



PADRE  
ALBERTO  
LINERO

NO  
MENDIGUES  
AMOR



NO  
MENDIGUES  
AMOR

PADRE  
ALBERTO  
LINERO

NO  
MENDIGUES  
AMOR

RIANA

Diseño de cubierta: departamento de Diseño Grupo Planeta

© Alberto Linero Gómez, Eudista, 2013  
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2013  
Calle 73 N.º 7-60, Bogotá, D. C.

Primera edición: marzo de 2013

ISBN 13: 978-958-42-3397-4  
ISBN 10: 958-42-3397-1

Desarrollo ePub : Hipertexto Ltda.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor.  
Todos los derechos reservados.

*A todos los que me escuchan a través de Minuto de Dios Radio.  
A los que ve ven en el canal Caracol y en Telecaribe.  
A los que me leen en el oracional El Man está Vivo,  
pero sobre todo a aquellos que todos los días  
luchan contra sus esclavitudes, y con su luchas me enseñan  
y me animan a seguir luchando contra las mías.*

# Unas palabras desde la espiritualidad cristiana

En mi ministerio pastoral como presbítero de la Iglesia Católica y en el trabajo de acompañamiento que hago de las personas a través de mi trabajo en los medios de comunicación, me he encontrado con una conducta muy común entre los hermanos: “mendigar amor”. En muchas circunstancias y por muchas causas, para algunos mendigar amor se ha vuelto la mejor forma de conseguir que las otras personas —y sobre todo la persona a la que se le “ama”— respondan con algo de afecto y atención. Son personas que soportan todo, aceptan todo, se desvalorizan totalmente, se degradan al extremo con tal de no perder a la persona amada o quedan con el sentimiento y la firme decisión de no seguir adelante porque la persona que les juró amor ha decidido acabar la relación o simplemente dice no amarlas más. Son personas que sufren y que terminan en un círculo de dolor muy dañino para ellas y para aquellos que están a su alrededor.

Mendigar amor se puede entender como una dependencia, en este caso, como una manera de dependencia afectiva, de ahí que llegue a manifestarse a través de un llegar a “hacer lo que sea” con tal de no quedar solos y de obtener el tan anhelado “amor” de esa persona, cuya presencia y afecto se convierten en una necesidad casi de vida o muerte.

He leído mucho al respecto y sé que la psicología y las ciencias del comportamiento humano nos proponen muchas reflexiones, posibilidades y análisis para estas personas, las cuales son de gran provecho, pero considero que es necesario también ofrecer a estas personas una luz desde la experiencia espiritual, un apoyo y una palabra para que puedan resolver la situación que viven.

No se trata de un discurso doctrinal, ni de una exposición teológica, sino de una reflexión espiritual marcada por la dimensión existencial desde la cual trato de construir y entender siempre mi relación con Dios.

Abordo el problema desde dos experiencias muy concretas y —dolorosamente— muy cotidianas: el después de la separación y la lucha por no dejar que la persona que no nos ama y nos maltrata nos deje.

Los separados sufren mucho porque sienten que su vida se les ha destruido o porque no encuentran espacios en nuestras comunidades y aun en la sociedad. La vida de las personas separadas no es fácil, porque tienen que enfrentarse con un fracaso, en el que ha sido tal vez la empresa o meta más importante de su vida: la relación familiar. Pero a veces las vidas de estas

personas se vuelve una experiencia difícil debido a los mitos que ha generado la sociedad ante cierto tipo de situaciones; por ejemplo, llama la atención que cuando alguien tiene una relación con una mujer separada, algunos —con un irrespeto absoluto— hablan de que este “compró en el mercado de lo usado”, y a los hombres que viven estas experiencias no son pocas las marcas que la ansiedad y la inestabilidad dejan en sus vidas. Sufrimiento que normalmente tiene como “receptores” mayores a los hijos, que no entienden mucho lo que sucede y tienen que padecer cada una de las decisiones que los papás toman. Muchos de los separados se ven avocados a vivir la mendicidad del afecto para tratar de no volver a repetir la situación de la separación o simplemente al sentirse abandonados o rechazados pierden toda autoestima y consideran que para conseguir una próxima pareja deben mendigar cariño, pues consideran que su autoestima está por el piso y sienten que no merecen nada.

Busco desde las reflexiones que las personas que han pasado por esta experiencia tortuosa puedan encontrar el amor de Dios y puedan saber que están invitadas a seguir adelante y a no dejarse doblegar por el momento difícil que están viviendo; no tengo intenciones de hacer afirmaciones teológicas sobre la vida sacramental de los separados pero sí quiero que encuentren en la Palabra de Dios y en la reflexión pastoral experiencias que los motiven a reconciliarse consigo mismos y a creer que pueden seguir adelante y a ser plenamente felices.

Hay muchos que no se han separado pero sí son “mendigos de amor”, porque se arrastran, se degradan y se ponen “de alfombra” a las otras personas con tal de recibir manifestaciones de afecto, olvidando que son hijos de Dios, hermanos de Jesucristo y templos del

Espíritu Santo; al degradarse de esta manera, olvidan que merecen respeto, aprecio y amor de los que somos merecedores por ser únicos e irrepetibles.

La base de cada una de las reflexiones que realizo en este libro sobre las conductas y situaciones que a mi modo de ver caracterizan al “mendigo de amor”, sea separado o simplemente alguien que “mendiga” para no perder el cariño de la otra persona, son las múltiples experiencias que tengo a diario con amigos y compañeros, e igualmente con personas “penitentes”, creyentes, a las que acompaño en su búsqueda espiritual, además de todos los comentarios que escucho y leo a diario. Son muchos los “mendigos de amor” que encuentro en la iglesia, en los grupos de oración y en distintas situaciones

de la vida, como si Dios no estuviera interesado en que cada uno sea capaz de fabricar su propia existencia y su proyecto de vida con todos los dones que Él mismo le ha dado.

Este libro no es un trabajo psicológico, primero porque soy apenas un estudiante de psicología y segundo porque el énfasis está totalmente puesto en lo espiritual. Tampoco es un vademécum o una fórmula a seguir —en realidad no creo que no pueda existir— de manera ciega y sin reflexionar al respecto. Se trata de unas reflexiones que muy seguramente provocarán una actitud de reflexión y de indagación en quienes las lean. Uno de sus propósitos es provocar cambios de vida, determinar actitudes y decisiones en las que sea evidente nuestro deseo de ser mejores y sacar adelante la existencia que Dios nos ha regalado.

No es necesario tener fe para comprender las reflexiones que aquí les comparto, pero sí es necesario que seamos sensibles y que tratemos de descubrir que en los acontecimientos brutos, en la historia cruda y dura como es, hay un sentido que podemos comprender si lo analizamos con detenimiento y con inteligencia. Quien quita que algún ateo o algún incrédulo después de leer este texto quiera ir a conocer a Jesús de Nazareth y tenga una linda experiencia con el que es el camino, la verdad y la vida.

Estoy seguro que serán muchas las personas que a través de estas páginas recibirán motivación humana y bendición de Dios para superar esa situación que viven. El camino que les invito a recorrer parte de la constatación de la presencia siempre viva y poderosa de Dios en nuestras vidas. Luego, les recuerdo que aunque todos los ideales de la vida se destruyan, Dios siempre los restaura y nos invita a seguir adelante. No hay cadena que nos ate al pasado y nos deje sin fuerza para seguir fluyendo en Dios, eso lo reflexionamos también con la seguridad de que Dios rompe toda cadena. Nadie nos da mayor autoestima que Dios al hacernos saber que somos sus hijos, ni nadie nos hace caer en cuenta que las relaciones de pareja no son las únicas que tenemos y que hay otras oportunidades para construir la vida en medio de tantas otras relaciones, como las fraternas, las de amistad, etc. Todas estas experiencias que tenemos nos hacen sentirnos enfermos y nos desequilibran en todas las dimensiones de la vida, por eso la actuación de Dios nos da salud, que es armonía para que nosotros seamos los dueños de nuestra propia vida y sepamos cómo seguir adelante. Si quedamos abatidos tenemos

que tener presente que Dios siempre nos hace conducir nuestras vidas en medio de nuevos proyectos. Esta es la única manera de ser sus testigos.

Es el camino que les propongo recorrer en estas páginas salpicadas ellas por el existencialismo que siempre me caracteriza y por el intento de tocar con cada palabra el corazón de los lectores.

Aquí les presento el trabajo y espero que lo puedan disfrutar. Pido la benevolencia que todo lector tiene que tener para un texto que desea comprender.

Los bendigo y les deseo siempre lo mejor. Les entrego todas estas palabras en donde reflejo lo que voy comprendiendo de la vida que *yo vivo y que es muy bonita, muy bonita y para que no se me acabara fuera bendita, fuera bendita...* como dice el poeta en su canción.

Barranquilla, domingo de carnaval

P. ALBERTO LINERO GÓMEZ. EUDISTA

## Capítulo 1

# Respuestas desde la fe a las razones por las que mendigamos amor

¿Por qué se mendiga amor? Son muchas las razones por las que lo hacemos. No solo son causas psicológicas y emocionales sino también razones sociales y económicas. Lo cierto es que cuando se da una ruptura o nos dicen que no nos quieren nos sentimos solos, destruidos, sin autoestima, atados al pasado, confundidos, enfermos, descontrolados, abatidos. Es por eso que seguimos pensando en que debemos estar “arrastrándonos” ante esa persona que nos ha dicho que no o que simplemente nos ha dejado. Desde la espiritualidad creo que podemos responder a cada una de estas sensaciones que tanto dolor nos causan y que nos impiden vivir libre y autónomamente. La experiencia de Dios nos tiene que hacer dueños de nosotros mismos y nos tiene que ayudar a vivir en plenitud, y ahí ya no cabe mendigar amor.

#### NOS SENTIMOS SOLOS: ¡DIOS ESTÁ CON NOSOTROS!

En el evangelio de Mateo se nos afirma la presencia de Dios en toda nuestra vida. El autor lo hace usando una figura literaria hebrea llamada “inclusión”, que consiste en marcar con dos expresiones iguales —al principio y al final— para decir que en el texto esa expresión está siempre presente.

Creo que Mateo nos quiere mostrar que todo su evangelio es un testimonio de la certeza que tiene de que Dios está siempre con nosotros; es por esto que al inicio del evangelio coloca la primera señal cuando deja claro el nombre del hijo de Dios: “Todo esto sucedió para que se cumpliera lo que el Señor había anunciado por medio del profeta: Mira, la virgen está embarazada, dará a luz a un hijo que se llamará Enmanuel —que significa Dios con nosotros” (Mateo 1, 22-23) y al final cuando Jesús, que es la realización de la promesa mesiánica hecha al pueblo de Israel, el Enmanuel, les asegura su presencia para siempre a sus discípulos: “... Yo estaré con ustedes siempre hasta el fin del mundo” (Mateo 28, 20).

Dios nos acompaña en cada una de las etapas de nuestra vida y actúa en cada una de las situaciones que vivimos según lo que necesitamos. Estoy seguro de que su presencia en nuestra vida es motivo de crecimiento y de bendición. Así lo atestigua la historia de la salvación que se nos testimonia en la Biblia, y así lo podemos atestiguar muchos de nosotros a través de nuestra propia historia personal de relación con Él.

En cada uno de los momentos que vivimos podemos encontrar en la

presencia de Dios una respuesta y una ayuda que nos dan las fuerzas para salir adelante y superar los obstáculos que nos imponen las circunstancias por las que estamos pasando. Su presencia se hace para nosotros una experiencia sublime de paz y serenidad. Es como las gotas de agua que caen en la boca del sediento, o el puerto seguro que se le expone al que ha vivido momentos tormentosos en altamar en medio de la borrasca. Cualquiera que sea el momento podremos experimentar la presencia de Dios, pero para ello tenemos que tener fe. Es decir, tenemos que tener una relación personal que nos permita tener la certeza de su amor por nosotros.

Es la certeza de que Dios está con nosotros ayudándonos y con el cual, a través de la oración, nos podemos contactar para recibir su ayuda. La comunidad de Santiago lo expresa así:

Si alguno de ustedes está afligido, que ore. Si alguno está contento, que cante alabanzas. Si alguno está enfermo, que llame a los ancianos de la iglesia, para que oren por él y en el nombre del Señor lo unjan con aceite. Y cuando oren con fe, el enfermo sanará, y el Señor lo levantará; y si ha cometido pecados le serán perdonados (Santiago 5, 14-15).

Estoy seguro de que Dios se alegra en nuestros momentos de triunfo y genera en nuestro interior ese júbilo sublime que estalla en gritos de alabanza y de bendición: “Cambiaste mi luto en danza, me quitaste el sayal y me vestiste de fiesta. Por eso mi corazón te canta sin cesar, Señor Dios mío, te daré gracias siempre” (Salmo 30, 12-13).

Estoy seguro de que es Él quien nos levanta y nos da ánimo fortaleciéndonos en los momentos en los que las rodillas se doblan y las fuerzas amenazan con abandonarnos. “Feliz el que cuida del desvalido: el Señor lo librará en el día aciago. El Señor lo protegerá y lo conservará vivo, será dichoso en la tierra y no lo entregará a las fauces de sus enemigos. El Señor lo sostendrá en el lecho y del dolor, y transformará la cama de su enfermedad” (Salmo 41, 1-4).

De esto puedo dar testimonio yo mismo, como creyente y como presbítero. Puedo decir que he sentido a Dios a mi lado siempre. Lo he experimentado a mi lado en momentos de confusión y de desorientación cuando solo soy yo el que puedo tomar decisiones y saber hacia dónde debo llevar mi propio proyecto de vida. En esos momentos, con su amor y dedicación, Él trata de iluminarme con mociones interiores, con situaciones externas y con la

actuación de mis hermanos. Siempre está con nosotros. No nos abandona y está dándonos eso que necesitamos para que nosotros podamos salir adelante. Estoy seguro de que a cada hombre le dice lo que le ha dicho a sus líderes, como a Josué: “¡Yo te lo mando! ¡Animo, sé valiente! No te asustes ni te acobardes, que el Señor, Tu Dios, estará contigo en todas tus empresas” (Josué 1, 9). Su presencia a nuestro lado nos garantiza la victoria y por ello confiamos y seguimos adelante, seguros de que vamos a lograr superar el momento difícil que estamos viviendo:

Escucha, Israel, hoy van a luchar contra sus enemigos; no se acobarden, no teman, no se desanimen, no se aterroricen ante ellos, porque el Señor, su Dios, está con ustedes, luchando a favor de ustedes y contra sus enemigos para darles la victoria (Deuteronomio 20, 3-4).

Tengo claro que esa acción de Dios no es mágica. Dios actúa mediadamente en nosotros y en la historia, y a través de las condiciones históricas. Pero actúa y esa actuación es experimentable por nosotros si tenemos el corazón abierto y una buena capacidad de trascender a lo inmediato de las cosas. Es una experiencia interior que tiene aquel que tiene un encuentro personal con el Señor. Es una acción que he percibido de manera personal y de la que puedo compartir con ustedes porque estoy seguro de que es la respuesta a muchas de las agudas preguntas interiores que pueden estar teniendo. No podemos esperar a que las cosas cambien de la noche a la mañana o que las heridas desaparezcan; esa no es la manera de actuar de Dios —por lo menos del Dios de Jesucristo—. Tenemos que esperar a que en medio de la historia de nuestra vida se vaya dando el proceso de Dios.

Tengo la certeza de que todos necesitamos de esa presencia de Dios en nuestras vidas y que si logramos tenerla de manera sincera e intensa podremos ser mejores seres humanos porque podremos llenar los vacíos interiores que tenemos y saciar el hambre de infinito que nos acompaña desde siempre. También podremos sanar las enfermedades que nos han producido nuestros miedos existenciales y recibir la ayuda adecuada para cada uno de los momentos que vamos teniendo en la construcción de nuestro proyecto de vida.

Estoy convencido de que necesitamos de esa experiencia de la presencia de Dios para poder ser felices —esa es una de las razones por las que me paso predicando el evangelio a todo momento— y poder conquistar la realización

humana y espiritual de nuestra vida.

Esta experiencia no corresponde al producto de una serie de pasos mecánicos que se realizan, sino a la experiencia de encuentro de dos seres personales —tú y Dios—, por lo que este encuentro queda marcado por las libertades personales y la autenticidad de cada acción realizada por las personas, siendo estas acciones únicas e irrepetibles.

No estamos ante una experiencia de laboratorio que puede ser desarmada en momentos claros y distintos, ni se puede juzgar la vida con la precisión de las medidas estandarizadas que jamás cambian ni se perturban; sino que estamos ante la experiencia existencial que supera toda fórmula y todo intento por atraparla en un concepto, hundiéndose en lo genuino e irrepetible de cada encuentro humano con Dios.

Los hombres como seres relacionales —en relación con nuestra propia vida interior, con otros seres humanos, con la naturaleza, con Dios mismo— somos así siempre únicos e irrepetibles. Por ello, lo que siempre podemos es dar testimonio de nuestra propia existencia, compartir con otros situaciones próximas. En el caso de este libro espero que te provoque y propicie en ti esa experiencia tan sanadora de sentir a Dios en tu vida y que trates de leer tu historia toda desde esa relación que puedes vivir con él.

Sin duda, uno de los momentos en los que los seres humanos más necesitamos esa presencia de Dios es en las situaciones de dolor, tristeza, desconsuelo y enfermedad. En los momentos en los que experimentamos nuestra limitación y finitud a través de frustraciones, desengaños, decepciones y circunstancias que nos hacen sufrir. Es en esos momentos cuando más necesitamos del amor de Dios y de su presencia consoladora, porque nada parece darnos la serenidad y la paz que necesitamos. Son momentos en los que se hace patente la necesidad humana de la luz divina que hace ver las cosas de otra manera y le otorga a las realidades matices de significación que por nuestra mera percepción no hubiéramos podido descubrir y tener presente en la solución de nuestros problemas.

Una de las experiencias más duras que pasamos en la vida es la ruptura de una relación de pareja a la que le hemos apostado todo lo que tenemos y a la que le hemos dedicado mucho tiempo y atención. Cada vez más me encuentro con situaciones de hombres y mujeres destrozados interiormente por la separación y la terminación de su relación de pareja. Tengo claro que en

algunos casos el hecho de la separación ha sido lo mejor que ha podido pasar, pero también es claro que todas las separaciones dejan unas heridas profundas en las personas que las padecen. Es decir, que aunque haya sido una muy buena decisión la de separarse, este hecho siempre deja en la estructura emocional unas huellas que necesitan ser revisadas y en las cuales la espiritualidad puede ayudar enormemente.

Estoy seguro de que las heridas que dejan los procesos de separación deben ser trabajadas y ayudadas desde las ciencias del comportamiento humano, en un acompañamiento terapéutico. Pero también estoy seguro de que la experiencia espiritual —y más exactamente un encuentro personal con Dios— ayuda muchísimo a poder recobrar la serenidad, la paz y la salud que se requieren para seguir adelante. No se puede enfrentar rigurosamente la fe y la ciencia. La idea es que estas dos dimensiones trabajen juntas y una sea complemento de la otra, de manera que la solución se plantee desde una mirada más integral. El hombre no una suma de partes que puedan ser tratadas por separado y luego juntadas, como si fueran piezas mecánicas de un artefacto. No, el hombre es una unidad, es una realidad integral y por eso tiene que trabajarse en un proceso de sanación que tenga en cuenta todas las dimensiones que forman parte esencial de la realidad humana. Lo emocional, lo afectivo y lo espiritual forman parte del mismo todo, es por ello que no se puede despreciar ni una ni otra dimensión. Ni lo afectivo-emocional ni lo espiritual, sino que estos aspectos se deben complementar de manera equilibrada e inteligente.

Estoy convencido —desde la experiencia pastoral en estos años de ministerio presbiteral— de la necesidad de una sana experiencia espiritual para todos los seres humanos, pero en especial para aquellos que por su dolor y tristeza más lo necesitan. Por eso quiero reflexionar en torno a cómo “provocar” una experiencia espiritual que ayude a las personas que están pasando por estos momentos, de manera que puedan recuperar la salud que necesitan para seguir adelante en sus vidas. Que sientan y experimenten el amor de Dios, ese amor que sana y prepara para una vida llevada en victoria.

Cuando hablo de “provocar” una experiencia espiritual, lo hago usando este verbo que he señalado debido a que reconozco que las experiencias y vivencias humanas son por naturaleza algo incomunicable, algo irrepetible, y que estas experiencias no se pueden “enseñar” ni tampoco es posible que se

impongan de una persona a otra. Es por esto que hablo más bien de que dichas experiencias son algo que se debe “provocar” en las personas.

Comencemos esta experiencia espiritual mediante la lectura de las palabras que incluyo a continuación. Los invito a hacer esta lectura de manera que sea una experiencia de oración, es decir, una experiencia espiritual.

Señor, te doy gracias porque sé que en este momento estás conmigo. Sí, Señor, a pesar del dolor que tengo dentro y que me hace sufrir, a pesar de las heridas que sangran en mi interior por la separación que he vivido. Estoy seguro de que Tú estás conmigo y no me dejas.

Sé, Señor, que en este momento me estás llenando de tu amor y de tu fuerza para que sea capaz de seguir adelante.

Estoy seguro, Señor, de que leyendo este texto voy a aprender mucho de ti y voy a vivir una experiencia de sanación y de libertad que me llevará a estar cada vez mejor.

Confío en Ti, Señor, y en este momento me declaro de tu propiedad.

