Cómo encontrar relaciones que le sean provechosas



PERSONAS SEGURAS



y evadir las que no lo son

DR. HENRY CLOUD
DR. JOHN TOWNSEND
Autores de *Límites*

Voces prominentes
responden a PERSONAS SEGURAS

Con frecuencia los cristianos se encuentran en relaciones complicadas que agotan su energía emocional y reducen grandemente su efectividad en la vida diaria. *Personas Seguras* es un excepcional libro práctico que trae la luz de las Escrituras a esa enorme arena de las relaciones personales. Los doctores Cloud y Townsend le han dado al cristiano una herramienta muy útil para evitar las relaciones tóxicas y fortalecer las buenas relaciones. ¡Los aplaudo!

Josh McDowell, autor y orador

Cuánto anhelamos tener unas pocas personas seguras en nuestras vidas… en nuestras amistades, nuestros trabajos y nuestras familias. Los doctores Henry Cloud y John Townsend nos dicen dónde y cómo encontrarlos y cómo ayudarnos a nosotros mismos en el proceso.

Elisa Morgan, Presidente, MOPS Internacional, Inc.

Este es un libro transformador sobre las relaciones. No solo me ayudó a entender a personas que conozco, sino que usaré estos principios para ayudar a mis hijos a escoger y entender a sus amigos.

Dale Hanson Bourke, Editor, Religious News Service

Imagine el dolor personal que se podría evitar si supiéramos cómo evitar las relaciones insalubres. ¡*Personas Seguras* nos enseña cómo hacer eso! Los Drs. Cloud y Townsend proveen pasos prácticos que conducen a los individuos que verdaderamente nos harán personas mejores a través de su presencia en nuestras vidas. Este es un libro que no puede dejar de leer.

Dr. Les Parrott III & Dr. Leslie Parrott, autores,
Saving Your Marriage Before It Starts

Un libro tan perspicaz solo lo escriben autores que pasan su tiempo en el laboratorio de la vida real. ¡Este libro es totalmente sobresaliente!

Bill Hybels, Pastor Principal, Willow Creek Community Church



PERSONAS SEGURAS



Cómo encontrar relaciones que le sean provechosas



PERSONAS SEGURAS



y evadir las que no lo son

DR. HENRY CLOUD
DR. JOHN TOWNSEND
Autores de *Límites*

Vida®

La misión de Editorial Vida es ser la compañía líder en comunicación cristiana que satisfaga las necesidades de las personas, con recursos cuyo contenido glorifique a Jesucristo y promueva principios bíblicos.

ZONDERVAN

PERSONAS SEGURAS
Edición en español publicada por
Editorial Vida – 2004
Miami, Florida

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions. By payment of the required fees, you have been granted the non-exclusive, non-transferable right to access and read the text of this e-book on-screen. No part of this text may be reproduced, transmitted, down-loaded, decompiled, reverse engineered, or stored in or introduced into any information storage and retrieval system, in any form or by any means, whether electronic or mechanical, now known or hereinafter invented, without the express written permission of Zondervan.

ePub Edition August 2009 ISBN: 978-0-829-73667-0

© 2004 Henry Cloud y John Townsend

Originally published in the USA under the title:
Safe People
© 1995 by Henry Cloud and John Townsend
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan

Traducción: *Daniel Rojas y Pedro Vega*
Edición: *Rojas & Rojas Editores, Inc.*
Adaptación de cubierta: *Good Idea Productions Inc.*

Diseño interior: *Rojas & Rojas Editores, Inc.*

Reservados todos los derechos.

ISBN 978-0-8297-3667-0

Categoría: Vida cristiana / Crecimiento personal

De Henry:
Para Tori y mis amigos

De John:
Para Barbi, mi persona más segura

Contenido

Title Page
Copyright Page
Reconocimientos
Introducción

PRIMERA PARTE
Personas inseguras

1. ¿Qué es una persona insegura?
2. Características personales de las personas inseguras
3. Características interpersonales de las personas inseguras
4. Cómo perdimos nuestra seguridad

SEGUNDA PARTE
¿Atraigo a personas inseguras?

5. ¿Tengo un déficit de seguridad?
6. ¿Por qué elijo relaciones inseguras?
7. Soluciones falsas
8. ¿Por qué me aíslo de las personas?

TERCERA PARTE
Personas seguras

9. ¿Qué es gente segura?
10. ¿Por qué necesitamos gente segura?
11. ¿Dónde hay gente segura?

12. Aprenda a ser seguro
13. ¿Debo reparar o reemplazar?
About the Publisher
Share Your Thoughts

RECONOCIMIENTOS

Nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a las siguientes personas:

los que asisten la Solución de los Lunes en la Noche en Irvine, California, que reaccionaron a las etapas iniciales del material en este libro;
nuestro socio, Bob Whiton, por su integridad y diligencia;
nuestro amigo, Steve Tucker, por su amor por Cristo;
nuestro agente, Sealy Yates, por su dirección y apoyo;
nuestro editor, Sandy Vander Zicht, por su perseverancia en el proceso de escribir.

INTRODUCCIÓN

¿Se ha hecho alguna de las siguientes preguntas?

- ¿Cómo puedo aprender a escoger mejores amigos?
- ¿Por qué escojo a personas que me defraudan?
- ¿Cómo me empaté con este jefe criticón?
- ¿Cómo atraigo a personas irresponsables?
- ¿Por qué invertí dinero con esa persona inescrupulosa?
- ¿Qué hay en mí que atrae gente mala?
- ¿Por qué me siento atraído a gente mala?

Si es así, entonces este libro fue escrito para usted. Trata el problema del discernimiento de carácter, una habilidad de la que muchos de nosotros carecen. Sin embargo, la habilidad de determinar cuando hay un buen carácter en alguien es de los ingredientes más vitales para nuestro crecimiento espiritual.

¿Qué es el discernimiento de carácter? Simplemente es poder diferenciar entre las «ovejas y las cabras» en su vida, evaluando quién es bueno para ti y quién no. Y los que son buenos para nosotros los llamamos «personas seguras», individuos que verdaderamente nos hacen personas mejores por su presencia en nuestras vidas.

Las personas seguras son individuos que nos acercan a ser las personas que Dios quiere que seamos. Aunque no son perfectos, son lo «suficientemente buenos» en su carácter que el efecto neto de su presencia en nuestras vidas es positivo. Nos aceptan, son sinceros y están presentes, y nos ayudan a producir un buen fruto en nuestras vidas.

Como terapeutas, hemos observado a través de los años una realidad simple pero profunda: Nos necesitamos los unos a los otros. Dios nos diseñó para ser sus manos y pies, para apoyar, consolar y animarnos mutuamente: «Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de

ellos» (Mateo 18:20).

Muchas personas actúan de acuerdo a esa necesidad y buscan relaciones. Las buscan cuando se sienten solos o tienen estrés. Las buscan cuando quieren a alguien con quien compartir sus gozos y triunfos. Las buscan cuando necesitan a alguien que entienda sus pérdidas y problemas. Y las buscan cuando necesitan sabiduría y dirección.

El problema es que con frecuencia escogemos confiar en las personas incorrectas. Por muchas razones, buscaremos a aquellos que nos abandonan, desatienden, causan daño o arruinan. Nuestra ceguera a quién es bueno para nosotros y quién no lo es puede producir tragedias como la depresión, el comportamiento compulsivo, los conflictos matrimoniales y los problemas en el trabajo. Tristemente, su habilidad de escoger un buen auto quizá sea mejor que la de elegir buenas amistades.

Pero hay esperanza. Creemos que la Biblia contiene las claves para entender cómo diferenciar entre las personas seguras y las inseguras. En esta edad de relaciones quebrantadas, estos principios bíblicos son tanto intemporales como tempestivos.

Una vista de pájaro

Aquí esta un bosquejo de lo que este libro le enseñará sobre las personas seguras.

En la primera parte, «Personas inseguras», aprenderá quiénes son las personas inseguras y veinte rasgos que las identifican (capítulos 1-4).

En la segunda parte, «¿Atraigo a personas inseguras?», verá un cuadro del origen del problema: por qué al momento usted elige las personas incorrectas y cómo arreglar este problema (capítulos 5-8).

En la tercera parte, «Personas seguras», aprenderá más sobre qué son las personas seguras y por qué usted las necesita. Recibirá ayuda práctica en cuanto a cómo conocer y relacionarse con personas seguras.

Diseñamos este libro para ayudarle a mirar tanto por fuera como por dentro de usted. Mirará *por fuera* al aprender a dar un paso atrás y evaluar críticamente a las personas en las que usted se está invirtiendo. Al usar los principios bíblicos que se hallan en este libro, encontrará que sus ojos se abrirán a la naturaleza verdadera de los demás, tanto la buena como la mala.

Personas Seguras también le ayudará a mirarse *por dentro.* Descubrirá sus

puntos ciegos y sus vulnerabilidades y entenderá por qué ha sido presa fácil para los manipuladores, o susceptible a individuos controladores. Adquirirá una importante conciencia de sus propias debilidades y aprenderá cómo madurar y superarlas. También, examinará su interior y verá las maneras en que usted puede ser inseguro para otros. Dios quiere ayudarle a exponer esas partes y madurar en esas cuestiones.

Una palabra final: Al comenzar a educarse en esta cuestión tan crucial, recuerde que Dios entiende cuán difícil es ser sincero, confiar y amar. Aunque él es Dios, también puede herirlo. Él tiene un deseo profundo de llevarlo a su mundo en relación con él y con aquellos que lo representan. Así que al leer esta guía en cuanto a personas seguras, oramos que sienta la preocupación apasionada de Dios por usted en este asunto, «convencido[s] de esto: el que comenzó tan buena obra en ustedes la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús» (Filipenses 1:6).

HENRY CLOUD, Ph.D.
JOHN TOWNSEND, Ph.D.

PRIMERA PARTE

Personas inseguras

CAPÍTULO UNO

¿Qué es una persona insegura?

COMO ESTUDIANTE EN LA UNIVERSIDAD, yo (John) salí en cita con muchas muchachas, pero disfruté más de las amistades casuales. Hasta que un amigo me presentó a Karen. Desde el momento que la vi parada en la sala de mi amigo, mi mundo se viró al revés.

Karen era una rubia atractiva y una cristiana comprometida, con un sentido de humor juguetón que se dejaba ver en intervalos inesperados. Inteligente y popular, se sentía bien tanto en ambientes formales como en los juegos de fútbol americano de los sábados.

Comenzamos a salir juntos, y nuestras relaciones se volvieron exclusivas con rapidez. Cenábamos en restaurantes baratos que consideraban a los estudiantes. Salíamos con amistades. A veces hasta estudiábamos juntos. Unas de nuestras actividades favoritas era sentarnos en el centro del campus e inventar historias acerca de las personas que pasaban. Ella veía un agente del FBI a la espera, y yo añadía que el agente era parte de un complot para secuestrar al presidente de la universidad.

En los meses siguientes, nuestras relaciones progresaron. Yo todavía estaba embobado por la dicha de tener a Karen, y pensaba que quizá esta era la mujer con la que Dios deseaba que yo me casara. Enredado en mi asombro y emoción, sin embargo, no me fijé en ciertas cosas. Unas pocas veces Karen no pudo encontrarse conmigo para comer pizza o ir a una clase, y me decía que estaba demasiado ocupada y cambiaba el tema abruptamente. Me imaginé que yo quizá «demandaba demasiado» de ella y nunca la presioné.

