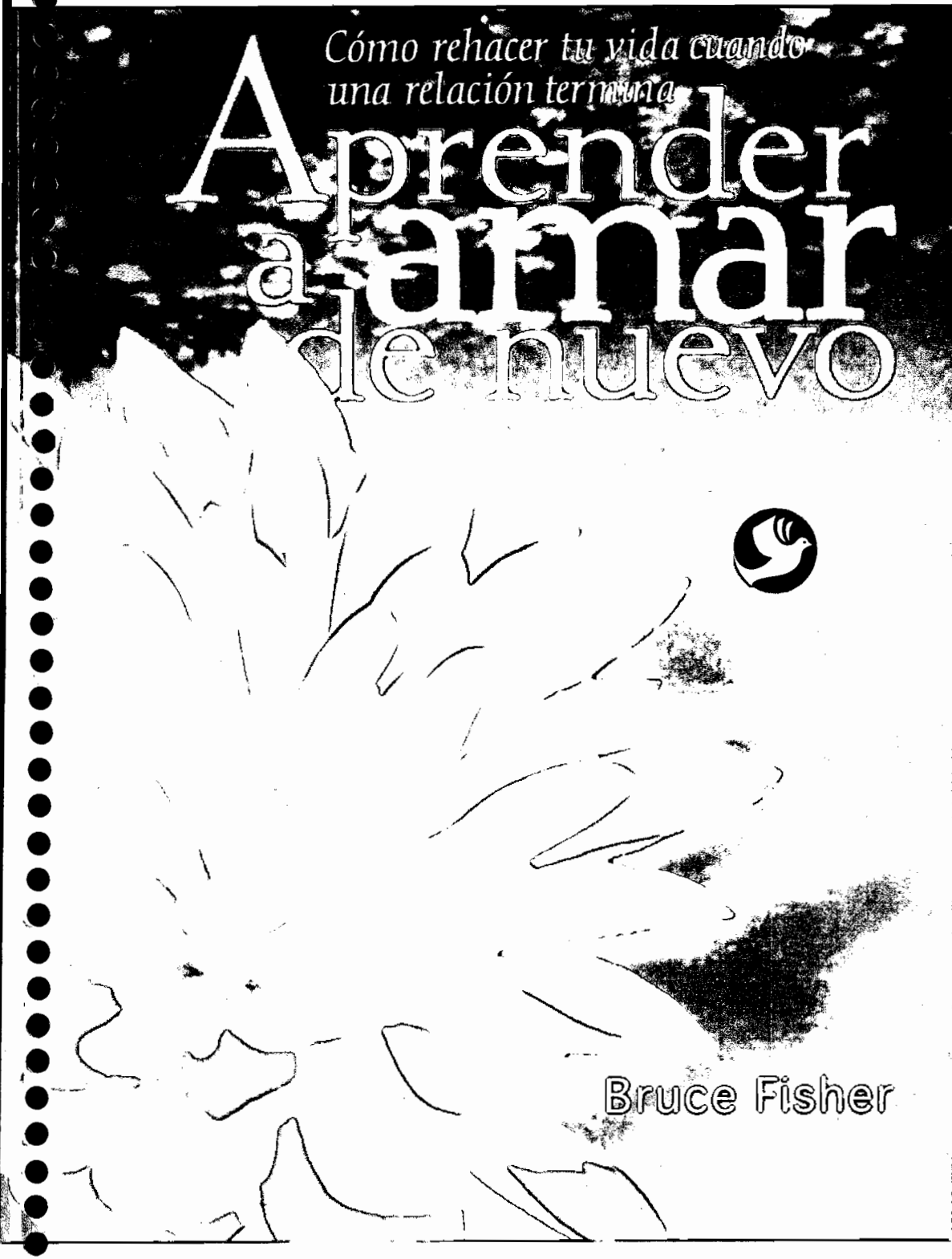
Cómo rehacer tu vida cuando una relación termina

Aprender a amar de nuevo



Bruce Fisher

Aprender a amar de nuevo

Cómo rehacer tu vida cuando una relación termina

Bruce Fisher

Prólogo de

VIRGINIA M. SATIR

EDITORIAL PAX MÉXICO

El libro muere cuando lo fotocopian

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa, pues el autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado dar una presentación digna a su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata", el autor y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado, y ello fomenta el desaliento de la creación de nuevas obras.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, daña la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérnoslo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

Editorial Pax México

Publicado por Impact Publishers, San Luis Obispo, California, EUA.

Coordinación editorial: Gilda Moreno Manzur
Traducción: Ezequiel Ramos Aparicio
Diseño: Angélica Pereyra Perea
Portada: Víctor M. Santos Gally

© 1981, 1992 Bruce Fisher
© 1999 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman S.A.
Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Santa Cruz Atoyac
México D.F. 03310
Teléfono: 5605 7677
Fax: 5605 7600
Correo electrónico: editorialpax@editorialpax.com
Página web: www.editorialpax.com

Segunda reimpresión
ISBN 968-860-502-6
Reservados todos los derechos
Impreso en México / *Printed in Mexico*

Dedicatoria

Este libro está dedicado

...a las miles de personas que, mientras yo intentaba enseñarles algo en los seminarios sobre divorcio y crecimiento personal, me enseñaron mucho de lo que hay en este libro.

...a mis hijos Todd, Sheila y Bobby, quienes con su amor muchas veces me han ubicado en la realidad, me han retroalimentado y me han mostrado la verdad más de lo que yo estaba preparado para enfrentar.

...a mis padres Bill y Vera, porque, cuanto más comprendo la vida, las familias y a mí mismo, más aprecio el regalo de la vida que me dieron.

...a Nina, quien, con su amor, casi siempre me da lo que necesito, en vez de lo que quiero.

Y una palabra de gratitud

...a mi editor Bob Alberti, quien contribuyó a hacer que este libro fuera como yo deseaba.

Nota del editor

El propósito de este libro es ofrecer información precisa y autorizada del tema que aborda, pero su comercialización no implica que la casa editora ofrezca servicios profesionales médicos, psicológicos o de otro tipo. Si el lector necesita ayuda o asesoría especializada, debe recurrir a los servicios de un profesional competente.

Prólogo

El divorcio es una cirugía metafórica que afecta todos los aspectos de la vida de la persona. A menudo he dicho que las raíces del divorcio están en las circunstancias y las esperanzas que se tienen en el momento de casarse. Mucha, muchísima gente se casa con la idea de que la vida va a mejorar. Tal vez sólo un tonto se casaría con la creencia de que ha de ocurrir lo contrario. El nivel de decepción en el momento del divorcio dependerá de cuánto más se quiere obtener de la vida o de cuánto más se considera necesario compartir la vida con alguien para que valga la pena.

Para muchas personas, el divorcio es una experiencia de ruptura y, antes de que puedan proseguir sus vidas, es necesario que logren juntar los pedazos. Con frecuencia este periodo incluye sentimientos profundos de desesperación, decepción, venganza, desesperanza e impotencia. Necesitan desarrollar una orientación completamente nueva para la vida que viene. Y necesitan tiempo para guardar luto por sus esperanzas y para darse cuenta de que la esperanza no se manifestará por sí misma.

Muchos libros sobre divorcio sólo mencionan los problemas. Éstos son, por supuesto, la herida del ego, el sentimiento de minusvalía, las preguntas constantes y molestas sobre cuál fue el

error, y muchos temores sobre el futuro. El doctor Fisher nos aporta un enfoque muy práctico y útil con el cual podemos analizar este breve periodo, echar un vistazo al sitio donde uno está y señalar direcciones para el futuro. Ofrece una secuencia de pasos que nos orienta hacia una posición desde la cual podemos disfrutar la vida que viene después del divorcio. Lo presenta como un periodo en el que uno puede aprender del pasado y llegar a conocerse mejor; también, ayuda a que se desarrollen partes nuevas de uno mismo que antes no se conocían. Una buena analogía sería la convalescencia después de cualquier cirugía.

Los planos afectivos que uno necesita resolver durante el divorcio y después de éste se parecen mucho a las etapas que se atraviesan al momento de morir. Al principio, se da la negación de lo que ha ocurrido y, en consecuencia, el deseo de aislarse uno mismo de esa situación. Luego viene la ira, en la cual se atribuye a otro la culpa de nuestro predicamento. El tercer plano consiste en pactar, situación en la cual uno quiere revisar el estado de cuentas y ver que las cosas están equilibradas. Esto se manifiesta a menudo en la custodia de los hijos y en el reparto de las pertenencias al momento del divorcio. Luego, viene un periodo de depresión con mucho odio a sí mismo, sentimientos de culpa y sentimientos de fracaso. De esto surge la esperanza de lo que puede suceder.

Considero que, en su obra, Bruce Fisher hace posible que la gente supere estos diversos planos, paso a paso. Es importante dar al periodo de "reconstrucción" el tiempo necesario para que las partes de nuestro ser que estaban paralizadas, reprimidas o que no se conocían, despierten. ¡Que cada quien —en este caso, la persona divorciada— entre en la siguiente etapa de la vida con esperanza y no con la sensación de fracaso!

VIRGINIA M. SATIR
Menlo Park, California

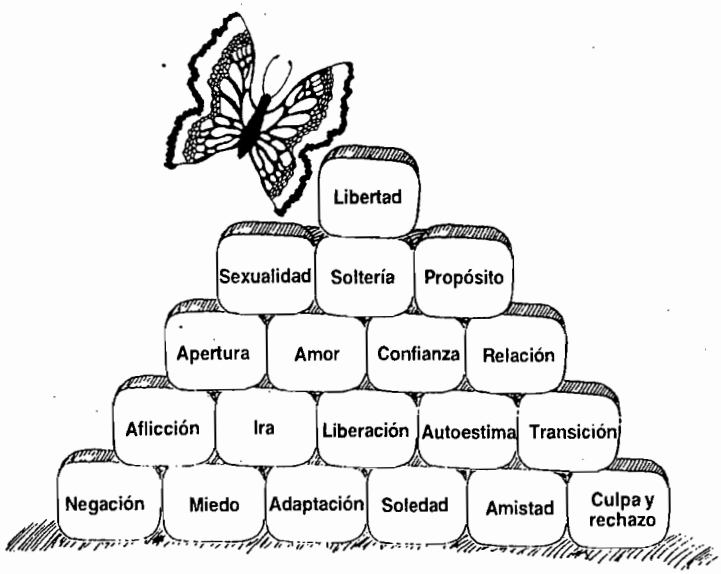
Nota del editor. Virginia Satir (1916-1988) fue una de las profesionales más estimadas y respetadas, que más aportaron al campo de la terapia matrimonial y familiar. Se le considera la creadora de la teoría de los sistemas familiares. Sus numerosos libros —entre los que se halla el muy vendido *Las nuevas relaciones en el núcleo familiar*, publicado en español por Editorial Pax México— ejercieron una gran influencia y ayudaron a establecer el marco de referencia básico de la terapia familiar. Son, además, un componente principal de los fundamentos de la profesión, tal como se practica actualmente. La señora Satir escribió este prólogo para la primera edición del presente libro.

Índice

Prólogo v

1. De los bloques de obstrucción a los bloques de reconstrucción 1
2. Negación: "No puedo creer que me esté sucediendo esto" 29
3. Miedo: "¡Tengo muchísimo miedo!" 43
4. Adaptación: "¡Pero siempre funcionó cuando era niño!" 53
5. Soledad: "Nunca me había sentido tan solo" 71
6. Amistad: "¿A dónde se fueron todos?" 78
7. Culpa y rechazo: "Botadores 1, Botados 0" 88
8. Aflicción: "Tengo un horrible sentimiento de pérdida" 104
9. Ira: "¡Que se vaya al infierno!" 120
10. Liberación: "Me es difícil desenredarme" 141
11. Autoestima: "¡Después de todo, no estoy tan mal!" 149
12. Transición: "Empiezo a despertar y tengo que tirar las sobras" 161
13. Apertura: "He estado ocultándome tras una máscara" 183
14. Amor: "¿Realmente le importaré a alguien?" 195

15. Confianza: "Mi herida de amor ha empezado a sanar" 209
16. Relación: "Una relación de crecimiento me ayudará a reconstruir" 223
17. Sexualidad: "Me interesa, pero me asusta" 243
18. Soltería: "Entonces, ¿no tiene nada de malo?" 263
19. Fijación de propósitos: "Ahora tengo metas para mi futuro" 272
20. Libertad: De crisálida a mariposa 280
Apéndice A. Sus hijos son más fuertes de lo que usted cree 291
Apéndice B. La separación saneadora 301
Apéndice C. Formato para el Acuerdo de Separación Saneadora 319



Capítulo 1

De los bloques de obstrucción a los bloques de reconstrucción

Probablemente usted esté experimentando los sentimientos dolorosos que surgen cuando termina una relación amorosa. He aquí un proceso comprobado de 19 pasos para adaptarse a la pérdida de un amor. En este capítulo se presenta una visión general y una introducción a los *"Bloques de reconstrucción"* que integran ese proceso.

¿Siente usted dolor? Si recientemente concluyó una relación amorosa, seguramente sí lo siente. Aquellos que aparentan no sentir dolor al concluir sus relaciones amorosas, o bien han tenido que experimentar y vencer un gran dolor, o, todavía tienen que sentirlo.

Adelante, pues; reconozca que le duele. El hecho de que le duela es de esperarse, es algo natural, saludable e incluso bueno. El dolor es la forma en que la naturaleza nos dice que hay algo en nosotros que necesita curarse; por lo tanto, curémoslo.

¿Puedo ayudarle en algo? Bueno, puedo compartir con usted parte del aprendizaje que ocurre en las sesiones de grupo que he dirigido durante veinte años. Es sorprendente el grado de crecimiento de las personas después de diez semanas. Tal vez si comparto con usted algunas de estas ideas y parte de la retroalimentación que he recibido de cientos de miles de los lectores de la primera edición de este libro, puedo ayudarle a que usted también aprenda a superar el dolor.

Hay un proceso de adaptación, con su principio y su fin y con pasos específicos de aprendizaje a lo largo del camino. En tanto usted sienta algo de ese dolor, deseará con urgencia aprender a curarse. Es probable que usted, al igual que la mayoría de nosotros, haya tenido por años —tal vez desde su infancia— ciertos patrones de conducta destructivos. Mientras mantuvo la relación amorosa, era difícil cambiar y probablemente usted estaba suficientemente cómodo y no sentía ninguna necesidad de hacerlo. Pero ahora está el dolor. ¿Qué puede usted hacer? Bueno, puede utilizarlo como una motivación para aprender y para crecer. No es fácil. Se requiere mucho esfuerzo. Pero usted puede lograrlo.

He dispuesto los pasos del proceso de adaptación en una pirámide de "Bloques de reconstrucción" que simboliza una montaña. Reconstruirse significa escalar esa montaña, y esto, para casi todos nosotros, es una empresa difícil. Algunos no poseen la fuerza y el vigor para lograr esta empresa difícil y se quedan en algún punto del sendero. Algunos nos sentimos atraídos por otra relación amorosa importante, antes de aprender todo lo que podemos del dolor. También ellos abandonan la empresa antes de alcanzar la cima y se pierden de la magnífica perspectiva de la vida que se obtiene al escalar la montaña. (Quizá para ahora pueda comprender por qué vivo en Colorado, cerca de las montañas.) Algunos nos retiramos al refugio de una cueva, en nuestro mundito personal, a observar el paso de la procesión: otro grupo que nunca alcanza la cima. Además, por desgracia, hay algunos que escogen la autodestrucción y se lanzan desde el primer acantilado que aparece amenazante en algún lugar del camino.

¡Permítame afirmarle que vale la pena escalar! La recompensa que nos espera en la cima hace meritorio el difícil ascenso.

¿Cuánto tiempo toma escalar la montaña? Mis estudios con la "Escala Fisher de Adaptación al Divorcio" señalan que, en promedio, toma aproximadamente un año sobrepasar las copas de los árboles, es decir, las etapas verdaderamente dolorosas y negativas del ascenso, y un poco más, para alcanzar la cima. Unas personas lo logran en menos tiempo, otras en más. Según ciertas investigaciones, es posible que unos cuantos miembros del grupo

de escaladores necesiten entre tres y cinco años para lograr la cima. Pero, no deje usted que eso lo desaliente. Lo importante es concluir el ascenso, no el tiempo que tome. Recuerde sólo que cada quien asciende a su propio ritmo y no hay que alarmarse cuando alguien se nos adelanta por el camino. Al igual que la vida misma, el proceso de escalar y crecer es la fuente de los mayores beneficios.

Gracias a lo que dice la gente que asiste a mis sesiones y luego de leer cientos de cartas de los lectores, he aprendido mucho sobre lo que se experimenta en el proceso que usted experimenta. A veces, alguien interrumpe mi charla para preguntar: "¿Estaba usted escuchando furtivamente durante la conversación que sostuve con mi ex cónyuge la semana pasada? ¿Cómo supo usted lo que él (ella) dijo?". Pues bien, aunque cada uno de nosotros es un individuo con experiencias únicas, cuando damos fin a una relación amorosa, existen pautas similares por las que todos pasamos. Cuando mencione las pautas, es probable que a usted le parezca que alguna es más o menos la que está experimentando.

Las pautas son similares no sólo cuando concluye una relación amorosa, sino también en cualquier crisis conclusiva que se presente en la vida. Francisco, participante en una de mis sesiones, dijo que había seguido las mismas pautas cuando renunció al sacerdocio en la Iglesia Católica. Nuri las descubrió cuando fue despedida de su trabajo. Beatriz, cuando enviudó. Tal vez una de las capacidades personales más importantes que podemos desarrollar es aprender a adaptarnos a las crisis. Probablemente habrá más crisis en nuestras vidas, y aprender a reducir el periodo de dolor será una experiencia de aprendizaje de gran valía.

En este capítulo describiré brevemente el sendero que seguiremos al escalar la montaña. En los siguientes capítulos nos ocuparemos del aprendizaje emocional que se logra al hacerlo. Sugiero que en este preciso momento comience usted a llevar un diario para que el ascenso cobre más sentido. Una vez concluida la empresa, podrá releer su diario para comprender mejor sus cambios y su crecimiento durante el ascenso. Al final de este capítulo se presenta con más amplitud el tema del diario.

La representación gráfica del modelo de los bloques de reconstrucción muestra 19 sentimientos y actitudes específicos, dispuestos en forma de una pirámide que simboliza la montaña que hay que escalar. De hecho, el proceso de adaptación puede ser una empresa tan difícil como escalar una montaña. Al principio, la tarea es abrumadora. ¿Por dónde empezar? ¿Cómo escalar? ¿No sería conveniente disponer de una guía y un mapa que nos ayude a escalar esa escarpada montaña? Los bloques de reconstrucción son eso: una guía y un mapa preparados por otros que ya recorrieron el sendero. Conforme usted escale, descubrirá que es posible lograr un enorme crecimiento personal, a pesar del trauma emocional que experimenta al haber puesto fin a una relación amorosa.

En la primera edición de este libro, editada en 1981, describí únicamente 15 bloques de reconstrucción. Desde entonces, mi trabajo con miles de personas que han pasado por el proceso de divorcio me ha llevado a agregar cuatro nuevos bloques y a cambiar algunos de los 15 originales. Quiero expresar mi agradecimiento a quienes, a través de este libro y a través de mis sesiones, han puesto sus vidas en contacto con la mía. He aprendido mucho de ellas, y en estas páginas compartiré con usted sus experiencias.

A lo largo del libro encontrará formas específicas para manejar cada bloque de reconstrucción y evitar que se transforme en un obstáculo. (¡Es probable que ya haya tropezado bastante!) Muchas personas dicen que pueden identificar de inmediato los bloques que se les dificultarán. Otras, son incapaces de identificar un bloque problemático porque han logrado sepultar los sentimientos y actitudes que eso les provoca. En consecuencia, es posible que en algún punto más elevado del ascenso, descubran y exploren los bloques de reconstrucción que pasaron por alto al principio. Caty, ayudante voluntaria en uno de mis sesiones, reconoció de pronto uno de ellos durante una clase vespertina. "¡Sin darme cuenta, todo el tiempo he estado atorada en el bloque del rechazo y la culpa!" A la semana siguiente dijo que, después de identificar el problema, había alcanzado un avance considerable.

A continuación se presenta una breve explicación del ascenso previa a su realización, mostrando los bloques en el orden en

que se encuentran en el camino que sube por la montaña. En la base están la negación y el miedo, dos agobiantes bloques de obstrucción que se encuentran en las primeras etapas del proceso de ajuste. Estos sentimientos pueden avasallarle y hacer que se muestre renuente a iniciar el ascenso.

Negación: "No puedo creer que me esté sucediendo esto"

Le tengo una buena noticia: los seres humanos poseemos un maravilloso mecanismo que nos permite experimentar sólo el dolor que podemos tolerar sin sentirnos abrumados. Cuando el dolor es demasiado grande, lo guardamos en nuestra "bolsa de negación" y lo conservamos ahí hasta que nos sentimos suficientemente fuertes para vivirlo y aprender de él.

La mala noticia es que algunos generamos tanta negación que nos impide intentar la recuperación, es decir, subir la montaña. Hay muchas razones para que esto suceda. Algunas personas no son capaces de hurgar e identificar sus sentimientos, lo cual les dificulta el adaptarse a los cambios de cualquier tipo. Tienen que aprender que "lo que se puede sentir, se puede curar". Otras, tienen un concepto tan pobre de sí mismas que no se sienten capaces de escalar la montaña.

¿Y usted? ¿Qué sentimientos se esconden detrás de su negación? Nona vacilaba en participar en el seminario de diez semanas de duración, y finalmente pudo explicar la razón de sus dudas. "Si participara en ese seminario, significaría que mi matrimonio terminó, y no deseo aceptar eso todavía."

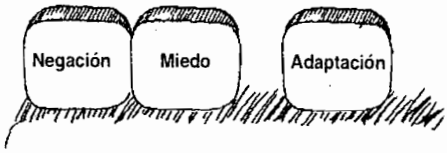
Miedo: "¡Tengo muchísimo miedo!"

¿Alguna vez ha estado en una tormenta de nieve? El viento sopla con tanta fuerza que parece aullar; la nieve es tan densa que nos impide ver a unos pasos delante de nosotros. Si no encontramos un refugio, nos parecerá que nuestra vida está en peligro, lo cual puede ser muy cierto. Es una experiencia terrorífica.

El temor que usted experimenta al inicio de la separación es similar al que sentiría de estar en una tormenta de nieve. ¿Dónde se esconderá? ¿Cómo hará para encontrar el camino? Usted no desea subir esta montaña porque, ya desde la base misma, se siente agobiado. ¿Cómo hará para subir si piensa que el camino será cada vez más oscuro, más amenazador y atemorizante? Lo que quiere es esconderse, encontrar un refugio donde guarecerse y alejarse de la espantosa tormenta.

Margarita llamó varias veces para inscribirse en mis sesiones, pero cada vez que se inauguraban, ella no asistía. Posteriormente supe que había estado escondiéndose en su departamento vacío y sólo salía de vez en cuando a la tienda para comprar provisiones. Trataba de ocultarse de la tormenta, de sus miedos. El pánico la dominaba; asistir a la apertura del seminario para divorciados la atemorizaba demasiado.

¿Cómo maneja usted el temor? ¿Qué hace cuando advierte que sus temores le han paralizado? ¿Es capaz de reunir el valor suficiente para enfrentarlos y prepararse para subir la montaña? Cada vez que supera alguno de sus miedos, adquiere más fuerza y valor para continuar su camino por la vida.



Adaptación: "¡Pero siempre funcionó cuando era niño!"

Yo tengo muchas partes saludables. Puedo ser inquisitivo, creativo, cuidar de mi persona, tener buenos sentimientos de autoestima y experimentar una ira moderada. Conforme fui creciendo, mis partes saludables no siempre fueron estimuladas por mi familia, mis maestros, mi religión, ni por otras fuentes de influencia en mi vida, como el cine, los libros y las revistas. En ocasiones, mi familia de origen y la sociedad me produjeron estrés, traumas, falta de amor y otros inconvenientes para mi salud.

Cuando mis necesidades emocionales y psicológicas de cuidado, atención y amor no fueron satisfechas, adopté conductas de adaptación que me ayudaran a cubrir esas carencias. Entre ellas, tenemos, por ejemplo: responsabilizarse en exceso de otras personas, volverse un perfeccionista, tratar de complacer a la gente en todo momento, o desarrollar una actitud de "me urge ayudar". Las conductas de adaptación que están demasiado arraigadas me dejan fuera de balance, así que trato de restablecerlo relacionándome con otra persona.

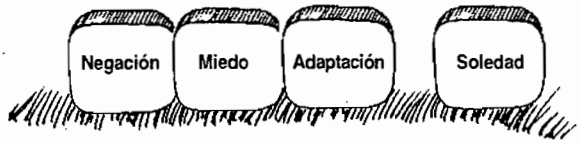
Veamos: si soy excesivamente responsable, buscaré a alguien que sea poco responsable. Y si esta persona no es suficientemente desaprensiva, ¡yo me encargaré de entrenarla para que lo sea! Esto me lleva a "polarizar" la responsabilidad, es decir, yo me vuelvo cada vez más y más responsable, en tanto que mi contraparte se desentiende cada vez más de todo. La polarización suele resultar fatal para el éxito de una relación amorosa y es una clase especial de codependencia.

Julia lo expresó con claridad: "Tengo cuatro hijos, y mi marido es el más grande de ellos". A ella le pesa cargar con todas las responsabilidades, como tener que encargarse de la chequera y de expedir los cheques. En vez de culpar a Ramón por no ser capaz de

hacer el balance de la cuenta, Julia necesita entender que la relación es un sistema y que, si ella continúa siendo demasiado responsable, es muy probable que Ramón siga siendo un desobligado.

Las actitudes de adaptación que aprendió en su niñez no siempre le ayudarán a mantener relaciones adultas sanas. ¿Le sirve esto para entender por qué necesita subir la montaña?

Los bloques que aparecen a continuación representan el "pozo del divorcio": soledad, pérdida de amistades, culpa y rechazo, aflicción, ira y liberación. Bloques que representan sentimientos dolorosos y anuncian momentos muy difíciles. Le tomará un tiempo sobreponerse a ellos para empezar a sentirse bien otra vez.



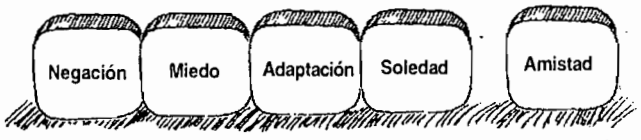
Soledad: "Nunca me había sentido tan solo"

Cuando termina una relación amorosa, lo que se siente es, probablemente, la mayor soledad que se pueda experimentar. Muchos hábitos de la vida cotidiana deben alterarse ahora que la otra persona se fue. Es posible que la pareja estuviera separada en otras ocasiones, pero su cónyuge aún formaba parte de la relación, aunque no estuviera físicamente presente. Cuando la relación termina, ya no está ahí. De pronto, usted está completamente solo.

La idea de: "Estaré así de solo para siempre" es abrumadora. Parece que nunca volveremos a tener la compañía de una relación amorosa. Es posible que sus hijos vivan con usted y que tenga amigos y parientes cerca, pero, en cierta forma, la soledad es mayor que todos los sentimientos de afecto que estos seres queridos le brindan. ¿Alguna vez desaparecerá esta sensación de vacío interno? ¿Alguna vez podrá llegar a aceptar la soledad?

Roberto había visitado bares con demasiada frecuencia, hasta que se puso a reflexionar y decidió: "Estaba huyendo de mi

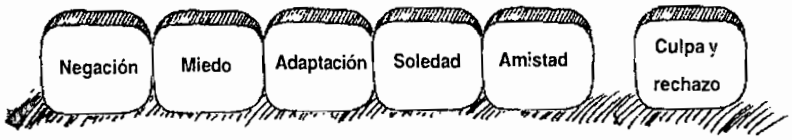
sentimiento de soledad y trataba de ahogarlo en alcohol. Creo que haré el intento de quedarme en casa, solo, a escribir en mi diario para ver qué puedo aprender de mí mismo". Empezaba a cambiar sus sentimientos de soledad por el goce de estar a solas.



Amistad: "¿A dónde se fueron todos?"

Como quizá ya haya descubierto, los bloques de reconstrucción que se presentan en las primeras etapas del proceso tienden a ser los más penosos. Porque son tan dolorosos, sentimos una gran necesidad de que los amigos nos ayuden a encarar y superar el dolor emocional. Por desgracia, en el proceso del divorcio por lo general se pierden muchos amigos, un problema que resulta especialmente evidente para quienes ya se separaron físicamente de su pareja. El problema empeora cuando uno evita el contacto con los demás debido al dolor emocional y el temor al rechazo. El divorcio representa una amenaza para los amigos, pues hace que se sientan incómodos en la cercanía de la pareja que se está separando.

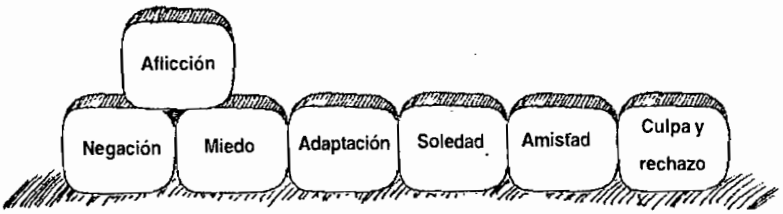
Betty cuenta que el grupo de parejas que frecuentaba celebró una fiesta el pasado fin de semana, pero que no la invitaron a ella ni a su ex marido. "Me sentí tan herida y tan enojada. ¿Qué pensaron, que iba a seducir a uno de los maridos, o algo así?". Tal vez se necesite reconstruir las relaciones sociales con los amigos que pueden comprender nuestro dolor emocional sin rechazarnos. Vale la pena esforzarse por conservar algunos antiguos amigos y encontrar nuevas amistades que nos den apoyo y nos escuchen.



Culpa y rechazo: "Botadores 1, Botados 0"

¿Alguna vez ha escuchado los términos botador y botado? Nadie que haya experimentado la terminación de una relación amorosa necesita que se los definan. Por lo general hay alguien a quien se le puede atribuir más responsabilidad en la decisión de poner fin a una relación amorosa; ése es el botador. El cónyuge más reacio a dejar la relación es el botado. Casi todos los botadores se sienten culpables por lastimar a la persona que antes amaban. A los botados se les dificulta reconocer que los rechazaron.

El proceso de adaptación es diferente para el botador y para el botado, ya que la conducta del primero está gobernada, en gran medida, por los sentimientos de culpa, y la del segundo, por el rechazo. Antes de que se analizara este tema en el seminario, Ricardo sostenía que su relación había terminado por acuerdo mutuo. Se fue a su casa, siguió pensando en esta idea y, finalmente, admitió para sí mismo que él era el botado. Al principio ¡se enojó muchísimo! Luego, comenzó a aceptar sus sentimientos de rechazo y reconoció que tenía que resolverlos antes de poder continuar el ascenso.

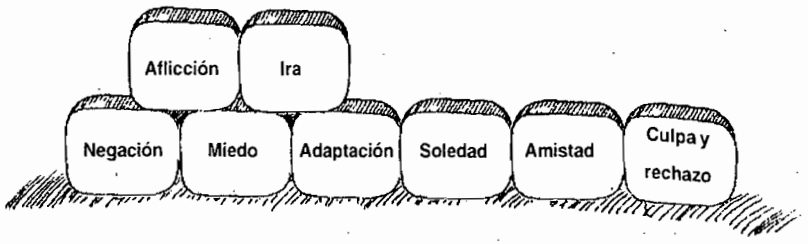


Aflicción: "Tengo un horrible sentimiento de pérdida"

La aflicción es una parte importante del proceso de recuperación. Cuando sufrimos la pérdida del amor, la muerte de una relación, la muerte de un ser querido o la pérdida del hogar, es preciso que

lamentemos esa pérdida. De hecho, algunas personas dicen que el divorcio es, mayormente, un proceso de aflicción. La aflicción combina una tristeza abrumadora con un sentimiento de desesperación. Agota nuestra energía porque nos hace creer que estamos desvalidos y que somos incapaces para cambiar nuestras vidas. ¡La aflicción es un bloque de reconstrucción crucial!

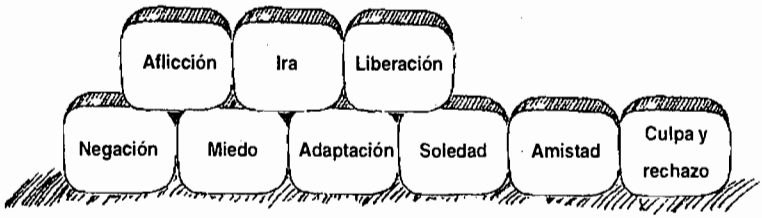
Uno de sus síntomas es la pérdida de peso, aunque algunas personas engordan durante los periodos de aflicción. No me sorprendí cuando escuché a Guadalupe decir a Patricia: "Necesito bajar de peso, ¡creo que voy a concluir otra relación amorosa!".



Ira: "¡Que se vaya al infierno!"

Es difícil comprender la intensidad de la ira que se siente si no se ha vivido un divorcio. En mis conferencias, cuento una historia real que se publicó hace unos años en el *Register de Des Moines*. Me sirve para descubrir si el público está integrado principalmente por personas divorciadas o casadas. Una botada conducía su auto y de pronto, vio a su botador en un parque, tendido con su novia sobre una frazada. La mujer se metió con el auto al parque ¡y atropelló al ex marido y a la novia! Los divorciados reaccionan exclamando: "¡Perfecto! ¿No les volvió a pasar por encima?". Los casados, como no entienden la ira que el divorcio provoca, se quedan sin aliento: "¡Qué terrible!".

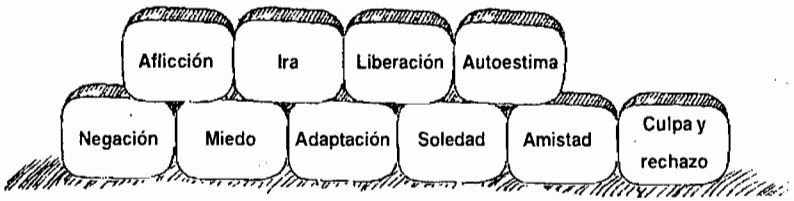
La mayoría de los divorciados no sabían que serían capaces de sentir una rabia tal porque nunca antes habían estado tan enojados. Este tipo especial de rabia se dirige, sobre todo, al ex cónyuge, y puede ser verdaderamente útil para la recuperación de usted, lector, porque le ayuda a alcanzar una cierta distancia afectiva de su pareja anterior.



Liberación: "Me es difícil desenredarme"

Es difícil librarse de los fuertes lazos afectivos que quedan de la relación amorosa disuelta. Sin embargo, es preciso que dejemos de dedicar nuestras emociones a algo muerto ya.

Elena, a quien volveremos a encontrar en el capítulo 9, acudió al seminario unos cinco años después de separarse y divorciarse, y ¡todavía llevaba puesta la argolla de matrimonio! Invertir en una relación muerta, en un cadáver afectivo, equivale a hacer una inversión en la cual no hay ninguna posibilidad de obtener retribución. Más bien, lo que se necesita es comenzar a invertir en un crecimiento personal productivo que nos ayude a superar el proceso del divorcio.



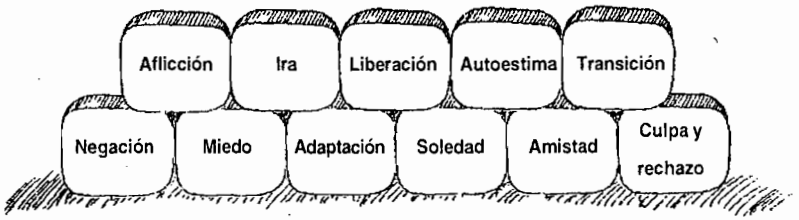
Autoestima: "¡Después de todo, no estoy tan mal!"

Los sentimientos de valor propio y de autoestima influyen grandemente en la conducta. Una baja autoestima y la búsqueda de una identidad más fuerte son causas principales del divorcio; éste, por su parte, provoca una reducción de la autoestima y una pérdida de la identidad. Al concluir una relación amorosa, muchas personas ven su autovaloración bajar a su nivel mínimo. Han

invertido tanto de su ser en la relación que, al concluir ésta, sus sentimientos de valor propio y autoestima están devastados.

"Me siento tan poco valiosa que ni siquiera me levanto de la cama en las mañanas", dice Mónica. "No tengo ninguna razón para hacer nada este día. Lo único que quisiera es hacerme chiquita y quedarme acostada hasta que haya un motivo para levantarme. No le hago falta a nadie, así que ¿para qué me levanto?"

Conforme sus sentimientos de autoestima mejoren, le será más fácil salir del pozo del divorcio y empezará a sentirse mejor consigo mismo. Cuando su autoestima se restablezca, tendrá también el valor necesario para afrontar el viaje que habrá de emprender hacia su ser interno.



Transición: "Empiezo a despertar y tengo que tirar la basura"

Quiero entender por qué murió mi relación, así que tengo que realizarle una autopsia. Si logro averiguar por qué sucedió, podré realizar los cambios que me permitan iniciar y fortalecer relaciones distintas en el futuro.

La transición se da cuando usted empieza a percatarse de las influencias que recibió de su familia de origen, y de que se casó con alguien que se parece mucho al padre o la madre, con quien no ha hecho las paces. Despertar es darse cuenta de que ha tratado de resolver en sus relaciones adultas todas las tareas de crecimiento que no completó en su infancia. Este proceso se inicia cuando se siente cansado de cumplir los mensajes de "debo" que siempre ha cumplido y, en vez de eso, quiere tomar las decisiones acerca de cómo vivir su vida. Si deja sin resolver cualquiera de estos bloques que le estorban, su relación inicial puede terminarse. Juan empezó a

despertar cuando afirmó: "Yo me casé con mi madre y mi mujer se casó con su padre, y juntos nos dedicamos a vivir sus vidas".

Algunas personas parecen tener la necesidad de llevar "gatos callejeros" a su casa, para cuidarlos hasta que se repongan; incluso, muchas de las veces terminan casándose con uno de ellos. Pues bien, continuarán haciéndolo, hasta que logren hacer algunos cambios básicos en su personalidad. En cierta ocasión le pregunté a una mujer qué sentiría si descubriera que se había vuelto a casar con un gato callejero; entonces, el enorme policía que estaba en el aula nos interrumpió para preguntar: "¿Y cómo creen que se siente el gato?".

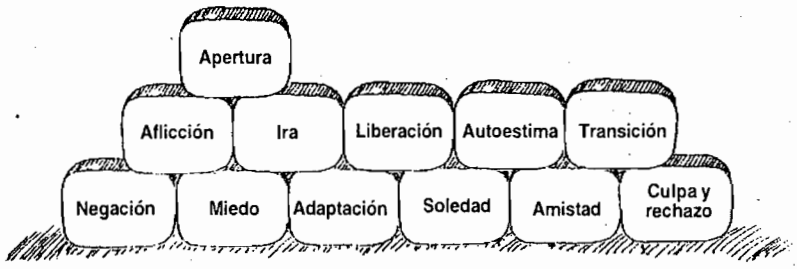
Es hora de que usted saque la basura y tire los sobrantes, lo que ya no necesita pero conserva de sus relaciones amorosas pasadas y de las primeras etapas de su vida. Tal vez usted pensaba que se había deshecho de ellas, pero, cada vez que inicia una relación, se da cuenta de que aún están ahí. Marco lo expresó de esta forma: "¡Estas malditas neurosis me siguen a dondequiera que voy!".

La transición es un periodo de transformación que se presenta conforme usted aprende nuevas formas de relacionarse con otras personas. Es el principio del proceso de liberación para ser usted mismo.

Los siguientes cuatro bloques implican un arduo trabajo, pero cuando los supere se sentirá muy satisfecho, ya que deberá enfrentarse consigo mismo, aprenderá quién es en realidad y conocerá los fundamentos para construir relaciones sanas. Los bloques de apertura, amor y confianza le llevarán a adentrarse en sí mismo. El bloque de relación le enseñará a lograr de nueva cuenta un contacto íntimo con otras personas.

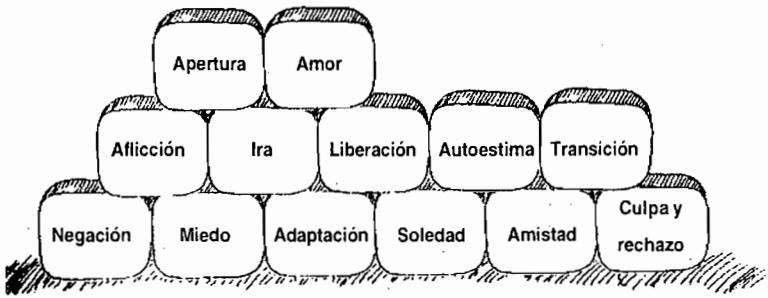
Apertura: "He estado ocultándome tras una máscara"

Una máscara es un sentimiento o imagen que usted proyecta, en un intento de hacer creer a la gente que ése es usted. Pero, de esta forma, evita que la gente lo conozca realmente y, en ocasiones, aun le impide conocerse. Recuerdo que, cuando era niño, tuve un vecino que sonreía todo el tiempo; más tarde, ya mayor, descubrí que su cara sonriente ocultaba una montaña de sentimientos iracundos.



Muchos de nosotros tenemos miedo de quitarnos la máscara, porque pensamos que a la gente no le gustará la persona real que se encuentra detrás. Pero, cuando llegamos a quitárnosla, a menudo experimentamos más cercanía e intimidad con nuestros amigos y seres queridos de la que creíamos posible.

Josefina confió a la clase que estaba cansada de usar todo el tiempo la cara feliz de muñeca. "Me gustaría permitir que los demás supieran lo que realmente siento, en vez de tener que aparentar que siempre estoy contenta y feliz". Su máscara se había vuelto pesada y eso era señal de que quizá estaba lista para quitársela.

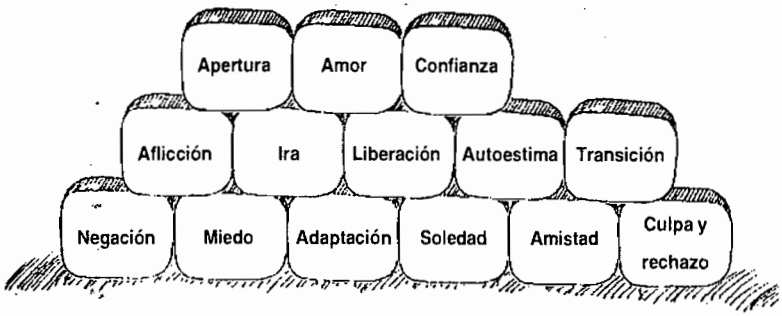


Amor: "¿Realmente le importaré a alguien?"

La persona divorciada suele decir: "Pensé que sabía lo que era el amor, pero creo que me equivoqué". Poner fin a una relación amorosa debería estimularnos a reexaminar lo que es el amor. Es posible que en esta etapa nos invada un sentimiento de incapacidad de ser amado. "No sólo me siento incapaz de ser amado ahora,

sino que también temo nunca ser digno de ser amado", nos dice Leonardo. Este temor puede resultar abrumador.

Hace tiempo escuché un sermón titulado "Ama a tu prójimo como a ti mismo" en el que se planteaba la pregunta: "¿Qué pasa si uno no se ama a sí mismo?". Muchos centramos nuestro amor en otra persona y no en nosotros mismos y, cuando ocurre el divorcio, se nos arranca el centro de nuestro amor, lo cual se agrega al trauma de la pérdida. Un elemento importante del proceso de reconstrucción es aprender a amarnos a nosotros mismos. Si usted no se ama, ¿cómo puede esperar que alguien le ame?



Confianza: "Mi herida de amor ha empezado a sanar"

En el centro mismo de la pirámide, este bloque de reconstrucción simboliza el hecho de que el plano básico de la confianza, dentro de mí mismo, constituye el centro de todo el proceso de adaptación. No es raro que las personas divorciadas señalen con el dedo y digan que no pueden confiar en nadie del sexo opuesto. Aquí cabría recordar que, cuando uno señala algo con el dedo, otros tres dedos apuntan en dirección a uno. Si un divorciado dice que no confía en el sexo opuesto, ¡habla más de sí mismo que del sexo opuesto!

Es normal que al divorciarse, la persona sufra una dolorosa herida de amor a consecuencia de la conclusión de su relación, y esa lesión le impida amar a otra persona. Toma bastante tiempo poder arriesgarse a una nueva herida y volver a acercarse a alguien en el plano afectivo. (Por cierto, mantener esa distancia también

puede ser dañino.) Luisa contó que, al regresar a su casa después de salir por primera vez con otra persona, en el costado tenía una marca causada por la manija del auto: ¡había intentado mantenerse lo más alejada posible de su acompañante!

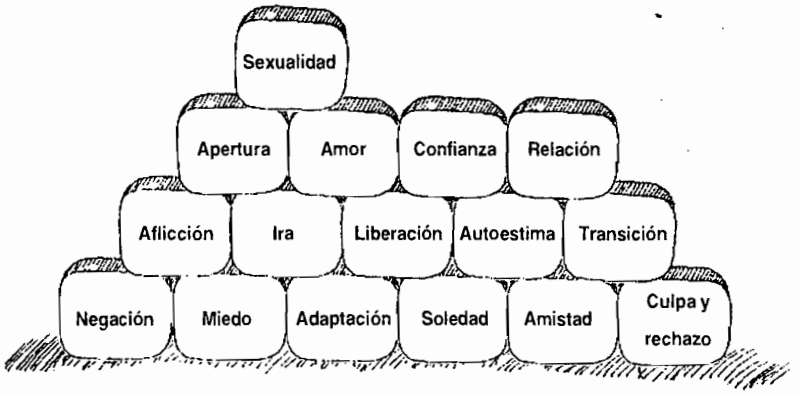
Relación: "Una relación saludable me ayudará a reconstruirme"

Algunas veces, después de dar por terminada una relación, nos embarcamos en otra que aparentemente tiene todo lo que le faltaba a la anterior. Creemos haber encontrado a la persona con la que viviremos por siempre. Nos aferramos a esta nueva relación con determinación, porque nos parece que resolverá todos nuestros problemas. Y pensamos que nuestra nueva pareja es la que nos hace sentirnos felices.

Es necesario estar conscientes de que lo que nos hace sentir tan bien es el hecho de que nos estamos convirtiendo en lo que deseamos ser. Debemos recuperar nuestro poder y asumir la responsabilidad por las buenas cosas que estamos experimentando.

A la nueva relación que surge después de un rompimiento con frecuencia se le llama relación de "rebote", etiqueta correcta hasta cierto punto. En muchos casos, darla por terminada causa más dolor que el rompimiento de la primera. He aquí un síntoma de ese dolor: aproximadamente el 20 por ciento de los asistentes a sesiones para divorciados no se deciden a inscribirse cuando disuelven sus matrimonios, sino después de terminar sus relaciones de rebote.

Tal vez no se sienta listo aún para pensar en el próximo bloque, pero es el momento de hacerlo.



Sexualidad: "Me interesa, pero me asusta"

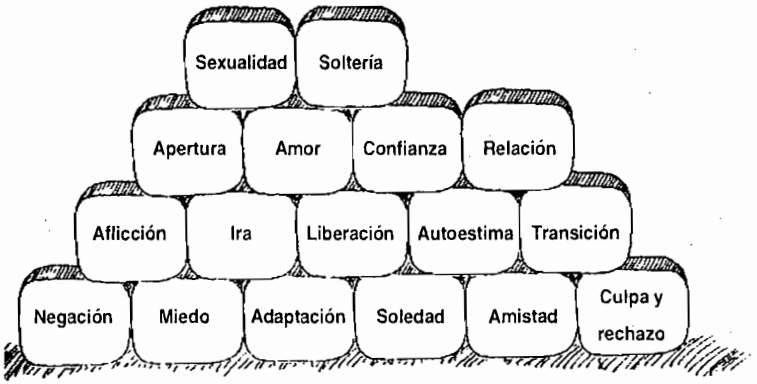
¿En qué piensa usted cuando se menciona la palabra sexo? La mayoría de nosotros tiende a reaccionar de manera emocional e irracional. Nuestra sociedad hace demasiado hincapié en el sexo y lo idealiza. A menudo, las parejas de casados se imaginan que las personas divorciadas tienen un apetito sexual excesivo y se sienten en libertad para "lanzarse a retozar en las praderas de la sexualidad" durante toda la noche. En realidad, a menudo los solteros encuentran que los líos que la sexualidad implica están entre las cosas más difíciles del proceso de divorcio.

En la relación amorosa se contaba con una pareja sexual. Ahora, esa persona se ha ido, pero las necesidades sexuales continúan. De hecho, en algunos momentos del proceso de divorcio, el impulso es mayor que antes.

Casi todas las personas se sienten más o menos aterrorizadas ante la idea de salir con alguien —se sienten como adolescentes otra vez—, principalmente cuando intuyen que alguien cambió las reglas que "en su época" se seguían. Se sienten viejas, poco atractivas, inseguras y tienen miedo de que las consideren raras. Además, esas personas siguen la "moral paterna" que les ordena ser "buenos

niños". Y no sólo sus padres les dicen lo que deberían hacer; es posible que sus propios hijos adolescentes estén fascinados de actuar como padres con ellas. ("No vayas a llegar tarde, mamá".) En consecuencia, salir con alguien les produce confusión e incertidumbre. ¡Es natural que sean tan comunes las dificultades sexuales!

A medida que nos acercamos a la cima de la montaña, los bloques que nos faltan por recorrer (soltería, propósito y libertad) nos ofrecen consuelo y un sentimiento de logro, por el esfuerzo que hemos hecho para llegar hasta este punto. ¡Por fin tenemos la oportunidad de sentarnos un momento y disfrutar la vista desde lo alto de la montaña!



Soltería: "Entonces, ¿no tiene nada de malo?"

Quienes pasaron directamente del hogar paterno al "hogar conyugal", sin vivir un periodo de soltería, se perdieron por completo de este importante periodo de crecimiento. Es posible, incluso, que su estancia en la universidad estuviera supervisada por figuras y normas "paternales".

Sin embargo, no importa cuál haya sido la experiencia de usted, un periodo de soltería —de crecimiento como persona independiente— sería ahora de gran valor. Este tipo de adaptación a la conclusión de una relación amorosa permite realmente que

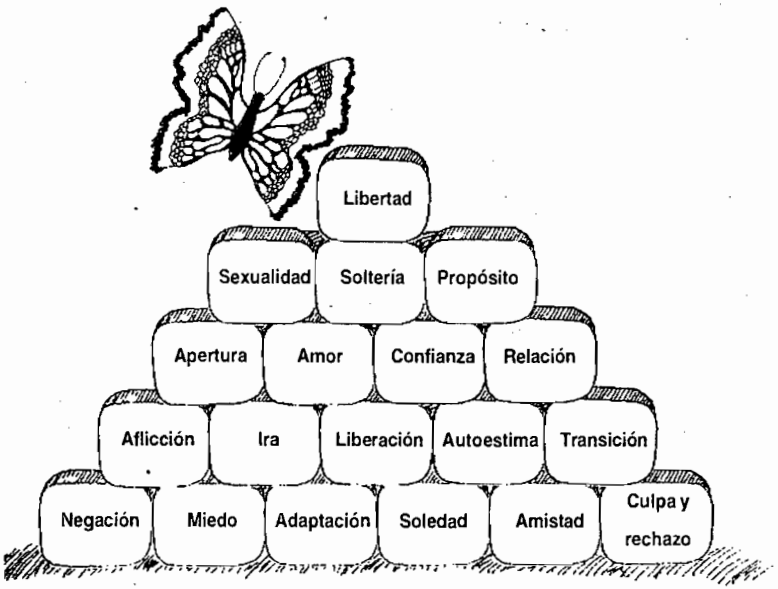
usted se libere del pasado, que aprenda a ser una persona integrada y completa por sí sola, y que se ocupe de usted mismo. La soltería no sólo es correcta, ¡es necesaria!

Sandra vino a verme después de que había tratado el tema de la soltería en un seminario. Estaba entusiasmada y me dijo: "Disfruto tanto mi soltería que creí ser una persona anormal. Usted me hizo sentir normal por estar feliz de ser una persona soltera. ¡Gracias!".

Propósito: "Ahora tengo metas para mi futuro"

¿Tiene usted idea de cuántos años va a vivir? Cuando yo me estaba divorciando, me puse a pensar que, a mis cuarenta años, quizá estaba apenas a la mitad de mi vida. Si aún le quedan muchos años por vivir, ¿cuáles son sus metas? ¿Qué planea hacer con su vida cuando se haya ajustado al rompimiento de su relación amorosa?

Creo que le sería de mucha utilidad trazar una línea existencial y reflexionar acerca de las pautas que han guiado su vida, así como de los logros que puede alcanzar durante los años que le faltan por vivir. Hacer planes le servirá para trasladar el futuro a su presente.



Libertad: de crisálida a mariposa

¡Por fin, la cima!

La etapa final tiene dos dimensiones. La primera, es la libertad de elección. Cuando usted ha vencido, a fuerza de trabajo, todos los bloques de reconstrucción que habían sido obstáculos en el pasado, tiene la libertad de iniciar otra relación amorosa. Puede hacer que sea más productiva y significativa que la anterior. Tiene la libertad de elegir la felicidad como persona soltera o como miembro de otra pareja.

Existe otra dimensión de la libertad: la libertad de ser usted mismo. Muchos llevamos a cuestas una carga de necesidades insatisfechas, que nos controlan y no nos dejan en libertad de ser el tipo de personas que queremos ser. Al descargar ese fardo y aprender a satisfacer las necesidades antes insatisfechas, nos volvemos libres para ser nosotros mismos. Tal vez esta libertad sea la más importante.

Volver la vista atrás

Hemos considerado el proceso de adaptación relacionado con la terminación de una relación amorosa. Al ir escalando la montaña, a veces uno resbala y regresa a un bloque de reconstrucción al que tal vez ya se había enfrentado antes. Enumeré los bloques del uno al 19, aunque no necesariamente se tienen que enfrentar en ese orden. De hecho, en cierta medida, uno se ocupa de todos al mismo tiempo. Además, un revés de consideración, como un litigio judicial o la conclusión de otra relación amorosa, podría dar como resultado un resbalón mayor montaña abajo.

Reconstruya su fe

Algunas personas preguntan qué relación tiene la religión con los bloques de reconstrucción. Muchos de quienes atraviesan con esfuerzo el proceso de divorcio encuentran difícil continuar frecuentando la iglesia a la que asistían cuando estaban casados, por varias razones: todavía hay algunas religiones que consideran pecado el divorcio; muchas personas se sienten culpables en su interior, ya sea que la iglesia las condene o no; las iglesias suelen estar muy orientadas a la familia, y es posible que a los padres solteros y a los hijos de personas divorciadas se les haga sentir diferentes, como que no forman parte de la iglesia. Muchos se distancian de ella porque no pueden encontrar consuelo y comprensión en el difícil proceso de divorcio. Y este distanciamiento les hace sentir más soledad y rechazo.

Afortunadamente, muchas iglesias empiezan a ocuparse de satisfacer las necesidades de quienes se están divorciando. Yo le recomiendo que informe a la iglesia cuáles son sus necesidades mediante la creación de un grupo de solteros, mediante charlas con adultos de un grupo de enseñanza religiosa, y una conversación con el ministro para darle a conocer sus sentimientos de rechazo y soledad que tal vez han sido fomentados por algunos miembros de la iglesia. Pídale que informe a los demás feligreses de las necesidades de quienes están poniendo fin a una relación amorosa.

En mi opinión, el concepto de los bloques de reconstrucción tiene mucho que ver con la religión. Creo que la forma en que se vive refleja nuestra fe, y que Dios quiere que nos desarrollemos y crezcamos hasta alcanzar nuestro potencial máximo. Por lo tanto, aprender a adaptarse a una crisis representa también un proceso espiritual. La calidad de las relaciones que establecemos con la gente que nos rodea y la cantidad de amor, interés y atención que somos capaces de manifestar a otros, son buenas señales de nuestra relación con Dios.

Sus hijos también deben reconstruir

"¿Y qué pasa con los hijos?" Mucha gente pregunta por los niños y cómo se relacionan con ellos los bloques de reconstrucción. Su proceso de adaptación es muy similar al de los adultos. Los bloques de reconstrucción son también para los hijos (y para otros parientes: abuelos y tíos, y los amigos cercanos). Muchos padres se dedican tanto a tratar de ayudar a que sus hijos resuelvan el proceso de adaptación, que descuidan la satisfacción de sus propias necesidades.

Si es usted un padre o una madre que inicia la tarea de reconstrucción, le sugiero que aprenda a cuidar de sí mismo y del proceso de adaptación que usted necesita. Si lo hace, verá que, como resultado, sus hijos se adaptarán con más facilidad. Lo mejor que un padre puede hacer por sus hijos es involucrarlos. Los hijos tienden a atorarse en los mismos bloques de reconstrucción que sus padres; por lo tanto, si usted avanza por sí mismo, estará ayudándoles a ellos también.

Cuando analicemos cada bloque de reconstrucción en los capítulos siguientes, consideraremos las repercusiones que esa etapa tiene para los hijos. El apéndice A puede servirle como guía para formar y poner en marcha un taller para hijos de divorciados que será de mucha ayuda para que sus hijos se adapten mejor a su separación.

Su tarea: aprenda haciendo

En estos tiempos, muchas personas leen libros de autoayuda, aprenden el vocabulario correspondiente y adquieren conciencia, pero esta

vivencia no significa un aprendizaje emocional. Éste incluye las experiencias que se registran en los sentimientos; por ejemplo: normalmente las madres consuelan; ciertas conductas serán castigadas; poner fin a una relación amorosa causa dolor. Nuestro aprendizaje emocional afecta intensamente nuestra conducta, y gran parte de lo que hay que aprender para adaptarse a una crisis equivale a un reaprendizaje emocional. Tal vez lo que creímos a lo largo de nuestra vida no sea cierto, y tengamos que volver a aprender. En estos casos, el aprendizaje intelectual tiene poco valor en tanto no logremos aprender emocionalmente.

Dada su importancia, he incluido aquí ejercicios que le ayudarán a lograr un reaprendizaje emocional. En muchos capítulos hay ejercicios específicos que usted debe hacer antes de leer el siguiente.

He aquí los primeros ejercicios que le dejo de tarea:

1. *Lleve un diario en el cual registre sus sentimientos.* Puede hacerlo a diario, cada semana, o con la periodicidad que convenga a sus actividades. Inicie muchos párrafos con "Siento que..." o "Me siento...", ya que esto le ayudará a anotar más sentimientos. Llevar un diario no sólo será una experiencia de aprendizaje emocional que aumentará su crecimiento personal, también le servirá de pauta para medir su crecimiento personal. Meses después, cuando la gente relee lo que escribió, se asombra de los cambios que fue capaz de realizar. No recuerdo a nadie que haya llevado un diario y que no lo haya considerado una experiencia valiosa. Le aconsejo que comience a llevar su diario en cuanto termine de leer este capítulo. Así podrá hacer anotaciones en él después de leer cada capítulo.
2. *Forme un grupo de apoyo.* Puesto que es tan importante contar con un sistema de apoyo, ésta es una parte vital de su primera tarea. Le recomiendo buscar uno o más amigos —de preferencia de ambos sexos— y analizar con ellos los bloques de reconstrucción que no ha podido resolver. Tal vez le sea más fácil compartir sus problemas con alguien que ya pasó o está pasando por el proceso de divorcio, pues es posible que a

muchas personas casadas se les dificulte entender sus sentimientos y actitudes. Sin embargo, lo más importante es que confíe en esa persona.

Si decide formar un grupo de amigos para discutir estos temas y brindarse apoyo mutuo, este libro les será muy útil.

3. *Aprenda a solicitar la ayuda de los demás.* Llame a alguien a quien le gustaría conocer mejor, y empiece a construir una relación de amistad con ella. Para romper el hielo, dé la razón que sea necesaria. Háblele de esta tarea, si le parece. Usted está aprendiendo a crear un sistema de apoyo con gente amiga. Decídase a hacer la conexión cuando se sienta un tanto seguro, de manera que, cuando esté en la sima (¡y es muy difícil solicitar ayuda cuando se está tan abajo!), pueda recurrir por lo menos a un amigo para que le arroje un salvavidas emocional.
4. *Conteste las preguntas de la lista de comprobación.* Al final de cada capítulo aparece una serie de enunciados —en su mayor parte tomados de mi Escala Fisher de Adaptación al Divorcio— que incluí como una lista de comprobación para el lector. Le recomiendo que dedique tiempo a contestarla y que use sus respuestas como guía para decidir si está preparado para pasar al siguiente bloque de reconstrucción.

(Si desea más información sobre la Escala, consulte el apéndice.)

Compruebe su avance

A continuación, la primera lista de comprobación para responder antes de comenzar a leer el capítulo siguiente. Conteste Bien *(Lo ha logrado a satisfacción),* Regular *(Necesita mejorar),* o Mal *(No lo ha logrado a satisfacción).*

1. He identificado en qué bloques de reconstrucción necesito trabajar.
2. Entiendo el proceso de adaptación.
3. Quiero comenzar a trabajar en el proceso de adaptación.

4. Quiero servirme del dolor de esta crisis para aprender sobre mí mismo.
5. Quiero usarlo como motivación para lograr un crecimiento personal.
6. Si estoy renuente a crecer, trataré de entender qué sentimientos me están impidiendo crecer.
7. Mantendré despejados mis pensamientos y mis sentimientos para descubrir cualquier bloque de reconstrucción en el que pudiera estar atorado actualmente.
8. Tengo esperanza y confianza en que podré reconstruirme a partir de esta crisis y transformarla en una experiencia positiva de aprendizaje.
9. He analizado con mis amistades el modelo de adaptación mediante bloques de reconstrucción, para comprender mejor en qué parte del proceso estoy.
10. Estoy comprometido a estudiar algunas de las razones que causaron el rompimiento de mi relación.
11. (Si tiene hijos, de cualquier edad) Trataré de ayudar a mis hijos a superar el proceso de ajuste.

Cómo usar este libro

Por su cuenta. Es muy probable que la mayoría de los lectores de este libro sean personas recién divorciadas que lo leen por su cuenta. Si usted es una de ellas, le sugiero que empiece a leerlo por el principio y capítulo por capítulo. Haga la tarea de cada capítulo antes de pasar al siguiente. Los bloques de reconstrucción aparecen en el texto más o menos en el orden en que los experimentará.

Por otra parte, me he enterado de que muchos lectores quieren primero "devorar" el libro y luego vuelven a revisarlo y hacen todas las tareas. Escoja el método que le parezca más adecuado, pero le sugiero que cuando lea use un marcador de textos para captar mejor las ideas. Algunos lectores prefieren usar un marcador de diferente color cada vez que leen, pues en cada ocasión descubren conceptos nuevos y diferentes que antes no

habían advertido. Y es que uno escucha sólo lo que está listo a escuchar, dependiendo del momento del proceso de desarrollo personal en que se encuentre.

Las personas que leen este libro muestran reacciones muy variadas. Algunas se sienten agobiadas al leer ciertas partes. Otras caen en cuenta de que dieron por terminada su relación demasiado pronto y que necesitan reencontrarse con su pareja para finiquitar algunos asuntos que quedaron inconclusos. Jorge, que participó en mis sesiones hace algunos años, me contó que, después de leer el primer capítulo, sintió tanta ira ¡que arrojó el libro contra la pared con todas sus fuerzas!

En grupo. Formar un pequeño grupo que analice un capítulo del libro cada semana es aun mejor que leer el libro de manera individual. Con una ligera guía de la lectura, usted se sorprenderá gratamente al descubrir que, al analizar el libro con otras personas, se recibe mucho apoyo y se aprende más. En los Estados Unidos, muchas iglesias han formado grupos de discusión como éstos, incluyéndolos en sus programas de labores destinados a solteros.

La experiencia me ha demostrado que los grupos que experimentan un mayor crecimiento personal y transformación son los que usan mi "Guía para el Maestro". En ella se explica la manera de diseñar e instrumentar el "Seminario Fisher de reconstrucción en diez semanas", que usa este libro como texto principal. El plan de la guía formula una lección para cada una de las sesiones, explica la manera de usar la mencionada Escala Fisher —cuestionario de retroalimentación que le permite saber cómo se ha ajustado a la separación— y habla de los "Auxiliares voluntarios": personas que ya han concluido el seminario y han sido seleccionadas para volver y apoyar a los nuevos participantes. Con la información presentada en la guía, se responde a cualquier duda que pueda usted tener respecto a cómo preparar el seminario.

Resulta sorprendente la transformación que se produce en los participantes en el seminario. Podría llamarse "Programa de recuperación para divorciados", pero de lo que se trata en realidad, es de ayudar a la gente a asumir control sobre su vida y

aprender a hacer "elecciones con amor" en lo que a su manera de vivir se refiere. Mis investigaciones indican que esta forma de tratamiento es la más útil que usted puede encontrar para rehacer su vida después de dar por terminada su relación amorosa; incluso le servirá más que la terapia individual.

Espero que este libro le ayude a adaptarse a su situación de crisis y a tomar control sobre su vida. Reciba mi reconocimiento y mi estímulo a sus deseos de aprender, de crecer, de sanar y aproximarse más al modelo de persona que le gustaría ser. ¡Le deseo buena suerte en su ascenso a la montaña!

Capítulo 2

Negación: "No puedo creer que me esté sucediendo esto"

Terminar una relación amorosa puede ser el mayor dolor emocional que usted experimente. De hecho, el dolor es tan grande que quizá reaccione con incredulidad o negación. Esto nada más le impedirá enfrentar la importante pregunta: "¿Por qué tuvo que terminar mi relación amorosa?". Raras veces hay respuestas sencillas para ella, por lo que habrá de invertir un poco de tiempo y esfuerzo. En tanto no sea usted capaz de aceptar que la relación terminó, la adaptación y la reconstrucción se le dificultarán.

El búho está cantando desolado en la oscuridad,
anoche lo escuché llamar a su pareja.
Junto con él, aguardé para oír el canto de respuesta tan conocido,
y mi corazón se entristeció al igual que el suyo,
cuando respondió el silencio, más fuerte que el canto.
Esta noche, todavía está llamando,
únicamente para que le respondan silencios más largos.
Nunca he visto al búho.
Sólo he escuchado que llama
y aguarda...

Nancy

Al inicio del sendero se reúne una gran multitud en espera de escalar la montaña. Las personas que aguardan son muy diversas: las hay de todos tamaños y colores, de todas las edades, hombres

y mujeres, ricos y pobres. Algunos creen que sólo los perdedores se divorcian, pero entre esa multitud se ven muchas personas con apariencia de triunfadores. Unos están impacientes por iniciar el ascenso y hacen calistenia. Otros manifiestan sobresalto, como si acabaran de presenciar la muerte de alguien. Otros se quedan viendo la montaña y parecen agobiados, como si nunca fueran a ser capaces de alcanzar la cima. Muchos se quedan por ahí, esperando a que lleguen por ellos sus antiguas parejas y así no tengan que realizar el ascenso.

Otros muchos se ven confusos y desorientados. José mueve la cabeza con incredulidad y murmura entre dientes: "Pensé que hacíamos una buena pareja. Yo fui capitán del equipo de fútbol en la secundaria y ella dirigía a las muchachas de la porra. Todo el mundo decía que seríamos la pareja perfecta. Y luego, la semana pasada, me lanzó la bomba. Me dijo que no era feliz, que no me amaba y que quería el divorcio. Se fue con nuestros dos hijos a casa de sus padres. Me quedé atónito. Nunca pensé que me sucedería algo así".

María está impaciente por iniciar el ascenso. Comenta con alguien: "Me sentía tan desdichada en nuestro matrimonio. Deseaba el divorcio, pero no me atrevía a dar el paso. Cuando mi esposo murió en un accidente, todo el mundo me consideró rara porque sentí muy poco dolor. Pero su muerte me dejó en libertad de escalar esta montaña, ¿cuándo comenzamos?".

Por su parte, Rita dice: "Me abandonó y se fue a vivir con otra mujer, pero en lo profundo de mi corazón yo sé que él siempre será mi esposo. Dios nos unió y Él será quien nos separe. Me niego a escalar esta montaña y seguiré casada hasta que me muera. Quizá en el cielo volveremos a estar juntos".

David se calienta los pies golpeando con ellos el suelo y parece frío y sobresaltado. "Tenía un buen matrimonio. Nunca nos peleábamos. Pero anoche me dijo que se había enamorado de mi mejor amigo y que estaba haciendo sus maletas para irse. Fui al baño y vomité. Hoy por la mañana llamé a mi abogado y le pedí que iniciara los trámites del divorcio."

Dolores es una abuela de pelo cano. "Viví con él y le entregué toda mi vida. Pensaba que en la vejez compartiría con él

la cosecha de lo que habíamos sembrado durante estos años. Y, sin embargo, se fue sin dar ninguna explicación. Mi cosecha está destruida y soy demasiado vieja para volver a sembrar."

Podría llenar este libro con historias iguales a éstas. Historias similares, sí, pero únicas, de personas que reaccionan de maneras diferentes a la terminación de su relación amorosa.

Es difícil que yo, o cualquiera, pueda consolar a alguien que está sufriendo tanto. Lo más que puedo ofrecerle es escuchar sobre cómo está viviendo su crisis. Usted siente que ha fracasado, siente como si le hubieran dado un golpe en el estómago que le hubiera cortado el aliento afectivo, como si acabara de experimentar la muerte, aunque sigue viviendo. La conmoción inicial es más fácil para los que tomaron la decisión de terminar y estaban más preparados para esta crisis; pero, poner fin a una relación amorosa sigue siendo doloroso, independientemente de las circunstancias.

¿Por qué tuvo que terminar?

La pregunta principal que la mayoría se hace es: "¿Por qué?". Usted necesita comprender qué estuvo mal, hacer la autopsia de la relación muerta. Quiere saber el porqué, pero la negación del dolor le impide aceptar los resultados de esta autopsia emocional. Entender el porqué nos ayuda a superar la negación; por lo tanto, conviene examinar algunas de las razones por las cuales mueren las relaciones amorosas.

Cuando doy charlas a los adolescentes, me gusta comenzar preguntándoles: "¿Cuántos de ustedes piensan casarse?". Por lo general, aproximadamente la mitad levanta la mano. Luego les pregunto: "¿Cuántos de ustedes piensan divorciarse?". Nunca he visto que alguien levante la mano en respuesta a esta pregunta.

Nadie planea divorciarse. Y, en principio, la mayoría de nosotros lo niega cuando llega a ocurrir. Queremos enterrar la cabeza en la arena, como hacen las avestruces, para evitar la tormenta. Sin embargo, al igual que las avestruces, en nuestras relaciones tenemos problemas que son más obvios para otros que para nosotros mismos.

En una relación amorosa hay tres entidades: las dos personas y la relación entre ellas. Algo equivalente a un puente: las dos personas son las bases de sustentación; la relación es el tramo que las une. Los cambios en una o ambas bases de sustentación del puente repercuten en el puente mismo. Algunos cambios son demasiado grandes para que el puente pueda manejarlos, por lo que éste cae al río. En las personas, estos cambios podrían deberse al crecimiento personal, a la educación, a las experiencias religiosas, a un cambio de actitud, a la ansiedad, a la ira, a una reubicación, o quizá a una reacción ante la tensión o el trauma.

(Una forma de prevenir esa tensión en la relación consiste en no crecer ni cambiar nunca, una forma no muy sana, ¿no cree?)

Quizá reconozca que usted o su pareja atravesaron recientemente un periodo de cambio y de crecimiento personal, y que esto desestabilizó el sistema de interacción de su relación amorosa y lanzó su puente al río.

Si usted necesita dudar de sí mismo y cuestionar su capacidad, tal vez sienta que debería haber sido capaz de adaptarse a la tensión que el cambio produjo. Mi respuesta es ésta: dos de los conocimientos más importantes que necesitamos adquirir en la vida son cómo crear y mantener este puente entre dos personas que se aman, y cómo criar a nuestros hijos. Y, ¿dónde se nos da capacitación y entrenamiento para estos dos importantes papeles? En su mayor parte, en el marco familiar y no en las escuelas, por supuesto.

Hace poco, durante una conferencia a un grupo de cien mujeres, les pregunté a cuántas les gustaría tener un matrimonio como el de sus padres. ¡Sólo una levantó la mano! ¿Recibió el resto un buen entrenamiento por parte de su familia sobre cómo tener una relación amorosa feliz? ¿Recibió usted buena capacitación y educación sobre cómo adaptarse a las tensiones en la relación amorosa?

¿Acaso una orientación de pareja le habría ayudado a adaptarse? Es posible. Puedo afirmar con orgullo que soy un magnífico consejero matrimonial cuando ambos cónyuges quieren mejorar la relación. Pero soy pésimo cuando sólo uno lo desea.

¿Cuál fue la realidad de su relación amorosa? ¿Deseaban participar en el mejoramiento del sistema ambos, o sólo uno de ustedes? Si únicamente uno está dispuesto, no hay muchas probabilidades de que la relación mejore. Una yunta de bueyes no podrá tirar de una carga muy pesada si una de las bestias se queda echada.

Como siente que ha fracasado en su relación amorosa, tal vez usted se esté autocastigando con el juego del si...: "Si hubiera prestado más atención; si no me hubiera enojado tanto; si le hubiera hecho el amor cada vez que ella lo deseaba; si no hubiera sido tan desagradable".

Espero que usted ya haya satisfecho su necesidad de autocastigo. Le sugiero que deje de hacerlo. Su retrospectiva de las cosas está mucho mejor ahora. Ha aprendido mucho sobre sí mismo y sobre la vida a partir del momento en que comenzaron los problemas en su relación amorosa. Su conciencia y su percepción han mejorado mucho. ¿Qué le parecería usar sus nuevas habilidades como base para un mayor crecimiento, y no para el autocastigo? Haga algo por el resto de su vida, no por el pasado. Le recomiendo que se diga: "Hice lo mejor que pude con lo que sabía y con los recursos que tenía a mi disposición", y que deje de darle vueltas al asunto. Ahora va usted a ocuparse del día de hoy, y del día de mañana, y del día siguiente, y el siguiente...