Que cada momento de reflexión sea una acción poderosa tuya en mi corazón para que me pueda sentir libre y feliz para seguir adelante.

Estoy seguro de que en este momento la fuerza y la ternura de tu Santo Espíritu están sobre mí para que pueda vivir esa experiencia de luz que requiero.

Capítulo 2

**Un ideal destruido: Dios nos  
restaura**

Son muchas las cosas que nos hacen sufrir en una separación de pareja. Una de ellas, es el tener que comprobar que el ideal que se había trazado no se pudo lograr. Duele la sensación de fracaso que se tiene frente al ideal y a todo el esfuerzo que se invirtió para lograrlo. He presenciado —como ministro religioso— el matrimonio de muchos hombres y mujeres, y siempre veo en ellos la intención de sostener esa relación para toda la vida. Contraen matrimonios estando enamorados y sintiéndose plenamente seguros de que esa otra persona es con la que quieren vivir el resto de los años que le quedan. Sus sonrisas nerviosas, el brillo de sus ojos, la ternura con la que se toman de la mano y se abrazan, los sueños compartidos y los ideales que los motivan me hacen tener claro que ellos tienen como ideal vivir juntos y llegar así a la ancianidad.

Normalmente, cuando presido la ceremonia de un matrimonio, luego de la homilía y antes del consentimiento, les propongo que piensen un momento en la decisión que van a tomar y que si descubren que no están completamente seguros o no se sienten preparados pueden parar la celebración. La cara de ellos cuando hago esa propuesta es como si dijeran: “¡Usted está loco!”; “¡Esta es la persona con la que quiero vivir el resto de mi vida!”; “¡De eso estoy seguro!”. En ese momento no se les pasa por la mente que su matrimonio pueda fracasar, y muchos menos reparan en la posibilidad de que tengan que separarse. Sienten que están realizando el ideal de su vida.

El matrimonio es el ideal que han construido para su proyecto de vida. Lo sueñan y lo desean por muchas razones. Primero, porque es el ideal que nuestra sociedad nos pregona todos los días de todas las maneras posibles. Se tiene claro que quien se queda solo no será feliz, por lo menos ese es el relato que nos dicen una y otra vez los profetas —los medios de comunicación— de esta sociedad. Se desprecia o se mira con extrañeza a quien se decide —por la razón que sea— a construir la vida sin pareja. A mí como célibe me ha tocado aguantar cualquier cantidad de críticas y de preguntas capciosas por la decisión de llevar una vida sin tener pareja y sin formar un hogar. De alguna manera es claro que se tiene la impresión de que aquel que no tiene pareja no es una persona normal. Esto se debe a que se asume que la tendencia natural a tener una relación de pareja es una obligación y nos sentimos encadenados a dicha tendencia. Es decir, es una tendencia o pulsión de los instintos que no se puede controlar, incluso algunos autores dudan al respecto de que pueda

sublimarse, sino que el deseo manifiesto en esta tendencia es algo a lo que debe darse satisfacción.

En segundo lugar, también se trata de un ideal que tiene su justificación desde el cristianismo. Es así que, desde la Palabra de Dios<sup>[1]</sup>, el matrimonio se presenta como una muy buena opción de vida —no la única<sup>[2]</sup>— y a la vez como un sacramento del amor de Dios. Los creyentes desde siempre hemos comprendido que en el matrimonio hay mucho más que una institución social: hay un sacramento, es decir, que ella —la realidad matrimonial— hace presente el amor de Dios. En el amor de los esposos se transparenta el amor de Cristo por la Iglesia. Ahora, es un sacramento que pide entrega total, fidelidad (exclusividad), ya que nadie quiere compartir a su amada o a su amado con nadie. Es un sacramento indisoluble porque el amor siempre exige eternidad. En las celebraciones matrimoniales resuena la afirmación fuerte de Jesús de Nazareth: “Lo que Dios ha unido que no lo separe el hombre”. Para todo creyente resulta normal que la unión con su pareja en matrimonio se dé bajo el ideal de llegar juntos a la vejez. Desde este punto de vista, lo normal es que el ideal de muchos hombres y mujeres sea el de casarse con esa persona para siempre. Desde la influencia de la sociedad y de la religión se nos ayuda a reforzar ese ideal por el que muchos luchan y dan la vida.

Es el ideal que forjamos en la vida familiar que tuvimos desde niños. Bien sabemos que los ideales se construyen, mayoritariamente, con la influencia familiar. Es viendo a nuestros padres que definimos cómo queremos ser, e igualmente qué aspectos y estilo de vida no deseamos llegar a tener. Por eso no es de extrañar que un niño que ve el ejemplo de sus padres que se han amado toda la vida y que han vivido unidos toda la vida, sorteando dificultades y problemas, quiera imitarlos y vivir como ellos, unido a su pareja toda la vida. Es el ejemplo de ese amor de los padres el que propicia que en la mente de esa persona se genere el deseo intenso de vivir su matrimonio de la misma manera. Claro que también puede ser la consecuencia de la experiencia contraria. Es decir, un niño que ha sufrido el flagelo de la separación de sus padres, y que ha sufrido y ha visto sufrir a sus hermanos por este hecho, no desea permitirles a sus hijos la misma experiencia y sueña con tener un hogar para toda la vida. Un hogar en el que sus hijos puedan recibir el amor de los dos sin ninguna inseguridad distinta a la que damos los humanos cuando amamos con pasión. Allí en la familia, en el compartir con sus padres se instaló ese ideal en

la mente de estos seres humanos como realización de sus más profundos sentimientos de pareja.

Este ideal surge también del amor mismo. Nadie ama con fecha de vencimiento. Todos amamos pensando en la eternidad. Siempre que amamos creamos un mundo “fantástico” en el que imaginamos que estaremos con nuestra pareja toda la vida sin que nada malo pase. Revisemos las letras de las canciones románticas y veremos que así lo atestiguan, o leamos con atención tantas páginas escritas con sentimiento por los poetas. Siempre nos da miedo que se acabe el amor y que ya no nos podamos amar con toda la fuerza de ahora.

Recuerdo un vallenato que siempre cito y que me encanta:

Como en la vida todo se acaba,  
yo me preocupo,  
porque no quiero que esto termine en ningún momento. A Dios le pido que nos dé vida por mucho tiempo, y que nos libre de todo mal para querernos mucho... [\[3\]](#)

Es claro que todos construimos las relaciones de pareja con la esperanza y con el deseo de que la relación sea para toda la vida. Nos atemoriza la condición humana y su costumbre de acabarse y de finalizar, y por ello con el deseo tratamos de vencerla y así eternizar la relación. Lo ideal es vivir con ella para siempre. Le apostamos al amor que sentimos y que en este momento exige eternidad. Los que dicen que el amor no es eterno lo dicen cuando no lo sienten porque cuando lo sienten y lo viven te aseguro que este sentimiento les hace creer en la eternidad del amor humano.

De cualquier lado que venga la influencia lo normal es que los seres humanos tengan como ideal de vida de pareja vivir con su ser amado para toda la vida. Insisto, nadie se casa o se une a otra persona pensando en que no van a vivir mucho tiempo juntos. De hecho los cuentos que solían narrarnos cuando éramos niños terminaban normalmente así: “Se casaron y fueron felices para siempre”. No dice en estas historias que se casaron y fueron felices hasta que se separaron, o que lo fueron durante un rato. Esto nos vuelve a mostrar que el ideal de pareja es que la unión sea para siempre.

Ahora, todo el mundo sabe que esta no es una acción mágica y que para llegar a vivir juntos toda la vida tienen que pasar por momentos difíciles y duros que dejan heridas y molestias que son resultado de la convivencia. Estos

momentos son vividos desde el ideal de estar juntos, que es el que los anima para que puedan vencer esas situaciones. Es decir, no solo es un ideal también es una vida en la que se apuesta con acciones muy concretas y claras. Son años, meses y días los que se han entregado y que se han vivido en función de estar juntos toda la vida. Muchas veces se tiene clara la idea de que esa relación no va para ninguna parte, pero aun así se sigue adelante porque la imagen de una familia en unidad, de una ancianidad compartida y de un no hacerle daño a los hijos destrozando el nido los alienta a seguir adelante y a ignorar las irreconciliables diferencias que surgen en dicha convivencia. Normalmente, a causa de este ideal se soportan muchas cosas que se asumen como una inversión en función de la conquista del ideal. No son víctimas sufriendo y padeciendo, sino que se entienden como “inversionistas” que están entregando su malestar, su dolor, su infelicidad en función de la construcción de ese ideal soñando desde siempre.

Recuerdo a una señora que me decía en el diálogo espiritual: *Padre es que siempre soñé con una familia unida. Soñé con una foto familiar en la que pudiéramos estar todos juntos. Mi esposo, yo y mis hijos con sus esposas y mis nietos. Por eso ahora me siento la peor, la más bruta, la más sufrida, porque me aguanté tantas cosas para que ahora todo se acabara y no pudiéramos seguir siendo la familia que soñé.* Ella había apostado todo lo que tenía para la realización de ese ideal y ahora se encuentra con que su realización ya no es posible.

Es debido a la confianza de este ideal que cuando llega la separación acontece un maremoto en el que conjuntamente con la destrucción del ideal se destroza también la vida toda de las personas que se habían entregado a él. Se hace añicos la posibilidad de ver realizado el sueño que han tenido desde siempre y todo parece acabar. Con la caída del ideal parece que se cayera todo al abismo profundo, y que no hubiera nada que hacer.

Un señor me compartía con lágrimas en los ojos: *Padre, es que yo sin mi hogar no puedo vivir. Yo me voy a morir, no me imagino lejos de mis hijos ni creo que pueda ser capaz de seguir viviendo sin ellos y sin mi casa.* Esta persona creía que con la imposibilidad de realizar el sueño de familia que tenía también se acaba la razón de ser de su vida.

Golpea muy duro al interior del hombre tener que asumir la separación de su pareja. Haya quien haya sido el que tomó la iniciativa, o aunque sea una

decisión de los dos, se enfrentan a una situación que deja una herida muy profunda y que amenaza con derrumbar el sentido de la vida porque destruye uno de los ideales más grandes y más dadores de sentido que existen en ella. Los primeros momentos tras la ruptura son de mucho dolor y confusión, viene al corazón un sentimiento de frustración muy grande, de haber perdido el tiempo, de haberle entregado a la nada tanto tiempo. Es como si se apagara el sol, como si el piso no existiera más y nos fuéramos cayendo vertiginosamente sin tener nada de que asirnos para detener la caída toda. Los he visto llorar, sufrir, perder muchos kilos de peso y llegar a extremos que muestran una ruina total al interior del corazón de estas personas.

¿Qué hacer? Esa es la pregunta. Y los que tenemos fe tenemos que preguntarnos: ¿qué hacer desde la fe? Algo nos tiene que aportar el que creamos en Jesucristo. Desde nuestra dimensión espiritual también tienen que llegar respuestas para esta situación caótica que se genera con la decisión de la separación. Además, es obvio que quienes no supieron vivir juntos, tampoco sabrán separarse de manera sana y, en vez de permitir una ruptura con el menor sufrimiento posible, harán todo más complicado y traerán a la ya dura situación cualquier cantidad de arandelas que generan más dolor y que hacen más complicada cualquier solución.

Estoy seguro de que la vida sigue, que las personas que han vivido esta experiencia tienen que continuar adelante. No pueden echarse a morir porque la vida sigue y les exigirá que estén vivos. Tendrán que construir el duelo de la pérdida, aceptar y asumir la no posibilidad de realizar el ideal que soñaron y orientar su vida hacia otro puerto. No puede acabarse la vida con la separación. No puede acabarse el sentido de la vida. Es necesario redescubrir los grandes valores que quedan en la vida y darse cuenta que no se puede acabar todo sino que es necesario seguir creyendo, seguir luchando y jalonar la vida hacia otro ideal.

No quiero entrar a evaluar las causas de la separación que son otros motivos de análisis y a decir si está bien o mal que se separen. Me niego a evaluar a las personas que tienen este tipo de experiencia porque estoy seguro de que nadie es víctima, ni victimario solamente, pues regularmente en lo humano todo se conjuga de maneras complejas. Pero lo que sí quiero es que después de sucedida esta experiencia de la ruptura las personas que la han padecido encuentren en la experiencia espiritual una oportunidad de sanar y

de rehacer su vida y de seguir adelante. Estoy seguro de que Dios nos quiere felices y por ello no puede ser que la separación nos reduzca al sufrimiento y al infierno de nuestras propias frustraciones.

Por ello, si el primer punto a analizar es cómo la separación acaba con el ideal de vida de pareja que tenemos y pone en crisis el sentido de la vida personal, tenemos que buscar en la historia de salvación cómo Dios restaura el corazón humano cuando este —a causa de su pecado y de sus decisiones equivocadas— se destruye y queda en escombros. La relación con el Dios que no nos deja y que siempre está a nuestro lado tiene que ser fuente de fuerza, de ánimo, de amor, de consuelo y de nuevas oportunidades... en una palabra, tiene que ser fuente de restauración para seguir adelante.

Cuando pienso en la restauración del ser humano creo que nos podemos apoyar en la restauración de Jerusalén. La restauración de esta ciudad santa luego del destierro babilónico puede ser una buena metáfora para nosotros poder entender que Dios no nos deja destruidos y que Él nos da su fuerza y su amor para que seamos capaces de sacar vida de los escombros y de fortalecernos otra vez más en la realización de nuestros proyectos.

Luego de la destrucción de Jerusalén a mano de los babilonios, el pueblo de Dios vive una de sus crisis más grandes y pasa por los momentos más duros de su vida. Situación que es culpa de sus decisiones y de sus maneras de vivir y actuar en la vida, pero que los hará vivir momentos de terror, destrucción y dolor. El libro segundo de *Crónicas* resume esta situación con las siguientes palabras:

El Señor, Dios de sus padres, les enviaba continuamente mensajeros, porque sentía compasión de su pueblo y de su morada; pero ellos se burlaban de los mensajeros de Dios, se reían de sus palabras y se burlaban de los profetas hasta que la ira del Señor se encendió y sin remedio contra su pueblo. Entonces envió contra ellos al rey de los clareos, que mató a los hijos en su santuario; a todos los entregó a sus manos, sin perdonar joven, muchacha, anciano o canoso. Y se llevó a Babilonia todos los objetos del templo, grandes y pequeños, los tesoros del templo, los del rey y los de los magnates. Incendieron el templo, derribaron la muralla de Jerusalén, prendieron fuego a todos sus palacios y destrozaron los objetos de valor. Se llevó desterrados a Babilonia los supervivientes de la matanza y fueron esclavos suyos y de sus descendientes (2Crónicas 36, 15-21).

Todo está perdido. El lugar santo de Dios, la tierra prometida, los tesoros suyos pero sobre todo la libertad. Es el momento de la derrota total. El autor de *Crónicas* nos deja claro que todo esto es consecuencia de la terca actitud

sostenida por ellos de no escuchar a Dios ni a sus mensajeros. Pudiéramos decir, siguiendo la interpretación del cronista, que se han autodestruido. Así pueden sentirse las personas que están padeciendo la separación: destrozadas, sin oportunidades, sin sueños, con los ideales por el piso y seguros de que nada se puede hacer.

Sabemos por la Biblia que Dios no los deja solos y les envía profetas para que le ayuden a vivir estos momentos y a través del triunfo de Ciro inicia el proceso de liberación y más tarde el de restauración de Jerusalén. Lo cual pasa con las personas separadas, Dios está allí a su lado, actuando en su favor, Dios no los deja nunca solos y estará generando situaciones a través de las cuales les ayudará a salir de este momento y volver a construir ideales y volver a soñar con la realización de sus utopías.

Creo que los textos del deuterio-Isaías y los de restauración de Jerusalén pueden inspirar la oración y el encuentro de aquellos que a causa de la separación se encuentran destrozados y no saben cómo seguir adelante. Creo que de esos textos brota consolación para aquellos que se sienten destruidos. Porque sé que Dios restaura al que estando destruido se acerca a Él y abre su corazón.

Imagino que cuando el deuterio-Isaías predicaba que el pueblo iba a ser liberado y que volverían —como en el Éxodo— a la tierra que Dios le había dado, muchos de los que le escuchaban se sentirían presentes ante una quimera o una palabra enajenadora, puesto que a la vista no había quien pudiera vencer la fuerza babilonia ni quien pudiera darle la libertad. Es decir, si se hacía un análisis objetivo las palabras del deuterio-Isaías parecían un simple ejercicio por no dejar caer la fe del pueblo, pero no realmente la afirmación de una realidad posible. Me imagino que en la misma situación se encuentra la mujer separada. Ella cree que nada se puede hacer. Está convencida de que todas las palabras que se le dicen no son más que intentos por animarla, pero no ve solución posible frente a dicha situación. No ve cómo va a salir adelante después de este “mazazo” a sus ideales, los cuales no puede creer que puedan restablecerse.

Pero para el que cree la sentencia “Todo es posible”, y lo cree con fuerza, con esperanza y tenacidad sigue adelante buscando respuestas. No se trata de esperar que caiga del cielo, se trata de no desfallecer. Estoy seguro de que Dios actuará en las coyunturas históricas para responder con generosidad y poder a

la súplica que el creyente le hace. Eso es lo que quiere el deuterio- Isaías, que el pueblo no desfallezca, que siga luchando. No está invitándolos a una fe mágica sino a una actitud de lucha existencial, de esperanza y de certeza de triunfo. Eso mismo es lo que queremos que experimente la mujer separada. Ganas, ánimo, esperanza y que sepa que Dios cumple sus promesas. Que ella podrá salir de la situación que está viviendo si es capaz de luchar, de mantenerse en pie, de serse fiel a sí misma y a Dios, ya que Dios responde fidelidad con fidelidad, esfuerzo con bendición.

Insisto en la necesidad de serse fiel a sí mismo. Creo que esa es la primera manifestación de la fe, porque se trata de aceptar que Dios nos hizo bien y que no somos locos al amarnos y al entendernos como alguien coherente y serio.

Cuando se decide una separación seguro que hay razones que forman parte de eso que uno no quiere ni puede negociar. Por eso, aunque el mundo se le caiga encima a la persona que toma la decisión, esta debe tener claro qué es lo que quiere y hasta dónde puede llegar, pues a veces es más fácil reconstruir que ver cómo se sigue destruyendo lo que se tiene.

Cuando se padece la separación —y digo “se padece” porque aunque se haya participado del problema y se hayan aportado acciones, la decisión de separación ha sido tomada por la otra persona—, igual se tiene que tener claro que es necesario mantenerse fiel a sí mismo en la decisión de no mendigar amor y de no suplicar estar al lado de alguien que no quiere estar con uno.

La primera base para creer que se puede seguir adelante es ser fiel a sí mismo. No estoy hablando de terquedades, estoy hablando de la conciencia clara que los seres humanos tenemos de que estamos haciendo lo que es correcto desde nuestra posición personal de hacer la vida y de que esos valores que están en juego definen la razón de ser de nuestro proyecto vital como ejercicio genuino. Esta fidelidad a sí mismo es la herramienta primera para que Dios restaure en nosotros todo lo que ha sido destruido.

Pero también es fidelidad a Dios. Quienes creemos en Dios tenemos claro que Dios no nos abandona nunca y que siempre está con nosotros. Tenemos que tener claro que pase lo que pase vamos a ser capaces de seguir adelante. Es decir, no podemos entrar a desligarnos de Dios por lo que acontece en la vida, hacerlo es no comprender las lógicas del Dios amor. Dios no está jugando con nosotros, no somos sus marionetas, somos sus hijos y nos ama. Él va a actuar en nuestro favor, para ello nosotros tenemos que seguir confiando y viviendo

como su voluntad lo manifiesta. No se trata de una actitud pasiva de espera, sino al contrario, se trata de mantenernos firme en la fe que hemos descubierto como la razón de ser de nuestras vidas.

Dios es fiel y responderá, por eso el llanto que estoy experimentando no me va a ahogar. Dios es fiel y me ayudará, por eso estoy seguro de que el fuego del odio de mis adversarios no me va a quemar. Dios es fiel y me liberará, por eso todas las acciones de manipulación y de encarcelamiento no me someterán. Dios es fiel y me ama, por eso saldré victorioso (Isaías 43, 1-5).

Así como desde la conciencia de la presencia de Dios en su historia, así como de la mano de Dios que permanece fiel a pesar de los pecados y los abandonos de su pueblo, el pueblo de Israel se reconstruye —como pueblo— y reconstruye la ciudad santa de Jerusalén; así también las personas que han pasado por la devastación de una separación deben reconstruirse.

Para ello es bien importante que no olviden que Dios está con ellos, que Dios está a su lado. No porque hayan roto la alianza matrimonial Dios los ha abandonado. No porque no hayan podido cumplir el ideal del matrimonio de estar juntos toda la vida Dios los aparta de su presencia. Esa es la primera certeza que se debe tener para dejar que Dios restaure la vida. Nadie nos podrá apartar del amor de Dios (Romanos 8, 28-37), ni los juicios negativos de los que están alrededor y que opinan sin que nadie les pida su opinión, ni las acusaciones denigrantes de la pareja, ni los reclamos de los hijos, ni todos los ataques del mundo te pueden hacer olvidar que Dios está contigo. Seguro te has equivocado en cosas y necesitas del perdón de Dios, pero ten presente que Él no te va a abandonar en brazos de los enemigos. Aquí las mujeres tienen que vivir una experiencia espiritual muy seria y clara que las lleve a ser conscientes de que a pesar del dolor y de la decepción que experimentan no pueden olvidarse de que Dios está a su lado. La misericordia de Dios es infinita y siempre se derrama sobre los pecadores. No se trata de negar el dolor que se está viviendo, ni de decir que todo está bien cuando no lo sientes así, se trata de aceptar todo lo que se está viviendo y de vivirlo en la presencia de Dios. Solo con su amor infinito podrás sanar las heridas que tienes en tu ser.