Una vez pasé por su apartamento para darle la sorpresa. Al oír voces, toqué la puerta y dije: «Soy yo». Las voces se callaron. Después de tocar varias veces, encogí los hombros y me fui. Quizá Karen y una amiga estaban

teniendo una conversación privada. *¿Quién soy yo para entrometerme?,* pensé.

En otra ocasión, mi amigo Bill me dijo que Karen tenía reputación de romper corazones. «Ten cuidado» me dijo. Seguro de que Hill estaba celoso o equivocado, no le hice caso.

Pero más preocupante era lo que hacíamos cuando estábamos juntos. Cuando se trataba de lo que Karen quería hacer, era un placer. Si tenía que estudiar, ella lo hacía divertido. Si era hora de jugar, ella era bien graciosa. Pero si yo era el que necesitaba estudiar, en vez de estudiar conmigo, se ponía impaciente y salía con sus amigas.

El mismo desequilibrio ocurría a un nivel más profundo. Yo estaba «ahí» para ella; ella casi nunca lo estaba para mí. Una vez, cuando yo estaba en medio de un conflicto con un amigo, Karen no me vio por varios días para dejarme «arreglar eso».

Un día la verdad que yo evitaba se me vino encima. Entré a su apartamento y la encontré besándose con otro tipo.

Recuerdo ver a Karen voltearse para mirarme, con una mirada de sorpresa en su rostro. Soltó a mi sustituto y me dijo: «He estado pensando decírtelo, John, pero sabía que tú serías el tipo de joven que entiende».

Y lo entendí, en cierto sentido. No me dio un ataque. No le arranqué la cabeza a Don Nuevo, ni lo reté a un duelo. Fiel a mi estilo en mis relaciones con Karen, sonreí de una forma herida pero madura, y dije entre dientes algo como: «Claro, entiendo. Seguro que también fue difícil para ti».

Karen me dio las gracias por «entender» y me fui caminando.

La vi de vez en cuando en los siguientes meses, pero nuestras vidas comenzaron a moverse en distintas direcciones. Sin embargo, a mí me tomó más de unos cuantos meses recuperarme. Yo pensaba que mis relaciones con Karen eran mucho más serias de lo que eran, y estaba consternado. Había hablado con ella de pensamientos y emociones que nadie más sabía y le había confiado partes profundas de mí. Tenía la impresión de que nuestras almas se estaban entretejiendo en preparación para toda una vida de amor, familia, diversión y servicio a Dios y a otros.

Me tomó mucho tiempo para aceptar el hecho de que Karen podía cambiar de novios como la mayoría de nosotros nos cambiamos las medias. Es más, me enteré que este escenario se repitió varias veces. Aquellas relaciones hirieron mi orgullo y mi sentido de confianza. Pero aun más, comencé a

dudar de mí mismo.

Lo que es realmente curioso es que aunque yo sabía cuán dañina era Karen para mí, aquella sensación de desmayo no desapareció por mucho tiempo. Oraba acerca de ella; los amigos me aconsejaban y oían mis lamentos. Yo veía todos los defectos de carácter que había ignorado: duplicidad, deshonestidad, irresponsabilidad, egoísmo.

Y entonces veía un retrato de ella. O, peor, la veía caminando por un pasillo. Y me inundaba de tiernos dolores y añoranzas tan fuertes como el día en que nos conocimos. Usted podía estar caminando conmigo, leyendo en voz alta una lista de los siete pecados mortales de Karen y no me hubiera afectado. Aun estaría padeciendo de irregularidades cardíacas.

Bueno, Dios fue bueno conmigo, y maduré en ciertos aspectos. Por fin me casé, y Barbi y yo estamos muy enamorados. No puedo concebir la vida sin ella. Y todavía puedo ver todas las razones por las que Karen y yo no hubiéramos formado un matrimonio feliz. Por años me pregunté cómo pude haber estado tan equivocado en cuanto a pensar que alguien era tan perfecta para mí.

¿Es esta su vida?

Ahora, salgamos de la esfera romántica a la de todas las relaciones. Piense por un momento. ¿Ha tenido relaciones con alguien como Karen? Quizá un buen amigo. Un compañero del trabajo. Un pariente o alguien conocido de la iglesia. ¿Ha tenido más de una?

La mayoría de nosotros la ha tenido. ¿Le han abandonado, usado o herido? ¿Se ha preguntado: *Qué estaré haciendo mal?* No está solo.

Cuando las personas nos hieren, es normal echarle la culpa a nuestra necesidad de afecto. Quizá piense: *Ahí voy otra vez, confiando en las personas y no en Dios,* o *Esto demuestra que no se puede depender de nadie.*

Aunque es cierto que las personas no son amantes perfectos como lo es Dios, las Escrituras nos enseñan que Dios nos creó para tener relaciones tanto con él como los unos con los otros. Cuando en la creación Dios declaró: «No es bueno que el hombre esté solo» (Génesis 2:18), no estaba hablando solo del matrimonio. Declaraba la importancia de las relaciones. Parte de lo de ser creado a la imagen de Dios es tener necesidad de mantener relaciones con otros.

El problema no es nuestra necesidad de amistad y conexión. Eso es bueno, es una necesidad que Dios puso en nosotros. Pero sin la madurez y las habilidades adecuadas, esa necesidad de apoyo y afecto puede meternos en verdaderas dificultades. El problema real es que somos inexpertos en discernir el carácter de la gente.

El discernimiento de carácter

Una tarde, yo (Henry) hablé a un grupo de estudiantes universitarios cristianos sobre las citas románticas y las relaciones. Al concluir la charla, pregunté: «¿Qué características buscan en una persona con la que quieren salir o casarse?» Las respuestas fueron más o menos así: «Quiero a alguien espiritual, piadoso, ambicioso, divertido» y así por el estilo. Contestaron como yo esperaba. Y eso me preocupa, porque como un consejero y como una persona, sé que estas no son las cuestiones que deshacen las relaciones.

Cuando cuestioné a la audiencia un poco más, preguntándoles sobre el carácter y cuestiones relacionales, estaban en la oscuridad. Siguieron dándome respuestas generales religiosas y descripciones de personas que tenían muy poco que ver con lo que la Biblia realmente dice en cuanto a las relaciones.

Las personas con problemas no dicen que los temas generales religiosos son el problema. Dicen:

- No me escucha.
- Ella es tan perfecta que no puede entender mis luchas.
- Él está tan distante que me siento sola.
- Ella siempre me quiere dominar.
- Me hace promesas pero no las cumple.
- Me censura y juzga.
- Siempre está enojada conmigo por algo que hice o no hice.
- Tiendo a ser la versión peor de mí cuando estoy con él/ella.
- No puedo confiar en él.

Y sigue la lista. Estas son quejas dolorosas que los amigos y consejeros escuchan de personas heridas cuando estos describen sus relaciones.

Cuando oímos a Dios dirigirse al problema de las relaciones, la lista se

parece más a la segunda que a la primera. Dice que, entre otras cosas, su pueblo está «lejos de mí» (Isaías 29:13), le han «dado la espalda» (Josué 22:16), «orgullosos y perfeccionistas» (Deuteronomio 8:14; Salmo 36:2), «no aman» (1 Juan 4:20) y «críticos» (Romanos 2:1).

Dios no usa términos y palabras religiosas cuando habla de las personas. Habla de cómo las personas lo tratan a él y a otros, y si hacen o no hacen lo que dijeron que iban a hacer. En otras palabras, él mira al *carácter*. Mira a su temperamento y cómo esa persona interactúa con él y con el mundo. La Biblia está llena de personas «religiosas» que pudieran haber llenado la lista que los estudiantes dieron esa noche. Pero estas personas son las que Jesús y los profetas del Antiguo Testamento confrontaron una y otra vez. Se ven bien por fuera o de lejos, pero acercarse a ellos es una pesadilla.

No recibimos mucho entrenamiento en cuanto a cómo evaluar el carácter. Tendemos a mirar por fuera y no por dentro de alguien (1 Samuel 16:7; Mateo 23:25-28). *Así que elegimos a las personas sobre la base de su apariencia externa y luego experimentamos su interior.* Miramos el éxito terrenal, la simpatía, la apariencia, el buen humor, el estado legal y el nivel de educación, los logros, los talentos y las habilidades o la actividad religiosa. Pero entonces experimentamos el dolor de tener relaciones con ellas, y salimos con las manos vacías.

¿Quiénes son los malos?

A mis hijos (los de John) les fascinan los dibujos animados de los sábados en la mañana. Especialmente les gustan los de súperhéroes y súpervillanos, y les gusta descubrir cuál personaje es el bueno y cuál el malo. Estos programas, por supuesto, hacen que esto sea fácil: los buenos son limpios con aspectos heroicos y voces poderosas. Pero los malos son feos, se visten horriblemente y tienen voces profundas y amenazantes.

En la vida real, los malos no son tan fáciles de identificar. Las personas inseguras son particularmente difíciles de notar. Con frecuencia, las personas inseguras son atractivas y prometedoras, y sus problemas de carácter son sutiles. Así que, ¿cómo sabemos en quién confiar?

Aunque hay muchos tipos de personas inseguras, muchas de ellas caen dentro de tres categorías: los que abandonan, los críticos y los irresponsables.

Los que abandonan

Los que abandonan son personas que pueden comenzar relaciones pero no las pueden terminar.

Ron hacía poco que había llegado a la conclusión dolorosa de que, a los 39 años, no tenía amistades significantes que hubieran durado más de un año.

«Sabes que pronto cumplo cuarenta», confesó, «y siempre pensé que para ese entonces, tendría varias "anclas": hombres que habría conocido por lo menos por una década, hombres con los que pasaría tiempo orando, jugando golf, discutiendo y confiando con mis emociones más profundas.

»No ha pasado todavía. Conozco a alguien, salimos a almorzar, conozco a las esposas, y dentro de unos meses, han perdido mi número de teléfono. Mi eslogan para ellos es: "Buena gente… ¿adónde se fueron?"»

Ron se sentía atraído a los que abandonan. Personas que pueden comenzar unas relaciones pero no las pueden terminar. Comienzan con declaraciones sobre compañerismo y compromiso, pero nos dejan cuando más los necesitamos.

A veces, temerosos de la verdadera familiaridad, prefieren relaciones superficiales. Otros están buscando amigos perfectos, y se van cuando las grietas comienzan a verse.

Los que abandonan destruyen la confianza. Los que quedan a su paso tienden a decir: «Nunca tendré a nadie con quién contar». Esto es muy diferente al ideal de Dios, que dice que debemos estar «arraigados y cimentados en amor» (Efesios 3:17). Y aquellos que continuamente escogen a los que abandonan se deprimen con frecuencia, desarrollan comportamientos compulsivos o peores.

Los críticos

Los críticos son personas que asumen un papel paternal con todas las personas que conocen. Juzgan a los demás, no dicen la verdad en amor y no tienen cupo para la gracia o el perdón.

Martha salió de la iglesia sacudiendo su cabeza. ¡Otra vez lo mismo! Había estado buscando una comunidad de cristianos seguros en la que podría crecer y servir. En el último año había pasado varias semanas en distintas iglesias conociendo las actitudes y valores de las congregaciones.

