

BERNARDO STAMATEAS

Certeza

Solos y Solos



**MITOS Y
ATADURAS
QUE IMPIDEN
ENCONTRAR
PAREJA**

BERNARDO STAMATEAS

*Solos
y
Solos*

**MITOS Y ATADURAS
QUE IMPIDEN
ENCONTRAR PAREJA**

Ediciones Certeza Argentina
Buenos Aires 2004

Stamateas, Bernardo

Solos y solas : mitos y ataduras que impiden encontrar pareja. — 1° ed. — Buenos Aires : Certeza Argentina, 2004. 112 p. ; 20X14 cm.

ISBN 950-683-111-4

1. Relaciones Interpersonales. I. Título

CDD 158.2

© 2004 Ediciones Certeza Argentina

ISBN 950-683-111-4

Queda hecho el depósito que marca la ley argentina 11.723. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de los editores.

Las citas bíblicas corresponden a la *Versión Reina Valera* 1995.

Edición literaria: Adriana Powell

Diseño de tapa: Pablo Ortelli

Diagramación: M. Clara Riccomagno

Ediciones Certeza Argentina es la casa editorial de la Asociación Bíblica Universitaria Argentina (ABUA), un encuentro de estudiantes, profesionales y amigos de distintas iglesias evangélicas que confiesan a Jesucristo como Señor, y que se han comprometido a ejercer un testimonio vivo en las universidades del país.

Informaciones en: Bernardo de Irigoyen 654, (C1072AAN) Buenos Aires, Argentina. Teléfono y fax: (54 11) 4334-8278, 4345-5931, 4331-5630.

Correo electrónico: certeza@certezaargentina.com.ar

Impreso en Argentina. Printed in Argentina.

Contenido

Presentación	5
1 Los mitos	9
2 Las presiones	21
3 Las ataduras	29
4 Salir de la viudez	57
5 Después del divorcio	71
6 Madres solas	93
7 ¿Quién tiene la última palabra?	101

Presentación

¿Estás solo, sola?

Este libro trata sobre cómo ayudar a los solteros, viudos, separados y adultos sin pareja a encontrar una pareja estable. Hasta donde conozco no hay en español algo similar que sea práctico, con un enfoque psicológico y desde la sanidad espiritual.

Soy psicólogo, pastor y amo mi trabajo; el ayudar a la gente es una de mis más grandes satisfacciones. A nuestra iglesia asisten miles de personas con innumerables problemas, y este es uno de los más dolorosos para muchas de ellas. En mi trabajo con personas que no tienen pareja he visto que a medida que pasan los años sienten que las esperanzas disminuyen, la rutina se vuelve más fuerte, hay más matrimonios alrededor, menos ilusiones personales, menos candidatos disponibles... esto lo escucho una y otra vez.

Suele hablarse de 'solos y solas' en referencia a las personas sin pareja, pero me parece un rótulo inadecuado. Uno puede estar solo estando casado o

teniendo familiares. ‘Solos’ es un estigma que debemos desterrar; son sencillamente personas ‘sin pareja’.

En nuestra sociedad las personas sin pareja tienen varias ofertas. Las ‘consultoras matrimoniales’ piden que uno ‘llene sus datos, describa cómo es y cómo le gustaría que fuera su pareja’. También hay lugares de bailes para ‘solos y solas’, donde se puede ver a cientos de mujeres y a unos pocos varones. En otros ámbitos se ofrecen charlas sobre ‘los solos y las solas’. Este libro no enfoca esta realidad de la misma manera. Más bien, trata sobre cuáles son las tres áreas que deben revisarse y sanar para poder ser más libres en la búsqueda de pareja. No alcanza con ‘conocer a alguien’; hasta puede volverse una experiencia negativa reiterada si no se sana el espíritu y el corazón. Este es un libro de reflexión, para revisar y sanar el corazón.

¿Cuál es la diferencia entre alguien que halló su pareja y alguien que no la encontró? Por supuesto, cada vida es distinta. Si bien cada persona es única, encontré tres áreas donde el que está sin pareja debe sanar y crecer: mitos, presiones y ataduras. El camino ‘a la pareja’ suele ser difícil; hay dificultades y pozos en el recorrido, como en todo proyecto que uno quiera emprender. Y hay también ataduras espirituales que nos impiden alcanzar la meta. Te invito

a avanzar desde el pasado que te ata hacia un futuro diferente.

Las situaciones de personas sin pareja son muchas, y cada una es diferente. No es lo mismo un divorciado que un soltero de cuarenta o una madre soltera; cada uno ha pasado por momentos distintos y experiencias distintas. Tomaremos en cuenta esas particularidades y mostraremos de qué manera salir adelante en cada caso.

Soy pastor evangélico, y por eso en este libro aparece la fe. Aunque sé que será leído por personas de otras confesiones, creo que estarán de acuerdo con casi todo lo escrito, ya que presento conceptos espirituales amplios y sanos para todos.

Sé que este libro te ayudará a sanar y a crecer. No sé si conseguirás pareja o no, pero te aseguro que tu búsqueda será mucho más grata y que sentirás paz.

Pastor Bernardo Stamateas
Licenciado en psicología y en teología,
Sexólogo clínico, Educador sexual.

CAPÍTULO
UNO

Los mitos



Estar sin pareja obliga a enfrentar varias cuestiones: presiones, soledad, metas de realización personal y de sostén económico, necesidades afectivas y sexuales. También tiene ventajas estar solo; por ejemplo, la libertad. Sin embargo, muchas veces no se aprovecha bien esa libertad, por estar continuamente pensando en problemas.

Si queremos llevar una existencia plena, cualquiera sea la razón por la que estemos sin pareja, es necesario que reconozcamos cuáles son las cuestiones reales que debemos encarar y responder, y cuáles son los mitos, las presiones o las ataduras que nos impiden disfrutar de nuestro estado actual y nos hacen más difícil encontrar pareja en caso de querer hacerlo.

Algunos mitos

Todos los seres humanos tenemos creencias, ideas acerca de cómo deben ser las cosas. Una creencia se transforma en mito cuando la persona cree en ella como si se tratara de una verdad que no puede ser modificada, algo de lo cual no se puede dudar. A

veces nuestros padres nos transmiten conceptos y creencias que debemos obedecer 'sí o sí', y esas ideas gobiernan nuestra vida aunque no nos demos cuenta.

Los mitos adquieren poder sobre nosotros porque creemos en ellos y regimos nuestra vida por ellos, sin cuestionarlos.

**Los mitos
adquieren
poder sobre
nosotros
porque
creemos
en ellos.**

Hay mitos personales, culturales, familiares y espirituales. Cuando en algún momento alguien cuestiona y rechaza alguno de esos mitos, la gente se enoja. Esto ocurre porque los mitos tienen enorme arraigo afectivo y a nadie le gusta que sacudan el piso que creía firme.

Todos tenemos creencias arraigadas que consideramos verdaderas, y funcionamos con ellas; cuando esas ideas son erróneas, nos traen problemas. Por ejemplo 'cuando me case con él, lo cambiaré'. Esta es una idea errónea que provoca mucho mal. A continuación nombraremos algunos mitos que hacen daño a las personas sin pareja.

Dios tiene un hombre elegido para mí

Este mito es uno de los peores que se han enseñado en las iglesias. Les decimos a las jóvenes que deben 'pedir a Dios el hombre que ya está elegido por él'. En una oportunidad, estaba dando una conferencia en la ciudad de Rosario y una joven me hizo una pregunta: ¿Tiene Dios un solo hombre para mí?

Cuando le dije que no, que Dios no tenía un solo hombre elegido para su vida, se puso a llorar; asombrado, le pregunté qué le sucedía. La joven contó a todo el grupo que había conocido a un joven profesional, se habían enamorado y andaban a las mil maravillas; ella sentía que era el compañero de su vida, pero un accidente de automóvil le quitó la vida al joven, y desde entonces ella sufría porque pensaba que, si Dios había elegido ese único joven para ella, como le habían enseñado, ya no tenía nada que esperar.

Algunos cristianos se equivocan respecto a la manera de encontrar la voluntad de Dios. Conocen a alguien y piden señales del cielo para saber si 'es este o ha de esperar a otro'.

La voluntad de Dios es que conozcas a alguien que te ame, y a quien ames, y que juntos amen a Dios. Como padre, yo no le diría a mi hija: 'Hija, mi voluntad es que te cases con ese joven'. Mi consejo será que busque a alguien que la ame y a quien ella ame y que juntos tengan un perfecto amor hacia Dios. Para eso está el noviazgo, para ver si ese proyecto de amor se da o no.

Te prometo que cambiaré

Si conociste a alguien que es mujeriego, juega, se droga, y te promete 'cambiar'... no le creas. 'Con mi amor,' piensan algunas mujeres al mejor estilo 'la bella

y la bestia', un día le daré un beso y él será distinto; dejará de pegarme, de celarme, de emborracharse.

Cuando tenga pareja dejaré de estar solo

La soledad no es un sentimiento exclusivo de las personas sin pareja; es más bien resultado de algo interno, no depende de que haya o no personas cerca de nosotros.

La soledad es negativa cuando la persona comienza a tener dificultad para relacionarse con los demás.

Hay tres tipos de soledad: cuando estamos físicamente solos, cuando nos sentimos solos, y cuando queremos estar solos. La soledad en sí misma no es mala, más bien es algo saludable. Necesitamos estar solos. Esta es una soledad creativa, que nos da espacio para reflexionar, para encontrarnos con nosotros mismos y para tener comunión con Dios. Es una soledad que nos sirve para revisar, para evaluar cómo está nuestra vida.

Sin embargo, cuando esta soledad se extiende en tiempo y profundidad, comienza a ser negativa. Hablamos de la soledad negativa cuando la persona comienza a analizar obsesivamente su vida, a sentirse con baja estima, a sentir que nadie la quiere. La soledad es negativa cuando la persona comienza a tener dificultad para relacionarse con los demás y eso la lleva al aislamiento, a quedarse callado, a estar en una reunión pero no participar. Esta es la soledad negativa, que debe ser resuelta.

Tener o no pareja, entonces, no necesariamente es señal de estar solos o solas. Algunas mujeres piensan que si quedan solteras sus necesidades emocionales quedarán insatisfechas; esto es un mito. No es cierto que si una mujer desea amar y ser amada la única alternativa es casarse. Definitivamente no, ¡el amor de pareja no es el único amor que existe! Toda persona necesita ser amada, experimentar el amor, y ser capaz de amar a otros. Y toda persona necesita también espacios de soledad e intimidad.

Tener o no pareja no necesariamente es señal de estar solos.



Cuando tenga pareja seré feliz

El casarse es una buena meta, pero no la única; es una más. Cuando hacemos de esta meta la *única* manera de alcanzar felicidad, aparecen los problemas. Realizarnos es desarrollar el potencial que Dios puso en nosotros, en las distintas áreas de nuestra vida, no en una sola. Por supuesto, nadie desarrollará su potencial en *todas* las áreas sino en algunas. Lo cierto es que uno puede realizarse tanto siendo soltero como casado, con hijos o sin ellos, con una profesión universitaria o sin estudio.

Muchas personas creen que la vida de una mujer sólo se realiza plenamente en el matrimonio. Algunos llegan al extremo de decir que sólo se realiza cuando tiene hijos. Y algunas mujeres están tan convencidas de esto que si a los treinta años no se han casado

deciden que de cualquier forma tendrán un hijo, 'para demostrar al mundo que soy una verdadera mujer'. ¡Qué triste!

El casarse *El príncipe azul*

**es una
buena
meta, pero
no la única.**



Muchos solteros y solteras están a la espera de ese ser encantado, perfecto, que los hará felices. 'Seré feliz cuando lo tenga en mis brazos.' 'Seré dichoso cuando conozca a esa mujer ideal, con la que podré tener esa experiencia sublime.' Esos varones están buscando amar a la mujer de ojos dulces, manos suaves, tez perfecta, cuerpo mara-

villoso, uñas impecables, cabello precioso; su altura, sus curvas, sus pechos, todo debe ser perfecto. Cuando encuentran una mujer que tiene casi todo, se deprimen: 'No era para mí, no voy a renunciar a mi ideal.' En realidad su idea es no encontrarlo nunca.