Dios es fiel, lo hemos oído muchas veces. El no nos falla. Su lealtad es a prueba de todo, eso es lo que demuestra una y otra vez en las páginas de la historia de salvación del pueblo de Dios.

Es probable que hayas cometido muchos pecados y que estés viviendo las

consecuencias de decisiones mal tomadas, de errores y equivocaciones pero ten la certeza de que Dios te perdona y te ayuda. Él es fiel al amor que siente por ti. Él no te va a dejar, si otros se han olvidado de ti Él no se olvidará de todo lo que significas para Él (Salmo 27, 10). Seca tus lágrimas y mira hacia adelante confiada en el Señor. No dejes que estos dolores te quiten la oportunidad de pensar en las maravillas que Dios te ha dado en otro momento. Así como en el pasado has salido adelante —prueba de ello es que estas aquí y ahora— de estas también saldrás vencedora por la misericordia de Dios. Él con su amor te hará sentir lo valiosa que eres y te mostrará cómo puedes salir adelante.

Ahora, el Dios que se nos ha revelado a lo largo de la historia de salvación y que nos muestra de manera definitiva Jesucristo es liberador (Colosenses 1, 15). Es decir, siempre está a favor del más necesitado, del débil, del que sufre y de aquel que requiere una buena noticia (Isaías 40, 1). No es una actuación mágica, ya que Dios actúa en la historia mediadamente, es decir, Dios no tiene una intervención directa, sino que actúa a través de aquellos a quienes ha llamado, a quienes inspira e impulsa por su Espíritu Santo. Es una actuación poderosa en la que los hombres se hacen instrumentos libres y conscientes del poder de Dios —es el caso de Ciro, quien será el instrumento liberador de Dios para los israelitas que estaban exiliados en babilonia—. En el segundo Isaías se insiste mucho en que Yahvé es el que ha formado en el vientre y ha elegido al pueblo y esa es la razón para actuar como liberador suyo: “Y ahora, así dice el Señor, el que te creó, Jacob, el que te formó, Israel: No temas, que te he redimido (Isaías 43, 1). “Y ahora escucha, Jacob, siervo mío; mi elegido: Así dice el Señor que te hijo, que te formó en el vientre y te auxilia; No temas, siervo mío” (Isaías 44, 1-2).

La certeza de que le pertenecemos nos tiene que llevar a la seguridad de su actuación en nuestro favor. Dios redime, libera a los suyos. Esa es la idea que tienes que tener presente en estos momentos. Tú no te puedes sentir sola, mujer, Dios está contigo y te da la fuerza para que sigas adelante. No sé cuál sea la liberación que esperas pero estoy seguro de que llegará a tu vida.

Creo que esas tres ideas fundamentales de la predicación del deuterio-Isaías pueden generar en ti la dinámica de vida que necesitas para salir de ese momento en el que estás viviendo. No lo olvides, es una dinámica de vida que tienes que iniciar. Esta lectura no es mágica, requiere de tu colaboración y de

tu decisión.

Termino esta primera reflexión con las palabras del Señor en boca del profeta, que se hacen una promesa para ti. No olvides que Dios nunca deja de cumplir sus promesas. Lee esta promesa y hazla tuya. Dile: “Señor sé que esa promesa es para mí”:

¡Oh afligida, zarandeada, desconsolada!  
Mira, yo mismo te coloco piedras de azabache,  
te cimento con zafiros  
te pongo almenas de rubí,  
y puertas de esmeralda,  
y muralla de piedras preciosas.  
Tus hijos serán discípulos del Señor, t  
endrán gran paz tus hijos.  
(Isaías 54, 11-13)

Haz tuyas estas palabras y asúmelas como la promesa que Dios va cumplir en tu vida y a la realidad que te va a llevar por su fuerza y su poder, valiéndose de todas las circunstancias históricas posibles. Tienes que confiar en que él va a restaurar tu vida, tienes que vivirlo con seguridad y seguir adelante convencido de que así será. No lo dudes, sino dile al Dueño de la vida que vivirás jalonado por su promesa, promesa de amor. Esa restauración no se va a dar como una acción mágica, sino que se hará a través de las mediaciones históricas y de nuestra propia actuación. Por eso, a la vez que aceptamos la promesa y la asumimos como una realidad en nosotros, nos ponemos en pie de lucha para cumplirla. No le dejamos todo el trabajo a Dios, sabemos que él actuará pero que nosotros tenemos que actuar con total libertad y seguridad. Él nos va a restaurar, por eso nos ponemos en marcha, por eso nos levantamos, nos secamos las lágrimas y nos lanzamos a conquistar lo que Dios nos ha comenzado a dar ya.

Echa mano de todo lo que esté a tu alcance para que se cumpla esa promesa. Deja que Dios actúe en tu corazón y en tu vida, pero también usa los instrumentos y las herramientas que Dios te ha dado a través del conocimiento y de la ciencia humana.

## Capítulo 3

# **Sin autoestima: Dios nos levanta**

**E**n la gran mayoría de los hermanos que han padecido la separación, es decir, que han sido abandonados, o que la decisión de separarse no ha partido de ellos, he encontrado, además del dolor habitual, una sensación de no valer nada, de no ser nadie, de no haber podido dar todo lo que se esperaba de ellos. Es el abatimiento total. Terminan creyendo que no debieron existir y que no se tiene ningún valor.

Estadísticamente se nota un bajonazo en la autoestima en aquellos que han padecido la separación o han tenido que tomar esa decisión. En los casos en los que se trata de un abandono por otra persona, el golpe a la autoestima se hace más explícito y claro. De alguna manera, toda invitación a la separación se asume como un desprecio, como una palabra que hierde e insulta, como un reconocimiento que hace el otro de que uno no tiene ningún valor frente a él, o que simplemente uno no puede seguir cumpliendo la función que ha tenido hasta hoy en su vida. Sobre todo en las personas que aman o creen amar a esas que les está diciendo que no quiere seguir viviendo con ellas. El golpe a la autoestima se presenta también en términos de cómo soy capaz de amar a alguien que no me ama y que no reconoce el valor que tengo. Estoy tan mal que amo al que no debo amar.

Cuando es uno el que tiene que tomar la decisión de separarse también hay un golpe a la autoestima, ya que de cierto modo se comprueba o se tiene conciencia de que se hizo una mala elección y que por eso ahora se está viviendo la ruptura. De alguna manera, en la decisión de uno por separarse se dibuja un reproche, uno se autocritica y se juzga por no haber sido más prudente y haber tomado otra decisión. Se cuestiona la capacidad de elección que se tiene y se duda de que se posean las cualidades necesarias para decidir.

En algunos casos, la manera como se da la separación —con conflictos, ofensas, maltratos, traiciones— hace que el sentimiento de baja autoestima sea peor, ya que se puede llegar a pensar que todos los argumentos que el otro dice y todo lo que alega para separarse y marcharse puede ser cierto. Es decir, se termina convencido que lo que la otra persona dice es del todo cierto y que definitivamente no hay nada que hacer sino rumiar el poco valor que se tiene.

El sentimiento de impotencia de no haber podido hacer nada por retener a la otra persona, o de simplemente haber escogido mal, en contra de todos los comentarios que se le hicieron, lleva a las personas a sentirse que no son nada, que no valen nada y que merecen la peor suerte del mundo.

Aquí es donde la experiencia espiritual nos tiene que hacer entender quiénes somos y qué es lo que guardamos en nuestro corazón. Quien tiene una relación personal con el Padre Dios en su Hijo Jesucristo y por la acción del Espíritu Santo sabe cuánto vale y sabe que nada le podrá quitar ese valor. Nunca perdemos el valor que tenemos desde el día en que Dios permitió nuestra existencia.

En términos espirituales, la comprensión de cuánto valemos, debe venir en un primer momento de la conciencia de quiénes somos. Somos hijos de Dios, somos criaturas de él. Nosotros no somos el fruto de una situación azarosa, sino que somos hechura de Dios.

Entonces dijo: “Ahora hagamos al hombre a nuestra imagen. Él tendrá poder sobre los peces, las aves, los animales domésticos y los salvajes, y sobre los que se arrastran por el suelo”. Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen; varón y mujer los creó (Génesis 1, 26-27).

Una de las certezas que a los que creemos en Dios nos tiene que hacer sentir nuestro valor es saber que Dios no hace basura, que Dios no hace nada sin sentido, que todo en Dios tiene un valor fundamental. De hecho el autor sagrado siempre deja claro que Dios hizo todo bien: “Y vio Dios que todo lo que había hecho estaba muy bien” (Génesis 1, 31). Somos criaturas de Dios. Somos hechura de sus manos. Eso lo tienes que pensar todos los días. A cada instante. Sobre todo cuando lleguen los pensamientos negativos que te hacen sentir mal.

Esto ya no cambia. Pase lo que pase yo seguiré siendo una criatura de Dios. Esto lo digo porque algunos creen que el abandono o la decisión de la otra persona de rechazarnos comprometen nuestro valor. No. Nosotros seguimos siendo valiosos, quiéranlo o no los otros. Mi valor no depende de su comprensión o de su amor, mi valor depende del acto creador de Dios, que fue hecho y que es para siempre. Eso no está en duda.

Ahora hay que recordar que ese creador ha sido revelado por Jesucristo como Padre, como Padre Misericordioso. No solo somos su hechura sino que somos sus hijos y nos ama mucho y a pesar de nuestras equivocaciones. Un dato a través del cual Lucas, el evangelista, nos deja tener conciencia de que nunca perdemos la condición de hijos ante Dios, es que si comparamos lo que el hijo menor, llamado pródigo, prepara para decirle al Padre y lo que le dice al Padre —no alcanza a decirlo todo por la interrupción del Padre— nos

damos cuenta de que el Padre no le permite decir que ha dejado de ser su hijo. Pase lo que pase nunca dejamos de ser hijos de Dios<sup>[4]</sup>. Somos hijos de Dios a pesar de nuestras equivocaciones.

Otra segunda fuente espiritual de nuestro valor interior y que nos debe llevar a una buena autoestima es lo que Dios ha hecho por nosotros. Dios tiene con cada uno de nosotros una relación especial. Hemos construido una historia personal que nos hace sentir lo importante que somos para Dios. Debemos que tener claro que para Dios no somos una masa, no somos un grupo de seres juntados entre sí. No.

Para Dios somos seres únicos e irrepetibles. Esto queda explicado cuando en la Biblia Dios llama a cada hermano por su nombre y le confiere una singular misión, como el caso de Moisés (Éxodo 3, 1-10), de Gedeón (Jueces 6, 1-40) y de Jeremías (Jeremías 1, 1-12). Pero queda aclarado sobre todo en las características que Jesús le da al buen pastor: “Yo soy el buen pastor. Así como mi Padre me conoce a mí y yo conozco a mi Padre, Así también yo conozco a mis ovejas y ellas me conocen a mí. Yo doy mi vida por las ovejas” (Juan 10, 14-15).

Él ha dado la vida por ti y por mí. Su sacrificio en la cruz y su resurrección tienen un efecto personal en cada uno de nosotros. Fue por todos nuestros pecados y para que los seres humanos lo acepten en su corazón. Es un acontecimiento singular que tiene una repercusión en todos los hombres de toda la historia —de hecho este es el sentido de la afirmación que hace el credo de que Jesucristo bajó a los infiernos a llevarle la salvación a todos los que habían muerto antes que él—, que abriendo el corazón quieran tener una relación existencial y personal con Jesucristo Muerto y Resucitado. Ese acontecimiento es fundante no para toda la historia de la comunidad eclesial sino para la historia personal de todos aquellos que creen en Cristo. Nosotros somos beneficiarios de ese acontecimiento. Tenemos que tener claro que murió en la cruz por cada uno de nosotros, por ti y por mí. Cada uno de nosotros fue comprado a precio de sangre —siguiendo con la metáfora que usa el apóstol Pedro— para mostrarnos todo lo que significamos:

Pues Dios los ha rescatado a ustedes de la vida sin sentido que heredaron de sus antepasados; y ustedes saben muy bien que el costo de este rescate no se pagó con cosas corruptibles, como el oro o la plata, sino con la sangre preciosa de Cristo, que fue ofrecido en sacrificio como un cordero sin defecto ni mancha (1Pedro 1, 18-19).

Muchas veces olvidamos esa opción de Dios por nosotros. Muchas veces creemos que esa acción se quedó en el pasado y que nada tiene que ver con nosotros. Pero debemos tener claro que no es así, que Dios ha entregado a su hijo por cada uno de nosotros y que tenemos que vivirlo con el corazón como una realidad que nos hace conscientes de todo lo que somos.

Somos valiosos, tan valiosos que Dios ha dado a su hijo por nosotros. Por eso ninguna experiencia que tengamos en la vida nos puede hacer tener una baja imagen nuestra. Qué más da que alguien, alguien igual que nosotros, no nos quiera, si el Dueño de todo no solo nos ama, sino que nos ama hasta el extremo (Juan 13, 1), y nos dio a su hijo para que tuviéramos vida y vida en abundancia (Juan 10, 10). “Si Dios no nos negó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó a la muerte por nosotros” (Romanos 8, 31). No vamos a dejar que el hecho de que alguien nos deje, nos abandone o no nos quiera, nos haga olvidar todo lo que somos y significamos para Dios.

Una tercera fuente espiritual para reconstruir nuestra autoestima y amarnos todo lo que necesitamos, es entender la razón de ser del perdón de Dios. Dios siempre nos perdona. Basta con que el hombre esté arrepentido para que Dios lo perdone y le dé una nueva oportunidad. Esa es una prueba del amor y de lo valioso que eres para Dios. Cuando leemos las acciones de Jesús en el evangelio nos damos cuenta de que él presenta al Padre Dios como la razón fundamental para su opción por los necesitados. De hecho así lo presenta el capítulo 15 de Lucas. Cuando los fariseos y los escribas de la ley lo criticaban por recibir y comer con los pecadores, Jesús responde con tres parábolas donde queda clara la actitud misericordiosa de Dios por el hombre que falla y se arrepiente.

El perdón es expresión del amor. Si Dios te da tanto perdón es porque te ama tanto. Se trata de un amor gratuito que te define como alguien valioso no por ti mismo sino porque Dios así lo ha decidido.

Es probable que la situación que estás viviendo también la haya generado alguno de tus errores y de tus acciones equivocadas, es decir, puedes sentirte culpable de la separación que estás viviendo y eso puede ser cierto pero no puede ser motivo para que no te ames, porque todos fallamos y todos nos equivocamos, pero todos tenemos la oportunidad de rehacer nuestros errores y recibir el perdón. De hecho Dios nos perdona siempre y nos da nuevas oportunidades para seguir adelante.

Es decir, ni siendo culpable<sup>[5]</sup> de la situación te puedes sentir el peor de los seres humanos, ni eso puede hacerte creer que no vales nada, porque Dios siempre nos quiere perdonar y siempre actúa con su poder en nosotros para que nos sintamos suyos (Oseas 3, 1ss). Si te has equivocado tienes que tener la seguridad de que Dios te ha perdonado. No por haberte equivocado eres el alguien que no merece el amor.

El perdón de Dios tiene que ayudarte a levantarte de la situación en que te encuentras. Si Dios te perdona, ¿quién puede condenarte? Tienes que creer en Ti y recordar que lo más importante es aprender de las situaciones vividas. No se trata de quedarse anclado en las experiencias que se tiene sino que es necesario seguir adelante impulsado por el poder de Dios.

Hoy debes recibir las palabras que Jesús le dice a muchos hombres y mujeres del evangelio: “Levántate y anda” (Lucas 7, 14). Tienes que sentirte amada por Dios y confiar en su presencia en tu vida. No eres menos que nadie por haber sufrido una separación. No eres una frustrada ni eres la peor de las fracasadas. Seguro que nadie quiere separarse, ni nadie establece una relación para luego romperla pero lo más importante es saber que no por eso la vida se ha acabado ni que estás condenado a ser una persona infeliz. La acción de Dios en tu vida tiene que llevarte a descubrir que eres un ser valioso y esa constatación es como el resorte que te impulsa a levantarte y a querer seguir adelante. No puedes dudar de que eres valioso. Hacerlo equivaldría a dudar del poder de Dios y de su sabiduría al crearte.

Ahora tus defectos forman parte de ti e igual así te ama Dios. No puedes creer que Dios solo ama a los santos y perfectos, eso negaría todo el ministerio de Jesús de Nazareth. Hoy tienes que darle gracias a Dios por tu vida. La oración de acción de gracias es muy importante para quienes se encuentran desanimados y destruidos interiormente, porque con esta oración comienzan a generar pensamientos y sentimientos más optimistas. No se trata de darle gracias a Dios por todas las cosas malas que he vivido, eso tendría algo de masoquismo —y no caracteriza a las búsquedas cristianas—, sino de agradecerle a Dios por uno mismo, lo cual no solo lo concientiza a uno de sus cualidades y capacidades sino que nos recuerda que Dios tiene siempre su mirada amorosa sobre nosotros.

Una buena espiritualidad es siempre fuente de buena autoestima. Quien se ve desde su relación con Dios no se ve ni más ni menos de lo que es. No asume

posiciones narcisistas ante quien lo es todo pero tampoco se hace víctima ante quien nos ama y nos reconoce nuestras capacidades. Dios no nos hace unos títeres sino que nos reconoce nuestra libertad e inteligencia para hacer la vida y para salir adelante. Esa es la apuesta más grande de Dios que nos tiene que generar mucha autoestima. El confía tanto en nosotros que nos ha dado la posibilidad de realizar y de construir nuestro propio proyecto de vida, nos ha hecho libres para que sepamos qué hacer con cada una de las experiencias que tenemos todos los días. Dios cree en ti, tanto que te ha hecho libre e inteligente.

Hoy es un buen día para comenzar a pensar de manera más optimista sobre ti mismo. Hoy es un día fundamental para que te quieras y entiendas que si otros no te quieren ni estiman eso es algo sin mayor importancia, en cambio, si tú no te quieres a ti mismo eso sí te destruye. En este momento tienes que volver tu mirada sobre todas las cosas buenas que hay en tu ser. No puedes seguir mirando el ayer, sino que tienes que poner tu mirada en tantas cosas buenas que Dios hace y hará a lo largo de tu vida.

Dios te ama y hoy te está dando una nueva oportunidad, así lo tienes que asumir. Es el momento de echar a un lado todo lo que pueda sonar a fracaso y poner tu mirada con esperanza en todas las acciones de Dios. Es el momento de que te des cuenta de que con esa persona no se fue tu valor, que con ella no se fue tu oportunidad de ser feliz. Y aunque suene triste o doloroso hay veces en que se debe entender que con esa persona lo que se ha marchado han sido todos los obstáculos para tu felicidad. Ya que algunas parejas se convierten en la montaña que nos impide seguir adelante, y si esa montaña decidió irse lo que tenemos que realizar es una fiesta y una celebración porque el camino para alcanzar la felicidad queda abierto.

Recuerdo a una señora que durante mucho tiempo sufrió el alcoholismo de su marido y que cuando él se separó, ella vino a verme y trató de llorar la partida de su esposo. Yo le recordé todos los momentos en los que había ido a dirección espiritual llorando por todo lo que la presencia de ese “alcohólico” le ocasionaba en la vida. Con ternura pero con firmeza le recordé que tenía que dar gracias a la vida porque esa situación problemática no estaría más y podría ahora sí construir su proyecto de vida por el sendero que tanto había soñado. Muchos soñaron con que esa persona no estuviera más a su lado y ahora que ha sucedido se siente mal y deja que su autoestima se destruya. Eso no es coherente. Se debe ser muy consecuente con lo que se ha descubierto

como verdadero en la vida. Hay que tener Firmeza interior para enfrentar la historia de nuestras venturas y desventuras, y esa nos la regala la autoestima y hace que seamos capaces de seguir adelante, de vencer y sobre todo de alcanzar la felicidad.

Incluso en los casos en que la partida de la pareja significa una depresión económica hay que ser optimista, porque muy seguramente el vacío que deja la ausencia de esa persona nos llevará a nuevas búsquedas y a ser más productivos. Hay personas que por vivir en dependencia económica no han realizado todo el potencial que tienen dentro. Muchas veces si quiera han descubierto las habilidades y dones que guardan dentro de sí. Es por eso que en estos casos la partida de la otra persona es algo que debemos interpretar como una oportunidad de crecimiento personal, ya que en realidad es eso: una oportunidad que la vida nos da para crecer en autoestima, para conocernos más profundamente en todas nuestras potencialidades y ser mejores personas, pero nunca como una desgracia.

Tu oración y tu relación con Dios te deben hacer consciente de todo lo bueno que hay en tu vida y de todo lo que puedes hacer. Eres valioso y eso lo tienes que tener claro todos los días de tu vida, porque el simple hecho de que Dios te siga dando la vida es una manera de decirte todos los días lo importante que eres para Él.

Piénsalo y repítelo una y otra vez: “Soy valioso para Dios, Dios me ama, Dios me da una nueva oportunidad y quiere lo mejor para mí”. Sí, eso es lo que tienes que pensar. La experiencia de Dios tiene que ser fuente para que tu autoestima se fortalezca y te animes a seguir adelante.