Era extraño. Las últimas tres iglesias que había visitado eran legalistas, rígidas y criticadoras. Su doctrina se podía resumir así: «Si eres un cristiano, tu vida debe estar arreglada». Y lo había hecho otra vez. Acababa de oír un sermón entero sobre cómo los cristianos piadosos no pecan, y los impíos sí.

Aunque Martha entendía que todos pecamos, seamos cristianos o no, no podía sacudir su verdadera preocupación. *¿Por qué fui atraída por este tipo otra vez? ¿Qué me pasa?*

A los críticos les preocupa más confrontar los errores que hacer conexiones. Por ejemplo, a menudo saltan a carretas doctrinales y éticas (que son importantes) y descuidan los asuntos como el amor, la compasión y el perdón. Muchas veces confunden la debilidad con el pecado, y por lo tanto condenan a los demás cuando tienen problemas.

Los críticos tienden a señalar a otros con el dedo en vez de señalarse a sí mismos. A veces se indignan por los problemas que los demás causan y proponen soluciones como «pensar, sentir, creer y actuar como mi grupo» como la cura para todo.

Los críticos muchas veces aman profundamente la verdad y la justicia. Porque piensan con claridad, pueden ser personas a las que es bueno buscar para obtener información. Pero no los busquen para unas relaciones, porque su verdad viene envenenada con espíritu de crítica.

Si se siente atraído por las personas criticonas, puede que encuentre alivio en su lucidez de pensamiento y pureza de visión. Pero también se encontrará con un profundo sentimiento de culpa, obediente e incapaz de cometer un error sin tremenda ansiedad.

Los irresponsables

Los irresponsables son personas que no se cuidan ni a ellos mismos ni a los demás. Les cuesta deferir la gratificación, no consideran las consecuencias de sus acciones, y no cumplen con sus compromisos. Son como niños en cuerpos de adultos.

Jeremy, un amigo mío (de John), siempre estaba en aprietos económicos. Siempre estaba pelado y con una crisis de dinero. Venía a mí para que le hiciera un préstamo, diciendo: «Te lo pagaré en un par de semanas, cuando se me arreglen las cosas».

Yo quería mucho a Jeremy y apreciaba que él tuviera la confianza en mí

para pedírmelo. Así que le prestaba el dinero. Pasaba el tiempo, no me pagaba nada ni lo mencionaba. Entonces, meses después, tenía otro problema y me pedía ayuda de nuevo. A regañadientes le daba el sí, él prometía pagarme los dos préstamos, y de nuevo, nada pasaba.

Por fin, entendí lo que tenía que hacer. Le dije a Jeremy: «De ahora en adelante, la palabra *préstamo* no existe entre nosotros: solo *regalo.* Yo sé que tienes la intención de devolverme el dinero, pero no cambias tus hábitos monetarios lo suficiente para lograrlo. Así que cuando me pidas ayuda, o te daré un regalo y jamás esperaré ver ese dinero otra vez, o simplemente diré no a tu petición».

Jeremy creía que yo estaba loco, pero esto me ayudó muchísimo. Esa es la clase de cosas que hay que hacer para sobrevivir con los irresponsables. Si dependes de ellos para que hagan lo que dicen, puedes acabar con problemas económicos, funcionales y emocionales.

Si se siente atraído a las personas irresponsables, puede que esté haciendo lo siguiente:

Recoge lo que ellos dejan regado.
Les pide disculpas a los demás Hace excusas por ellos.
Le das una y otra oportunidad.
Paga por sus pecados y falta de memoria.
Los fastidia.
Está resentido por ellos.

Muchos irresponsables son personas cariñosas, afectuosas y amigas de las diversiones. Los irresponsables me caen bien. Me ayudan a fijarme en lo que está pasando en la vida hoy en vez de preocuparme por el mañana. ¡No hay espacio en sus cabezas para mañana! Muchas veces muestran empatía y son comprensivos. Pero aunque me caen bien los irresponsables, no confío en ellos. La falta de confiabilidad del irresponsable puede causarnos muchos problemas, desde hacernos esperar en un restaurante a perder un negocio crucial porque no consiguió la documentación a tiempo. Como dice Proverbios: «Más vale toparse con un oso enfurecido que con un necio empecinado en su necedad» (Proverbios 17:12).

Porque al irresponsable le cuesta deferir la gratificación, con frecuencia se convierten en alcohólicos, adictos a la gratificación sexual y se meten en

deudas.

Quizá esté proveyendo una red de seguridad para un irresponsable. Por alguna razón, usted termina pagando por su problema. Podemos estar hablando de un amigo, un hijo adulto, un esposo o un socio. Por cada irresponsable, hay uno que lo posibilita, alguien que lo protege.

Estos son solo tres ejemplos de los muchos tipos de personas irresponsables. Piense en cuanto a su sistema de apoyo actual. Quizá tienen relaciones con uno que abandona, con un crítico o con un irresponsable.

En los siguientes capítulos, hablaremos más sobre las características específicas de las personas inseguras. Y las compararemos con los atributos piadosos que tienen las personas seguras. De esta manera podrá buscar las señales de peligro en sus relaciones. Entonces aprenderá cómo tomar decisiones en cuanto a cómo lidiar con las personas inseguras en su vida.

CAPÍTULO DOS

Características personales de las personas inseguras

MARY Y DONNA eran socias en una exitosa empresa de decoración. A través de los años, se habían apoyado mutuamente en muchas circunstancias difíciles. Pero un día Mary confrontó a Donna en cuanto a un modo de actuar que le había estado molestando. —Siempre me interrumpes cuando estamos reunidas con clientes —dijo Mary—. Me haces sentirme inferior.

—Bueno, ¡quizá lo eres! —contestó Donna.

Mary se quedó mirándola, atónita.

— ¿Cómo puedes decir eso? —preguntó—. ¡Somos socias! Siempre he trabajado tan duro como tú.

Pero Donna no podía aceptar la implicación de que no era perfecta. Sin poder oír o considerar el mensaje, atacó a la mensajera. Cuando Mary trató de resolver el conflicto, su amiga terminó la amistad y la asociación.

Mary estaba destrozada. Pero al pensar en sus años con Donna, recordó ver a su amiga hacer lo mismo con otras personas. Si Donna no podía salirse con las suyas, ella se volvía contra la otra persona vindicativamente y la sacaba de su vida. Mucho antes de que Donna dejara a Mary, había señales de que Donna era una persona insegura. (Mary también necesitaba estudiar con más cuidado cómo elegía sus amigas, porque había enfrentado este tipo de rechazo antes. Pero hablaremos sobre cómo somos responsables por entrar en relaciones inseguras en el capítulo 5.)

Las personas inseguras tienen rasgos personales que los hacen sumamente peligrosos para otras personas. Actúan como si lo tuvieran todo en orden. Se creen muy justos. Demandan confianza. Y cuando alguien le remueve su

fachada de perfección, explotan, como Donna, o desaparecen.

Al leer los próximos capítulos, aprenderá acerca de veinte rasgos de personas inseguras. Este capítulo describe once características personales de personas inseguras; el próximo capítulo detalla nueve características interpersonales de personas inseguras. Estas características son señales de advertencia, y si las observa en alguna de sus relaciones, debe proceder con cautela y mucha oración con esas relaciones.

Este capítulo y el próximo pueden enseñarle mucho a través de «ejemplos negativos». Por cada característica negativa, hay una positiva correspondiente. Fíjese en el rasgo positivo, y tendrá una buena definición de una persona segura. Las personas seguras, por ejemplo, reconocen sus debilidades. Son humildes. Y demuestran su fiabilidad con el tiempo. Mantenga estos rasgos positivos en mente al leer la tercera parte: «Personas seguras». Y vele por estas características en sus relaciones también. Al aprender sobre estas veinte características, afilará su discernimiento y aprenderá a distinguir a los seguros de los inseguros.

1. Las personas inseguras creen que «lo tienen todo en orden» en vez de reconocer sus debilidades.

Durante el almuerzo un día, mi amiga Sally me describió una amistad.

—Quiero y admiro mucho a Julia, pero… —suspiró—. Algo no anda bien en nuestra amistad.

— ¿A qué te refieres? —pregunté.

—Creo que es que ella no necesita nada —explicó Sally—. Me parece que soy la única que tiene problemas. Hablo de mis problemas en mi matrimonio y el resto de mi vida, y soy bastante sincera, pero ella nunca lo hace. Parece que tiene todo en orden, y siento que soy totalmente débil.

— ¿Qué es lo que más te molesta de todo eso? —pregunté.

—Creo que siento que ella no me necesita, dijo ella.

Cuando alguien lo «tiene todo en orden» los amigos de esa persona sufrirán estos resultados predecibles.

- *Se sienten desconectados.* La intimidad se desarrolla al compartir debilidades y la amistad implica contar las vulnerabilidades.

- *Se sienten inferiores.* Hay una implicación de superioridad en el que no necesita al otro.
- *Se sienten más débiles de lo que son.* El vulnerable hace el papel de «debilidad» en las relaciones. No hay un balance, porque no se le permite ser fuerte.
- *Sienten que dependen del «fuerte».* El débil cree que necesita el fuerte para sobrevivir.
- *Sienten ira y hostilidad hacia el que lo «tiene todo en orden».* La persona vulnerable se cansa de la fachada de «orden» de la persona más fuerte.
- *Sienten la necesidad de competir para invertir el papel.* La persona débil se siente atrapada en su papel y trata de cambiarlo.

La «débil» puede tratar de ser la «fuerte» en otras relaciones para compensar su falta de fortaleza en estas relaciones. En vez de padecer con unas relaciones malas, quizá termine con varias relaciones desestabilizadas e inseguras. Le sería mejor balancear elementos de fortaleza y debilidad en cada una de sus relaciones.

Este patrón también hace que el «fuerte» no pueda crecer espiritual y emocionalmente. Crecemos en parte al confesar nuestras faltas y debilidades los unos a los otros (Santiago 5:16; Eclesiastés 4:10). Si siempre estamos siendo fuertes y sin necesidades, no estamos creciendo, y nos estamos situando para una caída muy peligrosa.

2. Las personas inseguras son religiosas en vez de espirituales.

Recuerdo cuando yo (Henry) por primera vez me convertí en un cristiano comprometido. Por mucho tiempo, realmente respetaba a las personas religiosas. Admiraba su dedicación a Dios y su conocimiento bíblico. Parecían tan fuertes y «ordenados» que quería ser como ellos.

Por unos cinco años, pasé mucho tiempo con esa clase de persona. Durante ese tiempo crecí mucho y aprendí mucho sobre la teología, pero sin darme cuenta también me alejaba más y más de ser una persona real. Me hice mucho más «religioso» y mucho menos lo que ahora entiendo como espiritual. Estaba perdiendo contacto con mi vulnerabilidad, mi dolor, mi necesidad de otras personas, mi pecado y mis «partes malas», y muchos otros

aspectos de lo que significa ser una persona.

La alarma sonó cuando tuve una serie de relaciones fracasadas. Tuve que comenzar a examinar por qué no podía acercarme a las personas y confiar en ellos en un nivel más profundo, y por qué sabía mucho más de Dios pero me sentía mucho más lejos de Él.