Más que el varón físicamente perfecto, las mujeres buscan a alguien bueno, de aspecto cuidado, dulce y delicado; sueñan con encontrar ese ser maravilloso que las llevará en brazos por siempre jamás... Una joven me decía: 'Quiero encontrar a un hombre suave pero firme, dulce pero comprensivo, amable pero valiente, que hable pero que sepa escuchar, que me necesite pero que sepa ser líder... ¿Qué opina, pastor?' ¡Opino que a veces nuestro inconsciente le tiene mucha fe a esos mitos!

Espera... y llegará

Un mito machista que se les decía a las mujeres es que no debían 'buscar activamente' a su compañero. Entre los cristianos este mito se reforzaba enseñando que Dios lo tenía preparado, y que todo era cuestión de esperar que el varón las 'encuentre'. Recuerdo a una joven de treinta y cinco años; ella consideraba 'bíblico' ese concepto de que las mujeres debían esperar ser 'halladas' y citaba el versículo 'El que halla esposa halla el bien'. Me parece que su muchacho estaba un poco ciego, porque ella todavía seguía esperando...

Por mucho tiempo se enseñó que la iniciativa de parte de la mujer es incorrecta; la mujer no debe tomar la iniciativa sexual, no debe declararse a nadie, no debe ganar más que su marido, etc. Así se introdujo una idea de 'pasividad', propia de una cultura machista y represora, pero sin respaldo bíblico. En ese marco, una mujer soltera era una solterona, pero un muchacho soltero era un buen candidato.

Tan influyente era este mito que cualquier joven con actitudes activas era motivo de que los hombres huyeran; los varones tenían la fobia de que una mujer activa era peligrosa. En una oportunidad una joven sin pareja me decía: 'Cuando conozco a alguien y le digo que soy una médica cirujana, huye; ahora empecé a no decirlo; también me formé como

maestra jardinera, y mientras sólo saben eso se quedan tranquilos.’

Hay
varones
que no
desean
crecer,
sienten que
casarse es
una
‘pérdida de
libertad’.



La soltería es una virtud

Recuerdo a una mujer líder, ‘conocedora de la palabra de Dios’, perteneciente a una ‘familia de líderes’ en la iglesia donde yo concurría. Ella, solterita y sin apuro, enseñaba que ser soltera era algo bello para Dios; hacía su apología de esta condición y durante años estuvo enseñando y formando a una generación de mujeres que quedaron solteras. Nadie las ayudó a crecer y a buscar su pareja. De pronto, a los cuarenta años, esta mujer líder conoció a un viudo. Seis meses después, se casó. Cuando lo supe me enojé. ¿Dónde estaba su ‘inmaculada soltería’ y su apología de ‘servir a Dios, sola para él’?

¿Habría perdido el llamado? ¿O el viudo fue la oportunidad que no había tenido en toda su vida?

Los líderes enfermos enferman a quienes los siguen, generan culpas en los jóvenes y reprimen su feminidad o masculinidad. Luego son varones inseguros, mujeres sin gracia, llenas de miedos y resentimientos; estos solteros confundidos buscan una pareja, pero huyen cuando la encuentran.

Lo importante es lo interior

Antes más que ahora, existía en las iglesias el mito de que no hay que arreglarse, no hay que pintarse ni ponerse ropa linda o estar a la moda. Así, muchas jóvenes se criaron como mujeres descuidadas, sin peinarse, sin cuidar su cuerpo. Lo importante era cuidar el interior. Hoy vemos a esas mujeres, vestidas sin elegancia, descuidadas; siguen sosteniendo que ‘lo importante es lo interior’, pero lo cierto es que no resulta agradable estar con ellas.

No estoy para pavadas

El mito es que ‘cuanto más adultas, más serias y más reverentes’. Al crecer esas personas se vuelven serias, les molesta cualquier broma, no quieren ninguna diversión. Se vuelven ‘adultas’ pensando que ya es hora de matar la sonrisa y ponerla en la cruz. Se vuelven insípidas, sin gracia ni gozo.

La pareja es una combinación muy difícil

Hay varones que no desean crecer, sienten que casarse es un estado de calamidad, una ‘pérdida de libertad’. Su excusa es: quiero disfrutar, quiero pasarla mejor, no quiero perder a mis amigos. Casarse, dicen, es caer en la red de la mujer araña, que te atrapa y te hace sufrir. Por todas partes vemos a estos hombres—niños; no quieren compromiso, son los eternos adolescentes que siguen en la ‘pavada’. En su imaginación el mundo adulto es el mundo del dolor, y tomar un compromiso es perder la alegría de la vida.

La voluntad de Dios: más que el matrimonio

La Biblia no enseña que el matrimonio sea el camino para obtener la felicidad, y tampoco dice que la felicidad se encuentra en la soltería. Más bien, enseña que el estado civil de las personas no ofrece felicidad a menos que sea el resultado de la obediencia a la voluntad perfecta y agradable de Dios. Él no maneja el matrimonio como un premio.

¿Sabes cuál fue el propósito original por el cual Dios creó al ser humano? Él mismo lo expresa: 'Todos los llamados de mi nombre ... para gloria mía los he creado, los formé y los hice' (Isaías 43.7).

Por eso, no se trata de 'cazar' a cualquier muchacho (o a cualquier mujer) y mostrar nuestro 'trofeo' ante el mundo para demostrar que no fracasamos. Si insistimos en hacer las cosas a nuestra manera, Dios lo permitirá, pero tendremos que prepararnos para tiempos difíciles y dolorosos. El fruto de la desobediencia es frustración y dolor. El fruto de la obediencia, en cambio, es gozo y paz.

CAPÍTULO DOS

Las presiones



No sólo los mitos dificultan la búsqueda de pareja; también hay presiones de todo tipo que pesan sobre los solteros y les ponen obstáculos. Aquí nombraré algunas de las muchas presiones que tal vez estás recibiendo; identifícalas y recházalas hasta donde te sea posible.

Hablamos de una presión cuando un estímulo, sea de adentro o de afuera, ejerce influencia sobre nosotros y provoca una reacción de ansiedad, de tristeza o de angustia.

Muchas personas tienen la presión de que deben casarse porque así resolverán casi todos los problemas de su vida. Creen de verdad que al casarse resolverán todos sus males. Algunos hasta logran casarse, pero al pasar el tiempo se dan cuenta de que era mejor 'estar solo que mal acompañado'.

Las personas que no se han casado después de cierta edad reciben mucha presión social. Esta presión es mayor sobre las mujeres: si las solteras se organizan para tener sus propias actividades, se las mira con

sospecha, lástima o menosprecio, refiriéndose a ellas como 'pobres solteronas'.

Presiones de la familia

La familia puede presionar enormemente a una persona que no tiene pareja. '¿Cuándo te vas a casar?

Ya estás en edad. Todas tus amigas se casaron.

Las personas que no se han casado después de cierta edad reciben mucha presión social.

Es peligroso tener hijos a más edad...' Hemos visto chicas de veinte años que ya se sienten viejas solteronas porque sus padres las presionaban diciendo que ya era hora de tener una pareja y darles un nieto.

Algunos padres consideran una carga tener una hija 'solterona' en la familia. Presionan por todos los medios, pensando sólo en sí mismos y no en el daño que pueden ocasionarle a la hija al empujarla a casarse sin tomar en cuenta si esa es la voluntad de Dios para ella.



Presiones de amigos y de hermanos

También los amigos que se van casando pueden ser una fuente de presión. Ven a la persona que no tiene pareja como alguien a quien hay que ayudar, como alguien que está enfermo o tiene un problema y necesita ayuda de los demás para conseguir pareja. Entre consejos, bromas y presentaciones de candi-

datos es fácil pasar de la ayuda positiva a la presión negativa.

En nuestra sociedad se considera que estar casado es un signo indudable de madurez, de adultez y de felicidad. Esto se descubre en las expresiones con las que se acosa a los jovencitos. '¿Y, para cuándo?' Cuando se ponen de novios, empieza la insistencia: 'Y, ¿para cuándo?', ahora pensando en el matrimonio. Pero se casan y siguen las presiones: 'Y, ¿para cuándo el primer hijo?' Llega el primero, 'y para cuándo el segundo'. Así la vida se vuelve un 'y para cuándo'...

¿Piensas que debes...
casarte por alguna de las siguientes razones?

Estas presiones pueden venir de tus padres, de tus hermanos y amigos o de ti mismo!

- ___ Demostrar que soy un varón y no un homosexual.
- ___ Demostrar que soy mujer.
- ___ Tener hijos y mostrar mi feminidad.
- ___ Ser feliz.
- ___ Mostrar que no soy un solterón/ una solterona.
- ___ Mostrar que soy normal.

- Salir de la soledad.
- Porque ya tienes edad suficiente.
- Otras.

¿Recibes alguno de estos mensajes o mandatos?

- Debes casarte, no es bueno ser soltero/ soltera.
- Debes tener un hijo (darnos nietos).
- No debieras perder más tiempo.
- Debes 'enganchar' a alguien, al que aparezca.
- Debes aceptar un buen candidato, aunque no estés enamorada.
- Otros.

Reconozco que recibo presiones de:

- Mis padres.
- Mis hijos.
- Mis amigos.
- Otros.

Las recibo en forma:

- Directa (verbal).
- Indirecta (por miradas o comentarios 'silenciosos').

Es importante que rechaces las presiones. Lo que realmente te hará feliz es descubrir la voluntad de Dios para tu vida, y cumplirla. ¡Recuerda: Jesús no tuvo pareja!

Recuerda y declara, cada vez que lo necesites:

No debo demostrarle nada a nadie, ni siquiera a mí mismo. Vivo aquí y ahora, disfruto de esta etapa de mi vida con el poder y con el amor de Dios.

CAPÍTULO
TRES

Las ataduras



Las ataduras son lazos emocionales y espirituales que nos impiden crecer y realizarnos como personas. Si se trata de la pareja, las ataduras hacen tu búsqueda más difícil.

Los mitos y las presiones que hemos considerado en los capítulos anteriores son estímulos que provienen del entorno de tu persona o de tu ser interior. Las ataduras son siempre lazos emocionales *internos* que cada persona debe resolver. En nuestra práctica pastoral hemos descubierto que es más difícil reconocer las ataduras personales que identificar mitos y presiones.

No es sencillo darnos cuenta que tenemos lazos del pasado, heridas sin sanar, apego insano con nuestros padres. Es más fácil decir que no hay hombres, que son todos homosexuales, o que el único candidato bueno que había ya está casado. Sin embargo, a menos que descubramos y rompamos esas ataduras es difícil que alcancemos la libertad necesaria para formar una pareja.

Cuando los israelitas salieron de Egipto, después de muchos años de esclavitud, eran personas libres; sin embargo su mente seguía siendo la de un esclavo.

Habían incorporado esquemas de pensamiento propios de siervos y nunca pudieron entrar en la tierra libre y abundante que Dios les había prometido. Ellos habían salido de Egipto, pero Egipto nunca salió de adentro de ellos.

Podemos decir con nuestra boca 'quiero', pero con nuestra actitud expresar un rotundo ¡no!

Algunas personas creen que si viven solas ya está, ya se han independizado. Otras piensan que con sólo ir a una reunión de solos y solas conseguirán una pareja. Es posible tener en apariencia una conducta de búsqueda de pareja, aunque en nuestro interior no queremos o no podemos hacerlo.

'Consigo pareja, pero me dura poco', dicen algunos solteros. Algunas mujeres argumentan que 'no hay hombres' y por eso no consiguen. 'No hay nada que quiera más en el mundo que tener una pareja,' afirman

muchos. Sin embargo, nuestro inconsciente tiene razones que la razón no comprende. Podemos decir con nuestra boca 'quiero' y con nuestra actitud expresar un rotundo ¡no!

Te propongo revisar lo más sinceramente posible algunas de las ataduras más frecuentes de tu pasado o tu presente. Me gusta el concepto de 'atadura'

cuando hablamos de estas barreras. Es un término bíblico que describe algo que nos ata en el nivel espiritual y emocional. Las ataduras nos frenan, nos impiden avanzar. Por ser 'invisibles' no nos damos cuenta que las tenemos; sin embargo, sentimos sus consecuencias.

Sé honesto contigo mismo cuando respondas a las preguntas; busca también a un buen amigo o amiga a quien pedir su opinión sobre las ataduras que ven en tu vida.

Antes de hacer esta tarea, te aclaro que el romper estas ataduras no te garantiza encontrar pareja. Lo que sí te aseguro es que estarás mucho más libre para intentarlo y, suceda lo que suceda, te sentirás pleno y feliz. Por cierto, este resultado es más que valioso para hacer el esfuerzo.