Tener una relación con Dios tiene que ser motivo de ganas, de fuerza y sobre todo tiene que llevarte a recuperar lo perdido y a estar convencido de que se puede seguir adelante. No dejes que nada ni nadie te hagan sentir mal ni te hagan sentir menos. Dios, que es el que todo lo puede, ha sido claro contigo para mostrar que eres muy valiosa.

Eso es lo que tienes que tener claro en este momento y tienes que hacer una oración de acción de gracias y dejar que el torrente del Espíritu Santo te sumerja en él y te llene de su presencia para que no vuelvas a tener sed.

Uno de los ejercicios que más recomiendo a personas que tienen dificultades de autoestima es que hagan una lista de sus cualidades, de sus capacidades. Eso no solo lleva a que puedan focalizarse en todo lo bueno que tienen sino

que lleva a las personas a tomar conciencia de que hay muchas capacidades tuyas que ellas no habían tenido en cuenta. Hablar con personas que nos conozcan y que sabemos que tienen una buena imagen nuestra también nos ayuda porque nos hace darnos cuenta de que los demás nos perciben de una manera más positiva que la que nosotros tenemos de nosotros mismos.

La terapia ocupacional —como apostolado, es decir, como servicio a Dios sirviendo a los hermanos<sup>16</sup>— también es muy útil e importante porque nos hace darnos cuenta de que somos útiles y nos quita tiempo para lamentarnos y llorar sobre nuestras equivocaciones.

Revisa las tres ideas fundamentales de este apartado para que pienses en cómo debes seguir mejorando y recuperando tu autoestima. La presencia de Dios te tiene que levantar:

1. Somos hijos de Dios, somos su hechura y Él no hace basura. Soy valioso y nada puede quitarme ese valor. Nunca perdemos el valor de hijos.
2. Tener claro todo lo que Él ha hecho por nosotros a lo largo de nuestra historia de salvación.
3. Tener claro que Él nos perdona porque nos ama y siempre nos da una nueva oportunidad.

Te invito a hacer oración:

Señor, reconozco que soy muy importante para Ti, tengo claro que sin Ti nada puedo hacer, pero contigo lo puedo hacer todo.

Te doy gracias porque me has dado muchas cualidades y capacidades.

Hoy, Señor, quiero decirte que voy a salir adelante, que voy a recibir tu fuerza y tu poder para vencer estos sentimientos negativos que tengo en el alma y tener una actitud de alegría y de gozo.

Te amo, Señor, y estoy seguro de que en este momento me estás bendiciendo y me estás levantando de mi situación de dolor y de tristeza.

Gracias, Señor, por la sanación que estás obrando en mí y porque me haces sano para seguir adelante.

Te amo, Señor, tú lo eres todo para mí.

Amén.



Capítulo 4

**Anclados en el pasado: Dios nos libera**

Toda experiencia deja una huella en el ser de las personas. No podemos evitar que esto suceda. Lo que sí podemos evitar es que esa huella sea determinante —en términos negativos— en mi vida actual. Es muy probable que muchas de las manifestaciones que tenemos hoy en nuestra vida sean consecuencias de las situaciones que vivimos ayer y que han dejado huella entre nosotros.

Esas huellas se manifiestan en términos de miedo, culpa, complejo de inferioridad y odio. Son experiencias paralizantes y que causan muchas actitudes y decisiones equivocadas. Es como si a través de ellas el pasado se volviera a hacer presente en nuestra vida y no nos dejara seguir adelante.

Si la experiencia del ayer fue tan dura y nos maltrató tanto, y en ella experimentamos frustraciones tras frustraciones, esa experiencia nos genera una huella de miedo que nos impide u obstaculiza nuestra decisión de lanzarnos a vivir nuevas experiencias y de alguna manera nos inhabilita para esas nuevas situaciones de la vida que parecen que nos colocan en riesgo. También la huella que puede dejar en nuestro corazón es de odio, es decir, de ansias de desquitarnos de lo que nos han hecho y que nos ha dañado. Son sentimientos de odio que nos llevan a actitudes de venganza, que nos impiden descubrir a los otros y a las demás situaciones en lo que tienen de singular y únicas.

Si la experiencia estuvo marcada por nuestros errores y nuestras acciones equivocadas y tenemos la situación en la cual dañamos a otros sin querer, nos quedamos con una huella de culpa que nos lleva a seguir reaccionando mal y a no tener control de nuestras emociones. La culpa a veces nos paraliza pero otras veces nos lleva a ser demasiado agresivos, ya que consideramos que cualquier afirmación del otro se vuelve un reclamo por algo que nosotros sabemos y que probablemente el otro no.

Si la experiencia estuvo caracterizada por momentos en los que siempre recibimos críticas, desprecios, humillaciones y maltrato quizá quienes nos rodeaban hayan terminado por convencernos de que somos inferiores y de que no somos capaces de hacer nada; quizá en esos momentos infortunadamente no hayamos podido hacer nada ni mostrar lo que somos y de expresar nuestras capacidades, pero eso no quiere decir que en verdad estemos anulados. Ciertamente, cuando nuestro pasado ha estado marcado por experiencias de este tipo esa situación muchas veces conlleva que las

personas interpreten todas sus nuevas experiencias y acciones desde ese paradigma de persona que cree que es un fracaso completo. Este arraigado complejo de inferioridad hará que estas personas no vuelvan a tener relaciones sanas ya que no son capaces de confiar en sí mismas, y hará que actúen desde un sentimiento de apocamiento y de sentirse incapaces y no dignas o merecedoras de cosas buenas.

Se vive en el pasado a través de esas huellas pero también a través de recuerdos que una y otra vez dan vueltas en nuestra memoria y nos incomodan frente al futuro que estamos viviendo. Me encanta la metáfora del ancla, que tiene mucho que ver con mi niñez y con las experiencias en el puerto marítimo de Santa Marta en donde vi cómo esos buques cargueros tan grandes y poderosos eran inmovilizados por un ancla de hierro —pequeña en proporción al buque— que se clava en el fondo del mar. Creo que eso mismo hacen las huellas de las experiencias del ayer, nos anclan, nos dejan fijados al ayer de dolor, de tristeza y de mucha frustración. Muchas personas sufren esta situación y necesitan de la manifestación de Dios en su vida.

La separación, que es el caso que nos ocupa hoy, no es la excepción. Esta experiencia humana de dolor, tristeza, de golpe a la autoestima, de pérdida y de frustración frente al ideal planteado deja sus marcas en el corazón humano. Son muchas las heridas que deja la separación en quien la ha vivido y que está sufriendo las consecuencias que esta ha dejado. Heridas, recuerdos que se hacen patentes y que no es posible olvidar, ideas que no se pudieron construir, remordimientos y reclamos de cosas que pudiste hacer y que no hiciste son las huellas que quedan en la persona. ¿Cómo enfrentar estas consecuencias? ¿Cómo solucionarlas? ¿Cómo sanarnos? ¿Cómo olvidarnos de esas experiencias?

No es fácil —ni creo que sea lo mejor— olvidar todas esas experiencias en un abrir y cerrar de ojos. Esta huella termina siendo un ancla que no permite que las personas fluyan hacia una vida tranquila en la cual la situación de la separación ha sido superada. El dolor y la tristeza que producen parecen quedarse en el corazón del hombre para siempre. Se llega a estados de ánimo donde definitivamente no se puede seguir viviendo sin llorar, sin lamentarse o sin deprimirse. Así se encuentran muchas de las personas que se han separado y que no saben cómo actuar. Entonces ¿Qué hacer?

Estoy seguro de que existen muchas técnicas psicológicas a través de las

cuales las personas se podrán recuperar, pero creo que al lado de estas técnicas se puede vivir la fe como una experiencia siempre de renovación y de libertad. Dios nos lleva siempre hacia adelante. Pudiéramos decir que el tiempo del Dios de la Biblia es el futuro porque siempre —a través de promesas— nos está lanzando hacia adelante. La historia del creyente está jalonada siempre por la promesa de Dios. Lo cual exige que a los cristianos los impulse la esperanza, que junto al amor y a la fe son las “tres cosas que son permanentes” (ICorintios 13, 13).

Entendiendo la esperanza como la certeza existencial de que en el mañana me irá mejor que en el ayer. Es la certeza que me asegura la firmeza interior que se necesita para asumir los compromisos que se tiene y para luchar por alcanzar las realizaciones que deseamos y nos definen.

Creer en el Dios de Jesucristo supone tener claro que en el futuro nos va a ir mejor que en el ayer. Lo importante es lo que Dios va a hacer en nuestra vida y no lo que ya ha hecho. Por eso creo que es muy importante para una persona que está atada a sus recuerdos, a su ayer y a la situación de dolor, vivir una experiencia espiritual; un encuentro con Dios hará que dirija su mirada hacia el futuro de su vida, liberándola así de todas esas experiencias que no le dejan crecer. Quien se encuentra con Dios vive un proceso de sanación de sus heridas del ayer que lo preparan para seguir adelante.

No se trata de olvidar, ni de un asunto de resignación. Se trata de sanación, de superación, de aceptar y asumir lo que sucedió y de comprender que ya nada se puede hacer para evitar su existencia, de ahí que la persona deba más bien disponerse a construir mejores situaciones. Insisto en esto porque si asumimos la acción de la espiritualidad como una invitación a la resignación o al olvido estaremos alienándonos y eso no nos ayudaría a crecer sino que nos estancaría en una total evasión de nuestras responsabilidades, y no es esto lo que Dios nos ha revelado que quiere para nosotros.

Se trata de recordar la situación pero sin que tenga para mí el efecto paralizante y depresor de antes. Pero vuelve otra vez la pregunta de cómo hacerlo:

Comencemos leyendo un texto del deuterio-Isaías —ya atrás les conté la situación histórica de este texto—:

El Señor abrió un camino a través del mar, un sendero por entre las aguas impetuosas; hizo salir todo un poderoso ejército, con sus carros y caballos, para destruirlo. Quedaron derribados y no

podieron levantarse; se acabaron como mecha que se apaga. Ahora dice el Señor a su pueblo: ‘Ya no recuerdes el ayer, no pienses más en cosas del pasado. Yo voy a hacer algo nuevo, y verás que ahora mismo va a aparecer. Voy a abrir un camino en el desierto, ríos en la tierra estéril, para dar de beber a mi pueblo elegido, el pueblo que he formado para que proclame mi alabanza (Isaías 43, 18-21).

En el pasado hay experiencias que son duras para nosotros debido al dolor que nos provocaron, pero también es posible encontrar en él experiencias gozosas.

La primera actitud del profeta es recordar aquellas experiencias que nos han ocasionado momentos agradables. Por eso el profeta se centra en las acciones del Dios salvador, en todo lo que Dios ha hecho para que el hombre se encuentre bien. Como se trata de la historia del pueblo este se centra en el milagro del mar Rojo, que es una pieza fundamental en la experiencia de fe del pueblo. Ahora, cada uno de nosotros puede mirar hacia su propia historia de salvación y darse cuenta de las manifestaciones poderosas de Dios en la vida.

Una de las dificultades que tenemos cuando estamos deprimidos y tristes es que no recordamos todo lo bueno que ha sucedido en nuestras vidas, sino que con una apreciación selectiva nos quedamos en lo que nos daña y nos hace infelices.

Allí estaría la primera tarea a realizar, es decir, en descubrir las acciones buenas y agradables que nos han sucedido. El ayer no puede ser simplemente una tragedia; si estás vivo y estás aquí es porque hubo muchas cosas interesantes que te ayudaron a salir adelante, esas también las debes recordar. La mirada retrospectiva de acciones que tuvieron un impacto positivo entre nosotros nos ayuda a recuperar la paz y a comprender que la vida está matizada por situaciones difíciles y duras, pero que estas no son las únicas y que podemos salir adelante. Se trata de usar el retrovisor no solo para sentir cómo hemos sido dañados en el ayer, sino para descubrir que también se han dado bendiciones que pudieron hacer nuestras vidas más agradables.

Esa es una actitud del hombre de fe. El creyente no se queda solo contemplando lo negativo como si eso fuera lo único que hay en su vida. Él trata de encontrar las huellas del actuar de Dios, ya que sabe que Dios nunca lo abandona y aun en los momentos más difíciles —donde parecería que no ha estado— está presente dándonos bendiciones. Para continuar adelante hay

que leer en clave de Dios la historia personal y descubrir sus acciones. Eso nos lleva a cambiar el autoconcepto que la situación negativa nos ha dejado. No somos unos rechazados ni abandonados, somos amados y protegidos por Dios. Como diría el salmista, Él es una torre fuerte que nos protege y queremos estar siempre bajo sus alas: “¡Eres como una torre fuerte que me libra del enemigo! Quiero vivir en tu casa para siempre protegido debajo de tus alas” (Salmo 61, 4-5). Sabemos que Él es nuestro protector y nuestro único refugio: “Sólo en Dios encuentro paz; mi salvación viene de él. Sólo Él me salva y me protege. No caeré, porque él es mi refugio” (Salmo 62, 1-2).

Pero la segunda tarea que nos propone el salmista es romper con el ayer que nos daña. Es romper las ataduras que nos unen al ayer. No podemos estar anclados en el pasado. Quedarnos mirando al pasado es como petrificarnos y dejar de vivir. ¿Cómo nos desligamos de ese pasado que está grabado en nuestro corazón? El profeta nos pide que lo hagamos abriéndonos al futuro, colocando nuestra fe en el futuro descubriendo que Dios hará muchos prodigios y acciones poderosas en mi mañana. Nos abrimos al mañana seguros de que este será mucho mejor que el ayer. No puedes olvidarte de que Dios siempre cumple su promesa, y hoy te está haciendo una a ti.

Ahora, ese mañana necesita de ti, de tu fuerza, de tu poder y de tus cualidades para realizarse con plenitud. Dios actúa pero tú tienes también que actuar. Por eso en este momento hay que tomar actitudes diferentes a las depresivas y a las de miedo porque con ellas no vas a poder hacer y contemplar todo lo que tú y Dios van a realizar.

Todo va a cambiar. Dios lo va a hacer cambiar. Pero en tu corazón tienen que estar las actitudes interiores que se requieren para ver y vivir ese cambio. Es una decisión que tienes que tomar en este momento. No puedes seguir llorando por el ayer, no puedes seguir pensando en el que se fue y te dejó, no puedes seguir lamentando tus decisiones del pasado, no puedes seguir creyendo que todo terminó. No. Hoy tienes que confiar en el poder de Dios y comprender que vienen para tu vida muchas bendiciones, muchas acciones maravillosas de Dios. Hoy tienes que decir que lo de ayer allá quedó. Ya pasó. Lo bueno está por llegar y tú lo vas a construir seguro de la presencia de Dios en tu vida. Es necesario que dejes de autocompadecerte y que dejes ese lenguaje de víctima que estás usando. Ahora hay que hablar con más optimismo y con más esperanza. Que tus palabras y tus pensamientos te

motiven a salir adelante, hacia la bendición que Dios está haciendo aparecer en tu vida.

Es la fuerza de la fe la que tiene desde tu interior que impulsarte a seguir adelante y a dejar a un lado todas esas experiencias del ayer. Es la fe la que ahora como un bálsamo tibio cae sobre las heridas que hay en tu existencia y las sana de tal manera que no sean más que aprendizajes que te ayuden a seguir construyendo con felicidad tu propia historia.

Estoy seguro de que el poner tu mirada en el futuro y el comprometerte a construirlo con la ayuda de Dios te va a llevar a vivir procesos de sanación de tus heridas y te va a permitir vencer. No se trata de soslayar las penas del ayer, se trata de comprender que ellas ya no son parte de nuestra vida ahora y que sus secuelas las vamos a curar con lucha, amor y mucha esperanza. Se trata de curar el dolor con el optimismo que nace de la presencia de Dios en tu vida, de su actuación y de su amor por nosotros.

Es tener claro que se cumple la palabra del Apocalipsis: “Yo hago nuevas todas las cosas” (Apocalipsis 21, 5). El poder de Dios renovará cada una de las dimensiones de nuestra vida y nos hará comprender que nunca nos ha dejado. El sentido que da Dios a todas las cosas es totalmente nuevo.

Dios lo renueva todo. Por eso no podemos seguir aferrados a un ayer que ya pasó y que hoy no podemos cambiar. Tienes que hacer un acto de humildad y aceptar que te equivocaste en el ayer y que tal vez esas fueron las causantes de muchos de tus dolores, pero que definitivamente lo importante ahora es que tienes el mundo por delante para ir construyendo una vida cada vez mejor.

Reconocer que puedes equivocarte y fallar, que puedes tomar decisiones erradas, que puedes reaccionar como no es, que puedes quedarte quieto cuando tenías que actuar, que fuiste permisivo, que no supiste decir que no, que no te amaste lo suficiente como para no dejar que tu pareja hiciera todo lo que hizo contigo, que no has sabido manejar las situaciones, que no pudiste crecer teniendo todo a tu lado, que tienes unos traumas que ocasionaron esta situación. Debes reconocer y aceptar todo esto y mucho más sin que ello signifique que eres lo peor y que no puedes seguir adelante. Sí puedes seguir adelante. Y como puedes hacerlo es hora de que aceptes y asumas lo del ayer y te prepares a seguir dando la batalla. Eso sí, a tratar de no volver a cometer los mismos errores porque se supone que la historia te ha enseñado que no.

La sanación pasa por aceptar los errores y por abrirse al futuro con todo lo nuevo que él nos trae. Seguros de que esa novedad será bendición para nosotros y para todo el que confíe en el poder de Dios. Estoy convencido de que Dios actuará con su poder en mi favor. No puedo cerrarme a todo lo bueno que tiene Dios para mí.

Si la espiritualidad no te zafa del ayer y te deja anclado en él, entonces no es una auténtica espiritualidad. Si no te lleva a trascender las situaciones de dolor y a abrirte a las nuevas posibilidades no es una auténtica espiritualidad. Si te lleva a hacerte dependiente de unos ritos, de unas fórmulas, de unas personas, de unos espacios sin que te abra a la responsabilidad de que tú mismo tienes que construir el futuro y de salirte de tus propios dolores para hacerlo. Si no te genera autodependencia, entonces no es auténtica esa experiencia espiritual.

Nadie va a hacer la vida por ti. Te toca hacerla a ti mismo. Y esa actitud que estás teniendo no te ayudará a hacer mejor la vida. Quererte graduar de víctima y de deprimido no te va a llevar a ninguna parte. Por eso te invito a abrir el corazón y a dejar que el Dueño de la vida te muestre todo lo que puede hacer por ti.

Hoy tienes que tener claro que pase lo que pase vas a ser feliz, vas a poder sonreír de todo lo que has sufrido. Te invito a pensar en que las promesas de Dios se van a cumplir en tu vida y que tú tienes que luchar para que sea así, tienes que prepararte para vivirlas. Hoy es el día para no mirar más atrás, para empezar a soñar con un mejor futuro y estar seguro que Dios va sanando cada parte enferma de tu ser.

Hay que echar para adelante convencido de que aquel que abrió el mar rojo para que su pueblo pasara, y que ha hecho tantos milagros en tu propia vida, va a hacer que *agua aparezca en medio de tu desierto* y que puedas vivir la paz de sentirte amado y bendecido por Él.

Es claro que las imágenes del deutero-Isaías lo que quieren mostrar es que Dios hará en tu vida lo necesario aunque esto suene imposible. Dios actuará en ti —que estas dispuesto y que luchas por estarlo— con su poder y hará las maravillas que necesitas. Sí, esa es la idea, ese dolor que tienes en tu alma va a desaparecer, ese recuerdo que te atormenta dejará de existir, ese remordimiento que tienes dentro lo comprenderás desde tu debilidad y saldrás adelante. Dios actuará en todo eso. Ten la certeza. Créelo y levántate.

Una experiencia que desde la espiritualidad —sobre todo desde la

Renovación Carismática— podemos vivir es la de la oración de sanación interior. Creemos que la acción de Dios puede actuar en el interior del alma y sanar todas las heridas que las experiencias del ayer le han dejado. Es la acción de Dios en el hombre. Dios, que es el Eterno, actúa en nosotros liberándonos y sanándonos del ayer.

Oración de sanación interior escrita por el Padre Emiliano Tardiff

Padre de bondad, Padre de amor,  
te bendigo, te alabo y te doy gracias  
porque por amor nos diste a Jesús.

Gracias, Padre, porque a la luz de tu Espíritu  
comprendemos que Jesús es la luz,  
la verdad y el buen pastor,  
que ha venido para que tengamos vida  
y la tengamos en abundancia.

Hoy, Padre, me quiero presentar  
delante de ti, como tu hijo.  
Tú me conoces por mi nombre.  
Pon tus ojos de Padre amoroso en mi vida.

Tú conoces mi corazón  
y conoces las heridas de mi historia.

Tú conoces todo lo que he querido hacer  
y no he hecho.  
Conoces también lo que hice o me hicieron lastimándome.  
Tú conoces mis limitaciones,  
errores y mi pecado.

Conoces los traumas  
y complejos de mi vida.

Hoy, Padre,  
te pido que por el amor  
que le tienes a tu hijo Jesucristo  
derrames tu Santo Espíritu sobre mí,  
para que el calor de su amor sanador  
penetre en lo más íntimo de mi corazón.

Tú que sanas los corazones destrozados  
y vendas las heridas,  
sáname aquí y ahora de mi alma,  
mi mente, mi memoria y todo mi interior.

Entra en mí, Señor Jesús,  
como entraste en aquella casa  
donde estaban tus discípulos  
llenos de miedo.