Mi entrenamiento en la escuela de post-graduado requería un poco de terapia, así que cuando entré en un grupo en el que las personas eran reales, comenzaron a confrontarme en cuanto a los aspectos en los que yo estaba aparentando. Aprendí ser sincero en cuanto a mi dolor e incompetencia, y me acerqué más a los demás al ser más vulnerable y necesitarlos más. A la vez que las personas seguras alrededor de mí me amaron tal como yo era, aprendí a confesar mis luchas, pecados e imperfecciones. Comencé a crecer verdaderamente como persona y aprendí más acerca de Dios que lo que había aprendido cuando había sido tan «religioso».

Después de eso, pude reconocer a las personas que no eran «reales», aunque se veían muy espirituales. Hallé que podía escoger mejores amigos, personas que realmente conocían a Dios y sus caminos en vez de mucha palabrería y actividades religiosas, personas verdaderamente relacionales que podían entender y amar a otras personas y eran honestos en cuanto a ellos mismos y la vida.

3. Las personas inseguras están a la defensiva en vez de estar abiertos a las opiniones.

Estaba organizando una conferencia con un colega que llamaré Jay. Ambos teníamos distintas responsabilidades. Jay era responsable de obtener el sitio, asegurarse de que habría un proyector para transparencias y un cuaderno grande para hacer las presentaciones, y de enviar los libros al taller.

La noche antes del evento, Jay me llamó.

— ¿Tienes algunas muestras adicionales de tu libro que puedas traer?

— ¿Por qué me preguntas?" —le dije.

—Pensaba que sería bueno vender tus libros en el taller.

—¡Pero se supone que tú te hubieras ocupado de eso! —le dije.

—Tenía demasiadas cosas que hacer —me dijo.

—Pero nos pusimos de acuerdo de que enviar los libros a la conferencia era *tu* responsabilidad —le dije, haciendo uso de todas mis fuerzas para no

perder la paciencia.

—Siempre te concentras en las cosas que no salen bien —me dijo con molestia—. Nunca me hablas de las cosas que hago bien. ¿Quién eres tú para decir que siempre lo haces todo bien?

Jay es un ejemplo de una persona insegura. Cuando lo confronté por su falta de responsabilidad, se puso a la defensiva y comenzó a dar excusas y atacarme.

La conversación con Jay era en pronunciado contraste con una plática telefónica que había tenido con un amigo hacía un par de semanas. Ese día mi corazón latía fuertemente al coger el teléfono para llamar a un amigo. Había notado algunas cosas en él que me preocupaban, y sabía que necesitaba que alguien lo confrontara, pero también sabía que nuestras relaciones podría sufrir si él no lo tomaba muy bien.

Esperaba que se pusiera herido y a la defensiva y herido. Pero para sorpresa mía, dijo: «¿De verdad? Dime cómo hago eso».

Le expliqué por qué pensaba que lo que él estaba haciendo era destructivo. «Caramba», dijo él, «nunca pensé en eso. Pero puedo ver lo que estás diciendo. Realmente es una debilidad en mí. ¿Me puedes ayudar a romper este patrón?»

Me alivió muchísimo oír su sinceridad, y por supuesto acepté ayudarlo. Pero en un nivel más profundo, me sentí más cerca de él y respeté mucho su respuesta. Podía ver que le interesaba más hacer lo correcto que lucir «correcto» en sus propios ojos.

Esta es una de las marcas de una persona verdaderamente segura: se les puede confrontar. Cada relación tiene sus problemas, porque cada persona tiene problemas, y el lugar en el que nuestros problemas se ven más deslumbrantes es en nuestras relaciones cercanas. La clave es si podemos oír de los demás cuando estamos mal y aceptar sus reacciones sin ponernos a la defensiva. La Biblia dice que alguien que oye las reacciones de los demás es sabio, pero el que no las escucha es un necio. Como dice Proverbios 9:7-9: «El que corrige al burlón se gana que lo insulten; el que reprende al malvado se gana su desprecio. No reprendas al insolente, no sea que acabe por odiarte; reprende al sabio, y te amará. Instruye al sabio, y se hará más sabio; enseña al justo, y aumentará su saber».

La Biblia es clara en cuanto a la necesidad de poder recibir reprensiones de otras personas (Mateo 18:15). La confrontación nos ayuda a aprender acerca

de nosotros mismos y cambiar los patrones destructivos.

Todas las relaciones cercanas hieren, porque no hay nadie perfecto en esta tierra. Pero las personas seguras son las sabias que pueden oír su pecado y responder a nuestro dolor. En otras palabras, ellos pueden reconocer cuando están mal. Sin embargo, si alguien tiene el rasgo en su carácter de una actitud defensiva, cuando necesitamos confrontarlo, estaremos obligados a lidiar con el dolor que sus imperfecciones naturales causen en las relaciones. El que no reconoce su necesidad de cambiar no cambia, y es probable que el dolor continúe.

4. Las personas inseguras se creen justas y no son humildes.

Los fariseos en el tiempo de Jesús eran notorios por enorgullecerse de su propia justicia. Es más, Jesús contó una parábola que resaltaba su actitud:

> Dos hombres subieron al templo a orar; uno era fariseo y el otro, recaudador de impuestos. El fariseo se puso a orar consigo mismo: «Oh Dios, te doy gracias porque no soy como otros hombres —ladrones, malhechores, adúlteros— ni mucho menos como ese recaudador de impuestos. Ayuno dos veces a la semana y doy la décima parte de todo lo que recibo». En cambio, el recaudador de impuestos, que se había quedado a cierta distancia, ni siquiera se atrevía a alzar la vista al cielo, sino que se golpeaba el pecho y decía: «¡Oh Dios, ten compasión de mí, que soy pecador!» Les digo que éste, y no aquél, volvió a su casa justificado ante Dios. Pues todo el que a sí mismo se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido (Lucas 18:10-14).

El publicano no se veía como justo. Al contrario, buscó la gracia humildemente, porque sabía que solo por medio de la gracia de Dios podía recibir amor y aceptación. El fariseo, sin embargo, *se veía* como bueno, y a los *demás* como malos. Creía, equivocadamente, que toda la «maldad» estaba fuera de él.

Las personas inseguras nunca se identifican con los demás pecadores y luchadores, porque se ven de alguna manera «por encima de todo eso». Esta dinámica de «soy mejor que tú» produce mucha vergüenza y culpa en las personas que se asocian con este tipo de persona insegura. Impide la intimidad de modo significativo porque las dos personas nunca están en un nivel parejo, donde la intimidad humana ocurre. Levanta comparaciones, esfuerzos competitivos, actitudes defensivas y alienación.

Los psicólogos llaman esta dinámica una experiencia de «yo no»: Las personas tienen una estructura en su carácter que no les permite ver ciertas realidades como partes de ellos mismos. Proyectan cosas en los demás y no

ven sus propias faltas. Desgraciadamente, muchos cristianos tienen esta mentalidad en cuanto al pecado en general. Hablan de las personas «en el mundo» como si de alguna manera no pudieran identificarse con ellos.

5. Las personas inseguras solo piden perdón sin cambiar su comportamiento.

«Pero de verdad lo siente esta vez», dijo ella. «Cuando lo confronté con la que yo sabía, lloró y dijo que estaba muy apesadumbrado por lo que hizo. Yo podía ver que de verdad se sentía bien acongojado».

Mi aconsejada se refería a su esposo, a quien había descubierto con otra mujer. Se estaba dejando convencer por el «sincero dolor» que decía sentir por lo que había hecho y por sus promesas de nunca hacerlo otra vez. Pero él había hecho «confesiones» similares innumerables veces. Siempre «le dolía tanto haberlo hecho». Lloraba y hacía cambios de 180 grados de poca duración. Esta era la cuarta vez que tenía amoríos con otra mujer. Y cada vez, «le dolía haberlo hecho».

La verdad, sin embargo, es que el dolor de haber hecho algo se demuestra con hechos, no con palabras. La palabra bíblica es *arrepentimiento,* y significa un cambio completo verdadero. Pero a diferencia de las «vueltas» que este hombre ha hecho, un cambio verdadero es uno que perdura. Esto no significa que hay un comportamiento perfecto después de ese punto, sino que el cambio es real y que da fruto a lo largo del tiempo.

Arrepentirse significa cambiar de mente, dar una vuelta y ser transformado. Antes del comienzo del ministerio de Jesús, Juan el Bautista predicó el arrepentimiento a los judíos: «Muchos acudían a Juan para que los bautizara. —¡Camada de víboras! —les advirtió—. ¿Quién les dijo que van a escapar del castigo que se acerca? *Produzcan frutos que demuestren arrepentimiento* … el hacha ya está puesta a la raíz de los árboles, y todo árbol que no produzca buen fruto será cortado y arrojado al fuego».

La esposa de un líder cristiano bien conocido me dijo en cierta ocasión: «No puedo recordar en mis veinticinco años de matrimonio que le haya mencionado algo hiriente a mi esposo que él haya hecho y que lo volviera a hacer. Cuando él dice que lo siente, es sincero, y cambia». ¡Qué buen testimonio!

Las personas arrepentidas reconocen el mal y realmente quieren cambiarlo

porque no quieren ser de esa clase de personas. El amor los motiva a no herir a nadie de esa manera otra vez. Estas son personas confiables porque están en el camino hacia la santidad y el cambio, y su comportamiento les importa.

Las personas que se disculpan rápido pueden actuar como si lo sienten o como que les interesa la santidad, pero en realidad solo están tratando de manipular. Puede que digan todas las palabras, y a algunos les engañan las lágrimas y la «tristeza». Pero la verdad es que lo que más sienten es que los descubrieron. No cambian, y el futuro será como el pasado.

De nuevo, la cuestión no es la perfección. Las personas que están cambiando no son perfectas y pueden pecar de nuevo. Pero hay un cambio cualitativo que se ve en las personas que se arrepienten que no tiene nada que ver con la culpabilidad, ser descubiertos o lograr que alguien los deje tranquilos.

La prognosis de un cambio siempre es mejor cuando no está motivada porque lo hayan «descubierto», sino por una verdadera confesión y por venir a la luz en cuanto a lo que está mal. A veces, cuando alguien es «descubierto», se arrepentirá y cambiará, pero ese arrepentimiento solo se puede verificar con el tiempo.

El principio general es mirar si el «arrepentimiento» es motivado por presiones externas o por un verdadero deseo interno de cambiar. Ser descubierto o adaptarse a la ira de otra persona no es factor motivador que perdura. A la larga las motivaciones tienen que ser un hambre y sed de justicia y amor por el herido.

6. Las personas inseguras evitan trabajar en sus problemas en vez de tratar con ellos.

Muchas personas han oído del movimiento de los doce pasos de recuperación. Con estos pasos, las personas que sufren de adicciones trabajan en sus problemas y, en una manera sistemática, comienzan a desarrollar carácter.

Las personas inseguras, sin embargo, resisten cualquier forma de crecimiento o maduración de carácter. Las personas inseguras:

- no reconocen que tienen problemas, o creen que pueden resolver sus problemas solos.

no someten su vida o voluntad a Dios.
no confiesan cuando han abusado de alguien.
no perdonan a las personas que los han herido.
evitan enfrentar los problemas de relaciones directa y abiertamente.
no están dispuestos a confrontar a otros.
no tienen hambre y sed de justicia.
tratan a los demás con una falta de empatía.
no están en un proceso de aprendizaje y crecimiento.
no aceptan responsabilidad por su vida.
culpan a los demás por sus problemas.
no quieren hablar de sus problemas con los demás para ayudarlos a crecer.