Las ataduras nos frenan, nos impiden avanzar.



¿Qué estás haciendo...
para conseguir pareja?

Analiza si tal vez estás atrapado en alguna de estas situaciones:

- Me quedo en casa la mayor parte de la semana.
- No salgo el fin de semana.
- Me quedo el fin de semana con mis padres.

- ___ Después del trabajo me voy a casa a mirar televisión solo.
- ___ No acepto invitaciones a salir.
- ___ Me voy rápido cuando estoy con gente.
- ___ Cuando conozco a alguien espero que él (o ella) dirija todo.
- ___ Estoy orando; Dios me dará una buena pareja sin que yo la busque.
- ___ Ya intenté salir, pero no hay candidatos.
- ___ No estoy desesperado, no necesito salir.

Anota los lugares que más frecuentas:

- ___ Casa.
- ___ Trabajo.
- ___ Iglesia.
- ___ Parque, plazas.
- ___ Comercios, cines.
- ___ Otros.

¿A qué conclusión llegas a partir de lo que has anotado?

En este capítulo voy a referirme a las ataduras más frecuentes que veo en las personas que no logran tener una pareja estable, sean varones o mujeres.

Nadie me entiende

Una de las preguntas más importantes que nos hacemos es: '¿Con quién compartiré mi vida?' Todos los seres humanos anhelamos ser comprendidos, compartir lo que nos sucede y lo que sentimos. Por supuesto, no siempre lo conseguimos.

Cuando pasan los años y el soltero no encuentra ese compañero ideal, lo invaden muchos sentimientos; uno muy fuerte es 'se me fue el tiempo'. La queja 'ya pasé los cuarenta' en realidad expresa 'ya no conseguiré pareja, salvo un milagro de Dios'. Aparece la resignación, y en consecuencia los esfuerzos para establecer una relación son cada vez más débiles.

A muchas personas les cuesta poner en palabras las vivencias internas y las emociones que pasan por su corazón. Les resulta arduo sacar a luz esas vivencias y explicarlas de manera que otros las comprendan. Cuando intentan hacerlo, sus conductas y palabras son contradictorias o ambiguas; en consecuencia, quienes las rodean encuentran aun más difícil comprenderla. ¡Es complicado que alguien

Es
complicado
que alguien
nos
entienda si
nosotros
mismos no
entendemos
bien qué
nos pasa.



nos entienda si nosotros mismos no entendemos bien qué nos pasa! En estos casos la consejería, la ayuda terapéutica o la participación en un grupo de autoayuda son de gran ayuda para clarificar las emociones que pasan por nuestro interior.

Apego excesivo a los padres

Hay adultos que siguen 'enganchados' a sus padres. De todas las ataduras, creo que esta es la más frecuente. Las circunstancias que originan esos lazos son muy variadas. Por ejemplo, cuando un niño crece en una familia donde el papá golpea a la mamá, la hija o el hijo tal vez se sientan responsables de cuidar a la mamá golpeada. El apego afectivo que se establece es intenso, y el hijo inconscientemente sacrifica la idea de formar pareja a cambio de quedarse en casa y cuidar a su madre.

También puede generarse apego excesivo cuando la madre queda viuda y el hijo siente que debe ocupar el papel de hombre de la casa. Si la madre no ha vuelto a formar pareja, y el hijo lo interpreta como un sacrificio que ella ha hecho para quedarse con él y cuidarlo, inconscientemente boicoteará las oportunidades que se le presenten de formar pareja, porque siente que debe quedarse a cuidar a su mamá. ¡Cómo no hacer el mismo sacrificio que hizo ella!

El apego excesivo puede ocurrir porque los padres han sido sobreprotectores o autoritarios. Tal vez han

dado mandatos que limitan la vida de los hijos: 'No confíes en nadie, sólo tu familia te va a ayudar, nadie te va a querer como tu papá y tu mamá...' ¿Dónde podrán sentirse bien, si no es quedándose en la casa? Y cuando los padres son de edad avanzada, ¿cómo van a dejarlos abandonados para buscar una pareja? Esa sensación de culpa hace que se queden 'enganchados' a sus papás, bloqueados para buscar pareja.

Actitud de víctima

La persona que tiene espíritu de víctima atribuye su situación a causas externas:

- 'Ya no soy responsable de mis acciones.'
- 'No tengo control sobre mi vida, mis afectos.'
- 'No puedo hacer nada al respecto, es mi destino.'
- 'La culpa es de mis padres, de mi pasado.'
- 'No hay hombres.'
- 'Las mujeres son histéricas.'
- 'No puedo salir, por mis hijos.'
- 'Mis amigos no me dejan.'
- 'Soy una víctima de mis circunstancias.'

El varón o la mujer sin pareja que piensan de esta manera echan la culpa a los demás y no se hacen

cargo de buscar alternativas. Se compadecen de sí mismos, envidian a los que están en mejor situación.

Nombra cuáles...

de estas frases repites:

- ___ 'Todos me juzgan y me tratan mal.'
- ___ 'Tengo muchos problemas.'
- ___ 'No tengo control sobre lo que me sucede.'
- ___ 'La gente no me entiende.'
- ___ 'La vida es injusta.'
- ___ 'Mis hijos no me dejan (o el trabajo, o la falta de tiempo, o lo que sea).'
- ___ 'Yo tengo que sacrificarme por todos.'
- ___ 'Lo importante es que otros sean felices.'
- ___ 'Algún día encontraré.'
- ___ 'Nadie me valora.'
- ___ Otras _____

Si quieres ser libre para ver y recibir las bendiciones que Dios quiere darte, tendrás que renunciar a estos pensamientos.

Díselo a él con una oración:

Señor, renuncio a seguir sintiéndome víctima y me hago responsable de mi futuro y de mi felicidad. Ayúdame a salir adelante.

Elegir parejas inadecuadas

En mi tarea como pastor y como psicólogo he visto a muchas chicas perder años intentando lograr algo con varones que en realidad son 'incasables'. Algunos de estos son histéricos, psicópatas o inmaduros. Aunque la histeria, la psicopatía y la inmadurez son problemáticas distintas, estos hombres tienen algo en común: ninguno de los tres quiere tener una pareja estable y sana. A pesar de ello, las mujeres albergan en su corazón la ilusión de conquistarlos al mejor estilo de telenovela: 'Yo lo cambiaré, y será mío para siempre.'

Estos hombres son casi 'figurita repetida' en su comportamiento. Lee las siguientes descripciones; si identificas que tu actual pareja o alguien que te interesa es así, ¡huye!

→ **Don Histérico:** le cuesta consumir sus deseos; nunca se decide, no llega a nada.

Cuando yo era adolescente, en la iglesia a la que asistía había un joven muy apuesto. Todas las chicas estaban detrás de él; morían por él. En realidad era un histérico; lo único que hacía era alimentar sus fantasías. He visto a muchas mujeres correr tras varones de este tipo. Un buen día, cuando el candidato pasa los cuarenta años, de pronto decide casarse con una de veinte... ¡y de otra iglesia!

- Puro sexo: Este es el que sólo quiere 'carne'. No se enamora, lo único que le interesa es tener sexo. En realidad no sabe amar, tal vez está marcado por traumas sin resolver.
- El indefinido sexual: Tuvo problemas en la formación de su identidad sexual, y sigue indefinido. Si se casa sin resolver su identidad, es posible que en cualquier momento, o en la crisis de la mitad de la vida, deje a su pareja para irse tras un varón.
- El eterno niño: Deja pasar los años y no le interesa casarse. Quiere 'disfrutar de la vida', es un eterno adolescente. En realidad tiene pánico de formar pareja.

Hay iglesias y clubes llenos de estos adultos inmaduros. Se reúnen y arman su propio programa de actividades; no tienen deseos de crecer sino de divertirse. Muestran ante los demás la imagen de que 'son felices' o 'tienen éxito económico'. En realidad les da miedo abrirse, y piensan que mostrarse tal como son hará más difícil encontrar pareja. En consecuencia no se atreven a ser ellos mismos, simplemente actúan. No se permiten expresar broncas, temores y dolores. Cuando este varón inmaduro finalmente forma una pareja, elige a una mujer que funcione de mamá.

¿Hastenido...
diálogos y situaciones
parecidas a estas?

Piensa en tus últimas salidas:

- Conoces a alguien y salen, van al cine, conversan, toman algo. Pasan las horas, te acompaña hasta tu casa. Ambos dicen que la pasaron bien, pero al despedirse te dice: 'Después te llamo.' Esperas con ansias un llamado que no llega. Ese 'te llamo', 'nos vemos', 'nos hablamos' es falso; esconde un 'no quiero, no me interesa'.
- Conoces a alguien y salen, van al cine, conversan, toman algo. Pasan las horas, te acompaña hasta tu casa. Ambos dicen que la pasaron bien, pero al despedirse te dice: 'No estoy preparado.' En realidad quiere decir: 'No quiero, no puedo, no tengo ganas, no me interesa.'
- Otras variantes son 'estoy confundido, no sé lo que quiero', 'me siento bien con vos pero no puedo seguir'. Esto puede repetirse durante semanas, meses y aun años. La frase preferida es: 'Tengo dudas.'

Si te embarcas una y otra vez en relaciones de este tipo, necesitas revisar tus propias actitudes; es posible que tengas una atadura.

Baja autoestima

Esta es una atadura muy frecuente. Cuando uno se siente menos como persona, atrae a otras que también se sienten inferiores. Una persona con autoestima baja siente que tiene poco para dar a los demás y en consecuencia no merece recibir nada bueno. Tiene sentimientos negativos sobre su cuerpo, sobre su personalidad, sobre la vida; considera superiores a los demás y en consecuencia evita relacionarse.

Todos, varones o mujeres, somos hermosos por ser creación de nuestro buen Dios. Esa hermosura de nuestro interior debe reflejarse en nuestro cuerpo; dice la Biblia que 'el corazón alegre hermosea el rostro'. No se trata de que valoremos a las personas por su aspecto exterior; sin embargo, enseñar que sólo se debe cultivar el espíritu es una verdadera estupidez. Los ojos existen y uno mira también la belleza física; no aceptar esta realidad sería un engaño.

Da pena mirar a algunas mujeres. Nunca se arreglan. Caminan sin gracia y cuando hablan sólo salen quejas de su boca. ¡Ni el conde Drácula querría estar con ellas! También conocemos varones que salen a la calle sin afeitarse, sin arreglarse, y hasta sin bañarse. Un joven soltero se quejaba de que no conseguía pareja;

mientras me lo decía se frotaba los dientes para limpiarlos, luego se sonó la nariz y abrió el pañuelo para mirar la cosecha. Ni siquiera tenía la ropa limpia.

Tal vez digas que no puedes mejorar tu aspecto porque tienes una discapacidad. No te dejes atrapar por ese prejuicio; arréglate cuanto puedas, cuídate, baja de peso, ponte tu mejor ropa para salir a cualquier sitio, sonríe, agradece a Dios cada día por estar vivo.

Mírate al espejo...

¿Cómo es mi vestimenta? ¿Me visto igual que hace diez años? ¿Uso la ropa sucia, rota, arrugada?

¿Qué opinan los demás sobre mi manera de vestir? (Busca a dos buenas amigas o amigos y pregúntales; pídeles que te aconsejen.)

¿Cómo es mi aspecto físico? ¿Estoy obeso? (Si es así, haz un plan para bajar de peso, cuídate con las comidas. Hazlo por tu salud.)

¿Me maquillo, me arreglo el cabello? ¿Me afeitó?

Al salir con alguien, ¿cuido los detalles (no sacarme la cera de los oídos, no sonarme estrepitosamente la nariz, no tener mal aliento, etc.)?

Al comer en compañía de alguien, ¿mantengo buenos modales (no eructar, no limpiarme los dientes con servilleta, etc.)?

Inmadurez

Esta atadura refleja una detención en el crecimiento psicoemocional; la persona quedó fijada en las primeras etapas de su desarrollo y no quiere entrar en el mundo de la adultez.

El varón inmaduro es el típico desubicado. Es el fanfarrón, el payaso de las reuniones, el que baila y atrae la atención de todos. La gente se ríe y ellos lo disfrutan, pero en el fondo los demás se burlan de lo ridículo que resulta. En apariencia tiene una gran autoestima; en realidad, la tiene muy baja. Cuando conoce a una mujer cuenta sus éxitos, habla mucho, hace bromas fuera de lugar. Cuando le gusta alguien, se acerca y se declara sin preámbulos; es desubicado,

pregunta de entrada cosas íntimas o cuestiones sexuales.