Tú te apareciste en medio de ellos  
y les dijiste:  
“Paz a vosotros”.  
Entra en mi corazón y dame tu paz.  
Lléname de amor.  
Sabemos que el amor echa fuera el temor.

Pasa por mi vida y sana mi corazón.

Sabemos, Señor Jesús, que tú lo haces siempre  
que te lo pedimos,  
y te lo estoy pidiendo con María, mi Madre,  
la que estaba en las bodas de Caná  
cuando no había vino  
y tú respondiste a su deseo  
transformando el agua en vino.  
Cambia mi corazón  
y dame un corazón generoso,  
un corazón afable,  
un corazón bondadoso,  
dame un corazón nuevo.

Haz brotar en mí  
los frutos de tu presencia.  
Dame el fruto de tu Espíritu  
que es amor, paz, alegría.

Haz que venga sobre mí  
el Espíritu de las bienaventuranzas,  
para que pueda saborear  
y buscar a Dios cada día  
viviendo sin complejos ni traumas

junto a los demás,  
junto a mi familia,  
junto a mis hermanos.

Te doy gracias, Padre,  
por lo que estás haciendo hoy en mi vida.  
Te doy gracias de todo corazón  
porque tú me sanas,  
porque tú me liberas,  
porque tú rompes las cadenas  
y me das la libertad.

Gracias, Señor Jesús,  
porque soy templo de tu Espíritu  
y este templo no se puede destruir  
porque es la casa de Dios.

Te doy gracias, Espíritu Santo, por la fe.  
Gracias por el amor que has puesto en mi corazón.  
¡Qué grande eres, Señor Dios  
Trino y Uno!  
Bendito y alabado seas, Señor.

Padre EmilianoTardif

Capítulo 5

**Confundidos: Dios nos da nuevas  
oportunidades**

**E**l hombre es un ser pluridimensional. Tiene muchas dimensiones. El ser humano no puede dejar que ninguna de esas dimensiones opaque y oscurezca a las otras. Todas son importantes en la realización del proyecto de vida que se tiene. En momentos se intensifica la preponderancia de una de esas dimensiones, pero no se puede perder la atención sobre las otras. Cuando una de esas dimensiones se vuelve absoluta y hace que todas las demás desaparezcan, generamos comportamientos insanos que nos llevan a sufrir mucho.

Sin embargo, el diario vivir nos muestra que muchas veces los seres humanos le apostamos todo lo que tenemos a una de esas dimensiones de la vida y cuando fracasamos en ella creemos que todo ha terminado y que nuestro proyecto de vida no puede seguir adelante. Es como si apostáramos toda nuestra riqueza en un negocio y cuando este falla, creyéramos que ya todo ha acabado. El objetivo general de ser feliz no puede confundirse con los objetivos específicos de realizarse en tal o cual dimensión de la vida diaria. Por eso, cuando no damos en el blanco en una de las dimensiones, no podemos decir que estamos frustrados como seres humanos y que todo ya se acabó sino que tenemos que encontrar otros motivos, otras situaciones en nuestra

vida para seguir adelante. Una manera de hacerlo es encontrar lo importante y prioritario que son las demás dimensiones de nuestra vida.

Es lo que te puede estar pasando a ti que has vivido un proceso de separación. Puedes estar creyendo que nada hay que hacer y que estás condenado a la infelicidad. Muchos creen que porque sus relaciones de pareja no han funcionado no pueden ser felices. La felicidad no la podemos hacer depender de esa sola dimensión, es necesario entender que la vida no se acaba con la separación ni se bloquean todas las posibilidades de felicidad<sup>[7]</sup>.

Mientras no comprendas que la dimensión afectiva —el tener pareja— es solo una de las tantas dimensiones de tu ser no podrás estar preparada para conquistar otro corazón y vivir una nueva experiencia de pareja. Y lo planteo estando seguro de que es posible, de que no tienes por qué cerrarte a la posibilidad de volver a tener otra pareja; que esa persona te haya fallado no significa que así vaya a ser siempre. No tienes que afanarte, no tienes que creer que si no es ya las cosas no van a funcionar, tienes que tener en cuenta que la vida está llena de días que se van sumando y que nos van trayendo

experiencias bien distintas unas de otras, nos van enriqueciendo. No dudo que tener pareja es importante pero tampoco puedes dudar que hay otras posibilidades. Tus hijos, tus sueños personales, tu trabajo, tus amigos y tus diversiones, todo eso tiene que estar presente y debes saber que vale mucho en tu proyecto de vida.

Uno de los errores que muchas personas cometen es que convierten a su pareja en el centro de sus vidas y se olvidan de que el control de la vida no puede estar fuera y que no se lo podemos dar a nadie por mucho que diga no amarnos. Sé que en algunos casos tendrás que vivir un proceso de aprendizaje, de aprovechar nuevas experiencias, de ver nuevas oportunidades y de descubrir nuevas manifestaciones de la alegría en la vida.

Sé que la sensación de soledad y de vacío que da no tener a la persona con la que se soñó vivir el resto de la vida es muy grande y que en algunos momentos cuesta mucho superarla, pero estoy seguro de que se puede hacer. La separación tiene que ser una oportunidad para que se trabajen otros espacios de la vida, puede ser el momento para descubrirte como una gran madre o padre, el momento para redescubrir a nuevos amigos que llegan a compartir contigo la vida. Es el momento de plantearse nuevas preguntas y nuevos retos. Es el momento de descubrir muchas potencialidades que posees y han sido ocultadas por tu obsesiva mirada sobre el tema de la pareja.

Es importante tener claro que lo más importante en este momento no es salir a buscar pareja de una vez.

Muchas veces bajo la ley popular de “un clavo saca otro clavo”, las personas separadas salen despavoridas por otra pareja luego del fracaso de su relación. Esto es un error que se paga con lágrimas de sangre.

Es un error porque lo conveniente e ideal es estabilizarse emocionalmente, asumir las dificultades que se han tenido en las distintas decisiones que se han tomado, sanar las heridas abiertas que ha dejado la antigua relación, y que se están manifestando en el presente y se manifestarán en el futuro si no son sanadas a tiempo, pero sobre todo reflexionar y comprender todos los aprendizajes que esa experiencia dejó y no tener más dolor acumulado en tu vida.

Iniciar sin estar preparado es propiciar una próxima frustración y causarse daños más grandes. ¡Ojo! No estoy negando la posibilidad de que vuelvas a tener otra pareja, lo que quiero que quede claro es que todo se dé a su tiempo

y a su momento, y si bien no se tiene un momento definido —en términos cronológicos— sí es necesario sentirse bien internamente como para volver a intentarlo.

Es oportuno que cuando llegue la posibilidad de tener pareja no haya en ti ninguna intención revanchista de demostrar que si el otro no te valoró hay alguien que te valora. Esa es la peor de las ideas, porque tú no necesitas que otro te valore para saber cuánto vales, y muchas veces esa otra persona que se acerca a ti no lo hace porque te valora sino por aprovechar tu momento de baja autoestima y sacar algún provecho de ello. Es decir, te gozará y nada más. Dejándote probablemente con la impresión de que no mereces nada porque hasta esta otra persona se ha burlado de ti.

No olvides que muchas personas son inestables emocionalmente y lo que quieren es tener una experiencia más, sin importar que esta sea efímera, y eso no es lo que necesitas para salir adelante. Tienes que tener paciencia y esperar restablecerte interiormente para volverlo a intentar si realmente crees que vale la pena. No dejes que la soledad y el quererte sentir en compañía te lleven a una relación que te aporte más daño y nada bueno. Es probable que seas asediada por muchas personas, el ser humano conoce la psicología de los que viven la separación y saben que se sienten solos y pretenderán ser una buena compañía para ti a cambio de un poco de placer y de reconocimiento. Insisto en que no se trata de decir que nunca más volverás a tener una experiencia de pareja pero sí a saber actuar y tomar decisiones de las cuales no te tengas que arrepentir después.

Sin duda es importante partir de un análisis de las otras áreas de tu vida. Debes tener una visión bastante precisa de cómo están los otros espacios de tu vida.

Toma los tres ejes con los que habitualmente se trabajan las relaciones humanas y trata de reflexionar cómo estás en cada una de ellas. Insisto en que una manera de levantarte es caer en cuenta de que no todo se reduce a la experiencia de la pareja. Somos muchos más que machos y hembras que tienen que conseguir su pareja para aparearse y dar descendencia. Demos una mirada sobre los tres siguientes ejes:

1. **Tu relación contigo mismo:** ¿Cómo está tu salud? ¿Te has cuidado lo suficiente? ¿Estás tú pendiente de ti? ¿Te diviertes? ¿Gastas tiempo y recursos en ti mismo? ¿Cuánto hace que no haces lo que a ti te gusta

hacer? ¿Te autorrecompensas? ¿Eres equilibrado en tus relaciones contigo mismo? ¿Cuáles eran tus sueños antes de casarte, los puedes realizar aún? ¿Qué te hizo abandonar tus sueños? ¿Has vivido conforme a tus valores? ¿Qué lugares has querido conocer y no has podido? ¿No crees que sería esta la oportunidad de tratar de hacerlos bajo un buen proyecto? También puedes preguntarte si te has excedido en tu amor propio y, si ha sido así, considerar que tal vez esa ha sido una de las causas de tu rompimiento o de la separación. Tienes que revisar todos estos interrogantes y las situaciones que ellos plantean. Es posible que te hayas descuidado en tu relación contigo mismo y que hayas sido tacaño contigo o que te hayas desbordado en atenciones por ti, llegando así a comportarte como si tu pareja no fuera importante para ti. La idea es mirar cómo está tu relación contigo. Los psicólogos hablan de autoimagen: ¿Cómo te ves? ¿Qué percepción tienes de ti mismo? También hablan de autoestima: ¿Sí te quieres? Y de autoeficacia: ¿Confías en ti mismo y en lo que puedes hacer? Si no tienes una buena relación contigo mismo seguro que no vas a poder realizar buenas relaciones con todos aquellos que están a tu lado. Muchos generan sentimientos de culpa, de fastidio y de rechazo por sí mismos, lo cual los lleva a creerse frustrados, les genera complejos y los deja bastante dañados para una próxima relación. Si no hay una reconciliación consigo mismo todo va a ser muy difícil y terminará siendo frustrante. A veces en el diálogo espiritual me encuentro con personas que se han separado y que por miedo a la soledad, por miedo a estar consigo mismos, han decidido aguantar una relación peor que la anterior, la cual termina también acabándose y generando heridas muy profundas. Mientras esas personas no se descubran valiosas, capaces y seguras de sí es muy probable que siempre tengan relaciones de pareja llamadas al fracaso. El problema no es encontrar otra pareja, ese no es el punto más importante. Lo primero es descubrirme ampliamente y saber quién soy y todo lo bueno que hay en mí y que puedo usar para mi crecimiento y mi realización. Me tengo que descubrir a mí mismo para poder superar la situación que estoy viviendo. Por ello es importante que te des cuenta de que hay tareas personales que no has realizado y que tienes que hacer. Allí en la recuperación de esos retos personales encontrarás motivaciones para superar tus depresiones y tristezas ocasionadas por la separación, y además encontrarás motivos por los cuales podrás darle gracias a Dios por esa separación. Este espacio que tienes es la oportunidad para reconciliarte con muchos aspectos de tu vida que has marginado y olvidado hace mucho tiempo. No todo se ha acabado. Tienes muchas cosas que puedes recuperar en tu vida y tienes el tiempo para hacerlo.

2. **Relación con los demás:** Cuando ocurre una situación dolorosa como esta, los seres humanos tendemos a replegarnos sobre nosotros mismos y a no ser capaces de ver todo lo que hay a nuestro alrededor. El llanto, los sentimientos de frustración, la indefensión que se experimenta y el miedo a haberlo perdido todo hacen que se cierren sobre sí mismos y que no puedan pensar en hacer la vida de otra manera. ¿Cómo está tu relación con tus hijos? ¿Les compartes suficiente tiempo? ¿Tu comunicación es buena con ellos? ¿Cómo va tu relación con tus padres, tienes tiempo y atención para ellos? ¿Cómo sientes que estás relacionándote con tus amigos, te sienten cercano y abierto a compartir con ellos? ¿Qué planes tienes para estar con tus amigos? ¿Cómo está tu trabajo? ¿Te sientes productivo? Son preguntas que te tienes que hacer y que te hacen pensar en las relaciones con los otros y darte cuenta de que en ellos hay motivos para seguir adelante, y que también ellos le pueden dar sabor y color a tu vida, ahora desabrida y gris por la soledad. Todos los hombres no son iguales al que te dejó. Ni todas las mujeres son como esa con la que no pudiste ser feliz. Hay otro tipo de relaciones que se debe procurar en la vida. Hay otro tipo de relaciones que cultivar. La amistad es una buena dimensión que se debe trabajar cuando la soledad de un desamor se ha hecho presente. Planear con los amigos otras actividades que logren mitigar el sentimiento de soledad que se presenta en el corazón de quien ha sido abandonado o ha tomado la decisión de romper con la relación. Es importante tener en cuenta que todas estas cosas se dan en el tiempo y que no son de la noche a la mañana. Pero hay que tener la disposición. No se le debe temer al qué dirán, se debe dar la cara y tratar de encontrar los motivos que se requieren para continuar haciendo la vida. Ahora, para ello tienes que eliminar de tu mente cualquier complejo que no te permita una buena relación. Algunos comienzan a preguntarse: ¿Cómo me ven mis amigos? ¿Qué piensan de mí? ¿Me tendrán compasión y lástima? Y por ello no son capaces de establecer unas relaciones agradables y sanas con las demás personas que están a su alrededor. También es bueno tener claro que no todo el que se acerca es bueno, no todo el que extiende la mano es para ayudar. Muchas personas no son recomendables en estos momentos de dolor y de tristeza que se viven. Es por eso que hay que pensar y ser selectos en a quiénes se les recibe compañía. No faltan los pseudoamigos que llegan solo por curiosidad y por ver —con morbo— nuestro dolor. Ni tampoco faltan los que buscan aprovecharse de ese momento de tristeza y de no saber qué hacer. No son pocos los que tratan de aprovecharse de esta situación, es por eso que quienes llegan a tu lado tienen que ser bien evaluados. Tienes que proponerte relaciones afectivas que sean significativas en tu

vida y que te sirvan para ser mejor persona y ser humano.

3. **Relación con Dios:** ¿Cómo está tu relación con Dios? ¿Tienes prácticas religiosas sanas que te llenen de fuerza y de ganas de seguir adelante? ¿Eres una persona abierta a la experiencia espiritual, y por lo mismo descubres el valor que tiene cada situación que te acontece? Estoy convencido de que una buena relación con Dios nos llena de fuerza, de paz, de ánimo y nos da la capacidad de ver las situaciones de otra manera, permitiendo así que los dolores y las tristezas sean verdaderos regalos que me exigen que los desempaque para gozarlos. No se trata de experiencias mágicas que te hagan creer en lo que no es posible. No se trata de novenas o de experiencias que no te hagan dueña de tu propia vida y que te ayuden a decidir con total libertad. Se trata de vivir la experiencia de un Dios que te respeta en tu libertad y valora tu capacidad de crear y construir nuevas realidades.

Son preguntas que te tienes que hacer, y que te mostraran cómo están tus otras dimensiones de la vida a las que tienes que dedicarle tiempo y atención para poder salir adelante en esta experiencia que estás viviendo. Tienes que darte cuenta de que hay muchas otras cosas que ver en tu vida, que hay otras oportunidades que encontrar, no puedes dejar que la situación de abandono o de terminación de la pareja te hagan creer que todo está concluido en tu existencia porque siempre hay nuevas experiencias. Por eso ábrete al tiempo y a sus novedades, deja que soplen sobre tus espaldas nuevos vientos que te impulsen hacia otros rumbos. No te amilanes. Seca las lágrimas de tus ojos y cree que podrás salir adelante, que podrás vencer y que podrás encontrar nuevas ilusiones. No todo se acaba cuando una relación fracasa. Siempre hay nuevas experiencias por vivir y por realizar. Se trata de descubrir todos los colores que tiene la vida y no dejar que todo se vuelva monocromático, mostrándonos el color negro de la frustración y de la derrota.

Es muy oportuno iniciar procesos de terapia ocupacional. Esto es, comenzar a ocupar el tiempo en cuestiones productivas para descubrir que a pesar del no recibido sigues siendo una persona muy útil para todos los hermanos. Ayudar a personas que necesitan y valoran nuestra ayuda nos mostrará muchos caminos que se pueden recorrer. Esta es una manera de no esperar pasivamente a que llegue la solución y la salud, sino que con actitudes proactivas salgo a buscarlas en la cotidianidad, sirviéndoles a los hermanos.

La mendicidad nace de la creencia de que no podemos hacer nada, que no podemos ganarnos por nuestra propia capacidad lo que necesitamos, que no

somos merecedores del amor y de las oportunidades y por eso se cree que los demás al amarnos nos hacen un favor. Cuando te descubres con posibilidades de ayudar a otros te das cuenta de que no tienes por qué mendigar y puedes generar actitudes positivas en tu corazón.

Hay que buscar las nuevas oportunidades y tratar de realizarlas. Ellas solas no van a llegar, tienes que buscarlas, tienes que salir tras de ellas. Te aseguro que la terapia ocupacional, ocupar tu mente, tus manos, mantenerte activo en un ejercicio concreto, poner tus capacidades al servicio de algo, te dará los bríos que se requieren para encontrar esas nuevas oportunidades que estás buscando.

## Capítulo 6

# **Enfermos: Dios sana las heridas de nuestro ser**

La presencia de Dios siempre es motivo de salvación y de sanación en nuestra vida. Dios con su presencia nos lleva a comprender que todo lo que hemos vivido es una oportunidad de crecimiento y de superación, y que ninguna consecuencia de esas experiencias, por muy duras que sean, van a poner en duda el sentido de nuestra existencia. La presencia de Dios reorganiza todo lo que el dolor ha desorganizado. Dios con su amor le vuelve a dar sentido a todo lo que tenemos y somos, aun a pesar de las dificultades que nos han lanzado contra nuestra propia condición defectible y necesitada. Es la mirada con la que hay que vivir cada una de las situaciones de la vida.

Hay experiencias dolorosas y dañinas que nos hacen sufrir mucho y que se quedan grabadas en nuestra mente y que se hacen presentes a través de las heridas que sentimos. Son recuerdos, imágenes que viajan por nuestra mente, palabras que se recuerdan, pero sobre todo dolor que se experimenta en lo más profundo del ser, y digo dolor porque es la manera como los seres humanos hemos tratado de conceptualizar esa sensación interior, esa experiencia de dentro que nos hace sentir débiles, frágiles y tan inermes. La experiencia de Dios, que es la experiencia de vivir la vida en plenitud, es fuente de salud integral para todos los seres humanos. Él va cerrando las heridas que nos ha abierto cada golpe de la vida. Nos devuelve a la armonía inicial y al sentimiento de serenidad y de paz que teníamos antes de sufrir esa experiencia negativa que nos hirió.

No sentirnos amados nos hiera en lo más profundo de nuestro ser porque nos lleva a pensar que no somos valiosos y que no merecemos que nadie nos ame. Eso es lo que llamamos estar heridos, estar enfermos, experimentarnos poco valiosos y sin el derecho a ser amados. Pudiéramos entender la enfermedad como una desarmonización de todo nuestro ser; la vivencia de la terminación de la relación afectiva, en este caso, ha introducido un desorden emocional y afectivo, que es lo que llamamos una herida. Lo que antes estaba sereno y tranquilo ahora está moviéndose de manera turbulenta porque esa experiencia nos ha llevado a pensar que no valemos nada y que definitivamente nuestra existencia no tiene sentido. En el fondo, esta herida es la comprobación de que no somos autosuficientes y que siempre necesitamos de otros para salir adelante, estamos heridos porque se nos muestra nuestra contingencia y provisionalidad, y de alguna manera nuestra debilidad, no somos ni existimos por nosotros mismos. Nuestro valor no depende solamente

de que nosotros lo descubramos sino que dependemos de la aprobación de otros, del cariño y de la mirada benevolente de las demás personas. No tener esta aprobación, no experimentarla nos hiere porque nos coloca contra nuestra propia miseria.

Esa herida es más letal que un fracaso afectivo nos puede provocar porque nos lleva a sentirnos poca cosa y a dudar del sentido de la vida. Es una herida que se manifiesta en sentimientos de autodesprecio, de sentimientos de lástima por sí mismo y de un no querer seguir adelante. Algunas veces se vuelven a escuchar las palabras que terminaron con la relación o que nos obligaron a sentirnos frustrados, o se vuelve a vivir el momento en el cual caímos en cuenta de que la otra persona no nos ama y que definitivamente no está dispuesta a vivir amándonos y luchando por nosotros. Es aquí cuando sentimos la mayor tentación de mendigar cariño y por lo menos menguar el dolor que nos ocasiona el no que nos han dado. Lo que este ser humano tiene que hacer es abrirse a la acción de Dios y descubrir que su presencia restablece el amor propio, el autoestima y nos da la sensación de paz interior que todos necesitamos para seguir adelante. Insisto en que aquí la sanación es volver a estar sereno y tranquilo, como antes de la acción que nos hirió. Es tener la certeza de que estamos mejor que antes porque ahora hemos podido superar la barrera del dolor que nos ocasionó esa situación o esa dura experiencia. Es Dios recuperándonos para Él. No es una acción mágica sino una toma de conciencia de cómo Dios nos asegura que nada nos puede llevar a la pérdida del sentido.