Las personas que no están interesadas en el crecimiento de carácter pueden ser inseguras porque no están conscientes de sus problemas y de los recursos de Dios para transformar esos problemas. Más bien, responden inconscientes a sus heridas, y hieren a los demás.

7. Las personas inseguras demandan la confianza, en vez de ganarla.

El esposo que demanda confianza de su esposa después de una aventura amorosa con otra mujer es un ejemplo obvio de alguien que se siente que tiene el derecho de que confíen en él. Pero hay otros ejemplos que no son tan aparentes. Conozco a un hombre llamado Donald que demandaba confianza de su jefe. Cuando el jefe de Donald le pidió que diera un informe de sus horas de trabajo, Donald se ofendió tanto que dejó la compañía y se quejó a otros de la «ofensa».

Algunas personas sienten que merecen la confianza. Muchas veces oímos a alguien decir: «Así que no confías en mí». O, «¿Estás dudando de mi integridad?» O, «Tú no crees en mí». Se ponen a la defensiva y molestos porque alguien está cuestionando sus acciones, y creen que están por encima de cualquier escrutinio o de tener que demostrar su confiabilidad. Pero ninguno de nosotros está por encima del escrutinio, y ofendernos por esto es ser muy orgulloso.

Aun el hombre más confiable de todos los tiempos, el mismo Jesús, no demandó una confianza ciega. Le dijo a los judíos que lo retaban: «Si no hago las obras de mi Padre, no me crean. Pero si las hago, aunque no me

crean a mí, crean a mis obras, para que sepan y entiendan que el Padre está en mí, y que yo estoy en el Padre» (Juan 10:37-38). En otras palabras, Jesús les dijo que probaran lo que decían con sus acciones; sus milagros comprobaban que sus palabras eran ciertas.

Si somos verdaderamente confiables como Jesús, aceptaremos las preguntas de nuestros seres queridos en cuanto a nuestra «confiabilidad». Vamos a querer que otros vean nuestros hechos y acciones para que se sientan más cómodos. Vamos a querer saber qué los hace sospechar o temer y trataremos de hacer todo lo necesario para aliviar esos temores. Sobre todo, vamos a querer hacer que la gente se sienta cómoda con nosotros.

En cierto sentido, siempre debemos estar dispuestos a una «auditoría» de parte de las personas que queremos. Si deseamos crecer seriamente, querremos saber si estamos haciendo algo malo sin caer en cuenta (Salmo 139:23-24). Los pecados y problemas ocultos son destructivos para nosotros, y si deseamos crecer, debemos querer exponerlos y sanarlos.

A menudo en los seminarios algunos esposos que han hecho algo malo se muestran molestos y se quejan porque su cónyuge no quiere confiar en ellos aunque pidieron perdón. A estos hay que confrontarlos y recordarles que la confianza se tiene que ganar y que la confiabilidad se tiene que demostrar a través del tiempo. Es un asunto triste que a algunos esposos y esposas les preocupa más el hecho de que su pareja no confía en ellos que aquello que motivó ese nivel de duda.

En conclusión, no tenemos ningún «derecho» de que los demás tengan perfectas opiniones de nosotros. Las buenas opiniones se ganan. Cuidado con las personas que dicen: «Cómo se atreve a dudar de mi integridad».

8. Las personas inseguras creen que son perfectas en vez de reconocer sus faltas.

Las personas inseguras están en una misión para demostrar que son perfectas. Usando su trabajo, familia, habilidades o religión, tratan de proyectar una imagen de perfección, y su imagen les llega a ser más importante que las relaciones que tienen. Si alguien amenaza su imagen, atacarán a esa persona, porque tienen que mantener su imagen a todo costo.

El amor, sin embargo, depende en parte de nuestra habilidad de reconocer y compartir nuestras faltas. Aquel a quien mucho se le ha perdonado, ama

mucho (Lucas 7:47). Las personas «perfectas» no pueden interiorizar la gracia, así que no se sienten amados en un nivel profundo. Por lo tanto, como indicó Jesús, no tienen mucho amor que dar a los demás. Lo único que tienen es su «perfección», y eso es bien superficial e insalubre. Es más, las relaciones con personas perfectas son muy dolorosas, porque esquivan toda «maldad» que surge en las relaciones. Pelearán, culparán, señalarán con el dedo, harán cualquier cosa para echarle la culpa a la otra persona y ellos quedar sin ninguna.

9. Las personas inseguras culpan a los demás en vez de aceptar la responsabilidad.

Las personas seguras se responsabilizan de sus vidas. No así las personas inseguras. Cuando estamos conscientes de nuestros problemas y cuestiones de carácter, Dios nos hace responsables de lidiar con ellos y enfrentar los cambios duros que tenemos que hacer. En vez de hacer esto, sin embargo, las personas inseguras con frecuencia eligen culpar a otras personas, a su pasado, a Dios, al pecado, o cualquier otra cosa que puedan encontrar. Esta tendencia de culpar a otros apareció primero en Adán y Eva (Génesis 3:12-13), y ha continuado hasta el día de hoy. A veces lo llaman exteriorizar nuestros problemas. En otras palabras, hacemos responsable a otro agente de afuera de cualquier cosa que nos moleste.

«Lo hice porque tuve que hacerlo».
«No tuve otra opción».
«No puedo cambiar porque mi mamá me abandonó cuando yo tenía cinco años».
«Estás arruinando mi vida».
«Dios tiene algo contra mí».

Y así por el estilo.

Si salgo de mi oficina hoy y un borracho con un auto me arroya, eso no será mi culpa. Pero sí será mi responsabilidad lidiar con los resultados. Yo soy el que tendrá que ir al doctor y recibir cirugía. El que tendrá que ir al terapeuta físico. El que tendrá que lamentarse. Y el que va a tener que lidiar con la ira y perdonar. *Esas cosas todas son mis responsabilidades, aunque yo*

no elegí que me atropellara el borracho con su automóvil.

Las personas inseguras no hacen ese trabajo difícil. Se quedan airados, atrapados y amargados, a veces por toda la vida. Cuando se sienten molestos, ven a otras personas como la causa, y a estas como las que tienen que hacer todos los cambios. Cuando les hacen algo, se aferran de eso vindicativamente y dejan que el odio brote de ellos por el resto de sus vidas. Y lo peor de todo, cuando están equivocados, culpan a los demás.

La negación es el proceso activo que algunos usan para evadir la responsabilidad. Es muy distinto a estar inconscientes del pecado. La denegación es más activa que eso. Es un estilo y una agenda, y puede ser muy agresiva cuando se le acerca la verdad. Las personas que acostumbran a denegar e inculpar están, sin duda, en la lista de personas inseguras que se deben evitar.

10. Las personas inseguras mienten en vez de decir la verdad.

La honestidad es el fundamento básico de unas relaciones seguras. Según el grado de engaño, existe peligro. A menudo hemos oído a esposos y amigos hablar de alguien que «creían que conocían», solo para descubrir que la persona estaba viviendo toda una vida que ellos desconocían.

Hablaba con un amigo ayer cuyo bienestar económico ya no existe porque lo engañaron en unas relaciones financieras. Invirtió la mayoría de su dinero con un estafador.

Y hay muchos cuya seguridad emocional y espiritual ha sido anulada por la misma razón. Invirtieron todo lo que tenían con alguien que los estaba engañando y descubrieron que aquellas relaciones, la familia o la fe estaban edificadas sobre una ilusión. Confiaron en la realidad del amor de alguien, y descubrieron que la persona les estaba defraudando con el fin de conseguir algo de ellos.

Todos somos engañadores en cierto sentido. La diferencia entre «mentirosos» seguros e inseguros es que las personas seguras reconocen sus mentiras y ven estas como un problema que tienen que cambiar a la vez que son más conscientes de sus engaños. La mentira sucumbe ante la verdad, la confrontación, la humildad y al arrepentimiento. Las personas inseguras la ven como una estrategia que deben mantener para manejar la vida y las relaciones. Se defienden en vez de dejar sus mentiras. Y no hay manera en

que unas relaciones puedan prosperar y crecer si una de las personas es mentirosa.

11. Las personas inseguras se estancan en vez de crecer.

Cada uno de nosotros tiene aspectos del carácter tanto fijos como los que podemos cambiar. Por ejemplo, es probable que una persona que es agresiva por naturaleza no cambie a ser pasiva por naturaleza. Pero esa persona puede aprender a canalizar esa agresividad en formas aceptables. Este tipo de cambio es parte del proceso de la santificación por la que pasamos cuando nos ponemos bajo el señorío de Cristo.

Las personas seguras saben que están sujetas a cambios. Quieren madurar y crecer a través del tiempo. Pero las personas inseguras no ven sus propios problemas; están rígidamente fijas y no están sujetas a crecimiento (Proverbios 17:10). Estas personas pueden ser peligrosas, y solo cambiarán cuando se les pongan suficientes límites y se vean en gran sufrimiento, humillación y pérdida. Sin una confrontación, las personas inseguras permanecerán desafiantes e inalterables.

Recordatorio

Una de las cosas que queremos enfatizar a través de este libro es que nadie es perfecto. Las personas seguras a veces tropezarán y se sentirán «inseguras» porque, a fin de cuentas, son pecadoras también. Así que no espere la perfección.

Más bien, cuando esté midiendo el carácter de alguien, mire estos rasgos en término de grados. Todo el mundo miente en algún momento o de alguna manera. Pero no todos son mentirosos patológicos. Busque grados de imperfección. Si alguien se ve dispuesto a cambiar, perdónelo con gentileza y trabaje con él. Pero si le resiste, proceda con cautela.

CAPÍTULO TRES

Características interpersonales de las personas inseguras

ENTREVISTARON A LA VIUDA de Albert Einstein acerca de su esposo. Un reportero le preguntó si entendía su teoría de la relatividad. Contestó: «No conozco la teoría de Einstein. Pero conozco a Einstein».

La esposa de Einstein conocía a su esposo como nadie jamás lo conoció: estaba bien relacionada con él. De igual manera, podemos aprender mucho acerca de quién es una persona segura a través de cómo son en sus relaciones con nosotros.

En el último capítulo, aprendimos acerca de las once características personales de las personas inseguras. Es este capítulo, veremos nueve características interpersonales de las personas inseguras. Mientras que las características personales describen «quiénes somos», las interpersonales describen «cómo nos conectamos». Estos rasgos interpersonales tratan de cómo las personas operan en las relaciones, cómo se acercan o se alejan, y cómo edifican o destruyen.

Use este capítulo para aprender a examinar a las personas en su vida. Al observarlas a través del cuadriculado de estos nueve rasgos, podrá empezar a ver la diferencia entre las personas seguras e inseguras en su vida.

1. Las personas inseguras evitan acercarse en vez de conectarse.

Fuimos creados para la intimidad, para conectarnos de corazón, alma y mente con otra persona. La intimidad ocurre cuando somos sinceros, vulnerables y sinceros, porque estas cualidades nos ayudan a acercarnos unos a otros. Nos conocemos mutuamente en niveles profundos cuando expresamos nuestros verdaderos sentimientos, temores, fracasos y dolores. Esta clase de relaciones nos ayudan a sentir que no estamos solos en este mundo. Fuimos diseñados para tener intimidad con Dios y otras personas. Si no lo hacemos, experimentamos aislamiento, aunque tengamos relaciones.