Miedo a las personas del otro sexo

Observo esta atadura especialmente en mujeres. Son aquellas que, cuando conocen a alguien, buscan inmediatamente dónde está 'el error': 'No me gusta porque no se lustra los zapatos.' 'No me gusta porque tiene el pelo mal cortado.' Así, por cuestiones superficiales, descartan uno por uno a todos los candidatos que les presentan.

Este miedo puede originarse en diversas experiencias: te abandonó o te fue infiel una pareja anterior, recibiste una crianza con fuerte represión sexual, tu padre maltrataba a tu madre. La mujer que ha tenido malas experiencias tiene miedo de volver a vivir el mismo dolor.

Una mujer me decía que no valía la pena probar; estaba segura que todos los hombres con los que saliera le pedirían sexo a la primera o segunda salida. Me dijo que a varias amigas les había pasado esto, que ella era virgen y no quería pasar por una experiencia de acoso. Estaba convencida de que, cuando le dijese a su novio que no quería tener sexo hasta casarse, la dejaría. Esta mujer tenía más de treinta años y nunca había tenido

*La mujer
que ha
tenido
malas*

*experiencias
tiene miedo
de volver a
vivir el
mismo
dolor.*



pareja. Le mostré la falsedad de lo que decía, y cuando logró quebrar este pensamiento tan arraigado que la ataba y le generaba un temor enorme, empezó a conocer gente y se puso de novia más de una vez. ¡Y sin tener relaciones! Los candidatos con los que salió respetaron su decisión, y hoy tiene una pareja estable.

Piensa en tu pasado...

¿Cómo era la pareja de mis padres?

¿Qué cosas detesto de mi padre o de mi madre?

¿Cómo resolvían mis padres sus conflictos?

¿Qué tengo miedo que se repita en mi vida?

Si tuve antes una pareja, ¿qué experiencias me provocaron desconfianza?

Los temas que venimos descubriendo son fuertes. Busca a un consejero que te ayude a entregar a Dios tus ataduras y tus temores. Luego podrás reemplazarlos por actitudes nuevas.

Adicción al trabajo

La adicción al trabajo es una conducta que refleja que existe una atadura. Esta, como ocurre en cualquier adicción, lleva a una compulsión; en este caso, la compulsión a trabajar sin medida. Hay personas que viven trabajando, es su lugar de refugio. Algunos lo hacen para tapar sus miedos a formar pareja. El trabajo es como una tela de araña en la cual se han enredado; trabajan todo el día, y de ese modo les queda poco tiempo para invertir en la búsqueda de pareja.

Si estás trabajando más de cuarenta horas semanales, debes revisar la administración de tu tiempo. En algunos casos puede ser una necesidad, pero muchas personas toman más horas de las que realmente necesitan. Es fundamental revisar y ordenar las prioridades, y darte el tiempo para metas y necesidades realmente importantes.

La trampa de los amigos

Algunos varones no quieren perder las 'salidas de amigos'. Piensan que tener pareja sería perder amistades, salidas, libertad. Tal vez tienes amigos que no quieren verte casado; aunque no te lo digan explícitamente, lo hacen de manera indirecta. Quizás perteneces a un grupo de 'solos y solas' o a un 'grupo de amigos' que sale siempre a los mismos lugares con las mismas personas y los mismos resultados; sientes que si los dejaras y formarás una pareja estarías siéndoles 'infel'.

Es importante revisar y ordenar las prioridades, y darte el tiempo para metas y necesidades realmente importantes.



Para casarse hay que tener citas, y para tener citas hay que salir de casa. Si estás atrincherada en tu hogar nunca vas a encontrar a nadie. Debes salir, cenar afuera, desayunar afuera. Muévete por donde hay gente; si estás recluida todo el día, yendo de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, nunca pasará nada. ¡Si quieres casarte tienes que mantenerte en circulación!

Quedarse en casa

Esta actitud termina transformándose en una atadura, algo que nos impide salir del bloqueo personal e iniciar una relación.



tu manera de ocupar el tiempo:

¿Cuántas horas pasas en tu casa?

¿Dónde desayunas, dónde almuerzas o cenas?

¿Adónde vas después del trabajo?

Tu hogar, ¿está acomodado para albergar a una sola persona, o hay posibilidades de que alguien más viva allí? (Esta pregunta es para ver si tu mentalidad es 'aquí y solo por siempre'.)

No seas pasivo. No te limites a esperar. Participa en el proceso de selección, en lugar de quedarte quieto y esperar que el otro tome toda la iniciativa.

No pensar en el matrimonio

Hay personas que no tienen en mente formar pareja. No se lo proponen. Con esto no estamos diciendo

que haya que andar diciéndole a todo el mundo '¿Te casarías conmigo?' Lo que sí necesitamos es tener la expectativa en oración, como una meta más en la vida.

Así como nos ponemos otras metas—terminar una carrera, tener una casa o un automóvil—, también necesitamos fijar metas afectivas. Es importante que estas metas también estén en la agenda de nuestro corazón.

Esta es la diferencia entre ser 'soltero' y ser 'solterón'. Una cosa es estar solo, algo que a veces puede ser positivo, y otra es ser *solitario*. Esto último sí es negativo, empobrece la vida de la persona. La diferencia radica en que estar solo es un buen momento para reflexionar; es una oportunidad, por ejemplo,

Una cosa es estar solo y otra es ser solitario.



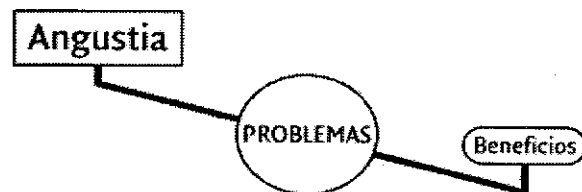
para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. En cambio, cuando estamos solitarios ya no pensamos ni meditamos; lo que hacemos es castigarnos y aislarnos. He comprobado que la diferencia depende de cuántos mitos tiene una persona y con cuánta fuerza están plantados en su corazón. Al solterón no le interesa el proyecto de pareja, no porque no quiere sino porque tiene ataduras que no se decide a cortar y sanar. Los solteros, en general, buscan crecer y superarse; los solterones, en cambio, están tan

atascados que todo en la vida les resulta difícil y problemático. Necesitan ser libres, y de hecho pueden serlo si lo desean y buscan ayuda.

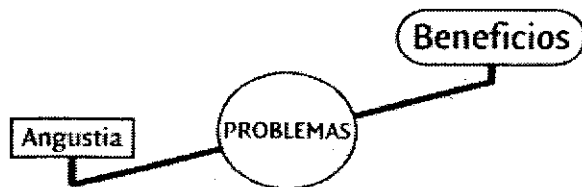
Beneficios de nuestros conflictos

Estos lazos emocionales y espirituales nos hacen daño, sin duda, pero también nos dan beneficios. Por ejemplo, una persona que está con depresión sufre, siente tristeza y angustia; sin embargo, también recibe beneficios de su situación: no trabaja; recibe cuidados, mimos; pasa todo el día en la casa; duerme, está mucho tiempo en la cama.

Cuando la angustia que sentimos es más grande que los beneficios que recibimos, entonces buscamos ayuda y hacemos lo necesario para salir y curarnos.



En cambio, cuando los beneficios son mayores que la angustia, queremos curarnos pero nos resistimos a perder estos beneficios. ¡Queremos cambiar sin que nada cambie!



Por ejemplo, queremos conseguir pareja pero no queremos dejar de convivir con nuestros papás. O queremos tener pareja pero sin perder nuestra independencia. Es decir, queremos romper las ataduras pero en realidad no queremos perder los beneficios que recibimos con nuestra conducta.

Este es el nudo de la cuestión. ¿Quieres romper tus ataduras y ser libre? Si es así, tendrás que ser muy sincero contigo mismo y con el Señor.

Anota los beneficios...
que recibes por tus ataduras.

Medita en lo que has anotado y renuncia delante de Dios, en voz alta, a cada uno de esos 'beneficios'.

Romper las ataduras

¿Es posible romper las ataduras? Sí.

En primer lugar, como dijimos, necesitas ser sincero. Aunque duela. Tienes que identificar, a través de los ejercicios que hiciste, cuáles son los puntos de origen de tus conflictos. Eso es lo que Dios tiene que sanar.

Identificar tu problema es el primer gran paso que te permitirá renunciar al poder que estos mitos,

presiones y ataduras ejercen sobre ti. 'Darse cuenta' es el arma más poderosa para poder cambiar.

En segundo lugar, te invito a *renunciar*, mediante una oración:

Señor, yo renuncio a ... porque he descubierto que esto me ata y limita mi vida afectiva. Yo rechazo todo poder que este mito, esta presión o esta atadura han tenido sobre mí. Hoy quiebro su poder sobre mi vida, y elijo caminar en la verdad de tu Palabra.

En tercer lugar, debes *reemplazar* esa conducta a la que has renunciado en el nivel espiritual por una conducta sana. Según lo que hayas identificado, anota la conducta contraria, que será la conducta nueva que incorporarás a partir de hoy. Sé realista. Fíjate metas intermedias, alcanzables, para alcanzar gradualmente tu propósito más elevado.

En cuarto lugar, busca a alguien en quien puedes confiar y *comparte* tus descubrimientos. Esa persona te ayudará a definir tus *nuevas* metas y a mantenerte firme cuando te desanimas.

Tu vida es un regalo que Dios te dio, y eres responsable de tus actos y de tus sentimientos. Puedes modificarlos y abrir la puerta a una vida plena. Cuando Dios creó al ser humano no le habló a la tierra, no le habló al agua ni a los gases. Dios se habló a sí mismo, y dijo: Hagamos al hombre a nuestra imagen. Esto significa que nuestra fuente de vida es

Dios. Nacimos de él. Cuando muramos, nuestra carne, que nació de la tierra, volverá a la tierra; y nuestro espíritu, que nació de Dios, volverá a él. Separados de Dios no tenemos verdadera vida. Sólo en él, nuestra fuente, tenemos vida y paz. Si no has entregado tu vida a Dios, sería importante que lo hicieras ahora.

Reemplaza la conducta a la que has renunciado en el nivel espiritual por una conducta sana.

Te sugiero repetir esta oración conmigo:
Señor Jesús, quiero reconocerte como el Señor y Salvador de mi vida. Reconozco que eres mi fuente de vida. Te pido perdón por haber intentado manejar mi vida sin tenerte en cuenta. Hoy hago un pacto contigo para siempre, y prometo obedecerte y seguirte en todas las cosas. Amén.



Caminar sin pareja

¿Deseas tener a alguien que te ame en forma especial, o en realidad le tienes temor a la soltería?

¿Crees que el matrimonio elimina la soledad?

¡Jesús no tuvo pareja! Una persona es soltera desde su nacimiento hasta el día en que se casa, es decir que no hay una edad cuando se empieza a ser 'solterona' o 'solterón'. Es una cuestión de actitud, no de edad. El no tener pareja es una circunstancia como cualquier otra en la vida. Tiene ventajas y desventajas; satisfacciones y necesidades; tristezas y alegrías; tensiones y logros.

La Biblia no enseña que el matrimonio sea el camino para obtener la felicidad, y tampoco dice que la felicidad se encuentra en la soltería. La Palabra de Dios declara que el estado civil de las personas no ofrece felicidad a menos que sea el resultado de la obediencia a la voluntad perfecta y agradable de Dios. No olvides el propósito original para el cual fuimos creados por Dios: '... todos los llamados de mi nombre ... para gloria mía los he creado, los formé y los hice' (Isaías 43.7).

Estés o no en pareja en este momento, lo más importante y hermoso es que tu vida responda al propósito de Dios para ti.

CAPÍTULO
CUATRO

Salir de la vindez

A decorative flourish consisting of a long, sweeping curve that ends in a small, circular loop.

La situación de la persona que no tiene pareja porque enviudó es distinta en muchos sentidos a la que está soltera. Aquí hay un duelo por pérdida, pero en este caso por muerte. La viuda o el viudo tienen la experiencia de haberse casado y haber vivido con alguien, y tal vez tuvieron hijos. Aunque en el divorcio también hay una 'muerte' de un proyecto, en la viudez es diferente porque hay una muerte real.

