o dejaron de aprender en sus familias, y solucionar los aspectos buenos y malos de la comunicación en sus propias familias. Necesitan descartar los hábitos incorrectos de comunicación y desarrollar otros buenos, al tiempo que aprender más sobre una comunicación y una escucha eficaces accediendo al abundante material de que hoy se dispone. Con mucha frecuencia, la gente sólo comienza a afrontar sus problemas de comunicación cuando surgen desacuerdos matrimoniales o familiares; entonces buscan la información y el asesoramiento que necesitan. Todo el mundo tiene capacidad, dada por Dios, de comunicarse, de escuchar y de mejorar los instrumentos de la escucha.

Conflictos

La otra dinámica, que es una realidad en cualquier familia, es el conflicto. El conflicto estará especialmente presente cuando los miembros de la familia se comuniquen de forma abierta y honesta. Una comunicación directa y nítida no sólo clarifica los asuntos, sino que también es capaz de superar los desacuerdos. Por doloroso y difícil que pueda ser el conflicto, contribuye a un funcionamiento de la familia más sano y mejor.

¡Cuántas veces hemos visto cómo familias consideradas "tranquilas" explotaban de repente con brotes de violencia mortal! Dada la falta de comu-

nicación, eso tenía que suceder inevitablemente. También es posible que la familia manifieste otros problemas, físicos o psicológicos, que son síntomas de un conflicto subyacente.

Una cierta dosis de conflicto será necesaria para preservar la familia y mantener unidos a sus miembros. (Una vez más, estamos hablando de un conflicto apropiado, y no de abusos y violencias físicas o emocionales, que provocan un conflicto incontrolable.) Los hijos deben aprender en sus familias desde el principio que tanto un conflicto saludable como una cólera apropiada son parte esencial y normal de una familia sana que funciona correctamente y de la vida humana en general. Los hijos sólo pueden aprender a integrar el conflicto y la cólera en sus vidas y relaciones si les guían unos padres que comprenden y saben vivir los conflictos saludables.

En las familias donde se tolera y controla la cólera y el conflicto, las personas pueden definir posteriormente su propia identidad. Los miembros de las familias que están cerrados sobre sí mismos, hasta el punto de ser excesivamente complacientes sin ningún tipo de discrepancia, pero que no tienen opiniones propias y temen expresar sus puntos de vista o evitan cualquier falta de armonía al precio que sea, no pueden madurar y crecer emocionalmente. Son clones unos de otros. Por otra parte, las familias que están en un permanente conflicto de carácter destructivo quedan seriamente heridas y vivirán el conflicto y la cólera sin resolver con otras personas que aparezcan en sus vidas.

Confianza en uno mismo

La dinámica característica de la confianza en uno mismo es el fundamento del sentimiento de seguridad dentro de la familia. Hoy día, los padres sufren una gran presión de la sociedad, una sociedad con valores posiblemente contrarios a los de los padres. Si éstos no tienen confianza en sí mismos y, además, no están de acuerdo entre ellos, probablemente enviarán a sus hijos un mensaje confuso o no tendrán nada que decirles sobre posibles preguntas en torno a los valores. En algún sentido, esto es una forma de abandono y descuido emocional. Si los padres no tienen seguridad en sí mismos, fácilmente pueden consentir exigencias discutibles de sus hijos u ocupar en su vida el último puesto, dejándoles en estado de confusión y desorientación porque no saben qué hacer ni qué decir.

Todos los padres tendrán su cuota de equivocaciones, pero la confianza que unos buenos padres tengan en sí mismos contribuirá a la seguridad de los hijos, una seguridad que ellos apreciarán aunque no sean capaces de verbalizarlo. Tal vez, incluso, lleguen a manifestar enfado o desacuerdo con sus padres. Los padres que tienen confianza producen hijos confiados. Los padres con angustia producen hijos angustiados y sin seguridad en sí mismos. Los hijos necesitan de sus padres una dirección firme y bien orientada para crecer y convertirse en adultos sanos y llenos de confianza en sí mismos.

Control y coherencia

Existe una poderosa dinámica de control y coherencia por parte de los padres, que procede de las dinámicas ya mencionadas. Un control sano de los padres implica que éstos conocen a fondo a sus hijos: quiénes son, dónde están, qué sucede en su vida, cuál es su forma de pensar y cuáles son sus sentimientos y necesidades. Esto significa que los padres se hacen presentes a sus hijos, hablan con ellos y, sobre todo, les escuchan. Significa que son capaces de decir "no" y de responder a sus argumentos, a sus enfados y a sus quejas.