Tal vez su relación fracasó porque intervino una tercera persona. Es más fácil enojarse con esa tercera persona que con la antigua pareja o consigo mismo. Si se enoja con su antigua pareja, puede caer en la "Trampa 22": no importa qué haga usted, o no haga, de todas maneras pierde. ¿Cómo es posible que se enoje con la persona a quien amó? Es más fácil enojarse con la persona que vino a "llevarse a mi cónyuge".

Hay muchas razones por las cuales uno de los cónyuges abandona una relación para enredarse con otra persona. Tal vez usted sienta que él o ella podía ofrecer algo que usted no tenía. Es posible que así sea en algunos casos. Sin embargo, cualquier relación amorosa presenta grietas en sus cimientos, y en muchos casos —y por muchas razones— estas grietas pueden provocar un

rompimiento. Los patrones de desarrollo y de interacción comienzan mucho antes de que la relación amorosa termine. Si en la suya hubo grietas tan graves como ésas, en este momento será difícil que las vea y las comprenda.

Le doy un ejemplo. Al casarse, muchas personas no se han liberado de la influencia de sus padres. No poseen una identidad propia, no han dejado de ser sus hijos. Es posible que una persona de este tipo decida posteriormente botar a su pareja. No obstante, al examinar lo que en realidad está sucediendo, puede verse que lo que esa persona está botando son el control y la influencia de los padres. Rebelarse contra el cónyuge podría ser, en realidad, una rebelión contra los padres.

Así, es posible que la grieta de su relación haya comenzado incluso antes de casarse. Y si había una grieta, era fácil que una tercera persona interviniera para resanarla. A diferencia de lo que ocurre con los miembros de la pareja, a menudo es más fácil —o pareciera más fácil— que una persona ajena a la relación resuelva la deficiencia. Un buen consejero matrimonial podría ayudarle a explorar y comprender algunas de las grietas y deficiencias de su relación amorosa pasada.

Hay otro fenómeno importante que suele contribuir a la disolución del matrimonio. Muchas parejas cometen el error de dedicar todo su tiempo y energía a un proyecto ajeno a la relación amorosa, por ejemplo, a construir una casa o fundar una empresa, o estudiar. Es posible que este proyecto externo mantenga tan ocupada a la pareja que ambos integrantes tengan poca energía o poco tiempo para dedicarlo a su relación amorosa. De hecho, tal vez el proyecto se vuelva un método para evitarse mutuamente. Cuando la casa está terminada, la pareja descubre que ya no tiene nada en común, y la casa nueva se vuelve un monumento a su divorcio.

Bueno y, a todas éstas, ¿por qué comenzó?

Mucha gente pregunta: "¿Por qué se divorciaron?". A veces es más conveniente preguntar: "¿Por qué se casaron?". Muchas personas se casan por razones equivocadas: 1. para no sentir la soledad; 2.

para escapar de un hogar paterno donde se sentían desdichadas; 3. porque todo el mundo se casa, sólo los perdedores que no encuentran con quien casarse se quedan solteros; 4. porque necesitan cuidar a otra persona o que otra persona las cuide; 5. porque "nos enamoramos".

Me explayaré sobre el amor en otro capítulo, pero por ahora, basta con señalar que hay muchas formas de amor y no todas son lo suficientemente maduras como para ser una base firme del matrimonio. Es muy frecuente que idealicemos a la otra persona y nos enamoremos de esa imagen y no de la persona real. Cuando concluye la "luna de miel" (y transcurre mucho tiempo antes de que la realidad nos golpee), nos sentimos desilusionados porque la otra persona no concuerda con la imagen que de ella nos hicimos. Tal vez el hecho de "enamorarse" es un intento de llenar parte de nuestro vacío, y no una base firme para fincar en ella un matrimonio.

Quienes se casan por estas razones equivocadas (incluyendo el "enamoramiento") podrían describirse como personas a medias que están tratando de completarse y encontrar la felicidad mediante el matrimonio. Hasta los votos matrimoniales más comunes hablan de "dos personas que se volverán una sola". Durante una conferencia con un grupo de clérigos, uno de ellos me preguntó si, en mi opinión, los votos matrimoniales contribuían al divorcio. Mi respuesta fue: "sí". Se desató una discusión muy animada, y creo que algunos de estos clérigos comenzaron a ver la necesidad de redefinir lo que se dice en las ceremonias nupciales.

Cuando se está preparado para enfrentar la vida por sí mismo y se ha encontrado la felicidad como individuo, se está preparado para enfrentar la vida junto con otra persona. Dos personas completas que han escalado la montaña del crecimiento personal y de la autoconciencia tenderán a mantener una relación más dinámica que dos personas a medias que se juntan con la intención de completarse.

Casi todas las razones equivocadas podrían resumirse diciendo que la persona desdichada espera que el matrimonio traerá la felicidad. ¿Recuerda usted las películas sobre el matrimonio en

los viejos tiempos: los años treinta, cuarenta y cincuenta? (¡Gracias a la televisión nadie es demasiado joven para no recordarlas!) Toda la película trataba de la etapa del cortejo de la pareja. Cuando se casaban, terminaba. El mensaje implícito era que se casaban y —sin ningún esfuerzo— vivían felices el resto de sus vidas. ¡Vaya cuento de hadas!

Mi hijo acostumbra a poner por escrito sus ideas y sus pensamientos, y a veces son profundos. Describió así una buena razón para casarse: "En algún momento del futuro, durante mi crecimiento para llegar a ser una persona completa, llegará el día en que mi taza se derrame con tanta profusión que será necesario que otra persona absorba el excedente".

Cuando se acaba, se acaba

El hecho de reconocer que terminó una relación desdichada e improductiva nos podría ayudar a considerar nuestro divorcio como una decisión que refleja un buen estado de salud mental. Eche un vistazo a la antigua relación, a su ex cónyuge y a usted mismo. Haga momentáneamente a un lado todas las razones sociales por las que estaban "hechos la una para el otro". Ha llegado el momento de ser honestos aunque duela. Pregúntese:

¿Usted y su pareja eran amigos?

¿Se comunicaban?

¿Qué intereses tenían en común? ¿Qué pasatiempos? ¿Qué actitudes ante la vida? ¿Sobre política? ¿Sobre religión? ¿Sobre los hijos?

¿Eran similares o compatibles sus metas: personales, mutuas, para la relación?

¿Estaban de acuerdo en los métodos para resolver los problemas entre ustedes (no necesariamente las soluciones, los métodos)?

Cuando se enojaban entre ustedes, ¿enfrentaban su enojo directamente, lo ocultaban o trataban de hacerse daño?

¿Tenían amistades en común?

¿Hacían vida social en común?

¿Compartían la responsabilidad en las cuestiones de ingresos y de tareas hogareñas por acuerdo mutuo?

¿Tomaban las decisiones por acuerdo mutuo, por lo menos las principales?
¿Se concedían mutuamente tiempo para estar a solas?
¿Se tenían confianza?
¿Era la relación lo suficientemente importante para que cada quien sacrificara algunas cosas personales cuando era necesario?

Espero que estas preguntas no hayan sido demasiado dolorosas para usted. Sus respuestas sinceras probablemente le ayuden a reconocer que, como sucede en la mayoría de los casos, su relación estaba llegando a su fin, incluso antes de que surgiera la separación o el divorcio formales. Es duro reconocer algunas de estas fallas. Más difícil aun es aceptar que uno era parte del problema (resulta más fácil culpar a la pareja, a la sociedad, a...). Sin embargo, la aceptación es el aspecto positivo más importante de este primer bloque de reconstrucción llamado negación.

Dedíquele algo de tiempo. Y no olvide: ¡no es necesario cargar con la culpa para aceptar que la relación terminó! No caiga en el juego del "si..." Las razones, los factores que intervienen, son tan complicados como las estructuras que sostienen un puente. Se necesita un análisis muy detallado de las fuerzas, tensiones, cargas y resistencias conocidas de los materiales para construir un buen puente. ¡Cuán infinitamente más compleja es una buena relación amorosa! Y, en realidad, ¡cuán poco sabemos de las fuerzas, tensiones, cargas y resistencias de nuestros propios materiales!

Aprenderá mucho más según siga ascendiendo por la montaña. Por ahora, respire profundo y diga: "Mi relación amorosa terminó".

Ahora, puede llorar durante un rato.

De la negación a la aceptación

Habiendo llegado hasta las lágrimas al conocer las razones por las cuales terminan las relaciones, y considerado detenidamente las cuarteaduras por las cuales se rompió su antigua relación, es posible que se sienta "más triste pero más sabio". Y quizá un tanto enojado con usted mismo. En este aspecto, tampoco está solo.

Una computadora me enseñó un aspecto clave de aprender a aceptar que una relación amorosa está llegando a su fin. En mi Escala de adaptación al divorcio había una sección para medir cuán bien se había aceptado la conclusión de la relación amorosa. Cuando la computadora analizó las estadísticas, ¡habían desaparecido los reactivos de la sección sobre autoaceptación! Revisé para ver a dónde se habían ido, y descubrí que muchos estaban relacionados con los sentimientos de autoestima. Los datos son claros, y otros los confirman: cuanto mayores sean los sentimientos de autoestima, más fácil es que uno acepte que su relación amorosa concluyó.

Si tiene usted dificultades para iniciar su camino de ascenso por la montaña porque no quiere aceptar el fin de su relación, tal vez necesite comenzar a mejorar su idea de sí mismo, su autoimagen. Sé bien que cuando uno está atontado porque acaba de terminar con su pareja, decirle que mejore su autoimagen es como soplar en el viento: no pasa gran cosa. Sin embargo, ya verá cuán cierto es esto. Especialmente después de que nos ocupemos más de la autoimagen en el capítulo 11, usted experimentará la diferencia al ir conociendo más su propio valor.

Conforme se haga la idea de que está solo y acepte que su relación terminó realmente, el dolor emocional se intensificará. Y el dolor que está sintiendo es real. Es probable que el divorcio y la muerte del cónyuge sean las dos experiencias más dolorosas que tendrá en su vida. Millones de personas han experimentado lo mismo que está usted sintiendo al terminar su relación amorosa. Duele. Y saber que no estamos solos en esto ayuda muy poco. Sin embargo, tenemos que utilizar ese dolor para aprender. Dejarnos llevar por él en vez de negarlo. Utilizarlo como una motivación para crecer y transformar la crisis en una oportunidad, en vez de que sea una experiencia que nos deje heridas incurables. Podemos usar el dolor como una excusa para seguir amargados, enojados, desdichados; o bien, podemos usarlo para crecer. ¿Qué elige usted?

Quienes creen que volverán a reunirse con su antigua pareja probablemente consideren que no hay razón para escalar la montaña de la adaptación. En Colorado, Estados Unidos, entre el veinte y el treinta por ciento de las personas que inician los

trámites de divorcio no obtienen la sentencia final (el porcentaje varía año con año). No sabemos qué ocurre con esas parejas, pero puede suponerse que muchas resucitan su relación amorosa y vuelven a estar juntas.

¿Cuál es el mejor plan de acción para quienes desean volver a estar juntos? ¿Es necesario que escalen esta montaña de la adaptación? Si su relación se ha roto al grado de la separación física y se habla ya de divorcio, es posible que necesiten estar separados por un tiempo para cambiar los antiguos patrones de interacción. Tal vez necesite impedir el paso por el puente mientras apuntala los cimientos. Experimentar su propio crecimiento personal antes de comenzar a trabajar con el puente. Es fácil volver a vivir juntos, pero es difícil transformar la antigua relación en algo más significativo y productivo sin que haya cambios en las dos personas que en ella intervienen. En mi opinión, tal vez sería necesario que escalara la montaña antes de regresar con su antigua pareja.

Hablemos de amigos y amantes

Quiero volverme un tanto paternal y decirle que está usted muy propenso a involucrarse en otra relación amorosa como un medio para alejar de sí el dolor. En mi opinión, en este momento, necesita amigos, no amantes.

¿Conoce usted *La Odisea*, de Homero? Este relato griego nos habla de unos marinos que realizan un viaje plagado de obstáculos. Uno de ellos es una isla donde hay hermosas sirenas que tratan de seducir a los marinos para que desembarquen allí (a los marinos se les advirtió con anterioridad que si desembarcaban los destruirían). Para que las sirenas no los tienten, se atan a los mástiles y se vendan los ojos.

Al igual que los marinos de Homero, será necesario que se áte usted al mástil de la autodisciplina y no se involucre demasiado en otra relación amorosa hasta haberse curado un poco del dolor emocional. Casi siempre, la relación que se inicia cuando uno está sufriendo mucho, a la larga aumentará su sufrimiento. Pero, las amistades son útiles, y, por ahora, le conviene más entablar relaciones de amistad y no amorosas.

Pensemos en el acto circense de caminar por la cuerda floja. La plataforma en uno de los extremos representa la seguridad que se tenía en la relación amorosa. La del otro extremo, la seguridad que uno necesita encontrar dentro de sí mismo. Es necesario que uno camine por la cuerda floja en su proceso de adaptación para encontrar esa seguridad interna. Si se queda en su departamento o casa y no hace amistad con nadie, puede caer por un lado.

Si se involucra mucho en otro compromiso amoroso a largo plazo, si emocionalmente invierte más en la relación que en el propio desarrollo personal, caerá del otro lado. Una mañana, usted despierta y descubre que está intentando complacer a la otra persona y hacer que la relación marche bien, pero no está intentando llegar a ser la persona que desea ser.

La vara de equilibrio consiste en tener amigos que le ayuden a mantener el equilibrio mientras camina por la cuerda floja. Los amigos le darán una retroalimentación sincera que no es parcial porque no necesitan obtener su amor. Los amigos son más objetivos que los enamorados, y usted necesita objetividad en este momento de su vida. Fíjese una meta: aprenda a ser feliz como soltero antes de volver a formar una pareja.

Sus hijos también sufren

En lo que respecta a los hijos, hay tres aspectos que se relacionan con la negación y que les causan problemas. El primero consiste en que los hijos de padres divorciados van a mantener una especie de fantasía respecto a que los padres volverán a estar juntos, e invertirán mucha emoción en este sueño. Se les dificulta aceptar que la relación de sus padres realmente terminó. Tal vez usted se sorprenda al saber cuán intensa es esta fantasía en sus hijos. Será necesario que continuamente les recuerde que es un hecho real que la relación terminó, para que no sigan aferrados a esta fantasía. Es posible que los hijos recurran a todo tipo de manipulaciones en su afán de hacer que los padres vuelvan a estar juntos, de hacer que pasen tiempo juntos o que conversen entre sí. Hay que darse cuenta de la enorme carga afectiva que los hijos dedican a no aceptar que la relación de sus padres acabó y a mantener la esperan-

za de que volverán a unirse. Responda con tacto, pero con firmeza y persistencia, avalando la decisión que usted tomó: que el matrimonio se acabó.

El segundo aspecto importante referente a los hijos y el bloque de la negación/aceptación es que creen que ellos hicieron algo que provocó el rompimiento. Piensan que la última vez que desobedecieron: cuando no quisieron irse a dormir, o recoger los platos, o ayudar en las tareas del hogar, hicieron que sus padres se pelearan y que luego se divorciaran. Haga un esfuerzo por ayudarles a darse cuenta de que no fue culpa suya y que el divorcio es un problema entre dos adultos.

El tercer aspecto se refiere al temor que sienten los hijos de que ahora que "perdieron" a uno de los padres, ¿perderán al otro? Los niños tienden a depender mucho de los padres y necesitan que se les dé confianza de que éstos no los abandonarán. Es cierto que los padres se divorcian uno del otro, pero no de los hijos. Es necesario que usted les dé la seguridad de que, si bien papá y mamá se divorciaron, nunca se divorciarán de sus hijos.

Compruebe su avance

Tal vez usted esté subiendo esta montaña contra su voluntad; tal vez en su fuero interno sienta que aún está casado. El dolor emocional es tan intenso que sabe que tiene que escalar. Aprender lo más posible de este recorrido lo beneficiará; por lo tanto, decídase a hacer de ello una experiencia positiva, y no algo que se realiza de mala gana.

En el siguiente capítulo seguiremos analizando por qué se terminan las relaciones amorosas. Pero, antes, tómese un tiempo para responder a la lista de comprobación correspondiente a este capítulo, que le ayudará a decidir si ya está preparado para escalar el próximo tramo. Úsela para verificar su avance. Nadie está calificándolo, así que sea usted muy sincero en sus respuestas.

1. Puedo aceptar que mi relación amorosa está llegando a su fin.
2. Me siento bien cuando les digo a mis parientes y amigos que mi relación amorosa está terminando.

3. He comenzado a comprender algunas de las razones por las cuales mi relación amorosa no funcionó, y esto me ha ayudado a superar los sentimientos de negación.
4. Aunque el divorcio es doloroso, considero que puede ser una experiencia creativa y positiva.
5. Estoy preparado para invertir emocionalmente en mi propio desarrollo personal, con el fin de llegar a ser la persona que me gustaría ser.
6. Quiero aprender a ser feliz como persona soltera antes de comprometerme en otra relación amorosa.
7. Seguiré dedicado a mi propio crecimiento personal, aunque mi pareja y yo tengamos pensado volver a estar juntos.

Capítulo 3

Miedo: "¡Tengo muchísimo miedo!"

El miedo puede ser una sensación paralizante mientras no lo reconozcamos como una parte de nosotros mismos que nos es amigable. Cuando lo hacemos, se convierte en un motivador y en una manera de conocernos mejor. Los temores son una parte importante de los sentimientos que experimentamos cuando nos hallamos en el pozo del divorcio.

> *El miedo era mi mayor obstáculo. Me sentía temeroso de todos los cambios que no podía controlar y, a la vez, sentía temor de que nada cambiara. ¡Mi vida entera era influenciada por mis miedos! Tenía miedo de estar solo, pero al mismo tiempo me aislaba; tenía miedo de nunca ser amado de verdad nuevamente y, sin embargo, alejaba el amor cuando se me acercaba demasiado... Me sentía rígido, paralizado por el temor... Y mis miedos perdieron su poder sobre mí sólo cuando reconocí que los tenía, escribí y hablé de ellos abiertamente.*
>
> *Juan Antonio*

> *Pasé 33 años como ama de casa, criando una familia numerosa. Tenía la seguridad y las comodidades del estilo de vida de la clase media alta. Cuando me convertí en madre soltera, tuve que responsabilizarme del más pequeño de nuestros hijos y me vi enfrentada a la tarea de volverme autosuficiente (con muy poca capacitación para el trabajo); y el miedo me paralizó.*
>
> *Hortensia*

Observe a la gran multitud que mira el camino que lleva a la cima de la montaña. Los escaladores hacen comentarios como éstos: "No vayas por ese camino, puedes caerte por la ladera"; "El camino es demasiado empinado, quizá no podré escalarlo"; "Quién sabe qué animal salvaje me estará acechando mientras vaya subiendo"; "Creo que no quiero hacer esto"; "Tengo miedo de lo que pueda aprender de mí mismo si subo esta montaña".

Terminar una relación amorosa produce temores de toda clase, algunos de los cuales usted nunca pensó que sentiría. Otros son viejos temores que ha sentido casi toda su vida, pero que ha podido negar.

Es fácil que se deje inmovilizar por el miedo. Se siente demasiado temeroso de escalar la montaña y sus temores casi lo paralizan. Un poco de miedo puede resultar motivante, pero demasiado le hará difícil desempeñarse y continuar con su vida.

Hay un par de cosas muy importantes que he aprendido acerca del miedo y que a usted pueden servirle para combatirlo. La primera es que los temores más grandes son aquellos que no hemos logrado identificar. Una vez que los reconozca, los analice y los enfrente, se dará cuenta de que no son tan intimidantes y poderosos como creía. Algo muy simple, pero que resulta muy útil, es elaborar una lista de sus miedos. Identifique las cosas que le causan temor, de tal forma que pueda ponerse en contacto con lo que está sintiendo.

Otra valiosa reflexión acerca del miedo es que las situaciones temidas que usted no enfrenta son las más propicias a ocurrir. Si yo tengo miedo de ser rechazado, encontraré muchas maneras de evitar el rechazo. Tal vez me dedique a complacer a toda la gente, o desarrolle una actitud de responsabilidad exagerada, o evite expresar mi ira. Aunque estas actitudes al parecer me evitarían ser rechazado, en realidad pueden aumentar las posibilidades de que eso suceda. La gente siente que no estoy siendo sincero, honesto y auténtico, y por eso me rechazará. En tanto no enfrentemos nuestros temores, lo más probable es que lo que los causa nos ocurrirá. Así pues, en cuanto esté consciente de sus temores, lo mejor será que no los niegue, sino que los enfrente abiertamente. ¡A veces con esto es suficiente para ahuyentar algunos de ellos!

¿A qué le teme usted?

Echemos un vistazo a algunos de los miedos más comunes que la gente me ha dicho que experimentó en el pasado. Creo que conocer la lista de los temores que surgen durante el proceso de divorcio le servirá para acercarse a los suyos e identificarlos. ¿Cuántos de estos miedos está padeciendo?

Uno de los más grandes es el miedo a la incertidumbre del futuro. No sé cómo es el camino que conduce a la cima de la montaña; no sé lo que voy a aprender sobre mí mismo o de otras personas; no puedo imaginar si seré capaz de vivir como una persona soltera.

Estos temores a lo desconocido tienen su fundamento en nuestros años formativos. Como en aquellas noches en que se despertaba y creía ver fantasmas, el miedo es real, pero, en realidad, no hay nada, sólo son invenciones de su mente. Usted necesita aprender que puede encarar los fantasmas del futuro desconocido y vivir un día a la vez. Puede aprender a confiar en el proceso y saberse capaz de enfrentar cualquier nueva experiencia que pudiera sucederle mientras está dando por terminada su relación amorosa.

También es muy común el miedo a volverse una persona divorciada. ¿Qué pensará la gente? Todos sabrán que soy un fracasado. Si no puedo resolver los problemas de mi relación amorosa, ¿para qué sirvo? Es como si hubiera derramado la sopa sobre mi ropa y todos dijeran: "Vean a esta persona tan estúpida y tonta que se ensucia cuando come". Me siento desconcertado, torpe, descubierto, avergonzado, y temeroso de ya no agradarle a la gente.

Nos causa mucho miedo pensar que todo el mundo pueda enterarse de los secretos de la familia. Con frecuencia no nos hemos detenido a pensar en ello, pero muchos de los secretos familiares han dejado de serlo. Cuando estaba con mi pareja, peleábamos pero nadie lo sabía. Nos sentíamos avergonzados por tener problemas en nuestro matrimonio, pero, al menos, el mundo no los conocía. Una vez que se da la separación, es difícil evitar que los maestros de nuestros hijos se enteren. Los amigos pronto descubren que para hablar con mi expareja tienen que marcar

otro número telefónico. El cartero se entera de que la correspondencia dirigida a ella debe enviarse a otra dirección. Las compañías de servicios reciben la notificación de que las cuentas no se les pagarán hasta que hayan sido tomadas algunas decisiones financieras. Parece que el mundo entero observa nuestra "ropa sucia", que antes sólo veíamos nosotros dos.

Me siento temeroso porque no sé cómo tomar las decisiones que debo. ¿Qué clase de abogado debo contratar? ¿A qué terapeuta debo consultar? ¿Cómo decidiré qué cuentas debo pagar cuando no tenga dinero suficiente para pagarlas todas? Mi cónyuge manejaba la cuenta de cheques; ahora, ¿cómo aprenderé a hacerlo yo? No tengo la menor idea de cómo llevar el auto a reparar. Estoy segura de que el mecánico se aprovechará de mí, porque nunca había tenido que ir al taller anteriormente. Aprender todo lo que necesito para saber cómo tomar buenas decisiones es un trabajo de tiempo completo. Y me siento demasiado abrumada emocionalmente como para preocuparme mucho por el auto.

Me siento atemorizado por mi situación financiera. ¿Cómo haré ahora que debo mantener dos casas? Tengo miedo de que me despidan del trabajo, porque me la paso llorando; no puedo concentrarme y hacer bien mis labores. ¿Por qué querría alguien tenerme a su servicio si soy tan ineficiente? No sé cómo haré para conseguir el dinero suficiente para pagar las cuentas y alimentar a mis hijos.

Y hablando de los hijos, tengo miedo de ser madre o padre soltero. Apenas puedo con mi propia persona y no tengo la paciencia, el valor y la fuerza necesarios para satisfacer las necesidades de los niños. Ya no tengo una pareja que se encargue de ellos cuando me siento avasallado. Tengo que estar al cuidado de mis hijos las 24 horas del día, los siete días de la semana. Quisiera deslizarme en la cama y esconderme bajo las sábanas. Quisiera que alguien me abrigara en su regazo, que alguien me abrazara, y no tener que fingir que soy lo suficientemente fuerte para cobijar a mis hijos en mi propio regazo.

Tengo miedo de perder a mis hijos. Mi ex pareja ha hablado de pelear su custodia. Siempre he sido yo quien ha estado más al tanto de ellos y dicen que quieren quedarse conmigo. Pero mi ex

tiene más dinero y puede comprarles las cosas que quieran. Creo que los niños pueden sentirse tentados por las promesas de muchas cosas materiales que yo no puedo brindarles; seguramente querrán irse a vivir con él. ¿Qué dirían ellos si tuviera que ir a juicio por su custodia? ¿Dirían que su mamá anda como trastornada y que está muy ocupada y aturdida como para ocuparse de ellos?

Me da miedo no saber con quién hablar. Necesito que alguien me escuche, pero no sé si me comprendan. La mayoría de mis amigos están casados y no han tenido que divorciarse. ¿Murmurarán entre sí sobre lo que yo les platiqué? ¿Seguirán siendo amigos ahora que estoy divorciado? Debo ser la única persona en todo el mundo que experimenta estos sentimientos. No creo que nadie pueda entenderme, si ni yo mismo puedo hacerlo.

Tengo miedo de ir a juicio. Nunca antes he estado en un juzgado; yo creía que sólo los criminales o los que infringen la ley van a juicio. Algunas personas me han platicado "historias de guerra" de lo ocurrido en el juzgado cuando se estaban divorciando, y tengo miedo de que me suceda lo mismo. Estoy seguro de que mi ex cónyuge contratará al abogado más "colmilludo" que encuentre, y perderé todo. No quisiera comportarme de manera ruin y desagradable, pero me parece que tendré que hacerlo para protegerme. ¿Cómo es posible que un tribunal tenga tanto poder sobre mi destino, el de mi familia, el de mis hijos? ¿Qué he hecho para que me traten así?

Tengo miedo a la ira. Me causa temor enojarme y también que mi pareja lo haga. Cuando era niño, me aterrorizaba cada vez que mis padres se enojaban y peleaban, así que aprendí a evitar la ira. Mi cónyuge y yo nunca peleamos ni expresamos nuestra ira de ninguna manera. A veces me doy cuenta de que estoy enojado y eso realmente me asusta. ¿Qué pasaría si expreso mi ira? Ya no habría ninguna posibilidad de volver a estar juntos. Muchas veces me siento enojado, pero para mí eso no es algo seguro ni correcto. Me siento deprimido, y me pregunto si hay alguna relación entre mi enojo y esta depresión.

Me da miedo perder el control. La ira que siento dentro de mí es muy grande. ¿Qué tal si actúo como mis padres cuando se

enojaban y perdían el control? He oído relatos de personas que cometieron actos de violencia cuando se estaban divorciando. ¿Actuaría yo de manera violenta si perdiera el control?

Tengo temor de estar solo y de vivir solo. ¿Quién cuidará de mí, si ahora estoy solo? Conozco parejas que se cuidan entre sí y evitan tener que ingresar en un asilo o casa de retiro. Pero yo seré un viejo abandonado, porque no hay nadie que se ocupe de mí. ¿Qué pasará si me enfermo? Tal vez muera en mi casa desierta y nadie se entere. Nadie me cuidará cuando me enferme y nadie sabrá que estoy tan mal que no puedo valerme por mí mismo ni pedir ayuda.

También tengo miedo de descubrir que no soy digno de ser amado. Si mi ex pareja, que me conoce mejor que nadie, no quiere vivir conmigo, debe ser porque no soy agradable. ¿Cómo podré pasar el resto de mi vida solo y sintiendo que no merezco el amor? Siempre tuve el temor de ser abandonado y ahora me siento así. Siento que me han desechado como un juguete que ya no se desea.

Tengo miedo porque creo que me estoy trastornando mentalmente. Me siento tan loco como para que me internen en un hospital para enfermos mentales. Me siento tan loco que casi me atrae la idea de ingresar a una clínica psiquiátrica, donde se hagan cargo por entero de mí e incluso se ocupen de alimentarme. Nunca en mi vida me imaginé que estaría tan trastornado como para pensar que una clínica de este tipo me parecería atractiva. Pero, en cierta manera, así lo siento: quisiera ser pequeño y que alguien se encargara de mí, aunque para ello tuviera que internarme en una institución psiquiátrica.

Tengo el temor de que me hieran más de lo que ya me han herido. Nunca pensé que me podrían lastimar tanto. La persona que amaba, y que pensé que me amaba, me ha herido más que nadie en mi vida. Quisiera esconderme para que ya no lo haga. Estoy tan lastimado que me siento entumecido, como si mis sentimientos se hubieran encallecido. Temo que si me vuelven a herir me resquebrajaré y no podré sobrevivir.

Me dan miedo los cambios. ¿Qué clase de cambios voy a experimentar? ¿Tendré que mudarme de casa? ¿Tendré que buscar

un nuevo empleo? ¿Tendré que hacer nuevos amigos? ¿Tendré que hacer cambios en mi ser y en mi personalidad para poder sobrevivir? Todas estas incertidumbres me asustan sobremanera. No sé qué cambios tendré que realizar como resultado de esta crisis.

La idea de salir y estar con otra persona me asusta tanto que ni siquiera me permito pensar en ella.

Deje que el miedo se convierta en su amigo

Algunas pocas personas manejan sus miedos haciendo cosas arriesgadas y peligrosas. Tratan de enfrentar sus temores y descubren que el tomar riesgos les permite experimentarlos. Como parte de su proceso de divorcio, tratan de escalar peñascos, conducen el auto de manera imprudente, o se exponen a otras situaciones peligrosas que les producen temor. Estas conductas extremistas rara vez resultan provechosas. En vez de tratar de llegar a los límites del miedo, sería más útil dejar que se vuelva nuestro amigo.

Con frecuencia, los terapeutas preguntan a las personas que se sienten muy temerosas qué es lo peor que piensan que podría suceder. ¿Lo matará esta crisis? ¿Se enfermará? ¿Lo meterán a la cárcel? Por lo general, lo peor que le sucederá es que tendrá que sufrir intensamente por un tiempo. Lo más probable es que salga transformado de esta crisis, viendo la vida de una manera más reflexiva.

El miedo es una parte normal de todos nosotros, y podemos hacerlo nuestro amigo. El miedo nos evita tomar riesgos innecesarios que nos ponen en situaciones peligrosas y nos dejan expuestos y vulnerables. Si no fuera por el temor, tal vez no viviríamos tanto, ya que nos expondríamos a situaciones que pondrían nuestra vida en peligro; lo necesitamos para que nos ayude a protegernos. Si usted sufre una quemadura física, aprenderá a respetar y temer al fuego, porque ahora sabe que puede lastimarlo. Lo mismo pasa cuando sufrimos una quemadura emocional: cuando nos sucede, aprendemos a protegernos y no permitimos demasiada intimidad hasta que la herida haya sanado.

El miedo también puede ser un motivador. Puede estimularnos para que desarrollemos habilidades de resistencia, de modo que podamos sobrevivir. Puede motivarnos a desarrollar mejores defensas. Puede hacer que nos fortalezcamos emocional y físicamente. Podemos usarlo como motivador para llevar a cabo el proceso de adaptación. Por ejemplo, yo puedo decir: "No quiero sentir tanto dolor; quiero trabajar en el proceso y superar mis temores".

La mejor manera de vencer sus miedos es que usted se permita experimentarlos: "La única forma de estar fuera es salir". Necesita descubrir sus temores, comprometerse a superarlos y usarlos como una vía para lograr un mayor conocimiento de sí mismo. Las cosas que le atemorizan pueden conducirle a conocerse mejor.

Por ejemplo, tal vez le cause temor su paternidad y el tener que criar a sus hijos. El trabajo que haga para superar esta crisis puede dar como resultado que usted sea un padre o madre infinitamente mejor de lo que era antes. Reconocer y enfrentarse a sus miedos le permitirá tener más tiempo y energía para dedicar a su crecimiento personal, a su profesión, a desarrollar sus habilidades para relacionarse, y a ser un mejor padre.

Manejar el miedo

Cuando se sienta atemorizado, examine su cuerpo y determine dónde está experimentando el miedo. Por lo general, se halla en el plexo solar, la zona situada justo arriba del ombligo. Pero, puede ser que lo sienta en varios lugares de su cuerpo, como en la parte baja trasera de sus piernas. Identificar dónde lo siente puede ayudarle a aceptar sus sentimientos de temor y comenzar a manejarlos.

Normalmente, cuando usted siente miedo, su cuerpo envía oxígeno y adrenalina a los músculos corporales más grandes, de la misma forma primitiva en que se prepara a pelear o defenderse de los peligros que advierte. La mayoría de la gente no tiene músculos grandes en el cerebro; por eso, cuando siente miedo, tal vez no pueda pensar con claridad.

Le sugiero que busque un lugar cómodo donde pueda sentarse o recostarse para realizar algunos ejercicios de respiración

profunda. Inhale todo el aire que pueda. Haga una respiración abdominal para llenar la parte baja de sus pulmones. Esto hará que el oxígeno llegue a su sangre, especialmente hacia su cabeza.

Ahora, relájese. Deje que todos los músculos de su cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la frente, liberen su tensión y se relajen por completo. Siga haciendo inhalaciones profundas al tiempo que se relaja poco a poco. Cierre los ojos por un momento e imagine que se encuentra en un lugar lleno de tranquilidad, como una playa, el campo o un arroyo montañés...

Luego, reflexione. ¿El miedo que siento amenaza mi vida? ¿Dónde aprendí a sentirlo? ¿Es un miedo perteneciente a mi situación actual, o un remanente de mi pasado? Por ejemplo, cuando mi ex pareja me manifiesta su ira, ¿me hace recordar lo asustado que me sentía cuando era niño y mi padre se enojaba? ¿Este miedo me hace recordar las veces que me lastimaron física o emocionalmente en el pasado? ¿Cuál es la manera más adecuada de responder al temor que estoy experimentando? ¿El miedo que siento me hará sentirme abrumado o podré usarlo como una herramienta para conocerme mejor? Enfrentarme a mis temores me servirá para permitirle al miedo ser mi amigo y para tener un mejor control sobre mi vida. Cuantas más opciones tenga, menos control tendrá sobre mí el temor.

La crisis que sobreviene cuando damos por terminada una relación amorosa puede mejorar y transformar nuestras personas en gran medida. Enfrentar y vencer nuestros temores puede ayudarnos a transformar esta crisis en una experiencia creativa.

Sus hijos tienen más miedo que usted

Después de que anuncié a mi hija de ocho años que me iba a vivir a otro lado, fui a hacer mis maletas. Cuando regresé para darle un beso de despedida, mi niña se había escondido bajo la cama. Estaba tan atemorizada que ahora no lo recuerda y hasta hoy niega haberse escondido.

¡Piense en el temor que sienten los niños cuando sus padres se divorcian! Su mundo entero se ve amenazado: ¿ya no me aman mis papás? ¿Dónde voy a vivir? ¿Con quién voy a vivir: con mi

mamá o con mi papá? ¿Qué van a decir mis amigos? ¿Tendré amigos siquiera? ¿Qué será de mí?

Con frecuencia, los niños tienen el temor de ser abandonados: "Mi mamita ya se fue, ¿se irá también mi papito?". "Cuando papá se fue no me tomaron en cuenta para nada. ¿Cuándo se irá también mamá y me dejará solo?"

Tenemos que dar este mensaje a nuestros hijos: los padres pueden divorciarse uno del otro, pero nunca se divorciarán de sus hijos. El matrimonio se puede disolver, pero la paternidad no desaparece. Llegado el momento, debe tranquilizarse a los niños acerca de esta cuestión, con palabras y hechos.

Los miedos son extremadamente poderosos. Igual que los adultos, los niños pueden aprender a identificarlos, hablar de ellos y manejarlos de una mejor manera. Todas las personas debemos intentar reconocer que no es malo sentir temor; de vez en cuando, todos lo sentimos.

Por cierto, los métodos de relajación y respiración profunda que aparecen en este capítulo también son de mucha utilidad para los niños. Si los aprenden a una edad temprana, podrán realizarlos cuando alguna situación cotidiana les provoque ansiedad y temor, como el presentar un examen o hablar en público.

Compruebe su avance

A continuación le presento la lista de comprobación que le ayudará a determinar si ha cubierto esta parte del ascenso. Hasta que haya reunido el valor suficiente para enfrentarse a sus temores, le será difícil subir realmente la montaña de la adaptación.

1. He identificado mis temores y los puse por escrito.
2. He encontrado un amigo o un profesional con quien compartir mis temores.
3. Estoy aprendiendo que el miedo puede ser uno de mis amigos.
4. Estoy cambiando el miedo, de ser una emoción paralizante, a una motivadora.
5. Al hacer frente a mis temores de manera directa, estoy aprendiendo más de mí mismo.

Capítulo 4

Adaptación: "¡Pero siempre funcionó cuando era niño!"

En nuestro desarrollo, todas las personas aprendimos una variedad de maneras de adaptarnos cuando nuestras necesidades de amor y atención no eran atendidas. Algunas de estas estrategias pueden habernos servido entonces, pero son un exceso de equipaje para nuestra vida adulta. Una conducta de responsabilidad desmedida o de desobligación, por ejemplo, no funciona en las relaciones adultas. El proceso de reconstrucción le brinda muchas oportunidades para cambiar sus partes insanas en actitudes auténticas que mejorarán sus relaciones.

> *En mi primer matrimonio, yo fui la madre y me hice cargo de mi marido. En mi próxima relación amorosa, me gustaría encontrarme un padre que me cuide y atienda a la niña que llevo en mi interior. Y tal vez en mi tercera relación yo pueda alcanzar el balance y logre tener una unión sana.*
>
> *Julieta*

Usted aún está tratando de comprender por qué terminó su relación amorosa, ¿verdad?

Antes de seguir escalando la montaña de los bloques de reconstrucción, tomemos un tiempo para analizar esta cuestión. Casi todas las personas que están pasando por el proceso de

divorcio quisieran saber por qué terminó su relación amorosa. Este capítulo le ayudará a responder a esa pregunta.

Cuando se está dejando una relación, nada es absoluto. Al considerar la conveniencia de separarse, es probable que un 80 por ciento de sus sentimientos estuviera a favor del divorcio y un 20 por ciento, en contra. Cuando se encuentra uno en medio de una crisis, es confuso, aunque bastante normal, oír estas voces internas que se contradicen.

Todas las personas tenemos muchas subpersonalidades o partes. Al pasar junto a una nevería, una voz nos dice: "Detente y compra un helado"; pero otra voz nos habla críticamente: "Recuerda que uno de tus propósitos de Año Nuevo fue que bajarías 10 kilos. No lo harás si te la pasas comiendo helados". La mejor de todas es la voz mediadora que dice: "Está bien que te comas un helado pequeño a la semana, como recompensa por ser tan buena persona".

Escuche sus voces internas y logrará entender mejor sus subpersonalidades. Cuando oiga las diferentes expresiones de su ser interior, trate de identificar qué partes representan. Si usted es como la mayoría de la gente que se está divorciando, tal vez sus distintas partes estaban librando una "guerra interna" que finalmente se convirtió en una "guerra externa" contra su pareja y dio como resultado la finalización de su unión.

El que usted se comunique con las diversas partes de su ser puede ayudar mucho a su proceso de sanación y reforzará la autocomprensión que necesita para construir relaciones más sólidas en el futuro.

Relaciones sanas

¿Cómo es que mucha gente, ante la disyuntiva de escoger entre una relación sana y una enfermiza, elige esta última? Y a final de cuentas, ¿cómo es lo sano? ¿Cómo se reconoce? ¿Cómo podemos crear relaciones sanas con nosotros mismos y con los demás?

Empecemos a sopesar estas preguntas analizando primero lo que podríamos llamar las partes sanas de la personalidad.

Cada uno de nosotros tiene una parte emotiva, a la que algunos se refieren como "el niño interior". Es importante que seamos capaces de encontrar e identificar nuestras emociones. Existen evidencias de que hay una correlación entre cuánto podemos sentir y cuánto podemos sanar. A las personas que no tienen la capacidad de reconocer y hablar de sus sentimientos les tomará más tiempo ajustarse a una crisis.

También tenemos una parte creativa, que es la que descubre nuevas maneras de hacer las cosas o descubre cosas. Esta parte de nosotros es un don maravilloso que, no sólo nos permite ser creativos, sino originales, singulares, individuales, y transformarnos por nosotros mismos. Ser creativos nos hace sentir bien y nos lleva a ser más humanos y menos mecanizados.

Nuestra parte mágica lee las instrucciones de la caja de semillas y cree que las que acabamos de plantar producirán unas flores y plantas idénticas a las que están impresas en la caja. A esta parte le gusta ver las películas de Mary Poppins y cree que también nosotros podríamos volar con una sombrilla. Además, nos permite equilibrar nuestro lado serio y racional, de manera que podamos divertirnos y no pasemos todo el tiempo comiendo fibra natural, brócoli y otras cosas que nos son provechosas.

Tenemos una parte nutritiva, pero con frecuencia desatendemos el balance de nuestra nutrición. Con facilidad nutrimos a los demás, pero nos descuidamos a nosotros. Nos han vendido la idea de que es mejor dar que recibir, así que muchas veces nos sacrificamos dándonos nosotros mismos. La parte sana es dar a los demás, y también a nosotros.

También tenemos una parte espiritual, que, a través de la fe, nos pone en contacto con nuestro dios, cualquiera que éste sea. Las más de las veces ésta es una parte infantil, puesto que la fe puede no ser racional, intelectual y adulta. La parte espiritual infantil nos permite someternos a un poder mayor que nosotros, pero, a la vez, nos deja usar nuestro libre albedrío para hacer elecciones amorosas en nuestra vida.

¿Puede usted hablar de otras partes de su persona que sean sanas? Tómese un tiempo para pensar en ellas y anótelas en una lista.

¿Creció usted sanamente?

Déjeme hacerle algunas preguntas muy importantes que le harán reflexionar: ¿Hasta qué punto estimuló sus partes sanas su familia durante su infancia? ¿Le permitían llorar? (esta pregunta adquiere más relevancia si usted es varón). Si es mujer, ¿le permitían sentir —y expresar— un enojo moderado? ¿Estimulaban su curiosidad y creatividad? ¿Le animaban a ser independiente y pensar por sí mismo o le decían: "Vas a hacer lo que yo diga, porque soy tu padre (o tu madre)"?

¿Qué me dice respecto de otras influencias en su infancia, como la escuela? ¿Estimularon su creatividad, o tuvo problemas por ser diferente? ¿Le permitían enojarse, llorar o expresar sus sentimientos?

¿Qué calificación recibía por ser afectuosa y espiritual, y creer en los cuentos de hadas?

Y, ¿qué puede decir de su educación religiosa? ¿Le permitían en su iglesia manifestar dudas creativas acerca de sus creencias? ¿Le permitían expresar su ira, o consideraban que esto es un pecado y no algo religioso? ¿Le animaban a atender sus propias necesidades, o le enseñaron que es mejor dar (y dar y dar) que recibir?

La retroalimentación que he recibido de los participantes en mis sesiones me indica que algunas personas reciben más estímulos para reconocer sus partes sanas que otras. Algunos fuimos criados por familias que nos permitieron ser creativos, creer en la magia, y dar y recibir atenciones. Otros estudiaron en escuelas que, además de educarlos en las normas, les permitieron expresar su individualidad y singularidad. Algunas familias, escuelas y religiones nos enseñan a ser amorosos, pero muchas también nos recalcan el temor y el control, de manera que nos comportemos como "es debido".

Por una gran variedad de razones, muchos no aprendimos a reconocer y estimular nuestras partes sanas. Cuando llegamos a la edad adulta, nos olvidamos de nuestras emociones, de nuestra creatividad, de dedicar un tiempo a nosotros mismos y de fortalecer nuestro bienestar espiritual. Escondemos el rechazo que manifiestan nuestras partes sanas con tal de tener éxito, adecuarnos al entorno social, obtener calificaciones altas, enriquecernos y ser lo que los demás quieren que seamos. Sentimos que no nos aman a plenitud, que no nos atienden y que no estamos bien. Tal vez nuestra autoestima está muy lastimada y queremos que el remedio provenga de nuestra relación, en vez de buscarla dentro de nosotros mismos. Así pues, no es raro que nos sintamos incómodos cuando logramos relacionarnos con otras personas de una manera sana; esta incomodidad es causada por las partes sanas que hemos dejado adentro de nosotros.

Desarrollar estrategias de adaptación

Los que no fuimos atendidos en nuestras necesidades psicológicas y emocionales creímos necesario hallar maneras de adaptarnos a las situaciones de indiferencia. Desarrollamos entonces partes alternas de "conducta de adaptación" que nos permitieran cubrir de mejor manera nuestros requerimientos. Cuanto más plagada de estrés y traumas haya estado nuestra infancia, más necesitaremos de estas partes. A continuación analizaremos algunos ejemplos de dichas estrategias de adaptación.

Carolina desarrolló una parte de "más que dispuesta a ayudar". Si los miembros de su familia eran infelices, se peleaban, se enojaban o abusaban de los fármacos, ella se sentía mejor si les "ayudaba". Su propio dolor y desazón se reducían cuando se concentraba en los de sus parientes. Ahora, en sus relaciones adultas, cada vez que encuentra a alguien que necesita ayuda, pone manos a la obra: transporta en su auto a quien se lo pida, conforta a las personas que parecen tristes o enojadas en los supermercados, busca gatos callejeros y los lleva a su casa. Es muy probable que elija a algún necesitado para casarse, porque

anda en busca de alguien así para balancear su parte "más que dispuesta a ayudar".

Gerardo adoptó una actitud "exageradamente responsable". Como era el mayor de los hijos, cambiaba los pañales a sus hermanos menores, los cuidaba cuando sus padres tenían que salir y ayudaba a preparar la comida. Todo ello le ganó reconocimiento, atenciones y amor. Cuando creció, siguió haciéndose cargo de otros miembros de su familia, justo lo que resentía hacer cuando era niño. Y se casó con una persona poco responsable (a la que, cuando no era suficientemente irresponsable, ¡él "entrenaba" para que lo fuera!).

Muchos de nosotros nos criamos con adultos muy críticos. A Antonio le asignaron la tarea de cuidar el jardín desde que era muy niño. Pronto aprendió que recibiría menos críticas si cortaba los largos tallos de pasto de manera uniforme, si recortaba la maleza al pie de los árboles y en los bordes del camino, y si podaba el prado en forma diagonal para que pareciera una cancha de fútbol profesional. Pronto renunció a esperar que lo animaran, lo alabaran o lo estimularan. Descubrió que sólo recibiría elogios ante los vecinos: su padre solía mostrarse orgulloso de él al hablar con otras personas, pero nunca lo felicitó directamente.

Cuando Antonio creció, era muy difícil salir de compras con él porque le costaba mucho trabajo decidir lo que iba a comprar. Tenía miedo de equivocarse al decidir porque en su interior conservaba una parte de su padre que podríamos llamar "el crítico interno". Muchos de nosotros tenemos una parte crítica de adaptación muy grande que nos recuerda continuamente que debemos esforzarnos por ser perfectos y que, en definitiva, no nos estamos comportando tan perfectamente como "debiéramos". Todas nuestras decisiones, incluso las que debemos tomar cuando vamos de compras, deben ser siempre las mejores. Igual que Antonio, tratamos de ser perfectos para que el crítico interno no nos grite tan fuerte.

¿A quién busca este perfeccionista como pareja? Quizá a alguien que trate de complacer a todo mundo, que siempre

agrade al crítico interno, pues alguien así fácilmente se convierte en un "crítico externo" en sus relaciones adultas. La única cosa más difícil que vivir con una persona perfeccionista es vivir con nuestra propia parte perfeccionista. Algunos perfeccionistas se casan con alguien completamente distinto a ellos, de manera que siempre tengan algo que criticar en su conducta desalineada.

El hogar en que Rodrigo pasó su infancia era un caos: algunos de sus parientes siempre llegaban alcoholizados, tenían grandes problemas emocionales, se comportaban en forma irracional, o, simplemente, se mostraban enojados y quisquillosos todo el tiempo. Rodrigo decidió entonces actuar siempre de manera racional, lógica, sensata e intelectual, y evitar las emociones de cualquier clase. Aprendió a adaptarse al caos comportándose en un nivel intelectual y desprovisto de emociones, porque cuando éstas lo envolvían, se sentía lastimado o criticado, en una palabra, mal. Aprendió a guardarse todos sus sentimientos, particularmente los sentimientos de enojo que pudiera experimentar. Enojarse estaba bien para los "mayores", pero no para él.

¿Qué clase de persona buscaría como pareja a alguien que, como Rodrigo, ha enterrado sus emociones? Él había perdido el balance al tratar de ser todo intelecto y desprenderse de los sentimientos, así que necesitaba a alguien que lo equilibrara de nuevo: ¡una persona que fuera muy emocional y expresara sus sentimientos abiertamente! (Parece que desprenderse de las emociones es más fácil para los varones, pero las mujeres también lo hacen. Éstas, por lo general, son más emotivas porque en nuestra sociedad se les enseña a conocer y confiar en los sentimientos.)

Cuando las personas emotivas se casan con alguien insensible, como Rodrigo, tratan de hacerle expresar sus emociones. Y, cuanto más se esfuerzan, más intelectual se muestra su pareja (cuando digo "intelectual", me refiero al hecho de privilegiar la reflexión sobre los sentimientos; no hablo necesariamente de la persona interesada en disquisiciones profundas). Y cuanto más reflexivo se muestra uno, más emocional se vuelve el otro. Una

pareja así puede polarizarse: uno de los miembros prácticamente se hace cargo de todas las partes intelectuales de la relación y el otro, de todos los sentimientos.

La mayoría de la gente piensa que se casó porque "se enamoró". Yo he llegado a la conclusión de que enamorarse es una condición de inestabilidad; ¡quizá hasta sea una enfermedad emocional! Las más de las veces se relaciona con la manera en que los miembros de la pareja están en desequilibrio, más que tener algo que ver con el amor. Algunos de nosotros nos casamos con las partes de nuestra personalidad que no tenemos o no usamos, y a eso le llamamos "enamorarnos".

Por qué terminan las relaciones

¿Qué tienen que ver nuestras estrategias de adaptación con la finalización de nuestras relaciones?

Imagine que su personalidad es un automóvil y su conductor es una de las conductas de adaptación. Las personas que le rodean son quienes tendrán que tolerar su forma de guiar el auto, especialmente si este conductor es una de las actitudes de adaptación rígidas. Y, cuanto más desatendidas hayan sido las necesidades que propiciaron las conductas de adaptación, más inflexibles y controladoras pueden resultar éstas. Por ejemplo, si el conductor es demasiado responsable, todos tendrán que vérselas con una conducta sumamente controladora y aprenderán a ser desobligados (si es que deciden mantener la relación). Si la personalidad que está al volante es de las que quieren complacer a todo el mundo, las personas que le rodean tendrán que decirle cómo conducir el auto y hacia dónde dirigirlo; a los complacientes no les gusta tomar sus propias decisiones.

Cuando alguien está bajo el control de una conducta de adaptación, todo puede marchar bien por un tiempo; tarde o temprano, sin embargo, alguno de los miembros de la pareja empieza a cansarse de este desequilibrio.

Nancy era una mujer exageradamente responsable que se cansó de estar siempre a cargo de todo. Empezó a sentir mucho

resentimiento hacia Jorge, su pareja, porque era un ejemplo vivo de la parte que ella no quería poseer o reconocer. Veía que él se divertía, se desentendía de las responsabilidades y no quería llevar su parte de la carga. Se sentía enojada y resentida porque él no podía siquiera hacerse cargo de la chequera; a cada momento les devolvían los cheques porque nunca tenían fondos suficientes. A veces, Jorge expedía los cheques o pagaba las cuentas sólo cuando empezaban a reclamarles por teléfono. Finalmente, Nancy decidió terminar su relación.

Al igual que esta mujer, muchas otras personas demasiado responsables se cansan de su papel y disuelven sus matrimonios. Por lo que hace a Jorge y otros poco responsables, la crisis puede ser una oportunidad para despertar y comprometerse más con sus obligaciones. Si no lo hacen, buscarán otra mamá o papá para casarse, de manera que puedan seguir el mismo modelo de irresponsabilidad en su siguiente relación.

Si Jorge hubiera decidido volverse más responsable, tal vez se hubiera resentido contra Nancy por no "permitirle" madurar; y entonces, quizá él habría decidido terminar la relación. Las personas desobligadas suelen volverse rebeldes, frustradas, irritables y enojadas, e intentan alejarse de la sofocante actitud de sus parejas exageradamente responsables.

Si Nancy no se da la oportunidad de reflexionar acerca de sí misma y su estrategia de adaptación, lo más probable es que buscará otro gato callejero a quien cuidar, para que su parte demasiado responsable siga conduciendo el automóvil de su personalidad.

He pedido a muchas personas que me digan cuándo advirtieron por primera vez que algún suceso alteró el sistema de su relación. Por lo regular me hablan de cosas como el nacimiento de un hijo, el que la mujer empezara a trabajar fuera de casa, que el marido se cambiara a un nuevo empleo, que alguno de los abuelos enfermara o muriera, o el haber sobrevivido apenas a una inundación grave. Cuando les pregunté cómo hicieron para adaptarse al cambio subsecuente, la respuesta más generalizada

fue que la relación era demasiado rígida para realizar un ajuste; el cambio fue el principio del fin de la unión.

¿Hubo en su vida algún suceso similar que alteró el sistema de su relación y finalmente acabó con ella?

El puente de la responsabilidad

Déjeme presentarle una metáfora que le ayudará a analizar este tipo de relación. Imagine que los miembros de la pareja (Jorge y Nancy, usted y su cónyuge) son los extremos de un puente. Los dos son el soporte del puente de la relación, el cual les sirve como conexión. La persona demasiado responsable (Nancy) es como el conserje del puente y se encarga de barrerlo y mantenerlo limpio, incluyendo el extremo de Jorge. La persona irresponsable (Jorge) está sentada en su lado, pescando. A Nancy le molesta que Jorge pase todo el día con la caña de pescar en vez de ocuparse de limpiar su parte del puente. A Jorge el pescador le molesta que Nancy nunca se tome un tiempo para divertirse pescando, sin mencionar, además, que barre con tanta insistencia que asusta a los peces.

Me he referido más a esta conducta de adaptación que a otras porque fue la más común entre las dos mil personas participantes en mis sesiones para divorciados. El patrón superresponsable/irresponsable parece ser una causa muy importante de divorcio. Podríamos definirla como una relación padre/hijo, nana/bebé o alcohólico/rehabilitador. Se trata de una forma específica de codependencia, en el que las dos personas desarrollan una dependencia mutua para mantener la relación en equilibrio (o, más bien, en desequilibrio). ¿Qué clase de conductas de adaptación ha desarrollado usted? ¿Ha permitido que conduzcan el automóvil de su personalidad? ¿Le gustaría ser capaz de elegir las partes que lo condujeran? ¿Le gustaría cambiar y tomar el control de su vida?

Los sentimientos que esconden las conductas de adaptación

He descubierto que las personas demasiado responsables generalmente dan a los demás lo que quisieran que alguien les diera. Tienen necesidades que no han sido cubiertas —por lo común, producto de una infancia insatisfactoria—, lo cual las lleva a desarrollar actitudes de adaptación para sentirse mejor. Lo mismo se aplica a las otras estrategias de adaptación. La mejor manera de hacernos cargo de nuestras vidas es aprender a satisfacer las necesidades que en nuestros años formativos fueron relegadas. Para ello, lo primero que tenemos que hacer es tratar de entender los sentimientos que subyacen en este tipo de conductas.

Jimena adoptó este modelo de comportamiento porque: "No quería sentirme rechazada y abandonada. Si me dedicaba a cuidarlo, él no me dejaría; se sentiría obligado a aceptarme". Jimena se ocupa de los demás para sentirse menos rechazada.

Gilberto dijo en el seminario que cuida a Susana porque: "Me sentiría culpable si no lo hiciera. Si hago cosas para mi bienestar, mi crítico interno empieza a decirme que soy muy egoísta, que nunca hago nada por los demás y que debo ser más amable. Al brindarme a Susana, me siento menos culpable".

El miedo a la crítica es uno de los sentimientos que más comúnmente se ocultan tras las conductas de adaptación. Guillermo lo expresa así: "Yo aprendí a sentir un poco de ansiedad en mi ser interno debido a la gran cantidad de críticas que recibí de parte de los adultos que fueron muy importantes para mí cuando era niño. Necesito que mi mundo sea lo más perfecto posible, porque me siento atemorizado cuando no es así. Esta conducta de adaptación me hace sentir menos miedo".

Ahora escuchemos el relato de Eduardo: "Sólo me siento valioso cuando hago algo por los demás. Mi autoestima no es muy grande, pero me siento mejor cuando adopto mi conducta de adaptación. Cuando era niño no me sentí amado, así que aprendí a dejar que me vieran, pero no me escuchaban. Ahora me

dedico a complacer a la gente porque si no lo hago, siento que no valgo nada."

"Siento ira", aceptó Alejandro, "y no sé cómo expresarla o, cuando menos, permitirme sentirla. Por eso me volví tan crítico, como una manera de adaptarme. Yo notaba que mi padre se enojaba, pero nunca lo demostró abiertamente; sin embargo, criticaba mucho a los demás. Yo me volví muy crítico y controlador para disfrazar la ira que no aceptaba."

Ana se crió con una experiencia de lo más común: "Como era niña y vi que mi madre era la encargada de atender a mi familia, ése fue el modelo para mi conducta de adaptación: cuidar de los demás".

Miguel también tomó el modelo de sus padres: "Como era niño y vi que mi padre era el encargado de traer el sustento para mi familia, mi conducta de adaptación fue tratar de ganar dinero suficiente para ser un buen proveedor, al igual que mi padre. Para mí es más importante trabajar durante muchas horas que pasar más tiempo con mi familia".

Haga las paces con su crítico interno

La mayoría de nosotros tenemos una parte muy fortalecida y próspera que es como un "crítico interno", y que muchas veces toma el volante del auto de nuestra personalidad. A esta parte le es muy fácil encontrar maneras de controlarnos, tal como lo hacían las personas críticas cuando éramos niños.

Cuando pido a los asistentes a mis sesiones que bauticen a su crítico interno, casi todos le ponen el nombre de alguno de sus padres. En la mayoría de nosotros, esta parte surge a partir de las críticas que recibimos de alguno de nuestros padres, o de ambos.

"Muchas veces creo que el crítico interno soy yo misma o lo que yo soy", me confió Berta. Yo le dije que es muy importante que lo identifique sólo como una de las distintas partes de su personalidad, y que debe poner algunos límites internos entre la esencia de lo que es su persona y la parte de ella que es crítica. Cuando entendemos por fin que el crítico interno no es más que

una de nuestras muchas partes, empezamos a reducir el poder que ejerce sobre nosotros. Mi crítico interno es más pequeño que yo, y puedo ser aun más grande.

Muchos tendemos a reaccionar ante el crítico interno de la misma manera que lo hacíamos ante nuestros padres. Si sus críticas nos afectaban —lo cual pudo hacer que nuestra autoestima disminuyera—, las del crítico interno nos afectarán en forma similar y harán que nuestra autoestima se reduzca continuamente cuando se nos critique. Aquellos que se han rebelado contra sus padres bien pueden rebelarse contra su crítico interno.

Debemos tener presente que obedecer siempre a una de nuestras partes es señal de que estamos siendo controlados; pero, vernos forzados a rebelarnos siempre contra una de ellas, indica lo mismo. Si dejamos de estar en sintonía con nuestros padres y dejamos de escucharlos, es muy probable que también dejemos de oír al crítico interno.

¿Cómo reacciona cuando oye la voz de su crítico interno? ¿Reacciona de la misma manera que lo hacía ante sus padres? ¿Tiene el deseo de reaccionar de otra manera? ¿Cómo hará para lograrlo?

En vez de tratar de olvidarse o usar de manera desacertada a su crítico interno poniendo oídos sordos a su voz, o ignorándolo, o pensando que tiene razón, empiece a escuchar lo que dice. Considérelo de la siguiente manera: si hay una persona sentada a su lado tratando de llamar su atención y usted la ignora, es muy probable que ella haga más y más esfuerzos por lograrlo. Tal vez hasta empiece a gritarle, o lo lastime o lo moleste.

El crítico interno es aun más poderoso que la hipotética persona frustrada que está a su lado, ¡y es más difícil ignorarlo, puesto que vive dentro de su cabeza! De manera consciente, tome la decisión de empezar a escuchar a esta parte suya; puede incluso anotar lo que le dice. Acaso le ha estado mandando mensajes "especiales para ti" como éstos: "¡Vaya que eres tonto!", "¿No puedes hacer bien las cosas?". Recíbalos y, después de

un tiempo, su crítico interno empezará a ser menos agresivo. Cuando sienta que lo escucha, que le da importancia y que lo entiende, los mensajes "especiales para ti" empezarán a ser "para mí": "No me gustó la manera en que manejé esta situación". Observe que esta afirmación es mucho más constructiva y le será de mucha más utilidad cuando la acepte como suya.

Cada vez que su crítico termine de hablar, dígale esta vieja frase: "Gracias por decírmelo".

Lo que en realidad está sucediendo es que usted está haciendo las paces con su "padre interno". El crítico interno se parece mucho a los regaños que le hacía alguno de sus padres, o ambos, cuando era niño. Conforme empiece a escuchar y a aceptar la posesión de su crítico interno, éste se convertirá en un nuevo y saludable "padre bueno".

Tareas que le ayudarán a tomar el control de su vida

Una de las metas más importantes de este libro y de mi seminario es ayudarle a entender lo que estuvo mal en su pasada relación, enseñándole a comprender que sus actitudes de adaptación lo desequilibran. La tarea que le presento a continuación le servirá para comenzar a ser más equilibrado.

Si la conducta de adaptación que adoptó en su pasada relación fue ser exageradamente responsable, lo más seguro es que haya dado mucho y recibido poco. Se hizo responsable de otros, pero no de sí mismo. Debe equilibrar estas actitudes, de modo que exprese las dos de una manera igualitaria.

Su tarea será que pida a alguien que haga algo por usted (ya puedo oír a algunos de ustedes diciendo: "No puedo hacer eso". No está listo para desprenderse de sus actitudes, ¿verdad?). Y hay otra parte de la tarea: cuando alguien le pida algún favor, niéguese. ¿Entiende cómo esto le ayudará específicamente a balancear su forma de dar y recibir? Es muy importante que, cuando haga la tarea, se fije en cuál de estas seis emociones experimenta: ¿se siente

rechazado, culpable, temeroso, enojado, con baja autoestima o incapaz de detener su conducta de adaptación?

Si la estrategia que usó en su relación fue ser poco responsable, tendrá que hacer honor a su palabra y realizar cambios específicos en su conducta.

David nos contó un ejemplo de su tarea: su ex esposa era demasiado responsable. Después de que se divorciaron, él le consultaba qué regalar a sus hijas adolescentes en sus cumpleaños. Ella, por supuesto, cumpliendo con su rol, podía determinar con exactitud lo que les gustaría. David seguía con su actitud, y regalaba a sus hijas lo que su ex esposa le sugería. Ella estaba feliz de seguir siendo más que responsable; sus hijas estaban felices de recibir lo que querían en sus cumpleaños; y David seguía siendo poco responsable. En el seminario nos confió: "Yo mismo decidí lo que les gustaría recibir a mis hijas en sus cumpleaños y se los compré sin consultar a nadie. No fue lo que ellas habían pedido, pero de todos modos ¡estaban contentas!".

Si su actitud fue volverse perfeccionista, su tarea será dejar su cama sin tender al levantarse durante toda una semana. ("Pero... no puedo hacer eso. Me pasaría el día pensando en la cama desarreglada y no haría nada en el trabajo. La recámara se ve desordenada cuando la cama está destendida. ¿Qué tal si el plomero tuviera que venir y viera el tiradero?". Aún no está listo para cambiar, ¿verdad?)

No olvide analizar lo que siente cuando haga su tarea, pues así sabrá qué emociones se ocultan detrás de su conducta de adaptación.

Si decidió adoptar la conducta de complacer a todo el mundo, su tarea será hacer algo que moleste a alguien. Puede ser negarse a hacerle un favor, o no hacer algo que le molesta hacer, pero que ha estado haciendo para no incomodarlo. Aunque en este caso hay un problema: si yo propongo la tarea, tal vez usted la haga para complacerme. Así que quizá lo mejor para usted sería que propusiera su propia tarea. Analice los sentimientos que experimenta cuando la haga.

Si decidió tomar la actitud de la persona intelectual y sin emociones, su tarea será escribir 10 mensajes emotivos que comiencen con la expresión: "Me siento...". (Deben ser mensajes que expresen sus sentimientos ante cualquier situación; no lo que piensa, sino lo que siente. Por ejemplo: "Me siento enojado" o "Me siento confundido"; nada de: "Me parece que fulano fue injusto", pues eso sería una opinión, una reflexión.) ¡Y ponga atención a lo que siente cuando habla de sus sentimientos!

Si en su pasada relación adoptó una conducta de adaptación desorganizada, de tal forma que pudiera esconderse bajo el desorden, entonces su tarea será empezar a hacer listas de "cosas para hacer hoy". Y analice sus sentimientos ocultos.

Si se comportaba de manera rebelde, su tarea consistirá en hacer una lista de 10 afirmaciones que comiencen con: "Soy..." (frases que hablen de quién es usted, pero no en un plano social. Escriba, por ejemplo: "Soy una persona que odia las reglas", pero no: "Soy de Ciudad del Río"). Esta tarea se ha diseñado para ayudarle a tener su propia identidad individual, en vez de permitir que otra persona controle su vida, y eso es lo que sucede cuando siente que tiene que rebelarse.

Si su estrategia de adaptación fue decir: "Haremos lo que tú digas", ¡entonces usted también tendrá que decidir cuál será su tarea!

Aprenda a mimarse un poco

Esta tarea es para todos; cúmplala, aunque no haya determinado aún si tiene una conducta de adaptación: haga algo bueno por usted, algo que le haga sentir bien. Antes de ir a recoger a los niños, deténgase en la nevería y cómprese un helado; tómese un prolongado baño de burbujas; lea ese libro que tanto ha deseado; inicie un nuevo pasatiempo; haga que le den un masaje de relajamiento; deje que alguien lo atienda y lo mime durante toda una noche; en pequeñas hojas autoadheribles, escriba veinte cosas que le gustan de su persona y péguelas en lugares visibles, de manera que pueda leerlas hasta que se las crea.

Sus hijos y la adaptación

Esta parte del camino es particularmente importante para los niños. Como hemos visto en este capítulo, es durante nuestros años formativos —y generalmente como respuesta al trato de nuestros padres— cuando desarrollamos las conductas de adaptación: cuando nuestros requerimientos no son satisfechos; cuando nos sentimos atemorizados; cuando necesitamos más atención y amor.

Así pues, no es de sorprender que la necesidad de un niño de acudir a este tipo de conductas sea más grande si sus padres están separados y a punto de divorciarse. ¿Se ha fijado que la hija mayor se comporta como una pseudomamá cuando está con su padre? ¿O que el niño se convierte en "el hombre de la casa" cuando está con su madre? ¡He visto a muchos niños volverse exageradamente responsables cuando sus padres están sumidos en el pozo del divorcio y se comportan de manera poco responsable!

Muchas veces los adultos propiciamos que nuestros hijos adopten actitudes de adaptación, debido a nuestra necesidad de sentirnos pequeños. Nos es difícil sobrellevar nuestro propio proceso y no nos sentimos capaces de completarlo, por eso queremos tener a nuestro lado a alguien "grande". Es algo comprensible, pero no es una buena idea. Cuidemos de no usar a nuestros hijos para cubrir nuestras necesidades.

Conforme crezcan y se desarrollen, animémoslos a ser independientes, a ser ellos mismos, y no los cuidadores de sus padres. Ayudémosles a construir sus partes creativas e inquisitivas. Ayudémosles a hacer las paces con su crítico interno y a usarlo como un guía amistoso que los conduzca a una vida independiente y responsable.

Compruebe su avance

La multitud que sube a la montaña empieza a sentirse inquieta. La mayoría quiere continuar el ascenso. Pero, antes de hacerlo, conteste las siguientes preguntas para saber si está listo.

1. He tomado conciencia de mi(s) parte(s) de conducta de adaptación.
2. Me he comprometido a mimarme un poco para ser más flexible y equilibrado.
3. Identifiqué y cumplí la tarea conveniente para manejar mi conducta de adaptación.
4. Conozco el sentimiento o sentimientos que se ocultan detrás de mi conducta de adaptación.
5. He elaborado una lista de las partes sanas que me gustaría estimular.
6. Ahora entiendo mejor por qué se terminó mi relación.

Capítulo 5

Soledad: "Nunca me había sentido tan solo"

Es natural sentir una soledad extrema cuando la relación amorosa llega a su fin. Sin embargo, el propio dolor puede darle el alivio, si le presta atención. Es posible crecer para pasar del padecimiento de la soledad a la aceptación del hecho de estar solo, etapa en la que uno se siente bien estando consigo mismo.

La soledad es una enfermedad
que crece lenta e
imperceptiblemente.
Sus síntomas,
son aterradores.
La soledad es un velo
oscuro e invisible que nos
cubre de tristeza,
y también es
una carrera desesperada por
por conquistar el total vacío
espiritual
y emocional...

Yo estoy sufriendo este mal,
y desearía poder
encontrar la cura... Sin
embargo hasta un rayo de sol
es una bendición.
Pues la soledad es exigente;
nos despoja
de todo y,
a cambio, no nos deja nada
sino la soledad; como
si uno fuera
la única persona
en un mundo despiadado.

Elena

Cuando echamos un vistazo a la gente que está escalando la montaña de bloques de reconstrucción, vemos varios tipos de soledad. Hay personas que se han retirado a sus cuevas y nada más atisban hacia afuera con expresión taciturna, se les ve muy tristes y abatidas. Y allí están los solitarios, que insisten en estar con otra persona, por lo que siempre están tomadas de la mano de alguien, o andan detrás de alguien. Por ahí están los ocupados: siempre ocupados en hacer esto o aquello con tal de no tener que enfrentar nunca su soledad.

La soledad es dolorosa. Pero, es un dolor que nos dice que hay algo importante que debemos aprender.

La soledad puede ser una aspiradora o un glaciar. La gente solitaria se ve obligada a enfrentar esa aspiradora que lleva dentro succionando a todos los que la rodean para así llenar el hueco. O bien, para disolver su glaciar interno, busca obtener calor de todos los que la rodean.

Las personas que estuvieron casadas también tienen su sitio en el mercado de la soledad. Innumerables personas padecen este mal. Para muchas, comenzó en la infancia y continuó en el matrimonio, hasta llegar al divorcio. (Otra causa de divorcio, para información de quienes estén haciendo una lista.) Es posible que ésta sea una parte crucial del ascenso, si para usted la soledad ha sido un obstáculo durante años.

La soledad que sobreviene cuando ya no está esa persona especial, a menudo es más intensa que cualquier otra que hubiéramos experimentado. Ya no tenemos con quién compartir los alimentos, la cama o las expresiones o conducta especiales de nuestros hijos. Acostumbrados a los sonidos, los olores y el contacto de la otra persona en nuestra casa, ahora sólo tenemos el silencio. Hay un extraño vacío en la casa, como si golpeáramos un gong y no se oyera sonido alguno. En todo el mundo no podemos encontrar a nadie que vea, oiga o sienta como nosotros. Los amigos que, de hecho, intentan tendernos la mano, parecen distantes, incluso ahora que más necesitamos su cercanía, y su presencia concreta.

Hay voces internas que nos gritan: "¡Retírate, retírate, así no volverán a lastimarte!". Deseamos aislarnos pero, al mismo

tiempo, ansiamos calor afectivo, como el perro herido que se aleja a donde no lo vean hasta que sanan sus heridas. Queremos regresar a la infancia, tener una mamita que nos cuide.

Quienes se sentían solitarios en el matrimonio, de pronto sienten el alivio de poner fin a esa relación que fomentaba la soledad. Al no tener una cercanía emocional con la persona amada, la vida en compañía de ella nos parecía dolorosa. Cualquier cosa que haya sido lo que nos impedía la cercanía, era difícil de entender y más difícil de modificar. Tal vez los sentimientos negativos de dolor, la ira y la frustración respecto a esa persona hayan hecho que mantuviéramos distancia entre nosotros. Al poner fin a la relación, ganamos distancia, pero evitamos la expresión dolorosa de esos sentimientos negativos. (Otra causa de divorcio, ¿están llevando la cuenta?)

Muchos bloques de reconstrucción tienen tres etapas. Para el bloque de la soledad, la primera etapa es retirarse; uno podría retirarse o fantasear sobre eso. Algunas personas se esconden a rumiar su pena en departamentos vacíos, para que los demás no se den cuenta de su temor. Otro enfoque consiste en jugar al "pobrecito de mí", con la esperanza de que alguien venga y se compadezca. El propósito es impedir que los demás vean cuánto sufrimos y, al mismo tiempo, dejar que se entere nuestra antigua pareja.

Durante esta etapa, el silencio es un recordatorio constante de que la otra persona se fue, realmente se fue. El silencio puede ser abrumador. La incapacidad para concentrarse imposibilita la lectura. La televisión resulta aburrida. ¡Nada es estimulante! Hay un deseo insistente e incesante de hacer algo pero, ¿qué?

Durante este periodo, aislarse puede ser conveniente para algunas personas, ya que, aceptémoslo, los solitarios no somos muy buena compañía. La necesidad de calor afectivo es insaciable, y a menudo llega a asfixiar a los amigos, a tragárselos, les niega el espacio para que sean ellos mismos, para que sean amigos. Esto me recuerda el cuento infantil sobre millones y millones de gatos que comenzaron a comerse unos a otros hasta que no quedó ningún gato. En esta etapa, los amigos cercanos pueden "devorarse unos a otros" hasta que no quede ninguno.