Muchos viudos y viudas quieren formar pareja nuevamente; sin embargo, cuando se les pregunta qué están haciendo al respecto contestan con evasivas y risitas nerviosas.

Las personas que no aceptan su pérdida, recurren a distintos mecanismos para evitar la elaboración del duelo. Conocemos dos tipos de alteraciones patológicas: la anulación del duelo o la intensificación del duelo. Algunos cristianos creen que este tipo de duelo es 'bíblico', pero no es así.

La anulación del duelo

El viudo o la viuda niegan tener sentimientos dolorosos; más de una vez hemos oído decir en los funerales: 'El cristiano sabe cuál es su destino; no

nos angustiamos como los que no tienen esperanza.' 'No sufras, está en la presencia de Dios.' 'Velatorio ¿para qué? Polvo eres y al polvo volverás.' 'El Señor se lo llevó. No llores, es mal testimonio.'

Algunos
viudos
viven
'como si
no', como si
no hubiese
muerto el
cónyuge,
como si no
sintiesen
dolor ni
angustia.

La lista podría seguir. Lo concreto es que la persona considera la expresión de emociones como una debilidad que no debemos manifestar. Lo emocional, piensan, no es tan importante como lo intelectual. Creen que un cristiano debe guiarse sólo por la razón y nunca por el corazón. Lamentablemente, a lo largo de la historia cristiana los sentimientos han sido considerados inferiores al intelecto.

En realidad, estas personas confunden emoción con emocionalismo, expresión de los sentimientos con sentimentalismo. Por eso se niegan, y niegan a los demás, la posibilidad de expresar las emociones. Estos viudos viven 'como si no', como si no hubiese muerto el cónyuge, como si no sintiesen dolor ni angustia.



Esta actitud de 'no sentir' se relaciona con traumas o con modelos emocionales impuestos por una crianza represora. Las personas que enfocan la vida de manera racional creen que expresar una emoción es falta de fe, debilidad interior, pecado. Entonces guardan las emociones debajo de la alfombra o las mandan al sótano de su mente y viven como si no existiesen. Sin embargo, en algún momento esas emociones reprimidas producen complicaciones, y aparecen síntomas psicósomáticos como úlceras, caída de cabello y muchos otros.

El muerto sigue vivo

Esta actitud se presenta especialmente cuando el vínculo fue bueno. Es más difícil 'soltar' los buenos recuerdos; las comparaciones son frecuentes, las memorias vuelven a la mente una y otra vez.

Somos una sociedad que 'levanta a los muertos'; honramos a las personas cuando mueren. Aunque los criticábamos y no recibieron nada mientras estaban vivos, Favaloro, Gardel, Olmedo ahora son 'grandes'. La muerte tiene esa dimensión de idealización casi mágica, mística.

No poder decir adiós a una relación

Cada vez que nos relacionamos con alguien hacemos un vínculo afectivo. Ponemos algo nuestro y tomamos algo del otro. En una pareja no sólo sucede esto, también se teje un proyecto, un sueño. Cuando

un vínculo se rompe, se rompe el sueño y eso daña, duele, trae dolor. Las cartas recibidas se convierten en cuadros; las fotos, en estampitas a las cuales se reza en silencio. El cónyuge que ya no está se transforma en un fantasma.

**No es fácil
decir adiós,
hacer el
duelo.**



Necesitamos sacar ese afecto, esa 'energía' que pusimos en el otro, y eso lleva tiempo y esfuerzo. El desapego, decir adiós, hacer el duelo, no es una tarea fácil. Todo entierro emocional provoca dolor, y mucha gente no está dispuesta a pasar por ese camino de lágrimas y silencio. Les parece mejor seguir soñando, seguir esperando, seguir amando al que se fue.

Resentimiento hacia el que murió

Es preciso liberarse del odio a través del perdón. Lo mejor es bendecir a la persona: dejarla ir con nuestra bendición. No lo hacemos porque el otro se lo merezca sino porque queremos sembrar y cosechar lo mejor.

El dolor habla y dice 'nunca más estaré con alguien', 'siempre me ocurre lo mismo', 'sé que nunca me voy a volver a enamorar', 'estoy nuevamente abandonada'. No hay que escuchar las voces mentirosas. Nadie se murió por estar solo. Además, quizás vuelvas a formar otra pareja. Para que eso sea posible, debes cerrar delante del Señor los conflictos del pasado y darlos por terminado.

Pactos con el cónyuge

Aunque la muerte ha roto el contrato, algunas personas lo mantienen intacto en sus emociones. La viuda está atada por un voto de fidelidad en su mente de que 'no habrá otro como él', 'debo serle fiel', 'él era mi amor eterno'. No se permite formar pareja, porque sentiría que lo está engañando, estaría cometiendo una infidelidad mental hacia su cónyuge muerto.

Es importante no establecer este tipo de pactos de fidelidad; si los hiciste, ahora debes romperlos.

La intensificación del duelo

Si es malo no hacer el duelo, la tendencia opuesta es igualmente patológica. Cuando la viuda se queda en el duelo, no cierra esa etapa y en consecuencia no se permite avanzar hacia nuevas relaciones.

Los síntomas en este caso son opuestos a los de la negación del duelo. La intensificación del duelo puede llevar a la depresión y a otras alteraciones emocionales.

Frente a una pérdida, algunas personas reaccionan expresando sus emociones en forma descontrolada. El ejemplo típico es el de aquellas personas que no lograron superar el dolor y mantienen las cosas tal cual el difunto las dejó. Las emociones no sólo se acrecientan en sentido cuantitativo sino en sentido

***La viuda
está atada
por un voto
de fidelidad
en su
mente.***



cualitativo. Freud sostenía que la melancolía es una manifestación del duelo patológico.

Los síntomas más comunes en esta patología son: insomnio, constipación, anorexia, autoreproches intensos, culpa, ideas suicidas, aislamiento. Con el tiempo los síntomas se vuelven más acentuados y persistentes.

Morirse con el cónyuge

Muchas mujeres se dejan morir lentamente, dejan de arreglarse, de salir. Han hecho un pacto con el marido y encuentran que 'la vida ya no tiene sentido sin él'. 'Él era todo para mí', se dicen, y olvidan que tienen una existencia propia. Recuerda, tu vida no puede reducirse a morir con tus muertos.

Algunas personas sienten una culpa profunda: 'Ya no merezco vivir si mi pareja murió.' Tal vez no te das 'permiso' para seguir viviendo. Es como si decidieras que tu tiempo de vida también terminó; aunque estás vivo, no disfrutas de nada.

Actitud de víctima

'Soy solita', 'soy viejito' y pensamientos similares que marcan el comportamiento.

Tenerse lástima es tener un espíritu de víctima, es buscar la lástima de otros como medio para recibir afecto. Muchas personas viven contando sus sufrimientos: 'te parí con dolor', 'tenerte fue un calvario', 'trabajé toda la vida para hacerte feliz'...

Constantemente dejan en claro que aportan una gran dosis de sacrificio. Esas personas intentan despertar lástima de parte de los demás porque de esa manera se sienten amadas. Viven poniendo cara de tristeza, contando sus luchas y mostrándole a todo el mundo que ellos quieren crecer y formar pareja pero que los demás no los dejan hacerlo, que el país no los deja, que sus hijos no los dejan, que sus padres no los dejan. Echan la culpa a todo el mundo y nunca asumen responsabilidad.

La vida no se acabó

Todos nacemos con un gran potencial y deseos de formar pareja y tener una familia. Sin embargo, diversas 'piedras' caen en nuestro camino y obstaculizan ese desarrollo normal. Sólo cuando identificamos esas piedras y las quitamos, la normalidad vuelve a fluir desde nuestro interior.

No hay una fórmula ni pasos mágicos que uno puede realizar en la viudez para superar el dolor y seguir adelante. Debemos ser sinceros con nosotros mismos a fin de identificar las piedras que obstaculizan el camino y entonces poder correrlas.

En su excelente libro *La pérdida afectiva*¹, John Bowlby sostiene que el duelo patológico tiene las siguientes características:

Tenerse lástima es tener un espíritu de víctima, es buscar la lástima de otros como medio para recibir afecto.



¹ John Bowlby: *La pérdida afectiva*, Paidós, Buenos Aires, 1975.

- Anheló inconsciente de la persona perdida.
- Reproche inconsciente contra la persona perdida, expresado en constantes reproches a uno mismo.
- Cuidado compulsivo de otras personas.
- Persistente incredulidad de que la pérdida sea permanente.

Enfrentar: esta es la palabra clave; suena duro pero es lo más sano. La mejor actitud es enfrentar tu dolor, tu pérdida, tu vacío. Nunca vas a *aceptar* si no te decides primero a *enfrentar*: a soltar los recuerdos, a renunciar a esa pareja, a dejar atrás los buenos y los malos momentos. Es una etapa que pasó, que ya fue. Tienes que despojarte de la ropa, los objetos, las fotos.

Enfrentar:
esa es la
palabra
clave.

Enfrentar y aceptar es cerrar el capítulo del pasado para poder caminar nuevamente hacia el futuro.

El cuidado de Dios



En la Biblia encontramos que las viudas reciben un cuidado especial de Dios. Él ha prometido cuidarnos, ha prometido caminar con nosotros. Sin embargo, debemos cumplir con la parte del pacto que nos corresponde, que es buscarlo. Él es nuestra fuente de vida; por eso necesitamos buscarlo, experimentar su amor y caminar en su Palabra.

Dios se ocupa especialmente de las viudas

Las viudas reciben del Señor un caudal especial de fuerzas espirituales. En la Biblia no representan una imagen de 'pobreza' sino todo lo contrario, de fortaleza. Las viudas son nombradas de manera especial en la Palabra de Dios, y utilizadas para sus propósitos. Consideremos algunos pasajes:

Padre de huérfanos y defensor de viudas es Dios en su santa morada. Salmo 68.5

Jehová guarda a los extranjeros; al huérfano y a la viuda sostiene. Salmo 146.9

Jehová derriba la casa de los soberbios, pero afirma la heredad de la viuda. Proverbios 15.25

Jesús advierte contra los inescrupulosos:

¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas!, porque devoráis las casas de las viudas, y como pretexto hacéis largas oraciones; por esto recibiréis mayor condenación. Mateo 23.14

Las viudas deben recibir ayuda de la iglesia

Sea puesta en la lista sólo la viuda no menor de sesenta años, que haya sido esposa de un solo marido, que tenga testimonio de buenas obras: si ha criado hijos, si ha practicado la hospitalidad, si ha lavado los pies de los santos, si ha socorrido a los afligidos, si ha practicado toda buena obra.

1 Timoteo 5.9–10

Las viudas pueden ser fuertes y perseverantes

También les refirió Jesús una parábola sobre la necesidad de orar siempre y no desmayar, diciendo: “Había en una ciudad un juez que ni temía a Dios ni respetaba a hombre. Había también en aquella ciudad una viuda, la cual venía a él diciendo: ‘Hazme justicia de mi adversario.’ Él no quiso por algún tiempo; pero después de esto dijo dentro de sí: ‘Aunque ni temo a Dios ni tengo respeto a hombre, sin embargo, porque esta viuda me es molesta, le haré justicia, no sea que viniendo de continuo me agote la paciencia.’”

Lucas 18.1–5

Las viudas pueden ser activas y serviciales

Pedro se levantó entonces y fue con ellos. Cuando llegó, lo llevaron a la sala, donde lo rodearon todas las viudas llorando y mostrando las túnicas y los vestidos que Dorcas hacía cuando estaba con ellas.

Hechos 9.39

CAPÍTULO
CINCO

*Después del
divorcio*



Cuando no hablamos de estos temas, se vuelven terreno fácil para el Enemigo. No nos preparamos en asuntos como el matrimonio, el sexo, la familia, y por eso tenemos en las iglesias familias enteras derrotadas por Satanás. Cuántas veces hemos visto matrimonios que participaban en la iglesia y eran líderes, hasta que se derrumbaron ante la sorpresa de todos.

En Estados Unidos de Norteamérica hay tres divorcios por cada cinco matrimonios, considerando sólo los divorcios legales. No se incluye en ese dato la enorme cantidad de divorcios emocionales: aquellos que han anestesiado los sentimientos y funcionan mecánicamente; matrimonios formales, duermen en el mismo lecho y cenan juntos pero sus corazones están separados.