El control se apoya en la coherencia, lo que significa que los padres actúan, piensan y se comportan de una manera predecible. No están a merced de los cambios de humor, ni se entregan a un pensamiento o razonamiento errático, porque todo ello crea una enorme confusión en sus hijos. En la casa existe orden, programación y unos límites bien marcados, de modo que los hijos sepan en cada momento lo que pueden esperar de sus padres. Todo esto genera sensación de seguridad en los hijos y confianza en sus padres. En una familia así, es posible la flexibilidad, pero sólo cuando ésta se inserta dentro de una atmósfera familiar de coherencia.

Los hijos no serán coherentes y estarán a merced de los cambios de humor, especialmente durante la adolescencia. Los padres deben mantener su propio control para no ser absorbidos por el comportamiento errático de sus hijos. Éstos necesitan una estructura, unos límites impuestos por sus padres.

Resulta completamente normal que pongan a prueba a sus padres de muchas formas, pero éstos tienen que caer en la cuenta de ello, afrontarlo e insistir en la disciplina cuestionada. Un comportamiento inapropiado debe provocar consecuencias, y todo lo afirmado hasta ahora tiene que ir acompañado de un diálogo con los hijos que clarifique lo acontecido. Allí donde no existe una atmósfera de apertura, surgirá una inseguridad que se reflejará en una conducta caótica, acompañada de ansiedad y de ira.

La disciplina es una experiencia de cuidado y amor imprescindible para los hijos. No significa necesariamente castigo, como piensan muchos adultos. La palabra procede del latín *discere*, que significa "enseñar", "entrenar", "dirigir". Se ha terminado perdiendo el arte de la disciplina y hoy lo desconoce la mayoría de los padres, cuya reacción habitual es oponerse a la severa y rígida disciplina que conocieron en su niñez. Ahora optan por una ausencia total de disciplina y por eso tratan a sus hijos con un exceso de indulgencia y una total permisividad. Todo ello, a su vez, produce hijos afectados de ansiedad, inseguros e infelices, además de con frecuencia coléricos y descontrolados.

El control y la coherencia de los padres crean una atmósfera de orden, y donde hay orden pueden crecer el amor, la confianza y las relaciones. Las reglas y normas no acompañadas de las debidas relaciones llevan a la rebeldía. Unos padres disciplinados que mantienen el control sobre sus propias vidas pueden disciplinar a sus hijos. Lo primero de

todo es controlarse a sí mismos; después, será posible controlar a los hijos.

Compromiso

Por último, la dinámica que produce energía, sentido y motivación a todo lo dicho hasta ahora es el compromiso. El compromiso implica dedicación a la familia y determinación para hacer que funcione, logrando que cada miembro realice lo que le corresponde. Desde el más joven al mayor de los miembros de la familia, todos tienen la responsabilidad de crear una familia que funcione. Éste es el compromiso. La familia es un sistema, y todas las personas que pertenecen a ella son esenciales para su funcionamiento. “Uno para todos, y todos para uno”, debe ser el lema de toda familia. El comportamiento de cada uno –bueno o malo– tiene su efecto sobre el sistema familiar. Dentro de una familia de estas características, sus miembros obtienen un sentido de pertenencia y una sensación de utilidad, al tiempo que logran un mayor conocimiento de su propia identidad. Todos tenemos dos urgencias: tener una relación con alguien significativo y ser dueño de uno mismo.

Todas las familias –unas más que otras– tienen algunas características disfuncionales, y ello es parte de la condición humana. Las características disfuncionales pasan de generación en generación. Cada generación, sin embargo, puede mejorar el sistema. Siempre hay esperanza. Ningún miembro

puede cambiar directamente un sistema familiar, pero cuando un miembro cambia, puede influir en el conjunto del sistema.

Tener unas expectativas realistas sobre la propia familia y un sentido del compromiso con ella prepara a los hijos para formar en su día sus propias familias. Ellos deben saber que siempre existirá alguna tensión entre la urgencia por entrar en contacto con alguien significativo y la urgencia de ser dueño de sí mismo. Esta tensión sólo puede mantenerse en equilibrio mediante un compromiso a favor de una comunicación permanente y un conflicto razonable con el otro, mientras ambos, la persona y la relación, van creciendo.