Dios nos sana haciéndonos comprender que somos sus hijos y que, como tales, estamos en sus manos y nunca nos va a abandonar. El sentirnos sus hijos nos tiene que llevar a tomar conciencia de que nada de lo que nos suceda nos puede llevar a perdersnos. El absurdo y la nada nunca son el final para alguien que se sabe hijo de Dios y se comporta como tal. Su acción sanadora se hace explícita en el momento en que nos hace asumir que a pesar de la experiencia dura que sufrimos la vida puede estar en orden, que podemos estar en armonía con nosotros mismos y que podemos descubrir nuevas posibilidades en la vida, pero sobre todo que podemos sentir consuelo al comprobar nuestra condición y abrirnos a la plenitud que regala Dios. Tenerlo presente nos sana porque nos hace trascender todo el horizonte al que la relación o la situación que hemos vivido nos avoca.

Las imágenes de esta sanación las expresa bien la Biblia: “Cuando todavía estaba lejos, su Padre lo vio y sintió compasión de él. Corrió a su encuentro y lo recibió con abrazos y besos” (Lucas 15, 20). Esa vuelta al Padre, ese recibimiento, es la imagen perfecta de la sanación que tienes que experimentar hoy. La vuelta al Padre hay que asumirla como la vuelta a la armonía inicial, al estar de nuevo sano y sin ningún dolor, a recuperar la condición perdida — que se experimenta como herida— y a saber que el futuro es prometedor. No importa lo que haya pasado, no importa que traigas heridas, el abrazo compasivo del Padre nos vuelve a llenar de sentido la vida y nos hace cicatrizar todo lo que nos daña con la inmensidad de su amor. Es volver a rehacer los vínculos rotos por el dolor. Es volver a estar en la serenidad del amor que nos hace asumirnos y proyectarnos con mucho optimismo. Eso es lo que hace Dios contigo hoy, te aseguro que la experiencia vivida no ha puesto en duda tu dignidad y tu valor. Te hace consciente de que a pesar de todo lo sufrido no has perdido tu valor. Ese abrazo te restituye todo lo que eres y vales. Ese abrazo es la imagen de lo que tienes que sentir cuando pasa el amor sanador de Dios por tu vida. Dios está dispuesto a abrazarte en este momento y a hacerte sentir todo su amor paternal y toda su fuerza sanadora.

“Cuando la encuentra, contento la pone sobre sus hombros, y al llegar a casa junta a sus amigos y vecinos, y les dice: alégrese conmigo, porque ya encontré la oveja que se me había perdido” (Lucas 15, 5-6). Si el dolor es un perderse, la sanación de Dios es ser encontrado por Él. Dios nos encuentra para recordarnos que podemos ser amados, y ese encuentro sanador es el que nos da la oportunidad de comprender que tenemos muchas otras posibilidades y que la vida no se acaba con el dolor sufrido. La palabra sanación puede ser entendida aquí como el estar de nuevo en la presencia de aquel del cual nunca debemos alejarnos. El volver al redil en los hombros del buen pastor es una manera de recuperar la sensación de protección y de seguridad que la enfermedad o la herida se había robado. Hoy se te está invitando por parte de Dios a volver al Redil, Dios te ama y te llama a estar con Él. No tienes que hacer nada sino dejarte encontrar, no seguir escapándote por las hendiduras del dolor y del sufrimiento. Déjate encontrar y amar por quien puede darte la serenidad que buscas.

Esa es la mejor sanación, la de saber que estamos en sus manos, que es Él quien nos cuida y nos protege.

Son muchas otras las escenas en las que se nos presentan imágenes de la acción sanadora de Dios en Jesús:

Un ciego que recobra la visión al decidir abandonarse en la presencia de Dios, al decidir tomar la iniciativa y dejar a un lado la capa de sus limosnas y meterse al camino y no seguir mendigando a la vera de este (Marcos 10, 46-52). “El ciego le contestó: —Maestro, quiero recobrar la vista. Jesús le dijo: —Puedes irte; por tu fe has sido sanado”. Es Jesús que con su presencia nos sana porque nos hace ver nuestras posibilidades eclipsadas por el dolor o por la frustración que tenemos. Es el hacernos comprender, el hacernos tomar conciencia de que tenemos mucho más que eso que nos hace falta y que lo descubrimos si fijamos nuestra mirada en Él (Hebreos 12, 2). Si cuando lo miramos a Él podemos verlo todo, somos sanados; ya no hay ceguera posible, ya nada nos hará estar en la oscuridad sino que podremos ver el color de cada situación y gozarnos la ternura de las visiones alegres que siempre tenemos en nuestra vida. Eso es lo que hoy debemos descubrir, es lo que te quiero invitar a vivir: a ver a Jesús y a ver en Él todas las posibilidades que tienes, y de esta manera vivir la sanación que Él nos ofrece. No puedes mendigar cariño porque Dios te da la posibilidad de verlo a Él como la fuente máxima del amor que no te deja estar enfermo sino que te sana para que sigas caminando con Él hacia la felicidad que debes encontrar en su mandamiento.

Eso es lo que hace Bartimeo, lo descubre y lo sigue, ya no mendiga más en la oscuridad del desamor sino que ahora trabaja en la luz del amor dado por quien de verdad nos conoce porque nos ha creado y nos quiere ver felices.

“Jesús le dijo a aquel hombre: extiende la mano... El hombre la extendió, y le quedó tan sana como la otra”. Un hombre con la mano tullida (Mateo 12, 9-14) descubre cómo el encuentro con la palabra sanadora del Señor le devuelve las posibilidades de relación abierta y fructífera con las demás personas —representada en el saludo de mano que ahora puede volverse a dar—, el poder trabajar dignamente y ganar con el sudor de su frente el pan cotidiano —con la posibilidad de agarrar y de usar los instrumentos típicos del trabajo—, el reconocer el mundo que lo circunda palpando su novedad y su auténtica bendición para todos —en usar las manos como maneras de conocimiento en el ejercicio del tacto— y sobre todo volverse a amar y a aceptar sabiendo que tiene un gran valor el cual nada ni nadie se lo puede arrebatar y que cuenta con las mismas posibilidades de aquellos que viven a

su lado, sin sentir el complejo de ser diferente.

El encuentro con Jesús nos hace vivir nuestra mejor situación, nos hace sentir la mejor de las experiencias, nos realiza y nos hace vivir en gozo. Por momentos imagino la situación del hombre sanado de su mano tullida después de la acción prodigiosa de Jesús y lo veo feliz, jubiloso, contento, animado y libre de todos los recuerdos que su discapacidad le representan, lo imagino abierto a descubrir las nuevas posibilidades que su nueva condición le permite. La acción de Jesús en nuestras vidas nos tiene que hacer conscientes de todas las posibilidades que siguen vivas en nosotros a pesar de la herida que cerró una posibilidad. Sanarnos es descubrir que seguimos teniendo muchas otras oportunidades y aceptar y asumir lo que hemos vivido como una de las tantas experiencias que tenemos en la vida. Descubrir que si la mano está tullida no lo está el corazón, que si las manos me impiden relacionarme con los demás de la misma manera que todos lo hacen puedo encontrar maneras de hacerle sentir a los otros todo lo que siento por ellos, que si no tengo las mismas facultades que otros tienen para trabar sí tengo la mente dispuesta a generar alternativas y estrategias para seguir haciendo las cosas bien. Sanar es de alguna manera ver todo lo bueno que hay alrededor de mi vida y dejar que esa herida no me mate sino que me permita vivir con plenitud. La medicina nos cura porque hace que desaparezca el mal. Dios nos cura porque hace que el mal no tenga efecto en nosotros.

“—Mujer, ¿dónde están? ¿Ninguno te ha condenado? Ella le contestó: — Ninguno, Señor. Jesús le dijo: —Tampoco yo te condeno; ahora, vete y no vuelvas a pecar” (Juan 8, 1-11). La sanación que nos da Jesús es integral. Todo nuestro ser es sanado, porque todo nuestro ser vuelve a experimentar el valor de hijo que el pecado no nos quita. Las heridas más fuertes vienen dadas por el pecado, ya que nos causa daños emocionales y espirituales muy grandes. Aún más, muchas de nuestras enfermedades físicas son expresiones de las heridas espirituales que tenemos. Por eso la primera sanación que acontece en nosotros es la de la culpa. Jesucristo no nos acusa, ni nos condena sino que nos perdona y con ello nos sana (Juan 12, 47). El perdón es sanación. Así lo tenemos que vivir. Muchas de las personas que están viviendo momentos de abandono, de separación, de desprecio, de maltrato combinan su sentimiento de inseguridad, de dolor, de tristeza y baja autoestima con una cierta sensación de culpa. Se sienten culpables, creen que ellos fueron los

responsables de todo lo que ha sucedido. Sienten que la otra persona los abandonó porque ellos hicieron lo equivocado y absolutizan tanto su participación que terminan creyendo que son los únicos responsables de la situación. Algunas veces el “victimario” se disfraza de “víctima” y hace sentir más culpable a aquella persona que está sufriendo su acción de abandono o de desprecio.

La acción de Jesús en nuestro corazón es hacernos conscientes de que aún si nosotros nos hubiéramos equivocado no estamos ya condenados y tirados al abismo del sufrimiento, sino que Él, que es el Dueño de la vida, nos da el perdón que requerimos para volver a continuar hacia adelante en nuestra existencia. Son muchas las personas que están heridas porque no se han perdonado a sí mismas de haber actuado equivocadamente y tener que sufrir las consecuencias de su decisión. Algunas no se perdonan por haber optado por la pareja que la ha herido profundamente, o la mamá no se perdona haber educado de esa manera al hijo que ahora la daña con los comportamientos consecuentes a la crianza que recibió. La sanación que da Jesús pasa por arrancarnos ese sentimiento de culpa y nos libera de todo miedo a la libertad. Su sanación es integral y hace que al arrepentirnos seamos capaces de abrirnos a la posibilidad de construir unas nuevas y mejores relaciones. El “vete y no peques” es entendido por algunos autores, por ejemplo por Carlos Valles, como una frase que sana el corazón de la mujer para que no vuelva a pecar, ya que la palabra de Jesús tiene el poder de hacer lo que dice.

Solo quien ha vivido un proceso de sanación puede pensar en rehacer su vida afectiva con otra pareja<sup>[8]</sup>, de no ser así estaremos muy probablemente ante un nuevo fracaso o una situación de dolor y de tristeza. No es verdad que un clavo saca otro clavo, creer en eso es una manera de mendigar cariño, pero hacerlo con pataleta.

Quien es hijo de Dios no tiene que mendigar cariño porque su Padre le sana todas las heridas que la relación y las circunstancias le ha generado. El que está en la presencia de Dios vive la salud que sale de la mano divina paterna y no tiene necesidad de mendigar nada ante los demás.

Quien tiene una experiencia de Jesús como su hermano mayor, sabe que Este murió en la cruz para que ninguna realidad tuviera poder destructivo sobre nosotros y por ello no tiene miedo a nada sino que es capaz de asumir a

Jesús como su Camino, Verdad y Vida (Juan 14, 6).

Quien se sabe morada del Espíritu Santo se sabe lleno de amor divino y por lo mismo comprende que no tiene que buscar fuera lo que está dentro, que no tiene que suplicarle a nadie que lo ame cuando en su corazón rebosa la presencia del amor que transforma y nos hace felices.

Ahora está claro que también Dios actúa a través de los especialistas y los profesionales de la salud mental y psicológica. “Respetar al médico por sus servicios, pues también a él lo instituyó Dios” (Eclesiástico 38, 1). Esto lo digo porque hay muchos que creen que Dios sustituye a la ciencia y esa no es la idea, la ciencia también es un instrumento de Dios al servicio de los hombres, que la ejercen desde su inteligencia y capacidad. Leyendo algunos psicólogos me encuentro con que el tratamiento de la dependencia afectiva, que se manifiesta a través del mendigar cariño, más o menos tiene los siguientes momentos:

1. Diagnóstico y evaluación adecuada de la situación. No todos los casos son iguales y hay que tener bien presentes los matices de cada persona y de cada situación.
2. El paciente tiene que tomar conciencia de su situación, tiene que dimensionar su problema y darse cuenta de qué es lo que le está pasando; por eso es muy importante la ayuda del terapeuta.
3. Esta toma de conciencia lo tiene que llevar a ver la necesidad de tomar distancia del problema. Cabe aquí señalar que muchas veces esta distancia no tiene que ser un alejamiento físico pero sí un alejamiento emocional. Este alejamiento no se puede hacer en soledad, sino en compañía del terapeuta, quien le va a ayudar a elucidar más su problema y le va reforzar en su independencia.
4. Reconvertir toda su propuesta de relación. Cambiar la percepción y cambiar la relación patológica, fomentando y reforzando la propia autonomía y respetando la autonomía del otro.
5. Se trata de lograr que la persona protagonice un cambio en la gestión de sus necesidades, miedo y deseos y una reconstrucción de la propia autoimagen que promueva su autonomía desde el realismo.
6. Buscar la manera de que se dé una mejor relación de la persona consigo misma, desde la claridad de su autoconcepto, es decir, de la imagen que esta tiene de su propio ser.

Considero que estas afirmaciones nos pueden trazar una visión general de lo que sería ese proceso de acompañamiento y su lectura puede estimular a las personas a que busquen ayuda y a generar un buen proceso terapéutico, que

en la mayoría de los casos es supremamente importante<sup>[9]</sup>.

#### DESCONTROLADOS: DIOS NOS INVITA A TOMAR EL CONTROL DE NUESTRAS VIDAS

Aceptamos que la vida es un don, que nos ha sido regalada. No la hicimos nosotros, ni fue una decisión nuestra; cuando nos dimos cuenta ya estábamos viviendo. Pero eso no significa que el control de nuestra vida tenga que estar fuera de nosotros mismos o que tengamos que vivir dependiendo de otros. Dios nos invita a tomar el control de nuestra propia vida. Dios nos hace conscientes de que somos nosotros lo que tenemos que decidir qué camino es el que vamos a transitar: “... te pongo delante bendición y maldición. Elige la vida, y vivirás tú y toda tu descendencia, amando al Señor” (Deuteronomio 30, 19).

Es nuestra decisión. Somos nosotros los que optamos por cuál sendero ir. La vida está en nuestras manos y tenemos que construirla haciendo uso de nuestra inteligencia y discernimiento, y basados en los valores que poseemos. El catecismo de la Iglesia Católica lo expresa así:

Dios ha creado al hombre racional confiriéndole la dignidad de una persona dotada de la iniciativa y del dominio de sus actos. ‘Quiso Dios dejar al hombre en manos de su propia decisión (Eclesiástico 15, 14), de modo que busque a su creador sin coacciones y, adhiriéndose a Él, llegue libremente a la plena y feliz perfección. El hombre es racional, y por ello semejante a Dios; fue creado libre y dueño de su actos (San Ireneo) (CI 1730).

El libro del Eclesiástico presenta la libertad que Dios le ha dado al hombre en los siguientes términos: “Dios creó al hombre al principio y le dio libertad de tomar sus decisiones. Si quieres, puedes cumplir lo que él manda, y puedes ser fiel haciendo lo que le gusta. Delante de ti tienes fuego y agua; escoge lo que quieras. Delante de cada uno están la vida y la muerte, y cada uno recibirá según su elección” (Eclesiástico 15, 14-15).

Somos dueños de nuestros actos y por eso el control de la vida debe estar en nuestras manos. Muchos colocan el centro de su vida en los amigos y tienen entonces que vivir la fluctuación de saber si ellos están o no están; la vida se les vuelve un constante ir y venir pero tal vez lo peor es que están a dispensas del gusto y de las decisiones de sus amigos. Otros colocan el centro de su vida en las cosas que logran tener (posesiones materiales, títulos honoríficos, etc.) y tienen que sufrir el precio del sinsentido que produce tener cosas y no poder ser

verdaderamente feliz, de tener muchas cosas pero no tener el sentido que se requiere para construir la vida.

El control de la vida no puede estar sino en el hombre mismo, cada quien debe bastarse a sí mismo para salir adelante. La decisión de salir de sí en busca de la complementariedad no debe ser expresión de la incapacidad de gobernarse sino de la conciencia de que, a pesar de ser dueño de mi propia vida, lo mejor que puedo hacer es compartir esta vida con los otros. Dios mismo, que se presenta como el gran otro, nunca nos obliga a amarlo; nos invita a hacerlo, nos pide que lo amemos desde nuestra decisión más personal y desde nuestra absoluta libertad; la vida nos pertenece, se nos dio como un regalo y somos nosotros quienes decidimos qué hacer con ella.

En la película *Todopoderoso* hay una escena en la que este problema queda bien retratado. El protagonista le pregunta a Dios cómo hace para que su pareja lo ame sin que busque la forma de obligarla, y Dios con algo de sorna le responde: bienvenido a mis problemas. Así es, eso es lo que hemos comprendido en su revelación en la historia, Dios no quiere obligarnos, Dios quiere que seamos libres y que desde nuestra libertad lo amemos y optemos por Él. Que siendo dueños de nosotros mismos nos demos totalmente a Él. Nunca nos obliga, si lo hiciera muy seguramente no existiría el pecado, que es fruto de nuestra capacidad de decidirnos. Dios siempre acepta nuestra decisión, aunque sepa que esta nos va a destruir y nos va a hacer mucho daño, pero respeta nuestra manera de comprender y de decidir. Eso sí, nos apoya y nos acompaña para ayudarnos desde dentro de nosotros mismos a seguir adelante, superando las dificultades que tenemos.

Cuando alguien está mendigando cariño es porque de alguna manera ha dejado que el control de su vida esté fuera. El que se sabe dueño de sí mismo no tiene por qué mendigarle cariño a nadie, pues sabe que es merecedor del amor y que el amor mismo, que es Dios, lo ama por encima de todas las situaciones, lo cual le da las fuerzas para seguir adelante. Dios lo ama y por eso puede ser merecedor del amor de todos.

Los mendigos del amor confunden la dependencia afectiva con el amor y el acto de depender con el de amar y entregar sus sentimientos. La psicóloga Gabriela González define la dependencia afectiva en los siguientes términos:

La incapacidad de vivir la propia vida es un acto de anulación psicológica en la medida en que el amor propio, el autorrespeto y la propia esencia son regalados a la otra persona con la creencia

de que ésta es más importante y valiosa que una misma. Hay una rendición ante el otro orientada por el miedo a la pérdida, a la soledad y al abandono. La dependencia al afecto tiene las características de cualquier otra dependencia, igual que la adicción a una sustancia, sólo que en este caso la dependencia es “únicamente” psicológica, y es igual a la necesidad de “tener a alguien” para siempre<sup>(10)</sup>.

La dependencia se puede caracterizar por la pérdida de interés y de amor por sí mismo al punto que la persona que padece la dependencia llegue a aceptar cualquier situación que el otro le imponga, sin que tal dependencia parezca tener límite alguno; es así que se llega incluso al extremo de perder la propia dignidad. La dependencia se caracteriza además por tener muy poca autoestima; bajo este estado psicológico la persona se considera que no vale mayor cosa, y que es el otro quien le ha dado ese valor que siente al estar esa otra persona a su lado. También se evidencia en este estado una actitud de descuido del aspecto personal; si esa persona no está con nosotros nos deja de importar lucir bien y estar bien arreglados. Lo mismo sucede con nuestros hábitos alimenticios; o comemos mucho o deja de alimentarnos; se comienza así a experimentar bajo rendimiento académico o laboral y todo se vuelve patas arriba sin la presencia de ese amado, no se puede hacer nada ni nada logra captar nuestra atención.

En general, las personas víctimas de la dependencia emocional concentran todos sus esfuerzos por saber qué está haciendo su pareja. Cada cosa que hace quien está “enamorado” lo hace con un gran temor de si se está obrando, y se siente un constante peligro de perderla, de ahí que trate de controlar a esa otra persona, En algunos casos, se llega al punto de no querer seguir viviendo ya que con el adiós de esa persona se siente que se ha ido también el sentido y la razón de su vida. Quienes son víctimas de esta dependencia consideran que nadie más los puede amar y que todo el que dice algo lo hace por tenerle lástima. Se trata de un apego irracional hacia la persona “amada”. Es evidente que esto se manifiesta a través del mendigar cariño, del suplicarle que no lo deje. Cuando estas personas son abandonadas el dolor y la tristeza en la que viven cobran dimensiones muy grandes y a veces se experimentan de una manera tan profunda que se llega incluso a un punto en que la vida de la persona abandonada se pone en riesgo.

El hecho de que alguien no pueda vivir sin esa persona a la que le mendiga amor no es algo que pueda entenderse como una señal y demostración de que

en verdad la ama; muchas veces se trata más bien de un capricho irracional producto de conductas inmaduras y de una falta de carácter y de decisión y amor propio. Cuando una persona no es capaz de ser dueña de sí misma, entonces resulta natural que tenga que suplicarle a esa otra persona que le regale una migaja de amor para poder sentirse segura y que su vida tiene sentido. Cuando se padece esta situación, se cree que ese amor y atención que se recibe de la otra persona, o la migaja del tiempo que le dedica, son un gran favor que esa otra persona está haciendo, y se siente así que se está en deuda con ella, pero nuestro amor y entrega desmedida no resulta suficiente para saldar ese “favor”. Entonces se asumen actitudes de súplica y de autohumillación; se le llora a la otra persona, se le arrodilla, se le ruega, se le implora.