La vida puede ser como un péndulo que oscila de un extremo al otro. En busca de la forma de escaparnos de esta soledad, muchos de nosotros entramos en una segunda etapa, nos volvemos unos ocupados compulsivos, con una actividad para cada noche de la semana y dos actividades para sábados y domingos. Trabajamos largas jornadas y encontramos todo tipo de excusas para seguir trabajando en vez de regresar a nuestro apartamento solitario. (Es posible también que hayamos sido trabajadores compulsivos cuando estábamos casados; quizá no queríamos llegar a casa y enfrentar un matrimonio solitario.) Salimos con personas que realmente no nos agradan nada más para estar solos. Una fiesta de solteros puede durar toda la noche porque ¡nadie quiere irse a su casa!

Estamos escapando de nosotros mismos, como si por dentro nos acechara un fantasma atemorizante, el fantasma de la soledad. Para quienes realmente han sido solitarios, es posible que el fantasma les haya comenzado a parecer real. Nunca nos damos tiempo para detenernos a ver lo que estamos haciendo, o hacia dónde nos dirigimos: estamos demasiado ocupados en correr. En lugar de escalar la montaña, corremos en círculos a su alrededor.

Esta ocupación-soledad varía en duración e intensidad de una persona a otra. Es posible que algunas simplemente sientan deseos de estar ocupadas; es posible que otras estén tan ocupadas que tengan que caminar de puntillas para evitar arrastrar la cola. Con el tiempo, todos se cansan y comienzan a darse cuenta de que la vida es algo más que estar corriendo para alejarse del fantasma de la soledad. Entonces, comienzan a reducir el paso para asumir su condición de seres solos, para aceptar la soledad.

Así que ahora está solo

Esta etapa de aceptación de la soledad —lo que un amigo denominaba la etapa de "todo uno"— se logra al grado de sentirse bien estando consigo mismo. Tal vez decida usted quedarse a solas en casa, junto a la chimenea, con un libro, en vez de salir y estar en compañía de gente que realmente no le agrada. El desarrollo de los recursos internos y de la personalidad nos conduce a tener

intereses, actividades, pensamientos y actitudes que nos hacen sentir bien al estar solos.

"¿Y cómo llego a esa etapa?" Empiece por enfrentar al fantasma de la soledad y darse cuenta de que sólo es eso: una ilusión. Usted ha escapado de él, le ha temido, lo ha rehuido, pero si lo encarara y le gritara: "¡Buuu!", lo más probable es que el fantasma perdiera el poder y control que ejerce sobre usted. Ha aceptado ya que la soledad es parte del ser humano, y se siente mejor estando a solas.

Acepte también que la soledad tiene virtudes curativas. Un periodo en que uno está a solas consigo mismo permite la introspección, la reflexión, el crecimiento y el desarrollo del yo interno. La vacuidad y el vacío se substituyen por la plenitud y la fuerza internas. Ha dado usted un paso gigantesco hacia la independencia cuando se siente bien consigo mismo, sin depender ya de la compañía de otros.

Decidir estar en compañía de otra persona para huir de la soledad es una razón muy poco saludable para iniciar otra relación amorosa. Estar a solas consigo mismo, incluso solitario durante un tiempo, tiene un valor terapéutico enorme. El tiempo, en verdad, lo cura todo. Un periodo de soledad es parte del remedio que se necesita para que pueda usted decidir entablar la siguiente relación, en vez de necesitarla para superar la soledad. La persona con salud mental mantiene un equilibrio entre estar con los demás y estar a solas. Es necesario que usted descubra cuál es el equilibrio apropiado para usted.

La soledad de sus hijos

Los niños también sufren soledad después de que sus padres se divorcian. Tienen el mismo tipo de sentimientos de vacío interno que sienten los padres. Tienen la misma necesidad de estar con otros para llenar esa soledad, pero también tienen miedo de estar cerca de los demás.

Es posible que sientan que son los únicos hijos de padres divorciados que hay en la escuela. En una comunidad, el divorcio

era tan común que cuando un niño le dijo a sus amigos que sus padres se estaban divorciando, le contestaron: "Finalmente se decidieron tus padres, ¿verdad?" En cambio, en otra, el divorcio puede ser algo tan "malo", tan poco común, que el niño podría ser el único hijo de padres divorciados de su grupo.

Los hábitos cotidianos se alteran al igual que los de los padres. En vez de regresar a casa y tener dos padres que los atiendan, que jueguen con ellos, que los acuesten, sólo hay uno, el padre o la madre. Además, los niños sienten la soledad de la casa nueva cuando uno de los padres o ambos se mudan. En el hogar del padre o la madre que no tiene la custodia, tal vez no haya juguetes conocidos con los cuales jugar, ni libros para leer. A menudo, la casa de este progenitor no está acondicionada para recibir a los hijos, y tal vez esté ubicada en un vecindario alejado de sus amigos.

Es necesario que los chicos se esfuercen por superar esta soledad —al igual que los padres—, para que puedan desarrollar sus propios sentimientos saludables hacia ella. Que aprendan que en sí mismos tienen los recursos para pasar tiempo a solas, sin tener, necesariamente, a alguien a su lado.

Muchos niños ya estaban solos antes del divorcio porque la interacción familiar no les ayudaba a sentir que formaban parte de la familia. El divorcio tiende a acrecentar este sentimiento de no pertenencia o de no estar bien. Sin embargo, la crisis misma quizá pueda usarse como ayuda para enfrentar el problema directamente. Es un momento especial para que los padres ayuden a que los hijos se sientan partícipes, amados, y que son una parte importante de esta nueva familia: una donde sólo está el padre o la madre, o una familia con ambos padres, que viven separados.

No obstante, al igual que ocurre con todos los bloques de reconstrucción, cuando los padres tienen que vérselas con su propia soledad, es muy difícil que les quede suficiente tiempo y fuerza emocional para dedicarlos a las necesidades de sus hijos. Como ya mencioné, tal vez necesiten dedicarse primero a resolver sus propios bloques; luego podrán ayudar a los hijos.

Compruebe su avance

Le recomiendo que ahora ejercite un poco su capacidad de estar a solas. Si puede responder sinceramente con un "sí" a la mayor parte de los enunciados de la lista presentada a continuación, usted ha desarrollado una aceptación saludable de la soledad y está preparado para avanzar en su ascenso por la montaña. Si hay más de tres o cuatro aspectos que necesitan trabajarse, le conviene dedicar algo de tiempo a este capítulo para que pueda llegar a sentirse bien con el hecho de estar solo.

1. Estoy dedicando tiempo para mí en vez de mantenerme demasiado ocupado.
2. No estoy trabajando tanto que no me queda tiempo para mí mismo.
3. No trato de evadir la soledad mediante la compañía de gente que en realidad no me agrada.
4. He comenzado a llenar mi tiempo con actividades importantes para mí.
5. He dejado de esconderme o refugiarme en mi casa o departamento.
6. Ya no trato de encontrar otra relación amorosa únicamente para no estar solo.
7. Estoy contento de hacer actividades por mi propia cuenta.
8. He dejado de escaparme de la soledad.
9. No estoy permitiendo que los sentimientos de soledad controlen mi conducta.
10. Me siento bien al estar solo y al pasar tiempo a solas.

Capítulo 6

Amistad: "¿A dónde se fueron todos?"

El apoyo que se recibe de los amigos de toda la vida es muy importante, ya que puede reducir el tiempo que uno se demora en adaptarse a la crisis. En este momento, los amigos son más valiosos que los amantes. Uno puede hacer amistades de ambos sexos evitando enamorarse o involucrarse sexualmente. El divorcio representa una amenaza para los casados, por lo cual es posible que los amigos casados se escabullan del amigo divorciado.

> *María y yo vivíamos rodeados por amigos y familiares. Casi todos los fines de semana hacíamos una comida, o íbamos a casa de su hermana, o nos íbamos de día de campo con dos o tres parejas. Desde que nos separamos, ninguna de esas personas me llama o viene a verme. ¿Por qué parece que la gente casada no nos quiere cerca cuando volvemos a ser solteros?*
>
> *José*

Al escalar la montaña, observe las diferentes formas en que la gente maneja los problemas de la amistad. Mientras están todavía sufriendo el dolor de la separación, algunas personas insisten en caminar solas. Tienden a retraerse y se sienten incómodas cuando están con alguien. Verá a otros que todo el tiempo están aferrados entre sí, como si no pudieran estar solos ni un minuto. Caminan siempre tomados del brazo, incluso planean con anticipación

para no tener que caminar a solas ninguna parte del camino. Observe también cuán pocas personas continúan manteniendo cualquier tipo de comunicación con amistades de la época de su relación amorosa.

Al parecer, hay que encontrar nuevos amigos según ascendemos por el camino. En esta etapa de nuestro ascenso, encontrar amigos parece un problema difícil.

"¿No es fabuloso ser soltero?"

¿Alguna vez, cuando estaba casado, sintió usted envidia de sus amigos divorciados y deseó participar en todas esas actividades interesantes que realizaban? ¿Poder hacer todas esas cosas atractivas que a su cónyuge no le interesaban? Pues bien, ¡ahora usted está libre! ¿Qué piensa ahora de la "glamorosa" vida de soltero? Para la mayoría de nosotros, principalmente la primera vez que nos separamos, la vida de soltero no tiene nada de glamoroso: en realidad, es verdaderamente solitaria y atemorizante.

Es solitaria, en parte, porque tendemos a perder los amigos que teníamos cuando estábamos casados. Hay cuatro razones principales:

- Cuando usted concluye una relación amorosa, de pronto se convierte en un "buen partido", en posible pareja amorosa para uno de los miembros de un matrimonio. Antes, como parte de una pareja, se le invitaba a todas las fiestas, pues usted era inofensivo; pero, ahora, representa un peligro. De pronto, la gente lo ve "disponible", por lo que disminuyen las invitaciones a las fiestas de los amigos casados.

  Cuando me divorcié, en mi trabajo tenía mucho contacto con una mujer casada. Tres meses después de mi separación, pasé cerca de su escritorio y me dijo: "¡Definitivamente eres más atractivo ahora que estás separado y estás divorciándote!". Le dije: "Realmente no creo haber cambiado mucho, pero me parece que ahora me miras de manera diferente. Me haces sentir más como un objeto que como una persona".

A pesar de que estaba halagado por su interés, también me sentí mal por ser una amenaza potencial para su matrimonio.

- La segunda razón de que perdamos amigos consiste en que el divorcio es muy polarizador. Los amigos tienden a ponerse de parte de la ex esposa o del ex esposo... raras veces de parte de ambos. En consecuencia, tendemos a perder a los que están a favor de nuestro antiguo cónyuge.
- Creo que la tercera razón es la más importante: el temor de que "si te sucedió a ti, puede sucederme a mí". Como su divorcio representa una gran amenaza para muchas parejas que le rodean, las "amistades" casadas desaparecen. Aunque quizá usted se sienta rechazado, en realidad, el problema es de ellos y refleja su conducta y no la suya. Es probable que, cuanto más inestable sea el matrimonio de sus amigos, más rápido se alejarán de usted. Así, en lugar de sentirse rechazado, comprenda que su divorcio los ha hecho sentirse muy inseguros respecto a su matrimonio. ¡Se apartan de su amistad porque temen que el divorcio sea una enfermedad contagiosa!
- Hay un cuarto aspecto de la amistad que conviene entender cuando uno se está divorciando. La gente casada forma parte de la corriente principal de la sociedad, aceptada y orientada hacia la pareja, que constituye la piedra angular de nuestro estilo de vida. Los divorciados, por su parte, pasan a pertenecer a la subcultura de los solteros, una parte de la sociedad que es menos aceptable para la mayoría. Esta subcultura tal vez esté un tanto oculta y sea difícil de encontrar, principalmente mientras usted no se vuelva una persona soltera. Ser sacado de la corriente principal y aceptable de la cultura y empujado hacia la "cuestionable" subcultura de los solteros, es una adaptación difícil.

En la mencionada subcultura hay un criterio diferente de hábitos y valores. La gente está un poco más suelta, tiende a ser un poco más libre, como si fuera una especie de gran fraternidad. En

una reunión de solteros, decir: "Soy divorciado" se vuelve un recurso valioso para iniciar una conversación, en vez de algo descalificador. Si, como a menudo sucede, la otra persona también es divorciada, de pronto tienen algo en común para comenzar a conversar. Debido a que los criterios y los hábitos son diferentes, las personas que antes estaban casadas no se sienten del todo seguras sobre cómo comportarse en la subcultura de los solteros y su primera reacción puede ser una especie de conmoción emocional. Uno piensa: "Alguien cambió las reglas y no sé cuáles son las nuevas".

Busque amigos

Cuando empiece usted a trabajar en la reconstrucción de sus amistades, descubrirá que el proceso tiene tres etapas. En la primera, uno está tan herido, solitario y deprimido, que evita a los amigos a menos que sienta mucha seguridad al estar con ellos. La segunda comienza cuando uno es capaz, por lo menos, de arriesgarse a tener contacto con la gente, aunque el temor al rechazo sea muy grande todavía. La tercera consiste en sentirse bien con los demás, descubrir que uno está bien, y comenzar a disfrutar de la gente sin miedo al rechazo.

Las personas recién divorciadas suelen preguntarse: "¿Cómo puedo hacer amigos después del divorcio? ¿Dónde puedo encontrar a alguien con quien salir?". El problema radica en que la mayoría de la gente que estuvo casada con anterioridad busca desesperadamente otra relación amorosa, en vez de disfrutar de la compañía de la gente. La meta debe ser llegar a conocer gente; después, algunos de estos nuevos conocidos tal vez lleguen a ser amigos especiales o incluso amantes.

Empiece por ampliar su "lista" de conocidos. Puede conocer gente en cualquier parte a donde uno vaya: las tiendas de abarrotes; los grupos de tenis, de cerámica, de cocina, de idiomas, de crecimiento personal; los grupos de acción comunitaria; la biblioteca; el lugar de trabajo; o, simplemente cuando se saca a

pasear el perro. Si uno está verdaderamente interesado en la gente con quien entra en contacto, envía vibraciones que los impulsan a responder. Pero, si uno se manifiesta solitario, desesperado y necesitado, la gente no querrá acercarse.

Las vibraciones a las que me refiero incluyen sus movimientos corporales, su manera de caminar, su tono de voz, su contacto visual, su manera de vestir, y todas las formas sutiles en que transmite cómo se siente. La gente experimentada en la subcultura de los solteros a menudo puede saber si uno es soltero por sus vibraciones. Hay que ver que, aunque no tenga esa intención, usted emite algún tipo de señales. ¿Está invitando a otros para que lo conozcan?

Cuando ya esté listo para hacer amigos y sentirse bien al respecto, hay algunos pasos específicos que le convendría emprender. Quienes se inscriben en grupos como mis sesiones sobre divorcio o de crecimiento personal han descubierto una forma de manejar el bloque de reconstrucción de la amistad. Su participación en un seminario de este tipo puede ayudarle a encontrar amistades profundas y significativas que nunca hubiera pensado posibles. Vea si se imparten este tipo de reuniones en las escuelas e institutos de enseñanza superior, en instituciones particulares o religiosas, en centros de salud mental o con algún consejero matrimonial o psicólogo.

Si no encuentra ninguno, usted mismo podría organizar un grupo con cinco o seis personas de ambos sexos que estén interesadas en leer este libro y analizarlo. Reúnanse en sus casa, en forma alternada. Asignen un tiempo para el trabajo y otro para descanso; un tiempo para la discusión grupal y otro para la charla informal. Compartan sus intereses y sentimientos comunes. Tal vez sea conveniente que asista gente que no se conozca, para no caer en los rumores o chismes. Este tipo de grupo para la discusión de un tema me proporcionó algunas de las tardes más inolvidables y encantadoras de mi propio proceso de divorcio. En los Estados Unidos, así como en otros países, hay ya literalmente cientos de grupos que se reúnen semanalmente y usan este libro como texto guía.

¡Por ahora, olvídese de romances!

Hay un concepto que considero tan importante que quiero subrayarlo: *¡Le sugiero que no inicie otro compromiso a largo plazo en tanto no haya superado y resuelto la terminación de su relación amorosa anterior!* Volver a involucrarse con alguien demasiado pronto hace que llevemos la basura emocional de la relación pasada a la siguiente. Es probable que uno se case con una persona muy parecida a la que se dejó, o con alguien que sea precisamente lo contrario. En cualquiera de los casos, son grandes las probabilidades de que ocurran los mismos problemas en la siguiente relación.

Un proceso sano de divorcio puede describirse como "aprender a ser soltero". Muchas personas no aprendieron nunca a ser independientes antes de casarse; pasaron directamente del hogar paterno al hogar conyugal. Si uno no ha aprendido a ser una persona soltera, le será fácil *ocultarse* en otra relación. Como las necesidades afectivas son grandes cuando se está terminando una relación amorosa, será atractiva la comodidad de otra relación amorosa. Sin embargo, hay verdad en la paradoja de que, cuando se está listo para enfrentar a solas la vida, se está listo para el matrimonio.

Por otra parte, es un hecho que usted necesita amigos y relacionarse con posibles compañeros con base en la amistad. Si puede establecer relaciones amistosas francas, confiables y sinceras, con buena comunicación y con buenas posibilidades de que ambas personas experimenten crecimiento personal, probablemente podrá atravesar el proceso de divorcio con más rapidez.

Algunas veces es difícil decir si la relación actual está limitando el crecimiento personal. El mejor criterio sería preguntarse: "¿Estoy aprendiendo a ser una persona soltera?". Si se siente que está perdiendo su identidad a causa de la relación amorosa, probablemente necesite abandonarla. (En muchos casos, ¡es más fácil decirlo que hacerlo! Sin embargo, vuelvo a destacar lo importante que es ¡integrarse a sí mismo primero!)

En el capítulo 16 volveremos a hablar de las relaciones enriquecedoras.

¿No podríamos ser sólo amigos?

A continuación, un estimulante concepto que tal vez escuche por primera vez. ¡Es posible establecer una relación íntima, no sexual y no amorosa, con una persona del sexo opuesto! Tal vez le suceda así: tentativamente hace amigas, pero es muy cauteloso debido a sus temores a la cercanía y a la intimidad. La amistad adquiere importancia y, de pronto, usted se da cuenta de que desea intensamente mantenerla porque se siente tan bien con ella. En algún lugar de su interior, usted siente que, si la amistad adquiriera un cariz romántico, sexual, sería menos importante y dejaría de ser especial. Luego se da cuenta de que tiene muchos deseos de conservar esta amistad y de que estaría dispuesto a dedicar una gran carga emocional para que siga creciendo. Una amistad como ésta proporciona un sentimiento de exaltación y libertad. También destruye el mito de que no puede haber amistad entre personas de diferentes sexos.

Un viejo consejo de las esposas decía que este tipo de amistades destruye los matrimonios, pero ahora le ha de parecer muy falso. Hay tantas clases de amigos como variedades de vegetales; y, tratar de convertir en tomate una calabaza es difícil, ¡por no decir imposible! Usted ha aprendido algo que enriquecerá su próximo matrimonio, si así lo decide. Tener amigos de ambos sexos es indicio de una relación saludable.

Mientras trabaje en entablar nuevas amistades, es posible que reciba también un bombardeo de comentarios negativos acerca del matrimonio en la subcultura de los solteros. Hay gente que vocifera, declara y grita a voz en cuello que nunca se volverá a casar. Esas personas han hecho una recopilación de todos los aspectos negativos y dolorosos del matrimonio. Y, si alguien decide volver a casarse, ¡incluso llegan a enviar tarjetas de condolencia a la pareja! Es necesario darse cuenta de que estas personas se sienten tan amenazadas con el matrimonio como otras con el divorcio. Tal vez un mal matrimonio les hizo sentir que nunca podrán tener un matrimonio feliz y, en consecuencia, proyectan en los demás sus prejuicios sobre esta unión.

Acepto que sí hay muchas personas descontentas con su matrimonio, pero creo que eso se debe a su propia personalidad. Algunos serán desdichados donde quiera que estén; la situación conyugal tiene poco que ver con eso. Después de todo, un matrimonio no puede ser más feliz que las dos personas que lo integran.

Contar con un sistema de apoyo formado por amigos de toda la vida, reducirá el tiempo que se necesita para adaptarse a una crisis. Todos necesitamos amigos que nos pueden lanzar un salvavidas cuando sentimos que nos estamos "ahogando". Un amigo con quien podamos hablar es realmente un "salvavidas" durante una crisis. Si usted no cuenta todavía con un sistema de apoyo como éste, es necesario que comience a conseguirlo: en verdad, podría salvarle la vida.

Sus hijos también necesitan amigos

También los hijos tienen problemas con la amistad; a menudo se sienten aislados y "diferentes", como si fueran los únicos hijos de padres divorciados en toda la escuela. Tal vez no conozcan a nadie cuyos padres estén divorciados, en parte porque no es frecuente que hablen de ello; en muchas sociedades, el divorcio todavía es un estigma.

Por otra parte, hay algunas tan liberales donde los niños llegan a la escuela y dicen: "¿A que no saben? ¡Mis padres se están divorciando!", y los demás replican: "¡Bienvenido al club!".

Al igual que sus padres tienden a hacer amistades con personas que fueron casadas y con solteros, es posible que los hijos comiencen a buscar amigos que provengan de familias de padres solteros. En este caso también, los niños podrían retraerse, al igual que sus padres, y cerrarse a cualquier tipo de amistades. Los chicos que sufren por el divorcio de sus padres realmente necesitan amigos con quienes hablar, pero se les dificulta encontrarlos o plantear sus problemas personales. Algunas escuelas se han preocupado por esto, y proporcionan cierto tipo de servicios para ayudar a los niños retraídos a causa del divorcio de sus padres. Este servicio es muy valioso.

Los padres pueden ayudar a que sus hijos encuentren alguien con quien hablar. Puede ser el momento para que los parientes participen (pero cuidado, los que sean demasiado emotivos y tal vez no hayan resuelto sus propios problemas, no son las personas adecuadas). Asimismo, aunque a menudo es útil que los niños hablen con los adultos, en este momento necesitan hablar con otros hijos de padres divorciados, si es posible.

Es necesario estar conscientes de las necesidades de nuestros hijos y apoyarlos mientras atraviesan este proceso. Para que hablen con otros niños, podemos alentarlos a que participen en actividades extraescolares y en programas comunitarios. El hecho de tener amigos con quienes hablar reducirá el tiempo de adaptación de los niños, tal como ocurre con los adultos.

Compruebe su avance

Tal vez ahora sea un buen momento para sentarse un rato a la vera del camino y echar un vistazo a quienes le rodean. ¿Cuánto hace que no demuestra interés por esas personas, que no las ve como gente y no como personas casadas, posibles amantes o personas a quienes temer? ¿Alguien le parece lo suficientemente interesante para tenerlo como amigo? Estoy seguro de que le será más fácil escalar lo que le falta de la montaña si tiene un amigo (amiga) que le estreche la mano, que le dé un abrazo y lo sujete cuando resbale. ¿Por qué no se toma ahora un tiempo para hacer una inversión emocional en algunas amistades? Si le preocupa el rechazo, ¡recuerde que quizá la otra persona desee un amigo tanto como usted!

Con la lista de comprobación siguiente, valore sus avances en la amistad, antes de pasar al siguiente capítulo. Recuerde también que la amistad no sucede simplemente: como todo lo que vale la pena, requiere un esfuerzo incesante.

1. A partir de mi crisis, me estoy relacionando con amigos de muchas nuevas maneras.
2. Por lo menos cuento con un amigo de toda la vida de mi mismo sexo.

3. Por lo menos cuento con un amigo de toda la vida del sexo contrario.
4. Estoy satisfecho con mis relaciones sociales actuales.
5. Tengo amigos íntimos que me conocen y me comprenden.
6. La gente parece gustar de mi compañía.
7. Tengo tantos amigos solteros como casados.
8. He revisado algunas ideas de este libro con un amigo importante.
9. Con frecuencia comento cuestiones de importancia con un amigo cercano.

Capítulo 7

Culpa y rechazo: "Botadores 1; Botados 0"

Los botadores deciden terminar la relación, en tanto que a los botados el final los toma por sorpresa. Su proceso de adaptación difiere, pues los botadores sienten más culpa y los botados, más rechazo. Los botadores comienzan su adaptación cuando la relación amorosa aún existe, pero los botados lo hacen después. Para los "recíprocos", es decir, las personas que conjuntamente deciden poner fin a la relación, el proceso de adaptación resulta más sencillo.

¡Me reí! tan fuerte...
Fue el chiste más gracioso que jamás escuché:
"Él ya no te ama".
Y fue todavía más gracioso
cuando lo dijiste tú mismo:
"No te amo".
Y me reí tan fuerte
que toda la casa se sacudió
y se me vino encima.

Nancy

Ahora que comenzamos este segmento de nuestro ascenso por los bloques de reconstrucción, permítame que le explique hacia dónde nos dirigiremos en las siguientes páginas. Los cuatro conceptos clave de este capítulo se relacionan tan estrechamente entre sí, que

pueden resultar confusos. Consideraremos a los personajes del drama del divorcio con el nombre de botador y botado. Y echaremos un vistazo a dos de los sentimientos más intensos que acompañan al trauma del divorcio: la culpa y el rechazo.

En este tramo del camino podemos ver diferentes grupos de personas. Por un lado, están los conmocionados, que yacen en el suelo tratando de recuperar el aliento emocional. Algunos andan por ahí, con expresión de culpa, intentando no mirar a los que están en el suelo. Otros deambulan ¡tomados de la mano de sus antiguas parejas! (¿Qué hacen aquí, pues?) Todo el mundo se ve triste.

Quienes están en el suelo son los botados, que marchaban por el camino de la vida y disfrutaban de sus relaciones amorosas cuando sus parejas les anunciaron que se iban. Quizá algunos tuvieron una advertencia previa; otros, no tuvieron ninguna. Pero a todos se les dificulta muchísimo aceptar que sus relaciones concluyeron.

Quienes tienen expresión de culpa son los botadores. Desde hace algún tiempo, tal vez un año o dos, albergaban la idea de abandonar la relación y trataban de reunir el valor suficiente porque sabían que harían sufrir mucho a los botados. Intentan no verlos pues los harían sentirse más culpables. Por lo general, son mejores escaladores porque pensaron en el ascenso desde que todavía estaban en la relación amorosa.

Quienes están tomados de la mano, los recíprocos, decidieron de común acuerdo poner fin a la relación. ¡Hay que ver cuán pocos son! Mucha gente les pregunta por qué están terminando la relación si son tan buenos amigos. Quizá juntos se sienten muy desdichados y quieren concluir la relación para beneficio de ambos. Son buenos escaladores porque no se estorban mutuamente como acostumbran hacer los botadores y los botados. Los recíprocos no disfrutan del juego que se da entre aquéllos: "No hay que dejar que el otro vaya más rápido que yo".

Para que comprendamos esta parte del camino, he aquí un resumen muy general del capítulo.

Los botadores son los integrantes de la pareja que dejan la relación y a menudo sienten una gran culpa; los botados son los

integrantes de la pareja que quieren aferrarse a la relación, y a menudo experimentan sentimientos intensos de rechazo.

¡Por supuesto que en realidad no es así de sencillo! Esto lo veremos con más detalle en las páginas siguientes, pero sirve como mapa del terreno en el que vamos a entrar.

El rechazo nos lastima mucho

Casi todos hemos sido botados en alguna relación, y a nadie le gusta sentirse rechazado. Después de que a uno se le rechaza, tiende a retirarse a la introspección, a autoexaminarse continuamente para ver qué falla hace que la gente le rechace. Este tipo de autoexamen puede ayudarle a verse con mayor claridad, acaso incluso a cambiar su manera de relacionarse con los demás. En todo caso, la aceptación de que sentirse rechazado forma parte de la conclusión de una relación, particularmente si es amorosa, es útil por sí misma.

Un paso hacia la superación de los sentimientos de rechazo consiste en aprender que la ruptura de la relación amorosa tal vez no sea su culpa. Como hemos visto en etapas anteriores del ascenso, todos aportamos a la relación amorosa mucho del pasado, un pasado que a menudo determina el curso de los acontecimientos en la relación. El hecho de que ésta haya terminado no necesariamente significa que usted sea inadecuado o inferior, o que algo ande mal en su interior. La verdad es que las relaciones se terminan. ¡Y acaso esa conclusión no indique para nada una falla!

El objetivo es decir: "Si tenemos un problema, no se debe a que algo anda terriblemente mal en mí. Si no podemos resolverlo, ella (o él) tiene tanto que perder como yo, tal vez más". Sentirse así de bien con uno mismo es una meta de difícil consecución en el plano emocional. No se descorazone si requiere un periodo bastante largo para admitir que la responsabilidad es recíproca, no sólo suya o de su ex pareja.

¡Usted es una persona valiosa, capaz de amar y de ser amado! Usted tiene algo especial para ofrecer a los demás: su yo individual y único. ¡De verdad tiene que creerlo! Incluso puede llegar a sentirse tan bien consigo mismo como para creer que cualquiera que bote a una persona tan agradable debe tener algún problema.

Un poco de culpa puede servirle

Pasemos ahora a la culpa. Quizá le parezca extraño, pero creo que lo ideal bien puede ser tener "la cantidad adecuada de culpa en su personalidad". Si no siente ninguna culpa, sólo la posibilidad de que lo atrapen le impedirá realizar cosas dañinas para usted mismo o para los demás. Un sentido de la culpa es conveniente para decidir la forma en que se quiere vivir. Desafortunadamente, muchas personas experimentan tanta culpa que se inhiben y controlan en exceso, incapaces de hacer las cosas productivas que pueden aportar felicidad. El buen equilibrio consiste en tener "sólo lo suficiente" de culpa como para mantener la dirección sin restricciones graves a las propias posibilidades.

Poner fin a una relación amorosa tiende a hacer que uno enfrente de manera realista los sentimientos de culpa. El botador se siente especialmente culpable y dice: "Me siento muy mal por lastimar a quien amo, o amaba, y desearía poder satisfacer mis necesidades sin sentirme tan culpable". Parece que la culpa —o la tendencia a sentirse culpable— está muy arraigada en la personalidad y es difícil de superar. La mejor solución puede ser pensar racionalmente en el rompimiento: escuche lo que en este momento dice la razón, no el corazón (¡y sus sentimientos de culpa!). Terminar una relación amorosa que ha sido destructiva para ambas partes, sería lo adecuado. En estas circunstancias, en vez de limitarse a sentirse culpables, las dos partes podrían decir: "Probablemente ésta es la mejor decisión para ambos".

Una forma de resolver la culpa consiste en el castigo. Una vez, cuando daba clases, me llevé al vestíbulo a un niño de sexto año que se había portado mal y le di tal sermón que lo hice llorar. Me consideré malo y cruel por ello pero, cuál no sería mi sorpresa cuando ese mismo día, después de clases, vino a verme a mi cubículo y se portó como si yo fuera su gran amigo. Me di cuenta de que, al castigarlo, le había ayudado a superar su culpa, y me lo agradecía. Cuando nos sentimos culpables, solemos buscar formas de castigarnos a nosotros mismos para aliviarnos de la culpa. Si usted ve que está tratando de castigarse mediante su decisión de experimentar dolor en las relaciones, quizá debería buscar los

sentimientos de culpa que posiblemente estén motivando su conducta.

Por lo general, la culpa es una consecuencia de no vivir de acuerdo con alguna norma de conducta. Si se trata de una norma escogida libremente, y factible, puede ser saludable sentir un poco de culpa por no cumplirla. Pero, si se trata de la norma de otros, o de la sociedad, o de la iglesia, y no de una que usted haya adoptado, sus sentimientos de culpa no serán productivos. ¡Dese una oportunidad! Bastante difícil es vivir de acuerdo con las propias normas, ¡no esperará usted agradar a todo el mundo!

"Pero", argumenta usted, desconsolado, "seguir casado es una de mis normas. Me siento culpable porque no logré que el matrimonio funcionara; por lo tanto, fracasé en una de mis propias normas." Escucho lo que me dice y comprendo ese sentimiento. Aun así, espero que usted llegue a aceptar su propia condición humana. ¡Nadie es perfecto! Tal vez pueda echar otro vistazo a ese sentimiento de culpa y considerarlo como una respuesta más útil para la situación.

Considere, por ejemplo: "Tanto mi pareja como yo somos incapaces de lograr que nuestra relación amorosa satisfaga nuestras necesidades y nos proporcione felicidad. Parece que, de una u otra manera, no aprendimos lo suficiente del amor y la comunicación con otra persona".

¿Recuerda alguna ocasión, en la escuela, en la que haya presentado un examen para el cual no se había preparado? Pues bien, seguramente no tuvo éxito en él, y se sintió mal por ello. Sin embargo, ¡no reprobó todo el curso! Ahora, siendo adulto, se siente mal porque su relación amorosa no funcionó. Tal vez pueda aprender de esta experiencia para obtener mejores resultados la próxima vez. Incluso podría ayudar a que su ex pareja aprenda algo positivo. Si puede aceptar que su culpa es adecuada para la situación, tal vez pueda transformarse en una persona mejor y, en el futuro, establecer una relación productiva y significativa.

Comparemos los dos tipos de culpa: la adecuada, y el enorme depósito de culpa incontenible que parece residir en nuestros sentimientos y en nuestra personalidad. La culpa adecuada se

siente cuando hacemos algo malo o que hiere a alguien, y nos sentimos mal por ello. Cuando una relación amorosa concluye, es adecuado sentirnos mal por herir a alguien o por herirnos a nosotros mismos. La culpa adecuada es, simplemente, un proceso por el cual pasaremos y que resolveremos.

Por otra parte, generalmente desde la niñez, algunos cargamos una culpa antigua, es decir, un enorme depósito de sentimientos de culpa en espera de manifestarse. Un acontecimiento se presenta y lo destapa y, de pronto, nos sentimos tan culpables que sufrimos angustia, miedo y temor. La culpa es abrumadora porque no parece vincularse ni relacionarse con nada. Simplemente, se siente intensa y enorme.

Si siente que en su interior alberga esta especie de culpa incontenible, es posible que necesite recurrir a la terapia para reducirla a su mínima expresión y ponerla bajo control. De nuevo, es posible que la crisis del divorcio le motive a resolver algo que desde hace tiempo necesitaba hacer.

La aceptación es un aspecto importante del manejo del rechazo y la culpa. En mis sesiones, el clima emocional permite valorar la aceptación de los sentimientos propios y del intenso y mutuo apoyo entre los participantes. Estar con gente que nos hace sentir aceptados y apoyados cura rápidamente los sentimientos de rechazo. Si puede encontrar amigos cálidos, abiertos y positivos, usted también podrá curar sus sentimientos de rechazo.

El rechazo y la culpa están también estrechamente ligados a los sentimientos de autoestima y de amor a sí mismo, de lo cual hablaremos en capítulos posteriores. Al mejorar su autoestima y su amor a sí mismo, usted verá que el rechazo le hará menos mella.

Y usted, ¿botó o lo botaron?

En mis sesiones, aproximadamente la mitad de los participantes dice que fueron botados, una tercera parte dice que fueron botadores, y el resto dice que la decisión fue mutua. No hay forma de saber si esto es válido para la población en general. Es de suponer que hay un número igual de botadores y botados en la sociedad. Por otra parte, en algunas situaciones, uno de los integrantes de

la pareja se siente botado, en tanto que el otro considera que se trató de una decisión mutua.

En muchos sentidos, el proceso de divorcio es diferente para los botadores y los botados. Mi investigación con la Escala Fisher de adaptación al divorcio señala que los botados experimentan más dolor emocional en el momento de la separación, principalmente en lo referente a la liberación y a la ira. No obstante, si pudiera medirse el dolor que los botadores sentían cuando todavía estaban dentro de la relación, estoy seguro de que sería mayor que el de los botados. El botador comienza a desasirse antes de abandonar la relación, y por lo tanto, pudo retroceder del amor a la amistad con el botado. Pero, por lo general, cuando la relación termina, éste sigue aún profundamente enamorado de aquél. (Los recíprocos tienden a clasificar igual que los botadores, aunque experimentan menos pesar.)

Algunas personas reaccionan muy negativamente ante los términos de "botador" y "botado". No logran ver nada del sentido de humor que tienen los términos. Por lo general, no han sido capaces de aceptar su divorcio y, definitivamente, tampoco han podido aceptar la idea de ser un botador o un botado. A pesar de estas intensas reacciones, considero bueno el uso de esos términos porque cada uno de nosotros necesita aceptar el hecho de que hay un botador y un botado en casi en todas las disoluciones. Usted podrá escalar la montaña de la reconstrucción con más rapidez cuando acepte el papel que desempeña.

Es posible que no sepa cuál es dicho papel. En primer lugar, tal vez ni lo haya pensado. En segundo, los papeles pueden cambiar de uno a otro. Por ejemplo, Jorge y Marina fueron novios desde la infancia y se casaron poco después de graduarse de la universidad. Durante el noviazgo y el matrimonio, Jorge salía continuamente con otras mujeres, abandonaba su hogar durante breves periodos y actuaba como el botador que quería salirse de la relación. Finalmente, Marina llegó a su límite de tolerancia como "mártir" y pidió el divorcio. Inmediatamente, la conducta y el vocabulario de Jorge se convirtieron en los de un botado. La pareja había intercambiado sus papeles.

Acaso a usted se le ocurra preguntar si la persona que presenta ante el tribunal la demanda de disolución del matrimonio actúa en el papel de botador. Pues bien, quién lo hace no es el factor decisivo. O, tal vez usted pregunte si entre los botadores hay más hombres que mujeres. Evidentemente, no tengo manera de saber qué ocurre en la población en general, pero en mis grupos ¡hay exactamente el mismo porcentaje de botadores masculinos y femeninos!

Las señales del lenguaje

El lenguaje es una clave para saber si se es botador o botado. Cuando doy una conferencia, identifico si alguien es botador o botado por las preguntas que me hace. Esto los sorprende y llegan a creer que les leí la mente, hasta que les explico que hay vocabularios que caracterizan a ambos roles.

El de los botadores es así: "Necesito un poco de tiempo y de espacio para pensar con claridad. Es necesario que me salga de esta relación para tener ese tiempo y ese espacio. Siento afecto por ti, pero no te amo lo suficiente como para vivir contigo. No me preguntes por qué no te amo, lo único que sé es que necesito irme. Me siento muy mal por tener que herirte, pero no hay nada que pueda hacer al respecto, ya que si me quedara, también te haría daño. ¿No podríamos seguir siendo amigos?".

El vocabulario de los botados es así: "¡No me dejes, por favor! ¿Por qué no me amas? Dime en qué fallé y te prometo que cambiaré. Seguramente fallé en algo, pero no sé en qué. Por favor, dime qué hice mal. Pensé que nuestra relación marchaba bien y no entiendo por qué quieres irte. Por favor, dame un poco más de tiempo antes de que te vayas. Me gustaría que fuéramos amigos, pero te amo. No me dejes, por favor".

El botador podría replicar: "Desde hace mucho tiempo he estado tratando de decirte que me sentía desdichado en la relación y que necesitábamos cambiar. Pero tú simplemente no escuchabas. Lo he intentado todo. Ya no tengo más tiempo. Sigues aferrándote a mí y yo nada más quiero tu amistad".

En este momento, es muy probable que el botado se sienta herido y llore. Se vuelve introspectivo y trata de entender qué fue lo que falló. "¿Por qué nadie me ama?" y "¿Por qué tuvo que terminar nuestra relación?" A menudo, niega sus sentimientos mientras gana tiempo para recuperarse de la conmoción. En este momento, el botado siente un gran dolor emocional.

Parece que este vocabulario está generalizado: casi todos los botadores y los botados se expresan igual. El problema de cuándo le llega a cada uno el momento oportuno es evidente. El botador afirma que lleva "meses y años" tratando de hacer algo para resolver el problema y durante mucho de ese tiempo ha estado pensando en irse. El botado no se ha enterado de esta insatisfacción, tal vez porque comenzó a usar la negación mucho antes de que el botador se fuera realmente. Sin embargo, cuando aquél hace el anuncio, éste comienza realmente a negar y a no querer creer que algo anda mal. "¡Teníamos una relación tan buena!"

Observe la diferencia en prioridades. El botador quiere dedicarse a su crecimiento personal: "Tengo que aclarar mis ideas". El botado quiere dedicarse a la relación: "Necesito que me des tiempo y que me digas qué es lo que necesito cambiar". Escuche cuidadosamente las palabras que el botado dice para expresar su sufrimiento. ¿Puede usted captar la ira que hay detrás de ellas? Sin embargo, el botado no las expresa porque el divorcio está todavía en su "luna de miel".

Durante este periodo, el botador se siente muy culpable y se comporta en la forma más amable posible, dispuesto a concederle todo al botado, quien, a su vez, se siente rechazado, ansía que el botador regrese y teme expresar enojo por miedo de que eso lo aleje aun más; también él (o ella) se comporta lo más amable posible. Con el tiempo, la ira sustituye los sentimientos de culpa del botador y los de rechazo del botado. Entonces, llega a su fin la luna de miel. Por lo general, la fase comienza unos tres meses después de la separación, aunque esto puede variar grandemente. Es frecuente que los "buenos acuerdos de tipo legal" se obtengan cuando el botador se siente tan culpable que concedería todo, y el botado aceptaría cualquier cosa con la esperanza de recuperar

al botador. El botador diría: "Es tan intenso mi deseo de estar fuera de la relación, que no me importan ni las propiedades ni el dinero". El botado diría: "No pido nada porque lo único que quiero es que regrese".

Existe una estrategia para cambiar este periodo de luna de miel, en caso de que usted esté interesado. Si el botado puede expresar con más rapidez su ira, ambas partes se sienten mejor y pueden acelerar el proceso de adaptación. El botador se siente menos culpable cuando el botado expresa su ira porque ésta les permite enfrentar la culpa. Y el botado se siente menos deprimido cuando expresa su ira con más rapidez porque una parte de la depresión no es sino ira contenida. Sin embargo, no siempre es posible acortar el proceso pues el botador puede tener necesidad de sentirse culpable por un tiempo, y el botado, necesidad de sentirse rechazado y deprimido por un tiempo. Toma tiempo resolver los sentimientos.

Hay un ejercicio que puede servir para que usted comprenda mejor el concepto de botadores y botados. Invite a una persona amiga a participar con usted en una representación de los papeles de botador y botado. Empiecen actuando en el centro de una habitación hasta que el botador salga diciendo frases características del vocabulario de los botadores. El botado deberá ir tras él e intentar impedirle que abandone la habitación; para eso utilizará palabras y conducta propias de los botados. Intercambien después los papeles para que pueda usted experimentar qué se siente al ser tanto botador como botado.

El simbolismo de este ejercicio es positivo. El botador se vuelve a ver la puerta buscando salirse. El botado está viendo la espalda del botador y trata de idear algo para impedir que se vaya. (He conocido botados que siguieron a su pareja fuera de la habitación, llegaron hasta el automóvil e incluso se aferraron a éste cuando el botador arrancó.)

¿Qué sintió usted al hacer el papel de botador en el ejercicio? ¿Se sintió culpable? ¿Sintió que la otra persona se aferraba a usted para impedir que se fuera? ¿Se sintió reacio a volverse para mirar a la otra persona? ¿Procuró mantener la vista fija en la puerta? ¿Sintió ganas de caminar más aprisa o de correr, quizá?

¿Qué sintió usted al hacer el papel de botado en el ejercicio? ¿Quería que la otra persona le mirara? ¿Sintió deseos de llorar y suplicarle que no se fuera? ¿Se sintió rechazado y solitario cuando salió de la habitación? ¿Sintió ira?

Buenas y malas noticias

Con riesgo de volver más confusa esta explicación, voy a detallar más las categorías de botador y botado. Los términos que emplearé son fuertes y con una cierta carga crítica, pero son útiles para comprender mejor el concepto de botador y botado. Hay botadores buenos y malos y botados buenos y malos.

El botador bueno es alguien que ha intentado mejorar la relación amorosa para que durara. Estaba dispuesto a cambiar, a invertir emocionalmente en tratar de cambiar, y a acudir en busca de orientación matrimonial si era necesario. Sin embargo, finalmente se dio cuenta de que la relación era destructiva para ambas partes y que era mejor poner fin a una relación enferma que seguir destruyéndose uno al otro. Esta persona tiene el valor y la fuerza para ponerle fin, algo que requiere mucho de ambas cualidades.

Los botadores malos son muy similares a los niños que se escapan de casa. Creen que es mejor la fruta del jardín ajeno y que lo único que se necesita para ser feliz es salirse de la relación. A menudo les aguarda otra relación amorosa. El botador malo evita enfrentar los sentimientos y considerar las actitudes que tal vez necesite cambiar. Suele irse rápidamente, sin ofrecer siquiera una charla "de despedida" o una explicación de su intención de poner fin a la relación de pareja.

Los botados buenos son francos, sinceros, están dispuestos a mejorar la relación y a buscar orientación matrimonial de ser necesario. Rara vez han tenido una relación extramarital y es muy probable que se hayan esforzado por mantener una buena comunicación con su pareja. No son "víctimas inocentes", en el sentido de que también hicieron cosas que dañaron la relación. Básicamente están en el momento y el lugar equivocados cuando en el botador ocurre la explosión interna y surge la necesidad de dejar la relación.

Los botados malos son aquellos que quieren salirse de la relación pero que no tienen el valor ni la fuerza para ser botadores. Hacen la vida imposible para la otra persona, que entonces se ve obligada a hacer el papel de botador.

Pocas personas encajan perfectamente en estas cuatro categorías. Casi todos somos una combinación de botadores y botados, buenos y malos.

"Tal vez pueda volver después de todo"

Otro fenómeno importante en la relación entre botadores y botados es el "ciclo del dolor". El botador no sufre tanto cuando la relación termina, pero el dolor del botado es grande y motiva un rápido crecimiento y adaptación. Cuando va llegando a sentirse adaptado en lo emocional, es frecuente que el botador regrese y comience a hablar de reconciliación, algo que enfurece realmente al botado. Gonzalo exclamó: "Dediqué toda mi energía emotiva a aprender a aceptar que la relación había terminado y había renunciado por completo a la esperanza de que Juanita regresara. ¡Y que me llama entonces!".

Hay muchas maneras diferentes de interpretar este fenómeno: tal vez el botador, a diferencia de la sensación de euforia cuando acababa de irse, ha visto tan atemorizante el mundo de los solteros que le parece buena la seguridad de la antigua relación amorosa. "Allí afuera no hay sino fracasos, y todo el tiempo el antiguo amante parece mejor." La ira del botado ilustra otra interpretación: "Ella hizo que yo fuera el botado. ¡Ahora quiere convertirme en el botador, para compartir la culpa!". Tal vez la mejor explicación provenga de la observación de que el botador regresa más o menos en el momento en que el botado está "saliendo adelante" con éxito. Quizá cuando Juanita ya no se sintió culpable y responsable de la dependencia de Gonzalo, se sintió libre para regresar a establecer una relación más equitativa.

La reacción común de los botados es no aceptar de nuevo al botador. Han descubierto que pueden arreglárselas por su cuenta, que el hecho de estar solteros tiene sus ventajas y que es bueno experimentar el crecimiento personal que han tenido. Si se logra

que un botado se explaye lo suficiente, se podrá saber qué funcionó mal en la relación. Es sólo durante el primer periodo de negación cuando sostiene que nada andaba mal. "¡Ahora comprendo lo que sucedió todos esos años! Además, como no veo que haya mucho de cambio y crecimiento personal en Juanita, ¿qué caso tiene que reinicie la antigua relación?" En este momento ¡se bota al botador!

Abajo, en la depresión

¡No es de admirarse que los botadores y los botados tengan problemas para trabajar juntos! El ritmo es diferente, ya que, como mencionamos, el botador inicia el proceso de adaptación cuando todavía está en la relación. Los sentimientos son diferentes: el botador tiende a sentir más culpa y el botado, más rechazo (aunque pueden experimentarse ambas cosas, independientemente del papel). Las actitudes son diferentes: el botador se siente presionado a abandonar la relación (pues desea un cierto tipo de "crecimiento personal"), y el botado teme que la relación termine. El botador se ha librado ya de más cosas que el botado, lo que ocasiona problemas de comunicación e interacción. Estas actitudes y conductas diferentes se agregan al trauma de adaptarse a la conclusión de una relación amorosa.

Una última nota sobre los términos de botador y botado. A pesar de las diferencias en ritmo y en actitudes, las dos personas no son tan diferentes. Ambas contribuyeron de manera bastante equitativa a que la relación no funcionara. Incluso las diferencias en sus actitudes no son tan importantes. Una vez que el botado comienza a hablar de la relación amorosa, dirá de los problemas casi lo mismo que decía el botador, sólo que utilizará su propio vocabulario. El ritmo sigue siendo el elemento esencial que separa a los botadores de los botados.

Espero que este análisis le permita darse cuenta de que los sentimientos de culpa y de rechazo forman parte del proceso. Entender esto en el plano intelectual a menudo constituye el primer paso de la percepción que lleva a la comprensión emocional. Los sentimientos de culpa y de rechazo son comunes y

corrientes cuando una relación amorosa termina; de hecho, posiblemente usted los haya estado experimentando antes. Sin embargo, como la terminación de una relación amorosa tiende a intensificarlos y subrayarlos, usted puede estar más consciente de ellos y, en consecuencia, aprender a enfrentarlos de manera más adecuada.

No bote a sus hijos

El concepto de botadores y botados presenta complicaciones interesantes para los hijos de padres divorciados. Como están muy enojados con el padre (o la madre) que decidió irse, se les dificulta mucho mantener una relación con él. Como lo culpan de la ruptura, en él descargan su dolor y su frustración. Probablemente no alcanzan a ver que no hay tal diferencia entre un botador y un botado, y que ambos contribuyeron a poner fin a la relación, sólo que de maneras diferentes.

Casi siempre, puede considerarse como botados a los hijos de padres divorciados. Como no tuvieron mucho que ver con la decisión, tal vez sientan la misma frustración y la misma ira que los botados. Sin embargo, son distintos en el sentido de que suelen darse cuenta de que la relación está llegando a su fin ¡a veces antes que los mismos padres!

Definitivamente, para los niños son un problema el rechazo y la culpa. En el capítulo 1 mencioné que pueden sentirse culpables o responsables de que el matrimonio de sus padres no funcione bien. Tal vez necesiten ayuda para ver que no es culpa suya, que el divorcio es un problema que atañe a los adultos.

Con frecuencia los niños sienten un alto grado de rechazo porque, aparentemente, uno de los padres los está abandonando y rechazando. El rechazo que sienten a menudo es duradero y perdura aun en la edad adulta. Los adultos que nunca aceptaron del todo el divorcio de sus padres descubren que sus propias relaciones amorosas pueden verse afectadas negativamente.

Es necesario que los hijos se den cuenta de que no son culpables del divorcio de sus padres, y que no se les está rechazan-

do. Si los padres pueden mantener una buena relación con los hijos después de la separación y el divorcio, los niños podrán enfrentar estos sentimientos.

Compruebe su avance

Le propongo que hagamos una pausa en nuestro ascenso. Tal vez quiera usted reflexionar sobre las diferencias entre botadores y botados, para tratar de entender los sentimientos y actitudes de ambos lados del cuadrilátero. Después de leer este capítulo, quizá haya usted cambiado de opinión respecto a cuál es su papel. En todo caso, le recomiendo que dedique tiempo a considerar las diferentes perspectivas que los dos integrantes de una pareja obtienen de lo que sucedió durante la disolución del matrimonio. Espero que haya logrado comprender mejor el fin de su propia relación. Después de que complete la siguiente lista de comprobación y se conceda algo de tiempo para reflexionar sobre estas ideas, espero que esté preparado para seguir escalando la montaña.

1. Ya no estoy abrumado por los sentimientos de culpa, de rechazo, o por ambos.
2. Puedo aceptar que fui un botador o un botado, o que tomé la decisión por acuerdo mutuo con mi pareja.
3. He reflexionado para saber si fui un botador o un botado bueno o malo.
4. Puedo aceptar que el hecho de ser botador tal vez no signifique necesariamente que uno deba sentirse culpable.
5. Puedo aceptar que el hecho de ser un botado tal vez no signifique necesariamente que uno deba sentirse rechazado o indigno de ser amado.
6. Estoy consciente de las diferencias en sentimientos y comportamientos entre botadores y botados.
7. Me doy cuenta de que tanto los botadores como los botados sienten dolor emocional, aunque difiera en ritmo y en intensidad.

8. Entiendo que en algunos aspectos fui un botador y en otros un botado, ya que eso es común en casi toda relación.
9. Entiendo que el concepto de botador y botado es más significativo en el momento de la separación; conforme va uno creciendo, se hace cada vez menos importante.
10. He revisado mis patrones de vida para ver si los sentimientos de rechazo o de culpa han controlado gran parte de mi conducta.
11. Estoy trabajando para superar la influencia del rechazo y de la culpa en mi vida.

Capítulo 8

Aflicción: "Tengo un horrible sentimiento de pérdida"

La aflicción es una parte importante de su proceso de divorcio. Es necesario trabajar las emociones del pesar para poder liberarse de la relación amorosa muerta. La comprensión intelectual de sus etapas puede ayudarle a captarlo emocionalmente. Después, podrá permitirse apesadumbrarse sin el temor que eso antes le causaba.

Los fines de semana son...
Todas las horas solitarias dedicadas a recordar,
todos los pensamientos solitarios dedicados
a tratar de olvidar,
cuanto más nos esforzamos por olvidar,
más fácil es recordar,
el pasado no puede morir y el futuro no puede vivir,
pero el presente existe.

Si el silencio es ensordecedor, ¿qué es pues lo callado?
Lo callado es el fin de semana
y los fines de semana son un infierno.
Despierta y encara la realidad: ¿por qué?
Los fines de semana refuerzan la realidad,
los días de la semana la mitigan.

El sábado: es un mundo de dos más dos,
donde el uno no tiene sentido ni valor.
El domingo: el cuerpo descansa,
pero, ¿dónde está el botón para "apagar" la mente?

"Amorcito"

En este momento entramos a una de las partes más difíciles y de mayor desgaste emocional del ascenso. A lo largo del sendero, hay gente sentada que llora con tristeza. Algunos dejan de llorar un momento y luego, de pronto, vuelven a empezar. Otros intentan consolarles, pero parecen incómodos e inseguros respecto a lo que deben hacer. ¿Qué sucede?

Estas personas sienten pesar. Cada vez que perdemos algo importante en nuestras vidas, nos afligimos. Tal vez usted —al igual que muchas de las personas que participan en el seminario de divorcio— no estaba consciente de que la aflicción es parte del proceso de divorcio. Para la muerte, existe un ritual establecido que incluye el funeral, el ataúd y la aceptación de que el pesar es importante. Para el divorcio, no existe un ritual prescrito sino la audiencia ante el tribunal, y a menudo, el pesar no se reconoce ni se acepta. Sin embargo, ¡la muerte de una relación amorosa hace que nos aflijamos!

Las muchas caras de la aflicción

Cuando terminamos una relación amorosa, sufrimos pérdidas de muchas maneras. La más obvia, por supuesto, es la pérdida de la pareja, algo que realmente aflige a la mayoría de la gente. Hay otras pérdidas: los planes para el futuro como pareja; la relación amorosa; el papel de cónyuge o amante; el estado civil de casado. Ocurren muchos cambios cuando se pasa de ser casado a ser soltero. Para algunas personas, la pérdida de la relación es tan importante como la pérdida del compañero.

Tenemos, también, la pérdida del futuro. Como estaban casados "hasta que la muerte nos separe", había planes, metas, carreras conjuntas y una casa que se había vuelto un hogar. Ahora, todas estas instancias futuras de su vida ya no existen. La

pérdida del futuro es algo muy difícil de aceptar, y muchos necesitarán llorar por ella durante un largo periodo.

El dolor de poner fin a una relación amorosa nos obliga a mirar el dolor pasado. Mucha gente no ha llorado bastante por una pérdida del pasado, por ejemplo, la muerte de un ser querido. Volver a experimentar un dolor pasado intensifica el proceso de pesar. Para quienes arrastran desde el pasado una pérdida no resuelta, el pesar por el divorcio será especialmente doloroso y difícil.

De forma similar, una historia de necesidades afectivas insatisfechas, acaso carencias infantiles, puede adquirir importancia durante el pesar por el divorcio. Daniel comentó que, cuando se estaba divorciando, con frecuencia soñaba con experiencias de su infancia en el campo. Cuando hablamos del pesar en el seminario, se dio cuenta de que estaba lamentando la infelicidad que sufrió en su infancia solitaria.

Muchas personas divorciadas se ven obligadas a mudarse de la casa en la que vivían cuando formaban parte de la relación amorosa, y tal vez tengan que lamentar su pérdida. Los padres solteros quizá hayan de sufrir la pérdida de los hijos, cuando éstos viven con el otro progenitor. Y también los hijos tendrán que lamentar la pérdida de una casa, de uno de los padres, de una familia, todo lo cual forma parte del proceso de divorcio.

Una fábula de la aflicción: la teoría de la marca

Uno de mis recursos favoritos, útil para entender la aflicción, se conoce con el nombre de la teoría de la marca. Dice así:

Había una vez una criaturita llamada Luisa que vivía bien, sin percatarse de la Nube Negra que se cernía sobre ella. De pronto, la Nube Negra se desató y el amor de Luisa se fue. Invadida por la angustia de haber perdido a su amor, Luisa tropezó y cayó por una pendiente enorme, tan larga que no alcanzaba a ver el fondo. No había de qué asirse al caer por la terrorífica pendiente, y el descenso era doloroso; pero, por fin, Luisa aterrizó en un suave arco iris. Al echar un vistazo, divisó una escalera que conducía de nuevo hacia la luz del sol. Al principio, la escalera

era muy difícil de subir, pero se volvió más fácil y más estimulante conforme Luisa se acercaba a la luz y comenzaba a sentirse completamente renovada.

Probablemente usted quiera saber cómo fue el viaje de Luisa, ya que algún día tendrá que hacer ese viaje de pesar.

Algunos amigos de Luisa ven que en la cima de la pendiente hay un malvado Dragón Gigante con colmillos, que arroja fuego por la nariz. El dragón los asusta y les impide acercarse a la pendiente. En lugar de hacerlo, entierran la cabeza e imaginan que en la camiseta del dragón hay letreros que dicen: "No descienda por la pendiente —controle sus emociones— no llore ni manifieste debilidad —no es lo suficientemente fuerte para soportar más dolor— ¡podría terminar loco!". Se quedan en este infierno que ellos mismos eligieron hasta que, de alguna forma, reúnen valor para hacer frente al Dragón Gigante, sólo para descubrir que todas las frases de su camiseta son puras mentiras. Finalmente, los amigos de Luisa se arriesgan a descender por la pendiente y también ellos descubren los peldaños que llevan hacia los tibios rayos del sol.

¿Es usted como Luisa? ¿Ve un dragón? ¿Qué lee en la camiseta? ¿Desea arriesgarse por la pendiente del dolor, para así lograr el acceso a la libertad?

Sufro	Vaya que es una larga subida, pero estoy cobrando fuerzas.
¿Por qué me pasa esto a mí?	Tal vez me convenga ir más despacio para recuperar el aliento.
Soy tan poco digna de ser amada.	Es muy bueno tener algunos amigos que me ayuden.
¿Alguien podría sostenerme?	Voy a lograrlo.
La tristeza es mi única amiga.	Hay que ver que soy una nueva persona.
¡Cuánto suspiro!	Yo estoy bien, tú estás bien.
No quiero comer.	Dos pasos hacia adelante, a veces uno hacia atrás.
Todo el tiempo pienso en ella (él).	Hay que ver que tengo amigos nuevos.
¡Ojalá que él (ella) también esté sufriendo!	Estoy comenzando a quererme a mí mismo de nuevo.
¡Que se vaya al infierno!	¡Es maravilloso estar vivo!
¡Parece difícil el ascenso!	¡Me renové!

Esta marca ofrece una buena perspectiva del proceso del pesar por el divorcio y ejemplifica muchos de los temores que tenemos en relación con este sentimiento. Comprender intelectualmente el proceso del pesar puede ayudarnos también a comprender emocionalmente nuestros sentimientos. Sin embargo, con el tiempo, cada uno de nosotros debe permitirse experimentar pesar y no sólo hablar de él.

Síntomas de la aflicción o pesar

Veamos qué podemos aprender en un viaje inicial. Para empezar, hacer una lista de los síntomas aflictivos que por lo general se sienten durante el divorcio, le ayudará a ver que sus sentimientos se parecen mucho a los de otras personas.

Muchos divorciados hablan sin interrupción sobre su situación (la etapa de la "diarrea verbal") hasta que alejan a sus amigos, y necesitan buscar nuevas amistades. La persona que sufre necesita dejar de hablar y comenzar a expresar lo que siente. (Si usted descubre —o los amigos le dicen— que se repite continuamente, ésta es una probable indicación de que necesita expresar sus sentimientos en vez de hablar de ellos.) Más adelante, en este capítulo, encontrará ayuda para lograrlo.

El dolor tiene un efecto de estira y afloja. Cuando lo han herido, siente usted una sensación de vacío en las entrañas y espera que sus amigos le ayuden a llenarlo. Trata de hablarles y acercarse a ellos pero, al mismo tiempo la sensación de vacío —como una enorme herida— lo deja muy vulnerable. Cuando la gente se le acerca demasiado, usted tiende a alejarla para evitar un mayor dolor emocional. En consecuencia, atrae hacia sí a la gente en el plano afectivo, pero la aleja cuando se le acerca demasiado. ¡Un verdadero mensaje ambiguo para sus amigos!

Cuando hay pesar, el desgaste emocional y el insomnio son problemas frecuentes. La mayoría de los que sufren tienen problemas para dormir en las noches si no recurren a los calmantes o al alcohol. Es frecuente que se despierten muy temprano por la mañana y no puedan volver a dormirse, pero estén demasiado cansados para levantarse. En los momentos en que el sueño es más

necesario, tienen dificultades para dormir y el esfuerzo emocional hace que se sientan cansados todo el día. El pesar representa un esfuerzo, por lo que probablemente usted se sentirá cansado todo el tiempo hasta que haya concluido su proceso de elaboración de éste.

Comer es un problema durante este periodo. Es posible que sienta un nudo en la garganta y se le dificulte deglutir. A veces sentirá la boca seca, lo que también dificultará el comer. Tal vez ni siquiera tenga apetito, así que tendrá que comer a la fuerza. Sentirá una sensación de vacío en el estómago, como si estuviera hambriento, pero no sentirá hambre. Por ésta y otras razones, muchos pierden peso durante este periodo. Si bien en unas cuantas personas realmente aumenta el apetito y suben de peso durante la etapa de pesar, ellas constituyen un porcentaje pequeño en comparación con quienes lo pierden. Durante un receso en uno de mis sesiones sobre el divorcio, varios participantes comparaban su pérdida de peso durante el proceso. Las seis personas habían bajado ¡por lo menos dieciocho kilos! Y, aunque la cantidad no siempre sea tan impresionante, la unanimidad no es de sorprender.

Una de las preguntas más útiles de la Escala de Fisher se refiere a los suspiros frecuentes. En general, una persona no se da cuenta de que está suspirando, pero esto es una señal para los demás de que está sufriendo mucho. El simple hecho de suspirar no sólo relaja la tensión muscular, sino que también la respiración profunda del suspiro parece "traer desde las entrañas sentimientos" que era necesario liberar.

Los cambios repentinos de ánimo son frecuentes durante el pesar por el divorcio. Uno ha salido de los pozos del dolor y finalmente se siente bien. Entonces, sin causa aparente, se pierde el control emocional y no se puede dejar de llorar. Todo este súbito cambio de estado anímico puede haber sido disparado por la conversación con un amigo o un conocido que le dijo o le hizo algo. Hasta ese momento, uno se estaba sintiendo bien y bajo control. Esa recaída en las profundidades del dolor entristece y confunde a la otra persona pues no entiende qué hizo para pertur-

barlo. De parte de uno, la caída se vuelve peor todavía porque le incomoda sentirse tan descontrolado. El incidente es un signo claro de que ¡no se ha completado el periodo del duelo!

Quizá tenga una sensación de pérdida de la realidad, de estar aturdido, en un mundo irreal. Observa lo que le rodea como si estuviera viendo una película, lejano y desvinculado de lo que sucede a su alrededor. Se siente incapaz de despertar de este sueño para retornar a la realidad.

Puede atravesar un periodo de falta de contacto con sus emociones. Teme confiar en los sentimientos porque no es capaz de controlarlos. El dolor emocional es tan grande que tiene que protegerse de sentir demasiado mediante la negación de sus emociones. Tal vez sienta un "entumecimiento" afectivo.

Mucha gente fantasea mucho durante el pesar. Es posible que usted fantasee que ve a su antigua pareja, o que escucha su voz. Acaso la fantasía se refiera a que le falta una parte del cuerpo, como si le hubieran sacado el corazón, lo que simboliza la pérdida de la otra persona. Este hecho de fantasear sería atemorizante si no se le reconoce como parte del proceso de pesar.

La soledad, la falta de concentración, la debilidad y la indefensión, la depresión, la culpa, la falta de interés en el sexo, incluso los problemas de impotencia o frigidez, podrían acompañar al pesar. Persiste la autocrítica, es decir, la necesidad de cuestionar continuamente sus errores y preguntarse de qué otra manera podría volver a vivir el pasado.

La ira forma parte del pesar y proviene de la aparente injusticia de la pérdida. La ira que se dirige contra el antiguo compañero (o compañera) podría aproximarse a la cólera en intensidad. En el próximo capítulo la estudiaremos con más detalle.

Los sentimientos suicidas también son comunes durante el pesar por el divorcio. Aproximadamente las tres cuartas partes de los participantes en mis sesiones admiten haber tenido algunos pensamientos de este tipo durante sus periodos de aflicción. Algunas investigaciones demuestran que la tasa de suicidios llevados a efecto es mayor de lo normal en las personas que viven este proceso.

Todos estos sentimientos pueden ser abrumadores. Oscilaciones incontrolables del estado de ánimo, pérdida de la realidad, fantasías, depresión, sentimientos suicidas... cabría preguntarse con temor: "¿Me estoy volviendo loco?". Para la mayoría de la gente, este temor es difícil de examinar. Y mantenerlo dentro de sí mismo lo aumenta, lo hace todavía más loco. La "locura" es una sensación real, pero tiene que ver con la situación y no con un diagnóstico psicológico permanente. Si usted siente que se está volviendo loco, es muy posible que esté experimentando una reacción normal de pesar.

Estos síntomas pueden manejarse reconociéndolos, aceptando que indican que hay que trabajar el dolor y permitirse sentirlo sin negarlo. Llorar, gritar y lamentarse son otras formas no destructivas de expresar el pesar. Tome la decisión de enfrentarlo y señale el lugar y el momento adecuados para el duelo. Por ejemplo, las horas de trabajo no son el momento para llorar y afligirse. En el trabajo, haga a un lado el pesar —"guárdelo", por así decirlo— y concéntrese en sus tareas. Una vez que destine tiempo para afligirse, le resultará más fácil controlar sus emociones en otros momentos, y no quedará atrapado en el pesar. Sin embargo, ¡asegúrese de que realmente guarde duelo durante el periodo destinado a ello! Si usted no maneja la aflicción, ésta lo manejará a usted.

Si no trabaja el duelo, su cuerpo podría expresar los sentimientos reprimidos de pesar mediante síntomas psicosomáticos de enfermedad. Puede tener padecimientos sencillos como dolor de cabeza, o bien, presentar colitis ulcerosa, artritis, asma o úlceras. El pesar no resuelto impone gran cantidad de tensión en el cuerpo y puede incrementar sus gastos en médicos y hospitales.

Es frecuente que la gente se muestre renuente a tomar clases acerca del divorcio porque no quiere experimentar de nuevo el dolor y el llanto que el pesar conlleva. He aprendido a convertir esta renuencia en necesidad de completar el duelo. Muy en su interior, usted sabrá cuándo habrá terminado el trabajo de duelo por el sentimiento de liberación que experimentará. ¡No podrán sumirle de nuevo en los pozos del pesar!

Las etapas del pesar: los estudios de Elisabeth Kübler-Ross

En esta parte del ascenso es útil identificar las cinco etapas del pesar. Una revisión intelectual nos servirá para la elaboración emocional de las cinco etapas. Todos nosotros estamos en deuda con la doctora Elisabeth Kübler-Ross por su apreciable trabajo que ayuda a aclarar las etapas del proceso de pesar.

Etapa 1. La primera reacción ante la pérdida es la negación. "Esto no me está pasando a mí. Sólo tengo que esperar y todo se arreglará y mi amado regresará." A menudo se produce un estado de conmoción emocional, de aturdimiento y de negación de todos los sentimientos. Se puede entrar en una fase de autómata y actuar como si nada hubiera pasado, reprimir la ira y deprimirse. Se muestran los mejores modales hacia la antigua pareja, con la esperanza de que sólo se trate de un mal sueño y que esa persona no se irá realmente. Nadie quiere contar a los amigos y vecinos que la relación amorosa ha terminado. De hecho, ¡no queremos decírnoslo ni a nosotros mismos!

Etapa 2. Cuando se empieza a aceptar gradualmente la conclusión de la relación amorosa, empieza a desarrollarse un sentimiento de ira. La ira que se había volcado al interior, lo que contribuía a la depresión, se dirige ahora hacia otros. Uno se siente bien al expresar la ira, pero, al mismo tiempo, está la preocupación de que la otra persona no regrese debido a la ira, por lo cual habrá un poco de culpa y ambivalencia. Empiezan a salir las frustraciones que desde años atrás existían en la relación. Los amigos se preguntarán cómo es que uno ha tolerado a esa persona si de tanto tiempo atrás la relación le provocaba a uno tantos conflictos emocionales. Por otra parte, es posible que se caiga en exageraciones para convencer a los demás de lo terrible que fue su pareja anterior, lo que daría como resultado una situación del tipo "Trampa 22": de las dos maneras uno pierde. Si se habla de lo buena que es esa persona, ¿cómo podría uno seguir enojado? Pero, si se dice lo terrible que es esa persona, la pregunta entonces sería: En primer

lugar, ¿por qué eligió como pareja a una persona tan terrible? Uno ha comenzado a elaborar el duelo cuando acepta y expresa la ira por el pesar.

Etapa 3. Cuando se empieza a enfrentar el hecho de que la relación amorosa está llegando a su fin, pero todavía se está renuente a librarse realmente de ella, uno podría comenzar a pactar: "Haré cualquier cosa con tal de que regreses. Cambiaré mi manera de ser y estaré de acuerdo en todo. Nada más te pido que me aceptes de nuevo". Esta etapa es peligrosa para el proceso de divorcio porque mucha gente, de hecho, regresa con su pareja, por las razones equivocadas: para evitar la soledad y la infelicidad por haber terminado una relación amorosa. Estas personas no están decidiendo vivir positivamente al lado de su antigua pareja, sino que, por el contrario, están eligiendo "de los males, el menor".

Etapa 4. Esta etapa consiste en liberarse de la relación amorosa y es, en cierto sentido, la oscuridad antes del amanecer. Durante esta etapa es común la depresión, aunque difiere de la que se presenta en la primera etapa. Esta depresión es un sentimiento de desgana: "¿Esto es todo lo que hay en la vida?". Hay más diálogo interior sobre el significado de la vida: "¿Por qué estoy en este mundo? ¿Qué propósito tiene mi vida?". Es una etapa de crecimiento personal para lograr una identidad más fuerte, para encontrar un propósito más profundo al hecho de estar vivos, y para que la vida tenga más significado.

Muchas personas sienten deseos de suicidarse durante esta etapa: "Lo he intentado durante tanto tiempo y me he esforzado tanto, y heme aquí, otra vez en el hoyo. ¡No quiero liberarme!". Como a veces esta etapa sobreviene bastante después de la separación real, la gente se sorprende de sentirse de nuevo tan deprimida. Resulta desalentador haberse esforzado y sentir que se ha avanzado muy poco. He descubierto que quienes están conscientes de esta etapa, la admiten con mayor facilidad. Les resulta tranquilizador el hecho de darse cuenta de que la depresión que se siente tiene un propósito, no durará mucho y es diferente de la de la primera etapa.

Etapa 5. Consiste en la aceptación de la pérdida de la relación amorosa. El individuo ha comenzado a sentirse libre del dolor emocional del pesar y a sentir que no necesita invertir su potencial afectivo en la relación pasada. En este momento, puede comenzar a seguir ascendiendo por la montaña, hacia una mayor libertad y una mayor independencia como persona.

Es muy importante pasar por estas cinco etapas del pesar antes de iniciar otra relación amorosa.

Deje que sus hijos expresen su aflicción

También los hijos deben guardar duelo por una pérdida importante, aunque a los padres se les dificulte permitírselos. Cuando vemos que empiezan a llorar por la pérdida del padre o la madre que no tiene la custodia, queremos eliminar su sufrimiento y tratamos de infundirles seguridad: "Ya no llores, ya está bien. Tu papá (mamá) regresará. Lo (la) verás pronto". Esta seguridad no es precisamente lo que los niños necesitan; más bien, lo que necesitan es un poco de aceptación: "Estás muy triste porque no está tu papá. Sientes tristeza porque vives lejos de tu papá a quien tanto quieres". Es fácil que nuestras emociones y nuestra culpa intervengan, en vez de permitir que el hijo exprese sus sentimientos y sus emociones. Creo que los niños tienden a llorar y a afligirse de una manera más natural que los adultos, en tanto no se los impidamos y empecemos a interferir en el proceso.

Lo mismo es válido para la ira que forma parte del pesar. El niño se siente muy enojado porque lo separaron de uno de sus padres y le cambiaron su estilo de vida. Cuando comienza a expresar su ira, es frecuente que los adultos traten de disiparla diciendo: "Vaya, nada más espera a que crezcas y comprenderás. Algún día entenderás que lo que hicimos fue normal, natural y saludable". Deje que sus hijos, simplemente, se enojen. Intente decirles: "Estás muy enojado con tu padre porque se fue".

Los hijos atravesarán las cinco etapas del pesar antes descritas. Empezarán por negar que sus padres se separaron y creerán que volverán a estar juntos de nuevo. Al pasar de la primera etapa a la segunda y subsecuentes, es necesario dejar que elaboren todas

las cinco fases del duelo. Los ejercicios antes descritos y la lista de comprobación que aparece al final de este capítulo pueden ser muy útiles para hijos y padres por igual.