La estructura familiar se ve más reforzada cuando existe el compromiso de celebrar comidas todos juntos. Las comidas de familia son el lugar donde sus miembros comparten sus vivencias de cada día, intercambian información y corregen malentendidos. Los miembros de la familia llegan a conocerse entre sí, y se enteran de lo que le sucede a cada uno. La comunicación durante estas comidas puede rebajar la tensión, difuminar conflictos y enfados, y sanar heridas. Algunas veces, puede caldearse el ambiente durante una comida familiar; también es posible que se aireen asuntos desagradables; no es infrecuente que surjan risas y frivolidades y que se compartan alegrías y penas. Ciertamente, las comidas familiares, sean para tomar juntos un pincho de tortilla o para degustar una cocina refinada, es el epicentro en el que sus miembros pueden tener una experiencia común. Lo que se comparte es más que

comida, porque, en realidad, se ponen en común las propias vidas.

En nuestro agitado mundo de hoy, en el que las familias se ven enredadas en numerosas actividades, con ambos cónyuges trabajando, probablemente resulta difícil planificar comidas familiares. Los padres necesitarán una gran determinación para organizarlas, al menos durante unos días de la semana. Es posible que los hijos se resistan, por lo que unos padres confiados y convencidos deben ser coherentes y firmes para llevar adelante sus planes. Al final, las familias se beneficiarán enormemente de estas comidas. Los hijos no sólo disfrutarán con ellas, sino que estarán deseando participar. Las comidas se recordarán durante años, y los hijos continuarán con esta tradición en sus propias familias.

Los esfuerzos que hace la gente para estar en casa en las celebraciones familiares, especialmente en Navidad y en los aniversarios, nos ofrecen una amplia evidencia de la profunda importancia emocional que acompaña a las comidas familiares. Pueden convertirse en una experiencia espiritual, capaz de elevar a las personas por encima de los aspectos más dolorosos de sus vidas, aportándoles curación y perdón y manteniéndoles unidos en las épocas buenas y las malas.

Otra fuerza de unión en la familia es el compromiso de compartir y expresar aprobación, afirmación, afecto, aprecio y gratitud. Estas fibras están íntimamente relacionadas a la hora de formar un cable capaz de mantener unido a todo el sistema

familiar, incluso cuando llegan las peores tormentas y tragedias. Estas características –mejor dicho, virtudes– se dan muchas veces por supuesto, y se considera que forman parte de la familia, pero, desgraciadamente, no pocas veces se pierden. A estas características virtuosas hay que añadir la buena educación y la corrección en las formas, que resultan básicas para el respeto de uno mismo y de los demás. Algunos consiguen estas cualidades con más facilidad que otros, pero, en cualquier caso, todos deben desarrollarlas y practicarlas, porque, de lo contrario, se irán perdiendo.

Las características de una familia sana permiten a la gente salir de sí misma para reconocer a los demás. Sanan, unen y mejoran la intimidad. Aportan un sentimiento de pertenencia, de valor existencial, y desarrollan un sentido de la propia individualidad. Los miembros de la familia caen en la cuenta de su dignidad como algo único. Con frecuencia, estas virtudes no son apreciadas en las familias, se consideran algo secundario o sólo se comparten con los amigos, cuando en realidad son el fundamento de una familia sana y capaz de funcionar. Jesús resume estupendamente todo esto: “Donde dos o tres están reunidos en mi nombre, estoy yo en medio de ellos” (Mt 18,20).

14. Gratitud

La gratitud es una característica distintiva de toda persona madura y de todo auténtico cristiano. La gratitud posee una visión de la bondad de Dios tal como se manifiesta en todas las maravillas de la creación, en la historia del mundo, en nuestras propias vidas, en nuestras familias y en todo el pueblo. La gratitud reconoce la realidad del mal y de la injusticia presentes en el mundo, pero posee la capacidad de trascenderlas, porque siempre recuerda lo bueno. La gratitud genera la esperanza de que el bien vencerá siempre al mal y de que la gente, aunque llena de defectos, es básicamente buena. La expresión del agradecimiento es un aspecto esencial de toda relación, especialmente de toda relación íntima. Es un factor de unidad y contribuye a sanar las relaciones heridas.