El matrimonio es una creación de Dios; por eso no puede sorprendernos que el Enemigo busque atacarlo y destruirlo. El divorcio siempre hace daño, porque afecta y distorsiona el plan de Dios.

Los divorcios no se dan de manera instantánea; generalmente son el resultado de una serie de sucesos. Cuando aparece un tercero, tal vez pensamos que esa circunstancia es lo que destruyó a la pareja; sin embargo es probable que la causa esté en un área vital ya deteriorada en el vínculo de la pareja, y que la relación extramatrimonial sea la consecuencia del conflicto.

Las personas que se divorcian necesariamente deben reacomodarse a la nueva situación, no sin pasar por emociones de tristeza, bronca, dolor. Muchos divorciados inician nuevas parejas sin revisar lo que sucedió, sin entender qué llevó al divorcio ni cómo evitarlo en el futuro.

Piensa...
en tus cambios recientes.

¿Cómo reaccionó tu familia frente a tu divorcio?

¿Cómo reaccionaron tus amigos íntimos?

¿Cómo reaccionaron en tu iglesia?

¿Qué cambios notas ahora en tu vida personal?

Fases del divorcio

En cualquier congregación es posible encontrar hoy gente en condición de divorciados. Muchos de ellos, a pesar de haberse separado, no han encontrado paz ni han recibido sanidad interior para sus antiguas heridas matrimoniales. Tampoco han clarificado las causas de su separación.

El divorcio es una experiencia difícil y dolorosa, es la muerte de un proyecto de pareja, de un sueño que no pudo ser. En el proceso aparecen emociones, pensamientos, temores; como en toda pérdida, es preciso pasar por diversas fases de duelo y de reconstrucción personal.

El divorcio emocional

La pareja comienza a tener conflictos que no logra resolver, y se van sembrando cada vez más problemas. Esos conflictos lentamente van matando al amor. Es más fácil evitar el divorcio cuando son ambos quienes

buscan ayuda. Por lo general ocurre que uno busca ayuda pero el otro no; aquí el pronóstico es delicado.

La separación física

Cuando el conflicto llega a la separación física produce un impacto profundo. Es duro verse sin el otro, sin los planes trazados en un momento de amor, sin los hijos, viviendo en otra casa y con otro ritmo. Para poner fin a esa situación algunas personas buscan inconscientemente el vínculo con un tercero. Se calcula que en tres de cada cuatro separaciones hubo un tercero en el medio.

Período de adaptación

La persona divorciada debe adaptarse a una nueva realidad, a un nuevo ritmo de vida y a una posición social diferente. Sin embargo, algunos continúan insistiendo durante años a pesar de las negativas de su compañero de rehacer la pareja; otros adoptan una actitud negativa cuando se separan, muestran hostilidad y aparecen broncas no resueltas.

En este período la persona comienza a tomar decisiones. Teniendo en cuenta que está atravesando una etapa de mucho dolor, lo recomendable sería tomarse tiempo y escuchar el consejo de amigos, a fin de no decidir nada inapropiado.

Crecimiento

Esta fase aparece cuando la persona aprende de lo sucedido, capitaliza la experiencia matrimonial para

crecer y madurar, y deja de atormentarse. Aunque cada separación es distinta, todo divorciado debe ir paso a paso y nunca decidir sobre la base del dolor y la angustia. Una vez que se completa el duelo, pueden nacer cosas nuevas. Ahora es soltero y debe descubrir esa nueva identidad.

Sanidad interior

El divorciado necesita ayuda para elaborar la ira y perdonar al cónyuge. Este es un aspecto importante, ya que mucha gente queda sin resolver esa bronca y esto provoca enfrentamientos duros y difíciles. Aparecen sentimientos ambivalentes de amor y odio, recuerdos buenos y recuerdos tristes, o deseos de ver al otro que luego se reemplazan por el deseo de hacerle daño.

Es importante controlar esos momentos porque hay temas que resolver, como la crianza de los hijos, el aspecto financiero, etc.

Los hijos

Los niños no tienen toda la información necesaria para entender qué está pasando, y en consecuencia se manejan por lo que ellos perciben, intuyen o imaginan que está ocurriendo. Construyen su propia explicación de los hechos, y con frecuencia se atribuyen la culpa de lo

**Todo
divorciado
debe ir
paso a paso
y nunca
decidir
sobre la
base del
dolor y la
angustia.**



que sucede. Piensan 'papá se fue de casa por mi culpa', o 'porque no me quiere'.

Algunos de los conflictos que hemos observado en los niños son:

Sentimientos de frustración. Surgen del sentimiento de culpa. Si él tiene la culpa, como piensa, eso lo hace sentir inadecuado y frustrado; se daña su autoestima.

Desequilibrio de funciones. Por funciones o roles nos estamos refiriendo a las responsabilidades que cada progenitor tenía hacia su hijo. Los roles son culturales y son establecidos en cada matrimonio. También son intercambiables. En una familia típica hay alguien que ayuda a los niños a cambiarse, alguien que cocina, alguien que sirve la mesa; a veces son ambos padres. Cuando se produce el divorcio hay un desequilibrio, porque falta una parte en cuanto a la manera en que se realizaban esas funciones. A uno lo cría la mamá, a otros el papá o la abuela.

Cambian los patrones de disciplina. Antes el niño estaba bajo la disciplina de ambos padres y había cierta unión, criterios compartidos; pero después del divorcio, lo tratan de una manera en un lugar y de otra manera en otro. Lo que le reprochan en una casa en la otra se lo aplauden.

Conductas para llamar la atención. El niño lo hace a través de mala conducta o de cualquier forma, como un intento de que no se olviden de él. Además, esto

lo ayuda a disminuir la fantasía de que 'ahora me van dejar a mí'.

Somatización. La angustia que tiene el divorcio trae una carga emocional que los niños no consiguen expresar y en consecuencia la trasladan al cuerpo y generan síntomas.

Hijos adolescentes

Para los hijos mayores es más difícil la experiencia de divorcio, porque han vivido más tiempo con sus padres. La separación produce intenso dolor emocional en los adolescentes.

Búsqueda incesante de afecto. Necesitan escuchar que los aman; su búsqueda afectiva es intensa. Esta necesidad puede reaparecer cuando llegan a la adultez, y entonces, cuando se casan, buscan este refuerzo afectivo; tienen una profunda necesidad de saber que son personas amadas y aceptadas.

Búsqueda de imágenes sustitutas del padre o la madre. Pueden buscarla en el pastor, maestro, tías u otros.

Actitud de resentimiento y desafío. Se vuelven agresivos, desafiantes o rebeldes.

Recomendaciones:

Para minimizar los conflictos de los hijos, los padres deben tomar en cuenta algunas claves:

Los hijos
tienen una
profunda
necesidad
de saber
que son
personas
amadas y
aceptadas.



- Saber que se separaron como esposos, no como padres.
- Recordar que los hijos los necesitan a ambos.
- Centralizar las conversaciones en la educación de sus hijos.
- Compartir toda la información sobre el desarrollo de los hijos.
- Evitar los abogados y las peleas inútiles.
- No hacer pedidos inapropiados: arréglame el coche, salgamos a cenar con los niños, etc.
- No intentar ser papá y mamá a la vez. Sé tu mismo. Aun cuando el otro progenitor no cumpla sus tareas y sus responsabilidades, nosotros debemos ser y hacer lo que nos corresponde.
- No tratar a tu hijo como si fuera tu esposo. Especialmente las mujeres toman a su hijo como compañero, y consciente o inconscientemente, crean una ligadura de la cual no le será fácil desprenderse.
- No mientas en cuanto al divorcio. No engañes a tus hijos en cuanto a los motivos, ni eches toda la culpa de la separación al otro cónyuge.
- No ataques a tu cónyuge delante de los hijos. No lo critiques, no mandes a tus hijos

como espías para que te cuenten dónde fue, con quién y qué hizo tu ex cónyuge.

Evalúa tu conducta...

Si estás divorciado o divorciada,

¿Cómo es tu relación con cada uno de tus hijos?
¿Por qué?

¿Qué imagen transmites de tu cónyuge a tus hijos?

¿Qué imagen transmites de ti mismo a tus hijos?

Síntomas del divorciado

Cuando se desata el divorcio aparecen mecanismos de defensa, ya que uno o ambos intentan defenderse contra el dolor. Así como tenemos sistemas que atacan la enfermedad, de la misma manera nuestra mente trata de evitar el dolor de una separación. Por

Aferrarte a la relación después de la separación es un síntoma de que aun no estás curado.



ejemplo, la mujer que escucha a su esposo decir que no la ama más activa un mecanismo para negar el dolor que eso le produce, y entonces piensa: 'Lo dice para herirme.' Este mecanismo se conoce como negación.

Otro mecanismo es la 'minimización', restarle intensidad al conflicto: 'No me importa tanto, después de todo.' Otro es el de la 'espiritualización', que nos lleva a negar la realidad y a ponerle un manto sobrenatural o espiritual. La verdadera fe no evade la realidad; por el contrario, debe ayudarnos a enfrentarla.

Llega el momento en que la persona cobra conciencia de que el vínculo se ha roto y finalmente se conecta con la realidad.

Aferrarte a la relación después de la separación es un síntoma de que aun no estás curado. El intento o el deseo de mantener la amistad tras la ruptura es también una manera de evitar que esta resulte tan dolorosa. La insistencia en mantener el vínculo muestra también que la persona tiene miedo de lanzarse de lleno en una nueva relación.

El mundo emocional del divorciado

La persona que se divorcia quiere entender qué sucedió, por qué no funcionó la pareja, cuáles son los factores que provocaron la ruptura. Aparece la

culpa y la disculpa. Habrá momentos donde se sentirá culpable; en otros momentos se disculpará diciendo 'yo hice esto porque él hizo esto'. Este proceso produce más confusión y produce cansancio emocional.

El cuerpo tiene un grado de tolerancia al castigo físico. Por ejemplo, un boxeador tiene un grado de tolerancia y recibe golpe tras golpe; pero cuando no puede más se cae, se colapsa. De la misma manera, tenemos un grado de tolerancia emocional; cuando no toleramos más comienzan a aparecer las señales: ansiedad, depresiones, desórdenes emocionales. Estas son banderas emocionales que dicen 'basta'.

El divorcio tiene muchas banderas que dicen basta: las finanzas, los hijos, lo legal, el juego de palabras, la culpa y la disculpa, la negación, etc.

Baja autoestima

Cuando un divorciado se culpa a sí mismo por la separación, no lo atribuye a lo que hizo sino a lo que es: 'no soy inteligente', 'no sirvo', etc. En lugar de identificar los problemas y buscar luego la manera de corregirlos, lo que hace es definirse a sí mismo como el problema. No es lo mismo decir 'yo cometí un error' que decir 'yo soy un error'.

Retrocesos emocionales al pasado

Es fácil evocar el pasado en determinadas fechas y horarios. Recomendamos que cuando lleguen esos días o momentos del día hagas actividades diferentes

de las que solían hacerse, para restar el impacto emocional de la ausencia del cónyuge. Nuestra memoria graba el acontecimiento con gran intensidad emocional, y la fotocopia que aparece en determinados momentos trae nuevamente toda aquella carga. Estos sucesos provocan depresión y, si no se la supera, la experiencia se vuelve un círculo repetitivo. Un vestido, una comida o un color pueden actuar como disparadores, y la persona revive todo el dolor.

No es lo mismo decir 'yo cometí un error' que decir 'yo soy un error'.



Rutina

La persona separada comienza a mostrar una serie de conductas rutinarias, mecánicas, que casi podríamos llamar automatismos: va al trabajo, vuelve, prende el televisor, cena, se baña, duerme... Los sábados va tres horas al gimnasio y por la tarde hace lavar la ropa. Las conductas no tienen carga emocional, como si hiciera todo en piloto automático. Así, pronto entra en un ritmo melancólico y aburrido.

Combinación de frustración e ira

La ira es una expresión emocional de frustración. Me siento impotente porque no actué a tiempo o porque no consigo soportar el dolor que me produce la separación; esta es una sensación abrumadora, y

eso produce ira. La ira aparece contra uno mismo, y a veces contra el otro.

Una vez que la persona saca las emociones afuera, luego puede encenderse la razón. Por eso, como consejeros, debemos ayudar a la persona a expresar sus emociones de manera apropiada.