Evidentemente, la pérdida que experimentan los hijos es diferente, ya que los padres no se divorcian de ellos. Es de esperar que se mantendrá la relación entre ambos, aunque haya muchos casos en que el hijo no ve al padre o la madre que no tiene la custodia.

Como ocurre con todos los demás sentimientos, aquel de los padres que enseña con el ejemplo a guardar el duelo, influirá más en el hijo que el otro, que sólo le hablará sobre eso mismo. Los hijos imitarán al padre o la madre que sufre, y les será muy provechoso experimentar este alivio saludable y necesario.

Espero que usted, lector, esté ayudando a que sus hijos guarden su duelo, en vez de impedírselo al no darles permiso ni demostrarles que eso es positivo. Intente dejar que sus hijos trabajen en el proceso descrito en este capítulo.

No rehuya su aflicción

Hay un proceso de elaboración del duelo. Mucha gente teme sentir el pesar porque eso se vería como debilidad, incluso como signo de que "se está volviendo loca." Resulta tranquilizador descubrir que otras personas experimentan muchos de estos sentimientos y síntomas. Podemos resolver con eficacia las etapas del pesar, superar el temor que le tenemos, y sentirnos más seguros al trabajarlo. Este proceso nos concede permiso para guardar duelo con el mínimo temor y ansiedad.

En este momento, le recomiendo que se dé un tiempo para sacar el pañuelo y ver si puede librarse de un poco más de pesar mientras descansa a un lado del sendero. Ahora que ya conoce el proceso y que tiene permiso para elaborar su duelo, pues sabe que se trata de una actividad mental saludable, se sentirá con más libertad para sentir el pesar que necesitaba sacar (y quizá lamentar también algunas pérdidas del pasado). Le sugiero que llame a un amigo de confianza, a un familiar, a un clérigo o a un consejero matrimonial, para que le brinden apoyo (sin intervenir) mientras usted se permite expresar la magnitud de su aflicción.

En nuestras sesiones tenemos una importante tarea vivencial que, en mi opinión, también a usted le será útil. Consiste en escribir una carta de despedida dirigida a uno de los elementos del pesar antes mencionados. Podría ser un adiós a su casa, a su relación o a una pérdida pasada.

La carta tiene como objeto ayudar a que uno guarde realmente el duelo y se libere. Como es una tarea difícil, le sugiero que empiece con una de las pérdidas más intrascendentes. Después, podrá escribir una carta de despedida a la pérdida principal, que puede enviar por correo a otra persona, o no enviarla. De hecho, es para beneficio suyo. En la mayoría de los casos, usted no querrá que la persona por la cual sufre la lea.

A continuación presentamos un extracto de una carta de despedida escrita por una mujer que participó recientemente en un seminario de divorcio. Leerla le hará comprender los pensamientos y sentimientos de esa mujer y probablemente le sirva de estímulo para escribir la propia. Le recomiendo que la lea detenidamente y que luego empiece a escribir su carta (o cartas) de despedida.

Adiós

Adiós a la casa nueva que estuve buscando durante interminables tardes y fines de semana, para asegurarme de que cumplía con todos los requisitos adecuados. Probablemente nunca encontraré otra casa igual. Era mucho más que una casa: representaba el fin de una búsqueda, la consecución de una meta, un nuevo comienzo, el lugar adecuado para iniciar nuestra familia. Y ahora estoy otra vez al comienzo de todo. Tan alejada del lugar que tanto trabajo me costó conseguir. Por Dios, estaba tan cansada de buscar y tan agradecida por haberla encontrado, y ahora lo he perdido todo.

Adiós al hogar que estábamos formando para nuestro futuro. Adiós a los tulipanes que plantamos el otoño pasado y que no veremos juntos la próxima primavera cuando les llegue el momento de florecer. Adiós a lo que teníamos pensado para el cuarto de los niños y los planes de reparar la vieja cuna para el bebé que nunca tuvimos.

Adiós a todo ese potencial que nuestro nuevo comienzo nos brindaría.

Adiós a la seguridad y la satisfacción que sentía por ser "tu compañera", un papel muy preciso en el que sabía lo que se esperaba de mí.

Adiós.

Deseaba con tanta desesperación despedirme. Librarme de ti. Sacarte rápida y completamente de mi vida como tú hiciste conmigo. ¿A qué me estoy aferrando?

Promesas

Las buenas promesas de antes: "tan pronto como nos"
graduemos...
viajemos...
trabajemos...
vayamos de luna de miel...
juntemos dinero...
qué gracioso, cambiaron a promesas de "tan pronto como yo"

Te amé porque tú eras la otra mitad de un matrimonio que yo necesitaba desesperadamente para sentirme completa, porque tú eras el futuro padre de nuestra familia, porque yo necesitaba de alguien a quien cuidar, querer, proteger, me hacías sentir necesaria.

Me parece que ya he dicho adiós de más formas que las que hubiera creído posibles. Hace un año y medio que te fuiste. En cierta manera, yo estoy aquí todavía; aquí nada más; y en ninguna parte, ni siquiera en la sentencia final, se dice que ahora soy únicamente la mitad de una persona, con sólo la mitad de los propósitos y del valor que alguna vez tuve. No estoy tratando de decir adiós a mi autoestima o a mi dignidad personal. Realmente no he perdido eso; más bien, intento decir adiós a mi necesidad de contar con tu sello de credibilidad en esos sentimientos para hacerlos válidos.

Los últimos adioses son los positivos, pues son adioses a los negativos.
Adiós a los sentimientos de esclavitud
adiós a tus pequeños y nimios desagrados
cebollas, hongos, aceitunas y
mi camisón de franela y
levantarse temprano y
Jimena, Mauricio
y mi amiga Alicia e
ir al zoológico.

Adiós a tu falta de conducción y
a tu falta de creatividad y
a tu falta de apreciación y
a tu falta de sensibilidad.
Adiós a tu indecisión y
a tus emociones tiesas y marchitas y
a tu escaso sentido del humor.
Adiós a avergonzarme por sentir enojo y manifestarlo,
a sentirme mal por ser ridícula
a sentirme culpable por saber la respuesta y tú no.

Adiós

Paty

Ahora, séquese las lágrimas y lea la lista de comprobación sobre el periodo de duelo. Aquí también, asegúrese de que ha resuelto por completo este bloque de reconstrucción antes de proseguir. El pesar es una etapa difícil y dolorosa. ¡No se limite a sepultarlo! Tampoco intente resolverlo en el tiempo que le tomó leer este capítulo. Recurra a sus amigos de toda la vida (consulte el capítulo 6), para que le ayuden a guardar su duelo. La montaña estará esperando a que usted la escale cuando esté preparado.

Compruebe su avance

A continuación le presento otra lista de comprobación. Tómese unos minutos para responder las preguntas con sinceridad, y para reflexionar acerca de cuánto tendrá que trabajar su aflicción, antes de continuar su ascenso.

1. Me he dado permiso de afligirme, si lo necesito.
2. No estoy sepultando la tristeza y el pesar, sino que estoy tratando de expresarlos.
3. Ahora tengo energía física y emocional de la mañana a la noche.
4. Ya no me siento deprimido la mayor parte del tiempo.

5. No tengo problemas para concentrarme.
6. Ya no tengo ganas de llorar todo el tiempo.
7. He superado la sensación de aturdimiento.
8. Mis emociones y mis estados de ánimo están de nuevo bajo mi control.
9. No tengo problemas para dormir toda la noche.
10. Ahora suspiro raras veces.
11. He notado que mi peso corporal se ha estabilizado.
12. Tengo buen apetito.
13. Ya no siento mecánicos mis hábitos cotidianos.
14. He superado la sensación de estar volviéndome loco.
15. He dejado de hablar continuamente de mi crisis.
16. No tengo pensamientos suicidas.
17. Ya no se me hace un nudo en la garganta.
18. Siento el estómago tranquilo y relajado.
19. Estoy empezando a sentir de nuevo cercanía emocional con la gente.
20. Siento una vitalidad emocional y no la muerte afectiva.
21. Comprendo el proceso del pesar.
22. He identificado en cuál de las cinco etapas del duelo estoy.
23. He identificado todos los pesares del pasado que no experimenté y que no trabajé.
24. He identificado qué duelos necesito guardar (respecto a mí mismo, a mi relación, al futuro).
25. Me siento bien cuando hablo con un amigo sobre mis sentimientos de pesar.
26. He escrito una carta de adiós para la pérdida que ahora estoy experimentando.

Capítulo 9

Ira: "¡Que se vaya al infierno!"

Cuando su relación amorosa termine, usted sentirá una intensa ira. Ese sentimiento es una característica natural y saludable de los seres humanos. Sin embargo, la ira difiere de la agresión, que es una forma destructiva de expresarla. No es saludable contener la ira ni expresarla de manera agresiva. Usted, lector, puede aprender a dejar salir de manera constructiva ambas, la ira por el divorcio y la ira "cotidiana."

> *No sé qué me pasó. Vi su automóvil en el estacionamiento y supe que se había reunido con su novia y se habían ido en el auto de ella. Fui y le saqué el aire a las cuatro llantas. Luego me escondí atrás del edificio y esperé a que volvieran, para ver qué harían al encontrarse con las llantas desinfladas. Los observé mientras trataban de resolver el problema, ¡me sentí tan bien! Nunca había hecho algo parecido en toda mi vida. Creo que no sabía cuánto podía enojarme.*
>
> *Leticia*

Nos estamos aproximando a un punto del camino donde corremos peligro de consumirnos en las llamas de la ira. La posibilidad de incendiarse aumenta durante el proceso de divorcio y, si no la enfrentamos adecuadamente, las llamas pueden extenderse a los otros bloques de reconstrucción e impedirnos avanzar.

siente a alguien pueda ser parte del proceso —la parte que nos permite sacar la ira que nos ha estado deprimiendo—, conforme avance, usted deberá aprender a responsabilizarse de la ira.

En la Escala Fisher incluyo una fuerte manifestación sobre la ira: "Culpo a mi antigua pareja de haber puesto fin a nuestra relación amorosa". La gente que aún no ha resuelto su ira responde "Sí". Quienes han trabajado su proceso de reconstrucción lo suficiente como para haber resuelto su ira, empiezan a darse cuenta de que el fracaso, la culpa y la responsabilidad son vías de dos sentidos. Lo ocurrido fue parte de una interacción compleja que no funcionó, más que la falla de una sola persona.

A algunos nos tomará un buen tiempo poder responsabilizarnos de nuestra ira. Para lograrlo, necesitamos mucha madurez y mucha fuerza. ¡Es facilísimo culpar al otro! La etapa del perdón realmente consiste en aprender a perdonarnos a nosotros mismos y a librarnos de nuestra ira.

La ira adecuada... y la otra

¿Ha pensado usted cuán adecuado es enojarse cuando su relación amorosa termina? Acaso se pregunte: "Bueno, y ¿cuál es la ira adecuada?" La adecuada es la que tiene relación con la situación que vive actualmente. Humberto se siente frustrado porque alguien le chocó su automóvil nuevo (una de las participantes del seminario chocó el coche nuevo de su ex marido cuando éste vino a recoger al hijo); Laura se enojó porque alguien dijo algo malintencionado que la hirió; es posible que Susana se enoje al no poder hacer algo tan sencillo como ensartar una aguja. La ira adecuada tiene una intensidad acorde con la situación, ese sentimiento es el adecuado para lo que está sucediendo.

La ira violenta no es apropiada a la situación. Beatriz va conduciendo cuando el semáforo cambia a rojo; ella también se pone roja de rabia. Alguien hace un comentario al azar y Bulmaro se lía a puñetazos. La respuesta es desproporcionada para la situación. Con frecuencia la persona está sacando una ira del pasado que estaba enterrada, a veces desde la niñez.

¿Qué pasa con la niñez y su relación con la ira? Nuestra vida comienza en el útero, que en verdad es el centro de nuestro universo. Ahí, todas nuestras necesidades se satisfacen, aunque permanezcamos completamente pasivos. El primer gran trauma es el nacimiento, cuando se nos arroja al "mundo cruel y despiadado". De pronto, tenemos que empezar a llorar y gritar para que se nos alimente y se nos cambie. Durante el proceso de maduración, hemos de responsabilizarnos cada vez más de la satisfacción de nuestras necesidades, lo que suele resultar una experiencia frustrante. En consecuencia, la madurez se alcanza, en parte, mediante un proceso de frustración y de ira.

Si en la infancia se le enseñó a expresar libremente sus sentimientos de ira de maneras constructivas, no es probable que usted acumule ni refrene la ira. Pero, si no se le permitieron esas maneras constructivas (como las que se describen más adelante), o si creció rodeado por personas iracundas o por familiares que elevaban su grado de frustración normal hasta niveles anormales, es probable que haya acumulado lo que podría llamarse rabia infantil.

Esta rabia acumulada en la infancia se convierte en una especie de cubierta de nuestras entrañas, y cualquier acontecimiento nimio puede ser el detonador de una conducta inadecuada. Seguramente conoce a alguien cuya expresión de la ira es siempre desproporcionada. Hay que cuidarse de estas personas cuando están en el proceso de divorcio. A menudo cometen actos violentos, ¡como atropellar a alguien con el automóvil!

La ira positiva

En páginas anteriores mencioné que era apropiado enojarse cuando la relación amorosa termina. De hecho, no sólo es apropiado, sino también benéfico y productivo. "¿Qué?", preguntaría usted, "¿benéfica la ira?" Así es, porque nos ayuda a librarnos y a distanciarnos emocionalmente de la antigua pareja. Quienes no pueden expresar su ira retrasan su proceso de liberación: se deprimen mucho, se atoran y no pueden terminar sus intensos sentimientos hacia su antigua pareja.

El siguiente punto presenta aspectos buenos y malos. Como la gente que se divorcia por lo común ha tenido problemas para expresar su enojo durante el matrimonio, ha acumulado una gran cantidad de ira. Cuando la ira provocada por el divorcio atiza las llamas, la ira acumulada explota; entonces, tenemos la ira adecuada del presente, y la ya no relevante del pasado. Eso es lo malo. Lo bueno es que la expresión de la ira por el divorcio frecuentemente permite que la persona exprese también la acumulada.

Víctor planteó una pregunta durante un seminario: "¿Por qué tenemos que pasar por el divorcio para hablar de problemas que ocurrieron hace cinco o diez años?". La respuesta es: porque se necesitó la ira provocada por el divorcio para sacar a la luz los problemas enterrados.

Los "mensajes en primera persona" y otros métodos auxiliares

Como este problema es tan común en los matrimonios, los divorcios y los nuevos matrimonios, en mis sesiones que llevan el nombre de "Relaciones después del divorcio", uno de los temas principales consiste en ayudar a que los participantes aprendan a expresar la ira de manera constructiva mediante las técnicas de la pelea justa. Se trata de un conjunto de maneras positivas de expresar la ira en la relación de pareja, creado inicialmente por el psicoterapeuta George Bach. Muchos profesionales de la terapia de pareja han hecho contribuciones a la técnica.

Un instrumento de juego limpio es el uso de "mensajes en primera persona", es decir, una comunicación que le permite hacer a un lado los sentimientos de enojo, para que pueda darse la cercanía, la intimidad y el amor en la relación. Inicialmente, los mensajes en "primera persona" se presentaban como parte de los programas PET (Entrenamiento para la Eficacia Paterna), creados por el psicólogo Thomas Gordon.

Estos mensajes comienzan con un verbo conjugado en primera persona y le asignan a usted mismo la responsabilidad por sus sentimientos de ira, en vez de hacer de la otra persona la fuente

de ellos. Los mensajes en primera persona le ayudan también a identificar lo que está sintiendo, en vez de encubrirlo culpando a la otra persona; ayudan también a que uno identifique lo que está sintiendo, en vez de encubrirlo. Tal vez la parte más importante de los mensaje de este tipo consiste en que comunican a otro lo que uno está sintiendo.

Aprendiendo a usarlos, usted podrá comunicarse con todos sus seres queridos: su cónyuge, sus hijos, amigos, parientes. Comience a practicarlos como un medio para mejorar su interacción con los demás y para expresar la ira de manera constructiva. Un ejemplo sencillo: en vez de decir "¡Tú me enfureces!", podría intentar "¡Me enfurezco tanto cuando tú...!".

Anteriormente creía que lo único que necesitaba una pareja para que su relación amorosa funcionara era que los dos integrantes aprendieran a amar y a ser amados. Al madurar como profesional y como persona, aprendí que la expresión constructiva de la ira es igualmente importante para que la relación sea productiva y se mantenga libre de toda la basura que se acumula. (Otra causa de divorcio, ¿cuántas van ya?) La ira no expresada crece como el magma de un volcán, hasta que hace erupción. La verbalización de la ira es una válvula de seguridad que impide que la olla de presión (el matrimonio) explote. Además, generalmente esto conduce a la intimidad y a una buena relación sexual. ¡Vale la pena!

Exprese su ira de manera asertiva

La ira es como una fogata que debe arder hasta las cenizas del perdón. Asumir una actitud pasiva es como echar más leña al fuego, y nunca obtenerlas. Es posible que usted necesite aprender métodos de asertividad directa, pero no agresiva, para que se extinga la hoguera de su ira provocada por el divorcio.

En esta sección del camino, mucha gente encuentra obstáculos que le impiden aprender sobre la ira y sus numerosos usos positivos. En mi trabajo como orientador me he topado con gente así y he llegado a saber cuáles son los sentimientos ocultos tras esos obstáculos. En su niñez, a Teresa la golpearon mucho, por lo

que tenía mucha rabia infantil acumulada. Cuando intentaba ayudarla a expresar su ira, le pregunté qué sucedería si la expresaba conmigo. Se mantuvo silenciosa un buen rato y luego admitió que creía que yo la lastimaría. A muchos de nosotros, el temor a las represalias nos impide expresar la ira.

Cuando Antonio llegó a mi consultorio, traía una "sonrisa de Buda". Su hijo estaba a punto de ser expulsado de la escuela por no estudiar, y su hija había escapado de casa. He descubierto que esa sonrisa de Buda es una máscara para ocultar la ira. Como era ministro, Antonio no podía mostrarse enojado pues tenía que mantener una imagen: "Los ministros no se enojan". Sin embargo, sacaba su ira golpeando a sus hijos. Éstos reaccionaban con sentimientos de ira adecuada, aunque su conducta era dañina y destructiva. Los hijos necesitaban aprender maneras positivas de expresar la ira pero, en el plano emocional, estaban aprendiendo más bien a golpear a sus futuros hijos.

Es evidente que casi todos aprendemos a expresar la ira de la misma manera que nuestros padres: de manera pasiva (no asertiva), agresiva u hostil, o bien, de una manera directa pero no hostil (asertiva). A veces lo que aprendemos es una reacción ante la ira de nuestros padres. Jaime veía a su padre hacer rabietas y comportarse como niño, por lo que decidió que nunca haría lo que él: mostrarse inmaduro ante sus hijos. En consecuencia, cuando se enojaba, se convertía en un ídolo de rostro impasible, una máscara como la de Antonio. Aunque la cara mostrara la rigidez del granito, él nunca admitiría que estaba enojado.

Chivos expiatorios, mártires y otros blancos de la ira

La pobre Carmen era el chivo expiatorio de su familia. En algunas familias el estilo de interacción no es sano, por lo que necesitan tener alguien a quien culpar de todo lo que no marcha bien. Encuentran a un chivo expiatorio y depositan en él toda la culpa. Cuando trabajaba como supervisor de jóvenes que estaban en libertad condicional, sus familias acudían a solicitar mi ayuda. Al

principio, me sentía tentado a sacar al chivo expiatorio de su casa y colocarlo en un hogar adoptivo. Sin embargo, cuando ya tuve más experiencia, aprendí que, si se hace eso, existen dos reacciones posibles: o bien el trabajador social se convierte en el chivo expiatorio, o bien, se asigna este papel a otro miembro de la familia. Siempre habrá un chivo expiatorio, hasta que los familiares aprendan a responsabilizarse de sus propios sentimientos en vez de proyectar su descontento en otro.

Quien haya sido el chivo expiatorio de su familia (¿usted lo fue?) tendrá gran dificultad para expresar la ira, y tal sentimiento es apropiado porque este tipo de situación deja a la persona con una gran cantidad de rabia infantil. En casi todos las sesiones sobre divorcio hay un chivo expiatorio, porque los chivos expiatorios son propensos a divorciarse. Tienen que efectuar un enorme reaprendizaje emocional antes de poder superar la sensación de que valen tan poco que no tienen derecho a enojarse. Es tan destructivo ser un chivo expiatorio, que se necesitaría recurrir a un psicólogo profesional para escapar de dicho papel.

Y, claro, no hay que olvidar al mártir. Casi siempre, en los grupos que he tenido, ha habido un mártir, o la víctima de un mártir. Los mártires intentan vivir a través de otras personas. Se sacrifican completamente para "ayudar" a otros. Su entrega, aparentemente ilimitada, es a costa de sí mismos. Tal vez sea auténtico el sentimiento subyacente al martirio, pero la persona que se entrega lo hace, tenga o no tenga ganas. Se trata de un proceso profundo y sutil. Quien se entrega lo hace, no porque le importe, sino por miedo a perder a la otra persona, o porque es una manera de interactuar que el mártir aprendió en una edad temprana de su vida. Esta entrega, por razones que resultan egoístas cuando las observamos más de cerca, provocará resentimiento en la otra persona, aunque le resultará muy difícil expresar su resentimiento e irse porque la abnegación del mártir despertará su compasión.

El principio impulsor de esta relación consiste en que los mártires no tienen una identidad propia, y buscan encontrarla a través de los demás. Este vivir a través de los demás es lo que hace

que la relación con el mártir sea destructiva y dañina para ambas personas. En el capítulo 12 se presenta un ejercicio que puede serle útil para entender con claridad el papel de mártir.

¿Cómo dejar de ser mártir si se es así? O bien, ¿cómo se puede ayudar a que alguien deje de ser mártir? Como el mártir no tiene una identidad propia, debe dedicarse a encontrarla; dejar de dar exclusivamente; aprender a recibir de los demás también; sentirse bien consigo mismo; encontrar su identidad a través de las relaciones, actividades, intereses, metas; y dejar el papel de mártir.

Algunos hemos estado en el extremo receptor del martirio y nos hemos sentido tan culpables que se nos ha dificultado expresar nuestra ira. Si usted ha estado en este extremo de la relación, es muy posible que haya empezado a expresar la ira hacia el mártir. No obstante, muchas personas que fueron víctimas mantuvieron su ira volcada en sí mismas y se volvieron mártires ante los demás. En muchos casos, aprendemos a ser mártires porque nos criamos con un padre o una madre que lo era.

Para algunos, ahondar en este asunto del martirio puede colocarlos en una situación emocional difícil. Carolina observó y escuchó sobre el tema en una reunión vespertina del seminario. Se fue a su casa, no durmió en toda la noche, y llamó a una amiga con quien conversó hasta la mañana del día siguiente. Se sentía abrumada al darse cuenta de que había sido una mártir en su matrimonio y había controlado a su marido haciéndole sentir culpable. Por lo tanto, busque a un amigo o a un terapeuta con quien hablar si necesita resolver el sentimiento de culpa por ser mártir.

También puede ser útil observar que la ira podría ser un sentimiento secundario que está encubriendo y disfrazando otros como la frustración, el rechazo, el sentimiento de inferioridad, el sufrimiento o el desamor. Quizá sea difícil entrar en contacto con estos sentimientos. Para la mayoría de nosotros, parece que nos resulta más fácil expresar la ira, aunque nos haga sentir mal. Es importante esforzarse por descubrir si hay otros sentimientos confundidos con ella.

Disparadores de la ira

En las sesiones, he descubierto que es útil que la gente haga una lista de sus resentimientos favoritos. Cuando alguien lo saca de sus casillas, ¿realmente qué lo hace enojar? Elena, tan enojada por los esfuerzos que hace Esteban para obtener la custodia legal de los hijos, tal vez esté dudando de su capacidad como madre. Cuando Carlos se enoja tanto porque María decidió terminar el matrimonio, tal vez de nuevo esté sintiéndose rechazado, como en el pasado, cuando murió su madre. ¿Cuáles son algunos de los resentimientos favoritos de usted? ¿Y cuáles son algunos de los sentimientos subyacentes que lo sacan de sus casillas y hacen que se enoje? Vale la pena hacer una pausa en el camino para reflexionar un rato sobre ello.

Anteriormente mencioné que los botados tienden a sentir más ira que los botalones. Esto se entendería con más facilidad si buscamos qué otros sentimientos están por debajo de la ira. Por ejemplo, la frustración por estar fuera de control. Casi todo el poder está en manos de los botalones. Ellos reparten las cartas y los botados tienen que jugar con la mano que les tocó. Es frustrante estar fuera de control, y la frustración puede provocar ira.

¿Qué pasa con el rechazo? Por lo general, el abandonado todavía ama y el objeto de su amor de pronto le dice que ya no lo ama. Ése es un rechazo intenso que a menudo despierta ira.

¿Y el futuro? Tal vez el botado pensaba que lo tenía resuelto. Inesperadamente, tiene que enfrentar el hecho de estar solo (y solitario) y tiene que volver a planear su vida. Es posible que esto traiga consigo incertidumbre en el plano económico, lo cual resulta difícil y frustrante. El botado siente miedo, con frecuencia mucho miedo. La ira puede parecerle una buena manera de combatir el miedo y, además, podría ser una manera de poner en marcha la adrenalina para superarlo. Así que, los abandonados tienden a sentir más ira y sus puntajes en la Escala de Fisher tienden a reflejarlo. Sin embargo, cada persona es única, y hay algunos abandonadores que sienten mucha ira debido a su situación particular.

Desahogue la ira que siente por su divorcio

Ahora quisiera analizar algunas maneras positivas de expresar la ira, y que no serán dañinas para usted ni para los demás.

Permítame volver a destacar la importante diferencia entre la ira provocada por el divorcio y la ira relacionada con otras situaciones de la vida. Primero presentaré algunos métodos para expresar constructivamente la primera, y luego, algunas formas en que puede expresarse la ira cada vez que se presente en la relación.

La ira por el divorcio debe ventilarse y soltarse de una manera no destructiva. En las relaciones futuras —con los amigos, los parientes, la pareja, los hijos—, es necesario que la ira se exprese directa, firme y sinceramente, pero de una forma constructiva que fomente la comunicación y una relación más profunda.

Hay otra cosa que quiero subrayar: nuestra tentación y deseos de volcar nuestra ira directamente sobre nuestros anteriores cónyuges. Deseamos llamarlos para herirlos, para regresársela, para vengarnos y para sacar nuestra ira directamente contra ellos. No me parece que esto sea útil en la mayor parte de los casos. Si uno arroja unos cuantos leños a la hoguera de la ira por el divorcio, su ex cónyuge tal vez arroje otros en venganza. Muy pronto, el fuego los estará consumiendo a ambos. Le sugiero que exprese su enojo de otras maneras como las que aquí se proponen, en vez de desquitarse con su ex cónyuge. Por lo general, estoy en favor del enfoque directo.

Hay unas cuantas personas que aprendieron a expresar la ira con su pareja cuando estaban casadas y que pueden seguir expresándola cuando atraviesan el proceso de divorcio. Sin embargo, la mayoría no fue capaz de hacerlo en su relación conyugal; entonces, ¿cómo esperan expresarla constructivamente ahora? Más adelante, le ofrecemos algunas herramientas para que en el futuro pueda enfrentar la ira con mayor eficacia. Por ahora, concéntrese en sacar la antigua, la que se ha acumulado en contra de su ex cónyuge.

El sentido del humor es un medio provechoso para librarse de la ira. Lupe era la payasa del grupo. Se plantaba ante ellos y les

decía: "No sé qué responderle a la gente cuando me pregunta por mi ex esposo. No quiero decirles que se fue con otra mujer. Por lo tanto, finalmente decidí que la próxima vez que alguien me pregunte, le diré que estiró la pata". Se ríe y el grupo suelta la carcajada, y todos desahogan los sentimientos de ira a través de la risa. El sentido del humor es siempre valioso en la vida, pero es especialmente valioso para librarse de la ira.

Una de las formas más eficaces de expresar la ira consiste en llamar a un amigo y decirle: "Necesito hablar de esta furia que siento contra mi ex cónyuge. Sé que puedo parecer incoherente. Sé que puedo ponerme muy emotivo y que algunas cosas que te contaré tal vez no representan lo que realmente siento todo el tiempo. Sin embargo, en este preciso momento, en serio que estoy enojado y necesito hablarte de esto". Un amigo de toda la vida, que le ayude en esos momentos, es uno de los mejores recursos para manejar el sentimiento negativo.

También podemos emplear fantasías que ayuden a sacar la ira por el divorcio. Sandra era experta en esto. Podía fantasear un incidente así: "Iría a la tienda de artículos para jardinería a comprar un saco de fertilizante. Luego, iría de noche a la casa de mi ex marido y escribiría palabras obscenas con el fertilizante en el jardín. Entonces, él tendría que leerlas cada vez que tuviera que cortar el pasto ¡durante todo el verano!". Claro, es bueno recordar que se trata de fantasías y que no hay que ponerlas en práctica. Si no se tiene mucho autocontrol, tal vez no se deberían usar, pues se corre el riesgo de realizarlas, lo cual probablemente sería destructivo.

Cualquier tipo de ejercicio físico es útil: practicar algún deporte, trotar, limpiar la casa, sacudir la alfombra o cualquier actividad por el estilo. La ira es una fuente de energía y esta energía debe utilizarse. La actividad física es una buena forma de hacerlo.

Tal vez la liberación de la ira a través del ejercicio físico sea más eficaz, si junto con eso se utilizan otras técnicas. Por ejemplo, si usted juega golf o tenis, puede imaginar que la pelota es la cabeza de la otra persona. Además, si gruñe y refunfuña de modo que

mientras hace ejercicio físico esté usando las cuerdas vocales, obtendrá mejores resultados. Cuando trote, a cada paso puede imaginar que la cara de la otra persona está en el suelo, frente a usted, y agregar gruñidos y refunfuños.

Si no le incomodan las maldiciones, usarlas puede ser una forma muy eficiente de sacar más ira. El uso de sus cuerdas vocales le proporciona un medio para que sus sentimientos viscerales literalmente salgan por la garganta y la boca y sean expulsados del cuerpo.

Procure sacar sus sentimientos a través del grito. Quizá no sea muy cómodo gritar cuando hay gente alrededor; pero, tal vez pueda encontrar un lugar para hacerlo a solas. Consuelo iba en su automóvil a un sitio alejado, se estacionaba un momento y se ponía a gritar, llorar y aullar, todo lo cual le parecía muy útil para sacar su enojo. Sus hijos se dieron cuenta y, cuando mamá se disgustaba, decían: "Mamá casi está lista para regresar a su lugar de gritar".

El llanto es otro buen método de expresión de la ira. Llorar es una expresión positiva y sincera de las emociones. A muchas personas, principalmente a los hombres, se les dificulta hacerlo. Usted necesita "darse permiso para llorar", eso le ayudará a sentirse mejor. El llanto es una función natural del cuerpo para expresar tristeza o ira.

Otra forma eficaz de librarse de la ira es escribir una carta diciendo todo lo que querría decirle a su antiguo amor. Escríbala con letras grandotas, o quizá con un marcador, y descargue una buena cantidad de ira. Pero, no la envíe. En vez de eso, quémela. Así, se habrá expresado y, simbólicamente, habrá quemado la ira.

También puede usarse la "silla vacía", una valiosa técnica de la terapia *Gestalt*. Imagine que la persona que está sentada en la silla vacía es su antigua pareja, y dígale todo lo que hubiera querido decirle en la realidad. Si es bueno para fantasear, puede incluso cambiar de silla y decir lo que la persona le hubiera respondido. Después, vuelva a su silla y diga lo que quisiera contestar.

Otra manera sencilla y eficiente de sacar la ira consiste en tomar una manguera vieja y cortar un pedazo de un metro de

largo. ¡Cuidado!, úselo sólo para golpear algo que no se dañe con los golpes. Los fuertes ruidos que se producen se agregan a la satisfacción de estar golpeando. (Por favor, recuerde que este pedazo de manguera es únicamente para producir ruidos no destructivos. ¡No se lastime ni lastime a nadie!)

Como puede ver, hay muchas maneras de desahogar la ira por el divorcio. Descubrirá que no todas le son útiles; de hecho, puede manifestar mucha resistencia hacia algunas y ser completamente incapaz de usarlas. Sin embargo, su única limitación es su propia creatividad, ingenio e inhibición para encontrar formas de expresar la ira.

Por cierto, algunas personas no podrán expresarla por su necesidad de conservarla. La ira es como una compañía. Si usted la dejara salir, ya no la tendría como instrumento para castigar a la otra persona. Por lo tanto, tal vez obtenga una especie de ganancia o recompensa por conservarla. Lo que debería considerar es lo siguiente: ¿Qué clase de persona le gustaría ser? ¿Le agrada estar enojado, o preferiría dejar salir esa ira?

Sólo usted puede evitar que los bloques se incendien

La ira es uno de los bloques de reconstrucción más importantes porque se contagia a sentimientos de otros bloques. Si el fuego arde fuera de control en su interior, usted tendrá problemas para recorrer el camino mientras no logre controlarlo.

Trabajar la ira hasta que sólo queden cenizas le producirá una gran sensación de alivio. Le liberará para invertir energía en otros aspectos de su vida. Podrá perdonarse a sí mismo y perdonar a la otra persona por el fracaso de la relación amorosa. Habrá dejado de culparse, de sentirse fracasado; habrá encontrado la paz interior que sobreviene cuando se deja salir todo lo que era doloroso. Descubrirá que puede hablar con su antigua pareja de manera tranquila y racional, sin sentirse perturbado emocionalmente. Ahora puede relacionarse con los amigos: los propios y los de su cónyuge, sin irritarse. De pronto, despierta y descubre que

en su vida hay sol, en vez de la nube de tormenta que era la ira. Se da cuenta de que las cosas sucedieron simplemente porque sí y que no tiene caso culpar a nadie.

Zacarías escogió un lema que resulta muy útil cuando uno está trabajando el proceso de divorcio: "No tiene la menor importancia". Tantas cosas que antes eran cruciales para nosotros, ahora ya no tienen la menor importancia. Una vez que usted haya alcanzado la etapa del perdón, no necesitará castigar a la otra persona o vengarse de ella.

Más allá del divorcio: aprenda a expresar su ira cotidiana

Espero que lo anterior le haya servido para aprender a expresar la ira provocada por el divorcio. Ahora me ocuparé de la ira "común y corriente", ese tipo de ira que todos experimentamos ante los altibajos de la vida diaria.

En primer término, conviene observar que nuestra forma de actuar (nuestra conducta) no es un reflejo fiel de nuestra forma de sentir (nuestras emociones). Los sentimientos y la conducta son, de hecho, dos instancias diferentes de uno mismo.

La ira es una emoción. La asertividad y la agresividad son maneras de comportarse.

¿Recuerda usted a Leticia, que apareció al principio del capítulo? Es la que desinfló las llantas del automóvil de su ex marido. Leticia sentía una ira tan intensa, que su conducta fue definitivamente agresiva. Pues bien, ella hubiera podido expresar su enojo de otras formas también; por ejemplo, podría haber sido más agresiva y actuado con violencia directa hacia su ex marido, tal vez golpeándolo. O, podría haber intentado expresarla de manera asertiva, enfrentándosele y diciéndole cómo se sentía exactamente: "Estoy furiosa contigo, me dan ganas de sacarle el aire a las llantas de tu automóvil. ¡Has sido injusto y muy poco razonable...!". Por supuesto, ésta es la situación especial contra la cual le he estado previniendo, pero se capta la idea: los sentimientos de ira pueden expresarse mediante comportamientos diferentes.

¿Qué haría usted en las siguientes situaciones?

Lleva dos horas haciendo fila para comprar boletos para el concierto. Dos "amigos" de la persona que está antes de usted llegan y dicen: "Oye, Pepe, ¿qué tal si nos dejas meternos aquí?".

El cheque de la pensión de los hijos lleva ya dos semanas de retraso; usted necesita realmente el dinero para comprarle ropa a los niños antes del inicio del periodo escolar, que empieza la semana próxima. Cuando llama por teléfono a su ex esposo, éste le dice: "Mira, como tuve muchos gastos por mi viaje a Europa, este mes no podré pagarte, tendrás que esperar al próximo".

Se entera por el periódico que la Cámara de Diputados acaba de aprobar un aumento salarial del veinte por ciento para los legisladores, pero redujo en un diez por ciento el presupuesto para educación.

¿Furioso? Bueno, tendría razón. Situaciones como éstas e innumerables ejemplos de injusticia, abuso, desconsideración y otros malos tratos generan ira. No importa qué le hayan enseñado cuando niño, ¡la ira es natural, normal, saludable y humana! Todos nos enojamos de vez en cuando. (Si usted cree que nunca se enoja, quizá haya olvidado la diferencia entre sentimientos y conducta y le convendría releer los párrafos anteriores.)

El cuestionamiento ahora sería: "¿Qué hago con mi ira?". Hemos ya examinado algunas ideas para dejar salir los sentimientos internos de la ira provocada por el divorcio: el sentido del humor, la fantasía, el ejercicio, los gritos, el llanto y otros. Son útiles mientras uno se está desprendiendo de esa ira interna contra la antigua pareja. Pero no lo son tanto para hacer frente a la ira propia de la cotidianeidad, porque están diseñadas para desahogar la ira reprimida por una situación en la que ya no se está. Necesitamos métodos que podamos usar en situaciones que se presentan en las relaciones vigentes.

Los psicólogos Bob Alberti y Michael Emmons, que escribieron el conocido libro sobre entrenamiento en asertividad, *Your Perfect Right (Yo soy dueño de mi vida - triunfa con autoestima y confianza*, Editorial Pax México), nos ofrecen un sistema para

aprender a desahogar en forma positiva, constructiva y asertiva (no agresiva), nuestros sentimientos de ira hacia otra persona. Estoy de acuerdo con la mayor parte de lo que proponen y recomiendo al lector que ponga en práctica lo que ahí se dice en su vida personal. Al igual que todos los cambios que hemos analizado en este libro, requerirán de un cierto esfuerzo, pero usted verá resultados positivos en sus relaciones, y su propio bienestar. La siguiente cita de *Yo soy dueño de mi vida* se refiere a la ira.

Existen formas constructivas de controlar nuestro enojo. Para nosotros, ésta es una manera saludable de hacerlo:

Antes de enojarse,

1. Reconozca y permítase creer que el enojo es un sentimiento humano natural, saludable y bueno. Todos lo sentimos, aunque no todos lo expresamos. No tenga temor de su enojo.
2. Recuerde que usted es responsable de sus propios sentimientos. Usted se enojó por lo que pasó; la otra persona no lo "hizo" enojar.
3. Recuerde que el enojo y la agresión no son lo mismo. El enojo puede expresarse asertivamente.
4. Conózcase a sí mismo. Reconozca las actitudes, los ambientes, los hechos y los comportamientos que originan su enojo. Como dicen algunos, "¡encuentre sus propios botones, para que sepa cuándo los oprimen!".
5. Aprenda a relajarse. Desarrolle habilidades de relajación y aprenda a aplicarlas cuando sienta venir su enojo.
6. Desarrolle y practique métodos asertivos para expresar su enojo, siguiendo los principios descritos en este libro: sea espontáneo; no guarde resentimiento; exprese su enojo directamente; evite sarcasmos e insinuaciones; use un lenguaje expresivo y honesto; evite el insulto, la humillación, los ataques físicos, la hostilidad y la manipulación.
7. ¡Mantenga clara su vida! Maneje los problemas cuando se presenten, cuando tenga los sentimientos... no después de

horas o días o semanas de "dejarlos hervir...". ¡Adelante! ¡Enójese! pero asuma un estilo positivo y asertivo para expresarlo. Usted, y los que le rodean, quedarán agradecidos.

La ira espiritual

Antes de terminar este capítulo, conviene hablar un poco sobre las creencias religiosas, las cuales impiden que mucha gente manifieste la ira. Muchos creen que deben "poner la otra mejilla", y que la expresión de ira es un acto un tanto "pecaminoso". En mi opinión, creo que si expreso la ira de una manera positiva que me libere de ella, es lo más espiritual que puedo hacer. No creo que Dios quiera que vivamos dominados por la ira o cualquier otra emoción intensa.

"Humo en tus ojos"

No detenga su ascenso cuando sienta que las llamas de la ira empiezan a arder en su interior. En este capítulo le hemos dado permiso de enojarse, le hemos brindado maneras positivas y constructivas de expresar la ira, y lo único que le queda son las cenizas. Es posible que queden rescoldos encendidos durante largo tiempo, pero es mejor dejar que arda hasta extinguirse, para que uno pueda liberarse. Tómese su tiempo en esta parte del sendero, en la que las llamas voraces lo rodean, y tenga cuidado. Es importante que pase por esto sin destruir a sus seres queridos ni destruirse a sí mismo. La ira sin control puede ser muy destructiva.

Mis investigaciones indican que la persona que atraviesa por el proceso de divorcio permanece enojada con su ex cónyuge durante tres años, en promedio. ¿Cuánto tiempo más decide seguir enojado con él o ella?

¡Sus hijos también sienten ira!

Los hijos de padres divorciados sienten el mismo tipo de ira que sus padres. Recuerdo que un día, en la alberca, la hija de un padre

divorciado mostró una ira incontrolable contra él. Era mucho más intensa de lo que la situación ameritaba, y parecía ser resultado directo de la sensación de abandono, de la cual lo culpaba.

Es muy fácil que los padres divorciados no permitan que sus hijos expresen su enojo. Muchas veces, la madre que tiene la custodia trata de que los chicos tengan una buena relación con su padre, aunque éste no cumpla regularmente con las visitas y parezca dedicar su tiempo a otras actividades. Es posible que la madre procure que lo acepten sin sentirse enojados. Sin embargo, es natural que se molesten con el padre que no los tiene a su cargo y que los ha abandonado.

También es fácil retirarles nuestro amor cuando ellos expresan su ira. Quizá seamos tan rígidos en el plano afectivo que, si se enojan, inmediatamente manifestamos rechazo: "¡Vete a tu cuarto y te quedas allí hasta que aprendas a comportarte como debe ser!". Necesitamos encontrar esa energía adicional que nos permita escuchar y aceptar la ira de nuestros hijos. Pero también, es preciso cuidar que no se vuelvan agresivos, no hagan rabietas ni rompan cosas. Permita que expresen su ira en las maneras positivas y constructivas explicadas en este capítulo. Cuando digan que están muy enojados con su padre o madre porque no vino, limítese a aceptarlo y diga: "Me parece que es justo que se enojen ante esta situación".

Muchos aprendimos a bloquear cualquier expresión de ira en interacciones con nuestros padres. Se nos castigó por mostrar enojo, o bien, no se nos permitió enojarnos, o fuimos "enviados" a nuestra habitación con sentimientos de rechazo y falta de amor. Es mejor que los hijos aprendan que la ira forma parte de la condición humana y que es correcto expresarla de manera positiva.

Compruebe su avance

Con las siguientes frases, verifique su avance, antes de proseguir. Recuerde ser sincero consigo mismo.

1. Puedo comunicarme con mi ex cónyuge de una manera tranquila y racional.
2. Me siento bien cuando veo a mi ex cónyuge y hablo con él (ella).
3. Ya no siento ganas de descargar mis sentimientos de ira y de dolor en mi ex cónyuge.
4. He dejado de desear que mi ex cónyuge sienta tanto pesar como yo.
5. Ya no me siento tan enojado con mi ex cónyuge.
6. Ya no es tan importante que mi familia, amigos y compañeros de trabajo estén de mi parte y no de parte de mi ex cónyuge.
7. He superado la necesidad de desquitarme de mi ex cónyuge porque me hirió.
8. Ya no culpo a mi ex cónyuge del fracaso de nuestra relación amorosa.
9. He dejado de intentar herir a mi ex cónyuge diciéndole cuánto me hirió emocionalmente.
10. He superado mi enojo y he comenzado a aceptar lo que mi ex cónyuge ha estado haciendo.
11. Estoy expresando mi ira de una manera positiva, que no es destructiva para mí ni para quienes me rodean.
12. Puedo aceptar que siento enojo, en vez de tratar de negarlo.
13. He comprendido los obstáculos emocionales que me impedían expresar la ira de una manera positiva.
14. Soy capaz de desahogar mi enojo en forma constructiva, en vez de hacerlo inadecuadamente.
15. Estoy llegando a la etapa del perdón, en vez de permanecer en la de la ira.

Capítulo 10

Liberación: "Me es difícil desenredarme"

Es necesario que deje usted de invertir emocionalmente en la relación amorosa muerta. Es más fácil librarse de ella si la canasta de su vida está llena y no vacía. Los botalones tienden a liberarse con más rapidez, principalmente porque lo hicieron incluso antes de irse. El no poder liberarse podría ser un síntoma de que no se están afrontando algunos sentimientos dolorosos que se tienen dentro de sí.

Estela: *Humberto me dejó hace cuatro años y se volvió a casar de inmediato.*

Terapeuta: *He notado que todavía usa el anillo de boda.*

Estela: *Sí, es muy importante para mí.*

Terapeuta: *Y me pagó la terapia con un cheque ¡donde todavía figura el nombre de Humberto como cuentahabiente!*

Estela: *Simplemente, no puedo liberarme y dejarlo ir.*

Ciertos días se me viene a la mente una canción y no dejo de tararearla. ¿Cuántas canciones recuerda usted que tengan que ver con librarse de la antigua relación amorosa? Le propongo, para empezar, la siguiente lista de canciones:

- *Nunca más podré olvidarte*
- *Por qué nos dijimos adiós*
- *Sobreviviré*

- *Te amaré toda la vida*
- *De qué manera te olvido*

He tenido grandes dificultades para encontrar información sobre cómo desembarazarse de una relación. Y, sin embargo, casi todos hemos concluido una relación amorosa en algún momento de nuestra vida, aun en los noviazgos de la adolescencia. Es curioso que un fenómeno tan común se haya investigado tan poco. Dependemos de los poetas y compositores para aprender sobre la manera de concluir una relación amorosa.

¿Qué significa "desembarazarse", "desprenderse" o liberarse?

Antes que nada, necesitamos una definición de qué es liberarse. Imagine que entrelaza sus manos y alguien intenta separarlas en tanto que usted las aferra. Una descripción gráfica de lo que es "desembarazarse": la dolorosa acción de liberarse de todos los intensos sentimientos que se tienen hacia la otra persona.

El amor no es lo único que resulta difícil abandonar. También la ira, la amargura y el deseo de venganza. Si alguien habla mucho de su antigua pareja, con afecto o con enojo, sé que esa persona no se ha librado de sus sentimientos.

Es muy frecuente que las parejas afirmen que quieren conservar la amistad durante la "luna de miel" del proceso de divorcio. Luego, cuando la culpa del botalón y la ira del botado despiertan, los buenos deseos empiezan a desaparecer. Pero, algunos se esfuerzan tanto por mantener la amistad que no logran librarse ni permiten que la ira les ayude a lograrlo. Por lo tanto, en mi opinión, no es aconsejable continuar siendo amigos durante la primera etapa; hay que esperar hasta que uno se haya librado. Tratar de ser amigos podría prolongar el proceso e, incluso, poner en peligro la posibilidad de lograrlo más adelante.

Otro aspecto que es necesario mencionar es el síndrome del escape. En algún momento del proceso, la mayoría de los divorciados sienten un fuerte impulso de escapar. Desean mudarse a una nueva comunidad, lejos del lugar donde vive su ex cónyuge. Esto les evitará el dolor de toparse con él (ella) o con sus amigos.

Cecilia estuvo casada con un profesor universitario que la abandonó al enamorarse de una joven alumna. Un día, cuando iba por la calle en su automóvil, Cecilia lo vio en compañía de la muchacha en otro auto y, antes de poder frenar, vomitó. Es muy doloroso ver al ex cónyuge con su nueva compañera.

Si usted está escapando hacia algo, por ejemplo, un nuevo empleo, su antiguo hogar donde cuenta con un sistema de apoyo familiar o de amigos, o cualquier cosa que signifique un avance en su vida, en ese caso, el cambio sería aconsejable. Pero, si está escapando de tener que hacer frente a la situación desagradable, debería reconsiderarlo. Se encuentra ya en una situación muy tensa, y este tipo de cambios la agravaría.

El hecho de quedarse en su ambiente y enfrentar los sentimientos dolorosos de ver a su antigua pareja y a sus amigos ("Así que estuviste casada con el presidente de la Cámara de Comercio, lo conozco bien"), puede tener sus ventajas. Quienes se mudan tal vez sólo estén enterrando y negando este proceso. Quienes se quedan quizá puedan, en poco tiempo, ver al ex cónyuge y hablarle sin perturbarse emocionalmente. Al enfrentar este bloque de reconstrucción, lo resolverán con más eficacia.

Parece haber una conexión entre tres bloques clave de reconstrucción: la negación de que la relación amorosa está llegando a su fin, el pesar por la pérdida y la liberación de la relación muerta. Al escalar por el sendero, es posible que los trabajemos simultáneamente.

Actúe con decisión

(En este momento me dirijo a los botadores; los abandonados pueden escuchar si les parece, ya que hablaremos de ustedes.)

Es posible que el botador quiera ser "considerado" con el botado, para evitar los sentimientos de culpa; pero, con ello sólo alarga el proceso. Si usted va a ser botador, haga su papel con energía, valentía y firmeza. Eso es mucho más considerado que mostrarse débil al botar a su pareja.

Ricardo creyó que podría ser un botador considerado y se hizo el propósito de invitar a Bárbara (la botada) a cenar una vez

por semana, supuestamente para que se sintiera mejor. Sin embargo, cada vez que lo hacía era como si lanzara unas cuantas migajas a un gato hambriento: le impedía encontrar otros lugares donde comer y, al mismo tiempo, lo mantenía hambriento. Bárbara no podía liberarse mientras pareciera haber una esperanza de reconciliación. La franqueza puede ser más amable que la "consideración" hacia el botado. Richard sólo estaba siendo "amable" consigo mismo: calmaba sus sentimiento de culpa.

Hay otras situaciones que alargan el proceso de liberación: las largas audiencias ante los tribunales; los hijos y las mascotas que deben intercambiarse regularmente; el hecho de vivir cerca uno del otro; una empresa común que nos obliga a tratar continuamente a la otra persona. (Los aspectos de trabajo dificultan la liberación; piense detenidamente las decisiones que tome al respecto. Busque el consejo de su abogado y su contador.)

Otro problema se refiere a las relaciones con los parientes políticos. Por lo general, divorciarse significa también separarse de ellos. Si bien en la mayor parte de los casos, los lazos están rotos o muy flojos en el momento del divorcio, la ruptura podría tener el efecto contrario. En algunos casos, los vínculos afectivos de los parientes políticos son más fuertes con el yerno o la nuera que con el hijo o la hija.

Hay países en los que se ha dictaminado que los abuelos tienen derecho a visitar a sus nietos, independientemente de cuál de los padres tiene la custodia. Estas leyes probablemente establecerán un precedente legal y una costumbre, lo cual dará como resultado el mantenimiento de los vínculos familiares "por un matrimonio anterior".

Liberarse es una tarea ardua

Con o sin todas estas complicaciones, la pregunta principal sigue sin responderse: ¿cómo liberarse? Para muchos, lo más difícil es: "¿Cómo dejar de amar a esa persona?". Claro que es más fácil lograrlo si se tienen otras cosas, por ejemplo, un buen empleo, un buen sistema de apoyo, amistades y parientes cooperativos y cariñosos, una cierta plenitud —y no el vacío— que son útiles y nos

brindan apoyo, una especie de plenitud interior. Todo esto nos ayudará a llenar el vacío que se crea cuando la persona amada se va.

Hay determinadas cosas que pueden hacerse para facilitar la liberación. Empiece por revisar la casa y quitar todo lo que le haga pensar en su ex cónyuge: fotografías, regalos de boda, regalos de cumpleaños y recuerdos similares. Probablemente necesite cambiar la disposición del mobiliario de la casa para que luzca lo más diferente posible de cuando vivían juntos. Por ejemplo, la cama matrimonial es un símbolo muy importante; cámbiela a otra habitación, o véndala, o por lo menos, acomódela de otra forma en la habitación.

Recoja todos esos recuerdos de su matrimonio, póngalos en una caja y guárdelos en el garaje o en el sótano. Si algún fin de semana se decide, haga una sesión melodramática programada: saque todos los recuerdos y destine un tiempo a afligirse lo más posible. Estos momentos de sufrimiento profundo pueden deprimirle, por lo que le sugiero que se acompañe de alguien que le brinde apoyo. Salirse de control lo más posible en esta sesión quizá le ayude a liberarse más rápidamente; al aumentar la intensidad del sufrimiento, se reduce el número de semanas o meses necesarios para desembarazarse por completo.

Otro aspecto problemático para mucha gente se refiere a poder manejar las llamadas telefónicas, las cartas y las visitas al ex cónyuge. Si es evidente que está demorando su partida definitiva, es posible que usted se moleste; pero, el hecho de que permita que esto suceda indica que ¡usted tampoco se ha liberado! Se necesitan dos para que el juego siga adelante. Si, sencillamente, se niega a jugar, a la larga será mejor para todos. Tendrá que volverse asertivo, o quizá incluso, tendrá que empezar a colgar el teléfono, o devolver las cartas, sin contestarlas ni abrirlas.

También, puede decidir controlar los pensamientos y las fantasías relacionados con el ex cónyuge. Cuando se dé cuenta de que está llorando por él o ella, piense en algo que haya sido doloroso o desagradable en la relación amorosa. Eso hará que deje de pensar en esa persona. Como alternativa, escoja otra imagen u otro tema para concentrarse, en vez del amor pasado.

Libérese de sus temores

Existe una respuesta más abstracta al problema de la liberación. Es frecuente que un patrón de conducta se origine en un sentimiento específico, como: el temor al rechazo, la culpa, el temor a no ser amado, la escasa autoestima o la falta de confianza en sí mismo. ¡Es sorprendente con cuánta frecuencia organizamos nuestra vida para experimentar el sentimiento que más tememos! Si tenemos miedo del rechazo, consciente o inconscientemente nos las arreglamos para que se nos rechace. Si tenemos la necesidad de sentirnos culpables, organizamos situaciones que nos hacen sentir culpables.

Cuando Gilda y Marcos acudieron a mi consultorio en busca de orientación conyugal, el patrón de conducta de él tendía a la búsqueda del rechazo y el de ella, a sentirse culpable. ¡Sus necesidades neuróticas encajaban perfectamente! En sus muchos años de casados, ella había vivido sintiéndose culpable porque él se sentía rechazado. Y, como hacía lo necesario para sentirse culpable, alimentaba los sentimientos de rechazo del marido.

Cuando la relación amorosa termina, tendemos a responder con el sentimiento que forma la base de nuestra conducta. Si se trata del rechazo, nos sentimos rechazados; si se trata de la culpa, nos sentimos culpables. Por desgracia, es posible que el sentimiento sea tan enorme que no se tenga la fuerza suficiente para soportarlo y liberarse de él al mismo tiempo.

Si le es muy difícil liberarse, pregúntese: "¿Qué sentimiento sería el más intenso si me librara de mi ex cónyuge?". Es probable que la renuncia a desembarazarse en realidad esté ocultando su incapacidad para enfrentar el sentimiento subyacente original. Por ejemplo, tal vez sienta miedo de liberarse porque se vería obligado a enfrentar directamente los sentimientos de rechazo; por lo tanto, al no liberarse, evita sentirse rechazado. Y, para poder desembarazarse, quizá tenga que enfrentar directamente ese sentimiento. Si tiene necesidad de apoyo, le recomiendo que consiga la ayuda de un amigo cercano o de algún terapeuta.

Invierta en su persona

El objetivo de trabajar este bloque de reconstrucción consiste en invertir su fuerza emocional en su propio crecimiento personal, y no en la relación muerta. Cuando se invierte en el cadáver de la relación, no hay utilidades. Por el contrario, la mayor utilidad posible proviene de lo que uno invierte en sí mismo.

Ayude a sus hijos a liberarse

Los hijos de padres divorciados logran la liberación cuando se libran del concepto de una familia con los dos padres. De pronto, sólo está uno de ellos, el padre o la madre que tiene la custodia; el otro se fue. Aunque haya una custodia conjunta, de todos modos, los hijos tienen que enfrentarse con dos estilos de vida diferentes. Es de esperarse que no hayan de librarse de una buena relación con ambos padres.

Sin embargo, tal vez el hijo tenga dificultades para enfrentar la capacidad de sus padres de librarse o no. Este bloque de reconstrucción puede ser importante para los hijos, si es que continuamente escuchan a uno de sus padres hablar bien (o mal) del otro. Si los progenitores no se han librado de la relación, los hijos tenderán a quedar atrapados entre los sentimientos positivos o negativos de aquéllos. Esto prolongaría el proceso de adaptación de los hijos.

Compruebe su avance

En este momento, tome un descanso en el camino para quedarse quieto y desprenderse de los sentimientos del pasado que le hacen invertir en la relación muerta. Salte de un lado a otro para sentirse fuerte por dentro, sacúdase la pesada carga que ha estado llevando, y descubra el sentimiento de libertad que surge cuando no se lleva a cuestas el cadáver de su relación amorosa.

Por último, revise su avance con la lista de comprobación que se presenta a continuación. ¿Se ha liberado realmente?

1. Ahora sólo ocasionalmente pienso en mi ex cónyuge.
2. Rara vez tengo la fantasía de estar con mi antigua pareja.

3. Ya no me descontrolo emocionalmente cuando pienso en mi ex cónyuge.
4. Ya no trato de agradar a mi antigua pareja.
5. He aceptado que mi ex cónyuge y yo no volveremos a estar juntos.
6. He dejado de recurrir a excusas para hablarle a mi ex cónyuge.
7. Rara vez hablo de mi ex cónyuge con mis amigos.
8. He superado el amor romántico por mi antigua pareja.
9. Ya no deseo continuar una relación sexual con mi ex cónyuge.
10. He renunciado a mi compromiso afectivo con mi pareja anterior.
11. Puedo aceptar que mi ex cónyuge mantenga una relación amorosa con otra persona.
12. Me siento soltero, y no como alguien que todavía tiene un compromiso afectivo con su ex cónyuge.
13. Ya no siento ira hacia mi ex cónyuge.

Capítulo 11

Autoestima: "¡Después de todo, no estoy tan mal!"

Es correcto sentirse bien consigo mismo. Usted puede aprender a sentirse mejor consigo mismo y, de esta manera, cobrar fuerzas que le sirvan para adaptarse mejor a la crisis. Si uno se adapta bien a una crisis, se sentirá todavía mejor consigo mismo. Cuando se está pasando por una crisis de identidad personal o de rebeldía, es posible que someta la relación amorosa a una tensión excesiva.

> *Cuando era niño, mi padre siempre me aconsejaba que no me volviera un "engreído" o "egoísta". Luego fui a la iglesia y ahí me enseñaron que había nacido pecador. En la escuela, los fortachones y los sesudos eran los que acaparaban la atención. Después, me casé para que hubiera alguien que me considerara valioso. Me hizo sentir bien que alguien me quisiera. Pero luego, ella se hizo profesional en el señalamiento de mis errores. Por último, llegó el momento en que comencé a creer que realmente no valía nada. En ese momento decidí divorciarme.*
>
> ***Sergio***

¡Vaya! Esta parte del camino relacionada con la autoimagen está llena de personas que parecen incapaces de continuar el ascenso. Algunas se sientan sobre las piedras, exhaustas, sin fuerzas para escalar. Algunas están tiradas en el suelo, como trapos, en espera de que alguien las pise. Los rostros de otras reflejan los efectos de la crítica y los sentimientos

de desvalorización. Otras parecieran casi invisibles, como si las rodeara una pantalla, confundidas con el fondo.

Observe a aquellos a los que parece seguir una nube negra por dondequiera que van. Sólo les llueve a ellas, a nadie más. Aquella mujer parece haber extraviado momentáneamente su nube negra. Ansiosa, escudriña por encima del hombro, se tropieza con las piedras ¿estará buscando su nube perdida? Como era de esperarse, la nube la alcanzó y, de nuevo, llueve sobre ella; de hecho, ahora se la ve más contenta.

La importancia de la autoestima

En este tramo del ascenso nos ocuparemos principalmente de aprender más acerca de la autoestima y de las maneras de mejorarla. La autoestima, que también puede definirse como la idea de sí mismo o la autoimagen, es como el esqueleto que sirve de soporte a la personalidad. Es la manera en que nos vemos a nosotros mismos, nuestras creencias más profundas acerca de nuestro valor como seres humanos; es algo que puede afectarnos mucho. Cuando nuestra autoestima es lastimada, nuestra personalidad entera comienza a fragmentarse.

Durante mi crecimiento, creía que yo era el único que sufría un padecimiento llamado "complejo de inferioridad". No me había dado cuenta de que el término se empleaba con tanta frecuencia porque había muchos que también se sentían inferiores. A menudo pido a los participantes de mis sesiones que levanten la mano si desean mejorar su autoestima y, por lo general, todas las manos se levantan. ¿Se da cuenta de la importancia que tiene este bloque de reconstrucción?

¿Alguna vez se ha preguntado si la idea de sí mismo existe desde el nacimiento, o si se aprende más tarde? Aparentemente, mucho de lo que sentimos respecto de nosotros mismos lo aprendemos en una etapa temprana de la vida, a través del contacto con personas significativas de nuestro entorno: padres, hermanos, maestros, clérigos y parientes. Después, esta base de la autoimagen recibe una fuerte influencia de personas de la misma genera-

ción, principalmente en la adolescencia. Cuando somos adultos, nuestra pareja se convierte en la fuente principal de validación y retroalimentación, y afecta en gran medida nuestro sentimiento de valor personal.

La mayoría de las parejas que terminan por divorciarse han establecido un esquema de interacción que es destructivo para la autoestima individual. De hecho, algunos se vuelven tan destructivos que tal vez los cónyuges no puedan poner fin al matrimonio debido a sus sentimientos de desvalorización. Por ejemplo, a menudo la esposa maltratada cree que merece la golpiza física y emocional. Es incapaz de divorciarse porque está convencida de que no podría arreglárselas por su cuenta. Muchos sufren serios deterioros en su autoestima participando en un mal matrimonio, hasta que buscan remedio mediante el divorcio.

Pero, cuando llega la separación física y la relación amorosa termina, la autoimagen alcanza su nivel más bajo. La identidad personal tiene que ver tanto con la relación amorosa que, cuando el matrimonio fracasa, el sentido de identidad sufre. Apliqué la *Tennessee Self-Concept Scale* (Escala Tennesee de la Autoestima, prueba psicológica de lápiz y papel empleada para medir los sentimientos de valor personal) a un grupo de personas recién separadas. Sería difícil encontrar otro grupo que tuviera un puntaje tan bajo como el de éste. La conclusión de una relación amorosa puede ser devastadora para la autoestima. En ese periodo, de hecho, este sentimiento puede llegar al nivel más bajo que jamás se haya tenido. Una baja autoestima paraliza emocionalmente a algunas personas y las vuelve incapaces de funcionar en sus empleos, en el cuidado de los hijos y en su interacción con los demás.

Al analizar más los puntajes de ese mismo grupo, pudo verse que las personas con una buena autoimagen eran más capaces de adaptarse al fin de una relación amorosa. La investigación confirma lo que sabemos por sentido común: un buen concepto de sí mismo facilita la adaptación a las crisis.

Es evidente que la autoestima es de suma importancia para nuestro estilo de vida. Como la conclusión de una relación gene-

ralmente la deteriora tanto, la mayoría necesita mejorarla en forma sustancial después de experimentar una crisis mayor. Es tranquilizador saber que la autoestima puede mejorarse; es interesante y optimista saber que ¡podemos reaprender, crecer y cambiar! No tenemos por qué dejar que los antiguos sentimientos de que somos poco valiosos nos agobien.

Once maneras de fortalecer la autoestima

En las sesiones sobre divorcio y crecimiento personal que he impartido sin interrupción desde 1974, los cambios en la autoestima figuran entre los resultados más relevantes que los participantes obtienen durante las diez semanas. ¿Qué técnicas se utilizan? ¿Cómo logra la gente cambios tan grandes? Permítame que comparta con usted algunas técnicas que puede utilizar para mejorar su autoimagen.

El paso uno parecería obvio, pero con frecuencia se pasa por alto. Hay que decidirse a cambiar. Hace algunos años, me di cuenta de que tenía varios clientes perseguidos por nubecitas negras, como las personas que vimos en el camino. Cuando se lograba un avance en la terapia, se sentían mal, buscaban la nube y esperaban que les lloviera.

Frustrado por eso, decidí dar un paseo a solas por las montañas. Ascendí por el cañón Big Thompson de las Montañas Rocallosas. Cerca de la cima hay un letrerito que señala un pino desenraizado por el viento. Lleva tanto tiempo tirado que el otro extremo del tronco se dobló para poder seguir creciendo hacia la luz. La nueva copa se levanta unos siete metros hacia el cielo. Uno se pregunta cómo es que el árbol pudo seguir creciendo tantos años si casi todas las raíces están desenterradas. Aparte del tronco, otras ramas también se levantan hacia el cielo. Una de ellas alcanza una altura de unos 10 metros.

Me dije a mí mismo, mientras contemplaba el árbol, que le habían arrancado de raíz su vida, al igual que ocurre con la vida de una persona ante una crisis como el divorcio. El árbol recurrió a su potencial máximo para seguir creciendo y levantándose hacia

el cielo. La contemplación de este árbol me conmovió muchísimo. Me percaté de que cada uno de nosotros posee una fuerza interior que nos ayudará a encontrar nuestro potencial máximo después de que una crisis ha arrancado las raíces de nuestra vida. Ese árbol que trataba de alcanzar el cielo me hizo tener más fe en que se puede cambiar la autoimagen.

Necesitamos descubrir y prestar atención a esa fuente interior de energía emocional que estimula el desarrollo de nuestro potencial. Si entramos en contacto con esa fuerza, ya sea que la llamemos alma religiosa, yo psicológico o fuerza vital, podremos hacer los cambios que deseamos. Le sugiero que busque dentro de sí mismo esta fuente de energía y la utilice para convertirse en la persona que quiere ser.

Si toma la decisión de mejorar su autoestima, casi toda su vida se verá afectada: su trabajo, sus relaciones con los demás, la manera de educar a los hijos, la elección de pareja en una futura relación amorosa y, sobre todo, cómo se siente consigo mismo. Pueden ocurrir enormes cambios en su personalidad y en su vida si mejora su idea de sí mismo. El primer paso, tal vez el más difícil, consiste en tomar la decisión. Si su compromiso es firme, los siguientes pasos serán mucho más fáciles.

El paso dos consiste en cambiar la idea de sí mismo. La mayoría de la gente puede hacer una lista de veinte cosas que no le agradan de su persona. ¿Por qué no hacer una lista de veinte cosas que le agradan de usted? En mis sesiones, cuando asigno esta tarea, surgen gruñidos y comentarios como: "¿Y si fueran dos y no veinte?". En una ocasión, recibí una llamada telefónica de uno de los participantes. Empezó diciendo: "¡Qué barbaridad! Regresé a casa después de dar clases y me puse a hacer la lista de lo que me agradaba de mí mismo. Me demoré más de una hora en encontrar la primera. Tardé casi lo mismo en encontrar la segunda. ¡Ya son las once de la noche y apenas llevo anotadas cinco cosas!". Ésa fue la tarea más importante para él en todo el seminario.

Se trata, en efecto, de una tarea importante. Asegúrese de dedicar tiempo a hacerla, para poder avanzar al paso siguiente.

El paso tres: decir en voz alta cosas positivas de sí mismo a los demás. Es más fácil escribir cosas buenas de uno mismo que decirlas en voz alta. Todos los antiguos mensajes que llevamos en nuestro interior empiezan a gritarnos: "¡No te hagas notorio ni seas presumido!". Ignórelos; tome su lista y comparta sus comentarios con un amigo. Hágase de valor y rompa con el patrón negativo. Es correcto hacer comentarios elogiosos de uno mismo. Sí que se necesita valor para hacerlos en voz alta. Recuerde, no es fácil cambiar la idea de sí mismo.

Esas voces que nos gritan por dentro son especialmente fuertes si durante nuestro crecimiento estuvimos bajo la influencia de una persona muy criticona. Higinio, participante en un grupo, dijo que no podía dar el paso tres porque sus padres le habían dicho muy a menudo "No te vuelvas engreído". Fue un buen deportista en la secundaria, y el ejercicio podría haberle ayudado a adquirir confianza en sí mismo. Sin embargo, las voces de los padres eran más fuertes e Higinio aprendió a ser "humilde". Ahora que era adulto, no podía decir en voz alta cosas buenas de sí mismo ¡porque todavía sentía que sus padres se disgustarían! Tal vez esto le parezca ridículo a usted, lector, pero no era así para Higinio. Finalmente fue capaz de leer en voz alta su lista ante sus compañeros, aunque con expresión de sufrimiento. Cuando terminó, todos aplaudieron, y él comentó: "¡Vaya que me siento bien!".

El paso cuatro es difícil: reconsiderar sus relaciones con los demás y realizar cambios que le ayuden a romper con esos patrones destructivos y a desarrollar su "nuevo yo".

Su autoimagen es validada casi en su totalidad por la retroalimentación que recibe de los demás. Revise cuidadosamente sus relaciones interpersonales. ¿Cuáles son constructivas para su autoestima? ¿Cuáles son, en realidad, más dañinas que buenas? Si usted descubre que algunas de ellas son destructivas para su idea de sí mismo, elija terminarlas, o bien, hacerlas más productivas y positivas para usted. Es difícil cambiar los antiguos esquemas de interacción ya establecidos. Por otra parte, mantener por comodidad una relación que refuerza un pobre concepto de sí mismo

equivale a decidir que se va a mantener el obstáculo principal en el propio camino de crecimiento.

Cuando trabajé como orientador, a menudo oí decir a la gente que un joven en dificultades "lo único que necesita es encontrar nuevos amigos" para resolver todos sus problemas. Yo encontré que generalmente necesita hacer cambios tanto en lo referente al grupo de jóvenes que frecuenta, como en lo que siente respecto de sí mismo. Tiende a buscar retroalimentación de otros, que, en esencia, concuerde con la idea que tiene de sí mismo. Las relaciones con los iguales refuerzan poderosamente la autoestima actual. En parte ocurre así porque se escogió al grupo para servir de espejo de ella: "Con esta gente me siento realmente a mis anchas".

Tal vez resulte muy difícil cambiar sus relaciones con los demás, pues uno tiende a seguir las viejas pautas y a encontrar relaciones que refuerzan su nivel actual de autoestima. Sin embargo, puedo asegurarle que, si usted quiere sinceramente sentirse mejor consigo mismo, habrá de invertir en relaciones positivas, aquellas que ayudan a que uno se sienta bien por ser como es.

El paso cinco: liberarse de los pensamientos negativos sobre uno mismo. Todos escuchamos mensajes que resuenan en nuestra mente: las cintas paternas, según el Análisis Transaccional. Es posible que las cintas se hayan originado de nuestros padres, maestros, sacerdotes o de u otros adultos importantes: "Ten cuidado y no dejes que el éxito se te suba a la cabeza. Recuerda que es pecado ser engreído y egoísta. Te crees muy listo, ¿verdad?". Estos mensajes son destructivos e impiden que uno mejore la autoimagen. Originalmente, tenían la intención de disciplinar y controlar pero, por desgracia, no resultaron ser útiles ni productivos para nosotros.

Como adultos, podemos escoger si queremos o no continuar escuchando esos mensajes. Repita sus propias cintas en voz alta, y escríbalas. Vea si son apropiadas. El analista transaccional recomienda que uno tome los mensajes del nivel Padre o Hijo de su ego y los analice con su nivel Adulto, para ver si son mensajes racionales y adecuados en este momento de su vida. A continua-

ción, hay que liberarse de los que le impiden llegar a sentirse bien consigo mismo.

Tal vez usted necesite expresar estos sentimientos de no estar bien en una sesión de orientación, con sus amigos cercanos, o en una sesión de autoterapia. Le recomiendo que los escriba o los grabe. De alguna manera es necesario "deshacerse de toda la basura emocional del pasado", de modo que ya no pueda controlarle ni imponerle una carga ahora. Permítase exteriorizar, ventilar, expresar y verbalizar esos antiguos mensajes de no estar bien. Aléjelos de su camino hacia el mejoramiento de la idea de sí mismo.

El paso seis podría parecer una actividad poco seria, pero fue útil para Victoria, participante en un seminario. Le sugiero que escriba recados positivos para usted mismo y que los coloque por toda la casa en lugares visibles: en el espejo o en el refrigerador, por ejemplo. Puede hacerse cumplidos como: "Tienes una linda sonrisa". Su contenido puede provenir de la lista de veinte cosas positivas que le agradan de sí mismo. Victoria asistió a un seminario de fin de semana y era como un cadáver emocional. Se le dificultaba muchísimo poner atención, pero, en cierta forma, este ejercicio la estimuló. La semana siguiente informó que se había escrito unos cien recados, e incluso puso uno ¡en el sanitario! Era una persona diferente, ¡la idea de sí misma mejoró casi como por arte de magia! Aparentemente, esta actividad logró la diferencia. Es raro un cambio tan espectacular, pero demuestra el potencial del esfuerzo activo.

El paso siete: ser receptivos a los comentarios positivos de los demás. La gente tiende a oír sólo lo que quiere oír. Si se tiene un pobre concepto de sí mismo, se escucharán únicamente los comentarios negativos. Cuando alguien nos elogia, negamos el elogio, no lo tomamos en cuenta o lo racionalizamos diciendo: "Nada más me lo dice de dientes para afuera, realmente no lo dice en serio". Algunos se defienden de oír cualquier cosa positiva porque su idea básica de sí mismos les sugiere que esos comentarios positivos no les van. La próxima vez que una persona lo alabe o le haga un cumplido, trate usted de dejar que el cumplido le

llegue, en vez de defenderse de oírlo. Quizá se le dificulte. Sin embargo, es muy importante romper con las pautas negativas de aprendizaje. Cuando usted pueda escuchar los comentarios positivos, se sentirá mejor consigo mismo.