Un camino para mantener el equilibrio entre nuestra percepción del mundo que nos rodea y la armonía interior de nuestras vidas es tratar de ser personas agradecidas. La gratitud nos ayuda a mantener el bien y el mal en una perspectiva correcta y a no volvemos miopes en nuestra visión de la vida. Mantiene a nuestros espíritus a tono, al tiempo que orienta nuestra vida en la dirección correcta, de modo que podamos realizar los ajustes correspondientes cuando las tormentas de la vida hacen que nos tambaleemos. La gratitud es un antídoto contra

los sentimientos de desesperanza y desaliento, cuando tenemos que afrontar problemas y tragedias. Nos aporta energía y valor para seguir adelante.

Mantener un recuerdo agradecido de los numerosos dones que Dios nos ha concedido permite que profundicemos en nuestra percepción de la presencia de Dios en nuestra vida. Resulta desalentador y decepcionante ver a algunas personas que, habiendo sido bendecidas copiosamente, continúan mostrando amargura y enfado y dan la espalda a Dios cuando les sobrevienen acontecimientos trágicos o desagradables. Con mucha frecuencia, después del golpe inicial de la tragedia y de la pérdida, algunos se sumergen en el dolor, la ira y la depresión. No son capaces de encontrar la forma de estabilizarse y de caminar a través del acontecimiento doloroso.

La gratitud no puede suprimir un desastre doloroso, pero sí puede ayudarnos a caminar a través de la tragedia y de los sentimientos de dolor de una forma equilibrada. La gratitud nos recuerda los buenos momentos del pasado: éxitos, beneficios, logros, recuerdos felices. La gratitud puede restaurar la esperanza que engendra en nosotros la capacidad de hacer frente a las dificultades presentes y a las pérdidas de la vida. Sólo una actitud de agradecimiento puede aportar algo de salud a este mundo trastornado que nos rodea. La gratitud nos acompaña cuando hacemos duelo por las numerosas pérdidas que afectan a nuestras vidas y nos permite apreciar más profundamente los dones y bendiciones de los que hemos disfrutado. La gratitud es parte de la

forma que tenemos de responder a la vida y a sus pérdidas.

La gratitud fue para mí una ayuda de la máxima importancia cuando recientemente entré en duelo por la muerte de mi madre. Sus nobles cualidades agudizaron mi sentimiento de gratitud a Dios y a ella, y esto jugó un papel importante en mi capacidad para realizar el duelo sobre su pérdida. La gratitud me está sirviendo de ayuda en mi tristeza y en los otros sentimientos que he experimentado por su marcha.

No negamos la presencia del mal y del sufrimiento en la vida, pero no les permitimos que nos derroten. Si lo hacen, tendremos que asumir la responsabilidad por haberles permitido vencernos y hacerse con el control de nuestras vidas. En nuestro interior tenemos fuerza suficiente para afrontar este tipo de situaciones. Reconocer y agradecer este poder interior refuerza nuestra determinación de presentar batalla.

La gratitud nos mantiene también equilibrados en nuestras relaciones más significativas. Cuando somos heridos, tendemos a concentrarnos en el mal que los otros nos han infligido, lo que, a su vez, bloquea todo el bien y el amor que nos han manifestado. Tratar de recordar su bondad y su amor, y ser agradecidos con ellos, nos irá ayudando a curar poco a poco las heridas y la cólera, al tiempo que acelerará el perdón y la reconciliación. La gratitud no es una varita mágica, pero puede ser una ventaja cuando intentamos estabilizar nuestro pensa-

miento, y un bálsamo curativo para nuestro espíritu herido. La gratitud trae la paz a nuestros corazones y a los corazones de los demás. Un simple “muchas gracias” provoca una sonrisa en el rostro de la gente y a nosotros nos llena de satisfacción.

Cuando damos las gracias a otras personas, reconocemos su valor y se sienten valoradas. Ser agradecido suaviza la amargura, disminuye la frustración, serena la impaciencia y alegra los corazones.

Todos quieren ser felices, y merecen encontrar algo de felicidad en esta vida. La felicidad es algo que tenemos dentro de nosotros. Nuestra responsabilidad es saber desarrollarla. Nadie nos la puede dar. Nadie puede hacernos felices. La gente suele buscar su felicidad, casi siempre, en los otros o en los bienes materiales. Se trata de un error monumental que conduce a frustraciones sin fin.