Conductas luego del divorcio

La persona que se divorcia experimenta un sentido de vacío existencial, no sabe quién es realmente. Mientras estoy soltero tengo un yo real, una identidad; cuando aparece el otro y formo una pareja, cedo parte de mi yo y desarrollo un nuevo ser, el yo aprendido. En el matrimonio me uno con el otro en conductas nuevas que me permiten convivir con él; así, con el correr del tiempo, se pierde el yo real y aparece cada vez más el yo aprendido. Cuando sucede el divorcio, quedo como en un vacío; el yo aprendido está roto, y el yo real quedó muy pobre. Me olvidé quién era yo en realidad.

Entonces el divorciado comienza la reconstrucción de su identidad. De pronto quien no iba a la discoteca ahora va; la que se peinaba de una manera ahora aparece con nuevo peinado. El divorciado dice 'es mi nuevo yo'. Estas conductas son parte de la búsqueda incesante por recuperar su identidad. La salud de este proceso dependerá de su madurez, de

su espiritualidad, de sus recursos internos, de la red externa de apoyo.

Ensayos

Para llenar ese vacío existencial, y también para ocupar la mente con cosas nuevas y tapar el dolor, el divorciado inicia dietas, cambia el estilo de ropa o de música, renueva su automóvil. Intenta ser alguien

que en realidad no es. Quiere tapar lo viejo con algo nuevo. Trata de mostrar que puede llamar la atención, hace cosas para probarse a sí mismo que 'gusta', que es valioso.

Actividad excesiva

Algunos divorciados llenan su agenda con actividades, con la pretensión de no encontrarse consigo mismos. El objetivo final es no pensar, no encontrarse con sus emociones y sus dudas.

Valorización de la gente

La persona divorciada necesita recuperar autoestima, y por eso tiende a buscar reconocimiento en otros. Por lo general, cuando

la persona se divorcia comienza a valorar nuevamente amistades que hacía años no veía, lugares que últimamente no frecuentaba y ámbitos en los que hacía tiempo no participaba. Con la amistad recupera algo valioso: el encontrarse con las amigas o los amigos en un café para conversar, las llamadas

telefónicas largas, las cartas. Comienza a establecer una nueva red de amistades, con gente nueva que comienza a conocer.

Represión de sentimientos

La persona separada guarda muchos sentimientos dolorosos, broncas, recuerdos e imágenes que pasan una y otra vez por su mente. Si hizo terapia y es una persona con recursos espirituales interiores no pretenderá reprimir esas emociones. Más bien, las compartirá. En cambio, si la persona vive su divorcio en silencio y en soledad, y lo percibe como un gran fracaso, guardará todas esas emociones porque las considera como algo vergonzoso que nadie debe conocer.

Venganza

La venganza puede expresarse de varias maneras: por ejemplo a través del erotismo, de la seducción sin compromiso. Hay personas que se separan pero practican un divorcio que en psicología llamamos maligno; siguen discutiendo, siguen peleando, siguen poniéndose abogados. En el fondo no quieren estar separados. La dosis de odio y de bronca hace que se pasen facturas permanentemente; usan a los chicos como pelotitas de ping-pong para enterarse de lo que le ocurre al otro, y de esa manera inventar la mayor cantidad de juicios posibles para destruirlo.

Comienza a establecer una nueva red de amistades, con gente nueva que comienza a conocer.



Aislamiento

Algunos divorciados levantan paredes para no entrar en comunicación con otros; se manejan con generalizaciones del estilo 'son todos iguales'. Vuelcan la energía en alguna actividad y evitan profundizar las relaciones personales, porque temen que se les escape algún sentimiento reprimido.

Nuevas relaciones

Cuando se intenta rehacer la vida de pareja surgen muchas preguntas. ¿Será duradera esta nueva relación? Afloran los miedos viejos, ¿repetiré los mismos errores que cometí en mi otra pareja? Y una tercera pregunta, frecuente entre los cristianos: ¿Cómo aceptarán esto mi iglesia y mi familia?

Según la revista *Psychology Today* (marzo – abril 2000) el 60% de los segundos matrimonio fracasan en los Estados Unidos por los mismos conflictos que los llevaron al divorcio la primera vez, sumados al hecho de no haber resuelto su conflicto sentimental anterior.

Es muy doloroso aceptar que el matrimonio feliz y para toda la vida no pudo ser. No ha sido nada fácil entregar tanto tiempo y derrochar la energía que se requiere para construir una relación de pareja. Por eso muchas personas se entregan a la nueva relación como si comenzaran un tratamiento terapéutico: creen que al buscar un sustituto ya no tendrán más

pena por la relación que perdieron, y que eliminarán el sentimiento de fracaso y frustración que los consume. Quien no ha superado una ruptura sentimental no puede ni debe comprometerse en una nueva relación; si no la supera, los conflictos no resueltos acabarán por emerger.

Los varones suelen casarse antes y con más frecuencia que las mujeres divorciadas. Por lo general son las mujeres quienes toman la iniciativa de la separación, pero son los varones los que solicitan el divorcio porque quieren casarse de nuevo. El divorciado suele buscar en la nueva mujer la solución a todos sus problemas domésticos. Se dan menos tiempo para completar la recuperación emocional del divorcio. En cambio, muchas mujeres descubren que vivir sin pareja puede ser una experiencia muy reconfortante. Los varones suelen unirse a mujeres más jóvenes que la esposa anterior. Las divorciadas tienden a buscar parejas de igual edad o mayores que ellas.

No trates de jugar al psicólogo. Si consideras que tu nueva pareja necesita terapia, puedes sugerirle que acuda al especialista; por muy coherente, intuitiva e inteligente que seas no permitas que te utilice como tal.

Es común encontrar casos de segundas parejas surgidas de la relación amistosa que existía entre sus

**No trates
de jugar al
psicólogo.**



matrimonios anteriores. Es decir: Pepe y Luisa son amigos de Jorge y Carmen. Pepe le explica a Carmen sus problemas conyugales y Carmen le cuenta a Pepe que su marido ni la escucha ni la entiende. Resultado: Pepe y Carmen acaban juntos, mientras que Luisa y Jorge se sienten víctimas de una conspiración y consideran que sus respectivos cónyuges deberían ser acribillados.

Si Carmen y Pepe fueron incapaces de plantear sus conflictos matrimoniales a sus propios cónyuges, ¿serán capaces de hacerlo cuando su pareja actual atraviese un período de crisis? ¿O buscarán de nuevo a una tercera persona que les sirva de válvula de escape?

Las mujeres que forman pareja con un divorciado tienen miedos:

- Miedo de que la pareja continúe enamorado de su ex.
- Miedo de haber sido elegida por ser lo opuesto a su ex, o por todo lo contrario.
- Miedo de pagar por los errores de la anterior.
- Miedo de no estar a la altura (sexual) de la ex.
- Miedo de haberse unido por razones ajenas al amor.

Mejores perspectivas

Los terapeutas han descubierto que las segundas parejas que funcionan con éxito comparten estas cuatro características:

- Ambos están decididos a aprender el modo de descubrir y expresar sus propios deseos y necesidades.
- Tienen una gran voluntad de ser honestos y sinceros con respecto a los valores personales de cada uno, desde el principio de la relación.
- Se esfuerzan por aprender cada día más sobre las necesidades de su pareja, así como sobre el modo de satisfacerlas.
- Han realizado un gran esfuerzo para sanar sus propias heridas antes de lanzarse al nuevo idilio.

¿Conoces...
tus necesidades?

¿Cuáles son tus necesidades primordiales en una relación sentimental?

¿Cuáles son las dos o tres cosas que realmente necesitas de tu compañero para sentirte feliz en tu relación?

¿Qué clase de estímulos te ayudan a mantener animada tu vida sentimental?

¿Qué cosas específicas podría hacer tu pareja para satisfacer tus necesidades?

CAPÍTULO
SEIS

Madres solas



Podríamos decir que existen dos tipos de madres solteras: las que eligen serlo, y las que tuvieron un embarazo accidental. Hasta hace algunos años, las madres solteras eran señaladas y discriminadas. Cada vez es mayor el número de mujeres que, por diferentes causas, están solas con sus hijos.

No es sencillo ser madre soltera. La dificultad no sólo radica en el sostén económico; hay otros problemas que resolver cuando el niño llega al mundo: quién lo cuidará mientras la madre trabaja, de qué manera podrá cumplir con sus obligaciones laborales y con sus deberes de madre sin descuidar ninguno de los dos, cómo se educa a un hijo que no tiene padre, qué le dirá cuando el niño pregunte por qué sus compañeros de escuela tienen padre y él no.

Las madres solteras, como seres humanos que son, pueden atravesar por periodos de depresión, aun cuando ellas mismas hubieran decidido tener un hijo fuera del matrimonio. En ciertos momentos se siente un 'vacío emocional' que produce malestar, incluso

físico. Este sentimiento aparece, por ejemplo, cuando observa en el consultorio médico a otras mujeres acompañadas por sus esposos. Para sentirse bien es importante mantener amistades y no dejar de lado el cultivo personal, tanto en lo espiritual y mental como en el arreglo externo.

La madre tendrá que dejar a un lado su propio dolor, y tratar de ayudar a su hijo adolescente.

El aspecto económico es muy importante; ya sea divorciada, viuda o madre soltera, esta mujer tendrá que trabajar para cubrir sus necesidades básicas. Si tiene niños pequeños, para poder trabajar tendrá que encargarlos a una persona de confianza; algunas mujeres pueden recurrir a su madre, hermana, vecina o amiga. Esto no siempre es posible y entonces la única alternativa es la de una guardería.

Reacciones de los hijos

Los adolescentes, principalmente los varones, dirigen su odio hacia su madre, y en muchas ocasiones la hacen responsable de la muerte o ausencia de su padre. El sufrimiento es tan grande que buscan todo tipo de alternativa para hacer más tolerable el dolor. Quizás sus profesores tendrán que pagar el precio, porque estos adolescentes les harán la vida imposible, en venganza de que su profesor está y su padre no.

En estas situaciones la madre tendrá que dejar a un lado su propio dolor, y tratar de ayudar a su hijo

adolescente, con amor, haciéndole sentir que es importante y animándolo a que construya una vida con propósito. Los adolescentes constantemente buscan la figura paterna; a veces la encuentran en la figura de un profesor, un tío o un amigo mayor. Eso es bueno y no hay que hacerles reproches, porque podríamos estropear una excelente forma de que este adolescente pueda recuperarse y encontrar estímulo y modelos para desarrollar una vida útil.

La restauración

Cuando en la iglesia alguien cuenta que fue drogadicto, ladrón o alcohólico, pero que Cristo lo cambió, la gente aplaude con emoción al ver la transformación que Dios hizo en esa vida. Sin embargo, si alguien pasa a dar testimonio de que había quedado embarazada siendo soltera, o que durante el noviazgo la pareja quedó embarazada, aun si confiesan que se han arrepentido de ese error la gente tiende a condenarlos. ¿Por qué? Porque los pecados sexuales siempre se han considerado más graves que otros. Todos tenemos en nuestra mente un catálogo de los peores pecados y de los que creemos que son 'menos pecado'. El chisme, la crítica o la división son pecados graves que pueden hacer aun más daño que los pecados sexuales. Sin embargo los pecados sexuales activan más la fantasía y el morbo que algunas personas tienen en su corazón y en su mente. En

algunas iglesias exigen a la mujer confesar públicamente su embarazo.

El engendrar una nueva vida fuera de la voluntad de Dios es fuente de dolor. Sin embargo Dios ama a ese niño y a sus padres, y tiene poder para perdonar, sanar y restaurar sus vidas. Sea cuál sea la razón por la que estás criando sola a tus hijos, no dejes que el Enemigo te ate al pasado. Entrégalo a Dios y busca ayuda para llevar las cargas.

Familias ensambladas

No es fácil para una madre soltera comenzar una nueva relación, porque además de los temores relacionados consigo misma, están los que se refieren a los niños. Aparecen sentimientos de inseguridad, de miedo. ¿Y si mi nueva pareja rechaza a los niños? A veces también juega la fantasía de que todo será

fácil, y que la nueva pareja será la respuesta para todas las necesidades de la mamá y su hijo.

Las familias ensambladas pasan por varias etapas. Transcurre bastante tiempo (pueden ser algunos años) hasta tomar conciencia de la realidad tal como es y comenzar a actuar de la manera más conveniente.

Es recomendable permitir a los niños que expresen sus sentimientos. Al comienzo debe ser la madre biológica la que establezca las normas y los límites;

en forma gradual el padrastro establece lazos y adquiere autoridad en la familia.