El paso ocho: hacer un cambio específico en la conducta. Determine qué parte de su personalidad desea modificar. Tal vez quiera saludar a más personas, o llegar a tiempo al trabajo o a la escuela, o dejar de postergar pequeñas tareas como tender la cama todas las mañanas. Decídase a cambiar esa conducta todos los días de la semana próxima. El cambio debe ser fácil para que pueda lograrlo y sentir que tuvo éxito. No se programe para fracasar por haber decidido hacer un cambio imposible en la primera semana.

Tal vez quiera usted ir marcando el calendario para recompensarse un poco cada día. Al final de la semana, podrá volver la vista atrás y decir: "¡Lo logré! ¡Cambié algo! Soy diferente en este determinado aspecto de mi personalidad". Una vez que haya usted alcanzado este primer cambio, la semana siguiente emprenda un segundo, otro pequeño cambio, y ¡adelante! Si hace esto durante varias semanas ininterrumpidas, notará cambios significativos en su personalidad que, a su vez, mejorarán su concepto de sí mismo.

El paso nueve: es uno de los más divertidos: dar y recibir más abrazos. En nuestra sociedad ha prevalecido algo cercano al temor de tocar a los demás para demostrar afecto, lo que probablemente se relaciona con el énfasis indebido en lo sexual y las actitudes victorianas hacia el sexo. La mayoría de la gente no está consciente de la diferencia entre el contacto afectuoso y el sexual. Algunos tienen temor de que cualquier contacto tenga una connotación sexual. Muchos evitamos por completo el contacto físico y el abrazo. Parece que muchas otras sociedades han superado esta dificultad y que el contacto físico no les causa problema.

Un abrazo cálido y significativo de un amigo refuerza más que cualquier palabra. Un abrazo nos cura y mejora nuestra idea de nosotros mismos con más rapidez que cualquier otro método. Nos libera, nos calienta internamente y mejora nuestros sentimientos de autoestima. "¡Valgo lo suficiente para que me abra-

cen!" acaso sea el mensaje más cálido que podamos escuchar. Si puede usted superar su miedo al contacto físico e incluso pedir un abrazo (si no está obteniendo suficientes), dará un gran paso hacia el mejoramiento de su idea de sí mismo ¡y disfrutará del proceso!

El paso diez: le propone esforzarse por lograr una comunicación significativa con otra persona. Parte del desarrollo más importante que pude experimentar después de mi divorcio fue el alcanzado al comunicarme con mis amigos. Pida y dé una retroalimentación sincera. Diga lo que nunca le dijo a nadie. ¡Llame a las cosas por su nombre! Un diálogo así es como un espejo en el que usted puede verse tal como los demás lo ven.

El paso once: tiene que ver con la terapia. Es posible que usted decida iniciar una relación terapéutica para mejorar su idea de sí mismo. La terapia constituye un ámbito seguro para hablar de lo que desee. La orientación de un profesional puede reducir el tiempo que se requiere para cambiar la autoimagen. La terapia no tiene el estigma que antes tenía, ya que actualmente se enfoca en el crecimiento personal, en tanto que antes por lo general equivalía a "enfermedad mental".

Si usted realiza diligentemente estos ejercicios, podrá lograr algunos de los mismos cambios que logran los participantes de las sesiones. ¡Lo más que puede perder es esa pobre imagen de sí mismo! Haga de esta parte del sendero una parte importante de su crecimiento. Este bloque de reconstrucción probablemente afecte más aspectos de su vida que cualquiera de los demás.

La autoestima de los niños es muy frágil

Tome en cuenta que el divorcio también puede ser muy perjudicial para la idea que los hijos tienen de sí mismos. De pronto, la vida quedó sin raíces. Se sienten rechazados, solitarios, enajenados y tal vez culpables, y se preguntan qué hicieron mal para contribuir al divorcio de sus padres.

Es posible que la adaptación de los hijos al divorcio se complique si al mismo tiempo pasan por ciertas etapas del crecimiento que, por sí mismas, representan una amenaza para la

autoestima. Como ejemplo principal, hay cierta evidencia de que el periodo de la pubertad es el más difícil en el crecimiento y desarrollo de los niños. He escuchado a muchos adultos hablar de las penosas dificultades de su pubertad. Este periodo conlleva muchos cambios drásticos en el cuerpo: estatura, peso, características sexuales, vello corporal y voz. De pronto, la identidad —o lo que se creía ser— está cambiando también. Experimentan actitudes y sentimientos nuevos, como la atracción por el sexo opuesto. Las relaciones con los camaradas adquieren mucha mayor importancia. Este rápido periodo de cambio es un verdadero ataque a la idea que el adolescente tiene de sí mismo. Por lo tanto, si los jóvenes están experimentando cambios externos durante el proceso de divorcio de sus padres, es más probable que su autoimagen resulte afectada.

Los ejercicios de este capítulo pueden compartirse con los hijos. De hecho, hacerlos juntos es una buena forma de enriquecer la comunicación en la familia. Por lo tanto, sugiero a ustedes, padres divorciados con hijos, que emprendan estos once pasos hacia el mejoramiento de su autoestima, y que auxilien a sus hijos para que los sigan.

Compruebe su avance

A continuación, la lista de comprobación para esta parte del camino. Una vez más, dedique el tiempo suficiente para ocuparse de tan importante aspecto. Cuando se sienta usted bien con la mayor parte de las frases, probablemente esté preparado para reasumir el ascenso. ¡Cuídese!

1. Estoy dispuesto a esforzarme para mejorar mi autoestima.
2. Deseo cambiar mi idea de mí mismo, aunque comprendo que esto cambiará muchos aspectos de mi vida.
3. Me gusta ser quien soy.
4. Creo que soy una persona atractiva.
5. Me gusta el cuerpo que tengo.
6. Me siento atractivo y sexualmente deseable.

7. Siento confianza en mí mismo la mayor parte del tiempo.
8. Me conozco y me comprendo.
9. Me siento bien por ser un hombre (una mujer).
10. Ya no me siento un fracasado porque mi relación amorosa terminó.
11. Me siento capaz de entablar relaciones profundas y significativas.
12. Soy el tipo de persona que me gustaría tener como amigo.
13. Estoy tratando de mejorar mi idea de mí mismo mediante los once pasos enumerados en este capítulo.
14. Creo que es importante lo que tengo que decir a los demás.
15. Creo que tengo mi propia identidad.
16. Espero y confío en poder mejorar mi autoestima.
17. Tengo confianza en que puedo resolver los problemas que enfrento.
18. Tengo confianza de poder adaptarme a esta crisis.
19. Puedo escuchar una crítica sin enojarme ni ponerme a la defensiva.

Capítulo 12

Transición: "Empiezo a despertar y tengo que tirar las sobras"

Las experiencias de la infancia ejercen gran influencia en nuestras vidas. Las personas tenemos la tendencia a llevar a nuestras nuevas relaciones las actitudes y sentimientos que aprendimos en la infancia y en nuestro trato con familiares, amigos y anteriores amantes. Algunas de estas actitudes y sentimientos nos son de utilidad, pero otras no. Hay otros residuos que nos causan problemas en la vida adulta, como la necesidad no resuelta de rebelarnos contra las restricciones que se nos imponían años atrás, como las normas paternas, y las luchas por el poder. Debemos aprender a distinguir los desechos útiles, para conservarlos y fortalecerlos, y tenemos que esforzarnos para cambiar aquellos que obstaculizan nuestro avance.

> *Cuando era niño, hablaba como niño, tenía la comprensión de un niño y pensaba como niño. Pero, cuando me convertí en hombre, dejé atrás las niñerías.*
>
> San Pablo (I Cor. 13:11)

En este punto, hemos escalado ya una buena parte de la montaña y es hora de hacer una revisión cuidadosa de nuestro equipo, antes de llegar a la cima. Muchos quizá llevemos una carga adicional e innecesaria. Recuerdo la historia que me relató un amigo: en su

primera expedición a una montaña nevada, subió hasta una altura de 3 500 metros; entre su carga llevaba un litro de agua. Cuando llegó a la cima, se percató de que había escalado llevando un peso extra de casi un kilogramo de agua ¡mientras caminaba sobre cientos y cientos de metros cuadrados de nieve!

Y usted, ¿no está cargando un peso innecesario de sobras de su vida pasada? Tal vez lleve una carga excedente de su anterior matrimonio, o de la relación con sus padres, sus compañeros de escuela u otras personas que conoció en sus años de formación. ¡Ya es hora de tirar esa carga innecesaria! En este capítulo, examinaremos las sobras más comunes, para saber cuál es su origen y cómo manejarlas.

En todos los años que llevo impartiendo el seminario de Reconstrucción, siempre me ha impresionado advertir que son muy pocos los participantes que comprenden la importancia y poderío de cuatro sobrantes fundamentales de su pasado: las influencias de su familia de origen, la influencia de sus experiencias infantiles, el confuso periodo de rebelión, y la frustrante y desesperanzadora lucha de poder. Con frecuencia, estos elementos influyen de manera directa en la finalización de la primera relación amorosa; y no hay muchos libros de autoayuda que nos ayuden a entender su influencia.

Estos cuatro factores se entremezclan y es difícil separarlos con precisión. De manera arbitraria, he definido como influencias de su familia de origen los acontecimientos ocurridos en la familia de sus padres antes de que usted naciera. Los sucesos que se dieron desde el momento en que nació hasta que dejó el hogar paterno son sus influencias infantiles (en ellas incluyo lo que ocurrió fuera de su hogar: en la escuela, en la iglesia y en su entorno social). Llamo periodo de rebelión a sus intentos por hallar una identidad individual, separada de las expectativas de su familia y la sociedad. La lucha de poder es una combinación de todas las cuestiones que han quedado sin resolver en los distintos aspectos de su vida, incluyendo los tres recién mencionados.

Este capítulo es una continuación del trabajo que hicimos en el capítulo 2 y le ayudará a entender mejor por qué terminó su relación.

Las influencias de su familia de origen

Su familia de origen es la familia en que usted se crió. Sus padres, hermanos, abuelos, tías y tíos ejercieron una influencia muy importante en su concepción acerca de "cómo debe ser una familia". Probablemente, la mayoría de las ideas que concibió durante esos años fueron saludables, pero otras no.

Ahora, piense en el comienzo de su propia relación amorosa. Para tener una idea de lo que pasaría en un matrimonio después de algunos años, deberíamos imaginar que el "pariente más importante" para la novia se casó con el "pariente más importante" del novio. (En mi caso, es como si mi padre se hubiera casado con la abuela de mi mujer. Ellos nunca se conocieron, pero de haberlo hecho, ¡habría sido desastroso!)

Tenemos esperanza: sí podemos desarrollarnos y abandonar los esquemas de interacción de nuestra familia de origen. Pero, como muchos de nosotros hemos constatado, son los parientes de la pareja los que se divorcian.

He hecho la siguiente petición a auditorios de diferentes países: "Levanten la mano los que quisieran que su matrimonio fuera básicamente como el de sus padres". Menos del cinco por ciento de las personas lo hace. Entonces, si no deseamos un matrimonio similar al de nuestros padres, ¿cómo lo queremos?

Algunas de las influencias de la familia de origen son fáciles de detectar y comprender. Tenemos la tendencia a simpatizar con el mismo partido político que gustaba a nuestros padres, a seguir su misma religión y vivir en el mismo lugar que ellos. Algunos nos rebelamos, queremos caminar solos y elegimos una ruta completamente distinta. Aun con esta rebeldía, sin embargo, la familia de origen es un elemento importante.

Existen muchas otras influencias sutiles. Mi pareja proviene de una familia de mujeres muy voluntariosas; yo, de una de varones fuertes. Uno de los problemas provenientes de nuestras familias de origen fue determinar cuál de los géneros iba a tener el control. (Ella dice que yo gané y yo digo que ella.)

Otro punto de conflicto es la manera de manejar el dinero. Mi madre pertenece a una familia en la que los varones eran sumamente descuidados en las cuestiones monetarias, así que tuvo que aprender a ser ahorrativa y a controlar el dinero. Por supuesto, respondió a las influencias de su familia de origen al casarse con un hombre irresponsable en los asuntos financieros, igual que aquellos con los que ella se crió. Mucha gente se casa con la idea de escapar de las influencias familiares, sólo para descubrir que lo único que han hecho es perpetuarlas.

"Pero eso es muy extraño", puede pensar usted, "Si su padre era la personalidad dominante y fuerte de la relación, ¿cómo es que su madre era la que controlaba el dinero?". La respuesta a esta cuestión la encontramos en los estudios sociológicos de la familia, y tal vez haya sucedido lo mismo con la suya. La "reina del hogar" muchas veces es más poderosa de lo que aparenta, sólo que ejerce su poder de una forma sutil e indirecta. Aparentemente, papá tenía el control, pero mamá manejaba los hilos.

Si al casarse pensó que lo hacía con el padre o madre que no tuvo, debe sentirse confundido al ver que usted termina por actuar como un padre o madre. ¿Recuerda el análisis que hicimos de las actitudes de adaptación en el capítulo 4? Cuando nuestras necesidades no fueron atendidas en nuestros años formativos, la mayoría de nosotros aprendimos a adaptarnos. Con frecuencia, la conducta de adaptación que adoptamos es convertirnos en un "padre" o "madre", lo que trae como consecuencia que demos a otros lo que esperábamos que nos dieran a nosotros.

¿Se siente escéptico respecto de las influencias de su familia de origen? El siguiente ejercicio le será muy útil: escriba en un papel las reacciones de sus parientes más importantes ante las distintas emociones humanas: la ira, la culpa, el rechazo, el temor, la intimidad, etcétera. Luego anote sus propias reacciones. Cuando compare las listas, tendrá una mejor idea de cuán independiente es usted de las influencias de sus parientes más significativos. En tanto no reflexionemos y nos desprendamos de estas influencias, seguiremos manejando nuestras emociones de la misma forma en que lo hacen estos familiares nuestros.

Por cierto, cuando se pide a aquellos que ya han elaborado estas listas que digan quién es su pariente más significativo, los que están en proceso de divorcio con frecuencia señalan a alguna persona que no es su padre o madre. Cuando resentimos la ausencia física o emocional de alguno de los progenitores, muchos buscamos otro "pseudopadre" para compensar la pérdida.

Los que no recibimos suficiente atención de nuestros padres, tenemos la tendencia de cargar a nuestra pareja la responsabilidad de remediarlo. En cada uno de nosotros hay una parte que desea que nuestra pareja nos brinde los cuidados que nuestros padres no nos ofrecieron. En algunos, esta parte es grande y en otros, pequeña. Cuando una circunstancia similar se presenta en una relación amorosa, con frecuencia contribuye a su fin. Son pocas las personas que están dispuestas a cambiarnos los pañales, a servirnos de nana y darnos la atención que no recibimos cuando éramos niños.

Por supuesto, los conflictos de nuestra familia de origen son sumamente complejos y predominantes en nuestras vidas. No podemos analizarlos a fondo en este libro. Lo que somos y la manera en que nos relacionamos con nuestra pareja están fuertemente influenciadas por algunas cuestiones como: el orden en que nacimos, la existencia de chivos expiatorios en la familia, la marcación de límites, los triángulos, rituales y tradiciones familiares, los secretos, el abuso de sustancias tóxicas, y muchas otras. Por ahora, concluyamos que debemos cobrar conciencia de los importantes efectos de las sobras de nuestras familias de origen, y que tenemos que aprender a controlarlas en futuras relaciones.

Libérese de las influencias de su familia de origen

Linda nos ofrece un ejemplo típico de un conflicto no resuelto de su familia de origen. Su relación comenzó a resquebrajarse cuando empezó a advertir que se había casado con Noé porque se parecía al padre con el que no había terminado de hacer las paces. El concepto puede expresarse en una de dos maneras. Linda pudo

haberse casado con alguien similar al padre que le disgustaba, porque una relación así le daba una sensación de comodidad y familiaridad, aunque también la llenaba de estrés y malestar. O, quizá no se casó con alguien como su padre, pero, cuando inició el proceso de sanar sus relaciones con él, usó a Noé para enfrentarse a los conflictos no resueltos. Le dijo: "Siempre me dices lo que debo hacer, igual que lo hacía papá". Tal vez eso no sea cierto, pero la antigua ira que sentía hacia su padre por ser tan dominante, le hace pensar que su marido también es muy "mandón".

Cuando uno, o ambos miembros de la pareja empiezan a "despertar" y se dan cuenta de que su relación es muy parecida a las de sus progenitores, se enfrentan a un problema. Deberán aceptar los matrimonios de sus padres (en vez de desdeñarlos), o tendrán que hacer cambios en su relación para que sea como ellos la desean. Si no se deciden por alguna de estas opciones, es muy probable que su matrimonio les parezca un fracaso (y en realidad no es su unión lo que fracasó, sino que el proceso de sanación de las influencias de la familia de origen no se realizó de una manera adecuada).

Influencias en la infancia

En nuestros primeros años de vida adquirimos muchas creencias acerca de nosotros mismos, del mundo y de las relaciones. Tomamos conciencia de lo que sentimos acerca de nuestra persona y nuestra autoestima. Aprendemos a distinguir si el mundo es seguro y si podemos confiar en la gente que nos rodea. Aprendemos a sentirnos amados y, si no creemos recibir suficiente amor, aprendemos a adaptarnos. Quizá nos embargue el temor de ser rechazados y abandonados. Aprendemos a distinguir si estamos "bien" o "mal".

¿Alguna vez ha tratado de hacer un cumplido a una persona "inadecuada", alguien con una baja autoestima? Esto es lo que generalmente sucede: "Me gusta tu pelo". "¡Ay! sólo me lo lavé, y no hay forma de que se me arregle". "¡Qué bonito vestido te pusiste!". "¿Bonito este trapo viejo?, ¡si lo compré en una tienda de segunda mano!". Estas personas se sienten incómodas cuando

se les alaba porque su niño interior no está de acuerdo con los cumplidos que les hacen. Desde una edad muy temprana han adoptado la creencia de que están "mal".

En cierto grado, las personas tratamos de alimentar en las relaciones adultas todas las partes de nuestro crecimiento y desarrollo que no completamos en nuestros años formativos. Los individuos que aprendieron a tener una baja autoestima en su infancia tratan de mejorar este sentimiento en su matrimonio. Pero evitan aprender lo que tanto desean porque no creen en los piropos de su pareja: "Dices que te gusta mi cabello, pero sólo lo haces para que me sienta bien".

Se necesitan más que unos cuantos cumplidos para cambiar las creencias del niño interior de una persona. Si su problema es la baja autoestima, espero que haya puesto especial atención en el capítulo 11. Quizá sería conveniente que regrese a ese punto del camino y vuelva a leerlo (y le insisto en la conveniencia de hacer las tareas).

Otro ejemplo de la persistencia de estas influencias es el vínculo emocional que, idealmente, aparece durante el primer año de vida de las personas. Los padres que se sienten bien cuando están en la intimidad y que tienen la costumbre de abrazar a sus hijos con frecuencia y mirarlos a los ojos, ayudarán a esos niños a disfrutar la intimidad. Las personas que en su infancia no aprendieron a construir sus lazos emocionales muchas veces tratan de concluir este proceso con sus parejas amorosas adultas; pero acaso ni siquiera sepan cómo hacerlo y lo que logran es un alejamiento emotivo de aquellos con quienes tratan de intimar. Buscan la intimidad, pero, de una manera u otra, la rehuyen cuando empiezan a experimentarla.

Libérese de las influencias de la infancia

Existen múltiples ejemplos de lo que se hace para sanar las influencias negativas de la infancia. Un hombre que sigue comportándose de manera infantil e irresponsable puede sentirse agredido por la conducta paternal de su pareja, así que inicia otra relación o se busca una amante. Pero, si lo analizáramos a fondo, veríamos que lo que se ha buscado es otra figura maternal que cubra las necesi-

dades de atención que su madre no le satisfizo cuando niño. En este caso, el triángulo amoroso de este hombre no es el problema, lo que necesita remediar es su incapacidad de sanar los requerimientos insatisfechos de su niño interior.

Si desea aprender más acerca de la manera en que los conflictos de la familia de origen y las experiencias de la infancia influyen en nuestra vida adulta, le recomiendo ampliamente el libro clásico de la doctora Virginia Satir, *Peoplemaking* (*Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, publicado por Editorial Pax México).

La rebeldía: el duro camino a la madurez

Una de los sobrantes más comunes que arrastramos desde las primeras etapas de nuestra vida es la necesidad insatisfecha de afirmarnos como personas independientes al rebelarnos contra nuestros padres y las reglas que nos imponen. Si usted o su pareja han trasladado esta carga en particular a su relación amorosa, pueden poner en grave riesgo su posibilidad de alcanzar el éxito.

Durante su crecimiento, todo adolescente pasa por un periodo de rebelión, cuando el "casi adulto" busca su identidad individual. Aunque ésta es una parte necesaria en el desarrollo de los adultos jóvenes, causa gran tensión en las relaciones familiares. Analicemos estas etapas cruciales de desarrollo, por las que todos debemos pasar en nuestro camino hacia la independencia adulta. Las he llamado la etapa del cascarón, la de la rebelión (externa e interna) y la del amor.

La etapa del cascarón se presenta cuando somos jóvenes, nos estamos formando y tratamos de complacer a nuestros padres. Durante estos años, los hijos tienen los mismos valores morales y políticos de sus padres, profesan la misma religión y se comportan más o menos en la forma que ellos esperan que lo hagan. En este periodo, el niño es, básicamente, un reflejo de sus progenitores. Podríamos decir que es como el huevo que pone la gallina, que no tiene identidad propia. Las expresiones de las personas en esta etapa están plagadas de inhibiciones: "¿Qué pensará la gente? Debo tener cuidado de hacer lo que se

supone que debo hacer. Debo apegarme a las normas y reglas de la sociedad. Debo ajustarme a lo que la sociedad espera de mí".

En los años de adolescencia, o a veces más tarde, las personas inician un periodo de rebeldía y empiezan a romper el cascarón para salir. Este proceso de dos etapas incluye un cambio de conducta; el adolescente hace lo que "no debe" hacer, empieza a trasponer los límites y trata de ver hasta dónde puede llegar. Busca nuevas experiencias y adopta distintas maneras de comportarse. El pollito que lleva dentro está creciendo e iniciando una vida propia, y empieza a salir del cascarón. El vocabulario del periodo de rebeldía es: "Tengo que hacerlo a mi manera. No necesito tu ayuda. Si no fuera por ti, yo podría ser como quiero ser. ¡Por favor, déjame en paz!". La rebelión se presenta en dos etapas: externa e interna.

Etapa de rebeldía externa. La crisis de identidad y rebeldía generalmente comienza cuando la persona empieza a sentirse agobiada por sentimientos de presión y estrés internos, cuando siente que ya no puede con la carga que representa el ajustarse a los "deberes" provenientes de su familia de origen, su infancia y la sociedad. Si aprendió actitudes como ser demasiado responsable, ser perfeccionista, tratar de complacer a toda la gente o rechazar sus emociones, la persona se sentirá como Atlas, el coloso que llevaba sobre sus espaldas el peso del mundo: cansado de todo. Cuando se rebele, tratará de escapar de la relación y puede empezar a actuar como un adolescente indócil en busca de una identidad separada de la que le han dado sus padres y la sociedad.

La conducta de las personas en rebeldía es muy predecible (¿no es interesante que este estado de rebeldía e inconformidad sea tan predecible y formativa?). A continuación expongo algunas actitudes típicas de la rebeldía externa.

1. Estas personas se sienten infelices, llenas de estrés, ahogadas y atrapadas. Piensan que sus parejas son las responsables de su descontento y lo manifiestan al decir cosas como ésta: "Seré

feliz en el momento en que tú cambies". Proyectan su infelicidad hacia otros, especialmente hacia sus parejas.

2. Disfrutan al hacer todas las cosas que antes les incomodaba hacer. Sienten que empiezan a divertirse y no entienden por qué la gente no aprecia las cosas que hacen, si ellos se sienten tan bien al hacerlas. Sus parejas afirman: "No es la misma persona con la que me casé".
3. Después de haber sido responsables hasta la exageración durante toda su vida, ahora les gusta mostrarse desobligados. Cambian de empleo a uno que implique menos responsabilidad, o dejan de trabajar si les es posible. La pareja de una persona en rebeldía expresó: "Tengo cuatro hijos; mi marido es el más grande de ellos".
4. Buscan a alguien con quién hablar. A sus parejas les reprochan: "Nunca he podido hablar contigo. Pero ya encontré una persona que me entiende y realmente me escucha". Dicha persona, por lo general, es muy joven y es una pareja amorosa en potencia. Todo parece indicar que están teniendo una aventura, pero la persona rebelde seguramente lo negará. En muchos de los casos, la gente piensa que sostienen relaciones sexuales, pero, por lo regular, su relación es sólo platónica.
5. El vocabulario de una persona en rebeldía externa suena así:

   Me intereso por ti, pero no te amo. Pensé que sabía lo que es el amor, pero ahora no estoy seguro. No estoy seguro de haberte amado de veras.

   Necesito terminar nuestra relación para poder conocerme a mí mismo. Necesito alejarme emocionalmente de ti. Necesito hallar mi propio mundo y no quiero que el tuyo me siga absorbiendo. Quiero ser yo mismo.

   Me recuerdas a mi padre (o madre), y yo no quiero vivir con alguien que sea autoritario. Y reconozco desde lejos a la gente que es así".

Si todo lo anterior se está presentando en una relación amorosa, no es nada extraño que ésta termine. La pareja de una

persona en rebeldía generalmente resiente todas y cada una de las conductas descritas, las toma como un ataque personal y se siente abrumada emocional y psicológicamente. Lo que debe hacer es observar y analizar el comportamiento del rebelde y tomar conciencia del crecimiento y los cambios que está experimentando; debe comprender que su pareja está pasando por un proceso interno que tiene muy poco que ver con ella. Los rebeldes intentan deshacerse de otras personas y relaciones de su pasado, pero, al hacerlo, muchas veces se descargan en sus parejas actuales.

Etapa de rebeldía interna. Cuando las personas que están en proceso de rebelión adquieren el valor y el poder de reflexión suficientes para volver la mirada hacia su propio ser, son capaces de convertir aquél proceso en una rebeldía interna. Esto sucede cuando caen en la cuenta de que están librando una lucha contra sí mismos y que, básicamente, se trata de un combate entre lo que "deben" y lo que "quieren" hacer. Se percatan de que tratan de desprenderse de las expectativas que de ellos tenían sus familias de origen y la sociedad, y que, más que contra sus parejas y otras figuras de autoridad, están librando una batalla en su interior.

Etapa de amor. Después de un tiempo, los rebeldes empiezan a adquirir una identidad individual, lo que les da la capacidad de tomar decisiones para la vida basadas en el amor más que en lo que se "debe" hacer. Sienten más amor hacia sí mismos y hacia los demás, especialmente sus padres.

El vocabulario de esta etapa está formado por palabras de aceptación y entendimiento: "Mis padres hicieron lo mejor que pudieron. Cometieron errores y muchas veces me sentí enojado y molesto con ellos, pero ellos se esforzaron e hicieron todo lo que estuvo a su alcance. Los comprendo y los acepto como son". Llamo a este periodo adulto la etapa de amor porque la persona cuenta ya con una identidad independiente, y tiene la capacidad de amar a otros de una manera adulta y no buscando cubrir expectativas infantiles.

Cuando estamos en la etapa del cascarón, nos comportamos como debemos, en la de la rebeldía, actuamos como no debemos;

y en la del amor, hacemos lo que queremos hacer. El comportamiento que mostramos en este último periodo suele ser similar a la conducta que adoptamos en la etapa del cascarón, pero la motivación es completamente distinta. En lugar de tratar de complacer a otros, procuramos complacernos a nosotros mismos.

La pareja del rebelde necesita involucrarse en el proceso. Algunos deciden esperar hasta que aquél "recupere la cordura", creyendo que entonces la relación funcionará. Consideran que el rebelde es el "paciente", así que no aceptan ninguna responsabilidad para buscar una solución al problema.

Por otra parte, en muchos casos, la pareja de una persona en rebelión está abrumada emocionalmente, fuera de forma, pues se siente afectada por la conducta de ésta, y la culpa de todo lo que está pasando. No es capaz de reconocer que la relación amorosa es un sistema y que la responsabilidad de los problemas es compartida. Las personas que adoptan esta actitud ante la relación por lo general no tienen el valor y la fuerza emocional necesarios para realizar el trabajo personal que deben hacer.

La rebeldía no se presenta por mero accidente. Muchas veces, la pareja de una persona en rebelión es autoritaria; hasta cierto grado, y quizá de manera inconsciente, puede decirse que buscó a alguien a quien pudiera servirle de padre o madre: "Yo sé lo que le conviene a mi pareja, ¡si tan sólo me hiciera caso!". Su necesidad de control le dificulta aceptar la conducta del rebelde cuando éste parece estar "fuera de control".

En vez de esperar hasta que la tormenta se le venga encima, la pareja de una persona rebelde debe darse la oportunidad de reflexionar acerca de sí misma y tratar de lograr el máximo crecimiento personal.

Cascarón, rebeldía, amor: un resumen

El cuadro sinóptico que le presento a continuación es un resumen del desarrollo de las tres etapas. En él se muestran algunas características típicas: el vocabulario, las conductas y pasos sugeridos para el crecimiento. Le ruego tomar en cuenta que estas recomen-

	Cascarón	Rebeldía	Amor
Vocabulario	*"¿Qué debo hacer?"* *"Haré lo que tú digas."* *"Hazte cargo de mí."* *"Significas todo para mí."* *"Todo lo que quiero es que seas feliz."*	*"Si no fuera por ti..."* *"¡No necesito tu ayuda!"* *"¡Déjame en paz!"* *"Lo haré aunque no te guste."* "Si te hace sentir bien, ¡házlo!"	*"He considerado las opciones."* *"Asumiré la responsabilidad por mis decisiones."* *"Tal vez no funcione, pero quiero intentarlo."* *"Tanto tú como yo podremos divertirnos."*
Comportamiento	*Sumiso, obediente* *Atento (por obligación)* *Consistente, predecible* *Cuidadoso, no toma riesgos.* *Cumple sus obligaciones, no tiene opciones.*	*Egocéntrico, egoísta* *Irresponsable, culpa a los demás* *Errático, impredecible, descuidado* *Infantil, "juega" con la gente joven.* *Pasión por los autos deportivos, las ropas vistosas, el sexo*	*Crecimiento personal, respeto a los demás* *Responsable, flexible, abierto* *Dispuesto a tomar riesgos, aprende de sus errores* *Toma decisiones basadas en los hechos*
Pasos sugeridos para el crecimiento *Para sí mismo*	*Empiece a tener confianza en sí mismo.* *Empiece a tomar riesgos.* *Empiece a comunicarse abiertamente.* *Empiece a aceptar sus responsabilidades.* *Empiece a probar nuevas conductas.*	*Inicie actividades positivas y de crecimiento: educativas, de recreación, ejercicio, con amistades, aficiones, comunitarias.* *Inicie una terapia (¿con su cónyuge?).* *Hable con su cónyuge, con un amigo o un terapeuta.* *Mantenga un equilibrio moral y ético.*	*Trabaje para lograr el conocimiento de sí mismo.* *Trabaje para aceptarse tal como es.* *Trabaje para lograr una comunicación abierta y honesta.* *Estreche amistades, pero sin fines amorosos.* *Exprese su ira de una manera asertiva.* Mantenga una independencia e interdependencia equilibradas respecto de sus amigos cercanos.
Para su pareja	*Estimule el crecimiento de su pareja.* *Reduzca la dependencia de su pareja respecto a usted.* *Si asiste(n) a terapia, muéstrese cooperativo.* *¡Prepárese para un período turbulento cuando la "rebelión" comience!*	*Conserve la serenidad y sea paciente.* *Permita el crecimiento de su pareja.* *Muéstrese dispuesto a hablar con ella en cualquier momento.* *Anímela a iniciar una terapia conjunta.* *¡Recuerde que la rebelión es contra el cascarón, no contra usted!*	

Figura 12.1. "Alcanzar la madurez" en tres etapas no muy fáciles.

daciones tienen que adaptarse para cada individuo, pues aunque algunas se ajustan a una pauta, cada persona es singular.

A través de los años, los asistentes a mis sesiones me han proporcionado múltiples ejemplos del fenómeno del cascarón/la rebeldía/el amor.

Una noche, Eloísa llegó furiosa porque Leonardo, su ex pareja, estaba pasando por el periodo de rebeldía y provocándole un gran desasosiego. En su etapa del cascarón, Leonardo era director de una escuela; pero, como ya no quería tener tantas responsabilidades administrativas, regresó a su puesto de maestro de tiempo completo. Inició una relación con una mujer, con la cual tenía "mucha comunicación" y le estaba ayudando a saber "quién era" él. Por supuesto, el hombre estaba muy emocionado con esta nueva relación. Una vez, su hijo menor fue a visitarlo; al regresar, Leonardo le dio una maleta llena de ropa y una nota para Eloísa, en la que le explicaba cuán maravillosa era su nueva relación. ¡No hace falta decir que la hizo enfurecer! Cuando esto sucedió, estábamos analizando la etapa de rebeldía en el seminario. Eloísa comenzó a comprender lo que le pasaba a Leonardo y sus esfuerzos por crecer y deshacerse de algunas sobras de su vida pasada. Entonces, pudo atenuar un poco su enojo.

Cuando expliqué esta teoría a la clase, Graciela se emocionó visiblemente. Su esposo, un profesor universitario, se había escapado con una de sus estudiantes cuando estaba en la etapa de rebeldía. A Graciela todo este asunto le parecía una locura, hasta que conoció la teoría de crecimiento y desarrollo personal cascarón/rebeldía/amor. Cuando entendió que Alberto trataba de liberarse de las expectativas de su pasado para convertirse en una persona con identidad propia, pudo ver que había algo de cordura en lo que parecía ser sólo locura.

Rolando contó al grupo que, tres años atrás, su matrimonio había enfrentado una crisis cuando su esposa pasaba por la etapa de rebeldía. Cuando él y Rosario consultaron a un consejero matrimonial, éste restó importancia a la etapa que atravesaba y presionó a la mujer a "comportarse como debía"; lo que en

realidad le estaba diciendo era que permaneciera en la etapa del cascarón. Rolando nos dijo que, en ese momento, él pensó que eso era un error. El matrimonio duró tres años más, hasta que, súbitamente, el deseo de crecimiento y la necesidad de rebelión de Rosario resurgieron, y se volvió "completamente irresponsable", abandonando su matrimonio y su hogar ¡sin siquiera llevarse su ropa! Durante tres semanas, Rolando no supo nada de ella. Al analizar en retrospectiva todos los acontecimientos, él nos hizo notar que quizá sería conveniente que las personas averiguaran en qué etapa de crecimiento y desarrollo se halla su terapeuta.

Ya que son tantos los matrimonios que se deshacen cuando uno de los cónyuges pasa por la etapa de rebeldía, mucha gente se pregunta si existe alguna manera de hacer que la unión perdure cuando esto sucede. Si una persona rebelde es capaz de buscar en su interior y percatarse de la interacción que se está dando entre ella y las figuras paternas de su pasado, podrá enfrentarse directamente a los debería, los tengo que y las expectativas. Hablar de su rebelión, en vez de expresarla con su comportamiento, resultará mucho menos destructivo para quienes le rodean y le aman en el momento.

Yo creo que es posible que una persona halle un espacio emocional dentro de su matrimonio para rebelarse: puede iniciar sesiones de terapia, asistir a la universidad, prestar servicios comunitarios, inscribirse en programas de recreación o deportivos, o participar en alguna otra actividad creativa. El rebelde necesita oportunidades para experimentar con su conducta, probar nuevas maneras de relacionarse, y de interactuar con otras personas además de su cónyuge. Si la pareja logra entender de forma directa lo que está sucediendo —que el miembro en rebeldía está enfrentando un conflicto interno que tiene muy poco que ver con su cónyuge—, podrá iniciar el trabajo de crecimiento y desarrollo que el rebelde debe hacer en su ser interno, en vez de llenar de tensiones su relación.

Sane su relación, aun con la presencia de la rebeldía

Para que la relación tenga alguna posibilidad de recomponerse, es necesario que ambos miembros de la pareja participen activamente en el proceso. La persona rebelde debe aceptar que su rebelión es un proceso interno y nadie más es responsable de ella. Su pareja debe trabajar para sanar su propio "niño interno", ya que sus patrones de conducta paternal y controladora son resultado de sus requerimientos insatisfechos.

Quizá piense usted: "Toda esa teoría suena muy bonita, pero ¿qué tiene que ver con la reconstrucción?". Bueno, como sucede con frecuencia, muchos matrimonios se construyen sobre una base de inmadurez, con uno de los cónyuges estancado en la etapa del cascarón y dedicado por completo a tratar de complacer a la gente y hacer lo que le pidan. Con el tiempo, esta persona se cansa de su papel. La presión que le provoca su inevitable crecimiento personal es tan grande que su conducta cambia; en ocasiones, el cambio es tan radical que semeja la erupción de un volcán. Esta transformación de la hasta entonces sumisa persona genera una gran tensión en la relación. Al romper el cascarón para salir de esa etapa y pasar a la de la rebeldía, se enfrenta a su pareja.

Las turbulentas aguas de la lucha por el poder

Muchas parejas caen en la cuenta de que discuten por la manera correcta de exprimir el tubo de dentífrico o de desenrollar el papel sanitario. Y las cosas por las que pelean nunca se resuelven, aunque ellos piensen que sí. Cada miembro, por su lado, piensa que no tiene poder o control de la relación. Ambos se sienten desesperados, indefensos, y están cansados de luchar. Su enfrentamiento puede ser una guerra declarada, en la que abundan los gritos, la ira y las ofensas verbales; o puede ser una guerra fría, en la que se aplican la "ley del hielo", se evitan, se ponen mala cara y utilizan otras tácticas pasivas para tratar de obtener control y poder.

Las dos personas involucradas han dejado de comunicarse o de compartir sus emociones. Cuando se hablan, se dirigen frases

incriminatorias que empiezan con: "Tú...". No buscan más acercamiento que la pseudointimidad que experimentan cuando pelean. Ninguno de los dos quiere perder, así que recurren a cualquier método con tal de ganar la guerra.

La lucha por el poder es como una olla de puchero que se cocina en la estufa: los ingredientes son todos los conflictos sin resolver que los miembros de la pareja llevan en su interior y que se manifiestan en su relación. El fuego bajo el puchero es la creencia de que otra persona, y no ellos, es responsable de su felicidad o infelicidad. Se casaron con la idea de que serían felices por siempre. Y todo estuvo bien mientras duró la luna de miel y la alegría, pero, cuando ésta terminó y hubo ocasiones sin mucha felicidad, la persona que era responsable de su dicha, ahora lo era de su desgracia. Cuando empezaron a creer que alguien se encargaría de su bienestar o malestar, perdieron su poder.

Aplaque las aguas picadas

La lucha por el poder se transforma en el dolor de madurar cuando las dos personas se hacen cargo de los problemas internos que aún no han resuelto. Esto puede tener alguna relación con los tres bloques obstaculizantes anteriores, pero los conflictos no resueltos pueden proceder de cualquier etapa de nuestra vida o personalidad. En realidad, se trata de una lucha interna por el poder, que proyectamos en nuestra relación. Los problemas que las personas no son capaces de enfrentar y superar se manifiestan en la relación y siguen cocinando el puchero.

La lucha por el poder disminuye su intensidad cuando:

- las dos personas aprenden a hablar de sus emociones.
- ambas empiezan a comunicarse utilizando mensajes en primera persona, en vez de hacerlo en segunda persona.
- cada una se responsabiliza de sus problemas no resueltos.
- cada una ve a la otra como su instructora en la relación, como alguien que intenta ayudarle a aprender más de sí misma, en lugar de proyectar el dolor y la culpa sobre ella.

Desházase de las sobras

Como sucede en muchas transiciones de la vida, esta parte del ascenso es escabrosa y difícil. Por lo general, "despertar" y entender por qué nuestra relación llegó a su fin no es un proceso sencillo. Puede resultar incluso muy doloroso: es más fácil que veamos la paja en el ojo ajeno que el leño en el nuestro.

Cuando trabajaba con delincuentes juveniles, asesoraba en promedio a una familia por semana. Si las personas acudían a las sesiones para descubrir qué podían aprender y cambiar de sí mismos, mi asesoría generalmente era útil y exitosa. Pero, si los miembros de la familia iban con la idea de que la otra persona era la que necesitaba cambiar, las sesiones por lo regular no servían para nada.

La próxima vez que vea en el camino a alguien que se comporta como un adolescente, se rebela y constantemente se enoja con las personas paternalistas y autoritarias, usted lo entenderá. Ya sabe que el rebelde está tratando de crecer emocionalmente, de ganar una identidad independiente y de liberarse de las expectativas y controles de su vida pasada. Aunque sienta el deseo de adoptar una actitud paternalista y quiera decir al rebelde cómo debe comportarse, tal vez sea mejor retirarse un poco, actuar usted mismo como adulto y pensar: "Para la etapa que atraviesa, creo que esto es lo mejor que puede hacer". Y en realidad, quizá usted mismo esté aún en la etapa del cascarón y tenga la necesidad de iniciar su propia rebelión para mejorar su autoestima y su identidad.

¿Se da cuenta de que realmente está avanzando en su ascenso a la montaña? El hecho de que sea capaz de enfrentar y manejar sus sobras es una señal de que está adquiriendo una perspectiva más amplia de la vida y de sí mismo. Cuando estaba en la base de la montaña, tratando de lograr su recuperación emocional, probablemente no hubiera podido hacer mucho respecto a las sobras que aún conservaba.

La transición en sus hijos

Igual que sus padres, la mayoría de los niños tendrán dificultades con las sobras que aquéllos conservan: los conflictos de sus familias de origen, las experiencias de la infancia, la rebeldía y las luchas por el poder. La visión que un niño tiene de las acciones de otras personas se basa en sus pocos años de experiencia de la vida y en su limitado muestrario de actitudes.

Durante este proceso, una de las influencias más poderosas sobre los hijos es el sentimiento de pesar interior. Los niños en desarrollo interactúan con otros adultos que son relevantes en su vida, de la misma manera que aprendieron a hacerlo con sus padres, hasta que aprenden alguna forma de sanar su manera de relacionarse. (Después de todo, los niños están pasando por sus propias experiencias de su familia de origen y de la infancia.) Si un padrastro o madrastra entra en sus vidas, por ejemplo, mostrarán la propensión a tener con él o ella los mismos problemas que tenían con sus padres naturales. Esto sólo cambiará cuando los niños aprendan —quizá con el amoroso apoyo de algunos adultos comprensivos— a manejar de manera adecuada sus emociones pasadas (por ejemplo, sin adoptar las destructivas conductas de adaptación), y cómo desarrollar nuevas maneras de relacionarse con los adultos.

Tareas que facilitarán su transición

- Describa cómo sería la relación entre su pariente más significativo y el de su cónyuge. ¿Sería su relación pasada similar a esta unión imaginaria?
- ¿De qué manera incidieron en la terminación de su relación las influencias de su familia de origen?
- Escriba las formas en que su familia de origen reaccionaba ante la ira, el amor, el temor, la culpa, el rechazo, la intimidad y el conflicto. Escriba cuáles son sus reacciones ante estas mismas emociones.
- ¿Le parece que su ex pareja se parece a algunos de sus padres? ¿Su matrimonio empieza a parecerse al de sus

padres? ¿Quiere que su unión sea diferente de la de ellos? ¿Cómo haría para lograrlo?

- ¿Cree usted que tuvo una unión emocional con sus padres en su infancia? ¿Se siente cómodo cuando entra en intimidad con otra persona? ¿Desarrolló un buen sentimiento de autoestima cuando era niño? ¿Tuvo una buena relación con sus dos padres? ¿Se parece la relación con su pareja a la que lleva con alguno de sus padres, o con ambos?
- En este capítulo describimos las etapas de la rebeldía como 1) del cascarón, 2) de la rebelión (externa e interna), y 3) del amor. ¿En cuál de ellas se encuentran sus padres? ¿En cuál está su ex pareja? ¿Y usted?
- ¿El proceso de rebeldía tuvo que ver con la terminación de su relación amorosa?
- Si la persona rebelde es capaz de encontrar su identidad individual, y su pareja logra dejar de comportarse de manera paternal y controladora, ambos tendrán la posibilidad de iniciar nuevas relaciones. ¿Cree que usted y su pareja tendrán esta posibilidad en el futuro?
- ¿Estaban usted y su pareja enfrascados en una lucha por el poder cuando terminaron su relación? Cuando se casó, ¿pensó que sería feliz por siempre y para siempre? ¿Cree que es otra persona, y no usted, la responsable de su felicidad o infelicidad? ¿Ha reconocido alguno de los conflictos internos que contribuyeron a que usted y su pareja se enfrentaran en una lucha por el poder? Por ejemplo, si es mujer, ¿empezó a enfrentarse a su marido en la forma en que hubiera querido hacerlo con su padre?; si es hombre, ¿empezó a hacerse cargo de sí mismo, en vez de dejar que su sofocante madre lo hiciera todo por usted?
- ¿Qué aprendió en este capítulo acerca de lo que debe arreglar antes de poder iniciar una relación sana en el futuro?

Compruebe su avance

Después de responder a la lista de comprobación que se presenta a continuación y asegurarse de que está listo, pase a la siguiente etapa del camino.

Luego de analizar la importancia de la comunicación franca y abierta, hablaremos de ese fenómeno elusivo, pero siempre presente: el amor.

1. Estoy consciente de los sobrantes que conservo de pasadas relaciones.
2. Me estoy haciendo cargo de mis sobras, en vez de culpar a otros por ellas.
3. Estoy construyendo relaciones que me ayuden a eliminar mis sobras.
4. Entiendo que tendré que cambiar mis actitudes y tomar conciencia de mi ser interno para poder deshacerme de mis sobras.
5. Estoy evitando involucrarme emocionalmente con gatos callejeros.
6. He determinado si mi crecimiento y desarrollo están en la etapa del cascarón, la rebeldía o el amor.
7. He analizado a fondo el crecimiento y desarrollo de mi cónyuge en relación con las etapas del cascarón, la rebeldía y el amor.
8. He analizado el crecimiento y desarrollo de mis padres en relación con las etapas del cascarón, la rebeldía y el amor.
9. He identificado maneras positivas de rebelarme, a diferencia de otras más negativas y destructivas.
10. Entiendo y acepto los elementos de la conducta de mi cónyuge que se relacionaban con la etapa de rebeldía.
11. Estoy consciente de que las etapas de cascarón, rebeldía y amor pueden presentarse varias veces en mi vida.

12. Estoy tratando de prestar atención a mis necesidades, para seguir conservando la fuerza y el equilibrio.
13. Trataré de desechar tantas sobras como me sea posible, antes de iniciar otra relación duradera y comprometida.

Capítulo 13

Apertura: "He estado ocultándome tras una máscara"

Una máscara es una cara falsa, una emoción que proyectamos a los demás que es diferente de lo que realmente sentimos. Algunas máscaras son apropiadas y otras no. Algunos pueden protegernos del dolor que experimentamos o tememos experimentar, pero usarlas implica un gran gasto de energía emocional. Las máscaras nos alejan de los demás en el plano emocional, lo cual evita que construyamos relaciones íntimas. Cuando nos quitamos los disfraces de una manera apropiada, damos paso a la intimidad y evitamos el sufrimiento emocional.

> *Después de divorciarme, busqué formas de hacer nuevas amistades, así que acepté un pequeño papel en una modesta producción teatral. Una noche, durante los ensayos, caí en la cuenta de que eso era lo que había estado haciendo en mi matrimonio: recitar un guión. No fui yo mismo, sino un personaje de una tragicomedia romántica.*
>
> *Gustavo*

Al llegar a este punto del camino, la mayoría de los escaladores hemos aprendido mucho acerca de nosotros mismos y nuestras relaciones amorosas pasadas. Probablemente usted ya tenga una idea precisa de lo que sucedió, y espero que haya empezado a pensar en la manera de evitar cometer errores similares en el futuro.

Un elemento clave para una relación amorosa exitosa es la sinceridad. ¿De veras fue usted honesto con su pareja? ¿Es honesto siquiera consigo mismo? ¿O muchas veces se esconde tras la máscara de "todo está bien"?

Las máscaras y la apertura

Todas las personas usamos disfraces en ocasiones. Algunas veces, sencillamente, usted no desea que los demás sepan lo que está sintiendo, y una "máscara" es una buena manera de esconder lo que pasa en su interior; es como un escudo protector. Su máscara proyecta hacia el exterior una actitud o sentimiento distintos, y lo protege del dolor subyacente. El sufrimiento puede ser generado por el temor al rechazo, el miedo de no agradarle a alguien, por pensar que no es "adecuado" o, quizá, simplemente, por sentir que no le importa en verdad a nadie.

A diferencia de los adultos, los niños pequeños no usan máscaras. Ésta es una de las razones por las que disfrutamos y nos alegramos con su compañía. Conforme maduramos y nos "socializamos", fabricamos nuestros disfraces. No tenemos el propósito consciente de engañar, sino que pensamos que las máscaras nos ayudarán a interactuar con la gente de una manera más eficiente.

Sin embargo, algunas máscaras no nos sirven adecuadamente para interactuar con los demás. En vez de ello, nos mantienen a una distancia segura de otra persona en el plano emocional. Después de todo, abrirse puede ser atemorizante.

¿De qué color es su máscara?

¿Quiere conocer algunos ejemplos de las máscaras de las que le hablo?

Hay algunas personas que, en cuanto alguien se les acerca en el plano emocional, de inmediato empiezan a hacer bromas y chistes. A esto le llamo la máscara humorística.

Un disfraz similar es la máscara de "cara de muñeca Barbie". Cuando usted comienza a sincerarse con una persona así, y trata de hablar de cosas importantes, de inmediato ve aparecer la cara feliz, sonriente e inmutable que nos recuerda a una de estas muñecas.

Muchos de aquellos que se están divorciando se ponen el antifaz de "Yo soy muy fuerte". Proyectan la imagen de que tendrán el control en todo momento y jamás mostrarán debilidad alguna; pero, debajo de ella, se esconde el verdadero remolino de confusión e impotencia.

Como casi todas las personas divorciadas, Cristina había estado cerca de la hoguera de la intimidad emocional. Cuando se casó con Julio, él la hizo sentir realmente el calor de su fuego. Después, las llamas la quemaron y en ella creció el temor de exponer nuevamente sus emociones al fuego de otra persona. Ahora, guarda su distancia emotiva en las formas más complicadas. Su amargada máscara de "No se metan conmigo" es notoria a simple vista y resulta sumamente útil para mantener alejada a la gente.

¿Quién esconde qué de quién?

Algunas máscaras no son muy provechosas. Cuando las usamos, luchamos, precisamente, contra las cosas que anhelamos conseguir: cercanía, intimidad, la sensación de sentirnos seguros con otra persona. Pero, como ya hemos sido lastimados, también tememos conseguirlas.

Mariana proyectaba una máscara y pensaba que engañaba a la gente, que ésta ignoraba sus verdaderos sentimientos. Sin embargo, luego supo que no sólo veían a través de su disfraz, sino que lo hacían con más claridad que ella misma. Ésa es una característica peculiar de las máscaras: a veces nos engañan más a nosotros mismos que a los demás. La que Mariana pensaba que nadie podía traspasar, permitió que las personas conocieran —aun mejor que ella— la pena que llevaba dentro.

En lugar de evitar que los demás lleguen a conocerle, una máscara puede evitar que usted se conozca a sí mismo. De hecho, lo que hace es negarse a sí mismo lo que está experimentando. Es como si fuera un avestruz: cuando tiene la cabeza en la arena piensa que nadie puede verla, sólo porque ella no puede ver a nadie.

¡Las máscaras pueden ser una carga!

A veces, cuando nos ponemos una máscara, gastamos una gran cantidad de energía emotiva.

Cuando usted trata de actuar como cree que "debería" hacerlo, en vez de simplemente ser como quisiera, lleva siempre una gran carga. La energía emocional que implica usar una máscara puede hacernos sentir agobiados. Utilizamos más energía al usarla que la que necesitaríamos para conocernos a nosotros mismos, para lograr el crecimiento como personas o hacer cualquier otra cosa más productiva.

Piense en cuán solo se está detrás de esa máscara tan grande y pesada. La persona vive más o menos en su propio mundo y no hay nadie que realmente conozca y comprenda al alma solitaria oculta tras la máscara. Y, cuanto más sola se siente, más máscaras usa para rodear su soledad. Parece haber una conexión directa entre el peso de la soledad que siente y el tamaño de la máscara que usa.

Todos los que han ido por ahí cargando una máscara pesada y luego se la quitan —bien sea porque acuden a sesiones de terapia, o porque hablan y comparten sus problemas con algún amigo—, experimentan una gran sensación de libertad cuando lo hacen. Y esto les permite conservar mucha energía para hacer otras cosas en su vida.

Pablo empezó a usar su máscara desde pequeño. Cuando era niño, aprendió que, para recibir las muestras de afecto, caricias o atención que requería, tenía que mostrar una cierta conducta "aceptable". Aprendió a atender a las personas, cuando lo que en realidad quería era que lo atendieran a él. Aprendió a ser un alumno excelente, aunque la verdad era que no le importaban demasiado las buenas calificaciones. Aprendió a ocultar sus sentimientos, en vez de abrirse y hablar de ellos con los demás. Pablo creció con la idea de que el amor no tenía nada que ver con ser uno mismo; recibía afecto cuando usaba su máscara de "niño bueno". Por supuesto, aprendió muy bien a no valorar la apertura.

Me parece que, por lo general, usamos máscaras porque sentimos que no somos amados sin condiciones, por ser como somos.

"Vamos a comer; mi máscara invita a tu máscara"

Imagine que alguien trata de besarlo cuando usted trae puesta una gruesa máscara. Ésta es una buena analogía de lo difícil que resulta la intimidad entre dos personas cuando alguna de ellas está enmascarada. Nos da una idea de lo que una máscara representa para la comunicación entre usted y los demás. ¡Piense en la cantidad de mensajes que transmitimos indirectos y torcidos por causa de los disfraces! ¡Vaya sinceridad!

Claro que hay máscaras adecuadas e inadecuadas. Una máscara adecuada es aquella que usted usa para relacionarse con las personas en su trabajo. Al llevarla, proyecta una sensación de eficiencia, de competencia, como si dijera: "Estoy para servirle". Proyecta calma y sosiego, lo que le permite trabajar con otras personas de una mejor manera. Pero, cuando sale de trabajar y regresa a casa para convivir con un amigo o un ser querido, la máscara se vuelve inadecuada: le aleja sentimentalmente de su pareja, evita la comunicación directa, mata la sinceridad y no le deja mostrarse como realmente es. Esto podría ser bueno cuando necesita estar consigo mismo, ¡pero es fatal para la intimidad!

Es cuestión de elegir

Creo que cuando es uno quien elige qué máscara debe usar, ésta probablemente resulte adecuada. Pero, cuando es ella la que nos elige, quizá no lo sea; nos elige porque no nos atrevemos a exponer libremente los sentimientos que llevamos dentro. En ese sentido, el disfraz ejerce control sobre nosotros; y muchas veces, no nos damos cuenta de que estamos usando una máscara que nos controla.

¿Está listo para desenmascararse?

¿Cómo llega uno a la decisión de quitarse la máscara?

Después de un tiempo de estar inmerso en el proceso de divorcio, es conveniente que se quite algunos de las máscaras que ha estado usando y se muestre más sincero. ¿Cree que es hora de hacerlo?

¿Qué pasaría si se desenmascarara? Intente hacerlo ante algunos de sus mejores amigos. Quítese un antifaz, y vea en cuántos de los casos ellos le dan su aceptación, y no el rechazo que usted esperaba. Vea en cuántos de los casos logra acercarse más a ellos, en lugar de que lo lastimen. Vea en cuántos de los casos se siente más libre que antes.

Ahora le presentaré un ejemplo de cómo quitarse una máscara ante algún amigo en quien confíe. Puede decirle algo como: "¿Sabes?, en ciertas ocasiones no he sido muy sincero contigo; cuando empezamos a intimar, a mí me da por hacer bromas. La 'máscara de bromista' es una defensa que uso para evitar que me lastimen. Cuando temo que me hieran, o están a punto de hacerlo, comienzo a bromear. Hacerlo en mal momento evita que te conozca y que tú me conozcas. Quiero que sepas que uso una máscara; decírtelo elimina algo de su poder. Al decírtelo, de alguna manera he empezado a desenmascararme".

Algunos de sus amigos tal vez lo hieran cuando se quite su máscara. La razón es que no tienen la capacidad de manejar los sentimientos que usted ocultaba tras él. Pero, si le dieran a escoger, ¿qué preferiría: seguir disfrazado y no conocer a los demás, o desenmascararse, ser más abierto y arriesgarse a ser lastimado o rechazado? Si ha llegado al punto emotivo en que ya se permite pensar en una posible relación amorosa futura, ¿cómo le gustaría que fuera: que tuviera apertura, intimidad y confianza, o que tanto usted como su pareja usaran máscaras de cualquier clase? ¡La decisión es suya!

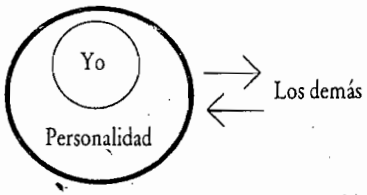
Si usa una máscara debido a alguna pena que lleva en su interior, deberá enfrentarse a ella, como parte del proceso de desenmascararse. Como terapeuta, prefiero ayudar a mis clientes a que traten de ponerse en contacto con el dolor que la máscara oculta, y que lo manifiesten y lo expresen verbalmente. Durante su proceso de divorcio, Celina trataba de ser fuerte y mantener el control. Yo la animé a hablar del dolor y la confusión que sentía dentro de sí. Al hacerlo —de manera titubeante—, yo le comenté que quizá sea adecuado sentirse confundido cuando uno atraviesa por una situación confusa, y que quitarse la máscara y enfrentarse

a ella es algo productivo. Se requirieron muchas sesiones de terapia para que Celina reconociera a fondo su pesar, y formulara estrategias constructivas para enfrentarlo y que le permitieran seguir desenmascarada.

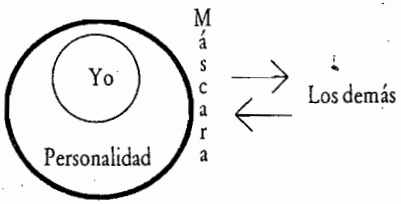
Mucha gente que resultó lastimada cuando su relación amorosa terminó tiende a usar más máscaras que antes. Parte del ascenso a la montaña del divorcio es aprender a quitarnos los antifaces que pudimos habernos puesto para ocultar el dolor que nos produjo el rompimiento.

Su Yo detrás de la máscara

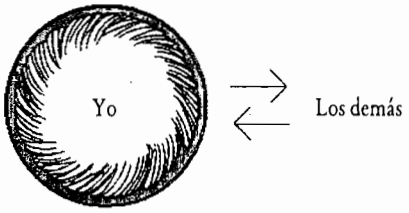
Todos llevamos una pequeña "Y" dentro de nosotros: el "Yo", la verdadera persona que vive en nuestro interior. Todos desarrollamos nuestras personalidades —la cara que mostramos al mundo— en torno a la esencia del Yo. Nuestro Yo se comunica con la gente que nos rodea a través de la personalidad. Idealmente, la comunicación debe darse en dos vías: de un Yo a otro.



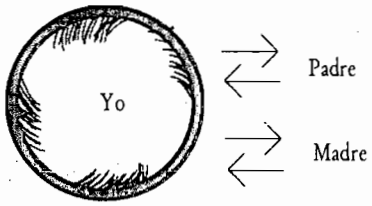
Cuando usted construye un escudo, una fachada o máscara impenetrable para "proteger" su Yo interno, su comunicación se ve bloqueada. En vez de que sus mensajes se dirijan "de mi Yo-a los demás-a mi Yo", se dirigen "de mi máscara-a los demás-a mi máscara".



En esta situación, su Yo no está involucrado realmente en la comunicación. Si usted permanece enmascarado, su Yo interno sufrirá hambre, nunca verá la luz ni encontrará algo que le ayude a crecer. Su tamaño (o, cuando menos, su influencia) se reducirá, hasta convertirse en una "Y" tan pequeña que usted no será capaz de hallar su propia identidad. Y, mientras tanto, el escudo que le rodea se hará más grueso y duro cada vez.



Hay una variación más en esta cuestión: quizá usted disfrace ciertos aspectos de su personalidad, pero no otros. En el ejemplo que sigue, observe que hay algunas zonas gruesas en su personalidad que evitan que la comunicación pase a través de ellas, pero hay otras por las que se comunica con los demás.



Cuando trabajaba con delincuentes juveniles, descubrí que me comunicaba con facilidad con algunos jóvenes, en tanto que otros adoptaban una actitud defensiva hacia mí. Después de un tiempo, empecé a notar un patrón: los jóvenes con los que era fácil trabajar generalmente llevaban una buena relación con su padre. Tenían una buena comunicación conmigo porque de algún modo me veían como una figura paterna. Por su lado, los que se sentían incómodos al hablar conmigo probablemente también se sentían

mal con su padre. Habían elaborado una gruesa máscara protectora que impedía la comunicación entre su Yo interno y los adultos varones con algún grado de autoridad. Quizá también les resultara más fácil trabajar con una mujer, particularmente si habían aprendido a llevar una buena relación con sus madres.

¿Quién es usted?

¿Se conoce a sí mismo? ¿Está bien seguro de su propia identidad? Muchas personas usan máscara porque no tienen un sentido de identidad. No pueden abrirse porque no saben quiénes son o qué es lo que realmente sienten. Empiezan a usar antifaces, que se van haciendo cada vez más gruesos, por lo que cada vez es más difícil identificar su Yo interno. En poco tiempo pierden por completo el contacto con su identidad. Tienen que usar las máscaras porque no hay manera de que su temeroso y pequeño Yo interno se comunique.

Si usted nunca ha desarrollado un sentido de identidad preciso, no le será fácil quitarse la máscara, mientras no empiece a hacerlo.

Si desea quitarse el disfraz, necesita exponer abiertamente tantas cosas como le sea posible. Cuando habla de cosas de sí mismo que antes no había compartido con nadie, lo que en realidad hace es quitarse una máscara. Y si pide a los demás que le retroalimenten, con frecuencia descubrirá cosas acerca de su persona que antes no conocía; y esto le quitará algunas de las máscaras que se ha puesto para evitar conocerse a sí mismo.

Para deshacerse de algunas de las máscaras inadecuadas e improductivas que ha estado usando, comience por abrirse a los demás tanto como le sea posible. Relaciónese con otras personas que gusten de conmunicarse de una manera abierta y significativa (¡no se ponga a hablar sin parar de sí mismo!). Estos lazos de unión con los demás le ayudarán a despojarse de sus disfraces, permitirán que su Yo interno crezca, y harán que todas sus relaciones tengan una base de honestidad y sinceridad, tanto las que sostiene consigo mismo como las que sostiene con sus seres queridos.

He conocido mucha gente cuyo niño interior se siente muy asustado y temeroso de salir. Si usted experimenta esta clase de miedo, creo que le serviría mucho buscar asesoría profesional. Un(a) terapeuta puede ayudarle a dejar salir su atemorizado niño interior y a sincerarse consigo mismo.

Tareas que le ayudarán a quitarse las máscaras y abrirse

- Siéntese y redacte una lista de todos las máscaras que usa. Analice cada una de ellas y señale las pocas que son adecuadas y las que no lo son. Identifique las que quisiera eliminar por ser inadecuadas.
- Haga un ejercicio de introspección y trate de conectarse con sus emociones para hallar el dolor oculto tras las máscaras: ¿por qué es importante para usted usar máscaras inadecuadas que le impiden intimar con los demás? Tal vez encuentre alguna clase de miedo. Analícelo y determine si es racional o si se trata de un temor surgido de una improductiva interacción con otras personas.
- Busque un amigo o un grupo de amigos con los que se sienta seguro y en quienes pueda confiar. Háblele de sus tareas y explíqueles que tratará de exponer ante ellos algunas de sus máscaras; dígales que, cuando lo haga, éstas ya no tendrán tanto poder sobre usted como antes. Háblele de los sentimientos de temor que le han evitado abrirse, ser honesto e intimar con ellos. Pídales que ellos, a su vez, también se desenmascaren. La comunicación abierta y significativa entre usted y sus amigos les ayudará a liberarse de los disfraces que han estado usando, y les servirá para recuperar un poco de la energía que gastó en ellos.

Las máscaras de sus hijos

¿Cuán sincero y honesto es usted con sus hijos? ¿Ha hablado con ellos de las cosas importantes que están sucediendo en su relación y que les afectan directamente? Cuando estaba por separarse de su

cónyuge, ¿cómo se los dijo? ¿Ha sido consistente con ellos? ¿Pueden confiar en que cumplirá lo que les prometa? Para abreviar: ¿pueden confiar en usted?

Los niños que asisten a nuestros talleres para hijos de divorciados han dicho cosas que no olvidaré. En una ocasión pedí a una niña de trece años que se comparara con un animal, y me dijo: "Es fácil. Cuando estoy con papá, soy una persona; cuando estoy con mamá, soy otra. Trato de complacerlos a los dos para que no se molesten. Soy un camaleón".

Cuando nos sentimos atrapados por nuestra propia angustia, es muy difícil que escuchemos realmente a los niños. Sus comentarios pueden herirnos y trastornarnos con mucha facilidad. No es de extrañar que sientan que caminan sobre hielo quebradizo y sean muy cuidadosos con lo que dicen y hacen. Con frecuencia se sienten excesivamente responsables de nosotros, solidarios, temerosos de molestarnos aun más.

Debemos animarlos a decir su verdad y a expresar sus ideas y sentimientos, aunque lo que nos digan no sea nada grato. Si no es capaz de escucharlos sin juzgarlos ni criticarlos o sin molestarse, ayúdelos a buscar una persona —alguien imparcial y más objetivo— con quien puedan hablar.

El mundo de estos niños se ha trastornado, y se preguntan qué pasará después. Si tienen una comunicación abierta y honesta con sus padres —o al menos con otro adulto comprensivo—, empezarán a sentirse parte de la solución, en vez de sentirse culpables.

Compruebe su avance

Antes de pasar a la siguiente etapa del camino, revise la siguiente lista de autoevaluación.

1. He empezado a reconocer las máscaras que he estado usando.
2. Me gustaría ser más abierto con la gente que me interesa.
3. Tengo la intención de enfrentarme a los miedos que mis máscaras ocultan, aunque es algo que me atemoriza.

4. Me he arriesgado a exponer ante un amigo de confianza un temor que he venido ocultando.
5. He pedido a un amigo de confianza que me exprese con toda honestidad algunas opiniones sobre mí.
6. He comenzado a comprender el valor de la franqueza en las relaciones.
7. La apertura se está haciendo más natural en mí.
8. Puedo elegir usar una máscara adecuada cuando es necesario.
9. Mis máscaras ya no tienen control sobre mí.

Capítulo 14

Amor: "¿Realmente le importaré a alguien?"

Muchas personas necesitan aprender de nuevo a amar, para poder amar de una manera más madura. La capacidad de amar a otros está estrechamente ligada con la capacidad de amarse a sí mismo. Además, aprender a amarse a sí mismo no es egoísmo ni presunción; en realidad, es la actividad mental más saludable que pueda haber. Hay varios pasos específicos que uno puede emprender para incrementar el amor a sí mismo.

El amor es como un ramo de rosas; uno no piensa en lo que le costó conseguirlas, sólo recuerda el amor en los ojos de ella cuando las recibió.
El amor es como sentarme de espaldas a la chimenea. Puedo sentir el calor sin tener que ver el fuego.
El amor es el mayor regalo que puede recibirse. Sin embargo, hay que dárselo a sí mismo.

Eduardo

Al ascender por la montaña, en las rocas vemos letreros escritos por poetas que comentan sobre el amor. Casi todo lo que aprendemos sobre el amor proviene de los poetas. ¿A quién no le encargaron en la escuela una tarea sobre la naturaleza del amor? ¿Dispondría usted ahora de tiempo para hacer una "tarea"? En el espacio en blanco que aparece a continuación, escriba su defini-

ción de amor. (Me refiero al amor entre dos personas que tienen una relación romántica, no al amor a los padres, ni al amor espiritual, ni al amor a la humanidad.)

EL AMOR ES: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Muy bien. Cuando termine, ponga atención a la página y siga leyendo.

En las sesiones de adaptación al divorcio, he pedido a cientos de personas que hagan este ejercicio. Es una tarea muy difícil para personas en esas circunstancias —o para cualquiera, en todo caso. El divorciado suele decir: "Pensé que sabía lo que es el amor, pero creo que no lo sé". Mucha gente se siente incómoda cuando tiene que definir el amor. El amor es como un diamante: se puede ver desde varios ángulos diferentes, y no hay formas acertadas o equivocadas de definirlo. Lo único que hay es lo que uno siente respecto a él.

En nuestra sociedad, mucha gente tiene un concepto estereotipado del amor, como algo que se hace por o para alguien. Muy pocos hemos aprendido que el amor es algo que debe colocarse en el centro de nosotros mismos, y que la base para poder amar a los demás es el amor por uno mismo. Seguramente recordamos el mandamiento bíblico: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". Pero, ¿qué pasa si uno no se ama a sí mismo?

He aquí una definición un tanto cínica de algo en que se basan muchas relaciones: "El amor es ese sentimiento cálido que se tiene hacia quien satisface nuestras necesidades neuróticas". Es una definición de necesidad y no de amor. Como no somos personas enteras o completas, y sí tenemos deficiencias emociona-

les, tratamos de suplirlas "amando" a otra persona. En otras palabras, casi todos somos personas a medias que tratan de amar a alguien para completarse. Tengo la certeza de que el amor que proviene de una persona integrada es más maduro y tiene más probabilidades de ser duradero.

"Enamorarse del amor"

Tal vez usted conozca la expresión: "caricias con anzuelo". Una caricia es un gesto agradable que se da a alguien, por ejemplo, decirle: "Te amo". Desafortunadamente, muchos aún luchamos por satisfacernos a nosotros mismos. Si mi cubeta vital está vacía, cuando digo: "Te amo" a otra persona, probablemente quiera decir: "Ámame, por favor". La otra persona encuentra la caricia, se la traga y se queda enganchada. Decir: "Te amo" cuando la cubeta vital está vacía tiende a ser una manipulación, en tanto que amar cuando la cubeta está llena permite que los otros sean ellos mismos y sean libres.

Otro problema con el amor en nuestra sociedad consiste en que enamorarse es la razón más aceptable para casarse. Sin embargo, es posible que el enamoramiento tenga más relación con la soledad que con la ternura hacia la otra persona. Enamorarse para vencer la soledad en realidad no es amor. Se trata, más bien, de un sentimiento de ternura que surge cuando se rompen las barreras que nos han impedido tener intimidad con otras personas.

A veces no se ama a la otra persona, sino a la imagen idealizada de él o ella. Cuando uno se da cuenta de la diferencia, se decepciona, se desenamora, y la relación se disuelve. Si una pareja puede llegar más allá de la etapa de amar sus imágenes idealizadas, es posible que puedan amarse de una manera más madura. En algunos casos, el crecimiento ocurre dentro de la relación amorosa, y el amor recíproco madura. En otros, la madurez llega únicamente después de la disolución de una relación inmadura.

Veo que mucha gente ama con un amor inmaduro: amar equivale a hacer algo por o para alguien; amar equivale a cuidar a alguien; amar equivale a lograr; amar es tener siempre el control;

amar es "nunca tener que pedir perdón;" amar es ser fuerte; amar es ser bueno.

Sonia creía que amar equivale a ser buena, y se esforzaba por mejorar una relación amorosa enferma. En el taller, Leonardo le preguntó por qué su bondad no le servía, y ella respondió: "Me imagino que simplemente no fui lo bastante buena".

El amor incondicional: "con todo y verrugas"

En nuestro crecimiento, muchos (¿la mayoría?) de nosotros no recibimos suficiente amor incondicional, es decir, amor dado por nuestros padres o por otras personas sólo por lo que éramos y no porque lo hubiéramos ganado siendo "buenos". Adoptamos formas inmaduras de amar a los demás porque no se nos amó incondicionalmente. Una historia difícil de superar. Sin embargo, podemos llegar a darnos cuenta de que el amor maduro equivale a amarse a sí mismo por ser quien es y, del mismo modo, amar a otra persona por ser quien es. Cuando somos capaces de sentir amor incondicional (del tipo "no-importa-cómo-actúes"), habremos aprendido lo que yo llamo amor maduro, amor permite que uno sea uno mismo con la persona amada.

A muchas personas se les dificulta dejar las formas inmaduras de amar. De esa manera recibieron siempre caricias, atención y buenos sentimientos. Sin embargo, con el tiempo reconocen que tienen que seguir luchando más por ganarse el amor que estaban buscando. Es como aceptar algo de segundo orden y tomar la caricia que sea, en vez de decidirse a conseguir caricias realmente buenas después de aprender a amarse a sí mismo.

Esa necesidad de ser amado incondicionalmente no se satisface muy a menudo. En la infancia, el amor de los padres puede considerarse incondicional. Después de todo, casi todos los padres pueden proporcionar los satisfactores básicos como alimentación, vestido, abrigo, cuidados y afecto físico. La limitada capacidad de percepción del niño hace que esto le parezca amor incondicional. El niño no duda que este amor es infinito y omnipotente.

Sin embargo, con la edad, la madurez y el desarrollo de conciencia, uno reconoce la posibilidad de que cualquier ser

humano deje de amar a otro en cualquier momento y por cualquier razón. O bien, es posible que la muerte acabe con el amor. Es difícil que los adultos acepten emocionalmente el amor incondicional. Usted podría abordar el problema desde otra perspectiva: aprender a amarse a sí mismo incondicionalmente. ¿Le suena a "levantarse a sí mismo de las solapas"? De hecho, se trata, sencillamente, de aceptarse por lo que es: un individuo único, sin nadie que se le parezca. De empezar a sentirse una persona correcta y comenzar a sentir amor por sí mismo.