Las personas felices suelen tener una conciencia muy aguda de la bondad y bendición presentes en sus vidas. Cuanto más agradecidos somos, más impresión de felicidad damos. Quienes son felices manifiestan contento, satisfacción y aprecio por los éxitos, los bienes y los dones que les ofrece la vida. La felicidad engendra más felicidad, pero tiene que ser alimentada por la gratitud. “La felicidad no es lo que nos hace agradecidos. Es la gratitud la que nos hace felices” (David Steindel-Rast).

¿No es admirable comprobar cómo mucha gente que aparentemente lo tiene todo no es, sin embargo, feliz? Estas personas no muestran sentimientos de gratitud que podrían influir en su estado mental,

orientándolo hacia el bien. Al mismo tiempo, existen personas que tienen poco pero son felices porque son agradecidos por aquello que poseen. La diferencia está en la actitud de agradecimiento.

Nuestros recuerdos más perturbadores tienen que ver con esas personas a las que hemos hecho mucho bien, a las que hemos favorecido cuando pasaban necesidad, a las que acompañamos en su desgracia y, sin embargo, nos dieron la espalda cuando, tal vez, les fallamos o les ofendimos. Algunas veces, se ha tratado de injurias imaginadas por ellos. ¿Dónde está la justicia en todo esto? Estas personas podrían ahora sentirse heridas y airadas con razón, pero ¿dónde queda todo el bien que recibieron de nosotros en el pasado? ¿Se han olvidado de todo ello? ¿No debería ser la gratitud una razón para la misericordia, la compasión y la comprensión? Esta experiencia puede llegar a ser muy dolorosa. Sin embargo, nunca debemos consentirnos a nosotros mismos caer en la amargura por semejante ingratitud. Al contrario, debemos decidir ser todavía más agradecidos y más generosos.

Evidentemente, ser seriamente ofendido por un amigo puede justificar la ruptura de una relación, pero nunca debemos olvidar el bien que esa persona nos hizo. Este recuerdo puede ayudarnos a manejar nuestras heridas y la cólera que sentimos. Los recuerdos agradecidos tienen que ser fomentados cuando lamentamos la pérdida de una relación.

Uno de los tipos más frustrantes que podemos encontrar en la vida es el quejica crónico. Se trata

de alguien que nunca está satisfecho ni en paz. Para él o ella, la felicidad es un arte definitivamente perdido. El quejica es un profesional del descontento que prospera y se crece siendo hipercrítico y negativo. El vaso está siempre medio vacío. El agradecimiento es algo que ha desaparecido de su vida. Se trata de gente llena de ansiedad que frecuentemente sufre heridas muy profundas.

No podemos permitirnos resultar infectados por esta clase de gente. Podemos prevenir esta enfermedad, que puede llenarnos de aflicción, enseñorearse de nuestras vidas y convertirnos en personas miserables, desarrollando una actitud de agradecimiento.

Alimentar una actitud de agradecimiento

He aquí algunas sugerencias que pueden ayudar al lector a alimentar una actitud de agradecimiento. En primer lugar, sé agradecido por todo lo que tienes. Da las gracias a los demás con frecuencia. Fíjate en el lado luminoso de la vida, sin negar los aspectos malos, la realidad del mal y de la injusticia. Cae en la cuenta de cuánto bien existe fuera de ti. Amplía tu visión de la vida teniendo en cuenta todo el cuadro, lo bueno y lo malo. Mantén toda la realidad en su debida perspectiva.

Debemos alabar y dar gracias a Dios a diario en nuestra vida y, también, debemos hacer lo mismo con los demás. Nunca des por supuesto que los otros se dan cuenta de que somos agradecidos. Es necesario

dicir “gracias” una y otra vez. Los demás necesitan oírlo. La gratitud es fuente de unidad, curación y afirmación para todas nuestras relaciones, especialmente en el matrimonio y la familia.

El carácter de la gente puede quedar determinado por la presencia o ausencia de gratitud en sus vidas y relaciones. La gratitud que se expresa, que sale del corazón y del alma, caracteriza a una persona madura y se manifiesta no sólo con palabras, sino también con un comportamiento agradecido, leal y fiel.