Cuando se es presa de este estado de fijación irracional, se tiene miedo de merecer el amor de la otra persona, porque se nos ha convencido de que creerse merecedor de ese amor equivale a volverse idólatra y a adoptar ante ella posiciones de sumisión en las que se pierde la dignidad, pero esto no es así, sino todo lo contrario, el merecimiento del amor y atención de nuestra pareja es algo natural y espontáneo, es producto del compartir y de la plena aceptación del otro, con ese otro ser cuyo afecto se debe dar siempre en una relación de dos seres iguales, y no en una relación en la que alguien se convierte en un objeto que es manipulado al antojo y capricho de un déspota que se cree con el derecho de tratar a alguien así. El merecimiento debe ser entendido en una dimensión de aceptación y de respeto:

El merecimiento no siempre es egolatría, sino dignidad. Cuando damos lo mejor de nosotros mismos a otra persona, cuando decidimos compartir la vida, cuando abrimos nuestro corazón de par en par y desnudamos el alma hasta el último rincón, cuando perdemos la vergüenza, cuando los secretos dejan de serlo, al menos merecemos comprensión. Que se menosprecie, ignore o desconozca fríamente el amor que regalamos a manos llenas es desconsideración o, en el mejor de los casos, ligereza. Cuando amamos a alguien que además de no correspondernos desprecia nuestro amor y nos lastima con su indiferencia, estamos en el lugar equivocado. Esa persona no se hace merecedora del afecto que le prodigamos. La cosa es clara: si no me siento bien recibido en el corazón de alguien, empaco y me voy. La misión de todos en este mundo es encontrar la felicidad, pero la real no la que creemos que es. Nadie se quedaría tratando de agradar y disculpándose por no ser como les gustaría que fuera. No hay vuelta de hoja, en cualquier relación de pareja que tengas no te merece quien no te ame ni te comprenda, y menos aún quien te lastime. Y si alguien te hiere retiradamente sin mala intención puede que te merezca, pero no te

conviene<sup>[11]</sup>.

Algunos tienen esta actitud de mendigar afecto, casi como un hábito de vida. Robin Norwood presenta esta actitud de manera clara en su libro *Mujeres que aman demasiado*.

Las mujeres que “aman demasiado” son aquellas que se sienten atraídas por hombres problemáticos, distantes, inaccesibles. Mujeres que luego quedan enganchadas a situaciones conflictivas por haber formado pareja con un hombre inadecuado. Algunas veces sus historias saltan a la prensa, generalmente por malos tratos, pues ellas raramente ponen fin al drama en el que se encuentran prisioneras. Suelen inspirar admiración o lástima en su entorno. Son responsables y emprendedoras, pero con poco amor propio. Aguantan lo indecible y, sin embargo, disculpan a sus parejas. Sueñan con lo que podría ser y así “quedan pegadas” a lo que no funciona, ni las hace felices. Rechazan los hombres “agradables” porque les resultan aburridos, insípidos, en cambio les es fácil sentirse atrapadas por el hombre distante. Este funciona como una droga para ellas y llegan a obsesionarse tanto por él que descuidan sus propios intereses: familia, amigos, trabajo, aficiones. Vienen en una continua ansiedad donde el pan de cada día es el esfuerzo por entender o cambiar o lograr la atención del hombre “elegido”. Gastan sus energías, agotan el llanto y llegan a la desesperación. Para ellas estar enamoradas es sufrir<sup>[12]</sup>.

Es evidente que si pensamos en los hombres que necesitan dar afecto, sentirse necesitados por sus parejas, encontraremos que nada les parece demasiado esfuerzo si creen que con eso pueden ayudar a la mujer que dicen amar. Este tipo de hombres tiene la esperanza —contra toda lógica— y la asombrosa paciencia de esperar a que ella cambie, aun sabiendo que es imposible. Ellos aceptan el ochenta por ciento de la responsabilidad de pareja; con tal de que la relación pueda funcionar, asumen individualmente una responsabilidad que es colectiva. Este tipo de hombres no tiene buena autoestima y siempre busca mujeres que los hacen sufrir y que, de alguna manera, son inaccesibles para ellos. Estamos hablando de hombres que, según el autor, aman demasiado y que tienden a ser mendigos de amor. Porque este no es un tema de género, sino que afecta por igual a hombres y a mujeres.

Algunos se mendigan cariño en nombre de Dios. Suponen que el mandamiento del amor exige un desprecio y una anulación de sí mismo, lo cual de ninguna manera es cierto. Dios nos ha dado la vida para que seamos felices, Él ha vencido para que tengamos vida y vida en abundancia (Juan 10, 10). Amar a Dios supone que nos autorrespetemos y nos autocontrolemos. El encuentro con Dios supone siempre un encuentro con nosotros mismos,

supone el que tengamos conciencia de quiénes somos y todo lo que valemos, por eso cuando conocemos a Dios tenemos conciencia de que debemos aceptarnos, amarnos, valorarnos y disfrutar de lo que somos. Desde el conocimiento de Dios se da el autorrespeto, porque quien tiene una experiencia del amor y del respeto que Dios tiene por el ser humano sabe que no puede dejar que nadie lo pisotee y lo menosprecie.

Ahora, Dios nos ha dado la posibilidad de construir nuestra propia historia, somos nosotros quienes la debemos controlar y encausar. Muchas veces hay una idea de destino y de predeterminación que nos hace creer que somos actores de un libreto escrito por otro, lo cual no corresponde con todo lo que encontramos en la Palabra, donde siempre se nos invita a hacernos propietarios de nuestras acciones. Si la vida estuviera escrita y todo fuera programado de antemano el hombre no sería responsable de nada y no se le podría pedir cuentas de lo que sucede, sino que habría que pedirselas al que escribió el libreto.

Eso lo decimos de toda la vida en general y también en particular de nuestra vida afectiva. Somos nosotros los que debemos decidir hacia dónde llevar nuestros afectos, a quién entregarle nuestro amor y qué hacer con las fuerzas emocionales que tenemos en el corazón. Dios nos quiere felices y somos nosotros los que hacemos el camino. Es decir, debemos decidir llevar nuestra vida afectiva de una manera que esta nos permita ser felices. No puede servir a Dios quien se desprecia y no se valora. No creer en uno mismo es una de las formas más estilizadas del ateísmo, porque no creo posible que quien no se ama a sí mismo pueda amar a Dios.

El apóstol Pablo nos insiste en la libertad que nos ha dado el Señor Jesús en la cruz y que tiene que ser una de las tomas de conciencia más importantes que se debe hacer para poder enfrentar los sentimientos de dolor y de abandono que se experimentan ante un fracaso espiritual: “Cristo nos dio libertad para que seamos libres. Por lo tanto, manténganse firmes en esa libertad y no se sometán otra vez al yugo de la esclavitud” (Gálatas 5, 1). Todo ser humano tiene que sentirse libre y tiene que construir un proyecto de vida en el cual esta libertad se pueda desplegar. No tiene sentido que Cristo nos haya hecho libres para que cada uno de nosotros vuelva a ser esclavo y trate de no gobernar su propia existencia.

Para que vivamos ese ser dueños de nuestras vidas, Dios nos prepara con

unos carismas, con unas capacidades, con unas herramientas que debemos usar y ponerlas al servicio del sueño que tenemos. Dios nos capacita para que seamos dueños de nuestras vidas. En Isaías 11, 1 se nos presenta una lista interesante de estos dones y carismas que deben ser usados por el hombre para construir su proyecto de vida: “El espíritu del Señor estará continuamente sobre Él, y le dará sabiduría, inteligencia, prudencia, fuerza, conocimiento y temor del Señor”.

Hoy, en vez de seguir viviendo momentos de aflicción y de dolor, tienes que vivir un momento de oración y descubrir cómo el Señor te ha llenado de muchas cualidades para que seas feliz. Hoy es el día para que tengas conciencia de todo lo que vales y para que en tu encuentro con Dios recibas de Él la vocación de ser feliz y de seguir adelante. Tu vida no depende de ese que no te ama y te maltrata, tu vida no depende de ese que no te ha apreciado ni ha descubierto todo lo bueno que tienes. Tu vida depende de ti mismo y de lo que puedas hacer. Hoy tienes que sentir que Dios ha puesto en tus manos la oportunidad de hacer de tu vida lo mejor. Eres tú el que puedes perdonar y liberarte de todo sentimiento de rencor que te ata y no te deja crecer. Hoy puedes tomar la decisión de dejar atrás todo lo que has vivido y de confiar en el poder de Dios. Tienes en tus manos la libertad de comenzar de nuevo y la oportunidad de recuperar toda la dignidad que el comportamiento equivocado de esa persona te ha ocasionado. Esa decisión está en tus manos porque Dios ya ha decidido en tu favor. Dios está de tu lado y tienes que tener claro: “¿Qué si Dios está contigo, quién contra ti?” (Romanos 8, 31).

Te invito a meditar sobre los dones que te da el Espíritu de Dios para que tomes la decisión de asumir tu proceso de superación:

**Sabiduría:** Es la capacidad de discernir entre lo esencial y lo superfluo. Es la capacidad de tener los sentidos dispuestos a captar el sentido de Dios en nuestra historia de vida. Es descubrir todo lo bueno que tenemos en la vida y darnos cuenta de que las experiencias negativas no son nuestra meta final sino que son una oportunidad de crecimiento. Es saber para dónde vamos y a la vez usar de manera adecuada todos los rasgos que Dios nos ha dado. Es saber vivir, saboreando cada una de las sorpresas que la vida nos regala. Es saberle dar a cada situación el valor que tiene y no dejarnos apachurrar por el peso de algunas situaciones.

**Fuerza:** Es valentía, coraje, decisión y firmeza para hacer la vida. La vida

tiene momentos duros y difíciles, no todas las cosas se resuelven como uno lo ha soñado y lo ha planeado, es por eso que debemos tener la fuerza para ser capaces de superar cada uno de esos momentos. En este instante en el que tú necesitas este don de Dios para darte cuenta de que la vida no se acabó y que en tus manos está la decisión para seguir adelante y encontrar el camino de superación que requieres. No podemos ser cobardes ante las dificultades. No podemos temerle a nada, Dios está con nosotros. Es el momento de confiar y de creer para seguir adelante.

**Don de consejo:** Es la capacidad de iluminar la vida desde Dios. No es un don para ejercer con los demás, sino principalmente conmigo mismo. Son las razones correctas que me dicto al respecto de las decisiones que debo tomar en la vida. Claro, este don también está referido a la forma como puedo iluminar la vida de quienes viven a mi lado y a la capacidad humana de ayudar a otros a tomar decisiones saludables.

**Don de Piedad:** Está referido a la necesidad de Dios en nuestra vida, a la sed de infinito, a la capacidad espiritual que me hace comprender que la vida no se agota en el aquí y el ahora, sino que está referida a Dios. Es la posibilidad de reconocer que necesito de la fuerza del Señor en mi vida, que requiero su Palabra y su sabiduría para tener vida en abundancia.

**Conocimiento:** Se trata del conocimiento cierto de las cosas por sus principios y causas. Cuerpo de enseñanzas metódicamente formado y ordenado que constituye un ramo particular del saber humano. Se trata de saber entender las experiencias humanas con coherencia y con disciplina. En principio, podríamos pensar en *entender*<sup>[13]</sup> las verdades de nuestra fe, pero también de cada una de las que inciden en nuestra vida. Hay que tener el don de conocimiento para tener la información requerida para salir adelante.

**Prudencia:** El arte de saber cuándo, dónde, cómo, a quién y con qué debemos hacer las cosas. Es saber actuar en el momento preciso. Es saber descubrir el ritmo de la vida y tratar de vivirlo con aceptación y fortaleza.

Hay momentos en los cuales no nos podemos dar el lujo de llorar y de expresar todo lo que tenemos dentro, así como hay momentos en los cuales hay que llorar y decirlo todo. Lo que hay que saber es cuál es el momento para cada cosa. No es cobardía ni hipocresía, ni una diplomacia mentirosa, es saber actuar con asertividad.

**Temor de Dios:** Este don no se puede entender como miedo o como angustia

ante Dios, porque entonces no sería un don propiamente dicho. Debe ser entendido como la conciencia de lo infinito, de lo inmenso y de lo supremo que es Dios frente a nosotros. Es sentirse sobrecogido por la presencia amorosa del Dios de la vida. Es reconocerlo como Padre y desde nuestra libertad obedecerle y seguir su camino. Descubrir al Dios de la vida en las vicisitudes de la historia.

Son “gracias” especiales, herramientas que tienes que aceptar y usar en el desarrollo de tu vida. No puedes seguir esperando que la vida se dé como quieras, tienes que comenzar a buscarla, a tratar de realizarla y llevarla por el camino de la felicidad. Insisto, Dios te ha capacitado para que salgas adelante. No puedes seguir llorando y seguir con esa actitud de dependencia que tanto daño te ha hecho.

Tienes que tomar conciencia de que no puedes seguir llorando a quien no está y que no puedes seguir pidiéndole que te ame a quien no lo quiere hacer, es hora de que mires tus cualidades, tus capacidades y te decidas a salir adelante. Desde la espiritualidad podrás gozarte tu historia de vida, gerenciándola y llevándola a dar buenos resultados. La oración es fundamental para que puedas encontrarte con las acciones de Dios en tu vida. Pero si sientes que la dimensión espiritual no es suficiente, es recomendable que busques ayuda profesional.

## Capítulo 7

# **Abatidos: Dios nos invita a nuevos proyectos y sueños**

El hombre se experimenta como un acto inacabado, como alguien que todos los días está construyéndose y haciéndose. La imagen de proyecto, esa metáfora, nos muestra bien la esencia de un hombre que está todos los días en vías de ser y de hacerse. No estamos terminados<sup>[14]</sup>. Somos un continuo devenir. Quien ha tenido un fracaso, quien siente que el resultado fallido que obtuvo lo ha frustrado, quien en estos momentos cree que sin esa relación no puede seguir adelante tiene que meditar de manera serena esta característica de la condición humana, porque si la comprende podrá encontrar más motivos interiores para seguir adelante y para encontrar nuevas posibilidades de realizarse y de desplegar todas las virtudes que tiene.

La espiritualidad tiene que ser un espacio en el cual el hombre se descubra invitado a seguir adelante, debe ser como un motor que lo impulsa a seguir creciendo armoniosamente, debe ser el impulso interior que todo hombre descubre para tratar de acercarse al ideal que quiere. Cuando alguien se deja golpear demasiado por una experiencia negativa hasta el punto de creer que no puede seguir adelante, cuando se tiene una baja autoestima y se cree que no se merece amor, cuando se está convencido de que la única posibilidad afectiva es mendigar cariño tiene que encontrarse con el Dios de la promesa que nos revela como fiel y victorioso Jesús de Nazareth; cuando se conoce a ese Dios y se siente su poder en la vida se comprende que ninguna experiencia —por dolorosa que sea— nos quita la posibilidad de seguir creciendo y de seguir viviendo su novedad.

“El que estaba sentado en el trono dijo: Yo hago nuevas todas las cosas” (Apocalipsis 16, 21). Confiando en el poder renovador de Dios nos abrimos a su acción y podemos experimentar cómo todas las experiencias negativas que estamos viviendo se transforman por la acción de Dios, y porque logramos interpretarlas desde el contexto de la fe, en experiencias de crecimiento que nos ayudan a ser mejores seres humanos. Se renueva todo. Hasta la muerte en cruz, de por sí frustrante y dolorosa, se presenta como la puerta de la vida nueva para todos los hombres en el misterio de la resurrección. El hombre de fe es alguien que tiene esperanza en el poder transformador y renovador de Dios y por ello se abre su acción y se dispone a plantearse nuevos retos, nuevos desafíos a realizar con proyectos coherentes y muy posibles. Es la certeza que nos quiere comunicar el Señor a través del profeta Isaías cuando

dice: “Yo voy a hacer algo nuevo, y verás que ahora mismo va a aparecer”, y que queda totalmente representada con una fuerte imagen, propia del contexto histórico existencial en el que vivía este profeta: “Voy a abrir un camino en el desierto y ríos en la tierra estéril” (Isaías 43, 19).

Esta tiene que ser la motivación para comenzar a pensar nuevas posibilidades, nuevos proyectos por hacer. La vida no se acabó ni se acabará con las experiencias negativas que en ella se viven, hay que mirar hacia adelante e ir apartando todo lo que estorba en ese ideal: “Por eso, nosotros, teniendo a nuestro alrededor tantas personas que han demostrado su fe, dejemos a un lado todo lo que nos estorba y el pecado que nos enreda, y corramos con fortaleza la carrera que tenemos por delante” (Hebreos 12, 1-ss). Te aseguro que esos sentimientos de tristeza, de dolor y de menosprecio que tienes hacia ti en estos momentos son verdaderos estorbos de los cuales te tienes que liberar hoy mismo para que puedas proyectar tu vida. Tienes que hacer como Bartimeo, que arrojó inmediatamente, ante el llamado de Jesús, su capa de mendigo y comenzó a hacer camino con el maestro. Eso es lo que tienes que hacer en este momento, liberarte de todas las “capas” que te hacen ser mendigo y que te tienen a la vera del camino y comenzar a ir tras de Jesús. No puedes seguir quejándote y lamentándote de lo que no pudo ser, ahora tienes que levantarte e impulsarte a luchar por cumplir los sueños que tienes y que has tenido. Esa dificultad —en el caso de Bartimeo es la ceguera— no te va a detener porque Jesús da nuevas oportunidades con su poder. Tú tienes fe y así lo vas a vivir.

Para poder tener nuevos proyectos y comenzar a realizarlos hay que tener confianza en el poder de Dios, hay que creerle y poner todas las esperanzas en Él. Quisiera que en este momento meditáramos el salmo 126, que nos muestra la estructura de la oración de los creyentes que suplican ayuda a Dios:

Cuando el Señor cambió la suerte de Sión, nos pareció que estábamos soñando.

Entonces nuestra boca y nuestros labios se llenaron de risas y gritos de júbilo; entonces los paganos decían:

¡El Señor ha hecho grandes cosas por ellos!

Sí, el Señor había hecho grandes cosas por nosotros y estábamos alegres.

¡Señor, haz que cambie de nuevo nuestra suerte,

Como cambia el desierto con las lluvias!

Los que siembran con lágrimas cosecharán con gritos de alegría.  
Aunque lloren mientras llevan el saco de semilla,  
volverán cantando de alegría,  
con manojos de trigo entre los brazos.

La estructura del salmo es sencilla, en el centro está la parte más importante que es la súplica, pero está antecedida de un recuerdo y sucedida por una añoranza. El que suplica primero tiene presente todo lo que en el pasado Dios ha hecho en la vida de su pueblo. Sabe que esa súplica tiene una razón de ser en la relación de intimidad que ha vivido con su Dios. Tiene claro que no le está pidiendo nada a un Dios extraño y tacaño sino a alguien que se ha mostrado generoso y misericordioso en la vida que ellos han compartido con Él. Recuerda con gozo y con júbilo las actuaciones maravillosas de ese Dios y cómo aquellos que nada tenían que ver con esa acción la reconocieron. En el centro, como ya les indiqué, se encuentra la súplica clara y precisa: “Señor, haz que cambie de nuevo nuestra suerte”, y esta es representada con una imagen contundente y muy cotidiana, propia del contexto geográfico en el que ellos vivían: “Como cambia el desierto con las lluvia”. Luego aparece la manifestación de esperanza, la confianza que se tiene en Dios. En Él está la seguridad que da el saber que ya ha actuado en el pasado; por eso se tiene la certeza de que la petición del presente será una realidad en el futuro. Pide sintiéndose seguro de que Dios le concederá eso que necesita y que el Dueño de la vida se lo mostrará a través su amor. Él sabe que Dios nos posibilita nuevos planes y ahora los quiere vivir.

Tú, que te has experimentado triste, agobiado y que muchas veces has mendigado amor, hoy tienes que hacer tuya esa estructura de oración. Mira hacia atrás en tu vida y comprueba a través de los recuerdos todo lo que Dios ha hecho en ella, gózate en un momento por todas las victorias y los triunfos que Dios te ha permitido vivir en tu pasado y que son los que te permiten creer y confiar que todo puede salir bien. Manifiesta tu súplica, tu oración de petición, que tiene que ser clara y formar parte de tu sanación, no es justo que sigas pidiendo que ese que no te ama o esa que te desprecia vuelva a ti porque sabes que eso no va a ser posible y que muy seguramente Dios no te lo va a conceder porque no te conviene y no te va a ayudar a ser feliz;

hay que saber qué se puede pedir, mejor dicho, pedir según la Voluntad de Dios, la cual busca siempre que seamos felices. Esta petición la hacemos desde

la esperanza de que todo lo que le pedimos a Dios con fe (Marcos 11, 20-24) <sup>(15)</sup> Él nos lo concede. La esperanza es la seguridad de que el Dios que nos ayudó en el pasado también lo hará en el futuro, porque nos ama y es muy fiel.