Es difícil que uno se ame a sí mismo si no fue amado cuando niño. Es en este caso donde una relación espiritual puede llegar a ser muy importante. Si usted llega a sentir fe en un Ser Supremo que proporciona el amor incondicional que se le dificulta aceptar internamente, habrá experimentado uno de los grandes valores de la vida espiritual. El Dios Omnipotente nos ama por lo que somos, no por lo que hacemos por o para alguien. Por su parte, la persona que ha establecido una relación espiritual con un Ser Supremo puede sentir que la aman incondicionalmente. Y tendrá también el potencial para amar a otros de la misma manera.

Los psicólogos hacen mucho hincapié en el diagnóstico de la "personalidad". Una manera de considerar los diagnósticos psicológicos consiste en decir que todos tratan de definir las diferentes formas en que la gente compensa la carencia de amor incondicional. Si pudiéramos llegar al meollo, a la esencia, de todos estos diagnósticos, descubriríamos que el problema consiste, básicamente, en que la gente no ha aprendido a amar y a ser amada.

Tendemos a enseñar a nuestros hijos el mismo concepto de amor que nosotros aprendimos. Por lo tanto, si uno desarrolló una forma inmadura de amar, es posible que los hijos también tiendan a hacerlo. Si usted quiere enseñar a sus hijos a amar de manera madura y hacer que se sientan amados incondicionalmente, ¡tendrá que aprender a amarse a sí mismo! Sólo entonces podrá desarrollar la capacidad de amarlos de tal forma que se sientan amados incondicionalmente.

Pongo tanto énfasis en el amor incondicional porque constituye una cualidad vital para el crecimiento humano. Saber que

valgo lo suficiente —sólo porque soy quien soy—, ser amado sin importar cómo actúo, es el mejor regalo que puedo darme a mí mismo y darle a mis hijos.

"...como se ama a sí mismo"

Revise la definición de amor que escribió al principio de este capítulo. En mis grupos, la mayoría de la gente incluye en su definición de amor algo que hace que éste se centre en el otro: que se centre en la otra persona y no en uno mismo. Muchos escriben que amar es cuidar, dar y hacer feliz a la otra persona. Muy pocos incluyen en sus definiciones de amor una idea madura de amor a sí mismos.

Examinémoslo. Si el centro de su amor es su pareja y la relación se disuelve, de pronto se pierde el centro. Y, como vimos antes, esto hace el divorcio aún más doloroso. ¿Qué pasaría si usted fuera una persona completa y hubiera aprendido a amarse a sí mismo? Si sobreviniera el divorcio, habría dolor y trauma, sí, pero no sería tan devastador: usted continuaría siendo una persona completa.

El divorcio resulta especialmente traumático para quienes no han centrado su amor en su interior ni han aprendido a amarse a sí mismos. Terminan por sentirse indignos de ser amados o incapaces de amar a otra persona. Muchos emplean una gran cantidad de tiempo y energía tratando de demostrarse que son dignos de ser amados. Tal vez busquen de inmediato otra relación amorosa porque eso ayuda a sanar la herida. Tal vez se vuelvan promiscuos sexualmente y establezcan todo tipo de relaciones con cualquiera que les salga al paso. Muchas de estas personas han confundido el sexo con el amor; sienten que si salen y encuentran sexo, con éste vendrá el amor del cual carecen y que necesitan. A veces creo que sería más adecuado que dijeran: "Te deseo sexualmente", y no "te amo".

Como ya señalamos, es aconsejable no apresurarse con las relaciones amorosas durante este periodo difícil. Invierta, más bien, en amistad, hasta que logre un buen avance en aprender a amarse a sí mismo.

El verso de una canción de los Beatles, "Toda la gente solitaria... ¿de dónde viene?", expresa bien las necesidades vitales de tanta gente que realmente nunca aprendió a amar y a ser amada. A veces parece más fácil amar a otros y no dejarse amar. Al "querer amar a otra persona", tal vez en verdad estemos ocultando nuestra necesidad de ser amados.

Desearía compartir con usted, lector, una experiencia personal cuando atravesé por el proceso de divorcio. Participaba en un ejercicio de meditación. Estábamos sentados con los ojos cerrados y meditábamos para dirigir una corriente de energía a través de los diferentes niveles del cuerpo y llevarla a la parte superior de la cabeza. Pude seguir esta meditación y sentir que una tibia corriente de energía dentro de mí iba subiendo gradualmente por mi cuerpo. Cuando en la fantasía guiada habíamos llegado al pecho, la conductora dijo: "En este momento, muchos de ustedes sentirán que la corriente de energía se les escapa por el pecho. Si se están sintiendo así, imaginen que cubren su pecho para que la corriente tibia de energía no se escape". ¡Increíble! Describía exactamente lo que yo estaba sintiendo.

Al terminar la fantasía guiada, le pregunté: "¿Cómo supo usted la forma en que me sentía estando allí, con los ojos cerrados y sin hablar?". Me contestó que mucha gente tiene la sensación de que la corriente de energía se le escapa por el pecho. Lo relacionaba con la creencia de que el amor es algo que se hace por alguien o para alguien y que se centra en el otro y no en nosotros mismos. Por eso la corriente de energía se escapa hacia otros. Emocionalmente nos vaciamos al poner el amor en otros, en vez de llenar nuestra propia cubeta vital.

Reflexioné mucho sobre esto y decidí que mi meta sería aprender a amarme a mí mismo de una manera más adecuada. Decidí que me agradaría que mi amor fuera un calorcillo agradable en mi interior, y que me calentara a mí y a las personas con quienes entrara en contacto. Mis amigos recibirían este calor sin tener que demostrar que eran dignos de amor. ¡Lo recibirían por el simple hecho de estar cerca de mi fuego!

Como un compromiso amoroso especial significa estar muy cerca, esa persona especial recibe una corriente cálida adicional de mi fuego interno.

¿Y usted, lector? ¿Tiene un fuego encendido en su interior? ¿O se le apagó? En mi opinión, es importante que cuidemos de nuestro fuego interno para asegurarnos de tener en nuestro interior ese elemento que nos caliente y permita que la gente a nuestro alrededor se caliente también.

Estilos de amar

Nuestras vidas expresan nuestro concepto del amor. Si creemos que el amor se traduce como hacer dinero, a eso dedicaremos nuestro tiempo. En nuestra conducta expresamos nuestra definición del amor. ¿Cómo ha expresado usted su definición de amor? ¿Qué ha sido prioritario en su vida? ¿Está usted satisfecho con la definición de amor que expresa a través de su conducta, o quiere cambiarla? Reflexionar en ello.

Hay una paradoja interesante en la forma en que amamos a otras personas. Si bien cada quien tiene un estilo peculiar de amar, cada persona tiende a creer que su estilo ¡es la única forma de amar que existe! Se nos hace difícil pensar que haya estilos diferentes al nuestro.

Al iniciar una relación amorosa, es importante estar consciente del estilo propio, y también del estilo de la otra persona. Tal vez si examinamos algunos de estos estilos podamos comprendernos mejor a nosotros mismos y comprender mejor a los demás. Mis estudios de más de veinte años sobre las relaciones amorosas tienen un paralelo en los del sociólogo John Alan Lee, de la Universidad de Toronto, Canadá, cuyas investigaciones arrojaron que existen nueve "tipos de amor". Las siguientes definiciones son mi contribución a la comprensión de los distintos estilos de amar.

El estilo romántico de amar tiene una buena cantidad de calidez, sentimientos y emociones. Se trata de un amor "electrizante" que hace que uno sienta en el cuerpo toda clase de sensaciones cosquilleantes cuando ve a la persona amada (de hecho, se tienen cambios fisiológicos en el cuerpo, por ejemplo, aumento del ritmo cardiaco y de la temperatura corporal). Este amor

tiende a ser idealista y hace que uno busque hasta encontrar a la "única" persona por quien puede sentirlo. Muchas de las canciones populares se refieren a este tipo de amor. El amante romántico se inclina a amar profundamente y a necesitar una relación sexual junto con el amor romántico. Negarle la satisfacción sexual a un amante romántico podría compararse con negarle el alimento a un bebé. Es una parte importante de este estilo de amor. Como está tan cargado de sentimientos y emociones, el amor romántico no es tan estable como otros estilos de amar.

El amor basado en la amistad no está tan cargado de emociones y sentimientos. La relación empieza con un agrado mutuo, agrado que después "crece" y se convierte en algo más, que podría llamarse amor. Es más sereno, pues carece de la pasión del amor romántico. El sexo no es tan importante para el amante-amigo, por lo que es frecuente que la relación sexual surja mucho después que la relación amorosa. Es uno de los estilos de amar más estables, y no es inusitado que las parejas que establecen una relación de este tipo mantengan la amistad aunque se divorcien. Su amor estuvo basado en el respeto y la amistad mutuos y no en sentimientos y emociones intensos.

En el amor-juego se considera que la relación amorosa es un juego con sus propias reglas. Los jugadores no están tan interesados en la intimidad como los amantes románticos. De hecho, es posible que mantengan varias relaciones amorosas simultáneas con el fin de evitar la cercanía y la intimidad. El amor-juego es como la canción popular que dice: "Cuando tu amor se haya ido, ama al que está junto a ti". Los amantes-jugadores tienden a establecer sus propias reglas especiales, y sus relaciones sexuales se regirán por las normas que más les convengan.

Hay un estilo necesitado de amar, que tiende a ser sumamente posesivo y dependiente. Es un estilo de gran emotividad, y la necesidad de ser amado lo hace muy inestable. Los amantes necesitados tienden a tener dificultades para mantener la relación y sienten muchos celos, posesividad e inseguridad. Mucha gente que ha pasado por el trauma del divorcio adopta este estilo de amar porque refleja el estado de carencia provocado por el dolor del divorcio. Suele darse

principalmente en la primera relación después de la separación: "Debo tener otra relación amorosa para ser feliz". Se trata de un estilo inmaduro de amor dependiente y posesivo.

El amante práctico observa con realismo a su pareja y decide, a partir de una consideración racional e intelectual, si este amor es adecuado. Se asegura de que haya similitud en las creencias religiosas, en las ideas políticas, en el manejo del dinero, en las ideas sobre la crianza de los hijos... Es posible que indague sobre las deficiencias en la familia de la otra persona, y que tome en cuenta su nivel socioeconómico, características y aspectos genéticos. El amante práctico decidirá amar a quien "conviene" amar.

Hay amantes altruistas, que tal vez estén un tanto centrados en el otro y muy dispuestos a satisfacer las necesidades de ese otro. Llevados al extremo, pueden convertirse en mártires y tratar de satisfacer las necesidades de su propia "cubeta vacía". Sin embargo, existe el amante altruista genuino: una persona con la cubeta llena y con suficiente fuerza interior para poder amar a otra persona de manera generosa. Muchos amantes altruistas tienen creencias religiosas firmes y descubren que su relación con un Ser Supremo mantiene llenas sus cubetas.

Una pareja a la cual daba orientación conyugal tenía muchas dificultades por la diferencia de estilos: el marido era un amante-amigo y la esposa, una amante romántica. Ella sentía que la manera serena de amar de su marido no era amor, y él consideraba que la manera romántica de amar de ella era inestable. El estilo de amar del marido consistía en cuidarla, satisfacer sus necesidades y mantener la relación conyugal, y sentía que todo eso era una prueba del amor que sentía por ella. La esposa necesitaba que le dijera: "Te amo" y le expresara toda clase de pensamientos románticos que la hicieran sentirse amada y romántica. El amor-amistad del marido y el amor romántico de la esposa no hacían una buena mezcla. Se les dificultaba comunicar y comprender sus respectivos puntos de vista porque sus ideas básicas sobre el amor no eran compatibles.

Es evidente que cada persona es una mezcla de estos estilos y no existe un estilo único que mostremos todo el tiempo. Es muy importante conocer la propia mezcla de estilos cuando se inicia una relación amorosa con otra persona.

Aprenda a amarse a sí mismo

Cuando voy guiando a la gente por el camino de ascenso en reuniones sobre el divorcio, a menudo surge esta pregunta: "¿Cómo podemos aprender a amarnos a nosotros mismos?". Ya hemos visto que la respuesta no es sencilla. No obstante, he aquí un ejercicio que le ayudará en el aprendizaje del amor a sí mismo.

Piense en una época de su vida en la cual empezó a hacer cambios. Quizá haya sido la primera vez que tuvo dificultades en su matrimonio, la primera vez que se separó de la persona que amaba, o cuando comenzó a leer este libro. Haga una lista de los cambios que haya realizado, el crecimiento personal experimentado desde entonces, y las cosas que haya aprendido sobre usted, sobre los demás y sobre la vida. Reflexione en el sentimiento de confianza logrado al aprender esto y al tener más control de su propia vida. Esa confianza le proporcionará profundos sentimientos de bienestar. Estoy seguro de que le sorprenderá la extensión de la lista.

La ya desaparecida y prestigiada psicoterapeuta Virginia Satir ideó otro método que ayuda a que las personas aprendan a amarse más a sí mismas. Anote cinco adjetivos que, en su opinión, podrían describirlo(a). Una vez anotados, examínelos detenidamente y luego márquelos con un signo de más o de menos, que indique si los considera negativos o positivos. Después, examine los marcados con signo de menos, para ver si puede descubrir algo positivo en cada adjetivo, cualidad o aspecto de su personalidad.

En un grupo, una mujer anotó el adjetivo rezongona. Cuando se le preguntó sobre ello, dijo que su esposo constantemente la llamaba rezongona. Al comenzar a hablar al respecto, se dio cuenta de que lo que el marido calificaba de rezongos, para ella era asertividad, es decir, una manera positiva de defender sus dere-

chos y expresarse. Una vez que entendió la diferencia de las connotaciones, fue capaz de aceptar ese atributo como parte de su personalidad, y sentirse bien por ello.

Después de todo, amarse a sí mismo no es sino aprender a aceptarnos por lo que somos. Como dijera el famoso psicólogo Carl Rogers, el hecho de aprender a aceptarnos por lo que somos a menudo nos permite crecer, cambiar y llegar a ser diferentes. Mientras uno no acepte una parte de lo que es, se tienen problemas para cambiar esa parte. ¿Le parece una rara paradoja?

Todos necesitamos descubrir que "está bien no estar bien" en ciertos aspectos. Todos hemos tenido experiencias traumáticas que nos han dejado heridas en algún lado, incidentes que nos hicieron sentir indignos de ser amados, y experiencias que nos dejaron menos que completos. Pero, esas experiencias son parte de la vida y de nuestra manera de vivir. No somos perfectos; somos humanos. Y cuando somos capaces de aceptar algunas de las cosas que no están bien en nosotros, nos sentimos mejor.

¿Cómo se aprende a amar a otra persona? ¿Qué hace que surjan de pronto los sentimientos de amor hacia la otra persona? Tal vez fue por algo amable y considerado que hizo, tal vez al hacer algo que satisfizo sus necesidades, lo hizo sentir bien. ¿Qué pasaría si uno hiciera cosas amables y consideradas por sí mismo? El hecho de que mañana destinara usted un tiempo para hacer algo que realmente le agrade y que lo haga sentir bien consigo mismo, sería una forma de aprender a amarse de una manera más plena y completa. Después de todo, ¡sería usted quien sería capaz de hacer algo amable y amoroso por usted!

Acaso el método más importante para amarse a sí mismo consista en darse permiso de amarse. Si puede usted decidir que amarse es correcto, y no egoísta ni egocéntrico, tal vez pueda permitirse seguir adelante y tener sentimientos de amor a sí mismo.

El crecimiento que usted ha obtenido es algo que nadie hizo por usted, por lo que nadie se lo puede quitar. Su vida está bajo su control, gracias a lo que ha aprendido sobre usted mismo y sobre los demás. En esa medida, ya no está a merced de los demás. Deje

que los sentimientos positivos de su crecimiento le inunden el cuerpo y siéntase contento y bien por lo que ha logrado. Simplemente, ámese a usted mismo un momento. Es correcto amarse a sí mismo. No, es más que correcto, ¡así debería ser la vida!

Haga sentir su amor a sus hijos

Mientras todos se preocupan por definir qué es el amor, es posible que los hijos se sientan un tanto incapaces de ser amados porque uno de los padres se fue. Muchos sienten miedo de perder también al otro padre. En el periodo preciso en que los hijos necesitan mucho amor de los padres, éstos están viviendo su propio trauma, y a menudo no pueden dar a sus hijos todo el amor que querrían darles. En este periodo crucial es necesario estar consciente del problema y realizar esfuerzos especiales para superarlo: principalmente mediante conversaciones frecuentes y francas con los hijos para explicarles lo que sucede y darles la seguridad de que ambos padres los quieren mucho.

Hace poco, una madre me contó una anécdota encantadora, uno de esos pequeños episodios de la vida que hacen que todo parezca valioso. Un día, su hijito de tres años bajó y se sentó en el sofá. Se quedó un rato pensativo y meditabundo, y de pronto le salió con: "¿Sabes qué? Parece que todos me quieren. ¡Qué bonito!, ¿verdad?". Ésos son momentos especiales en la vida. Como padres, una de nuestras metas más importantes es tratar de ayudar a que nuestros hijos se sientan así, aunque nosotros pasemos por un periodo en que nos sintamos no amados.

Compruebe su avance

Antes de pasar al siguiente capítulo, revise su amor a sí mismo:

1. Me siento capaz de ser amado.
2. No tengo miedo de que me amen.
3. No tengo miedo de amar a otra persona.
4. Creo comprender lo que es el amor.

5. Tengo un estilo de vida congruente con mi definición del amor.
6. Me siento bien al satisfacer mis propias necesidades, y no me siento egoísta por ello.
7. Puedo aceptar el amor de los demás.
8. Puedo expresar amor a los demás de una manera que los hace sentir amados.
9. Puedo amarme a mí mismo(a).
10. He tenido muchísimo crecimiento personal desde que comenzó mi crisis.
11. Estoy tratando de desarrollar los aspectos inmaduros, necesitados y dependientes de mi estilo de amar para lograr un estilo más maduro.

Capítulo 15

Confianza: "Mi herida de amor ha empezado a sanar"

Si uno dice: "No se puede confiar en los hombres (en las mujeres)", está diciendo más sobre sí mismo que sobre el sexo opuesto. Es frecuente que las relaciones amorosas que se establecen después del divorcio tengan la intención de curar la herida de amor; en consecuencia, muchas serán transitorias y de corta duración. En las nuevas relaciones con otros, es posible que usted trabaje en reelaborar y mejorar la forma en que se llevaba con sus padres. Al erigir un nivel básico de confianza dentro de sí mismo, podrá tener relaciones satisfactorias donde experimente cercanía emocional e intimidad.

> *Todo marchaba perfectamente y me divertía.*
> *Entonces me dijo: "Te amo". Aterrorizada, le dije que se levantara, se pusiera la ropa y se fuera a su casa.*
>
> *Ana*

En esta parte del camino, observará que ciertas personas caminan alejadas de las personas del sexo opuesto. Son como animales salvajes que se acercan con la esperanza de conseguir algo de comida, pero que corren a protegerse en el momento en que uno se les aproxima. Casi todo el tiempo estas personas hablan sobre las relaciones, y aparentan querer conocer, salir y estar con personas del sexo opuesto. Sin embargo, tan pronto como alguien se les

aproxima, corren diciendo: "¡Aléjate!". Llevan camisetas con un letrero que dice: "¡No se puede confiar en los hombres (en las mujeres)!". Tienen una grave herida de amor.

La herida de amor es el dolor interno que se siente después de que concluye una relación amorosa; sin embargo, también puede haberse originado en un periodo más remoto de la vida. Muchos de los adolescentes que atendí en mi trabajo de orientador sufrían de una herida de amor. Habían aprendido que "amar equivale a salir lastimado". Si se les colocaba en un hogar adoptivo donde recibieran afecto y amor, se escapaban. La gente que ha sufrido una dolorosa herida de amor, mantiene una distancia afectiva con los demás, hasta que sane su herida. Es posible que a algunas personas les tome meses, incluso años, sanar y poder de nuevo tener un acercamiento afectivo.

Después de las relaciones siguen las relaciones

Después del divorcio, las relaciones son importantes para la gente. Al usar un cuestionario en mis sesiones para preguntar a los participantes qué temas querían tratar, todos los grupos escogieron las "relaciones" como el tema más importante. (¿Alguna vez ha notado con cuánta frecuencia se usa el término relación en una reunión de solteros? Una mujer propuso que sonara un timbre cada vez que se usara esta palabra, ¡tan cansada estaba de oírla! Yo la uso mucho en este libro y en mis sesiones ¡sencillamente porque no conozco un término mejor con el mismo significado!)

Generalmente se supone que la única forma de demostrar que se está bien consiste en participar en otra relación amorosa. De hecho, algunos expertos en el campo del divorcio consideran que volver a casarse es una demostración de la adaptación al divorcio. En una investigación reciente utilizando la Escala Fisher de Adaptación al Divorcio se demostró lo erróneo de esa suposición. ¡Un gran número de gente que se volvió a casar no se había adaptado a su divorcio anterior!

La idea de que otra relación "demostrará que uno está bien" hace que mucha gente emprenda de inmediato la búsqueda de "la pareja ideal". Las más saludables primeras relaciones después del

divorcio tienen como meta curar la herida de amor. Son relaciones de transición y no constituyen un compromiso amoroso a largo plazo. Más adelante ahondaremos al respecto.

Probablemente usted, lector, ha visto el cartel que dice: "Hay que besar muchos sapos antes de encontrar a un príncipe". Parece sano concluir: "Hay que besar muchos sapos antes de convertirse en príncipe (o princesa)". Si uno logra cambiar su manera de pensar, podrá liberar a estas primeras relaciones de las experiencias, presiones y planes futuros que hacen que la pregunta principal aparentemente sea: "¿Puedo vivir con esta persona el resto de mi vida?". Mejor deberíamos preguntarnos: "¿El tiempo que pasemos juntos nos traerá algún beneficio?".

Hay que dejar que las nuevas relaciones fluyan en el presente y le ayuden a curar su herida de amor (y tal vez también la herida de amor de la otra persona). Hay que sentarse a disfrutar las puestas de sol todos los días, hay que detenerse a "disfrutar del olor de las rosas". Hay que permitirse sanar y darse cuenta de que muchas de estas primeras relaciones serán cortas porque se establecen durante un periodo de carencia en la vida. Hay que dejar que estas primeras relaciones le ayuden a aclarar la confusión. Posteriormente, tendrá tiempo suficiente para volver a establecer una relación amorosa permanente... cuando haya reconstruido buenos cimientos en su interior.

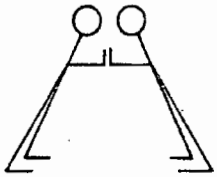
El proceso de adaptación al divorcio puede dividirse en dos pasos principales. El primero consiste en aprender a ser una persona soltera, lista para enfrentar a solas la vida, y con los escombros del pasado despejados. El segundo paso consiste en aprender a amar de nuevo, una vez que haya recuperado la fuerza para soportar el peso de un compromiso amoroso a largo plazo. Si completa primero el paso uno, ¡el segundo será más fácil!

Estilos de relacionarse: un ejercicio de "esculturas corporales"

A continuación, un ejercicio que le ayudará a examinar su propio estilo de relacionarse: esculturas corporales. El ejercicio se deriva de la obra de la mencionada terapeuta familiar Virginia Satir y

requiere la ayuda de una persona amiga. Los diagramas ilustran diferentes posturas corporales, que muestran los diversos tipos de relaciones amorosas que la gente establece. Veamos las esculturas corporales y consideremos los sentimientos que subyacen en cada uno de estos estilos.

1. *Relación de dependencia en forma A*

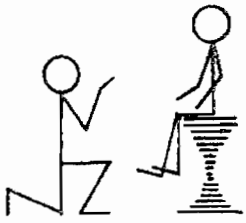


En la relación de dependencia, las dos personas se apoyan una en la otra. La dependencia puede hacernos sentir bien, pero resulta un tanto limitante. Cuando una de las personas quiere moverse, cambiar o crecer, perturba a la otra que se apoya en ella. Ensaye esta escultura con otra persona y luego verbalice algunos de los sentimientos que se experimentan al estar en esta posición.

2. *Relación sofocante*

He aquí una posición observada con frecuencia en las relaciones entre adolescentes. El vocabulario para ella es: "No puedo vivir sin ti. Quiero pasar el resto de mi vida contigo. Me dedicaré completamente a hacerte feliz. Me siento tan bien cuando estoy cerca de ti". Muchos enamorados empiezan sofocándose, luego relajan gradualmente el abrazo asfixiante y dejan más espacio para el crecimiento. El patrón puede resultar especialmente importante durante la etapa de luna de miel de un nuevo amor. La relación sofocante se siente bien durante un periodo pero, con el tiempo, los integrantes de la pareja comienza a sentirse atrapados.

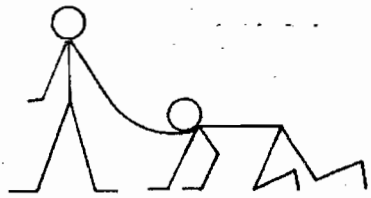
3. *Relación de pedestal*



En esta relación de "adoración", el amante dice: "Te amo, no por ser quien eres, sino por quien creo que eres. Tengo una imagen idealizada de ti y me gustaría que vivieras de acuerdo con ella". Estar arriba del pedestal produce inseguridad porque

hay que llenar muchas expectativas. Los problemas de comunicación en este caso son obvios: enamorado de la imagen idealizada de la otra persona, el adorador mira hacia arriba y trata de comunicarse con esa imagen y no con la persona real. La relación entraña una gran distancia afectiva y es difícil que los miembros de la pareja establezcan cercanía e intimidad.

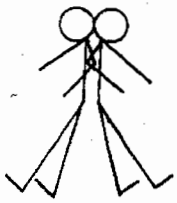
4. *Relación amo-esclavo*



El amo actúa y se le trata de acuerdo con las ideas: "Soy la cabeza de esta familia. Soy el jefe. Soy el que tomará las decisiones aquí". Cabe aclarar que esta relación no necesariamente pone al hombre en el papel de jefe y cabeza de la familia; muchas mujeres lo desempeñan y toman todas las decisiones en ese ámbito.

En casi todas las parejas, uno de los integrantes tiene una personalidad ligeramente más fuerte que la del otro, pero eso no tiene por qué ser negativo. Cuando la relación se vuelve rígida e inflexible, y se establece que una de las personas tome prácticamente todas las decisiones, se presentan la desigualdad y el distanciamiento afectivo. Mantener a una de las personas como amo y a la otra como esclavo tiende a consumir una gran cantidad de energía emocional, y suele dar como resultado una lucha por el poder que interfiere con la comunicación y la intimidad en la relación.

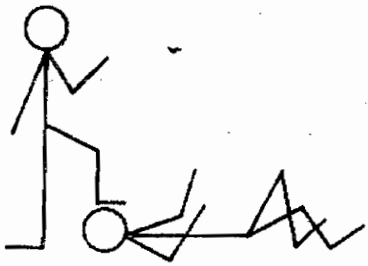
5. *Casa de huéspedes: la relación de espalda con espalda*



Unidos por los codos, estos amantes tienen una especie de convenio o acuerdo de que van a vivir juntos. No hay comunicación en la relación: acostumbran llegar a su casa y sentarse a ver televisión mientras cenan, para después retirarse a seguir con sus hábitos de vida el resto de la velada. No hay ninguna expresión recíproca de

amor. Al ensayar esta posición, podrá ver que, cuando una de las personas avanza y cambia (es decir, crece y madura), la otra estará ligada a ese cambio. La relación espalda con espalda es muy limitante. Muchas personas reconocen que éste fue el patrón que había en su relación justo antes de que concluyera.

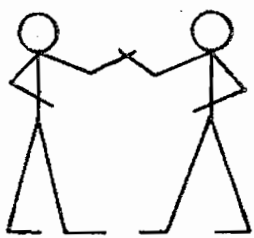
6. *Relación de mártir*



Aquí está la persona que se sacrifica por completo intentando servir a los demás. Como siempre está haciendo cosas por otros y nunca se da tiempo para sí mismo, el mártir siempre anda "a gatas", "pidiendo" que lo pisen. Sin embargo, ¡no hay que dejar que la humillante postura nos engañe! En realidad, es bastante manipuladora. Observe que, cuando la persona que anda a gatas se mueve, la que tiene el pie encima pierde el equilibrio.

¿Cómo obtiene control el mártir? Claro, mediante la culpa. ¿Cómo poder enojarse con la persona que está haciendo todo por uno, que se está encargando completamente de uno? El mártir es muy bueno para controlar a la gente, y resulta difícil vivir con él (o ella), pues uno se siente demasiado culpable para expresar sus necesidades y sus sentimientos de ira. Es posible que uno de sus padres sea mártir, en cuyo caso usted podrá reconocer formas de enfrentarlo al comprender la relación de mártir.

7. *Relación amorosa sana*



Dos seres humanos que son íntegros y completos se sienten dichosos por dentro. Erguidos, sin apoyarse ni enredarse uno con el otro, pueden vivir sus propias vidas. Tienen una riqueza vital que pueden compartir. Deciden estar juntos porque son libres para vivir como individuos que com-

parten sus vidas. Pueden acercarse mucho y escoger temporalmente la posición sofocante; pueden caminar tomados de la mano, por ejemplo, al criar a sus hijos; pueden separarse un poco y tener sus propias carreras, sus propias vidas y sus propias amistades. Su decisión de estar juntos se debe a su amor recíproco, y no a la necesidad de estarlo a causa de ciertas necesidades afectivas insatisfechas. La relación amorosa sana les da el espacio para que crezcan y lleguen a ser ellos mismos.

Permítame que le insista nuevamente en que ensaye estas diferentes posturas con un amigo y analice qué siente en cada una. Hable o escriba sobre los sentimientos que experimentó al probar cada una. ¿Cuál describe su pasada relación amorosa? En mis grupos, muchas personas mencionan que, en su opinión, en su relación recurrieron ¡a casi todas las posturas que no eran sanas!

¿Se percató usted de más causas de divorcio a partir de las esculturas corporales? Las relaciones no sanas sugieren la idea de una media persona que anda en busca de otra media persona. Conforme se hacen más completos (¿será posible alcanzar la integridad total?), aumentan considerablemente sus posibilidades de llegar a tener una relación sana y reparadora.

Convertir los sentimientos en acciones

En nuestras relaciones, tendemos a representar nuestros sentimientos internos: si usted está enojado, probablemente exprese su enojo. Si se siente solo, tenderá a ser posesivo en la relación, con el fin de impedir que la otra persona lo abandone y lo haga sentir solo de nuevo. Si sufre un profundo dolor emocional, tal vez sostenga una relación llena de dolor. Si tiene una herida de amor, mantendrá una distancia afectiva con los demás, para evitar que la exacerben.

Muchos de nosotros buscamos relacionarnos con personas que tienen cualidades que nosotros no tenemos. Si usted es introvertido y quiere sentirse mejor en compañía de otros, es posible que se case con una persona extrovertida. Si le falta confianza en sí mismo, quizá lo haga con alguien que transpira confianza. Para satisfacer la necesidad de sentirse culpable, establecerá una relación con alguien que lo haga sentirse así.

Por supuesto que la moneda tiene su cara positiva: si usted es feliz, seguro de sí mismo y se siente digno de ser amado, se casará buscando expresar esos sentimientos en su relación. Podemos aprender mucho sobre nosotros mismos al considerar nuestras relaciones. ¿Qué sentimientos está usted expresando en ellas? ¿Hay un patrón? (¿Siempre lleva a su casa gatos callejeros?) ¿Sus relaciones reflejan los sentimientos positivos internos, o reflejan carencias?

¿Se repite la historia?

Otro factor importante en nuestro estilo de relación es uno que ya mencioné: la interacción que tuvimos con nuestros padres. Cada uno de nosotros aprendió de sus progenitores a responder al amor, a la ira, al rechazo y a la intimidad. Si ellos peleaban, es probable que uno se sienta muy mal con los pleitos. Si fueron fríos y parcos para el contacto físico, tal vez a uno se le dificulte tocar y manejar la ternura. Muchos matrimonios no son satisfactorios porque los cónyuges interactúan como lo hacían sus padres.

Jesús me dijo: "El matrimonio puede ser como un platillo: si no se hace bien la primera vez, uno lo sigue haciendo hasta que le salga bien. En mi primer matrimonio, seguí los modelos improductivos que aprendí cuando era niño. Como no cambié por dentro después de mi divorcio, ¡los utilicé también en mi segundo matrimonio!".

Si usted puede usar cada relación para aprender sobre sí mismo y sobre la forma en que expresa sus sentimientos internos en sus relaciones, entonces podrá utilizar cada una para irse convirtiendo en la persona que quiere ser. Creo que es posible crecer con cada relación, y ésta es una manera positiva de pensar cuando hay más de un matrimonio.

Después del divorcio, frecuentemente retrocedemos e interactuamos en la forma en que lo hicimos en etapas anteriores de nuestra vida. Esto puede ser positivo: llegar a ser una persona emocionalmente sana es como subirse a una resbaladilla en un parque: se avanza hasta cierta altura, luego se suelta y se desliza de regreso; y, la siguiente vez, se podrá alcanzar un punto más alto. Si bien es posible que cada relación que se termine nos haga volver a la parte más baja de la resbaladilla, cuando subamos de nuevo,

sabremos cómo llegar más arriba y llegar a estar más sano. En sus relaciones después del divorcio, mucha gente reelabora los modelos de interacción que aprendió de sus padres, con el fin de hacerlos más productivos.

Espero que las esculturas corporales y este análisis de los diversos conceptos de relación le estén ayudando a sacar los escombros y dejar espacio para reconstruirse a sí mismo. El problema de la confianza es más bien interno que externo, y el hecho de que usted entienda su pasado es útil para que entienda en dónde está ahora. El primer paso de crecimiento consiste en llegar a estar conscientes de nosotros mismos, de nuestros modelos de interacción y de nuestros métodos para relacionarnos con los demás. Basta de sacar escombros... ¡comencemos a reconstruir!

"¿Dónde puedo conocer a alguien?"

Ésta es una de las preguntas que la gente que estuvo casada plantea con mayor frecuencia. La respuesta simple, casi absurda, es: "Ahí, justo donde esté". La gente asiste a bares, participa en grupos de solteros, toma clases de cerámica (¡es sorprendente cuánta gente que estuvo casada hace esto!), con la intención de conocer a otras personas.

No discuto que se vaya a lugares donde los solteros se reúnen. Pero, ¡cuidado! En este ambiente, por ejemplo, generalmente se encuentra a un buen número de personas solitarias que no pueden relacionarse si no están ligeramente bajo la influencia del alcohol. Además, entre los asiduos tenemos a jugadores que van a practicar y mejorar sus juegos de interacción, y lo más común es que el sexo sea el propósito del juego. En los grupos de solteros puede prevalecer una cierta cantidad de desesperación y soledad y, por lo general, en ellos predominan las mujeres.

La pregunta "¿En dónde puedo conocer a alguien?" a menudo indica que quien la hace busca una pareja para establecer un compromiso amoroso a largo plazo. Y, quizá un tanto desesperada, emite vibraciones desesperadas con su lenguaje corporal, su vocabulario y la "expresión de sus ojos", con lo que únicamente consigue alejar a la gente. Otros temen que esa necesidad se los trague; algunos llaman aspiradoras a los necesitados.

¿Con cuánta frecuencia no ha oído usted decir: "Sólo hay fracasados allí afuera"? En parte, la expresión es válida, por supuesto. Muchos de los que estuvieron casados atraviesan por un periodo de sufrimiento y no resultan especialmente atractivos en las etapas difíciles. Sin embargo, ¿ha pensado usted qué haría si un águila aterrizara cerca de usted? ¡Probablemente saldría corriendo como loco! La persona que es un buen partido y que parece ser un posible cónyuge le provoca mucho miedo cuando su herida de amor todavía le duele. ¿No será que está usted buscando fracasados porque con ellos está a salvo? ¿No será que usted está sufriendo todavía y que usted mismo es más o menos un fracasado? Los derrotados tienden a andar juntos, ya lo sabe. Tal vez, si "sólo hay fracasados allí afuera", usted es aún uno de ellos y no se ha reconstruido hasta alcanzar la condición de águila.

Si lleva orejeras y sólo ve a los cónyuges potenciales, ¿se da cuenta de toda la gente que deja de ver allí afuera? Cuando empiece a interesarse en llegar a conocer a la gente que le rodea, podrá empezar a hacer amigos. Y algunas de esas amistades podrían convertirse en amantes; pero, ¡buscar amantes aleja tanto a las amistades como a los amantes! Vale la pena repetirlo: su meta (por ahora) es conocer y hacer amistad con la gente que le rodea. No preste atención al hecho de que sean o no "solteros disponibles"; fíjese sólo en que sean personas interesantes, a quienes le gustaría llegar a conocer. Establezca todas las relaciones positivas que pueda con personas de ambos sexos, y si llega a enamorarse de una de ellas, ¡qué ganancia!

Puede conocer a estas amistades potenciales en cualquier parte. Si va usted a la tienda de abarrotes y envía vibraciones positivas que demuestren su interés en los demás, puede atraer a otros como la miel a las moscas. En las fiestas, si no se dedica a conseguir con quién acostarse o con quién regresar a casa después, puede llegar a conocer muchas personas interesantes. Si ha encontrado la felicidad interna y emite esas vibraciones, la gente disfrutará de su compañía.

Conozco bien la diferencia en el número de mujeres y hombres que estuvieron casados. La proporción no es justa: hay

más mujeres que hombres. Ellas viven más que ellos y, cada año, quedan más mujeres vivas que hombres. Asimismo, muchos hombres se vuelven a casar con mujeres más jóvenes que, a menudo, no habían estado casadas. (Aunque tal vez resulte una compensación mínima, lo cierto es que las mujeres se adaptan a vivir solas mucho mejor que los hombres.)

Gladys planteó otro asunto que con frecuencia se analiza en mis sesiones: "Cada vez que asisto a una reunión de solteros, entro en una especie de juego-competencia: '¿a mi casa o a la tuya?'". Muchas personas solteras no han aprendido a tratar con el sexo opuesto sino en el terreno sexual, pero eso no significa que uno deba limitarse de la misma manera. Hay que seguir desarrollando la personalidad y ampliando los horizontes. Cuanto más intereses desarrolle uno, más gente interesante conocerá.

Reconstruir la confianza

De las sesiones sobre divorcio han surgido algunas ideas que pueden ayudar a que usted supere los problemas de confianza.

Por ejemplo, la próxima vez que salga con alguien, trate de ser verdaderamente sincero. Si está sufriendo, si su herida de amor le duele, explíquele a esa persona que usted quiere estar con ella pero teme ser un aguafiestas. No trate de ponerse la máscara de ecuánime y experimentado cuando en realidad se está muriendo de miedo. Cuando explique sus temores a alguien, se sorprenderá de saber que él o ella sentía lo mismo que usted. Después de todo, todos somos humanos. Y ambos sentirán alivio al poder ser ustedes mismos, y no los seres ecuánimes que creían que tenían que ser.

¿Ha pensado en aprender a confiar en los amigos y no en los amantes? Si encuentra a alguien del sexo opuesto con quien pueda entablar amistad, esa persona será más digna de confianza que un amante. Añadir romance a los ingredientes de una amistad, agrega inestabilidad a la relación y dificulta el correr riesgos y aprender a confiar.

Nosotros proyectamos nuestra falta de confianza en los demás. En sesiones de orientación, muchos padres me han dicho que sus hijos adolescentes no eran dignos de confianza. Los padres

de Valeria, por ejemplo, temían que su hija quedara embarazada y no la dejaban salir con nadie, pese a que la muchacha estaba a un año de terminar la secundaria. Descubrí que la madre había quedado embarazada cuando era adolescente y que estaba proyectando en Valeria su falta de confianza en sí misma.

Algo similar suele presentarse en las consultas matrimoniales. Teresa me dijo que su esposo Andrés no dejaba de vigilarla, para asegurarse de que no tuviera una aventura. Luego descubrió que ¡Andrés tenía una aventura y estaba proyectando en ella su falta de confianza! Al igual que ocurre con muchos otros sentimientos, la falta de confianza podría volverse una profecía autosatisfactoria. Valeria sentía que debería embarazarse porque, aparentemente, eso era lo que sus padres creían que iba a suceder. Y Teresa creía que bien podría tener una aventura ya que, de todas maneras, eso era lo que Andrés sospechaba.

Una herida de amor grave produce miedo a confiar. Por más atrayente que sea el calor, acercarse equivale a arriesgarse a quemarse de nuevo. Las relaciones después del divorcio están dominadas por esta falta de confianza, y su propósito habría de ser aprender de nuevo la confianza y curar la herida de amor. Por ello, muchas duran poco. Tratar de convertirlas en relaciones a largo plazo con frecuencia no hace sino intensificar la herida de amor y prolongar el proceso de adaptación.

Todos aprendimos a interactuar a partir de nuestras relaciones amorosas y de nuestros padres. Ya como adultos, tenemos la oportunidad de mejorar los estilos de interacción que aprendimos. Llegar a estar conscientes del propio estilo es un primer paso importante. Es posible también que se necesiten varias amistades y relaciones amorosas para desarrollar estilos más saludables.

Para aprender a confiar, tenemos que arriesgarnos. Los riesgos podrían ser contraproducentes y generar rechazo o incomprensión, pero son necesarios si se quiere volver a tener cercanía y a sentir intimidad. Con estas recompensas, vale la pena arriesgarse.

Sus hijos y la confianza

El problema de la confianza es especialmente difícil para los hijos que no supieron qué sucedía con el divorcio de sus padres, de manera que ahora se adaptan a la ausencia de uno de ellos, y tienen una comunicación directa escasa o nula con él o ella. Por ejemplo, si el padre deja de pronto a la familia y no dice por qué se va o no habla de los problemas que ambos padres están teniendo, es posible que el hijo se sienta abandonado y se le dificulte confiar en el padre ausente que ya no se encarga de cuidarlo.

En realidad, los niños son más resistentes de lo que usted cree, y pueden manejar una inmensa cantidad de comunicación directa y de datos reales, si tan sólo sus padres se toman el tiempo de comunicarse con ellos. Aquellos que esconden la cabeza y sienten que no pueden compartir con sus hijos la realidad de la situación, a menudo les provocan mucha desconfianza y, en consecuencia, ¡pierden una fuente potencial de amor y de apoyo para ellos mismos! Es muy raro —o de muy corta edad— el hijo que no sepa que sus padres se van a divorciar, antes de que éstos se lo comuniquen. Cuanto más pueda usted comunicarse y entenderse con sus hijos, más confiarán en lo que tenga que decir.

Compruebe su avance

A continuación, algunos puntos que le ayudarán a comprobar su avance, y si está preparado para continuar el ascenso. Estamos aproximándonos a la cima, por lo que no hay que apresurarse; es necesario que este bloque de reconstrucción quede colocado firmemente en su lugar antes de que usted continúe su camino.

1. Puedo confiar en las personas del sexo opuesto.
2. He comenzado a entender que los hombres y las mujeres son más parecidos que diferentes en sus respuestas a sentimientos como el amor, el odio, la intimidad y el miedo.
3. Puedo confiar en mí mismo y en mis sentimientos.
4. Confío lo suficiente en mis sentimientos para expresarlos.

5. No tengo miedo de llegar a sentir cercanía afectiva con una pareja potencial.
6. Me doy cuenta de las formas en que alejo a la gente.
7. Estoy entablando relaciones que me ayudarán a curar mi herida de amor.
8. Estoy entablando relaciones curativas y de confianza con mis amistades de ambos sexos.
9. Me comunico con otras personas de acuerdo con mi situación emocional, en vez de mandar mensajes mezclados.
10. Comprendo que no se puede confiar en todo el mundo.
11. Puedo confiar en alguien cuando así conviene.
12. Quiero curar mi herida de amor y sentir intimidad.
13. Estoy tratando de vivir en el presente en mis relaciones.
14. Me doy cuenta de que muchas de las primeras relaciones después del divorcio tal vez sean de corta duración.
15. Me estoy arriesgando en mis relaciones al manifestar lo que realmente siento y pienso.
16. Estoy verdaderamente interesado(a) en las amistades que me rodean, en vez de buscar desesperadamente otra relación amorosa.

Capítulo 16

Relación: "Una relación de crecimiento me ayudará a reconstruir"

Está bien que usted inicie una relación significativa después de haber dado por terminada la anterior. Muchas veces necesitamos apoyo, compañía y la retroalimentación de otras personas que nos ayuden a reconstruir. Estas relaciones suelen durar poco, así que necesitamos aprender a darles una "disolución sana". Debemos atribuirnos el crédito de crearlas, como parte de nuestro proceso de crecimiento, y debemos aprender qué hacer para que nos resulten tan provechosas y saneadoras como sea posible.

> *¿Que si tuve una relación de crecimiento? No sólo una, sino cuatro. Cada una me pareció siempre más sana que la anterior. Creo que aprendí algo de todas ellas.*
>
> ***Susana***

> *Tuve una relación con una mujer que tenía un "detector de desperdicios" integrado. En mi proceso de clasificación y aclaración de mis asuntos, le pedía su ayuda y ella me decía qué partes mías eran auténticas y cuáles eran desechos. Creo que encontré a la pareja perfecta para iniciar una relación de crecimiento.*
>
> ***David***

Muchas de las personas que van subiendo la montaña deciden hacerlo en pareja, para ayudarse en el difícil ascenso. Por un

tiempo, parecen disfrutar mucho su compañía pero, en muchos de los casos, se separan y siguen su camino solas.

Durante un tiempo, resulta muy útil tener el apoyo de otra persona pero, tarde o temprano, una de las dos, o ambas, caen en cuenta de que deben subir esta montaña por sí solas. Cuando se separan, una, o ambas, se sienten muy tristes por algún tiempo. Muchas veces tienen que volver a trabajar en algunos de los bloques por los que ya habían pasado, como los del pesar y la ira. Cuando están unidas, ambas, aparentemente, avanzan con rapidez; pero cuando esta nueva relación acaba, su avance se aminora considerablemente.

¿Qué es una relación de crecimiento?

A las uniones de este tipo las llamo "relaciones de crecimiento". Otros profesionales las denominan de varias maneras, como: "relaciones de transición", "relaciones de rebote", "relaciones experimentales" y "relaciones curativas". Por ejemplo, en su libro *Choosing Lovers*, el psiquiatra Martin Blinder describe con cierto detalle los distintos tipos, y afirma que cada uno de ellos es único, y se ajusta a necesidades particulares de las personas. Más adelante, en este capítulo, analizaré algunos de los tipos más comunes que yo he observado.

Las relaciones de crecimiento pueden ser muy provechosas para ambos miembros de la pareja, pues por un tiempo les facilitan el camino. Pero no basta con dejar que "sucedan". Debemos llegar a entenderlas, así como la manera en que funcionan, para que sus beneficios se amplifiquen, sean más duraderas y (quizá, sólo quizá) su rompimiento no resulte tan doloroso.

Entre las características típicas de las relaciones de crecimiento, tenemos:

- Con frecuencia, ocurren después de la terminación de un matrimonio o relación amorosa, pero pueden suceder en cualquier momento.
- Con frecuencia, se establecen con una posible pareja amorosa, pero también con un amigo, un familiar, un terapeuta o, incluso, con la pareja amorosa inicial.

- Por lo regular, son temporales, pero pueden llegar a convertirse en relaciones más duraderas y permanentes. Generalmente, son muy curativas, pero también pueden ser destructivas.
- Por lo general, ocurren cuando está usted pasando por un periodo de crecimiento o transformación personal.
- Son un intento de hallar nuevas formas de iniciar y fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás.
- Pueden terminar con una "disolución sana", en vez de los rompimientos dolorosos y destructivos que pueda usted haber experimentado antes.
- Por lo regular, conllevan una buena comunicación. Generalmente, la pareja pasa mucho tiempo hablando de temas importantes, como el crecimiento personal y el sentido de la vida.
- Se basan en la honestidad y la franqueza —con la nueva pareja, si no con la anterior—, y ambas personas muchas veces se explayan de una manera en que nunca antes lo habían hecho. En lugar de "vestirse con sus mejores galas" (usar la mejor fachada para la nueva pareja, como hicimos la mayoría, según el antiguo sistema de "cortejo"), la pareja desnuda sus sentimientos esenciales, para presentar su verdadera esencia de una manera que les permite sentirse emocionadas por su nueva conducta.
- Se dirigen al crecimiento y no al estancamiento. Permítame diferenciar esta clase de unión curativa de aquellas que sólo son como una repetición de películas que ya vimos. El hombre que necesita cuidados maternales con frecuencia se casa con una persona en exceso responsable y auxiliadora. En muchos casos, termina esa relación y se casa con otra mujer igual (¡a veces, hasta con el mismo nombre!). La mujer que necesita hacerse cargo de alguien tal vez se case con otro "gato callejero", de modo que pueda seguir su viejo patrón de conducta. En contraste, la relación de crecimiento se dirige a desarrollar una clase de unión nueva y diferente —un laboratorio de crecimiento personal— que no perpetua esos viejos patrones.

¿Me está hablando de amoríos?

A veces, una persona con pareja se involucra con alguien más y considera que establece una relación de crecimiento. Esta unión puede convertirse en un amorío. He trabajado con clientes que han podido hacer de tales relaciones experiencias saneadoras, usándolas para enriquecer y fortalecer su relación principal. Generalmente, eso sólo es posible si el nuevo compañero es un amigo, más que un prospecto romántico. Los triángulos amorosos por lo regular tienen consecuencias a largo plazo, y a las personas involucradas les es difícil aliviar el dolor provocado.

Las viejas cintas paternales de mi infancia acerca del sexo y el matrimonio vienen a mi mente y me dicen: "Cuando hablas de relaciones fuera del matrimonio que pueden incluir el sexo, ¿no estás promoviendo las aventuras amorosas o la promiscuidad?". No, creo que no. Esta clase de enlaces no tiene que tener un carácter romántico o sexual. Pienso que, aunque sus valores morales o religiosos no le permitan tener una relación sexual fuera del matrimonio, puede aprender mucho y tener un gran alivio al recurrir a una persona amiga sin ningún interés sexual.

Una relación de crecimiento debe ajustarse a sus estándares morales, a la vez que se enfoca en el aprendizaje y las lecciones que debe tomar.

¿Por qué algunas personas son más propensas a construir relaciones de crecimiento?

Hay algunos grupos que son más propensos a tener relaciones de crecimiento; veamos:

- Después de su divorcio, los botalones tienden a involucrarse en otra relación más pronto que los botados.
- Después del divorcio, los hombres tienden a iniciar otra relación más rápido que las mujeres.
- Las mujeres son más propensas que los hombres a construir una relación de crecimiento.

- Los extrovertidos son más propensos a usar las relaciones de crecimiento para sanearse que los introvertidos. El cuestionario psicológico Indicador de Tipos Myers-Briggs, que describe los tipos de personalidad de la gente, nos indica que los extrovertidos se curan mejor con la ayuda de los demás, en tanto que los introvertidos lo hacen por sí mismos.
- Quienes exponen sus emociones de manera más abierta y vulnerable tienen más probabilidades de construir una relación de crecimiento que aquellos que se cierran, que no son capaces de hablar de sus sentimientos.
- Las personas en rebeldía generalmente tienen una relación de crecimiento (en el capítulo 12 tocamos con mayor detalle el tema de la rebeldía).
- Las personas jóvenes son más propensas a tener relaciones de crecimiento que las maduras.
- Los asistentes a sesiones para divorciados casi de manera automática se involucran en relaciones de crecimiento con los demás participantes. Éste es uno de los grandes "beneficios colaterales" de acudir. Las amistades que hagan ahí probablemente duren mucho tiempo, quizá por el resto de su vida. Y serán más sanas y enriquecedoras que las que hayan tenido en el pasado. Recuerde que usted puede construir fuera del aula la misma clase de relaciones que inicie con sus compañeros de clase.
- Muchos no quieren iniciar una relación así porque no se sienten capaces de manejarla. Prefieren algo más seguro que no pueda prolongarse. Es muy importante que usted exprese sus intenciones, necesidades y deseos, de manera directa y franca, a su pareja potencial. Y usted puede decidir cómo controlar la profundidad de su compromiso en el futuro y no permitir que la relación vaya más allá de lo que desea.

Entre un quince y un veinte por ciento de los participantes en las sesiones para divorciados no se inscriben después de que su matrimonio se disuelve, sino luego de terminar la relación de crecimiento que inician después de su divorcio. También he

observado que, por lo regular, la primera unión que tienen tras la disolución de su matrimonio no dura mucho. El dolor emocional que sobreviene cuando termina es más grande que el de la terminación del matrimonio o relación amorosa inicial.

Considero que, conforme nos acercamos al siglo XXI, más gente se involucrará en relaciones de crecimiento, debido a los muchos cambios que la sociedad está experimentando. Aprender más acerca de ellas aumentará las posibilidades de incrementar su poder curativo. Ahora, pasemos a analizar dos de los tipos más comunes de relación de crecimiento: la apasionada y la terapéutica.

Las relaciones apasionadas, emotivas

Quizá la más común de las diferentes clases de relaciones de crecimiento que se presentan luego de dar por terminada una unión amorosa inicial sea la apasionada, que da preponderancia al amor romántico. En ella, cuando menos están presentes —o eso parece— todas las cualidades que no existieron en el matrimonio pasado: pasión, honestidad, buena comunicación, empatía, comprensión, ¡bueno, hasta una satisfactoria vida sexual! No es de extrañar que los nuevos compañeros tengan el deseo de que la relación perdure por siempre, se aferren a ella con determinación y hablen de su futuro en unión.

Pero, en esta etapa, los compromisos de largo plazo tal vez no resulten sanos para ninguno de los dos. Echemos un vistazo a las desventajas y beneficios potenciales de la relación emotiva apasionada.

Desventaja: Hacer a la otra persona responsable de su emoción y pasión. ¿Le ha dado usted demasiada importancia a este enlace en su vida? Le hace sentir tan bien, ahora que está inmerso en el turbulento mar de la transición, que su deseo es que no se acabe jamás. Usted cree que no puede vivir sin este nuevo compañero tan excitante; pero lo que debe recordar es que está en el proceso de recuperación. Asuma la responsabilidad de construir la relación a su voluntad. Apenas ha empezado a ser la persona que quiere ser; dese el tiempo necesario para terminar ese trabajo. Es

muy agradable estar con aquella persona, pero no se despoje de todo su poder al hacerla responsable de su felicidad.

Beneficio: Su crecimiento personal es una razón importante para construir esta relación. La lección que tiene que aprender de esta unión es que le debe sanar, transformar, liberar, permitirle ser usted mismo. Saque ventajas de esta lección y dese crédito por lo que está aprendiendo. Ha creado un medio en el que puede crecer.

Desventaja: Poner a su compañero en un pedestal. Cometer este error casi con seguridad limitará el potencial de saneamiento de la relación. Haga una representación de esta situación realizando lo que la terapeuta Virginia Satir llamó "escultura corporal" (que ya vimos en el capítulo 15). Junto con la otra persona, expongan cómo sienten su relación, colocando sus cuerpos en una posición escultórica. Haga que su compañero se pare sobre un pedestal (una silla, un taburete o una mesa pequeña) mientras usted se para en el piso. Conversen; abrácense; tomen conciencia de cómo se sienten. Por lo general, la persona que está en el pedestal se siente sola, insegura e incómoda.

Desventaja: Concentrarse demasiado en el futuro. Como se siente tan bien en la relación, usted empieza a pensar en su futuro y a imaginar cómo sería su unión permanente con esta persona. Vivir de expectativas inhibe la curación, en tanto que vivir en el presente la magnífica. La persona que vive el presente es alguien que ha alcanzado la autorrealización. En una relación de este tipo, usted deberá contemplar la puesta de sol a diario. Deberá vivir cada día como si fuera el último de su vida. Tendrá que hablar de todo lo que experimenta a cada momento, y dejar de soñar con el futuro o pensar en cuánto durará esta relación.

Beneficio: En estas relaciones, por lo general la comunicación es buena. A menudo habla usted de cosas de sí mismo y se vuelve más vulnerable de lo que nunca ha sido. Se siente bien por actuar de manera más franca, expuesta e íntima. Recuerde que la capacidad de comunicación y el sentimiento de vulnera-

bilidad que está adquiriendo en esta relación le servirán en todo momento cuando inicie otra.

Desventaja: Pensar que nunca podrá tener otra relación con una persona tan maravillosa. Una de las razones por las que se aferra a la relación con tanta determinación, es que considera que esta persona es su "otra mitad" (lo cual puede ser otra expectativa social). Piensa que, después de conocerla, cualquier otra será sosa y aburrida. Hay algo de verdad en esto, pero la emoción que experimenta no es causada por su nuevo compañero, sino por su propio proceso de crecimiento. Ahora, usted está viviendo su presente, mostrándose vulnerable y experimentando nuevas emociones. Gran parte de la excitación que siente se debe a que está saliendo del caparazón, buscándose a sí mismo y a que, en lo emocional, va de regreso a casa, es decir, toma el camino correcto.

Aunque es muy probable que nunca vuelva a sentirse así —una vez que haya salido de su caparazón—, aún tiene el potencial de experimentar en sus futuros enlaces el gozo y excitación de la intimidad, el acercamiento emotivo y el sentimiento de amar y ser amado. Y todo ello puede ser más significativo que las agradables emociones que experimenta ahora, que son producto de su liberación.

Beneficio: Descubrir qué bien se siente ser más sano. Conforme crece y se encuentra a sí mismo, puede permitirse ser más vulnerable; y esto le lleva a buscar la intimidad y le hace sentirse más seguro de su propia identidad. La lección más importante que habrá de aprender es que puede sentirse así en distintas relaciones y con distinta gente. Así que, deje de creer que su nuevo compañero es la única persona con la que puede tener una relación tan buena. Usted será capaz de construir otras uniones igualmente enriquecedoras si lo quiere, porque está aprendiendo a relacionarse mejor consigo mismo. Pero tal vez en futuras relaciones no experimente una emoción tan intensa, porque ya no sentirá esa necesidad.

Beneficio: Una relación adulta puede ser un laboratorio para el crecimiento. ¿Recuerda los temas de los capítulos 4 y 12 acerca de

las influencias de su familia de origen y de su infancia? Usted puede volver a trabajar y reaprender las actitudes que aprendió en la niñez. Una relación de crecimiento puede servir como un buen laboratorio, tanto como cualquier otra unión que haya tenido o tenga en el futuro. Es muy probable que este nuevo enlace sea muy diferente de las relaciones que construyó con su familia de origen y su ex cónyuge. Esto puede explicar en parte por qué le hace sentir tan bien.

Desventaja: Puede haber un desequilibrio en sus manifestaciones afectivas. Es muy fácil que usted gaste más del 80 por ciento de su tiempo y energía afectivos en esta relación, y se olvide de dedicar un poco de ellos a su persona. Con ello, detiene su proceso de curación y su crecimiento, contribuye a la terminación de la unión y hace que, cuando ésta se presenta, sea mucho más dolorosa. Si desea aumentar las probabilidades de alcanzar la curación en la relación de crecimiento, ajústese a la disciplina de ocuparse de sí mismo en la misma medida en que se ocupa de la relación. De esa manera conservará su identidad individual, en lugar de perderla ante su excitante, nueva y apasionada relación amorosa. Si quiere saber cómo hacerlo, lleve un registro de sus actividades. ¿Cuánto de su tiempo libre destina a actividades de superación personal, como las aficiones y la capacitación, o lo dedica a su persona o sus amigos? ¿Y cuánto tiempo pasa con su pareja, realizando actividades comunes?

Aprenda todo lo que pueda, cúrese en el mayor grado posible, y deje de apretar tanto a esa preciosa mariposa, impidiéndole liberarse y volar. La energía que gasta aferrándose tanto a la otra persona y a la relación le impide escalar su propia montaña y completar su propia curación.

Relaciones amistosas, terapéuticas

Antes mencioné que las relaciones de crecimiento no tienen que implicar a una pareja amorosa. De hecho, nos resultan mucho más provechosas cuando no tenemos ningún interés amoroso en el compañero. Usted puede recibir el mismo beneficio si se rela-

ciona con un buen amigo o un familiar. También con ellos puede hablar de sus sentimientos, ser vulnerable y exponer aspectos de su persona que no había mostrado antes a nadie. Una relación amistosa como ésta no tiene la emoción, excitación y apasionamiento de una unión amorosa, pero es más segura y, a diferencia de ésta, rara vez termina de manera dolorosa. Y, al igual que un enlace de amor apasionado, también puede servirnos como un laboratorio para el crecimiento que nos permita cambiar los patrones de las pasadas relaciones.

Los participantes en las sesiones de reconstrucción se identifican fácilmente con las relaciones de crecimiento basadas en la amistad. Se comportan de manera franca y honesta, exponen aspectos muy importantes de su persona, buscan la cercanía e intimidad de los demás, y están conscientes de que estas relaciones son algo especial y que en muchos casos son más sanas y curativas que las que sostuvieron anteriormente. Aprender a construir esta clase de enlaces puede ser una de las enseñanzas más valiosas para los asistentes a las sesiones para divorciados.

Las sesiones de terapia también pueden convertirse en una relación de crecimiento, dependiendo del terapeuta y el estilo de terapia. Pero puede lograrse el mismo crecimiento, además de la seguridad que da el pagar por la terapia y mantenerla en un nivel profesional. Una relación terapéutica que le ayude a ser usted mismo de una manera más plena puede ser una experiencia espléndida.

¿Siempre son relaciones de transición?

La gente se pregunta si todas las relaciones de crecimiento tienen que acabarse. Yo digo que no. ¿Se ha puesto a considerar que cada relación tiene un fundamento singular, tanto para la relación en sí, como para el estado afectivo en que se encuentra la persona cuando la inicia? La base para las relaciones de crecimiento se finca para el crecimiento y la curación; ése es su propósito. Una relación comprometida y de largo plazo finca su base en la longevidad. ¿En qué se diferencian?

Cuando usted construye una relación de crecimiento, se encuentra inmerso en un proceso transformador: inestable, en continuo crecimiento, cambio y curación de las heridas del pasado. Hoy no es usted igual que ayer; y mañana será distinto que hoy. Durante este periodo de cambios continuos, sus fundamentos necesitan ser flexibles, adaptables y cambiantes, de tal forma que le permitan ser diferente, según los cambios que experimenta. Y un fundamento de esa clase no es conveniente para una relación de largo plazo. Cuando inició la unión, quizá no formuló un contrato escrito ni verbal, pero éste existía. Y tal vez en él se haya incluido la cláusula: "Necesito esta relación para que pueda conocerme a mí mismo". La base para un enlace duradero es más estable y permanente (aunque no es rígida), y exige compromiso, fijación de metas y estabilidad.

Para que esta clase de unión perdure, es necesario levantar sus cimientos y reconstruir su base, lo cual puede hacerse de varias maneras. He conocido parejas que dieron una terminación sana a su relación, para que uno de los dos o ambos pudieran "vagar un poco" y andar por ahí dedicando más tiempo a su persona que a la relación. Luego volvieron a unirse y dieron a su enlace una base más permanente.

El cambio en la relación también puede darse a partir de una buena comunicación. Considero que todo lo que puede expresarse con palabras no tiene por qué manifestarse con actitudes. Si usted expone de manera consciente y responsable que su relación de crecimiento debe transformarse en una más duradera y comprometida, podrá hacerse. Pero tal vez no pueda lograrlo sin los tres ingredientes básicos: conciencia, responsabilidad y comunicación.

Hay otro problema: si realmente está cambiando, en este momento usted deberá ser una persona distinta a la que era cuando inició la relación. Quizá la atracción que sintió y la razón que tuvo para iniciarla fue el deseo de estar con alguien completamente distinto a sus padres, sus ex parejas y antiguas amistades. Y cuando vea satisfecha su necesidad de estar con una personalidad tan contrastante, tal vez quiera relacionarse con alguien más parecido a ellos. Así que cuando su necesidad de estar junto a

alguien diferente desaparezca, quizá quiera deshacer la unión. Muchas de las personas que tienen una relación de crecimiento las dejan por muchas razones.

No se apresure tratando de convertir una relación de éstas en una de compromiso duradero. Los dos miembros de la pareja deben estar preparados para aceptarse mutuamente tal como son en el momento de decidirlo y, a partir de ahí, encaminarse a un futuro más estable.

¿Por qué debo tener tantas?

En ocasiones, las personas se preguntan por qué tienen que tener tantas relaciones de crecimiento. Es una pregunta muy buena; y tiene muchas respuestas.

- Puede ser que las relaciones sólo resulten parcialmente curativas debido a que se concentró en esperar resultados para el futuro, en lugar de enfocarlas en el presente.
- Como estaba tan enamorado de su maravillosa pareja, no dedicó suficientes esfuerzos a su propio proceso de recuperación y curación.
- Como no sabía cómo lograr una "disolución sana", rompió su unión de una manera dolorosa (lo que aumenta su necesidad de comenzar otra relación que alivie la pena de este rompimiento).
- Tal vez simplemente sucede que necesita sanear muchas experiencias de su familia de origen y de su infancia, y para lograrlo se requieren varias relaciones.
- Usted ya había estado trabajando para resolver los conflictos descritos en los capítulos anteriores, pero no sabía bien a bien lo que eran. Tomar conciencia de ellos aumenta considerablemente las posibilidades de saneamiento de la relación.
- Otra razón probable para haber tenido tantas relaciones es la pasión implícita en ellas. Cuando se enfocan demasiado hacia el aspecto físico, el aprendizaje real se reduce. Es muy fácil que use usted la pasión sexual como una vía de escape, lo cual evita que alcance un buen nivel de conciencia.

- Tal vez no ha podido lograr un acercamiento real en el plano afectivo. Si no vive en el presente, si no atiende bien su relación, si evita la intimidad en lugar de procurarla, nunca habrá cercanía, comunicación ni saneamiento en sus enlaces. Puede ser que haya estado renuente a terminar su unión porque, en esencia, nunca la consumó en un nivel de intimidad. Todas sus relaciones han contribuido a su crecimiento; ésto deberá servirle para reconocer y sentir agradecimiento hacia cada una de ellas, así como hacia las personas con quienes estuvo. En las tareas que aparecen al final del capítulo le pido que escriba las cosas que ha aprendido y sanado en cada relación de crecimiento.

  Por favor, no sea duro consigo mismo. Si cada vez que inicia o termina una relación usa a su crítico interno para fustigarse, vuelve a anular el saneamiento con sus juicios adversos. Regálese algo agradable por cada relación de crecimiento que haya tenido; así acrecentará el saneamiento que le han dejado, en vez de negarlo.

Transforme su primer amor en una relación de crecimiento

Una de las formas más interesantes de construir una relación de saneamiento es convertir su matrimonio o unión amorosa en una relación de crecimiento. Para que funcione se requieren los aspectos ya mencionados: vivir en el presente, tener una buena comunicación, no generar expectativas a futuro y asumir la responsabilidad por el camino que siga la relación.

Las ideas presentadas en los capítulos relativos a la rebeldía y las separaciones saneadoras pueden ayudarle a construir una nueva relación en su matrimonio. Aunque no es algo fácil de realizar, la mayoría de las relaciones amorosas iniciales pueden refundarse sobre una nueva base. Mi libro de seguimiento, *Rebuilding Relationships*, tiene el propósito de ayudarle a iniciar una relación de crecimiento a partir de una unión amorosa comprometida.

Aprenda a comunicarse bien

Las relaciones de crecimiento requieren de una buena comunicación, y la manera más rápida de mejorar sus capacidades en este aspecto es aprender a expresar sus ideas en primera persona —"yo"—, en vez de hacerlo en segunda persona —"tú"—. Éstas últimas son como dardos envenenados que usted lanza a otra gente, que entonces, a su vez, se pone a la defensiva o empieza a pensar en una respuesta agresiva. Los mensajes en primera persona hacen saber a los demás que usted acepta la responsabilidad (la propiedad) por sus propias emociones y actitudes.

Como no reflexiona con frecuencia acerca de lo que ocurre en su ser interno, puede resultarle difícil formular mensajes en primera persona. Le enseñaré una forma sencilla de empezar a hacerlo. Cuando quiera comunicarse algo importante a sí mismo o a los demás, construya sus frases en primera persona. Pruebe a usar los siguientes enunciados: "(Yo) pienso...", "(Yo) siento...", "(Yo) quiero..." y "(Yo) haré...". Resulta muy útil diferenciar nuestras ideas de nuestras emociones, y usar dos clases distintas de enunciados para expresarlas.

Piense en lo que desea lograr al exponer su mensaje. Si no dice lo que quiere, probablemente no obtendrá lo que quiere. Además debe terminar su comunicado expresando un compromiso sobre lo que hará. Apoyarse en acciones responsables para lograr lo que quiere le servirá para cumplir su palabra.

A los hombres muchas veces se les dificulta reconocer sus sentimientos y hablar de ellos. El uso de enunciados en primera persona puede ayudarles a superar este obstáculo. Por otra parte, las mujeres, con frecuencia pueden hablar de las necesidades o deseos de quienes las rodean, pero no de los suyos.

Las ideas acerca de los mensajes en primera persona se basan en el trabajo del doctor Thomas Gordon, un psicólogo de California, Estados Unidos, quien desarrolló los muy exitosos programas para padres, educadores y dirigentes conocidos como "Entrenamiento para la competitividad". Mi libro *Rebuilding Relationships* describe un modelo de comunicación más complicado que tiene los mismos fundamentos; si desea aprender más acerca de

cómo comunicarse mejor consigo mismo o con los demás, puede leer los capítulos correspondientes.

La disolución sana

Otro elemento crucial de las relaciones de crecimiento es un proceso muy importante que llamo la disolución sana. Ya que la mayoría de estos enlaces se terminan, resultará de mucho provecho para usted y su compañero que aprendan a concluirlas de una manera saludable. Un problema inherente a esta clase de uniones es que las personas tratan de prolongarlas más de lo conveniente porque comienzan a fundar en ellas sus expectativas a futuro.

Si usted trata de llevar una relación de corto plazo más allá de su "vida natural", la llenará, indebidamente, de estrés. Si la sigue estirando hasta que se rompa, se retraerá igual que una liga de goma, y le lastimará más de lo debido.

Si pudiera regresarla a su condición de amistad antes de estirarla demasiado, tendría más probabilidades de terminarla sanamente. Si usted vive su vida día a día, podrá percatarse de que ya no tiene tan presente al "presente", como acostumbraba. Las necesidades que originaron la relación se han transformado, y es el momento de empezar a terminarla. Hable de lo distintas que son ahora sus necesidades; asuma la responsabilidad sobre lo que está pasando con sus cambios, exprese cómo han cambiado sus necesidades y comente las lecciones y el invaluable aprendizaje que recibió de la relación. Una disolución sana sólo conlleva una parte del dolor que se produce al tratar de prolongar la relación.

Las terminaciones saludables se basan en la franqueza y la honestidad respecto a los requerimientos de ambos compañeros cuando iniciaron la unión. Pedro, un ministro protestante, capellán del ejército, lo expresó de una manera muy clara: "Le dije a mi pareja que yo era un gatito empapado y que necesitaba que alguien me cuidara y me secara como si fuera mi mamá gata. También le dije que no estaba seguro de querer conservar mi relación con ella una vez que me hubiera secado. Pudimos concluir nuestro enlace con sólo un poco de dolor porque habíamos sido sinceros y abiertos desde el principio".

He aquí las características de una terminación sana. Le recomiendo que las tenga presentes si desea iniciar una relación de crecimiento.

- La comunicación debe ser franca y honesta.
- Hay que vivir en el presente. Vivir día con día, en vez de hacer planes para un incierto "futuro" como pareja.
- Debe hacerse responsable de sus propias emociones y expresarlas abiertamente. Evite caer en ideas autocomplacientes, como el pensar: "Estoy bien y no pasa nada".
- Desde el principio, considere que ésta es una relación de poca duración. "Comprometerse" no es parte de una relación de crecimiento, a menos que luego se convierta en una unión duradera.
- Hable de sus necesidades y escuche las de su compañero.

Esté atento a las señales que le indicarán el momento de dejar la relación. Cuando empiecen a aparecer, hágaselo saber a su pareja.

Ya que es muy probable que se dé, planee el rompimiento. Hable con su compañero acerca de lo que harán cuando el momento llegue. Por ejemplo: si viven juntos, ¿cómo resolverán la cuestión del hospedaje y transporte?; si tienen hijos, ¿resultarán afectados?; ¿seguirán siendo amigos usted y su ex pareja?; ¿qué actitud tomarán ante sus amigos mutuos?

Este concepto de concluir la relación sanamente puede aplicarse a toda clase de relaciones. Cada una de ellas tiene su ciclo natural de desarrollo. Algunas son cortas y se dan, por ejemplo, cada año, mientras que otras son permanentes. No es fácil determinar el ciclo de vida de una relación. Responsabilizarse de sí mismos, de sus sentimientos y de lo que experimentan individualmente les resultará muy útil para evitarles tratar de prolongar la unión más allá de sus posibilidades.

Muchas de las penas de nuestras vidas son ocasionadas por nuestra obstinación de aferrarnos a cosas que debiéramos dejar ir. Si piensa que otra persona y no usted es responsable

de su felicidad, no le será fácil dejar que una relación cumpla con su ciclo natural y nada más.

¿Necesita una relación de crecimiento?

Hay varias formas más de reconstruir sin tener que iniciar una relación de crecimiento. Sin embargo, es reconfortante que alguien nos tome la mano mientras estamos en el proceso de despertar. Y alguien con quien podamos hablar cuando estamos aprendiendo más de nosotros mismos. Ésto contribuye mucho a nuestra recuperación.

Si logra entender que estas relaciones son adecuadas para poner en práctica todas las enseñanzas que ha recibido al leer este libro, los beneficios que tales uniones le dejen se ampliarán. Espero que la conciencia que ha alcanzado con su lectura le sirvan para que trate de lograr una reconstrucción auténtica en esta clase de relaciones, en lugar de permitir que se repitan patrones anteriores.

Su conocimiento de las relaciones de crecimiento, aunado a la responsabilidad, aumentará sus posibilidades de recuperación. Si no asume el crédito como responsable de la unión, gran parte del proceso de saneación de la que le he hablado no podrá darse. No aprenderemos las lecciones que nos ofrece a menos que nos apropiemos de las situaciones que estamos creando y sanando.

Sus hijos y sus relaciones

Es probable que sus hijos también construyan relaciones de crecimiento. De pronto pueden hacer una buena amistad con otros niños cuyos padres se están separando. Caen en la cuenta de que se comunican mejor con ellos que con sus amigos "hijos de casados".