La piedra de toque de unas relaciones sólidas reside en la expresión de agradecimiento que manifiesta respeto y consideración por el otro. La gratitud nos ayuda a trascender las heridas que experimentamos en el matrimonio y la familia y, al mismo tiempo, transforma esas relaciones. La gratitud cura nuestras heridas y rupturas cuando se producen en nuestras relaciones o en nuestro interior. La gratitud nos consuela y nos hace sonreír, eleva nuestros espíritus y puede, incluso, aumentar nuestro sentimiento de gratitud y generosidad hacia otras personas. Palabras tan sencillas como “muchas gracias” tienen fuerza suficiente para transformar la vida de mucha gente.

La gratitud puede también actuar como un antidepresivo para los que están bajo la amenaza de la desesperación. Sabiendo apreciar lo que tenemos y todo lo que tuvimos en el pasado, sin excluir aquellos problemas que fuimos capaces de resolver, nuestros espíritus pueden elevarse. Todos estos pensamientos y recuerdos positivos pueden engendrar optimismo, lo que, a su vez, reforzará nuestra con-

fianza en nosotros mismos y en Dios como presencia que actúa en nuestras vidas.

Nunca recibiremos toda la gratitud y el aprecio que hemos entregado. Debemos tener unas expectativas realistas. Esto es especialmente importante para las personas cuya profesión consiste fundamentalmente en ayudar, pero sobre todo, es fundamental para los padres. Según mi experiencia, parece existir un mayor grado de ingratitud e insensibilidad en los hijos de hoy que en los de antes. Los padres, a veces, fallan a la hora de entrenar a sus hijos para que sean agradecidos y expresen agradecimiento. La actitud de agradecimiento se aprende, en primer lugar, en la familia. Los padres no sólo tienen que enseñar a sus hijos cómo ser agradecidos, sino que también deben expresar sus propias heridas y desagrados cuando aquéllos no son agradecidos. Cuando los padres actúan así, no ponen a sus hijos en el disparadero de la culpabilidad, sino que les hacen sensibles a un aspecto muy importante para unas relaciones humanas saludables y para una vida familiar cristiana.

Los padres de hoy suelen ser criticados porque se comportan con sus hijos de una forma excesivamente indulgente, concediéndoles todas las cosas que quieren. A veces, este exceso de indulgencia es la forma que tienen de compensar su indigente niñez. En otras ocasiones, se trata de una compensación por las carencias emocionales y la falta de presencia física que padecieron cuando eran niños. En ambos casos, los padres parecen batiarse en retirada, evitando encarecer una gratitud que no espe-

ran obtener. ¿Esperan que sus hijos sean espontáneamente agradecidos? La espontaneidad es resultado de una educación y hunde sus raíces en una permanente disciplina.

En último término, los padres cargan con la responsabilidad de imbuir a sus hijos un espíritu de gratitud con sus palabras, su enseñanza y su ejemplo. La gratitud será una característica significativa de la personalidad de sus hijos. Marcará la diferencia en sus vidas en relación a su maduración emocional, la calidad de sus relaciones y su percepción de un Dios que es pura gracia. Una actitud de agradecimiento mejora la atmósfera de respeto, sensibilidad y unión dentro de la familia. La gratitud ofrece a una familia el contenido para que juntos den culto a Dios el domingo.

Vuelvo a repetir: una actitud de agradecimiento puede transformarnos. Cultivando la gratitud nos hacemos personas más agradecidas, generosas y cálidas; al ser aceptados por los demás, vamos logrando ser críticos, pero menos negativos, apreciar más lo que tenemos y valorar también más todo el bien que nos hacen los demás. Llegamos a ser más conscientes y sensibles ante la bondad de otra gente y, sobre todo, ante la bondad, el amor, el perdón, la misericordia y la compasión del Dios que habita entre nosotros: el Dios al que llamamos nuestro Padre.

Contenido

Reconocimientos	9
Introducción	11
1. Comunicación	15
2. Escuchar.....	45
3. Conflicto.....	59
4. Intimidad	81
5. La relación más importante.....	101
6. Perdón y reconciliación.....	127
7. Las pérdidas de la vida.....	149
8. La pérdida de una relación significativa.....	165
9. La pérdida de un ser querido	193
10. Ansiedad y miedo	225
11. Volverse a casar	245
12. Para que el matrimonio funcione	269
13. Familia	279
14. Gratitud	293