Pasar tiempo con alguien no produce ninguna conexión. Solo una

verdadera coparticipación e intimidad la producen. Debemos cuestionar las relaciones de largo plazo en las que no se llega a conocer bien a la otra persona. Si usted pasa cantidades significativas de tiempo con alguien y aún se siente lejos de ella, algo está mal. No tiene una conexión que nutra el alma. Además, esto puede ser señal de que un peligro verdadero está presente. Las personas que no pueden acercarse con frecuencia exteriorizan ese aislamiento con infidelidades, traiciones descaradas, confianzas quebrantadas, adicciones y toda una multitud de problemas dinámicos.

Muchos matrimonios tienen esta dinámica en acción. Como un asesino silente, la falta de intimidad consume los cimientos de las relaciones. Porque no hay problemas ostensibles, no se dice nada. Las cosas están «bien». Pero entonces uno descubre que el otro está teniendo relaciones amorosas con alguien, o que tiene una adicción que sorprende a todo el mundo. Cuando esto ocurre, la estructura externa de las relaciones, la que todos pensaban que era buena, viene abajo.

Casi siempre los esposos saben muy adentro que las cosas en realidad no andaban tan bien. Tenían una molesta sensación de desconexión, pero no sabían precisamente qué hacer con ella. Así que siguieron con el mismo rumbo de su vida, hasta que el desastre hizo que todo se viniera abajo.

Wayne, un amigo mío de la iglesia, tuvo este efecto en mí. Era un tipo bastante agradable. Hablábamos, salíamos juntos con nuestras esposas, y almorzábamos de vez en cuando. Siempre parecía interesado y comprensivo. Pero algo faltaba.

No pude verbalizar mis sospechas por un largo tiempo. Por fin, un día estábamos hablando durante un almuerzo, y me di cuenta por primera vez que Wayne nunca, pero nunca, hablaba de asuntos personales profundos. Sus luchas. Sus dolores. Sus fracasos. Y no tenía idea de qué hacer con los míos.

Wayne era bastante brillante y muy interesado en teología y asuntos espirituales. Pero había un vacío en las «partes íntimas» de nuestras relaciones. Cuando yo planteaba un problema en mi vida, o expresaba tristeza o temor, Wayne simplemente se iba.

Era un poco extraño. Yo estaba hablando de algo personal, y entonces le pasaba la pelota a Wayne. Él se quedaba con una miraba inexpresiva, guardaba silencio, y entonces empezaba a hablar de otra cosa. No estaba siendo hostil. Simplemente no tenía cupo en su cabeza para una conexión más profunda.

Una noche recibí una llamada de su esposa. Me dijo que Wayne secretamente había sido un adicto de medicamentos con receta por años, y que esa noche estaba teniendo una reacción adversa a las drogas. Conseguí la ayuda de emergencia que necesitaba y lo hice someterse a un tratamiento.

La adicción de Wayne no me fue una gran sorpresa. Es más, me ayudó a contestar algunas preguntas. Aparentemente, lidiaba con todos sus problemas, necesidades y luchas relacionadas con las drogas. No era un «tipo malo», sino alguien que no tenía la capacidad de ser amigo íntimo.

Si se siente incómodo en unas relaciones, pregúntese: *¿Qué produce estas relaciones en mí, solidaridad o aislamiento?* Si se siente solo en sus relaciones, no es buena señal. Pero recuerde: primero debe mirarse a sí mismo. Su sensación de desapego puede deberse a algún impedimento en usted. A veces nuestros temores y conflictos hacen que nos sea difícil sentirnos conectados a otra persona. El problema puede ser nuestro. Puede ser del otro. O puede ser de los dos.

2. Las personas inseguras solo se interesan en el «yo» en vez de en el «nosotros»

Conocí a Barry, otro terapeuta cristiano, en una convención. Parecíamos tener mucho en común: valores, intereses profesionales y por el estilo. Y a mi esposa le caía bien su esposa. Así que tratamos de pasar juntos algún tiempo.

Las cosas cambiaron después de unas pocas salidas. Aunque teníamos mucho de qué hablar, me hallé temiendo los próximos encuentros con Barry. Concebía maneras de evadirlo, cancelaba la cita o interrumpía el tiempo que íbamos a pasar juntos.

Realmente me recriminaba por esto. Pensaba que yo solo estaba siendo egoísta, y me obligaba a pasar tiempo con él, pensando que el tiempo adicional mejoraría nuestra conexión.

No resultó. Más y más, temía encontrarme con Barry. Mi estómago literalmente me molestaba cuando le decía sí a otra velada con él.

Una noche estaba hablando por teléfono con Barry, y tuve que interrumpir la conversación. Yo me iba de viaje al día siguiente y mi familia necesitaba mi atención. Fue un poco incómodo, porque estaba en medio de una conversación acerca de sí mismo y un amigo del trabajo. Pero le dije: «Dejemos esta conversación para después. Tengo que ir a estar con mi

familia».

Pero Barry continuó con su historia, al mismo paso, casi sin respirar. Era como si yo le hubiera dicho: «Sigue, por favor».

Pensé que no me había expresado claramente. Le dije: «Barry, te tengo que dejar». Sin una pausa dijo: «Así que pensé que era hora de empezar a buscar un auto nuevo».

Ya me estaba enojando. Mis hijos me estaban esperando en la sala para que les leyera una historia. Así que pasé de la palabra a la acción. Dije: «Barry, tengo que colgar ahora».

Aparentemente no me creía porque al separar el teléfono de mi oído, pude oírle diciendo: «Sí, y tengo un fin de semana bien lleno…»

Hubo problemas en las relaciones después de esto, y supe que se sintió herido por mi brusquedad. Pero no tenía tiempo de esperar que terminara. Es más, ni siquiera estaba seguro que iba a terminar.

Barry era buena gente. Pero me di cuenta de que no nos estábamos conectando. Lo que yo pensaba que eran relaciones en realidad era un solitario placer de orador; yo servía como el público oyente de la conversación de Barry consigo mismo. ¡Qué experiencia más vacía!

Las personas inseguras son centradas en sí mismas, y las personas seguras se centran en las relaciones. Y esa prioridad se manifiesta en la importantísima empatía.

Las personas seguras tienen empatía.

Una conexión genuina es una serie de concesiones mutuas de compasión que fluye entre individuos. Ambas personas traen sus vidas, amores, gozos y tristezas a la conexión. Cada persona trae sus necesidades; sin embargo, tiene un interés profundo en la vida de la otra persona.

En las relacionas seguras, la empatía es una gran parte de la fórmula. «Entramos en la cabeza» de la otra persona y tratamos de entender cómo se siente, qué cree y cómo piensa. La empatía es caminar en los zapatos de otra persona, y no juzgarla hasta que podamos ver qué ha sufrido para llegar al punto al que ha llegado.

La empatía no es fácil. Implica dejar a un lado las opiniones de uno y lo que necesita en las relaciones para poder entrar en el mundo de la otra persona, siquiera por un tiempo breve. No podemos quedarnos en una

posición empática permanentemente, porque podemos perder nuestra identidad. Pero la empatía es lo que hace que las relaciones sean reales… y seguras.

Jesús enseñó la empatía, pero de una forma sorprendente: «Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes. De hecho, esto es la ley y los profetas» (Mateo 7:12). Esta es una enseñanza asombrosa, porque no condenó lo que son nuestras necesidades como egoístas. Más bien, las usó como un punto de partida para aprender a amar. En otras palabras, decía: «¿Sabe lo mal que se siente a veces? Los demás también lo sienten. ¿Sabe cómo el amor y la comprensión de otra persona le ayuda a lidiar con esas emociones? Eso también ayuda a los demás. Déle lo que usted también necesita».

Si todos estamos llevando nuestras necesidades a personas seguras, y esas personas seguras están trayéndonos las suyas, se crea el amor, y se cumple la ley y los profetas.

Las personas seguras actúan de acuerdo a su empatía.

La empatía conduce a la acción. Cuando uno ve el dolor de otro, quiere ayudar. Dios nos creó así. Pasamos tiempo oyendo de las luchas de una amiga no porque esto hace que ella nos quiera, sino porque ella necesita que la comprendan. Ayudamos a alguien con un problema no para sentirnos mejor, sino porque está en dificultades.

Si quiere saber cuán segura es otra persona, pregúntese: *¿Está esta persona para ella o para nosotros?* No es pecado llevar las necesidades de uno a la persona con quien nos relacionamos. Pero *es* pecado explotar las relaciones solo para resolver nuestras necesidades.

Busque estas señales de advertencia:

Cuando él me ayuda lo hace para luego sacarme algo.
Nunca oigo de ella hasta que tiene problemas.
Me siento como un espejo, como si mi responsabilidad fuera oír y aprobar.
Constantemente estoy dando (dinero, tiempo, recursos).
Cuando hablo de mis necesidades, las trata superficialmente y se vuelve a sí mismo.

Cuando hay problemas, generalmente se verá en que una persona es el «dador» crónico y la otra es el «tomador» crónico.

El amor busca el bien del otro: «no busca lo suyo» (1 Corintios 13:5). Cuando evalúe sus relaciones, busque personas que muestren un interés genuino en su bienestar, y que manifiesten ese interés con acciones concretas.

3. Las personas inseguras resisten la libertad en vez de estimularla.

Podemos fácilmente ir al grano en cuanto a este rasgo interpersonal. Pregúntese, *¿Qué hace esta persona con mi «no»?*

Yo estaba en un grupo de apoyo que se reunía en forma regular para conectarnos emocional y espiritualmente. Todos trabajábamos duro en nuestros asuntos, y nos volvíamos a reunir la siguiente semana. Sin embargo, como había mucho interés mutuo entre los miembros, los que podían se juntaban a cenar o tomar café después de la reunión y para «descomprimirnos». Con el tiempo, los miembros habían llegado a disfrutar verdaderamente el compañerismo. «Parece que esto de conectar realmente funciona» me dijo uno de los miembros.

Una noche, sin embargo, Josie, esposa y madre, dijo: «Tendrá que ser otro día para mí: Tengo que ayudar a mis hijos con sus tareas. Nos vemos la semana que viene».

Brian, otro miembro del grupo, dijo: «Bueno, te vas porque quieres». Su comentario fue medio gracioso, y un par de personas se rieron.

Josie no se río. Se sintió herida, pero no dijo nada hasta la siguiente reunión. Cuando nos reunimos, le dijo a Brian: «Yo sé que es probable que estabas jugando, pero eso dolió. Me pasé toda la semana pensando que si no podía ir a tomar café, no podía estar en el grupo. Me sentí como cuando mi mamá se distanciaba de mí cuando yo no estaba de acuerdo con ella».

Brian reconoció su acción «insegura», y así se hizo más seguro. A él le costaba trabajo oír la palabra no. La gente sentía su resistencia, y se distanciaban de él. Brian está llegando a ser más seguro cada día. Pero los que no reconocen esto en ellos mismos pueden llegar a ser bien destructivos. En sus ojos, uno es malo si se separa de ellos.

El amor protege el estado de separación del otro. Cuando tenemos relaciones, el «nosotros» no deja de ser «tú y yo». Una conexión segura es la de dos personas que se tienen confianza, que son sinceras y francas. Sin

embargo, el segundo gran tema de las relaciones, después de la conexión, es el estado de separación.