Tal vez usted se sienta sorprendido al advertir que muestra una actitud crítica ante los hijos de padres que se están divorciando y que no desea que sus niños frecuenten su compañía. ¡Oh!, sorpresa, ha descubierto su propia predisposición y prejuicios hacia el divorcio. Recuerde que sus hijos están pasando por el mismo proceso, y buscar amigos que están en la misma situación

puede ayudarles mucho. Y dese cuenta de que cualquier persona puede llegar a divorciarse, así que debe desistir de su conducta crítica hacia la gente que se está separando.

Si está involucrado en una relación de crecimiento, ¿cómo afecta esto a sus niños? Depende del tipo de relación que tenga. Si ha construido una de tipo terapéutico, puede ser conveniente que se los diga. Ellos se mostrarán más abiertos para hablar con otras personas si saben que usted se confía en alguien más. Si tiene una relación de crecimiento con un amigo o con un miembro de su familia puede incluir en ella a sus hijos, contándoleslo reconfortante que resulta tener una persona especial con quién hablar.

Sin embargo, si su relación de crecimiento es del tipo pasional, necesitará pensar detenidamente hasta qué punto involucrará a sus hijos. Si sus niños han sido testigos de los pleitos entre usted y su ex cónyuge, tal vez desee hacerles conocer una relación más apacible y amorosa. Pero es muy fácil que la emoción de esta nueva relación nuble su entendimiento y lo lleve a tratar de involucrarlos más de lo conveniente. A ellos les resultará muy difícil entender el hecho de que su nuevo compañero se quede a dormir en su casa.

No hay muchas probabilidades de que esta unión resulte duradera y permanente. Sus hijos tendrán que enfrentarse al desequilibrio que representa el hecho de que usted inicie otra relación. Reflexione detenidamente hasta dónde quiere mezclar a sus hijos en ella.

Asuma la responsabilidad de construir esta relación de crecimiento como parte de su proceso de adaptación. El que usted cobre conciencia de ello puede ayudar a sus hijos a comprender mejor su relación.

Escoger a su pareja amorosa de una manera más concienzuda le ayudará a manejar mejor su vida; y sus hijos pueden seguir este ejemplo.

Tareas para construir una relación de crecimiento

Conteste en su diario personal las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es su reacción, luego de leer este capítulo? ¿Se ajustan las ideas expresadas a su nivel de experiencia?

2. Si ha tenido una o más relaciones de crecimiento, coméntelas. ¿En qué sentido fueron reparadoras? ¿En qué sentido fueron dañinas? ¿Qué aprendió de cada una de ellas? ¿Se involucró con un amigo, una pareja amorosa, un terapeuta o un miembro de su familia? ¿Cómo hará para que su próxima relación resulte más reparadora y sana?
3. Si no ha construido una unión de este tipo, ¿quiere tenerla? ¿Tiene miedo de volverse vulnerable? ¿No puede entablar una buena comunicación? ¿Siente temor de que lo vuelvan a lastimar?
4. Si actualmente está pasando por una separación saneadora de una relación amorosa comprometida, ¿cree que es posible iniciar una relación de crecimiento con este ex compañero? ¿Le resulta novedosa esta idea?

Permítame brindarle algo de esperanza. A lo largo de todos los años en que he ofrecido las sesiones de relaciones para parejas, he visto a cientos de ellas construir nuevas relaciones llenas de amor a partir de las lastimeras cenizas de su unión pasada. ¡Usted también puede hacerlo! Para comenzar, lea este libro con su compañero y realicen juntos las tareas y cuestionarios hasta donde su tiempo se los permita. Anímense y estimúlense mutuamente, ya que este proceso requiere que se comprometan, se disciplinen y se tengan confianza.

Compruebe su avance

Antes de pasar al siguiente capítulo, sáquele provecho a esta pequeña prueba de verificación, que le servirá para determinar si está listo para continuar su camino.

1. Ya estoy listo para perdonarme por haber construido relaciones de crecimiento en el pasado, en las que responsabilicé a mi compañero de mi bienestar y felicidad.
2. Redactaré una lista de lo que he aprendido en mis anteriores relaciones de crecimiento.

3. Basándome en lo que ahora conozco de ellas, elegiré la clase de relaciones de crecimiento que quiero iniciar en el futuro.
4. Asumiré la responsabilidad por la construcción de mis relaciones de crecimiento como parte de mi proceso de saneamiento.
5. Me responsabilizaré a mí mismo de lo bien que me siento con mis relaciones de crecimiento porque me estoy convirtiendo en la persona que quiero ser.
6. Pondré en práctica todas las capacidades que he adquirido para relacionarme como participante en el Seminario de Reconstrucción (si asistí a alguno). Usaré estas habilidades en todas mis relaciones futuras.
7. Estoy comportándome de una manera franca y honesta, sirviéndome de mis habilidades para lograr una buena comunicación, adoptando nuevas conductas, desechando antiguos patrones de interacción y procurando que mis relaciones sean tan enriquecedoras y saneadoras como sea posible.

Capítulo 17

Sexualidad: "Me interesa, pero me asusta"

Al separarse por primera vez, es normal que uno se sienta muy temeroso ante el sexo. Sin embargo, durante el periodo de adaptación, puede desarrollar una moralidad personal que exprese su sexualidad peculiar. La subcultura de los solteros destaca la autenticidad, la responsabilidad y la individualidad, más que las reglas. De tal manera, uno puede descubrir lo que se cree, en vez de lo que se espera de uno. Resulta un mito la gran diferencia de actitudes y valores entre la sexualidad masculina y la femenina. Sin embargo, nuestra adaptación puede verse complicada por los cambios considerables que ocurren actualmente en los papeles sexuales de ambos géneros. En todo caso, el sexo seguro está en la orden del día.

Ser divorciada y de mediana edad es:

No sacar la basura por temor a perder esa llamada telefónica obscena.

Pararse sola en medio de un oscuro estacionamiento y gritar: "¡Eh, asaltantes!, la asaltada está aquí".

Decir al tipo que te registró y te pidió todo el dinero que no tienes, que si lo vuelve a hacer, le extenderás un cheque.

Poner en la puerta de entrada un letrero que diga: "Todo violador será violado".

Mirar bajo la cama con la esperanza de que haya alguien allí.

Lucía

Todos esperan esta parte del ascenso con grandes expectativas. Posiblemente usted se sintió tentado y quiso leer primero este capítulo. (Si lo hizo, ¡por favor regrese y lea primero el capítulo 1, por lo menos!) Tal vez haya estado esperando abordar el tema de la sexualidad desde la primera vez que se habló de los bloques de reconstrucción, en el capítulo 1.

"Quisiera ser soltero"

¿Cuál era su actitud hacia los solteros desinhibidos cuando estaba casado? ¿Se preguntaba si realmente eran los atletas sexuales que se rumoraba? ¿Y no tuvo fantasías acerca de qué se sentiría al salir con una persona diferente y excitante cada noche de la semana?

Ahora usted es una persona soltera. Mire a los que están a su alrededor. Muchos pasan solos las veladas. Muchos salen con la intención de divertirse en las fiestas de solteros... y en realidad se mueren de aburrimiento. Muchas veces, uno pasa una velada con alguien que hace que su ex cónyuge parezca atractivo y deseable, y eso que nunca pensó que alguien pudiera ser peor que él (o ella). Todo el mundo anda con alguien y luego se separa, ni siquiera se puede saber quién anda con quién. La diferencia entre su fantasía sobre lo grandioso que es la vida de soltero y lo que ésta es en realidad, incrementa enormemente el trauma del divorcio.

"¿Una cita? Bueno, no sé..."

No se desanime. Aunque la primera parte del ascenso por la cuesta de la sexualidad es la más empinada y difícil, se vuelve más fácil una vez que usted se acostumbra a la soltería. Usted no ha "salido" con nadie durante años, y la primera persona a la cual invita, lo rechaza. Asiste a una fiesta de solteros, aterrorizada por la idea de que nadie la saque a bailar, e igualmente petrificada de que alguien lo haga. En el primer contacto con alguien del sexo opuesto, se siente torpe como un muchachito de secundaria en su primera cita. Además, ¡oh!, si alguien le hiciera una proposición... basta con la sola idea para que se quede en casa, a solas, para siempre.

¿Cuál es la conducta adecuada para un adulto que no ha salido con nadie durante años? En las fiestas a las que asistió en su

adolescencia, había reglas y chaperones. Tenía padres que le dijeran a qué hora debía regresar. Ahora no tiene nadie que le marque los límites, y sus sentimientos son tan confusos e inseguros que ni siquiera puede confiar en ellos. Envidiaba la libertad de la soltería, pero ahora daría cualquier cosa por volver a tener la seguridad del matrimonio.

Más adelante en este proceso, cuando haya encontrado su propio camino, las cosas serán más fáciles. Una vez que supere su confusión e inseguridad, descubrirá que puede expresarse a través de sus noviazgos y relaciones con personas del sexo opuesto. En esto podría haber una libertad que no tuvo cuando era un adolescente que hacía lo que se esperaba... o lo que no se esperaba de él.

"Qué bueno que me lo preguntas"

La sexualidad es el tema de la última de las diez sesiones. No se hace así con el fin de dejar lo mejor para el final, sino para dar tiempo a que la gente se sienta bien cuando trate un aspecto tan personal y emotivo. Para ayudarlos a sentirse mejor, les pido que escriban preguntas sobre la sexualidad —ya sabe usted, las que siempre se quisieron hacer, pero dan miedo sólo plantearlas. Las preguntas se dirigen a hombres y mujeres, y el coordinador las lee en voz alta, protegiendo el anonimato. Básicamente nos ofrecen una percepción de lo que preocupa a la gente que estuvo casada.

Entre las preguntas que más recurrentemente aparecen en personas recién separadas están: 1. ¿Qué te parece atractivo y deseable en el sexo opuesto? 2. ¿A qué llamas andar con alguien? Odio el término andar de novios. 3. ¿Cómo decirle a la persona con quien estoy saliendo que no quiero nada serio?

Conforme avanza el proceso, la gente podría preguntar: 1. ¿Qué piensan los hombres de una mujer que practica el sexo muy al principio de la relación? 2. ¿Qué opinan las mujeres de mantener relaciones sexuales con más de un compañero al mismo tiempo? 3. ¿Por qué los hombres no vuelven a llamar después de que estuvimos en la cama con ellos? 4. Rechazo la idea del sexo fuera del matrimonio... ¿te gustaría andar conmigo?

Los ajustes producidos por los papeles sexuales cambiantes causan dificultades tanto a los hombres como a las mujeres: 1. ¿Qué opinan los hombres de que una mujer los invite a salir? 2. ¿Qué quieren realmente las mujeres? Le abro la puerta a una y se molesta. La siguiente mujer se espera a que le abra la puerta. ¿Qué se supone que debo hacer? 3. Siempre me sentí bien cuando le decía piropos a una mujer y la invitaba a salir. Esta semana, una mujer liberada me dijo que le gustaban mis piernas y me preguntó si quería salir con ella. ¿Qué debo hacer? 4. En su opinión, ¿quién debe pagar la cuenta cuando salen juntos? 5. ¿De quién es la responsabilidad del control de la natalidad? 6. ¿Todos se sienten bien al usar condones, menos yo?

Las preguntas sobre los hijos pueden ser especialmente difíciles: 1. ¿Quién debe pagar a la niñera? 2. ¿Quién debe llevar a la niñera a su casa? 3. ¿Qué opina de que una persona del sexo opuesto se quede a dormir cuando están los hijos? 4. Mis hijos no quieren que salga con nadie, ¿qué hago? 5. ¿Qué debo decirle a mi hija adolescente cuando me pide que regrese temprano? y 6. ¿Qué debo hacer cuando los niños salen a abrir la puerta, me ven y me cierran la puerta en la cara?

La mayoría de la gente que estuvo casada tiene mucho miedo al SIDA, las enfermedades venéreas y otros padecimientos de transmisión sexual: 1. Me gustaría tener relaciones sexuales, pero me aterran las enfermedades venéreas. ¿Cómo puedo estar seguro de que no me voy a contagiar? 2. ¿Cómo puedo saber si la otra persona no está infectada de SIDA, antes de ir a la cama con ella? 3. ¿Qué es el herpes? ¿Realmente es peligroso?

Estas preguntas reflejan muchas de las preocupaciones sobre la sexualidad que tiene la gente que estuvo casada. Daniela reflejó su estado emocional en relación con la sexualidad cuando me dijo: "La semana pasada me sentí muy deprimida: me di cuenta de que tenía cuarenta años, era divorciada y tal vez nunca volvería a tener relaciones sexuales".

Tómeselo con calma

He tenido un conflicto acerca de las relaciones sexuales estando soltero. Una parte de mí me dice que el sexo es importante para mi crecimiento personal, y la otra, que me siento culpable por tener relaciones sexuales con una mujer con la cual no estoy casado. ¿Qué hago?

Carlos

En esta parte del ascenso por la montaña, usted querrá encontrar su propio camino. Cada quien tiene su propia moral, la cual determinará en gran medida la dirección que se siga. Como en este campo se requiere un esfuerzo no sólo para escalar, sino para encontrar su propio camino, es posible que usted se sienta más vacilante y menos seguro. Tómese su tiempo y asegúrese de que el camino que elija realmente le conviene. Por supuesto, puede cambiarlo, si no es el adecuado. Sin embargo, algunas personas han pagado un tremendo costo emocional porque experimentaron conductas que no eran realmente compatibles con sus valores.

Hay tres etapas en este bloque de reconstrucción, cada una de las cuales nos afecta mucho cuando atravesamos el proceso de adaptación.

Durante todos los años de matrimonio, uno tenía una relación sexual a la mano. De pronto, ya no se tiene la relación amorosa. Se enfrentan todos esos ajustes emocionales y sociales que se presentan al término de una relación amorosa, incluyendo qué hacer con los deseos sexuales.

"Lo dejamos para mañana, ¿sí?"

El primer paso del proceso, mientras se sufre una profunda aflicción, consiste en una falta de interés en el sexo, o tal vez una completa incapacidad de actuar en el terreno erótico. Las mujeres tienden a perder totalmente el interés; a menudo, los hombres se vuelven impotentes. Precisamente cuando uno está sintiendo un gran dolor emocional, el hecho de no tener interés o la incapacidad para hacer el sexo se suma al dolor. Mucha gente acude a mí,

diciendo: "Ya estaba sufriendo mucho, y ahora descubro que no puedo hacer el amor. Me llueve sobre mojado". Al enterarse de que es perfectamente normal y natural perder el interés en el sexo cuando se tiene una profunda aflicción, sienten un gran alivio.

"Si quieres hacerlo, sólo silba"

Me sentí tan "deseosa" después de mi separación, que llamé a una amiga para pedirle consejo sobre qué podría hacer. Tener una relación sexual con alguien que no fuera mi marido me era imposible.

Raquel

En algún momento a lo largo del proceso de divorcio, quizá cerca del final del bloque de reconstrucción de la ira, se supera esta etapa de incapacidad para hacer el sexo. Es entonces cuando, probablemente, uno se pasa al otro extremo y alcanza la etapa de lujuria. Los deseos sexuales aumentan a un grado que uno no conoció nunca en toda su vida. Es casi atemorizante, porque se siente uno incapaz de dominar los deseos sexuales. Blanca describió esto como la "dulce tortura". Como las necesidades y los deseos de esta etapa son tan irresistibles, conviene entender, hasta donde sea posible, los sentimientos y las actitudes.

Entre los muchos sentimientos presentes en la etapa de lujuria, se encuentra la necesidad de demostrar que uno está bien, en lo personal y en lo sexual. Es como si estuviera tratando de resolver, no sólo sus problemas sexuales, sino también todos los demás bloques de reconstrucción, empleando el sexo como método. Debido a ello, es posible que su conducta en esta etapa de lujuria sea un tanto compulsiva. Uno intenta superar la soledad, sentirse de nuevo digno de ser amado, mejorar su idea de sí mismo, resolver algo del enojo que siente, entablar amistades —y todo ello se concentra en el impulso sexual. Es como si el cuerpo tratara de curarse sólo a través de la expresión sexual.

Las relaciones de una noche son una forma muy común con que la gente trata de resolver la fase de lujuria. Podemos verlo descrito fielmente en los libros y películas sobre gente divorciada.

La necesidad de salir y "demostrar que se está bien" podría ser tan intensa que uno haría cosas en el terreno sexual que antes nunca habría intentado.

Otro aspecto importante durante dicha etapa es la gran necesidad de contacto físico. Al ir pasando por el proceso de divorcio, es probable que experimente una enorme necesidad de contacto físico. Éste tiene notables virtudes curativas. Según haya sido la calidez y la cercanía de su relación, es probable que uno haya recibido mucho contacto físico en su matrimonio. De pronto, ese contacto ya no está allí. Muchas personas tratarán de satisfacer esa necesidad a través del sexo, sin darse cuenta de que hay una gran diferencia entre el contacto físico y el contacto sexual. A pesar de que son diferentes, se puede resolver buena parte de su necesidad de contacto sexual si se obtiene el contacto físico necesario.

Usted puede resolver las necesidades de la etapa de lujuria con otros métodos aparte del contacto sexual directo. Si comprende que una parte del deseo compulsivo atrás de la etapa de lujuria consiste en demostrar que se está bien y en volver a sentirse bien consigo mismo, puede trabajar directamente en eso. Adquirir identidad y autoseguridad, y comprender que se es digno de ser amado, ayuda a vencer la soledad y alejar las presiones de la etapa de lujuria. Y, si se obtiene la cuota personal de abrazos, esto mismo alejará también parte de las presiones. Todos los pasos juntos pueden ayudarle a resolver sus necesidades en tan difícil periodo.

La idea estereotipada de que la persona divorciada es una "presa fácil", proviene de la etapa de lujuria. Durante este periodo, los divorciados son presa fácil. El impulso sexual es tremendo. Muchas personas en proceso de divorcio tienen relaciones sexuales un tanto promiscuas, lo cual no resulta muy recomendable en estos tiempos del SIDA.

Volver a la normalidad

No era buena la relación sexual en nuestro matrimonio. Nos separamos y tuvimos relaciones sexuales con otras personas. Después, cuando volvimos a estar juntos, nos sorprendimos al ver que

el sexo entre nosotros era bueno. Pareciera que nos liberó el hecho de habernos separado y de estar con otras personas.

Miguel y *Guadalupe*

Con el tiempo, usted superará la etapa de lujuria y entrará en la tercera etapa de la sexualidad posterior al divorcio, en la cual se reanuda su impulso sexual normal. (Claro que hay una gran variación entre el impulso de una persona y otra.) Debido a que la etapa de lujuria es tan compulsiva y dominante, es frecuente que la gente sienta alivio cuando regresa a sus deseos sexuales normales.

No todos los que se divorcian atraviesan estas tres etapas de la sexualidad. Algunos no entran en la etapa de celibato de desinteresarse en lo sexual, y otros no experimentan la etapa de lujuria. Sin embargo, es muy común que las fases ocurran, y deben reconocerse.

Durante las primeras etapas de la sexualidad, uno hace lo que debería hacer; luego se pasa por la etapa de hacer lo que se desea hacer. La mayoría de las personas en proceso de divorcio experimenta la evolución de liberarse sexualmente, en el sentido de que de pronto se da cuenta de quién es y cuál es su naturaleza sexual. Es otra parte hermosa del proceso.

Mucha gente era sexualmente monógama en el matrimonio porque así creía que debería ser. Luego, cuando esa misma gente atraviesa la etapa de lujuria, posiblemente tenga muchas relaciones sexuales.

Por último, decide volver a ser monógama, porque eso es lo que quiere ser. Consideremos el impacto de este proceso en las relaciones amorosas futuras. La necesidad de experiencia sexual fuera de la relación amorosa disminuye grandemente cuando se llega a la tercera etapa. Mientras uno está en la de lo que debería ser, siempre se tiene la tentación de hacer lo que no se debería. Pero, cuando se llega a la tercera, en la que se hace lo que se quiere hacer y uno se expresa como realmente es, disminuye enormemente la tentación de practicar el sexo fuera de la relación amorosa.

La vida es algo más que sexo

Estuve de acuerdo con todo lo que habías estado diciendo hasta este momento, pero cuando afirmaste que tener relaciones sexuales estando soltero puede ser una experiencia de crecimiento personal, tengo que oponerme con todas mis fuerzas. El sexo es sagrado y debe darse únicamente entre dos personas unidas por el sagrado vínculo del matrimonio.

Padre Julián

En nuestra sociedad, hemos inflado desproporcionadamente el sexo, tal vez porque lo ocultamos y lo negamos durante tanto tiempo. Hoy en día, cuando se pone un enorme énfasis en él, aparentemente ha perdido parte de su realidad. La publicidad está llena de sexo con el fin de vender productos. Reverenciamos la juventud y la supuesta belleza, vitalidad y sexualidad de la juventud. Ante tal sobredosis diaria en los medios de comunicación, es difícil mantener una perspectiva adecuada de la sexualidad cuando se refiere a las relaciones amorosas y al matrimonio.

La dimensión espiritual de la sexualidad humana por lo general no está presente en las presentaciones populares. El sexo es una forma de trascender nuestros medios normales de expresión personal, y nos permite demostrar nuestro amor y afecto por otra persona de una manera muy especial y positiva. El sexo puede ser un método para transportarse a niveles por encima de lo cotidiano, para convertirse en algo superior a lo que uno normalmente es. Sin embargo, la dimensión espiritual que existe en la sexualidad también está presente en la superación de la ira, en nuestra capacidad para comunicarnos, en aprender a sentir afecto por alguien, y en aprender a aceptar y manejar todas las emociones humanas. Vista en perspectiva, la sexualidad podría tomarse simplemente como una de las muchas cosas hermosas que ocurren cuando expresamos nuestro interés por los demás.

Tradicionalmente, nuestra sociedad ha insistido en que debemos tener relaciones sexuales únicamente con la persona con

quien estamos casados. Los mensajes se enredan y son tremendamente confusos. Muchos divorciados se sorprenden al aprender que pueden tener una relación sexual hermosa y placentera sin estar enamorados de la otra persona. Otros se sienten muy culpables cuando tienen una relación sexual extramatrimonial. Algunas más adoptan una moral que se preocupa únicamente de no pescar una enfermedad venérea y de no quedar embarazadas.

Una adaptación sana al divorcio exige que vayamos más allá del énfasis indebido en el sexo para llegar al punto en que podamos comprender la belleza de nuestra sexualidad como una forma especial de compartir y comunicarse con otra persona. Una moral personal que incluya la sexualidad como una expresión de nuestra individualidad y nuestra singularidad y se interese por las necesidades y el bienestar de nuestra(s) pareja(s) sexual(es), es socialmente responsable, autorrealizadora... y humana.

Para ser específico, cada persona tiene que crear su propia moral sexual individual acorde con su personalidad, sus antecedentes, sus actitudes, experiencias y valores. Mucha gente decidirá no tener relaciones sexuales fuera del matrimonio y tal vez así le conviene. Es posible que otras personas consideren que las experiencias sexuales son una forma adecuada de resolver la etapa de lujuria y una forma de curarse a sí mismas después de la conclusión de su relación amorosa.

He descubierto que la mayoría de los divorciados se sienten mejor si sólo tienen relaciones sexuales con una persona a la vez, y puede ser muy positivo que tomen esta decisión. Parece muy clara la evidencia de que casi todo divorciado debe tener una relación afectiva que respalde la relación sexual. Cuando las personas tienen comunicación, confianza, comprensión y respeto mutuos, se sienten bien sosteniendo relaciones sexuales. Si puede usted alcanzar este nivel de autorrealización en sus relaciones sexuales, me parece que tendrá menos necesidad de buscar relaciones fuera del matrimonio si vuelve a casarse en el futuro.

¿Podemos hablar de eso?
Comunicación abierta sobre el sexo

Examinemos ahora algunos otros problemas de adaptación que podrían experimentarse cuando concluye una relación amorosa y se entra en la subcultura de los divorciados. Suelo escuchar quejas, principalmente de parte de las mujeres, de que todo lo que le interesa al sexo opuesto es acostarse con ellas. Cuando asisto a reuniones sociales, ése es el tema de casi todas las conversaciones. Sin embargo, son muy pocas las personas que estuvieron casadas y que realmente son capaces de disfrutar del sexo barato y ocasional que tiene muchos elementos de utilitarismo. Desafortunadamente, en nuestra sociedad hay mucha gente que no ha desarrollado formas de interacción con personas del sexo opuesto que vayan más allá de lo sexual. Puede ser, y a menudo es, el camino más fácil para el contacto y, después de todo, es uno en el cual la posible ganancia es muy alta. Sin embargo, hay muchos aspectos de la interacción aparte de los sexuales, y nuestra vida será más rica si desarrollamos completamente todas nuestras opciones. Por ejemplo, en el capítulo 15 tratamos el tema de crear amistades no románticas y no sexuales con personas del sexo opuesto.

Es curioso que, cuando aplico en mis grupos los cuestionarios para saber de qué temas les gustaría hablar, la segunda opción (después del tema de las relaciones) es diferente entre hombres y mujeres. En casi todos los grupos, la segunda opción para ellas es la sexualidad, y la segunda opción para ellos es el amor. Y no sólo esto rompe con los estereotipos: en el grupo, es más común que las mujeres se sientan mucho mejor hablando de sexualidad que los hombres. Braulio me confesó que, después de que en el grupo se discutió el tema, se fue a casa y no pudo conciliar el sueño porque estaba demasiado impresionado por la forma tan libre en que las mujeres hablaron sobre sexualidad.

Creo que la franqueza es un estilo de respuesta saludable. La sexualidad era a tal grado una vaca sagrada que resultaba imposible que la gente hablara y se comunicara sobre el tema. En consecuencia, se nos impedía entender y manejar la nuestra. Hoy

día, gracias a la apertura, podemos entender y desarrollar nuestros sentimientos sexuales, al igual que comprendemos y desarrollamos todas las demás emociones humanas que sentimos.

La franqueza en las cuestiones sexuales nos permite otro camino muy liberador. Cuando uno sale con alguien que también forma parte de la sociedad de los divorciados, puede discutir las cuestiones sexuales con franqueza al inicio de la relación, y pasar por alto todos esos jueguitos que conducían a "¿Nos vamos a acostar o no?". Muchas de estas relaciones no incluirán nunca la intimidad sexual; eso sencillamente no sería adecuado. Cuando el asunto se discute y se expresa con franqueza, uno queda libre para dejar que la relación se desarrolle de manera más natural y normal, libre de los juegos que acompañan el desconocimiento de su situación sexual con la otra persona.

Si usted está en las primeras etapas del proceso de reconstrucción y la idea de tener relaciones sexuales le resulta atemorizante, puede comentárselo a la otra persona. Puede decir: "Realmente necesito salir y estar con una persona amiga, pero cualquier cosa que vaya más allá de la amistad es más de lo que puedo soportar emocionalmente en este momento". Le sorprenderá la respuesta favorable de los demás si usted muestra con franqueza lo que siente. La mayoría se mostrará comprensiva y lo aceptará porque conoce la experiencia del divorcio y ha experimentado sentimientos similares.

No usemos a los demás

El gran número de gente desesperada y solitaria plantea otro problema más a la subcultura de los divorciados. Estas personas hacen más difícil todavía el dilema de la sexualidad porque básicamente están buscando usar a alguien. Si usted es de naturaleza amable y tierna, al ver a todas esas personas necesitadas a su alrededor, tal vez se sienta tentado a ayudarlas a que satisfagan sus necesidades, algunas de las cuales serán sexuales.

La gran cantidad de soledad y de necesidad que hay en la subcultura de los divorciados causa problemas especiales de adaptación a quienes caemos en la trampa de la compasión: la necesidad de proteger y cuidar a otros en respuesta a sus necesidades

manifiestas. Si usted tiende a ser así, tendrá que volverse un tanto egoísta y aprender que no hay forma de satisfacer las necesidades de todos esos desesperados y solitarios. Debe satisfacer sus propias necesidades y cuidar primero de sí mismo, y hacer esto sin usar a otras personas ni permitir que otros lo usen. Ha de hacer todo lo que pueda para sentirse bien consigo mismo y crecer por dentro, de tal manera que pueda llegar a ser lo más completo posible, y logre superar su propia soledad y su propia necesidad. Eso le proporcionará una base sólida para futuras relaciones y para ayudar a otros que tengan una verdadera necesidad.

Los papeles y reglas sociales: ¿quién hace qué?

Otro gran problema para la gente que entra en la subcultura de los divorciados es la cuestión de las reglas. Es posible que usted se sienta como un adolescente perplejo que no sabe ni comprende exactamente cómo comportarse. Ha habido un gran cambio en la sociedad respecto al comportamiento sexual y las actitudes ante lo sexual. Gran parte del cambio consiste en una liberación frente a las reglas de conducta prescritas por el noviazgo; nos deja en libertad de ser nosotros mismos. La libertad de ser uno mismo es muy difícil si no se sabe quién es "uno mismo". Por tanto, en realidad, el problema no consiste tanto en que las reglas hayan cambiado, sino que antes se esperaba una cierta conducta. Ahora uno necesita encontrar su camino y actuar de acuerdo con su propio estilo peculiar mientras avanza. Llegar a ser franco y sincero consigo mismo y expresar al máximo esa individualidad única, será más difícil que apegarse simplemente a las reglas que antes prevalecían para los noviazgos.

Otro problema consiste en que los papeles sexuales se están modificando, y las mujeres toman la iniciativa en todo mucho más que antes. Hoy, con frecuencia se espera que sean las mujeres las que inicien la conducta sexual, lo cual es sumamente perturbador para muchas personas de ambos sexos. Durante la discusión sobre sexualidad, las mujeres del grupo preguntan: "¿Qué opinan los hombres de que las mujeres tomen la iniciativa?". La respuesta masculina típica es que les parece muy liberador que las mujeres tomen la

iniciativa. Han tenido que vérselas con todos los temores al rechazo que conlleva el hacer la proposición y tomar la iniciativa con las mujeres. Dicen que se siente bien dejar que ahora ellas se enfrenten al riesgo de que las rechacen, y que se liberan de la carga de tener que tomar la iniciativa todo el tiempo.

En tanto que en las sesiones los hombres hablan de "lo bien que se siente" dejar que las mujeres tomen la iniciativa, ellas informan que en el mundo real que se desenvuelve fuera de las sesiones, muchos hombres se sienten amenazados cuando las mujeres son asertivas. Si bien ellos dicen que les agrada que los inviten a salir, a menudo se sienten mal cuando se presenta la situación real. Parece ser que, en el plano intelectual, les agrada que ellas tomen la iniciativa; pero, en el plano emocional, se les dificulta más vérselas con mujeres sexualmente asertivas.

El problema no se limita a los hombres. También las mujeres dicen que se sienten confundidas. Es posible que la mujer diga que le gustaría invitar a salir a un hombre; sin embargo, llegado el momento, la antigua moral se impone y no llega a pedírselo. Para muchas, se presenta un doble proceso de adaptación: la adaptación a la soltería, y la adaptación a encontrar su identidad como mujer. No es fácil cuestionar los antiguos papeles y ensayar una conducta nueva cuando se está en el proceso de reconstrucción después de la pérdida de una relación. Por otra parte, es un periodo adecuado para hacerlo. Todo lo demás de su vida está cambiando, ¿por qué no ensayar al mismo tiempo algunos cambios en los papeles sexuales?

Gran parte de los nuevos papeles afecta profundamente la interacción de los sexos. Muchas mujeres dicen que les gusta la libertad de pagar su parte cuando salen con alguien, ya que esto las libera de la expectativa de tener relaciones sexuales a cambio de la cena. Algunas se divierten y responden al sexismo diciéndole al hombre que tiene "un hermoso trasero". Incluso unas llegan tan lejos que hacen que los hombres se enteren de qué se siente ser usado sexualmente; se acuestan con ellos, luego se levantan, se ponen la ropa y se van.

Parece que el resultado final de los papeles sexuales cambiantes será una mayor igualdad entre los sexos y una mayor

libertad para que las personas sean ellas mismas. Pero también advertimos que el péndulo social tiene un movimiento oscilatorio, es decir, va de un lado a otro. Durante los sesenta, setenta y principios de los ochenta, el movimiento estaba encaminado directamente hacia la libertad sexual y la igualdad de los géneros. En los años noventa, resurgen los valores más tradicionales. No es un camino fácil, y el periodo de cambio produce mucha incertidumbre y confusión. Quizá en esta época, más que nunca, es necesario que usted se conozca a sí mismo y adopte valores que le satisfagan y a la vez muestren respeto a los demás; y que actúe en concordancia con esas normas.

Tome sus precauciones

Déjeme decirle una palabra acerca del sexo seguro: ¡practíquelo!

Hoy día, el sexo seguro es una cuestión realmente importante. Hace una década, más o menos, el miedo al herpes comenzó a afectar la conducta sexual de nuestra sociedad. El SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), virtualmente desconocido en aquella época, ahora ha causado un gran impacto en la conducta sexual en todo el mundo. El número de personas de todos los géneros, estratos y edades que están muriendo a causa del SIDA parece ir en aumento. La ciencia médica sigue tratando de encontrar alguna manera de combatir la enfermedad, pero hasta que lo logren, usted y yo tendremos que asumir la responsabilidad de prevenir el contagio —al igual que el herpes, la hepatitis tipo B y otras afecciones de transmisión sexual— adoptando prácticas sexuales seguras. Muchos han decidido ser mucho más selectivos o reducir su actividad sexual.

Una mujer me contó su dilema: tenía la idea de que para ser responsable debía decirle a su compañero sexual que estaba infectada de herpes genital. Había leído algunos manuales que enseñaban cómo hablar de estos asuntos, pero descubrió que presentaban una falla importante: no explicaban que, cuando una mujer les hace estas revelaciones, algunos hombres se vuelven impotentes. Cuando menos, esto le sucedió a ella.

Declaración de la editorial Impact Publishers respecto al Sexo Seguro

La editorial Impact Publishers, Inc., considera que el enfoque de seguridad y sanidad en las expresiones sexuales es una de las cuestiones de sanidad y social más importantes de nuestra época. A continuación presentamos las siguientes consideraciones, para su análisis concienzudo.

- *Las manifestaciones sexuales son actividades humanas básicas, normales, positivas, profundamente personales y altamente satisfactorias. Aunque las prácticas sexuales con frecuencia son reguladas por las normas sociales, los valores religiosos y las leyes, los individuos y las parejas deciden de manera privada si acatan o no tales reglas.*
- *Las prácticas sexuales responsables implican una buena información, que incluya la difusión de los fundamentos de la sexualidad humana, de la planificación familiar, los distintos anticonceptivos y la protección contra las enfermedades de transmisión sexual.*
- *Las enfermedades de transmisión sexual, como el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), varias formas de herpes, la hepatitis tipo B y todas las enfermedades venéreas representan un problema de salud muy grave y extendido en los Estados Unidos y en todo el resto del mundo habitado.*
- *El "sexo seguro" —reducir el riesgo de contagio de las enfermedades de transmisión sexual— debe seguir, cuando menos, las siguientes recomendaciones:*
  - *tener la certeza de sostener una relación sexual exclusivamente monogámica, o tomar* todas *las siguientes precauciones:*
  - *realizarse exámenes físicos periódicamente*
  - *usar condón (de preferencia, adicionado con espermaticida) durante cualquier coito*
  - *conocer y evitar los factores de riesgo comunes de las enfermedades de transmisión sexual (por ejemplo, el uso de drogas por la vía intravenosa y los grupos de alto riesgo)*
  - *hablar con las potenciales parejas de manera abierta y franca acerca de sus hábitos y preferencias sexuales*
  - *evitar cambiar de pareja con frecuencia*
- *Toda persona —casada o soltera— tiene el derecho de elegir libremente su preferencia sexual, en tanto la practique de común acuerdo con otros adultos y evite causarles daños físicos o psicológicos.*
- *Nadie está obligado a sostener relaciones sexuales con otra persona —ni siquiera su cónyuge— contra su voluntad.*
- *Las ideas en cuanto al SIDA que se presentan a continuación se incluyen en el folleto "SIDA: un comunicado de la Secretaría de Salud de los Estados Unidos", expedido en 1988 por el doctor C. Everett Koop, quien estaba entonces a cargo de la dependencia.*

- El peligro de infectarse con el virus del SIDA no tiene nada que ver con lo que usted es, sino con lo que hace.

- Son dos las maneras más importantes en que puede infectarse: puede contraer la enfermedad al tener relaciones sexuales —sea por vía anal, oral o vaginal— con alguien que ya está infectado; o puede contagiarse por utilizar agujas o jeringas usadas por una persona infectada.

- El riesgo de entrar en contacto con el virus aumenta en proporción directa con el número de parejas sexuales que tenga.

- No contraerá el SIDA por realizar sus actividades cotidianas... por un piquete de mosquito... a través de la saliva, las lágrimas, la orina o las heces fecales... un beso... las ropas, un teléfono o por compartir el retrete.

- Una persona puede estar infectada con el virus del SIDA y no mostrar síntoma alguno.

- El virus puede vivir en el cuerpo humano durante años antes de que los síntomas del mal se manifiesten.

- Aparte de la abstinencia sexual y de las prácticas de sexo seguro, la mejor medida de prevención es el uso del condón.

- CONDUCTA DE RIESGO

Utilizar agujas y jeringas usadas.

Practicar el sexo anal, con o sin condón.

Tener relaciones sexuales vaginales u orales con una persona que se inyecta drogas o practica el sexo anal.

Tener relaciones con una persona que no conoce bien (durante una juerga o con alguien dedicado a la prostitución) o con alguien que sabe que tiene muchas parejas sexuales.

Tener relaciones sexuales sin protección (sin usar condón) con una persona infectada.

- CONDUCTA PREVENTIVA

Practicar la abstinencia sexual.

Tener relaciones sexuales de mutua fidelidad con una pareja no infectada.

Evitar las drogas inyectables.

- Si conoce a una persona lo suficiente como para tener relaciones sexuales con ella, no les será difícil hablar del SIDA. Si su pareja se muestra renuente a tocar el tema, evite ir a la cama con ella.

Aunque nos resulte difícil, tenemos que hablar con nuestras potenciales parejas sexuales de la necesidad de practicar el sexo seguro. Debemos tomar el control de nuestras vidas respecto a la sexualidad y elegir nuestras relaciones amorosas con gran detenimiento. Nunca el viejo refrán: "Más vale prevenir que remediar", fue más apropiado.

La sexualidad de los divorciados

Ahora que está entrando de nuevo al grupo de las personas solteras, ¿le parece tan diferente el campo de la sexualidad de como era antes, cuando todavía no se había casado? Ahora es más abierto y nos permite una expresión individual y única de nosotros mismos, en vez de seguir apegados a las reglas del sistema tradicional del noviazgo. Para funcionar en la subcultura de los divorciados, lo que uno tiene que aprender es a encontrarse a sí mismo, a expresarse, a comunicarse y relacionarse con los demás sin perder la identidad. En pocas palabras, aprender simplemente a ser uno mismo en su interacción con los demás, incluyendo los contactos sexuales. La sexualidad es —como siempre ha sido— una parte importante del proceso de aprender a ser uno mismo y a expresarse a sí mismo.

Sus hijos y el sexo

También los hijos de padres divorciados tienen que enfrentar el bloque de reconstrucción de la sexualidad. Cuando la relación de sus padres termina, ¿dónde encuentran los hijos sus modelos para las relaciones, para la sexualidad, para llegar a ser un adulto —hombre o mujer— y para convertirse en una persona madura?

A los hijos les produce confusión ver que sus padres inician otra relación amorosa. De alguna manera sienten que esa relación podría incluir sexo. (¡Creo que los niños saben más cuáles padres tienen relaciones sexuales y cuáles no, de lo que los padres creen!) Y si los padres están en la etapa de lujuria y emiten todas las vibraciones sexuales propias de esta etapa, ¿qué hacen los hijos ante eso? ¿Cómo enfrentan la nueva conducta de los padres?

La comunicación tiene una importancia crítica en este momento, aunque la respuesta parezca de poca importancia. El hecho de que los padres hablen franca y abiertamente de sexualidad con sus hijos, es muy útil para ambos. Aunque existe un buen grado de ansiedad e inseguridad en la vida de los niños, ese mismo caos puede ser el inicio de un aprendizaje. Es muy posible que obtengan una comprensión muy profunda de la sexualidad —incluyendo la suya propia— cuando sus padres atraviesan esta etapa de reconstrucción.

Los hijos pueden encontrar modelos en parientes, abuelos y amistades de sus padres de ambos sexos. Como me dijera un adolescente: "¡Parece que ahora tengo más modelos de los que nunca tuve antes!".

Compruebe su avance

Hemos cubierto bastante terreno en este capítulo, pero queda mucho por explorar. Como es frecuente que el sexo sea un obstáculo para la persona divorciada, antes de continuar, asegúrese de haber trabajado completamente estos temas. He aquí unas frases con las que puede verificar su avance.

1. Me siento bien cuando salgo con una pareja en potencia.
2. Conozco y puedo explicar mis actitudes y valores morales actuales.
3. Me siento capaz de tener una relación sexual profunda y significativa, de ser el caso.
4. Me sentiría bien en la intimidad de una pareja amorosa.
5. Mi conducta sexual concuerda con mi moral.
6. Estoy satisfecho con mi actual relación de noviazgo.
7. Mi conducta moral es igual a la que me gustaría que mis hijos tuvieran.
8. Creo que mi sexualidad personal expresa mi moral individual y única.

9. Me siento satisfecho de la forma en que satisfago mis necesidades sexuales.
10. Me responsabilizo de mi interacción con los demás.
11. He aprendido que es posible que las actitudes y los valores morales de hombres y mujeres se parezcan más de lo que se diferencian.
12. Me siento bien cuando estoy con una persona del sexo opuesto.
13. Me siento bastante seguro para comportarme de la manera que quiero, aunque no vaya de acuerdo con las expectativas de otras personas.
14. No dejo que las necesidades compulsivas de la etapa de lujuria dominen mi conducta.
15. Estoy resolviendo la necesidad de la etapa de lujuria de una manera que para mí es aceptable.
16. Comprendo y acepto que mucha gente no siente deseo sexual ni puede realizarse sexualmente cuando está sufriendo una gran aflicción.
17. Estoy obteniendo mi "cuota" semanal de abrazos.

Capítulo 18

Soltería: "Entonces, ¿no tiene nada de malo?"

En la etapa de soltería, uno se dedicará más a su crecimiento personal que a otras relaciones. Un periodo de soltería nos permite adquirir confianza en nosotros mismos; por lo tanto, uno experimenta y puede disfrutar la soltería como una opción aceptable de estilo de vida, y no como una etapa de soledad. Por otra parte, es fácil quedarse atorado en este bloque de reconstrucción como un medio de evitar otra relación amorosa íntima.

> *He llegado a darme cuenta de que vivir como soltero es una afirmación de fuerza y de uno mismo, no una aceptación vergonzosa de fracaso.*
>
> *Me siento más relajado en compañía de otros, y ya no desperdicio energía emocional tratando de ser un camaleón social.*
>
> *La culpa posmatrimonial, las propias dudas y las preguntas como: "¿Alguna vez volveré a amar?", se han reducido enormemente.*
>
> *Soy feliz estando soltero —algo que antes no hubiera creído posible.*
>
> *Gabriel*

¿Alguna vez ha estado en una excursión en la que alguien decidió caminar por su cuenta en vez de ir con el grupo? Esa persona quiere estar a solas con sus pensamientos y disfrutar sin compañía del paisaje.

Muchos caminan solos en esta parte del ascenso. Puesto que han adquirido suficiente confianza en su capacidad para escalar, deciden caminar a su propio paso en vez de ir siguiendo a la multitud. Deciden estar a solas un tiempo como una forma de dedicarse a ellas mismas. Esto es lo que denomino etapa de soltería.

¿De veras fue soltero alguna vez?

Muchas personas nunca aprendieron a ser solteras antes de casarse. Pasaron del hogar paterno al hogar conyugal, y jamás se les ocurrió que se podía ser feliz viviendo como soltero; tampoco cuestionaron nunca el mito de que después de casado se vivía por siempre feliz.

Mónica vivió con sus padres hasta que se casó con Julio. Pasó de complacer a un hombre, su padre, a complacer a otro, su marido. La primera vez que Julio habló de irse, ella se aferró a él porque la idea de vivir sola era aterrorizante. Nunca aprendió a complacerse a sí misma. Siempre fue una persona dependiente y ahora la idea de ser independiente, aunque representaba un reto, le daba mucho miedo. Sentía vergüenza porque verdaderamente le parecía una tontería que una mujer de veinticinco años no se conociera a sí misma ni supiera qué hacer con su vida.

Gradualmente, se adaptó a estar sola. Al principio buscó otras relaciones, algo o alguien en qué apoyarse. Conforme adquiría más y más confianza, comenzó a hacer más cosas por sí misma y a disfrutar de ello. Empapeló sola una habitación completa; cortó las tablas y clavó la madera para una cerca nueva en el patio; fue sola a ver una película una tarde en que los niños estaban con Julio, e incluso le divirtió tropezarse en la oscuridad cuando buscaba un asiento. Hizo una fiesta e invitó a todos los vecinos. Estas actividades la dejaron eufórica al saber que no necesitaba a nadie. Era un buen ejemplo de una mujer que se libera.

Jorge representa el lado masculino de la misma moneda. Su madre lo había cuidado muy bien. Su ropa estaba siempre lavada y planchada, las comidas siempre a tiempo, e incluso su cuarto se

mantenía limpio. Podía dedicar su tiempo a la escuela, a las actividades escolares y a su trabajo. Cuando ingresó en la universidad, vivió en un dormitorio. Una vez más, le servían la comida. y sólo tenía que hacer el mínimo de labores domésticas. Luego se casó, y Mónica le hizo todo lo que su madre le había hecho siempre. Se sentía independiente sin darse cuenta de que, en realidad, era muy dependiente. Sin embargo, llegó a saberlo cuando dejó a Mónica. Era un inútil para la cocina, incluso para preparar la comida más sencilla. No tenía idea de cómo lavar la ropa, así que terminó con la ropa interior manchada cuando la puso en la lavadora junto con calcetines de colores. Uno puede pagar el mantenimiento de su automóvil, pero es difícil —y caro— contratar a una cocinera y ama de casa de tiempo completo.

Poco a poco mejoraron las comidas que Jorge se preparaba. Finalmente se dio el suficiente valor para invitar a comer a su casa a una amiga, a quien le gustó mucho la comida que él le preparó. Su ropa empezó a verse más cuidada. Se sintió encantado y muy orgulloso cuando aprendió a plancharse sus camisas. Le parecía que el hecho de aprender a cuidar de sí mismo era como madurar: cada cosa que lograba le dejaba una sensación de triunfo y de conquista.

"Yo y mi sombra"

Sin embargo, la soltería a la que me refiero es mucho más que aprender a hacer las tareas que alguien había hecho por uno. Es toda una manera de vivir. Andar con alguien y las relaciones amorosas son un buen ejemplo de esto. El comentario típico de una persona recién separada sería: "Nunca la voy a hacer como soltero; necesito otra relación amorosa".

Durante la etapa de la soltería, la misma persona diría: "¿Qué caso tiene volver a casarse? Puedo hacer lo que me plazca. Puedo comer cuando me dé la gana. No tengo que adaptar mis hábitos cotidianos a los de otra persona. ¡Qué bien se siente ser soltero!".

Antes de la etapa de soltería, posiblemente uno estuvo buscando "su otra mitad". Sin embargo, durante esta etapa se llega

al punto de sentirse bien al salir solo. Ya no es necesario hacerlo con alguien para no sentirse avergonzado o fracasado. Mejora la calidad de las relaciones: ahora uno escoge con quien salir, en vez de aceptar a cualquiera que esté disponible. Y tal vez se pase toda la velada compartiendo y no necesitando. Es posible encontrar y disfrutar a otra persona por ser quien es y no como posible pareja para toda la vida.

Amar la soltería

Una de las tareas de nuestras reuniones se refiere al desarrollo de nuevos intereses en la etapa de soltería. En el pasado, la mayoría invirtió su tiempo libre, de diversión, haciendo lo que el cónyuge quería, o lo que sus padres le enseñaron a hacer. La tarea consiste, simplemente, en dedicar tiempo al desarrollo de un interés nuevo, o realizar algo que se haya querido hacer desde tiempo atrás. Podría ser aprender a tocar guitarra, a pintar, a conducir o practicar un nuevo deporte. Los participantes descubren muchas actividades nuevas que realmente disfrutan, y no se conforman ya con lo que siempre disfrutaron otros.

Como los papeles que actuamos en nuestras relaciones están tan estrechamente relacionados con nuestras actitudes y sentimientos internos, al cambiar nuestros papeles externos, cambiamos por dentro. Es más fácil hacer esto en la etapa de la soltería que cuando mantenemos relaciones amorosas permanentes. Un entorno neutral facilita tanto el cambio interno como el externo. La etapa de soltería es un periodo clave para hacer los cambios internos de actitudes y sentimientos que se necesitan para el crecimiento personal.

"Me siento bien de ser soltero otra vez... ¿o no?"

Por supuesto, no todo es favorable en la etapa de soltería. Hay estudios que indican la posibilidad de que a las personas solteras no les va tan bien en lo económico. No se les toma en cuenta para los ascensos, se les considera presa fácil en lo sexual y lo amoroso,

e incluso —especialmente en el caso de las mujeres solteras—, se les podría pedir favores sexuales para lograr progresar y tener oportunidades. Las leyes impositivas favorecen a las parejas casadas, las cuales pueden declarar impuestos como pareja. Aunque se han logrado grandes cambios en el otorgamiento de créditos para los solteros, aún quedan muchas formas de discriminación económica contra ellos.

Hay otras situaciones que hacen que los solteros se sientan mal. Alejandra se quejó de un curso sobre doctrina cristiana al que asistía su hijo. Cuando la maestra pidió a los niños que hicieran un dibujo de su familia, en el dibujo del hijo de Alejandra aparecía él, su hermana y su madre: ésa era su familia. La maestra lo obligó a dibujar un hombre en la familia porque "¡Todos sabemos que en una familia existe tanto el padre como la madre!". Alejandra expresó su queja directamente al pastor de su iglesia.

Úrsula asistió a la iglesia el Día de las Madres, y el sermón trataba sobre el amor conyugal. Aunque ella era madre, se sintió completamente ajena a él. Fue un día deprimente el que pasó en la iglesia. Escribió al clérigo una carta en la que expresaba lo que había sentido.

Con frecuencia, las escuelas son un problema muy molesto cuando se es un padre soltero. La presidenta de la sociedad de padres de familia llama y pide que los padres de Juanito se encarguen de un determinado juego. El padre explica que es soltero, pero que está dispuesto a ir solo. La presidenta le informa que se necesitan dos personas para atender el juego, y que pedirá a otra pareja que se encargue de eso. A menudo, las reuniones de padres de familia se orientan a las parejas. Tal vez usted se sienta verdaderamente solo y soltero cuando asiste sin una.

Una madre divorciada asiste sola a una junta de padres y maestros, y la maestra le informa que "todos los niños problema del aula tienen sólo a uno de los padres" y por eso quería verla. Posiblemente su hija no está recibiendo "la atención paterna que necesita" y, tal vez por eso, su aprovechamiento escolar es tan bajo. Además, su hija, "para ser una niña de sexto grado, ¡está loca

por los niños!". Está implícito que si la mamá tuviera una relación "permanente" con un solo hombre, María tendría una mejor actitud hacia los varones. La madre se enoja, se siente vulnerable e indefensa. ¿Qué puede decir?

Es necesario desarrollar algunas respuestas asertivas para los rechazos y los actos discriminatorios más comunes. Usted puede ayudar a educar a otros si mantiene su propia integridad y responde con firmeza. También se sentirá mejor internamente, en vez de retirarse furioso.

Veamos un ejemplo: para responder a la maestra que insiste en que María se comportaría mejor si sus dos padres vivieran en su hogar, la madre puede decirle algo como: "Tiene razón. Ser madre soltera no es fácil. De hecho, en 1992 el vicepresidente de los Estados Unidos, Dan Quayle, las calificó de 'verdaderas heroínas'. Pero María y yo estamos sobrellevando la situación actualmente, y no creo que su desempeño escolar se haya deteriorado por causa de mi divorcio. Estoy dispuesta a colaborar con usted si decide asignarle tareas especiales, si cree que debo buscarle ayuda fuera del colegio, o cualquier otra medida que mejore su conducta en la escuela. ¿Qué propone usted para mejorar sus hábitos de estudio? ¿Le dejará más tareas?".

De esta manera, la madre no acepta la observación de la maestra ni le permite que culpe a su vida personal por los problemas escolares de su hija. La responsabilidad por el desempeño escolar vuelve a enfocarse correctamente en la cooperación del maestro, el estudiante y los padres, no en la vida amorosa del progenitor.

La soltería enriquecedora

A menudo se requiere mucha seguridad interior para manejar con éxito la etapa de la soltería. Gran parte de lo que se analiza en este capítulo se refiere a los sentimientos internos que se presentan en ella. Si usted ha logrado encontrar su camino a través de los bloques de reconstrucción anteriores, es probable que pueda experimentar la sensación de paz y tranquilidad que se produce en esta etapa. Tal vez le molesten un poco las actitudes de los demás,

pero será lo suficientemente fuerte para manejarlas. Hay que aprender de los prejuicios externos y usarlos para adquirir más seguridad en sus sentimientos internos.

La soltería puede ser una de las etapas más productivas por las que atraviese, en el sentido de que las viejas heridas pueden sanar realmente. Enfrentar la discriminación externa posiblemente le ayude a volverse más fuerte por dentro.

La soltería es una fase en la que fácilmente podemos atorarnos. Si usted no ha trabajado y eliminado todos los sobrantes que acompañan al matrimonio y a la intimidad, podría usarlos como un lugar para esconderse. Tal vez le parezca que se trata de la etapa de soltería cuando oye que alguien dice: "Nunca volveré a casarme". Sin embargo, en muchos sentidos, eso es lo contrario de la verdadera soltería. Temer la intimidad, evitar los sentimientos y oponerse al matrimonio como si fuera la peor institución de nuestra sociedad... todo eso indica que la persona está atorada. La meta es ser libre para escoger la soltería o volver a casarse, no para permanecer por siempre soltero.

La soltería se ha convertido en una opción muy aceptable en nuestra sociedad. Cuando era niño, la comunidad consideraba que una persona soltera era un tanto rara, alguien que simplemente no había logrado llegar al altar. Estar casado era un deber patriótico porque, después de todo, la familia era la piedra angular de nuestra sociedad. Las actitudes están cambiando; una noche, durante una charla sobre relaciones amorosas, una mujer quiso saber por qué teníamos que seguir hablando de relaciones. ¿No era igualmente válido hablar de permanecer soltero? ¿Teníamos que seguir considerando que lo ideal es tener una relación? El que haya millones de divorcios al año en todo el mundo hace más aceptable la soltería para muchos. La gran cantidad de gente que vive en nuestra sociedad y fue casada, ha acarreado muchos cambios en las actitudes hacia la soltería. ¿Acaso estamos aceptando más las diferencias individuales? ¡Ojalá!

Los hijos de padres solteros

La soltería constituye también un importante bloque de reconstrucción para los hijos. Es necesario que aprendan a ser personas solteras, individuales e independientes de sus padres antes de que se casen por primera vez. El hecho de que los hijos puedan ver y comprender la importancia de la soltería, les proporcionará una mejor oportunidad de desarrollar relaciones amorosas satisfactorias en el futuro.

La paternidad es diferente durante la soltería. En etapas anteriores, a menudo los padres hacían lo imposible para asegurarse de ser dignos de amor, atractivos y de estar bien en muchos otros sentidos. Con frecuencia los hijos sufrían; sus necesidades se pasaban por alto. En la etapa de soltería, los padres normalmente atienden más las necesidades de sus hijos. Silvia había sido voluntaria en las sesiones porque "necesitaba" sentirse valiosa ayudando a los demás. Cuando comenzó a entrar en la etapa de soltería, renunció como voluntaria porque deseaba pasar más tiempo con sus hijos. Los padres que están en esta fase empiezan a resolver sus necesidades afectivas.

Compruebe su avance

En este momento, el ascenso por la montaña tiene la enorme ventaja de permitir ver por encima del límite de la vegetación que la rodea. De hecho, se puede ver hasta el infinito. La etapa de la soltería está definitivamente por encima del límite de la vegetación arbórea. Uno puede ver mejor el mundo real. Puede conocerse mejor a sí mismo. Comprende mejor a la gente y las interacciones con ella. Tiene una perspectiva más amplia de la vida. Allá en la llanura, antes de que ocurriera la crisis, su visión era limitada. Ahora, ve y comprende conceptos que antes nunca entendió. La etapa de soltería es casi la cima. ¡Apresurémonos para ver el panorama desde la cumbre!

He aquí algunas frases para que compare con ellos su avance antes del ascenso final.

1. Me siento bien de ser soltero.
2. Puedo ser feliz como persona soltera.
3. Me siento bien cuando asisto a reuniones sociales como persona soltera.
4. Considero que la soltería es otro estilo de vida aceptable.
5. Me estoy convirtiendo en una persona completa, en vez de ser una persona a medias que busca su otra mitad extraviada.
6. Estoy dedicando tiempo y esfuerzo a mi propio crecimiento personal, en vez de buscar otra relación amorosa.
7. Puedo ver a mis amistades como personas con las que quiero estar, y no como posibles parejas.
8. Si tengo hijos y familia, puedo dedicar tiempo a disfrutar de su compañía, en vez de refunfuñar porque me quitan tiempo de mi vida personal.
9. He encontrado la paz y la alegría internas como persona soltera.

Capítulo 19

Fijación de propósitos: "Ahora tengo metas para mi futuro"

Las personas recién separadas tienen la tendencia a seguir viviendo en el pasado y a depender mucho de los demás. Una vez que dejan atrás el proceso de divorcio, comienzan a vivir más en el presente y a ser menos dependientes. Ahora usted puede planear su futuro como alguien independiente, con o sin una nueva relación amorosa.

> *Cuando decidí tomar el curso para divorciados, soñaba que iba manejando un carro por un camino montañoso y en un momento dado me salía del camino y quedaba balanceándome en una barranca, a punto de caer, temeroso de moverme. Cuando terminé el curso, soñé que mi carro estaba en un gran pozo oscuro, pero había una rampa de cemento por la que pude salir.*
>
> ***Rogelio***

Eche un vistazo al camino. ¿No le parece que su ascensión ha sido enriquecedora? Cuando estábamos en el pozo del divorcio, al pie de la montaña, nuestra única prioridad era sobrevivir. No nos pasaba por la cabeza establecer alguna meta para el futuro. Enfrentábamos la vida momento a momento, día a día.

¡Las cosas han cambiado mucho conforme hemos "tomado altura"! Fue muy difícil subir por el camino del proceso de divor-

cio, pero ahora que casi llega usted a la cima, tiene una visión más amplia. Puede volver la vista a su pasado para ver cómo logró llegar a este punto. Puede analizar su situación actual y hacer un reconocimiento de todos sus logros. Puede reflexionar sobre su futuro y saber que es capaz de determinar por sí mismo en qué clase de persona desea convertirse.

Analice su vida pasada, presente y futura

El trauma del divorcio nos lleva a examinar nuestra vida con gran detenimiento. Tendemos a regresar al pasado y hacemos hincapié en las cosas que haríamos de manera diferente si volviéramos a vivirlas. Tendemos a sentirnos tan absorbidos por la situación actual, que no somos capaces de pensar en el futuro.

Déjeme decirle que es hora de dejar de pensar en el pasado y olvidarse del dolor actual para empezar a considerar sus metas y decisiones para el futuro.

Sé que las personas que sufren un dolor emocional muy grande no pueden hacer planes ni fijarse propósitos para el futuro. Si usted se encuentra en esa situación, tal vez le sea difícil leer este capítulo, que habla de fijar metas. Si ha leído el libro demasiado aprisa y no ha captado a plenitud sus enseñanzas emocionales, quizá sería mejor que se olvidara de leer este capítulo por ahora. Tómese un tiempo para reexaminar el material previo y aprender todo lo que necesita en el nivel emotivo.

Mis estudios me indican que las personas recién separadas muestran una puntuación muy baja en la Escala Tennessee de Autoestima. Otras investigaciones que realicé usando el Inventario de la Orientación de la Personalidad me señalaron que los recién separados, especialmente los botados, en gran medida piensan y actúan como lo hacían "en el pasado". La gente que está sumida en el pozo del divorcio tiene muy pocas esperanzas y propósitos para el futuro. Se sienten atrapados en el Infierno de Dante, en cuyas puertas se lee: "Abandonen toda esperanza aquellos que aquí entren".

Pero, si usted ha seguido puntualmente el camino a través de cada uno de los capítulos anteriores, es probable que ya esté

listo para continuar con su vida. En esta parte del libro, planificará su ascenso exitoso a la montaña y fijará algunas metas para su futuro.

¡Comencemos, pues!

Su línea de vida: un ejercicio para la fijación de metas

Tengo un ejercicio práctico que le ayudará a analizar su vida pasada, presente y futura: quiero que dibuje su propia "línea de vida". Trace esta "línea temporal" gráfica en una hoja de papel, de izquierda a derecha, representando con ella las altas y bajas de su vida. En la página siguiente se muestra un ejemplo, para darle una idea de cómo se ve el dibujo terminado.

Tenga en cuenta que este proyecto es sólo para usted — ningún taller de diseño lo va a calificar. Borre y recomience el trabajo cuantas veces sea necesario, de modo que el resultado final sea realista y útil para usted. Ahora le presentaré una guía paso por paso del proceso.

- El primer paso es encontrar un pedazo de papel en blanco, lo más grande posible. Cuanto más grande sea, más libertad tendrá para dibujar su línea de vida. Lo mejor sería que consiguiera un buen pedazo de papel de estraza.
- Ahora, medite sobre su edad actual y cuántos años cree que vivirá. Cuando piensan en ello, la mayoría de las personas creen saber qué edad tendrán al morir. Algunos sienten que vivirán hasta muy avanzada edad, otros, que morirán jóvenes. No rehuya esta sensación, y reflexione cuál es su expectativa de vida. Luego, piense en su edad actual y en cuál es el porcentaje de su vida que ya ha vivido y cuál es el que le falta aún por vivir. Por ejemplo, si cree que vivirá hasta los 70 años y ahora tiene 35, entonces ha cubierto la mitad de su expectativa de vida.
- Tome su papel y dibuje una línea vertical; a la izquierda, anote el porcentaje de vida que ha vivido y a la derecha, el que le falta por vivir. Si cree que ha llegado a la mitad de su

vida, trace la línea al centro del papel; si cree que ha vivido una tercera parte, trácela sobre el primer tercio de la hoja. Compare los años que tal vez le falten por vivir con los que ya vivió. Me pregunto, ¿qué va a hacer con los años que le quedan por delante?

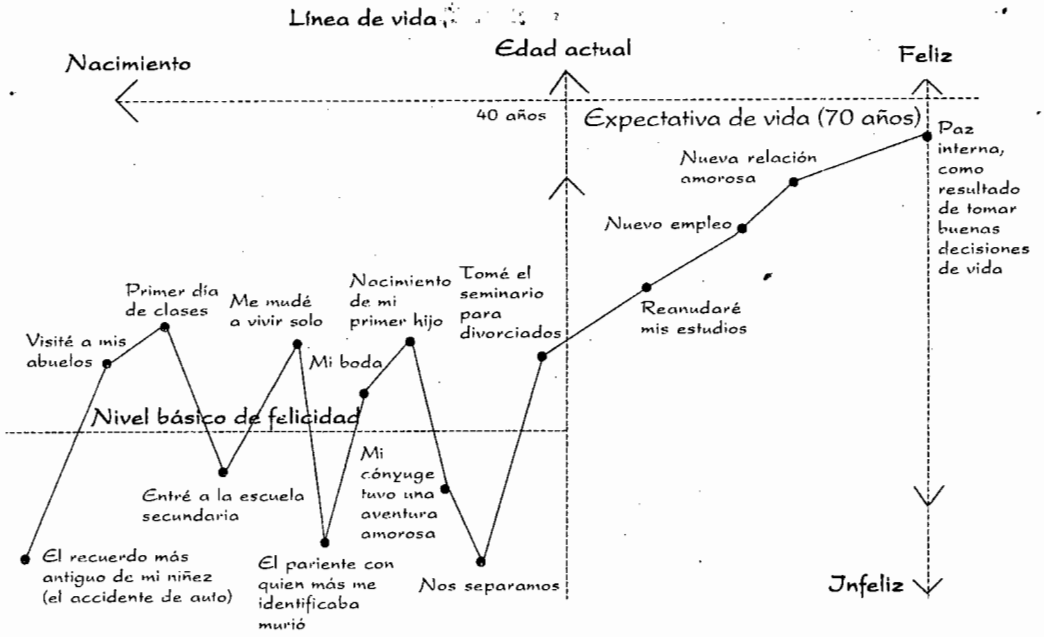
- Reflexione si su vida hasta ahora ha sido básicamente feliz o infeliz. Dibuje ahora otra línea horizontal, que represente su nivel básico de felicidad. Si durante toda su vida ha sido primordialmente infeliz, trácela en la parte baja de la hoja. Ya está listo para comenzar a dibujar su línea de vida.

Su línea de vida: el pasado

- Le pido que inicie el dibujo de su línea de vida tratando de recordar la experiencia más antigua de su infancia. Analícela por un momento. Acaso descubra mucho acerca de sí mismo y el resto de su vida. Luego, empiece a trazar la línea de modo que represente la felicidad o infelicidad de este primer recuerdo. Cuanto más desagradable sea, más abajo comenzará a dibujar en el papel.
- Ahora, empiece a hacer un recuento de las cosas más importantes que recuerde de sus primeros años. Clasifíquelas mentalmente y márquelas en la línea. Si recuerda un suceso particularmente feliz, anótelo más arriba en el papel. Si recuerda uno muy desagradable, como la muerte de algún familiar, márquelo como algo infeliz. Siga repasando su vida: sus años en la escuela primaria, la secundaria, la preparatoria, y siga marcando los acontecimientos más importantes que guarda en su memoria. Imagine que tuviera que contar la historia de su vida a un amigo y explicarle las cosas más importantes que le han sucedido. No olvide incluir su matrimonio y sus hijos, si los tiene.

Su línea de vida: el presente

- Analice ahora su divorcio y su situación emocional actual. Muchas de las personas recién separadas marcan el divorcio


Línea de vida
Nacimiento
Edad actual
Feliz
40 años
Expectativa de vida (70 años)
Paz interna, como resultado de tomar buenas decisiones de vida
Nueva relación amorosa
Nuevo empleo
Reanudaré mis estudios
Tomé el seminario para divorciados
Nacimiento de mi primer hijo
Mi boda
Me mudé a vivir solo
Primer día de clases
Visité a mis abuelos
Nivel básico de felicidad
Mi cónyuge tuvo una aventura amorosa
Entré a la escuela secundaria
El recuerdo más antiguo de mi niñez (el accidente de auto)
El pariente con quien más me identificaba murió
Nos separamos
Infeliz

como el punto más bajo de sus líneas de vida. Eso les deja en un mal sitio de ellas, pero es bueno recordar que aún tienen todo el futuro para remediar esa situación y crecer hasta convertirse en la clase de personas que quieren ser. Trace la línea de modo que indique el nivel de felicidad que tuvo en el momento de su divorcio y lo que le ha sucedido desde entonces.

Su línea de vida: el futuro cercano

- Habiendo llegado a su presente, es el momento de empezar a pensar en su futuro. Planee las metas de corto plazo que espera alcanzar el próximo mes, los siguientes tres meses y seis meses después. Haga predicciones de lo que hará con su vida y cómo se va a sentir por ello. ¿Se sentirá más o menos feliz que ahora? ¿Aún le quedan por enfrentar momentos dolorosos, como pasar por el trauma que representa la última audiencia de su juicio de divorcio, la decisión del juez familiar sobre los bienes, o descubrir que se queda en una grave situación financiera, con muchas obligaciones económicas y muy escasos recursos? Dibuje los próximos meses en su línea de la manera más realista que pueda.

Su línea de vida: el futuro lejano

- Empiece a fijarse metas de más largo plazo. Responda estas preguntas: ¿Qué estaré haciendo dentro de un año? ¿Y dentro de cinco años? ¿Cómo seré cuando me convierta en anciano? ¿Expresará mi rostro la felicidad que he conocido en la vida o reflejará tristeza, amargura, ira u otra clase de sentimientos negativos? ¿Cómo me afectará la jubilación? ¿Estaré preparado para enfrentarla? ¿Seré capaz de adaptarme al hecho de dejar de trabajar? ¿Me he ocupado de arreglar la situación financiera para mi vejez? ¿Qué he pensado respecto a las enfermedades graves que pudieran afectarme en el futuro? ¿Creo haber llevado un estilo de vida sano que me evitará padecimientos graves? ¿Está mi vida llena de

sentimientos negativos que habrán de convertirse en enfermedades físicas conforme envejezca?

Usted ha plantado su vida en un semillero determinado, y tendrá que cultivarlo y cosechar sus frutos. ¿Qué clase de cosecha recogerá en su vida? ¿Se siente capaz de volver la vista atrás y decir: "He vivido la clase de vida que quise y estoy listo para morir"; o tendría que decir: "De una forma u otra, la vida se me pasó sin darme cuenta. Aún no estoy preparado para morir"?

¿Y qué hay de la persona con la que vivirá? ¿Es importante para usted iniciar otra relación amorosa y compartir su vida con alguien más mientras envejece? ¿O le gustaría vivir como una persona soltera y disfrutar toda la libertad que ello le permite?

¿Qué es lo más importante para usted en su vida: enriquecerse, ser famoso, gozar de buena salud, tener éxito? ¿Y cómo define el éxito? ¿Qué significado le da? ¿Qué haría para que su vida resultara exitosa? ¿Le satisfacen las respuestas que daría a estas preguntas: "¿Cuáles son las contribuciones por las que se me recordará?", "¿He hecho algo para mejorar el mundo?"?

¿Se está convirtiendo en la clase de persona que le gustaría ser? ¿Cuándo empezará a cambiar para lograrlo, hoy, la próxima semana, el próximo mes? ¿O nunca lo intentará? Este día puede ser un buen momento para empezar.

Hoy es el primer día de lo que le queda por vivir.

¡Sus hijos también necesitan fijarse metas!

Los niños se sienten muy confundidos cuando sus padres se están divorciando. Con frecuencia, sus progenitores ignoran sus necesidades, por estar inmersos en el dolor que les produce el proceso de divorcio. Los hijos no saben hacia dónde van, qué va a ser de ellos, ni cómo se sentirán el día de mañana. Muchas veces se sienten perdidos, sin propósito ni rumbo cierto.

Los niños tienen sus propios bloques obstaculizantes que deben transformar en bloques de reconstrucción (consulte el Apéndice A). Si se les da la oportunidad de trabajar en el proceso

por sí mismos, pueden empezar a fijarse propósitos para sus propias personas y su nueva estructura familiar. En caso contrario, es muy probable que se sientan extraviados.

En este punto, un programa personal o de grupo de crecimiento estructurado, como el taller para hijos de divorciados que se describe en el Apéndice A, puede serles muy útil. En un programa así se desarrollan sus habilidades para manejar el dolor de sus padres y satisfacer sus propias necesidades.

El proceso de divorcio es una etapa de incertidumbre e inestabilidad para los niños. Es muy importante que les ayudemos a mantener la esperanza en el futuro y les demos la oportunidad de fijar sus propias metas.

Compruebe su avance

Ahora que ha analizado su vida y su futuro, y ha trazado su línea de vida, tómese un momento para hacer un recuento de sus progresos antes de llegar a lo alto de la montaña. Sé que le resulta muy tentador acelerar el paso ahora que está tan cerca de la cima, pero después de todo lo que le ha costado llegar hasta este punto, lo mejor es que conserve un paso moderado. Examine la lista de verificación y luego pase al capítulo que habla de la cúspide de la montaña.

1. He realizado todas las tareas de cada uno de los bloques de reconstrucción durante mi ascenso a la montaña.
2. He analizado mi vida y tracé mi línea de vida.
3. Me he fijado algunas metas realistas para mi futuro y tengo un plan tentativo para alcanzarlas.
4. He regresado a los bloques que me resultaron problemáticos y considero que resolví los conflictos.
5. ¡Estoy listo para aceptar las alegrías y responsabilidades que la libertad puede ofrecerme!

Capítulo 20

Libertad: de crisálida a mariposa

Si atraviesa con esfuerzos los bloques de reconstrucción, usted podrá establecer relaciones más significativas en el futuro. Tendrá la libertad de escoger ser libre y feliz ya sea como persona soltera o en otra relación amorosa. La libertad es la posibilidad de ser completamente quien se es.

> *En mi matrimonio, muchas veces sentí que estaba atrapada en una prisión de amor. Me era difícil ser yo misma cuando había tantas exigencias y expectativas impuestas sobre mí. Cuando mi separación era reciente, me sentía todavía peor. Sin embargo, ahora he descubierto que puedo volar. Puedo ser yo misma. Siento que dejé la crisálida y me convertí en una mariposa. Me siento tan libre.*
>
> ***Julia***

¡Ah! ¡Ojalá pudiera usted ver el panorama que se disfruta aquí, en la cima de la montaña! Después de este párrafo, le pediría que dejara un momento de leer y se diera tiempo para hacer un viaje usando la fantasía. Imagine que está en la cumbre de una montaña, desde donde ve otros picos y valles allá abajo. Perciba el olor a pino; deje que el sol claro y brillante de las grandes alturas le caliente la piel. Puede ver las nubes por debajo de usted y siente la brisa fría que sopla desde los glaciares. Puede ver qué lejano parece el horizonte allá en la llanura y qué tan lejos alcanza su vista.

Recuerde el ascenso. ¿Cuál fue la parte más agradable e interesante para usted? ¿Cuál fue la parte más difícil? ¿La más

dolorosa? ¿Puede identificar los numerosos cambios que ocurrieron en su interior? ¿Ha alcanzado realmente la cima en el plano afectivo, o nada más está en la cima en el plano intelectual? Considere lo que siente al estar en la cumbre después de haberse esforzado tanto en su ascenso de crecimiento personal. Dese todo el tiempo que quiera en esta fantasía antes de proseguir con la lectura.

Una vez que haya reflexionado cuidadosamente sobre su fantasía, puede continuar leyendo.