Algunas sugerencias:

- Nutrir la relación de pareja, por lo menos una vez a la semana hacer algo solos, sin los niños.
- Nutrir la vida personal, enriquecer el espíritu, conocerse mejor.
- Nutrir la relación con cada integrante de la familia. La madre biológica realiza actividades con su hijo, y también el padre adoptivo realiza otras con el niño.
- Nutrir las relaciones de la familia en conjunto; buscar actividades placenteras para todos.

**No dejes
que el
Enemigo te
ate al
pasado.
Entrégalo a
Dios y
busca
ayuda para
llevar las
cargas.**



CAPÍTULO
SIETE

*¿Quién tiene la
última palabra?*



Los cristianos en Corinto decidieron pedir orientación a Pablo sobre algunos temas prácticos. Escribieron una carta, preguntándole sobre varios temas, y lo que tenemos en las Escrituras es la respuesta del apóstol. Aunque lamentablemente no tenemos la carta de la iglesia, podemos inferir muchos de sus interrogantes a partir de la contestación de Pablo (ver especialmente 1 Corintios 7.1–9, 25–28, 32–35).

- Preguntaron si el cuerpo era malo y pecaminoso, como enseñaba la filosofía gnóstica. Pablo responde que no.
- Preguntaron si al convertirse debían separarse de su esposo incrédulo: Pablo contesta que no.
- Algunos decían que todos debían casarse; Pablo aclara que ser soltero es *normal*. La palabra griega que usa para expresarlo significa 'bueno'.

→ Preguntaron sobre las relaciones sexuales en el matrimonio. Algunos pensaban que los casados debían abstenerse del contacto sexual. Pablo explica que, si bien no tiene una respuesta directa de las enseñanzas de Jesús, les da su recomendación inspirado por el Espíritu Santo. ‘Bueno le sería al hombre no tocar mujer. Sin embargo, por causa de las fornicaciones tenga cada uno su propia mujer’ (1 Corintios 7.1–2).

En conclusión, para el apóstol Pablo la soltería es buena, no mala. La Biblia no está en contra de ella. La cuestión, dice Pablo, es no caer en pecado si uno se queda soltero y sufre a causa de su deseo sexual. Si te decides por la soltería, está bien, pero recuerda que es un don y, si no lo tienes, es mejor que te cases. Al parecer, los solteros en Corinto estaban buscando prostitutas, y Pablo les dice que eso está mal; cásen se, no fornicuen.

A continuación Pablo pasa a decir que el estar casado también es bueno y que no hay que tomar el divorcio a la ligera. Explica que la vida sexual dentro del matrimonio es un ‘deber’, un compromiso mutuo, algo bueno que Dios pide que los esposos cumplan el uno hacia el otro.

Cualquiera sea la condición civil de la persona, Dios puede usarla; no es necesario cambiar el estado

sino entregarlo a Dios y vivir dentro de su voluntad. No importa la circunstancia en la que fuiste llamado, serás usado por Dios. Pablo reconoce que el soltero tiene más tiempo para dedicarle al Señor, pero no es una condición excluyente para servirle.

En los versículos 25 a 28 el apóstol se refiere a las mujeres. Luego agrega, en el versículo 38, que es normal ser virgen y que la mujer hace mejor en no casarse. Pablo siente que el tiempo es corto (versículo 29) y que él prefiere estar libre para predicar el evangelio; pero aclara que no hay nada malo en el hecho de casarse.

La mirada de Jesús

No todos son capaces de recibir esto, sino aquellos a quienes es dado. Hay eunucos que nacieron así del vientre de su madre, y hay eunucos que son hechos eunucos por los hombres, y hay eunucos que a sí mismos se hicieron eunucos por causa del reino de los cielos. El que sea capaz de recibir esto, que lo reciba.

Mateo 19.11—12

Este pasaje menciona tres tipos de eunucos: los de nacimiento, los que lo son por la extirpación de las glándulas sexuales, y los que deciden serlo por razones espirituales. Se consideraba eunucos espirituales a

los que sacrificaban ciertos placeres personales a favor del reino de Dios; algunos, por ejemplo, se abstenían del matrimonio.

Hay personas dentro del reino de Dios que deciden mantenerse célibes como una opción para poder servir a Dios. Esto es un llamado específico y personal.

Debe ser revisado para confirmar que sea una decisión sana de la persona, y no el fruto de la represión o los conflictos emocionales. Cuando una persona muy jovencita dice que ha nacido célibe para el reino de Dios, es probable que su decisión pase por conflictos no resueltos y no por un llamado de Dios. Por supuesto, es perfectamente normal que alguien opte por no formar pareja, pero debe ser la decisión de una persona emocionalmente madura y libre de toda atadura.

¿Y tú?

Es frecuente pensar en el impulso sexual como algo sin relación con las emociones, el intelecto o la voluntad del individuo. La Biblia, en cambio, enseña que la sexualidad esta íntimamente ligada a todas las áreas. Todo lo que hacemos, decimos o pensamos lleva nuestro toque de feminidad o virilidad.

El impulso sexual es fuerte; sin embargo, nuestra vida no está controlada por él. Especialmente en la

mujer, pero también en el varón, el sexo depende de y se sostiene en lo emocional; como personas, necesitamos ser amadas en forma íntegra.

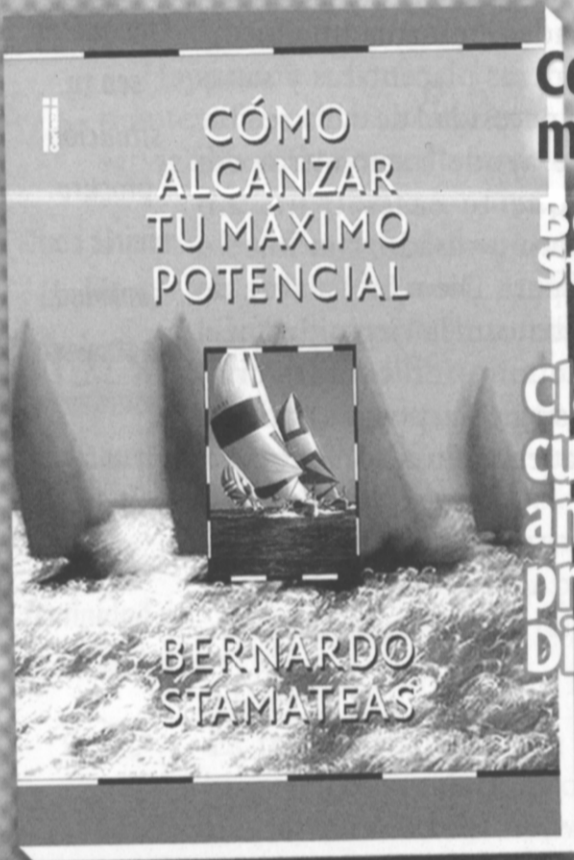
Dios dispuso maneras placenteras y sanas de satisfacer nuestra necesidad de dar y recibir amor. Pídele que te ayude a encontrar esa satisfacción, sea que te cases o no. En conclusión: Ser soltero o casado, con hijos o sin ellos, es *normal* para Dios. La Palabra de Dios no exalta el celibato, ni la virginidad ni el matrimonio. En cualquier estado civil podemos vivir para su gloria, porque para eso nos creó. Cualquiera sea tu situación, procura vivirla con santidad.

Cualquiera sea tu situación procura vivirla con santidad.



Todo lo que hacemos, decimos o pensamos lleva nuestro toque de feminidad o virilidad.





Cómo alcanzar tu máximo potencial

Bernardo Stamateas

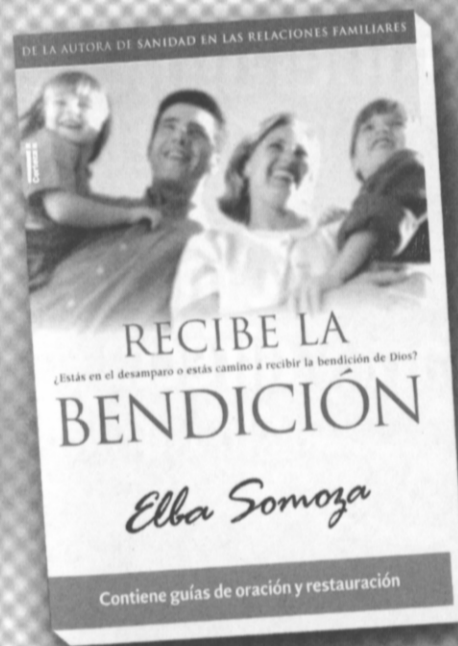
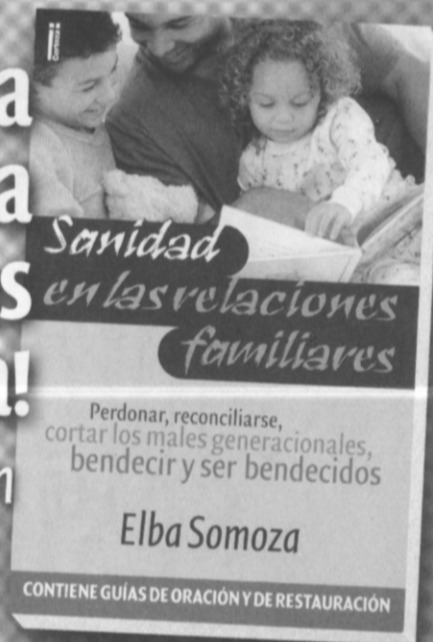
Claves para cumplir con los anhelos y propósitos de Dios para tu vida.

Certeza

LIBROS QUE INSPIRAN

¡Hay verdadera curación para las heridas de la vida!

Juan Churruarín



Te ayudará a disfrutar de la obra que el Padre comenzó en ti.

Certeza

LIBROS QUE SANAN

Del autor de EROS Y EL PECADO SEXUAL

HACIA LA SANIDAD SEXUAL

Bíblico. Maduro. Audaz. Sencillo. Honesto. Valiente. Práctico. Revela. Aconseja. Acompaña. Confronta. Restaura. Para los sanos. Los heridos. Los hijos. Nosotros. Para... La plenitud del plan de Dios para ti.

John White

Imperdible!

Dante Gebel

Habla de manera clara y directa

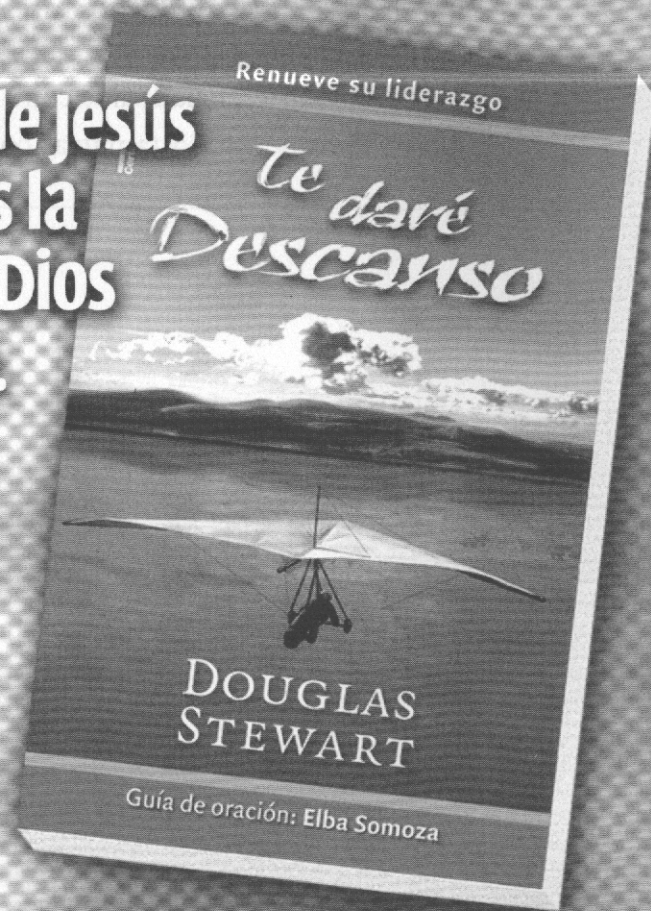
Esly Carvalho

Certeza

LIBROS QUE SANAN

Encuentra las claves para evitar el agotamiento.

Aprende de Jesús y recibirás la gracia de Dios en tu vida.



Certeza

LIBROS QUE SANAN