Separación es mantener barreras espirituales y emocionales, conocidas como linderos, entre usted y los demás. Las personas se ocupan de lo que es de ellos, y no de lo que no es de ellos.

Cuando somos personas separadas, acercamos las cosas buenas a nuestra alma y alejamos las cosas malas. Dios nos creó para oponernos a lo que no es de él: «Jamás habitará bajo mi techo nadie que practique el engaño; jamás prevalecerá en mi presencia nadie que hable con falsedad» (Salmo 101:7).

El amor se seca y se muere sin separación. Es simplemente imposible conectar si no existe la libertad de disentir. Esa clase de amor es sumisión y tratar de agradar a los demás. No es un verdadero amor. «¿Qué busco con esto: ganarme la aprobación humana o la de Dios? ¿Piensan que procuro agradar a los demás? Si yo buscara agradar a otros, no sería siervo de Cristo» (Gálatas 1:10).

Lo opuesto al estado de separación es engranaje. Relaciones engranadas son aquellas en las que una persona se sumerge en las necesidades de otra. En el engranaje, una persona se siente amenazada por la individualidad de la otra, y activamente procura controlar a esta por medio de la intimidación o la manipulación. En unas relaciones engranadas, estar juntos es éxtasis (para uno), y separados es infierno (para uno). El engranaje enfatiza las similitudes y desalienta las diferencias en las personas.

Las personas seguras promueven, valoran y cultivan el estado de separación de las demás personas. Entienden que necesitan tener la posibilidad de escoger con libertad, y que necesitan proteger la libertad de otras personas también. Siempre encontrará que las mejores conexiones abrazan las preocupaciones individuales de la otra persona.

Las siguientes son cosas que se deben buscar para determinar la seguridad en este aspecto:

¿Respetan cuando yo les digo que no?

¿Se distancian emocionalmente cuando les digo que no?

¿Tienen una vida (intereses, pasatiempos, amigos) aparte de mí?

¿Me animan a tener una vida aparte también?

Ahora bien, ¡quizá usted nunca ha dicho que no en sus relaciones! Este problema puede ser más suyo que de su amigo. Así que pruebe las aguas.

Disienta. Sea sincero. Diga la verdad. Escoja un valor, un acontecimiento o una emoción distinta a la de su amigo. Y vea lo que pasa. Aprenderá mucho acerca del nivel de seguridad de sus relaciones.

4. Las personas inseguras nos halagan en vez de confrontarnos.

Esta característica relacional es un poco más difícil de notar que la última. Esto es porque una persona insegura puede hacernos sentir muy bien. Y una persona segura puede hacernos sentir muy mal. Puede ser confuso. ¿Cómo podemos saber la diferencia?

Por varios años, trabajé como camarero en varios restaurantes para pagar por mi escuela de post-graduado. Era un trabajo que disfrutaba. Pagaban bien. Y me gustaban las personas con las que trabajé.

Los camareros de éxito vienen en dos sabores: personalidad y función. Los tipos con personalidad son graciosos, atentos, y le hacen sentir a uno como que su cena de veinte dólares es una noche en Casablanca. Los de función hacen que la comida llegue a tiempo y no le molestan. La atmósfera es la responsabilidad de uno.

Cristal era, sin duda, una de las mejores camareras con personalidad que yo he conocido. Todos los clientes la adoraban, y lo mismo los demás empleados. Ella nos elogiaba por absolutamente todo: «¿Cómo te va en la escuela? Estás es en un campo fascinante. ¿Dónde conseguiste esa camisa tan linda?» Si uno llegaba al restaurante, quería que Cristal fuera su camarera.

Pero una noche antes del trabajo, otro camarero se me acercó y me dijo:

— ¿Por qué heriste a Cristal? Todos los demás estamos molestos contigo.

Yo estaba confundido.

— ¿Qué hice? —le pregunté.

—Se te olvidó atender la mesa que te dijo, y se vio en problemas con el jefe —me dijo con una mirada intensa.

Tenía razón. Recordé que me había olvidado de aquel cliente, pero hacía varias noches de eso. Ya había visto a Cristal varias veces después de eso, pero no me dijo nada.

Fui a pedirle disculpas, y le dije:

— ¿Por qué no me dijiste nada?

—No quería hacerte sentir mal —respondió.

Traté de entenderlo todo. A Cristal le gustaba elogiarme y evitaba

confrontarme porque me dolería; sin embargo, se lo dijo a todo el equipo, y eso me dolió más. Cristal podía ser positiva, pero no podía ser negativa de una manera directa.

Las relaciones seguras no tienen que ver con confianza, apoyo y comunicación. También se trata de verdad, justicia y sinceridad. Dios usa a las personas no solo para sostenernos, sino también para abrirnos los ojos al pecado, el egoísmo y la denegación en nosotros. El amor también significa decir: «Tengo en tu contra que…» como lo hizo Jesús cuando confrontó a las iglesias (Apocalipsis 2:4,14,20).

Que nos confronten en cuanto a cuestiones de carácter no es agradable. Afecta la imagen que tenemos de nosotros. Nos humilla. Pero no nos hace daño. La confrontación en amor nos protege de la ceguera y la autodestrucción. Así como una madre cruza una calle de mucho tráfico para rescatar a su hijo, la confrontación en amor evita que lleguemos al desastre.

Hay una gran diferencia entre los confrontadores y los halagadores. Los confrontadores (los seguros, no el tipo padre criticón) se arriesgan a que los dejemos para decirnos una verdad necesaria. Ponen en peligro el bienestar para darnos un amor sincero. Los halagadores, en contraste, nos adormecen al ponernos sobre un pedestal. Siempre que uno se sienta bien, ellos están contentos. Esto es más adictivo que amar. Y ciertamente no es seguro.

Esto no es una diatriba en contra de la alabanza. Todos la necesitamos. «No te jactes de ti mismo; que sean otros los que te alaben» (Proverbios 27:2). Pero la alabanza afirma la verdad. Los halagadores, sin embargo, esquivan la verdad al solo alabar.

Cuidado con las personas que solo le mencionan nuestros puntos buenos, y nos justifican por el deseo de ser «positivos». No le están amando lo suficiente para decirle que su actitud o comportamiento está conduciendo su vida hacia un precipicio, aunque usted necesita saberlo con urgencia.

5. Las personas inseguras nos condenan en vez de perdonar

Hace varias semanas, yo (John) olvidé llevarle a mi hijo Ricky, que tiene cinco años, un juguete que le había prometido. Se sintió herido, y le pedí perdón.

— ¿Qué quiere decir perdón? —me preguntó.

—Que ya no estás enojado conmigo y que podemos ser amigos —le

contesté.

Pensó por un momento y dijo:

—Está bien. Te perdono.

Algunas noches después estábamos orando en familia. Cuando llegó el turno de Ricky, dijo: «Dios, hoy había demasiado calor afuera, y estoy un poco molesto. Pero te perdono».

Ricky está aprendiendo acerca de la naturaleza del perdón. Cuando una persona aprecia a otra, el perdón restaura y reconcilia. El perdón es el adhesivo del amor, y hace posible que el amor haga lo que hace mejor: «Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta» (1 Corintios 13:7). Estas tareas son absolutamente imposibles sin el perdón. Sería demasiado difícil vivir con nosotros si no fuera así.

La Biblia habla acerca del perdón como un término legal. Significa «cancelar una deuda». Esta es la idea central detrás de la muerte de Jesús por nosotros. Pagó la penalidad de nuestros pecados para que nosotros no tuviéramos que pagarla.

Las relaciones se centran y se basan en el perdón. Cuando usted tiene una amiga que puede perdonarle por haberle herido o decepcionado, algo profundamente espiritual ocurre en el intercambio entre los dos. Uno da un vistazo a la más profunda naturaleza de Dios mismo.

Las personas que perdonan pueden (y deben) también ser personas que confrontan. Lo que no se confiesa no se puede perdonar. Dios mismo confronta nuestros pecados y nos muestra cómo le hemos herido: «Sufrí por culpa de su corazón adúltero, y de cómo se apartaron de mí y se fueron tras sus ídolos malolientes» (Ezequiel 6:9). Cuando nos obligan a darnos cuenta de cómo hemos herido a un ser querido, podemos reconciliarnos.

Por lo tanto, usted no debe desdeñar a alguien que «tiene algo en contra de usted», designándolo inseguro. Puede ser que esté tratando de acercarse en amor, en la manera que la Biblia dice que debemos hacerlo.

Cuando una persona segura nos perdona, varias cosas suceden:

Conoce nuestras faltas.

Ni minimiza ni excusa nuestro pecado.

Su amor por nosotros es mayor que nuestra transgresión.

Escribe «pagado por completo» y lo olvida.

Se queda cerca de nosotros y no nos abandona.

Por esto la persona que perdona es segura. Ve nuestro mal, pero nos ama a pesar de esto. Y ese amor nos ayuda a sanar y a transformarnos en la persona que Dios quiere que seamos. Recibir perdón cuando sabemos que realmente hemos metido la pata es una experiencia que no humilla y nos hace crecer. Es la única cosa mejor que perdonar a otro.

Por otro lado, una persona insegura que no puede perdonar puede ser muy destructiva. En vez de perdonar, nos condena:

Se concentra en mis faltas.
No olvida el pasado, aun cuando lo he confesado, me he arrepentido y he hecho restitución.
Usa mis debilidades para evitar ver las suyas.
Me ve moralmente inferior a ella.
Desea la justicia más que la intimidad.

Las personas inseguras con frecuencia son buenas para identificar nuestras debilidades. Pueden citar el minuto y la hora en que las herimos, y acordarse de la escena con íntimos detalles y a todo color. Como un buen abogado, tienen todo el caso planeado. Y nos declaran «culpables».

Sí, necesitamos que nos confronten con nuestras debilidades. Las personas inseguras, sin embargo, nos confrontan no para perdonarnos, sino para condenarnos y castigarnos. Nos retiran su amor hasta que hayamos sido castigados adecuadamente. Esto, obviamente, destruye las posibilidades de conexión o seguridad.

6. Las personas inseguras se quedan en el rol de padre/hijo en vez de relacionarse como iguales.

El viejo Sr. Peters, padre de uno de mis mejores amigos de la niñez, tenía un refrán que repetía con frecuencia: «Estoy de acuerdo con lo que dices, pero no con tu derecho de decirlo».

Uno tenía que estar prestando atención para entender eso. Suena como «ponernos de acuerdo a no estar de acuerdo». Y, cuando nos veía virar la cabeza como perritos confundidos, se reía, sabiendo que nos había enredado.

El juego de palabras de Sr. Peters, sin embargo, describe el siguiente

asunto muy bien. Las personas seguras respetan nuestro derecho de tomar decisiones y de escoger como adultos. Las personas inseguras resisten nuestra función como adultos. No «aceptan nuestro derecho» de tener una opinión, un valor o una decisión. Las personas inseguras reaccionan a nuestra adultez retirándose de ella.

Esta reacción es la opuesta a la forma en que las personas seguras se relacionan con nosotros. A las personas seguras les encanta vernos crecer y madurar, y se regocijan cuando cumplimos con nuestra responsabilidad de ser fructíferos y multiplicarnos (Génesis 1:28). Quieren vernos desarrollando y usando los dones y talentos que Dios nos dio. A las personas seguras les gusta ver la formación de adultos.