Desde estas claves espirituales es necesario que cada uno de ustedes se proponga unos nuevos planes y proyectos. Quisiera proponerles algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de pensar en nuevos planes:

1. Cualquier plan que estés pensando debe estar en función de seguir creciendo en tu autoestima. Para ello tienes que poseer una visión realista y positiva de ti mismo y de tus capacidades, saber que no se necesita de la aprobación de los demás para triunfar. Tampoco puedes caer en el error de creerte mejor o peor que nadie; eres capaz de mostrar tus sentimientos y emociones con total libertad. Tienes que tener claro que la vida está llena de retos y por eso los enfrentas con optimismo e intentando superar el miedo y asumiendo las responsabilidades. Sabes comunicarte con facilidad y gozas las relaciones sociales, valoras la amistad y tomas la iniciativa para relacionarte con los otros. Eres capaz de aceptar las frustraciones y sacas las enseñanzas de los fracasos. No debes proponerte nuevas búsquedas que te hagan sentir mal o que no te ayuden a crecer en tu autoestima. Para lograr esto necesitas confiar en que vales y que no tienes por qué estar buscando constantemente la aprobación de los demás para sentirte bien.
2. Deben ser planes que te presenten la posibilidad de estar en contacto con muchas personas. No debes seguir teniendo experiencias marcadas por la exclusividad con matices de parasitismo. Tú eres de gran valor y tienes las condiciones necesarias para vivir de manera independiente. Es importante que no aceptes relaciones invasivas o absorbentes. Tienes que ir construyendo un plan verdaderamente diferente al que tenías y que tanto daño te ha hecho. Tienes que ser autónomo. No puedes caer en esos juegos de falso altruismo (voy a hacer este proyecto para ayudar al mundo entero, a todos los que han estado como yo), que no son más que maneras de uno descentrarse y de querer volver a las relaciones de dependencia. Ni tampoco puedes buscar acomodarte a los juegos de poder de las otras personas con la intención de ser aceptada y valorada.
3. Hay que ser bien realista. Los pies siempre tienen que estar puestos en la realidad. Es importante que no caigas en una experiencia de euforia en la que todo se ve fácil y termina siendo una auténtica alienación. Puedes salir adelante y lo vas a hacer, pero para ello tienes que construir un camino racional y razonable. No puedes seguir autoinculpándote de

todo, eso no es sano, ya que no eres culpable de todo lo que sucede y tienes que darte cuenta de quién es realmente el responsable o culpable de la situación que estás pasando.

4. Debes tener presente el valor de tu dignidad. Esta no es negociable. Nada que te degrade y te haga perder tu dignidad puede ser duradero. Cualquier proyecto que atente contra tu dignidad tiene que ser abandonado.
5. No olvides que los proyectos no se construyen únicamente desde los vacíos que experimentamos, es necesario ver nuestras cualidades y capacidades. Un análisis DOFA<sup>[16]</sup> ayuda mucho para no equivocarse y terminar con proyectos que sirven solo como drogas para nuestra necesidad interior. Estoy convencido de que solo Dios nos puede llenar el vacío que tenemos dentro.
6. La asertividad se tiene que hacer presente en tu proyecto, tienes que tener la capacidad de decir la verdad con la firmeza y claridad necesarias. Tienes que defender tus derechos y no dejarte manipular.

Con estos elementos existenciales y con los elementos aportados desde la espiritualidad te invito a seguir adelante. Es el momento. No lo dejes pasar. Tú tienes muchas oportunidades para seguir adelante y ser dueño de tus propias posibilidades.

En este momento tienes que hacerte a un proyecto de vida en el que no sea posible volver a mendigar cariño sino a ser un gerente de tu propia historia y a conducirla por el mejor de los caminos. Dejar de estar a un lado en el camino e ir tras de Jesús, como narra Marcos que le pasó a Bartimeo al encontrarse con Jesús.

## Capítulo 8

# Dios nos llama a ser testigos de sus acciones

A veces los creyentes proyectan una imagen de derrotados, de deprimidos y de estar poco felices, la cual no compagina con la de los hombres bíblicos ni con lo que en verdad debe proyectar alguien que tiene puesta su confianza en Dios. Creo que todo creyente tiene que ser un auténtico testigo del poder de Dios y para serlo no puede comportarse como un mendigo sino como un “hijo del rey”, como alguien que se sabe amado y bendecido por Dios.

Entiendo que la mejor manera de ser testigo es mostrar lo que Dios ha hecho en la vida de uno. Se trata de mostrarle a otros cómo Dios nos ha hecho conscientes de todo lo que somos y de todas las posibilidades que tenemos desde la relación con el Dios-Amor que se nos ha revelado en Jesucristo; de cómo Dios nos ha transformado y nos ha hecho libres de todas las experiencias negativas que como cadenas nos atan y no nos permiten fluir en su presencia. Se trata de decir: “Mira lo que hizo Dios en mí”, similar a como le dice Jesús al exdemoniado de Gerasa cuando este le pide que lo deje ir con él: “Vete a tu casa, con tus parientes, y cuéntales todo lo que el Señor te ha hecho y cómo ha tenido compasión de ti” (Marcos 5, 19).

Damos testimonios cuando nos sentimos seguros de nosotros mismos y proyectamos seguridad y confianza

en las acciones que hacemos. Un discípulo es alguien que lleva el timón de su propia vida, es alguien que está abierto a servirle a los demás pero desde la conciencia de que le pertenece a su decisión y libertad, y de que tiene lo necesario para ser feliz.

Un mendigo de amor no es un buen discípulo. Pues no puede seguir a quien es el amor, es decir, a quien nos invitó a “Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a sí mismo”, alguien que vive suplicándole a otro (y que no lo quiere amar) que lo ame y le dedique su atención. La presencia de Jesús en la vida nos tiene que hacer hombres líderes de sí mismos.

Debemos dar testimonio de confianza en nosotros mismos y en la presencia de Dios. La confianza tiene que ser una convicción del corazón; así como también una invitación para que otros también la asuman y la vivan en sus propios proyectos:

Los que confían al Señor, vivirán, pues ponen su esperanza en quien puede salvarlos. El que respeta al Señor no le tiene miedo a nada, ni se acobarda, pues confía en el Señor. ¡Dichoso el que respeta al Señor! Él sabe en quién confía y quién lo sostiene. El Señor vela por aquellos que lo

aman como fuerte escudo y poderoso apoyo, refugio contra el viento ardiente, sombra para el calor del mediodía, protección contra los tropiezos y ayuda contra las caídas (Eclesiástico 34, 13-16).

No estamos ante una declaración fanática ni mágica, no estamos ante la pérdida de la razón y ante el creernos superpoderosos, estamos ante la conciencia que tiene el hombre de fe de que su proyecto está en las manos de Dios, y de que este, de manera sutil pero firme, actúa en la historia a favor de aquellos que lo descubren como el sentido de su historia. Es una confianza interior que ha resultado de la relación con Dios. Quien no ha podido compartir con Dios, quien no se ha relacionado con Él y no lo ha sentido actuar en el corazón no comprende de lo que hablamos. Pero quien lo conoce y lo ama sabe que la certeza en Él y lo que hará por nosotros es la certeza que tenemos en alguien que nos ama y que tenemos la seguridad interior de que no nos va a fallar.

Debemos dar testimonio de determinación y de decisión frente a los retos que la vida nos coloca. Creo que esto queda bien expresado en la situación que vive Moisés como líder del pueblo luego de salir de Egipto: “Los egipcios con todo su ejército, con carros y caballería, salieron a perseguir a los israelitas, y los alcanzaron a la orilla del mar”. Los israelitas están entre la espada y la pared, por un lado está el ejército egipcio y por otro lado el mar rojo. Veamos las reacciones:

Quando los israelitas se dieron cuenta de que el faraón y los egipcios se acercaban, tuvieron mucho miedo y pidieron ayuda al Señor. Y a Moisés le dijeron: ¿Acaso no había sepulcros en Egipto, que nos sacaste de allá para hacernos morir en el desierto?

Se trata de una reacción típica de alguien que no confía y que no está seguro de las decisiones que ha tomado, es una actitud de aquel que no quiere asumir las consecuencias de sus propias decisiones y que quiere exculparse y hacer recaer las consecuencias en el otro. Pero vean la actitud de Moisés, que creo que debe ser la actitud de un creyente y que de alguna manera tiene que ser nuestra manera de dar testimonio en un mundo que a veces no está seguro de sus decisiones:

Pero Moisés les contestó: No tengan miedo. Manténganse firmes y fíjense en lo que el Señor va a hacer hoy para salvarlos, porque nunca más volverán a ver a los egipcios que hoy ven. Ustedes no

se preocupen, que el Señor, va a pelear por ustedes (Éxodo 14, 11-14).

Esa última actitud es la que necesitamos proyectar como creyentes, ser gente segura que sabe para dónde va y que sabe vivir las consecuencias de sus actos con fe y esperanza en el Dios que ha descubierto como el Señor. Eso es lo que tienes hoy que tener claro para mostrar en tu vida. Se necesita tener una actitud de confianza y de fuerza para enfrentar todos los retos que la vida le trae. Un mendigo es el que espera lo que la vida trae, un creyente es el que, con fe y esperanza, busca encontrar el sentido que requiere su vida.

Debemos dar testimonio de liderazgo en nuestra vida. Cada uno tiene que dirigir su propia vida y tiene que ser un líder de su propia empresa personal, nadie puede esperar que otro le lidere la vida y le diga hacia dónde debe ir. Los trabajos de hoy exigen mucho compartir de equipo; pudiéramos decir que hoy un buen líder es el que trabaja en medio y con líderes. Un texto que nos presenta bien la actitud que se debe tener en el ejercicio de la vida es el de Kaleb y Josué, quienes son parte de los exploradores que envía Moisés a Canaán para que traten de ver cómo es la tierra que Dios les ha dado y que ellos tienen que conquistar. Llama la atención que, mientras los otros diez exploradores llegan atemorizados y con mucho miedo por las características de la tierra de Canaán y de las personas que allí viven, Kaleb y Josué, como verdaderos líderes, animan a su pueblo a prepararse para cumplir el sueño tras del cual han caminado a lo largo de todo ese tiempo. Sus palabras son:

¡La tierra que fuimos a explorar es excelente! Si el Señor nos favorece, nos ayudará a entrar en esa tierra y nos la dará... Pero no se revelen contra el Señor ni le tengan miedo a la gente de este país, porque ellos van a ser pan comido para nosotros; a ellos no hay quién los proteja, mientras que nosotros tenemos de nuestra parte al Señor. ¡No tengan miedo! (Números 14, 6-9).

Dar testimonio de unidad y de comunión. Los creyentes no son hombres solos y aislados sino que están abiertos a compartir con los hermanos la vida misma. Esto se hace desde el amor y desde la aceptación y el respeto de los otros, del servicio y del compartir sabiendo que siempre debemos estar dispuestos a ayudar a los hermanos. Pero teniendo claro que solo se les puede servir y trabajar con ellos si soy dueño de mí mismo, pues solo se puede dar lo que uno tiene, y si no me tengo a mí mismo es muy difícil que me pueda dar a los hermanos.



**Conclusión:**  
**Por hoy no mendigo amor**

Quiero terminar con el consejo que nos da el libro del Eclesiástico 2, 1-6:

Hijo mío, si tratas de servir al Señor, prepárate para la prueba. Fortalece tu voluntad y sé valiente, para no acobardarte cuando llegue la calamidad. Aférrate al Señor, y no te apartes de él; así, al final tendrás prosperidad. Acepta todo lo que te venga, y sé paciente si la vida te trae sufrimientos. Porque el valor del oro se prueba en el fuego. Confía en Dios y Él te ayudará; procede rectamente y espera en él.

El texto nos invita a fortalecer la voluntad que es una de las herramientas muy necesarias para poder dejar de mendigar amor. Los actos de voluntad y la conciencia de que somos los dueños de nuestras decisiones nos ayudan a no dejarnos vencer por todas las tentaciones interiores y exteriores que tenemos.

Algunas veces no podemos tomar conciencia tan rápido de qué es lo que nos está haciendo daño, y si tomamos conciencia sucede en ocasiones que no podemos dejar a un lado eso que nos está dañando; la falta de voluntad nos lo impide. Por ello les propongo que apliquen el método de veinticuatro horas sobrio que usan los miembros del grupo Alcohólicos Anónimos. Durante las próximas veinticuatro horas no mendigues

amor a nadie y exprésate con mucho amor y reconocimiento hacia ti mismo. Creo que podríamos tratar de permanecer las próximas veinticuatro horas sin actos de mendicidad de amor. Sé que no será fácil pero estoy seguro de que lo podrás hacer, ya que eres una persona valiosa y con muchas posibilidades.

Otra reflexión que quiero dejar al final de esta aventura es que muchas personas “dominadoras” saben descubrir con una sola mirada a alguien “dependiente”, que le guste mendigar afecto; por eso es necesario fortalecernos en la autoestima, para que nuestras actitudes y nuestras miradas no nos delaten y nos hagan ser víctimas de uno de esos abusadores que, en nombre del amor, nos quieren anular y dañar.

Estoy convencido de que nada nos puede apartar del amor de Dios y que Él siempre está con sus manos abiertas para recibirnos. Por ello te invito a que trates de hablar con ÉL, por medio de la manera como tú ores, y que trates de descubrirlo presente en tu vida.

El éxito de este texto está en tus manos. Nada logro si es entendido a la perfección pero no es puesto en práctica. Nada obtengo si estás convencido de que hay que hacer algo pero finalmente no lo haces. Como decimos en el

fútbol, el balón está en tu campo y eres tú quien tiene que hacer el próximo movimiento.

De nuevo te bendigo y te deseo lo mejor.

[1] Génesis 2, 24: “Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su esposa y los dos llegan a ser como una sola persona”.

[2] ICorintios 7, 8: “A los solteros y a las viudas les digo que es preferible quedarse sin casar, como yo. Pero si no pueden controlar su naturaleza, que se casen, pues más vale casarse que consumirse de pasión”.

[3] Canción vallenata de Diomedes Díaz.

[4] Lo que se dispone a decir es: “Padre mío, he pecado contra Dios y contra ti; ya no merezco llamarme tu hijo; trátame como a uno de tus trabajadores” (Lucas 15, 18), y esto fue lo que pudo decir: “Padre mío, he pecado contra Dios, contra ti; ya no merezco llamarme tu hijo” (Lucas 15, 21). Notemos que no está la parte de ser tratado como un jornalero porque el Padre le interrumpe.

[5] Sabiendo nosotros que la culpabilidad surge de una toma de conciencia de que se está actuando mal y de que se quiere hacer daño, creo que lo mejor es hablar de responsabilidad. Asumiendo que la responsabilidad en la separación de una persona siempre es compartida y nunca puede atribuirse a una sola de las partes que entran en relación.

[6] Dejo claro que el apostolado siempre es un servicio a los demás hermanos. Dios no necesita nada de nosotros (Hechos 17, 25).

[7] Entiendo la felicidad como un estado psicológico que trasciende la noción del estado anímico. Es una disposición frente a la vida; no es lo que pasa, sino mi postura frente a ella; la entiendo como una manera de existir. Gandhi decía acerca de la felicidad que es la armonía entre lo que se piensa, se dice y se actúa.

[8] Si se ha celebrado el sacramento del matrimonio es oportuno averiguar acerca del proceso de nulidad. Esto se puede hacer en las curias de nuestras diócesis o averiguando con algún presbítero especializado en derecho canónico. Hay muchos mitos sobre este proceso y por eso es oportuno ir hasta la fuente para averiguar cuál es el proceso a seguir. En Dios siempre tenemos nuevas oportunidades y seguro así lo vamos a encontrar.

[9] La Dra. Pilar Blanco Zamora nos presenta los siguientes objetivos terapéuticos que se buscan con el acompañamiento: 1. Aprender a ser autónomo. Liberarse del sentimiento de desprotección. Superar ideas irracionales al respecto. 2. Visualizar y afianzar la necesidad de cambio. 3. Asumir constructivamente la propia culpa, sin exculpaciones ni autorreproches infructuosos. 4. Aprender a sentirte bien sin necesidad de complacer. 5. Aprender a decidir por sí mismo siendo consecuente, es decir, llevando a cabo lo que se ha propuesto como meta. 6. Deshabitación y recuperación sociopática. 7. Estrategias contra el vacío y el aburrimiento. 8. Aprender a conformarse, buscar alternativas. 9. Aprender a estar con otros para luego poder estar solo. 10. Recuperación o adquisición de la propia identidad. 11. Estabilización anímica. 12. Autonomía: recuperación de la propia identidad. <http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/encuentros/resumenes/Pilar%Blanco.pdf>

[10] <http://http://www.todamujer.com>.

[11] [http://www.buscadichos.com/pensar\\_amardepender.htm](http://www.buscadichos.com/pensar_amardepender.htm).

[12] <http://mx.geocities.com/Inyamuni/mujeresqueamandemasiado.htm>

[13] Acepto aquí la diferencia entre *comprender* y *entender* que nos plantea Manfred Max Neef en su texto *El acto creativo*. Comprender es una experiencia experiencial e intuitiva en la que de un solo golpe se tiene conciencia de la verdad de una determinada realidad. Entender, en cambio, supone una dimensión más descriptiva y explicativa de las causas que ocasionan un hecho, estado o realidad.

[14] En la fe católica la muerte no se asume simplemente como una etapa final sino que se entiende como un punto de partida a la vida de Dios. Se asume como un vivir en la plenitud de estar planificándose cada día. Es decir, ni con la muerte ni con la llegada a Dios la dinámica de seguir creciendo se detiene.

[15] “Jesús le contestó: Tengan fe en Dios. Pues le aseguro que si alguien le dice a este cerro: ‘¡Quítate de ahí y arrójate al mar!’, y no lo hace con dudas, sino creyendo que ha de suceder lo que dice, entonces sucederá. Por eso les digo que todo lo que ustedes pidan en oración, crean que ya lo han conseguido, y lo recibirán” (Marcos 11, 22-24).

[16] El matriz dofa es una herramienta administrativa muy utilizada para realizar análisis de la realidad del negocio. En este caso, puede aplicarse a tu vida para identificar cuáles son tus *debilidades*, tus *oportunidades*, tus *fortalezas* y tus *amenazas*. El método consiste en convertir tus *debilidades* en *fortalezas* y las *amenazas* en *oportunidades*.

**España**

Av. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona (España)  
Tel. (34) 93 492 80 00  
Fax (34) 93 492 85 65  
Mail: info@planetaint.com  
www.planeta.es

Paseo Recoletos, 4, 3.ª planta  
28001 Madrid (España)  
Tel. (34) 91 423 03 00  
Fax (34) 91 423 03 25  
Mail: info@planetaint.com  
www.planeta.es

**Argentina**

Av. Independencia, 1668  
C1100 Buenos Aires  
(Argentina)  
Tel. (5411) 4124 91 00  
Fax (5411) 4124 91 90  
Mail: info@eplaneta.com.ar  
www.editorialplaneta.com.ar

**Brasil**

Av. Francisco Matarazzo,  
1500, 3.º andar, Conj. 32  
Edificio New York  
05001-100 São Paulo (Brasil)  
Tel. (5511) 3087 88 88  
Fax (5511) 3087 88 90  
Mail: ventas@editoraplaneta.com.br  
www.editoriaplaneta.com.br

**Chile**

Av. 11 de Septiembre, 2353, piso 16  
Torre San Ramón, Providencia  
Santiago (Chile)  
Tel. Gerencia (562) 652 29 43  
Fax (562) 652 29 12  
www.planeta.cl

**Colombia**

Calle 73, 7-60, pisos 7 al 11  
Bogotá, D.C. (Colombia)  
Tel. (571) 607 99 97  
Fax (571) 607 99 76  
Mail: info@planeta.com.co  
www.editorialplaneta.com.co

**Ecuador**

Whymper, N27-166,  
y Francisco de Orellana  
Quito (Ecuador)  
Tel. (5932) 290 89 99  
Fax (5932) 250 72 34  
Mail: planeta@access.net.ec

**México**

Masaryk 111, piso 2.º  
Colonia Chapultepec Morales  
Delegación Miguel Hidalgo 11560  
México, D.F. (México)  
Tel. (52) 55 3000 62 00  
Fax (52) 55 5002 91 54  
Mail: info@planeta.com.mx  
www.editorialplaneta.com.mx  
www.planeta.com.mx

**Perú**

Av. Santa Cruz, 244  
San Isidro, Lima (Perú)  
Tel. (511) 440 98 98  
Fax (511) 422 46 50  
Mail: rrosales@eplaneta.com.pe

**Portugal**

Planeta Manuscrito  
Rua do Loreto, 16-1.º Frte.  
1200-242 Lisboa (Portugal)  
Tel. (351) 21 370 43061  
Fax (351) 21 370 43061

**Uruguay**

Cuareim, 1647  
11100 Montevideo (Uruguay)  
Tel. (5982) 901 40 26  
Fax (5982) 902 25 50  
Mail: info@planeta.com.uy  
www.editorialplaneta.com.uy

**Venezuela**

Final Av. Libertador con calle Alameda,  
Edificio Exa, piso 3.º, of. 301  
El Rosal Chacao, Caracas (Venezuela)  
Tel. (58212) 952 35 33  
Fax (58212) 953 05 29  
Mail: info@planeta.com.ve  
www.editorialplaneta.com.ve

# Tabla de contenido

[portadilla](#)

[créditos](#)

[Unas palabras desde la espiritualidad cristiana](#)

[Capítulo 1](#)

[Capítulo 2](#)

[Capítulo 3](#)

[Capítulo 4](#)

[Capítulo 5](#)

[Capítulo 6](#)

[Capítulo 7](#)

[Capítulo 8](#)

[Conclusión](#)

# **Index**

Portadilla	3
Créditos	4
Unas palabras desde la espiritualidad cristiana	6
Capítulo 1	11
Capítulo 2	18
Capítulo 3	30
Capítulo 4	40
Capítulo 5	51
Capítulo 6	59
Capítulo 7	76
Capítulo 8	82
Conclusión	87