¡Mire cuánto ha avanzado!

Espero que la porción del camino dedicada a la soltería haya descubierto no sólo qué bien se siente ser soltero, sino que tal vez ése sea el estilo de vida más provechoso para usted durante el ascenso. Ahora necesita pensar en cómo repercutió el hecho de atravesar con esfuerzo estos bloques de reconstrucción en su forma de interactuar con quienes le rodean. La forma en que usted reacciona a la soledad, la aflicción, el rechazo, la culpa, la ira y el amor, determina significativamente su forma de manejar la vida cotidiana y las interacciones con los demás.

Si realmente trabaja en su proceso de reconstrucción y supera cada uno de los obstáculos, podrá establecer otra relación amorosa y hacerla más productiva que la anterior. Estará preparado para satisfacer sus necesidades y las de la(s) persona(s) amada(s) mucho mejor que en el pasado. La reconstrucción no sólo le ayuda a sobrevivir a la crisis, sino que también mejora sus futuras relaciones amorosas. ¡Eso hace que uno se sienta bien!

Unas palabras para los viudos

Tal vez usted es viudo y estaba satisfecho con la felicidad que sintió en su última relación. Numerosas investigaciones indican que cuando los viudos vuelven a casarse, es más probable que sus matrimonios duren. La viudez es un proceso de adaptación doloroso y muy difícil, y casi todos los bloques de reconstrucción son útiles para quienes están atravesando esa crisis. Sin embargo,

muchas personas viudas no tienen que atravesar por una de las partes más arduas de la adaptación: la de superar una previa relación amorosa desdichada.

El aire es más puro en la cima

Para muchas personas, el ascenso es tan difícil que se sienten tentadas a abandonarlo antes de llegar a la cima. He oído a un buen número decir: "¡Quiero dejar de escalar y tomar un descanso! Estoy cansado de crecer". Y muchos sí se detienen a lo largo del camino porque están cansados, asustados o se sienten incapaces de manejar el cambio. Mi respuesta es la misma que le daría a quien se cansa durante una excursión: siéntese a descansar; recupere su energía; luego, siga subiendo porque vale la pena el panorama que se domina desde la cumbre. Me parece que el apoyo, la esperanza y la seguridad de poder hacerlo son útiles. Sin embargo, en última instancia, todo depende de usted. Probablemente, la mejor evidencia de lo difícil del ascenso es el pequeño porcentaje de personas que llega a la cima. ¿Tiene usted la autodisciplina, el deseo, el valor y la energía para lograrlo?

Ahora viene la "nota de advertencia del fabricante": no puedo prometer que se sentirá más feliz, más sano o más satisfecho si completa el ascenso. Puedo garantizarle que hay más águilas en estas alturas, pero no puedo prometer que encontrará usted a otra persona "ideal" con quien establecer una relación duradera. Lo que descubrirá es que usted se quiere más a sí mismo, que disfruta al estar solo y ser soltero, y que quienes encontrará aquí son muy especiales... después de todo, ¡también ellos realizaron este difícil ascenso!

Es cierto que hay menos personas de dónde escoger. Muchísima gente simplemente no llegó hasta aquí; de hecho, muchos están todavía en el campamento de base, dedicados a los juegos sociales, ocultos detrás de muros emocionales y buscando excusas para no emprender el ascenso. Como aquí no hay muchas personas, es posible que sea más difícil el proceso de encontrar nuevas amistades y posibles parejas. Sin embargo, he descubierto que, en

la cumbre, las relaciones con los demás son de tan alta calidad que la cantidad no es tan importante. Cuando se está verdaderamente en la cima y se emiten todas esas buenas vibraciones, se atrae a muchas personas. No creo que la cima de la montaña sea tan solitaria como otras partes del camino de ascenso. Y si todavía se siente solo, probablemente no haya llegado a la cima en el plano emocional.

Ármese de valor y...

A veces podría sentirse desanimado al darse cuenta de que los viejos patrones regresan y que, en realidad, no ha cambiado tanto como pensaba. Por lo general, ¿qué zapato se pone primero, el derecho o el izquierdo? Trate de alterar su rutina la semana próxima y póngase primero el otro zapato. Apuesto a que se le olvida y regresa a su antiguo hábito. Si es difícil hacer cambios en nuestros hábitos cotidianos, todavía más difícil es hacer cambios en materia de personalidad. Mantenga su determinación y lo logrará. No se desanime, ¡es posible que lo consiga poco a poco!

Probablemente sienta un temor enorme al futuro desconocido. ¡No es el único! Quizá su temor se relacione con aprender a ser soltero; quizá, a que no sabe qué puede esperar. ¿Qué sintió la primera vez que viajó en un automóvil o lo conduce por una ciudad que no conoce? ¿Se siente confundido, extraviado, inseguro? ¿Y qué sintió la primera vez que fue a una fiesta de solteros? Hay algo de cómodo en lo conocido. Su antigua relación podría parecerle buena aunque haya sido como vivir en el infierno. Espero que si regresa a su antigua relación amorosa sea por mejores razones que el miedo al futuro desconocido.

Más allá de la soltería

Durante este ascenso por la montaña, he hablado mucho sobre la importancia de aprender a ser soltero. Déjeme añadir una última palabra respecto a la importancia de las relaciones. Podemos llegar a estar completos, si emocionalmente nos esforzamos por llegar a

estar completos. Sin embargo, creo que en cada uno de nosotros hay una parte que necesita de otra persona que nos ayude a lograr la satisfacción completa. Una relación amorosa es mucho más que cubrir con caramelo un pastel; no obstante, la analogía parece adecuada: el pastel está completo sin la cubierta de caramelo, pero es más dulce con ella. Creo que cada uno de nosotros necesita de otra persona para que nos ayude a llegar a estar completamente satisfechos, ¡y que nos haga más dulce la vida!

Libérese

Cuando usted estaba en lo profundo de la crisis, no pensaba en planes ni metas para el futuro. Parte de su aflicción se refería a la pérdida del futuro, pues tuvo que abandonar los planes y las metas que tenía en esa relación amorosa. Sin embargo, cuando salió del hoyo, empezó a mirar el futuro y a hacer planes nuevamente. Ernesto, trabajador de un hospital, dijo a su grupo de compañeros en su curso sobre divorcio: "Es como el proceso en los pabellones de psiquiatría de un hospital: hay una sala de actividades manuales donde los pacientes pasan parte del tiempo. Cuando acaban de ingresar, no tienen energía para dedicarse a actividades manuales. Y, el hecho de que empiecen a interesarse realmente en ellas es una buena señal de que están listos para que los den de alta. Me sentí listo para que me dieran de alta de las profundidades del divorcio cuando empecé a hacer planes para el futuro".

En mis investigaciones he descubierto que las personas recientemente separadas, especialmente las botadas, se la pasan "viviendo en el pasado", la mayor parte del tiempo piensan en "cómo era". Una vez que avanzan en el proceso, dejan de vivir en el pasado y empiezan a vivir en el presente, disfrutan de las puestas de sol. Espero que en estos momentos usted, lector, haya dejado de vivir en el pasado, esté viviendo en el presente y haga planes para su propio futuro.

Según mis observaciones, las personas recién separadas y, una vez más, especialmente las abandonadas, son muy dependien-

tes de los demás. Conforme la gente avanza en el proceso, adquiere más independencia y encuentra un buen equilibrio entre independencia y dependencia. ¿Ha logrado usted ese buen equilibrio?

Los hijos de la libertad

Los hijos necesitan encontrar con esfuerzos su camino a través de los bloques de reconstrucción y aprender a ser libres para ser ellos mismos; libres de todas las necesidades enfermas que dominan a tanta gente. Necesitan ser libres para escoger el matrimonio. Lo más común es que los hijos de padres divorciados digan que no se casarán porque vieron lo desolador que fue el divorcio para papá y mamá. Los niños necesitan libertad para escoger qué harán con sus propias vidas, en vez de seguir o contradecir los patrones de sus propios padres.

No todos los niños son iguales, ni tienen las mismas necesidades. He estado generalizando mucho sobre los hijos en cada bloque de reconstrucción; hay que recordar que cada uno de ellos es un ser humano único y que es tan importante para ellos como para los adultos que se les trate y respete como tales. Lo diferente de sus necesidades depende de la edad, el sexo, los antecedentes culturales, el número de hijos en la familia, la salud, el que cuenten con una familia extensa, y(o) amigos y vecinos, el entorno físico, las condiciones escolares, y cómo haya sido la ruptura entre sus padres, así como las características personales de cada niño.

Los niños son más fuertes de lo que cree, y pueden crecer junto con usted a través del proceso de reconstrucción. ¡Ayúdelos a hacerlo! El material presentado en el Apéndice A le resultará muy útil para ello.

Compruebe su avance

Pensé que le agradaría tener una boleta de autoevaluación que le permita comprobar su avance en su crecimiento personal. Quizá desee evaluarse ahora y ocasionalmente en el futuro, digamos una vez al mes, o por lo menos cada dos meses, seis meses o cada año.

La lista incluye algunos de los aspectos importantes del crecimiento personal que es necesario tomar en cuenta para seguir creciendo. En su mayor parte, se trata de aspectos a los que me referí cuando escalábamos la montaña, y es posible que desee volver a revisarlos en el libro.

"¿Cuánto he avanzado?"

1. Puedo expresar con palabras lo que estoy sintiendo.
2. Puedo comunicar a otra persona lo que estoy sintiendo.
3. Tengo por lo menos una amistad de toda la vida con personas de ambos sexos, a quienes puedo pedir ayuda cuando me estoy ahogando en el río de la vida.
4. Puedo expresar mi ira de una manera positiva que no es destructiva ni para mí ni para quienes me rodean.
5. Llevo un diario de mis sentimientos y actitudes mientras me adapto a mi crisis.
6. Hice al menos un nuevo amigo o renové una antigua amistad el mes pasado.
7. Dediqué tiempo valioso a estar por lo menos con un amigo la semana pasada.
8. He identificado qué bloque de reconstrucción debo seguir trabajando y he elaborado un plan para empezar mi futura tarea.
9. La semana pasada dediqué tiempo a una experiencia de crecimiento, como leer un buen libro, tomar una clase formativa, asistir a una conferencia interesante o ver un programa educativo en la televisión.
10. He considerado seriamente la posibilidad de una relación terapéutica para aumentar mi crecimiento personal o para agilizar mi proceso de adaptación.
11. Esta semana recibí mi "cuota" de abrazos de parte de mis amistades.

12. La semana pasada estuve un tiempo a solas orando, meditando, pensando.
13. La semana pasada realicé una buena acción en mi provecho.
14. Presto atención a los dolores, tensiones y sensaciones de mi cuerpo para aprender más sobre mí mismo.
15. Hago ejercicio con regularidad.
16. La semana pasada hice por lo menos un cambio en mis hábitos de vida cotidianos y me sentí bien.
17. Alimento mi cuerpo con una dieta adecuada.
18. La semana pasada demostré afecto al menos a un amigo.
19. Me dediqué a mi crecimiento espiritual esta semana que pasó.
20. Me gusta ser quien soy.
21. Estoy haciendo planes para mi futuro.
22. La semana pasada dejé que se divirtiera el "niño" que llevo adentro.
23. No ando cargando sentimientos reprimidos de ira, aflicción, soledad, rechazo o culpa, sino que he aprendido a expresarlos para librarme de ellos.
24. Tengo ahora más control de mi vida del que tenía cuando terminó mi relación amorosa.
25. Experimento el sentimiento de libertad de ser yo mismo.
26. Estoy utilizando activamente los conceptos que aprendí en este libro para ayudar a acelerar mi proceso de adaptación.

Bien, ¿cómo le va? ¿Está satisfecho con su "boleta" de autoevaluación? Vuelva a ella de cuando en cuando. Eso le ayudará a estar al tanto de sus avances y traerá a su mente algunos de los conceptos más importantes que hemos tratado durante el ascenso.

¿Está listo para volar?

¿Qué es esta libertad por la que aparentemente estamos luchando? La libertad es algo que se descubre dentro de uno. Y se descubre cuando uno se libera de necesidades insatisfechas que lo dominan, como la necesidad de no estar solo, la necesidad de sentirse culpable, la necesidad de encontrar un padre (o madre) crítico a quien complacer, o la necesidad de liberarse de su propio "padre interno".

La mariposa que está en la cima de la montaña simboliza la libertad que se descubre para volar y descender donde uno decida. Puede liberarse de las ataduras que le impedían llegar a ser la persona que le gustaría ser. La persona que estaba destinada a ser. La persona que puede ser. Nuestros peores enemigos son los que llevamos dentro, y de esos demonios necesitamos liberarnos. Por supuesto, dentro de nosotros también están nuestros mejores amigos. Escalar la montaña no únicamente nos da la libertad de elección para buscar la felicidad, ya sea solos o en otra relación amorosa; también nos da la libertad de ser nosotros mismos. Y eso hace que valga la pena el ascenso del crecimiento personal.

Me es difícil concluir este libro porque sé que representa apenas un comienzo para usted. He observado a cientos de personas que atraviesan el proceso de reconstrucción. Me han enseñado mucho. Usted podría ayudarme a aprender más si me enviara una nota dirigida al editor de este libro, en la que me haga saber de qué manera le he ayudado y cómo podría mejorar la técnica.

Espero que no guarde el libro en un estante, sino que, tan a menudo como lo necesite, lo use como herramienta que le ayude a reconstruirse. Puede compartirlo con un amigo, o quizá regalarle un ejemplar.

Sobre todo, le deseo éxito en su crecimiento personal, que espero permanente.

Apéndices

Escala Fisher de adaptación al divorcio

La Escala Fisher de Adaptación al Divorcio es un cuestionario escrito de personalidad para medir cómo se ha adaptado la gente que ha roto una relación amorosa. Varios proyectos de investigación han evaluado esta prueba, por lo que ahora hay una gran cantidad de datos que demuestran su validez y confiabilidad estadística.

Las personas que han utilizado la prueba se han mostrado entusiastas al responder las preguntas (muchas de las cuales se han incluido o adaptado en las listas de verificación al final de cada capítulo de este libro) y, en general, la prueba les ha parecido una valiosa experiencia de aprendizaje. Los participantes en las sesiones sobre divorcio y crecimiento personal que imparte el autor y que duran diez semanas, contestan el cuestionario antes de empezar las sesiones y, de nuevo, cuando terminan. Los resultados ayudan a planear de mejor manera el trabajo en las sesiones de grupo y permiten una mejor evaluación del crecimiento personal de los participantes después de las diez semanas.

A quienes quieran contestar esta prueba y recibir una evaluación formal de sus resultados, se les recomienda que contacten a un consejero matrimonial o a un psicólogo. El profesional puede hacer arreglos para adquirir esta prueba (véase a continuación la dirección), evaluar y estar disponible para que se le consulte sobre los resultados.

Puede obtenerse más información de:

Family Relations Learning Center
450 Ord Drive, Boulder, Colorado 80303, E.E. U.U.

Apéndice A

Sus hijos son más fuertes de lo que usted cree

El taller para hijos de divorciados

Lo mejor que puede hacer para ayudar a sus hijos es reorganizar su propia vida

Conozcamos la lucha de un padre:

Claro, las madres solteras que trabajan tienen problemas, y muy grandes. Pero, ¿qué decir de los padres que conservan la custodia de sus hijos luego de divorciarse? Si eres un hombre solo que trabaja y trata de criar a un hijo, no recibes apoyo de nadie. Las mujeres no se sienten cómodas contigo. Cuando no piensan que quieres aprovecharte de ellas, tratan con mucho empeño de convertirse en una madre para ti y para tu hijo. Y no puedes hablar con otros hombres: si les dices que te estás ocupando de enseñar a tu hijo a usar la bacinica, mientras ellos planean un juego de golf o un viaje de excursión, piensan que estás un poco fuera de tono.

Como padre soltero, yo no sabía:

a. qué hacer cuando mi hijo despertaba gritando a causa de una pesadilla.

b. cómo hallar una buena niñera.

c. cómo organizar la fiesta para celebrar los tres años de mi hijo.

d. cómo organizar las comidas de la semana, ni cómo hacer galletas o pasteles.

e. qué responderle cuando me preguntaba: "¿Por qué se fue mamá? ¿Dónde está? ¿Vendrá a verme? ¿Me quiere? ¿Tú también me abandonarás? ¿Por qué me dejas con la niñera?".

Con todas estas inseguridades, los dos llorábamos mucho.

Guillermo

¿Te acuerdas de los viejos tiempos, papi, cuando vivías con nosotros?

Sandra

El taller para hijos de divorciados

En el Centro de Aprendizaje de las Relaciones Familiares, en Boulder, Colorado, hemos desarrollado un taller muy práctico y útil de un día, diseñado para ayudar a los niños a adaptarse al divorcio de sus padres. Los padres colaboran como auxiliares voluntarios en el taller; por lo regular trabajan con otros niños y no con sus propios hijos. Recurrimos exclusivamente a la ayuda de adultos que han asistido al seminario Fisher de diez semanas "Cuando su relación termina".

Como terapeuta familiar, considero que no sólo estamos obligados a ayudar a los niños a adaptarse al divorcio de sus padres, sino también al cambio que éstos experimentan al participar en el Seminario de Reconstrucción.

Los hijos de los padres que terminan el seminario asisten al taller de un día, de 9:30 de la mañana a las 4:00 de la tarde. Por problemas de tiempo y espacio, hemos tenido que reunir a niños de 6 años con jóvenes de 18 en un solo grupo. Formando "familias" con integrantes de todas las edades, conservamos más el sentido familiar, aunque podría tener algunas ventajas dividir a los niños por grupos de edades afines: primaria, secundaria y preparatoria.

Cuando se registran, les damos un gafete de identificación, elaborado con un color distinto para cada familia de origen.

Actividad uno

Lo primero que hacemos es ofrecer a los participantes un refrigerio, reuniéndolos en el rincón de un salón. Luego, un adulto, que se viste y actúa como gnomo, se pone a gatas en el piso. Los miembros de cada familia participante buscan su propia manera de evitarlo para pasar al otro lado del salón. Es importante que los padres e hijos de la familia original lo hagan juntos, de modo que los niños reciban el apoyo que necesitarán hasta que adquieran confianza con el grupo.

Actividad dos

Los padres presentan a sus hijos y cada niño presenta a sus padres ante un gran grupo de actividades (siempre animamos a ambos progenitores a participar en el taller). Los padres hablan de lo que les gusta de sus hijos y viceversa.

Actividad tres

Se lleva a adultos y niños a dos salones separados. A los niños se les pide que dibujen un animal que simbolice cómo se sintieron al enterarse de que sus padres iban a separarse y divorciarse. Cada uno explica a los demás qué sentimientos representa el animal.

Los padres, a quienes se pide que, antes de asistir al taller, lean las secciones que hablan de los niños en cada capítulo de este libro, analizan ese material. Se les ofrecen más información y ejercicios para aprender a escuchar mejor a sus hijos (por medio de la capacitación en "atención activa"). Además, tienen la oportunidad de compartir con los demás algunos de los sentimientos y dificultades experimentados con sus hijos.

Actividad cuatro

Se divide a los niños en dos grupos de edades, de 6 a 12 años y de 13 a 18 años, se agrupan con los adultos en nuevas "familias", cada una con dos a tres adultos y cinco a siete niños. Los gafetes de colores que les entregamos al registrarse nos ayudan a evitar que en las familias reformadas haya miembros de las familias de origen. Los miembros de estas nuevas familias se reúnen y se asignan un nuevo nombre.

Después de estas cuatro actividades, generalmente tomamos un receso para almorzar. Cada familia lleva su almuerzo o comida para un almuerzo general. La reunión para comer es una parte importante del taller.

Actividad cinco

Luego pasamos a discutir alguna situación específica, como lo que sucedió cuando los niños se enteraron de que sus padres iban a separarse y divorciarse. Cada familia reformada forma un pequeño grupo y analiza las reacciones de sus miembros. Los adultos animan a los niños para que expresen sus sentimientos, mientras que a ellos se les pide que los escuchen con "atención activa". Ésta es, probablemente, la actividad más significativa del taller y resulta muy útil usar un sistema de videograbación, de modo que algunas partes de la misma puedan grabarse y observarse después en un televisor. Los expositores pueden actuar las distintas situaciones representadas.

Actividad seis

El grupo entero habla de los bloques de reconstrucción para niños (vea la página 304). Ayuda mucho contar con unos bloques reales, de unos veinte centímetros por lado, que pueden colocarse en forma piramidal, como los grandes dados con que juegan los bebés. Se pide a los niños que expresen sus reacciones hacia los distintos bloques.

Clausura

Ante el grupo entero, pedimos a niños y adultos que hagan un ejercicio de retroalimentación. Una buena pregunta que sirve como guía es: "¿Qué aprendiste en este día?". He aquí las respuestas más comunes: los jóvenes dicen haber aprendido que es bueno expresar los sentimientos; los niños dicen que está bien que sus padres salgán con otras personas. La franqueza que muestran hace sentir a los instructores que el taller cumplió su cometido. De acuerdo con los reportes de seguimiento a los participantes, en muchos de los casos, los niños que hasta entonces no habían podido hablar con sus padres cuando se estaban divorciando empiezan a hablarles de sus

sentimientos desde el momento mismo de salir del seminario, y siguen haciéndolo muchos días después.

Resumen

Este taller es muy útil para los niños. Tenemos en mente algunos cambios, como hacer que éstos asistan a más de una sesión, de manera que su proceso tenga más continuidad y su aprendizaje sea más profundo. Si dispusiéramos de un tiempo mayor, nos gustaría que recurrieran más a la actuación, que dibujaran más y desarrollaran su creatividad. En el futuro, esperamos contar con un modelo educativo para hijos de divorciados, que cuente con un libro de texto y todo el material necesario, igual que nuestros modelos educativos para adultos.

Consideramos conveniente que el modelo se use sólo por las familias de adultos que han tomado el Seminario Fisher de Divorcio y Crecimiento Personal de diez semanas. Tratamos de iniciar los talleres para niños poco después de terminar las sesiones, cuando los adultos participantes se hallen en un buen estado emocional. Tal como se implementan ahora, los talleres para niños no servirían de mucho si los adultos participantes se hallaran todavía en el pozo del divorcio.

Quisiera animar a todos aquellos que ya ofrecen los Sesiones de Reconstrucción a que lleven a cabo también los talleres para hijos.

Otras reflexiones acerca de los hijos y el divorcio

Muchos padres buscan combatir la culpa que sienten por el dolor que causan a sus hijos, y adoptan el papel de "super padres", lo cual, por lo general, no ayuda a los niños.

Los niños muestran la tendencia a tropezar con los mismos bloques de reconstrucción que sus padres. Como padre, lo mejor que puede hacer por sus hijos es completar su propio proceso de adaptación, lo que hará que se convierta en el padre afectuoso y cooperativo que puede ser.

En muchos de los casos, los hijos conservan su fortaleza y apoyan a sus padres hasta que éstos reorganizan sus vidas. Final-

mente, cuando se percatan de que sus padres se han fortalecido, comienzan a elaborar el proceso de adaptación.

Son muchas las razones que me llevaron a agregar este apéndice a mi libro. La primera es que en casi todos mis sesiones me he encontrado al menos una persona que aún está elucubrando sobre el divorcio de sus padres, hecho que ocurrió veinte o cuarenta años atrás. Espero que a sus hijos no les tome tanto tiempo adaptarse a la terminación de su relación.

La segunda razón es importante para mí como terapeuta matrimonial y familiar. Participar en el seminario de diez semanas suele traer como resultado un gran crecimiento personal, lo cual puede provocar cambios que afectan a los niños: no tienen que adaptarse sólo al divorcio de sus padres, también a los cambios que alguno de ellos, o ambos, pudieran haber experimentado. Debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para ayudar a nuestros hijos a adaptarse a lo que pudieran ser cambios importantes en nuestras vidas.

Espero que el material presentado en este apéndice, aunado al que se expone en los capítulos en relación con los niños, le sirva a usted y a sus hijos para transformar la crisis en una experiencia creativa.

Otra razón para incluir el apéndice es que, aunque en Boulder hemos ofrecido el Taller para Hijos de Divorciados durante años, conjuntamente con el seminario para adultos de diez semanas, en muchas otras comunidades se imparte el curso, sin ofrecer ningún programa para los niños. Espero que las ideas que aquí se exponen sirvan como guía y motivación para que pongan en marcha también los talleres para sus hijos.

Es preferible un buen divorcio que un mal matrimonio

Cuando trabajaba con delincuentes juveniles, a principio de los años setenta, pensaba que uno de los motivos más fuertes por los que los adolescentes se metían en problemas era que sus padres se habían divorciado. Esta idea se vio reforzada por el hecho de que el 48 por ciento de los niños con quienes trabajábamos no prove-

nían de un hogar en el que estuvieran presentes los dos padres. Después de pasar por mi propio proceso de divorcio, comprendí que estaba lleno de prejuicios contra las familias de divorciados. No era esta separación la causa principal de los problemas de los chicos, sino la disfuncionalidad de su familia, la cual muchas veces desencadena los divorcios.

Los estudios actuales muestran que quizá la tercera parte de los hijos de divorciados muestran un desempeño escolar y adaptación por arriba del promedio; otro tercio de ellos tiene un desempeño regular, y el otro tercio está por abajo del promedio. En contraste, casi todos los chicos que viven con una familia integrada por padres disfuncionales muestran un mal desempeño.

También tengo una cierta animadversión contra el proceso de confrontación y careo que se realiza en el sistema judicial estadunidense. Cuando trabajé en una institución dedicada a hacer justicia a los jóvenes fui testigo de los beneficios que ofrece el procedimiento, ya que es una vía para llegar a la verdad y jugarle limpio a los hijos. Pero, después de laborar durante veinte años con personas que tienen que ventilar sus divorcios en los juzgados, considero que el proceso de confrontación contribuye al enojo y deseos de revancha originados por el proceso de divorcio y provoca que la adaptación de los hijos se dificulte, independientemente de los efectos que cause en sus padres.

En un caso, el juez permitió al padre que forzara la realización de cinco audiencias por la custodia de tres chicos en un periodo de dos años. Considero que esto es un abuso de las cortes hacia los niños. Repito que tal vez no es el divorcio en sí, sino la forma en que se maneja en los tribunales, lo que contribuye a las complicaciones para la adaptación de los hijos. Cuando los padres se separan de manera amistosa, los niños experimentan daños emocionales y psicológicos mínimos. Pero, si el proceso de divorcio es tormentoso, su dolor aumenta considerablemente.

Por fortuna, las personas, y en consecuencia sus hijos, tienen más oportunidades de adaptarse al trauma del divorcio en estos tiempos que en la década de los cuarenta. En una biblioteca, saqué copias de artículos sobre el divorcio publicados en un número de 1948 de la revista *Saturday Evening Post*. Uno de sus

encabezados decía: "El divorcio de los padres deja a los hijos en la semiorfandad". Confío en que estemos llegando a un punto en que la posibilidad de que los niños tengan cuatro padres en vez de dos sea vista con buenos ojos.

No quiero restar importancia a los problemas de adaptación que sufren los niños por el divorcio de sus padres. Las consecuencias pueden afectarles por muchos años. Cuando una hija de divorciados va a casarse, ¿dónde se sientan sus padres? ¿Cómo pueden los niños tener una relación cercana con sus abuelos, si sus padres siguen enfrascados en la guerra del divorcio? ¿Cuáles son las probabilidades de que un hijo de divorciados disuelva su matrimonio si sus padres se separaron cuando él aún era niño?

Creo que un buen divorcio resulta mejor para los hijos que vivir con padres que tienen un mal matrimonio. Si los padres logran adaptarse a su divorcio, las posibilidades de que sus hijos se adapten aumentan en gran medida. Muchos adultos logran ser mejores padres luego de divorciarse y, en muchos casos, sus hijos se benefician con ello. Con frecuencia, el divorcio es el suceso más traumatizante en la vida de un niño, así que debemos hacer todo lo posible para reducir el impacto emocional y psicológico.

Efectos de la adaptación de los padres en sus hijos

Hay un fenómeno que me ha tenido perplejo y sorprendido durante años: ¿por qué todos nuestros aparatos mecánicos dejan de funcionar cuando estamos sumidos en el pozo del divorcio? ¿Saben la lavadora y el auto que nos estamos separando? Ya no me río de una de mis amigas que le reza a la fotocopiadora antes de usarla para que no se atore el papel.

Cuando estamos en esta etapa, rodeados de aparatos inservibles, nuestros hijos nos brindan más apoyo emocional del que quisiéramos admitir. Muchas veces se comportan mejor para no molestarnos y hacen cosas por nosotros que no hubieran pensado hacer cuando estábamos casados. Y no nos permiten conocer todo el dolor y enojo que están experimentando. En suma, rele-

gan su proceso de ajuste porque no desean trastornarnos más de lo debido.

Cuando los padres comenzamos a asentarnos y relajarnos pensando que ya nos adaptamos, nos hemos fortalecido y superado el divorcio, ¡cuidado! En muchos casos, es entonces cuando los chicos, en cierto grado, sienten que ya pueden empezar a escalar sus bloques de reconstrucción, y que ya no tienen que andar de puntitas.

Corina nos confió lo siguiente: "Pensaba que ya me había pasado todo lo malo. Pero ahora mis hijos se están portando mal. De veras no sé qué hacer". ¡Yo le dije que sus hijos probablemente le estaban haciendo un cumplido! Lo que quizá los chicos realmente le estaban diciendo era: "Ya lograste adaptarte y eres lo suficientemente fuerte como para que ahora nosotros elaboremos nuestro proceso. Tenemos que llorar, enojarnos y expresar nuestro dolor. Consideramos que ya estás preparada para hacerte cargo de nosotros mientras superamos nuestra pena". Me encanta ver cómo se iluminan las caras de los padres cuando les doy esta explicación, porque en muchos de los casos, eso es lo que les sucede a ellos y sus hijos.

Los niños son más fuertes de lo que usted cree, y lo mejor que podemos hacer por ellos es reorganizar nuestras vidas.

Sus hijos y los bloques de reconstrucción

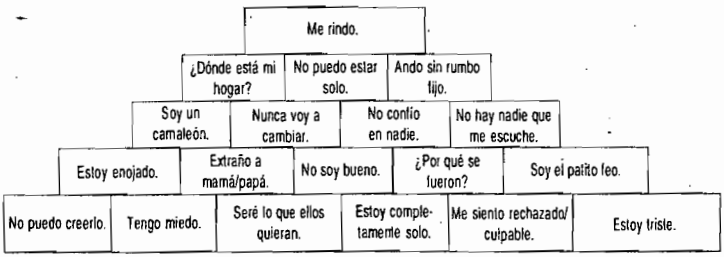
Los niños pasan por un proceso de adaptación similar al que atraviesan los adultos, pero los sentimientos y actitudes presentes en cada uno de sus bloques de reconstrucción pueden ser un tanto distintos. A los padres nos sirve mucho estar conscientes de que ellos también pasan por este proceso y deben escalar su propia montaña de bloques de reconstrucción.

Como ya mencionamos, en nuestro Taller para Hijos de Divorciados representamos los bloques con cubos de unos veinte centímetros por lado, parecidos a los juguetes que los niños ya conocen. En uno de sus lados escribimos el sentimiento de obstáculo que simboliza cada bloque (por ejemplo, la negación), y en el lado contrario escribimos el sentimiento de reconstrucción (en

este caso, la aceptación). Aunque tratamos de que los niños hablen de los sentimientos obstaculizantes y luego pasen al otro lado de la pirámide para hablar de los sentimientos de reconstrucción, el tiempo —por no hablar del comportamiento de los chicos— no siempre nos permite completar el proceso. En un taller, por ejemplo, cuando por fin llegamos a la cúspide del primer lado de la montaña, varios de los niños habían tomado un bloque en particular y se sentaron sin soltarlo. ¡Nos fue muy difícil hablar de los bloques de reconstrucción, porque los niños tenían muchos de ellos en sus brazos!

Los bloques de reconstrucción de los niños

Los bloques de obstrucción de los niños



Apéndice B

La separación saneadora

Una opción distinta del divorcio

"Tengo la visión de una relación más bella y amorosa que la que pudiéramos imaginar o conocer. En realidad, es como un laboratorio de crecimiento, en el que podemos desarrollarnos y ser nosotros mismos a cabalidad, pero al mismo tiempo podemos conservar nuestro enlace. No soy una persona íntegra capaz de iniciar una relación de ese tipo contigo sin antes relacionarme mejor conmigo misma. Creo que debo separarme de ti y mudarme por un tiempo. Te amo."

Nina

Durante muchos años, una popular revista "para mujeres" publicó una columna de consejos para las parejas que tenían problemas graves, llamada "¿Hay remedio para este matrimonio?". En estos días, el interés por salvar los matrimonios ha resurgido. Me gustaría hablarle de una herramienta que ha ayudado a muchas parejas. Aunque no se puede decir que es un proceso plenamente probado y comprobado, ofrece tantas posibilidades que, si aún no se divorcia, me permito sugerirle que lo considere detenidamente.

Una separación saneadora es un periodo estructurado en el que una pareja se aparta para ayudar a sanar una relación que no está funcionando. También sirve para revitalizar y renovar una relación positiva. Fue diseñada para transformar los fundamentos de una relación, de modo que sustituyan su carácter de exigencias

por uno más sano. Para que resulte provechosa, se requiere que ambos miembros de la pareja se comprometan a buscar su crecimiento personal y a construir relaciones más sanas consigo mismos y entre sí. El compromiso les permitirá reconstruir su relación, que debe resultar más enriquecedora de lo que era antes.

Cuando su unión enfrenta problemas, la pareja tiene, básicamente, tres opciones: 1. continuar como está; 2. terminar su enlace, o 3. reconstruir la relación. Cuando su relación empieza a resquebrajarse, pocas personas desean continuarla tal como está. Eso les deja sólo las opciones 2 y 3. Es muy probable que no hayan considerado la tercera posibilidad; quizá hasta les parecía imposible y, lo que es más, no saben cómo hacerlo. Así que, casi por no haber más, deciden acabar la relación. Y la tasa de divorcios sigue creciendo.

He aquí otra opción: las personas pueden construir una nueva relación consigo mismas y con sus parejas. La separación saneadora ofrece un proceso para lograrlo.

¿Qué es la separación saneadora?

Igual que la vieja "separación de prueba", la separación saneadora implica que la pareja deje de vivir en unión por un tiempo y posponga la decisión de terminar o no la relación. Sin embargo, a diferencia de las separaciones no planeadas ni estructuradas, la saneadora es un proceso de trabajo, en la que usted y su pareja deben dedicarse a crecer como personas. Si es capaz de construir una mejor relación consigo mismo, podrá relacionarse de una manera distinta y más sana con los demás. Durante el proceso deberá dedicar un tiempo a trabajar en su relación y otro a trabajar en su persona. Es una manera creativa para que ambos miembros de la pareja se fortalezcan y construyan una nueva relación sin tener que romper su enlace.

La relación entre dos personas es similar a un puente. Los miembros de la pareja forman los extremos de la construcción y soportan la mitad de su peso cada uno. La relación en sí es la

conexión existente entre los dos: el puente. La separación saneadora les ofrece un tiempo para concentrarse en sí mismos, es decir, en sus propias estructuras de soporte, más que en la relación. Esto les causa temor, pues por un tiempo no hay nadie que atienda el puente de la relación, y podría caerse. Sin embargo, vale la pena correr el riesgo. Después de un tiempo, cuando los dos extremos del puente han sido reconstruidos, es posible construir uno nuevo, con una relación sana, y apoyado en dos extremos que ahora son más fuertes.

¿Cuál es la finalidad de una separación saneadora?

Las metas de este proceso son más profundas que simplemente continuar con la relación. He notado una profunda correlación entre el crecimiento personal logrado por cada miembro de la pareja y el éxito de la separación saneadora. Cuando ambos se sienten comprometidos y motivados para trabajar en la relación que tienen consigo mismos, aumentan las probabilidades de que su nuevo enlace sea duradero.

A continuación le presentaré una lista de propósitos para una separación saneadora, que puede servirle para lograr que le sea provechosa.

- Liberar de presiones una relación complicada. Una relación amorosa es un cambiante patrón de interacción entre dos personas que, a su vez, cambian conforme se desarrollan emocional, social, física y espiritualmente. Su evolución puede provocar tensión y presiones sobre la relación, y generar una crisis. Cuando ésta se presenta, resulta difícil que las personas tomen decisiones racionales y objetivas en cuanto a su futuro. Separarse por una temporada y dejar para después la decisión final puede ser una opción útil que la pareja debe analizar.
- Fortalecer su crecimiento personal, de modo que pueda superar los bloques obstaculizantes descritos en este libro.

Transformarlos en bloques de reconstrucción puede ser el resultado final de una separación saneadora.

- Convertir su relación en otra más hermosa y llena de amor de lo que jamás pensó. Puede encontrarse inmerso en una relación que no sólo le permite ser usted mismo, sino que realza su personalidad singular y le ofrece más amor y bienestar de lo que nunca imaginó. Su percepción del amor se hace más profunda, y puede construir una relación que no conozca límites y llegue a niveles afectivos que por lo regular se asocian con el amor espiritual; puede lograr una buena imitación del amor divino.
- Terminar su relación de una manera positiva y hacer del rompimiento una experiencia creativa y constructiva. Lograr este propósito puede significar que la terminación genere un mínimo de tensión, ansiedad y batallas legales, y que todos se sientan conformes con el acuerdo alcanzado. Un rompimiento sano puede lograr que los ex cónyuges sigan siendo amigos y continúen educando a sus hijos de manera conjunta, sin resquemores.

¿Quiénes deben recurrir a la separación saneadora?

A continuación presentaré algunas características fundamentales de las parejas que deben pensar en intentar la separación saneadora.

- Si está experimentando sentimientos de infelicidad y tristeza; si se siente atrapado o demasiado presionado; si se siente deprimido o ha llegado a pensar en suicidarse. Debe separarse para sobrevivir y continuar con su vida.
- Si su pareja se niega a asumir alguna responsabilidad por los problemas de la relación y no quiere saber nada de sesiones de terapia u otras actividades de crecimiento. La separación es una manera de "darle una palmada en la cabeza" para despabilarlo.
- Si está usted pasando por el proceso de rebeldía descrito en el capítulo 12. Si piensa que necesita más espacio para su

desarrollo emocional, debe separarse para liberar su presión interna.

- Si está en el proceso de sanar los abusos y necesidades que sufrió en su niñez y necesita estar a solas para lograrlo.
- Si ha empezado a experimentar una transformación personal relevante, ya sea en el aspecto psicológico o espiritual, y desea dedicar todo el tiempo y esfuerzos posibles a completar ese proceso. De pronto se percata de que la atención que brinda a su relación compite y reduce la atención que dedica a su persona.
- Si no ha podido lograr un espacio afectivo suficiente en su relación amorosa y considera que lo necesita para sobrevivir, crecer, evolucionar o transformarse.
- Si se siente entre la espada y la pared, con el deseo de continuar su relación amorosa, pero incapaz de superar viejos patrones. La vida en común provoca que los patrones de interacción viciados sigan vigentes. Usted tiene el deseo de "divorciarse de la antigua relación", para transformarla en otra más saludable y con menos requerimientos. Al permitirle construir una nueva y diferente relación consigo mismo, la separación temporal puede darle la oportunidad de desarrollar nuevas maneras de interactuar.
- Si necesita entender qué se siente ser soltero. Tal vez pasó directamente del hogar paterno al matrimonio, sin haber experimentado la vida de soltero. Si fue así, se perdió una de las etapas evolutivas del crecimiento y desarrollo: ser un adulto independiente. Erróneamente, mucha gente considera que la vida de soltero está llena de libertades y no de responsabilidades, y que representa un escape al estrés de vivir con una pareja amorosa. Pasar un tiempo alejado de su compañero puede brindarle una visión más realista de los problemas que enfrenta una persona soltera.
- Si por primera vez en su vida siente la necesidad de expresar su independencia respecto de los patrones de conducta de su familia. Tal vez ha construido un puente —su relación

amorosa— muy parecido al de sus padres. Ahora trata de liberarse de la influencia paterna, así que debe alejarse de su pareja, porque los patrones de conducta que sigue ante ella son muy similares a los que mostraba ante alguno de sus padres, o ambos.

- Si usted proyecta su infelicidad sobre su cónyuge y viceversa, responsabilizándose mutuamente por su insatisfacción. Aún no han aprendido a aceptar la propiedad de sus respectivos sentimientos individuales. La separación —aunada a un plan de crecimiento personal— podría servirles para asumir la responsabilidad de sus vidas de una manera adulta.

Volvamos a los Botadores y Botados. La regla de "80 y 20"

Es poco común que una separación se decida por mutuo acuerdo. En los Seminarios Fisher para Divorciados he descubierto que un 84 por ciento de las parejas terminaron su relación cuando el botador decidió retirarse. Considero que la decisión para iniciar la separación saneadora se da en una proporción similar; es decir, en un 80 por ciento de los casos, uno de los miembros de la pareja toma la iniciativa y el otro se muestra renuente. Esta circunstancia parece un obstáculo para el éxito de la separación, ¿verdad? ¿Cómo pueden superarse las diferencias de actitud, metas y motivación que muestran uno y otro?

Antes que nada, las parejas deben volver a analizar la cuestión de "quién es el culpable". Cuando una relación no funciona tan bien como debería, ambos miembros son igualmente responsables de su mal desempeño. Me tomó mucho tiempo entender y creer de veras esta afirmación. Pero, cuanto más trabajo con las parejas, quitando las capas del dolor para llegar al corazón de sus conflictos, más me convenzo de que la responsabilidad por sus problemas es mutua. Así pues, las dificultades son mutuas, aunque sólo una de las partes inicie la separación. Cuando usted empiece a comprender y aceptar el concepto de la responsabilidad compartida, habrá comenzado a construir los fundamentos para una separación saneadora provechosa, igual que para una nueva y exitosa relación.

Mis estudios acerca del proceso de divorcio indican que los botados experimentan los sentimientos de ira y dolor en mucho mayor medida que los botadores. Es posible que la persona que se muestra renuente a iniciar la separación saneadora sienta un dolor emocional más grande. Para que la separación adquiera realmente un carácter saneador, ambos miembros de la pareja deberán trabajar con cualquier emoción desproporcionada que hayan podido experimentar.

Quienes recurren a la separación saneadora tienen más tiempo para estar a solas y dedicarlo a sí mismos, sus carreras, sus proyectos y sus aficiones. La situación puede resultar muy positiva y provechosa para ambos. El que se niega a separarse puede aprender a disfrutar el hecho de contar con más tiempo para buscar su crecimiento personal y, más adelante, sentirse agradecido por la decisión tomada por su compañero.

Cuando la persona renuente finalmente comprende que su pareja sufría tanto dolor interno y presiones emocionales que la separación le representaba una cuestión de sobrevivencia, comienza a entender y aceptar su decisión.

Generalmente, son las mujeres quienes se sienten más motivadas para tomar el seminario de reconstrucción de relaciones. Sin embargo, después de asistir unas cinco semanas, los hombres admiten: "No creí necesitar estas clases. Decidí asistir porque pensé que mi mujer sí las necesitaba, pero lo que he aprendido aquí me ayudó a comprender que a mí me hacían más falta que a ella". La educación y el conocimiento le sirven al miembro renuente para apreciar los beneficios de la separación saneadora.

Mi experiencia me dice que es más probable que las mujeres inicien la separación. Entre otras razones, están las siguientes:

1. Las investigaciones indican que las mujeres casadas son más infelices que los hombres casados.
2. Las mujeres se muestran más propensas a abrirse a las nuevas maneras de mejorar las relaciones.

3. Las personas que pasan por un proceso de cambio y transformación personal —generalmente mujeres que pueden estar sanando los abusos sufridos en el pasado— se buscan el tiempo y espacio para completarlo.
4. Las personas que experimentan cambios espirituales por lo general son mujeres.
5. La mujer, que casi siempre es relegada a un papel de sumisión en una sociedad dominada por los hombres, se muestra más propensa a luchar por la igualdad.
6. En muchos de los casos, cuando una relación no funciona bien, el hombre decide terminarla, pues no sabe o no cree que haya posibilidades de transformarla. Por lo general, cuando una mujer decide iniciar la separación saneadora, el hombre "macho" y tradicionalista prefiere terminar la relación en vez de aceptar su decisión. Sólo los hombres sensibles, pacientes, afectuosos, flexibles y abiertos al cambio participan en este proceso.

Reglas básicas para una separación saneadora provechosa

Las posibilidades de éxito de una separación saneadora aumentan considerablemente cuando se siguen las normas que aparecen a continuación. No son reglas absolutas, pero ignorar una o dos de ellas, puede resultar perjudicial.

1. Probablemente, el requisito más importante para usted y su pareja es comprometerse de manera decidida a trabajar para que la separación funcione. Los sentimientos de amor y compromiso ayudan mucho para su motivación.
2. Pongan por escrito su idea de la relación amorosa ideal. Piensen en los aspectos que les parecen importantes. Permítanse elaborar un modelo ideal de lo que será su relación luego de la separación. Hablen y discutan sus respectivas reflexiones.

3. Comprométanse a hablar el uno con el otro de manera franca y abierta. Aprendan a usar mensajes en primera persona en lugar de segunda persona. Digan: "(Yo) creo...", "(Yo) pienso...", "(Yo) quiero...", "(Yo) necesito..." y "(Yo) deseo...". Aprendan a ser lo más honestos posible consigo mismos y con el otro. Aprendan a expresar sus respectivas verdades. La honestidad total incluye asumir la responsabilidad por la parte de los conflictos de la relación que les corresponde. ¿Es usted parte del problema o parte de la solución?
4. No inicien los trámites de divorcio ni se demanden uno al otro durante la separación. Deben llegar a un acuerdo para no iniciar ninguna acción legal sin antes consultarse mutuamente. El sistema legal de confrontación es la antítesis de las metas que busca alcanzar la separación saneadora. Incluso la sola idea de que su pareja entable una demanda de divorcio representa una amenaza suficiente que puede llevarle a soltar los frenos del tren de la ruptura, por lo que su "acuerdo de separación" debe dejar claro que ninguno de los dos pensará en recurrir a los tribunales. El único caso excepcional sería si alguno de los dos o ambos sintieran la necesidad de ver la antigua relación concluida por medio de un decreto de divorcio. En ese caso, deberán trabajar juntos para obtener la sentencia final y evitar los careos. Cualquier cosa que puedan hacer para terminar con la vieja relación resulta útil para la separación saneadora. Éste puede ser el paso que realmente despabile a su cónyuge y le haga saber que usted de veras necesita un mayor espacio emocional.
5. Procure que el tiempo que pasen juntos resulte de calidad, ya que eso podría fortalecer su nueva relación (lea la siguiente sección). Le servirá mucho pensar en su nueva unión como una pequeña planta que comienza a emerger del semillero. Necesita cuidados frecuentes y una atención amorosa que vigilen su crecimiento y eviten que las tormentas de la separación saneadora la aplasten.

6. Continuar con su relación sexual podría ayudarles a reforzar sus lazos de unión, pero también, ocasionar situaciones dolorosas. Vuelva a leer las precauciones que se expresan en el capítulo 17.
7. A veces necesitará hablar de algunos de sus problemas con otra persona que no sea su cónyuge. Para resolver esos conflictos sin agregarlos a los que seguramente surgirán durante la separación saneadora, necesitará un buen sistema de apoyo o una relación terapéutica, o ambas cosas.
8. Éste es un muy buen momento para iniciar un diario personal. Necesitará un espacio para expresar y desahogar los marcados sentimientos que seguramente le acometerán durante este periodo tan difícil, además de las ideas y emociones que ya está experimentando.
9. Lean, tomen clases, y asistan a conferencias y seminarios. Los conocimientos pueden ayudarles a frenar el descontrolado tren que representa su relación. Leer y aprender lo más que puedan les ayudará a lograr que el proceso tenga un carácter saneador y no perjudicial.
10. Procúrese autocuidados, para así evitar sentirse física y emocionalmente exhausto. Completar el proceso de separación puede resultarle extremadamente fatigoso, y en ocasiones sentirá el deseo de rendirse porque ya no tiene energías para continuar. ¿Qué puede hacer para recuperarse y evitar este vacío emocional?
11. Use el machote de "Acuerdo para la Separación Saneadora" que aparece en el Apéndice C —con las modificaciones necesarias para ajustarlo a las necesidades específicas de su relación— como un firme compromiso mutuo. Un acuerdo formal de esta clase dará a su separación mejores oportunidades de éxito.
12. Analice seriamente la posibilidad de iniciar una relación terapéutica (conjunta) permanente con un consejero familiar o matrimonial profesional.

Otras consideraciones

La calidad del tiempo juntos. Puede resultar provechoso que, sobre una base de regularidad, establezcan la frecuencia adecuada del tiempo que pasarán juntos durante el proceso de separación. Para usted y su cónyuge sería agradable compartir un "tiempo de calidad". Durante estas reuniones podrían realizar algunas de las siguientes actividades: a) hablar y escucharse de manera activa, sirviéndose de la capacitación para la comunicación que han recibido, b) si es conveniente, buscar la intimidad verbal y sexual, c) dedicar un tiempo a su mutuo desarrollo personal, d) probar nuevos patrones de interacción que les conduzcan a reformar su relación, e) divertirse juntos, f) hablar del crecimiento que han experimentado en lo individual. Cuando los viejos patrones de interacción empiecen a resurgir, lo mejor será que se separen, en vez de seguir con la conducta improductiva que mostraban cuando estaban juntos. ¡No olviden seguir siendo honestos el uno con el otro!

Duración de la separación. Quizá usted se pregunte: "¿Cuánto tiempo estaremos separados?". ¡Parte del propósito de este proceso es animarlo y apoyarlo para que se sienta tan atemorizado e inseguro como sea posible! Para usted sería muy fácil hacer un compromiso por tres meses y luego servirse de ese plazo como pretexto para no trabajar emocionalmente en los problemas. Pudiera ser que empezara a relegar las cosas: "Puedo suspender todo por tres meses". Sugiero a las parejas que establezcan un tiempo límite a la separación saneadora, pero con la condicionante de que podrán y deberán renegociarlo. La incertidumbre que les causa no saber cuánto tiempo estarán separadas puede ayudarles a mantener los pies en la tierra, y usar esa inseguridad como un estímulo para seguir creciendo.

La incertidumbre respecto al futuro de su relación puede resultarle atemorizante. No sabe cuánto tiempo debe dedicar a su persona y cuánto a su relación (por cierto, si usted ha estado tratando de cambiar a su cónyuge, ¡ésta puede ser una buena razón para intentar la separación saneadora!). A veces se sentirá como si caminara sobre hielo frágil. Si llegara a dar un paso en falso, caería

en las heladas aguas de la soledad, el rechazo, la culpa, la ira y demás sentimientos acumulados en el pozo del divorcio.

Es probable que la separación saneadora consuma un año o más de su vida.

El momento adecuado para regresar a vivir juntos. Tengo la certeza de que la cuestión de cuándo terminar la separación y volver a vivir juntos resulta crucial. Por lo regular, las parejas se sienten a disgusto por vivir separadas y eso les lleva a intentar la vida en común antes de lo conveniente. Generalmente, uno de los miembros intenta volver antes que el otro lo desee. En la mayoría de los casos, los hombres buscan la reunión antes que las mujeres. Casi siempre, quienes se mostraban renuentes a la separación tratan de regresar antes que sus compañeros, que decidieron iniciarla. El tiempo es un factor importante: al principio del proceso, uno de los miembros, o ambos, tienen el deseo de volver a reunirse, y cuanto más tiempo pasa, menos ansiosos se muestran.

Resulta sumamente destructivo volver a la vida en común con demasiada premura y volver a conducirse según los patrones de la vieja relación. Hacerlo aumenta las probabilidades de volver a separarse, y cada nueva separación, a su vez, aumenta las probabilidades de que la relación termine definitivamente.

Tómese su tiempo para decidir el regreso. Tenga cuidado con la "etapa de luna de miel". Tal vez empiece a experimentar un acercamiento afectivo; quizá su relación sexual ha mejorado (debido a que probablemente se ha olvidado de sus expectativas sexuales). Desea volver a vivir con su pareja... pero quizá no por las razones adecuadas. Le sugiero que espere hasta que usted y su pareja decidan, con honestidad, mantener una relación y pasar el resto de su vida juntos. Paradójicamente, el momento en que consideren que pueden vivir por siempre a solas puede ser uno de los mejores indicadores de que ya están preparados para volver a vivir en pareja.

Relaciones amorosas secundarias. Como regla general, el hecho de involucrarse en una segunda relación durante la separación saneadora

reduce las expectativas de mejorar su relación consigo mismo. El tiempo y energía que dedique a una relación adicional van en detrimento de la atención que debe poner en su propio desarrollo.

Los miembros de la pareja que inician una separación buscando su crecimiento personal, su saneamiento o su transformación, se concentran tanto en el proceso que no les interesa involucrarse en una relación secundaria. Se sienten muy comprometidos con la separación saneadora y se muestran decididos a arriesgarlo todo por la relación que tienen con sus compañeros renuentes, de modo que puedan trabajar para convertirse en personas íntegras.

Las personas renuentes a iniciar la separación encuentran múltiples oportunidades para iniciar una relación adicional, pero, por lo general, descubren que están más "casados" de lo que pensaban. En muchos de los casos, se percatan de que el nuevo compañero en potencia representa una gran cantidad de nuevos problemas. Después de salir con una tercera persona, puede ser que se sientan más comprometidos con la separación saneadora.

Sin importar si es hombre o mujer, quien inicia la separación mientras atraviesa por el proceso de rebelión es más propenso a tener una relación secundaria que parezca un amorío y llegue a la intimidad sexual. Por lo regular, piensa que eso es parte del proceso —su propósito inicial es tener a alguien con quien pueda hablar íntimamente— y no lo considera una aventura amorosa. La relación adicional puede llegar a convertirse en una unión duradera, pero tiene pocas probabilidades de llegar a resultar saneadora.

Las relaciones secundarias generalmente tienen efectos negativos en la separación saneadora, porque los involucrados le dan más importancia de la que merece. Al miembro rebelde de la pareja le parece emocionante y considera que guarda muchas promesas para el futuro (emoción que rara vez va más allá de la etapa inicial o "de luna de miel"). Su cónyuge se siente lastimado, rechazado y furioso por la relación adicional y puede llegar a decidir la terminación de la separación saneadora y romper definitivamente.

Falta de apoyo. Otra cuestión potencialmente problemática de la separación saneadora es su sistema de apoyo. Ambos miembros necesitan reforzamiento emocional para manejar las presiones que enfrentan debido a su difícil situación. El problema es que son muy pocas las personas que saben cómo funciona la separación saneadora, y muchos de sus amigos y parientes les dicen que provocará la ruptura de su relación. No creen que pueda existir tal concepto. Así pues, cuando más falta le hace el apoyo emocional, sus conocidos lo conminan a romper su relación, diciéndole cosas como: "Sigues en la etapa de negación. ¿No ves que ya todo terminó?"; "¿Eres codependiente? Pareces no ser capaz de desencadenarte"; "Lo único que estás haciendo es animarlo(a) a que contrate un abogado 'canino' para demandarte. Más vale que te le adelantes"; "¿Piensas quedarte en el limbo? Tienes que continuar con tu vida"; "¿Por qué no te deshaces de esa carga?".

La idea de la separación saneadora se contrapone a los valores y creencias de muchas personas. La sentencia "hasta que la muerte los separe" está muy arraigada en nuestra sociedad, así que este proceso no le parece muy recomendable, no le concede un carácter espiritual y la considera una conducta radical. Es, por tanto, una de las razones que impiden que la gente acepte y apoye a las parejas que tratan de probar esta opción al divorcio.

Usted necesita la comprensión de sus amigos, pero es muy probable que éstos le hagan sentir más inseguro al decirle que su relación terminará. No se desanime y siga construyendo su sistema de apoyo, pero entienda que sus conocidos no siempre estarán dispuestos a ayudarle a que su separación tenga éxito. Si les hace leer este apéndice tal vez se muestren más cooperativos.

Paradojas de la separación saneadora

He observado muchas paradojas (¿y contradicciones?) en el proceso de separación saneadora. He aquí algunas de las más significativas:

1. En muchos de los casos, la persona que inicia la separación lo hace porque siente que necesita más espacio emocional, pero

su pareja renuente se sirve y beneficia más que ella del espacio que el proceso les ofrece.

2. Los iniciadores, de una manera aparentemente egoísta, buscan la forma de cubrir sus necesidades, pero en muchos de los casos brindan a sus compañeros renuentes la oportunidad de satisfacer las suyas.
3. Aparentemente, los iniciadores quieren desentenderse de la relación, pero, en realidad, quizá están más comprometidos que sus cónyuges renuentes.
4. En cuanto los iniciadores sienten que han ganado el espacio emocional que necesitaban, buscan una mayor intimidad con sus parejas renuentes.
5. Los iniciadores quieren la separación, pero no tienen el deseo de iniciar una relación secundaria. Los renuentes quieren continuar la relación inicial, pero se muestran más propensos a iniciar una secundaria.
6. Cuando los cónyuges se separan, generalmente siguen más "casados" que cuando vivían juntos.
7. Muchas personas proyectan sus propios problemas sobre sus parejas. La separación saneadora logra que la proyección resulte más obvia y fácil de distinguir. ¡Es difícil que culpemos a otra persona por lo que sucede si ya no vive con nosotros!
8. Una de las razones que los iniciadores esgrimen para buscar la separación es que este proceso les llevará a acelerar su crecimiento personal. Pero los miembros renuentes pueden experimentar un crecimiento similar o incluso mayor.
9. Los iniciadores pueden ser quienes decidan terminar legalmente el matrimonio por medio de una decisión judicial, de modo que la pareja pueda construir los fundamentos para una nueva y diferente relación.
10. Aunque la separación saneadora hace pensar a los demás que la relación no está funcionando, en realidad puede ser más sana que nunca antes.

11. En el proceso de buscar una identidad personal más definida, los iniciadores pueden descubrir un sentido más fuerte de "identidad de relación", es decir una identidad personal como parte de una relación.
12. Con frecuencia, los iniciadores dan a sus parejas renuentes lo que necesitan, en vez de lo que desean.

¿Es esto una separación saneadora o el proceso de negación?

Éste es un momento para emprender acciones, no para hacerse promesas. Si ambos miembros de la pareja no se ponen a trabajar activamente en su persona y en reconstruir sus respectivas partes del puente que representa la relación, es probable que no tengan una separación saneadora, sino que se encaminen a la ruptura.

Los siguientes son cuestionamientos importantes: ¿Tanto usted como su cónyuge están trabajando en la separación saneadora, o sólo uno de ustedes se dedica a buscar su desarrollo personal? ¿Acuden ambos a consultar a un consejero? ¿Los dos leen libros de autoayuda? ¿Los dos pasan algún tiempo a solas, o pasan la mayor parte del tiempo con otras personas en situaciones que no ayudan a su crecimiento personal? ¿Se están cuidando ambos de evitar el abuso del alcohol y los fármacos? ¿Se están dedicando a sus propias personas, o están empeñados en construir alguna relación secundaria? ¿Están pasando algún tiempo de calidad juntos, procurando tener una buena comunicación? ¿Ambos están tratando de tomar conciencia de su respectiva contribución a los problemas que enfrenta la relación? ¿Buscan los dos la manera de desarrollarse, en vez de esperar que sea el otro quien haga todos los cambios? ¿Tienen los dos la creencia de que el problema radica en el otro y que, mientras no cambie, no puede hacerse nada para cambiar o desarrollarse?

¿Qué puede decir de su separación saneadora en relación con estas interrogantes? ¿Están trabajando en su relación usted y su cónyuge? Si sólo uno lo está haciendo, lo más probable es que estén inmersos todavía en el proceso de negación y su relación vaya a terminar.

Reflexiones finales

La estructura de la separación saneadora se diseñó específicamente para reparar la relación amorosa principal de las personas, así que sus lecciones se dirigen de modo más específico a la atención de las necesidades de esta clase de unión. Sin embargo, las enseñanzas aquí presentadas pueden servir para sanear las relaciones de otro tipo: amistosas, familiares, de trabajo o de carácter terapéutico. Muchas veces, tomar un "tiempo fuera" permite a los involucrados en una relación buscar un espacio para recuperarse y tener una mejor perspectiva. La separación saneadora les da la oportunidad de analizar las cosas que realmente están sucediendo en su relación desde otro punto de vista, y reconstruir sus fundamentos para ser mejores compañeros en el futuro.

Lista de verificación

Leer este apéndice y comprobar su situación respecto a la siguiente lista resultará de gran utilidad para los miembros de una pareja en un proceso de separación saneadora.

1. Reconozco las actitudes que adopté en el pasado que contribuyeron a hacer necesario el proceso de separación saneadora.
2. He identificado y asumido la responsabilidad de algunas de las actitudes de mi parte que hicieron necesaria la separación saneadora.
3. Me he comprometido a trabajar en mi desarrollo personal durante la separación saneadora.

4a. Estoy consciente de que mi propio proceso personal ha originado mi necesidad de contar con un mayor espacio afectivo.

4b. Estoy consciente de mi contribución a la necesidad de contar con un mayor espacio afectivo.

5. Estoy trabajando en mi crecimiento personal para poder construir una mejor relación conmigo mismo.
6. Me he comprometido a hacer de mi separación saneadora una experiencia provechosa.

7. Me he comprometido a aprender lo más que pueda respecto a mi relación durante mi separación.
8. Procuro evitar las conductas que pudieran lanzar mi separación saneadora hacia el despeñadero del divorcio.
9. Estoy trabajando para librarme de las presiones internas que contribuyeron a que el proceso de separación saneadora resultara necesario.
10. He cumplido con mi parte del Acuerdo de Separación Saneadora.
11. Cuando resulte conveniente, hablaré con mi pareja respecto a la terminación de la separación saneadora, ya sea por medio de la ruptura de la relación o volviendo a vivir juntos.
12. Procuro evitar hacer recriminaciones a mi cónyuge o culparlo por mis errores.
13. Procuro evitar adoptar el papel de "víctima inocente"; ya no pienso que "no puedo hacer nada" respecto a mis problemas.
14. Leeré un libro de seguimiento, como éste, o me inscribiré en el seminario de diez semanas de reconstrucción de relaciones, o haré ambas cosas.

Apéndice C

Formato para el Acuerdo de Separación Saneadora

(La separación saneadora es una experiencia muy demandante, que puede provocar que las personas enfrenten mayor estrés y ansiedad. Estructurar este proceso y conocerlo aumenta sus posibilidades de éxito. Cuando la separación se da sin tener ninguna estructura ni planeación, es muy probable que para lo único que sirva sea para llevar la relación a su fin. El formato ofrece un marco de referencia y algunas normas básicas que ayudarán a que la separación resulte más provechosa y creativa, además de estimular el crecimiento de la relación y no su rompimiento.)

A. Compromiso para realizar la separación saneadora

Sabemos que nuestra relación se halla en un punto de crisis, por lo que hemos decidido intentar una separación saneadora como un proceso de trabajo creativo que nos ayude a lograr una mejor perspectiva individual respecto al futuro de nuestra unión. Al decidir probar la separación, reconocemos que algunos aspectos de nuestra relación nos resultan perjudiciales como pareja y como individuos. Asimismo, reconocemos sus valores, es decir, sus aspectos positivos y benéficos, que pueden servirnos para reconstruirla de una manera nueva y diferente. Teniendo en mente este propósito, nos comprometemos a realizar el trabajo personal, social, psicológico y espiritual que sea necesario para que la separación tenga un carácter saneador.

Más adelante, cuando hayamos alcanzado el crecimiento personal y desarrollo que la separación saneadora nos permita, podremos tomar una decisión más informada sobre el futuro de nuestra relación amorosa.

B. Objetivos de nuestra separación saneadora

Mi pareja y yo estamos de acuerdo en los siguientes objetivos individuales:

1. Dedicar un tiempo y espacio emocional fuera de la relación a buscar mi desarrollo personal, social, espiritual y afectivo.
2. Lograr una mejor identificación de mis necesidades, deseos y expectativas en lo que respecta a mi relación amorosa.
3. Identificar las necesidades básicas de mi relación y determinar si puedo cubrirlas en mi vida conyugal.
4. Experimentar las presiones sociales, sexuales, económicas y paternales que pueden presentarse fuera de la vida en pareja.
5. Determinar si puedo alcanzar un mayor desarrollo personal viviendo a solas que en mi relación.
6. Lograr un alejamiento afectivo que me permita hacer una diferenciación de mis conflictos, que en la relación se han mezclado y confundido con los de mi pareja.
7. Tener un entorno que me ayude a sanear y transformar mi relación en otra más amorosa y benéfica.

C. Aspectos específicos de nuestra separación saneadora

1. Duración de la separación.

Estamos de acuerdo en que nuestra separación comience el (día y mes) _____ de _____ y termine el (día y mes) _____ de _____.

(La mayoría de las parejas intuyen cuánto tiempo necesitan o desean estar separadas. Pueden decidir separarse por un lapso de unas cuantas semanas a seis meses, o más tiempo. La duración

acordada puede renegociarse en cualquier momento por iniciativa de cualquiera de los miembros. Acordar el tiempo de la separación servirá como tópico para un ejercicio de comunicación.)

2. Ocasiones para reunirnos.
Estamos de acuerdo en pasar un tiempo juntos cuando a ambos nos parezca conveniente. Dedicaremos estas ocasiones a divertirnos, conversar, atender juntos a nuestros hijos o hablar de nuestros respectivos procesos de desarrollo. Durante la primera semana nos reuniremos durante __ horas, en __ ocasiones y, de manera subsecuente, negociaremos el tiempo que pasaremos juntos cada semana siguiente. De común acuerdo, decidiremos si en estas reuniones continuaremos con nuestra relación sexual.

(Una separación saneadora ideal debe incluir pasar juntos un tiempo de calidad de manera regular; sin embargo, algunas parejas disfrutan tanto de su recién descubierta libertad, que muestran poco interés en el tiempo de calidad. Por otra parte, cuando una persona que cree necesitar más espacio emocional se separa, tal vez quiera luego pasar más tiempo con su cónyuge; el que no deseaba iniciar la separación puede sentirse confundido. Quienes se sienten emocionalmente atrapados hacen esfuerzos denodados por salir de la relación; pero, cuando se sienten libres de la sofocante sensación, su necesidad de espacio emocional se reduce notablemente.

Es importante que el tiempo que las parejas pasen juntas sea un tiempo de calidad y lo dediquen a reconstruir su relación. De distintas maneras, pudiera ser que en estas reuniones comenzaran a resurgir los viejos patrones de conducta; una de las formas de solucionar la situación sería suspender los contactos. Por lo que respecta a la conveniencia de continuar la relación sexual, existen argumentos en pro y en contra. Idealmente, el contacto sexual debería reforzar la intimidad y hacer que la separación resultara menos agobiante y dolorosa. Pero también puede provocar problemas como los descritos antes, generando confusión en el "candidato a botado", si el botador sólo estuviera tratando de "retirarse poco a poco" para no lastimarlo.)

3. Experiencias de desarrollo personal.

El cónyuge A (_____) acepta: _____ consultar individualmente a un consejero, _____ tomar el seminario de reconstrucción, _____ tomar el seminario de reconstrucción de relaciones, _____ consultar a un consejero matrimonial, _____ involucrarse en otras actividades de crecimiento, como leer libros de autoayuda, escribir un diario personal, interpretar sus sueños, ejercitarse físicamente, seguir un régimen alimenticio o integrarse a un grupo de desarrollo.

El cónyuge B (_____) acepta: _____ consultar individualmente a un consejero, _____ tomar el seminario de reconstrucción, _____ tomar el seminario de reconstrucción de relaciones, _____ consultar a un consejero matrimonial, _____ involucrarse en otras actividades de crecimiento, como leer libros de autoayuda, escribir un diario personal, interpretar sus sueños, ejercitarse físicamente, seguir un régimen alimenticio o integrarse a un grupo de desarrollo.

(Una separación saneadora ideal debe contemplar tantas experiencias de desarrollo personal como fuera posible, práctico y útil.)

4. Relaciones secundarias.

El cónyuge A acepta: _____ construir un sistema de apoyo basado en sus amistades más significativas, _____ fortalecer sus relaciones sociales con los demás, _____ evitar citarse con posibles parejas amorosas, _____ seguir siendo emocionalmente monógamo, _____ seguir siendo sexualmente monógamo, _____ integrarse a algún club, grupo de solteros de su iglesia, etcétera.

El cónyuge B acepta: _____ construir un sistema de apoyo basado en sus amistades más significativas, _____ fortalecer sus relaciones sociales con los demás, _____ evitar citarse con potenciales parejas amorosas, _____ seguir siendo emocionalmente monógamo, _____ seguir siendo sexualmente monógamo, _____ integrarse a algún club, grupo de solteros de su iglesia, etcétera.

(Idealmente, las parejas deben tomar una decisión conjunta y comprometida respecto a sus relaciones sociales, románticas y sexuales secundarias.)

5. Dónde y cómo viviremos.
El cónyuge A acepta: _____ permanecer en el hogar familiar, _____ mudarse a otro lugar, _____ vivir alternadamente en otro lugar y con su pareja, de modo que sus hijos sigan en un ambiente familiar.

El cónyuge B acepta: _____ permanecer en el hogar familiar, _____ mudarse a otro lugar, _____ vivir alternadamente en otro lugar y con su pareja, de modo que sus hijos sigan en un ambiente familiar.

(La experiencia me indica que la separación "en casa", es decir, cuando ambos cónyuges siguen viviendo en el hogar familiar, es una experiencia poco útil. Al parecer, el proceso saneador se reduce y las parejas no alcanzan todo el desarrollo personal posible cuando uno de los dos miembros se muda. Quizá no ofrece un mayor espacio emocional al cónyuge que lo necesita.)

6. Decisiones financieras.
El cónyuge A acepta: _____ consultar con su pareja el manejo de la cuenta de cheques mancomunada, _____ llevar individualmente el manejo de la cuenta de cheques mancomunada, _____ abrir una nueva cuenta de cheques, _____ pagar los gastos de automóvil, _____ pagar los gastos de la casa, _____ pagar una pensión para los niños de $_____ mensuales, _____ pagar la hipoteca y los recargos de la casa, _____ pagar las cuentas del médico y el dentista.

El cónyuge B acepta: _____ consultar con su pareja el manejo de la cuenta de cheques mancomunada, _____ llevar individualmente el manejo de la cuenta de cheques mancomunada, _____ abrir una nueva cuenta de cheques, _____ pagar los gastos del automóvil, _____ pagar los gastos de la casa, _____ pagar una pensión para los niños de $_____ mensuales, _____ pagar la hipoteca y los recargos de la casa, _____ pagar las cuentas del médico y el dentista.

(Algunas parejas deciden seguir llevando de manera conjunta las cuentas de cheques y de ahorros, así como el pago de los gastos. Otras acuerdan llevar completamente por separado las cuestiones financieras de su relación.)

La experiencia me dice que, en muchos de los casos, uno de los cónyuges cancela las cuentas de cheques o de ahorros sin el conocimiento o autorización del otro. Si en su caso existiera la posibilidad de desacuerdos, les sugiero que dividan sus posesiones y abran cuentas separadas.)

7. Los vehículos automotores.
El cónyuge A acepta conservar para su uso el automóvil _____, y el cónyuge B, el automóvil _____.

(Les sugiero que no cambien la propiedad de los vehículos hasta que decidan el futuro de su relación.)

D. Nuestros hijos

1. Aceptamos: _____ la custodia conjunta, _____ que la custodia individual se otorgue a _____.
2. Aceptamos ajustarnos al siguiente programa de visitas.
3. El cónyuge _____ se encargará de pagar los gastos médicos y dentales, así como el seguro médico.
4. Aceptamos ajustarnos a las siguientes normas, que tienen el propósito de contribuir a que la separación saneadora sea una experiencia provechosa para los niños:
   a. Ambos cónyuges seguiremos comprometidos a tener una relación de calidad con cada uno de los niños, para que sientan que los seguimos amando.
   b. Les hablaremos de nuestra separación de manera abierta y honesta, hasta donde sea conveniente.
   c. Ambos ayudaremos a nuestros hijos a entender que nuestra separación física es un problema de adultos y ellos no son responsables de los conflictos de nuestra relación.
   d. No usaremos a nuestros niños para transmitirnos la ira y emociones negativas que sintamos el uno por el otro. A los niños les resulta muy perjudicial sentirse atrapados en la guerra afectiva de sus padres.

e. Evitaremos obligar a los niños a tomar partido en las discusiones que pudiéramos tener por las diferencias de nuestros puntos de vista o actitudes.
f. No pondremos a nuestros hijos a espiar e informarnos de la conducta de nuestro cónyuge.
g. Ambos seguiremos comprometidos en educar a nuestros hijos de forma conjunta y cooperar lo más posible en estas labores.

(Es muy importante que, durante su separación, las parejas traten de reducir el trauma emocional de sus hijos.)

E. La firma del acuerdo

Después de haber leído el formato del acuerdo, lo aceptamos en todos sus términos. Cada cónyuge acepta, además, informar al otro de sus intenciones de modificar o cambiar cualquiera de sus puntos, o de terminar el proceso.

_____ _____
Cónyuge A Fecha

_____ _____
Cónyuge B Fecha

Sugerencias

Considero que la lectura de este libro ayuda a las parejas a construir una relación más sana. Tomar el Seminario de Reconstrucción de diez semanas les sirve mucho más. Vale la pena asistir a las clases con la meta de "divorciarse de la vieja relación ", más que de su pareja amorosa.

La separación saneadora es muy difícil de sobrellevar. Le recomiendo que: a. simultáneamente, consulte a un consejero matrimonial y familiar, b. lea mi obra *Reconstruya su relación*, texto de seguimiento para este libro, c. tome el Seminario Fisher de Reconstrucción de Relaciones para parejas, que se imparte en su comunidad, y d. construya un sistema de apoyo que le ayude a superar esta etapa tan agobiante. Si hasta el momento de decidir la separación saneadora no había logrado que su relación funcionara, tal vez le sea difícil enfrentar el proceso si no recibe ayuda, asesoramiento, información y apoyo externos durante su vigencia.

Esta obra se terminó de imprimir
en abril del 2005, en los Talleres de

Lito Zoe.
Escuela Naval Militar No. 24-103
04420, San Francisco Culhuacán, D.F