Esto es cierto en todas las relaciones, y especialmente en la crianza de niños. Cuando la Biblia nos dice: «Instruye al niño en el camino correcto, y aun en su vejez no lo abandonará» (Proverbios 22:6), esto no significa que debe decidir a dónde ese niño debe ir. Más bien, debe ayudar al niño a descubrir el rumbo que Dios tiene para él, aun cuando este sea un rumbo que usted no hubiera escogido.

Lo mismo es cierto en nuestras amistades. Sus relaciones más cercanas siempre están trabajando por su crecimiento o en contra de este. En la lista que sigue, las primeras dos formas de relacionarse impiden su crecimiento, y la última lo promueve.

Me siento como un niño cuando estoy con ellos.
Siento que tengo que ser su padre.
Me siento igual a ellos.

Me siento como un niño cuando estoy con ellos.

En esta primera clase de relaciones, a menudo uno se siente controlado o criticado. La persona paternal actúa como si uno no puede tomar sus propias decisiones en cuanto a los valores, el dinero, el trabajo, la teología, el sexo o la política. Se siente resentido cuando uno trata de decidir algo significante sin su aprobación. Así que retiene su aprobación hasta que uno se resigna de nuevo a ser su niño, aun cuando uno ya es de mediana edad.

Los papeles de autoridad con frecuencia se prestan a esta clase de dinámica. Por ejemplo, los jefes, maestros, doctores y policías a menudo

actúan de una manera paternal, como cuando «el jefe me regañó otra vez y me hizo sentir como un niño». Es importante separar los papeles del carácter aquí. Aunque algunas personas paternales buscan papeles en los que pueden manipular a las personas, algunos solo quieren hacer algo bueno.

Las siguientes son algunas cosas que señalan a la persona paternal:

Me da consejos sin preguntarme si los quiero.
No confía en mi juicio.
Cree que necesito su ayuda para navegar en la vida.
Es criticón.
Siempre desaprueba.
Se retira cuando tomo decisiones adultas con las que está en desacuerdo.

Ahora, suponga que usted es sumamente sensible a las personas criticonas. Cuando lo reprochan, inmediatamente duda de su decisión. Junte este problema con una persona paternal y tiene problemas grandes.

Siento que tengo que ser su padre.

También puede tener el tipo opuesto de relaciones. En ella los papeles están invertidos. Usted está tratando de relacionarse con una persona que quiere que usted sea el padre. Un indicio de que hay un problema: Ni tienen menos de dieciocho años ni están bajo su custodia legal.

Con este segundo subtipo de inseguridad, su amigo teme la edad adulta con todas sus responsabilidades y riesgos. No puedes culparlo por esto. Pero el problema surge en lo que él ve como el papel suyo: en su mente, usted se convierte en el padre que da aprobación, o en el controlador autoritario en su cabeza.

Por ejemplo, puede insistir en que usted le diga qué hacer, qué ropa comprar, dónde trabajar, con quién salir. Puede que le pida que usted le interprete la Biblia. Por otro lado, puede que esa persona actúe como un adolescente rebelde y constantemente lo rete a usted y lo acuse de tratar de controlarlo.

Ninguna de estas dos posiciones de niño es madura. Ambas son inseguras. Una es demasiado dócil, y la otra es exagerada en su reacción. Y pueden herirle a usted al no dejarle simplemente ser un adulto: Sea usted quien es, y

yo seré quien soy, y nos respetaremos mutuamente. Siempre hay lucha de poderes.

Me siento igual a ellos.

La persona segura no le obliga a ser ni hijo ni padre. Esta se hace responsable de su propia vida, talentos y valores. Quiere «buscar primeramente el reino de Dios y su justicia» (Mateo 6:33) por su cuenta, pero con su consulta, no su aprobación. Y quiere que usted prospere en su vida, sin que usted necesite su aprobación, aun si no se ponen de acuerdo.

Usted sabe que está con una persona adulta segura por las siguientes características:

No se siente amenazada por sus diferencias.
Tiene normas, valores y convicciones que ella misma ha desarrollado.
A la vez, no tiene una «forma correcta» y una «forma incorrecta» para todo.
Actúa por lo menos al mismo nivel de madurez que las personas de su misma edad.
Aprecia el misterio y lo desconocido.
Me anima a desarrollar mis propios valores.

Recuerde que queremos que Dios sea el que apruebe nuestros esfuerzos (2 Timoteo 2:15), y no las personas. Encuentre personas que quieran lo mismo para usted.

7. Las personas inseguras a la larga son inestables en vez de constantes.

¿Es usted del tipo romántico/confiado/ingenuo? Si es así, usted es particularmente vulnerable a las personas inseguras porque tiende a confiar en las personas inmediatamente en vez de ponerlas a prueba por medio de la prueba del tiempo. Aunque parece un clisé, el tiempo es en realidad el mejor juez de los caracteres.

Quiénes somos y qué hacemos están muy relacionados. El carácter no se puede ocultar completamente a través de toda una vida: tarde o temprano se deja ver. Como dijo Jesús: «Así que todo lo que ustedes han dicho en la

oscuridad se dará a conocer a plena luz, y lo que han susurrado a puerta cerrada se proclamará desde las azoteas» (Lucas 12:3). Así que escondernos y fingir nunca nos va a dar buenos resultados.

Y el tiempo tiende a comprobar la verdad. Con el tiempo, los esposos, por ejemplo, aprenden la verdad acerca de la habilidad de cada cual de amar, escuchar, ser responsable y perdonar. No importa lo que digan, la otra persona tiene años de recuerdos que confirman o niegan esas palabras.

Bernard es un amigo mío que constantemente escribe cheques emocionales que no puede cobrar. Bernard es bondadoso, servicial y agradable. Todo el mundo lo aprecia. Y en realidad ama a las personas. Pero Bernard es un velocista, no un corredor de maratones. Usted puede contar con él cuando está con él. Pero a Bernard le cuesta trabajo recordar a uno cuando está ayudando a otra persona.

Este rasgo ha causado que Bernard sea inseguro con sus amigos y familiares. Han aprendido a golpes que no pueden depender de él. Él se compromete y vuelve a comprometerse… pero no cumple. Si le pide que le devuelva la máquina de cortar césped que usted le prestó la semana pasada, no se apresure a separar tiempo en su agenda para cortar la hierba.

Bernard no es una persona mala ni insincera. Pero le encanta el calor intenso de estar cerca de una persona en todo momento. Es como una adicción para él y no puede posponer el placer de ayudar a una persona que no está presente cuando otra persona de carne y hueso lo está. Así que habitualmente decepciona tanto a sus amigos como a sí mismo.

Por ejemplo, cuando Bernard y yo planeábamos cenar o salir juntos, a menudo llegaba tarde, y a veces ni aparecía. Por supuesto, siempre tenía una maravillosa excusa que se trataba de alguna emergencia o crisis. Al fin, me di cuenta que yo no era una «crisis», así que yo no calificaba. Aprendí con el tiempo que no debía depender de Bernard.

La seguridad no es así. Las personas que pasan la prueba del tiempo son personas «eternas». Protegen su confianza como si fuera dinero en el banco. Son estables y fiables en sus compromisos emocionales.

Por esto las personas conscientes del tiempo tienden a hacer menos compromisos emocionales que mi amigo Bernard. Tienen una comprensión profunda de cuánto tiempo se requiere para servirle de apoyo emocional a alguien, así que piensan, razonan y oran mucho y con intensidad antes de decidir invertir en unas relaciones. Puede que usted piense que son apartados

o poco afectuosos. No lo son. No están, sin embargo, dispuestos a escribir cheques emocionales sin fondos.

Otra amiga, Pamela, recientemente pasó la prueba del tiempo con excelencia. Nos conocemos ya por mucho tiempo, y necesitaba su participación en cuanto a una decisión importante que yo tenía que tomar. Yo sabía que estaba ocupada, pero la llamé de todos modos y le pregunté si podíamos almorzar.

Pamela vive bastante lejos, pero examinó su calendario (¡otro rasgo de personas seguras!) e hicimos una cita. Unos días después, nos reunimos, y le dije cuánto apreciaba que separara tiempo para verme.

Ella estaba sinceramente sorprendida. «Bueno, te dije que estaría aquí, ¿verdad?» Se me aguaron los ojos. Para Pamela, tener relaciones es siempre estar disponible. Punto y aparte.

Busque personas que están «ancladas» en el tiempo. No busque personas relumbrantes, intensas ni adictivas. Un Ford que va estar ahí mañana es mejor que un Maserati que quizá no esté. Hay Maseratis estables. Pero es mejor probarlos antes, es decir, probar las relaciones un tiempo para estar seguro.

Los siguientes son algunos rasgos que puede buscar en sus relaciones:

¿Están cumpliendo conmigo?
¿Puedo contar con él solo cuando estoy con él?
¿Me dicen que no cuando no les alcanza el tiempo?
¿Prometen lo que no pueden cumplir?
¿Soy yo el último en una lista larga de relaciones dañadas?
¿Me están advirtiendo otros acerca de su manera de ser?

El amor es duradero, intemporal e inmutable, así como su Autor. Busque personas que le aman, y le aman bien a través del tiempo, así como él lo hace: «Jesucristo es el mismo ayer y hoy y por los siglos» (Hebreos 13:8).

8. Las personas inseguras son una influencia negativa en nosotros, en vez de una influencia positiva.

En mi primera década como cristiano, yo (John) andaba con toda suerte de grupos, persuasiones teológicas y personalidades. Supongo que buscaba el tipo de creyente con el que pudiera acoplar y con el que parecía acoplar. En

una parte de esa jornada estuvo una persona llamada Harry.

Yo respetaba a Harry. Parecía tener su vida en orden. Era una de esas personas que había pasado por lo menos una hora diaria en su devocional por años. Testificaba con regularidad y enseñaba un estudio bíblico. Tenía convicciones fuertes, y las había desarrollado de la manera difícil: escudriñando la Biblia, y no a cuestas de otra persona.

Respetaba a Harry, pero no siempre me sentía seguro con él. Hallaba que siempre que mi vida estuviera bien, nos llevábamos bien. Pero si mis debilidades se revelaban, tendría que soportar un sermón, o peor, su desaprobación. Así que yo ocultaba mis defectos y permanecía «en victoria».

El problema era que, en maneras pequeñas, comencé a convertirme en «Harry el segundo». Presentaba mi lado fuerte al mundo y me distanciaba del fracaso. Y adopté la teología de Harry, la que era evaluar todas las acciones por medio de su valor para el Reino de Dios. Si una acción ayudaba a las personas espiritualmente, era buena. Si no, era, en el mejor de los casos, una pérdida de tiempo, y en el peor, totalmente destructiva. El confundido enfoque de Harry en cuanto a la espiritualidad no tomaba en cuenta los componentes verdaderos de las buenas relaciones: el amor, el pertenecer, la confianza, la unión, y así por el estilo. Estas cualidades, sin embargo, también tienen gran valor en el Reino de Dios (Mateo 22:37-40).

Vi esto de una manera vívida cuando visité la casa de mis padres, en la que dos de mis tres hermanas aún vivían. Corrieron hacia mí emocionadas cuando entré por la puerta. «¿Puedes jugar Monopolio con nosotras?», preguntaron.

El Monopolio se había convertido en una adicción favorita de nuestra familia. Habíamos pasado muchas noches lluviosas haciendo los unos a los otros caer en bancarrota. Pero las cosas ya eran distintas. Yo era un hombre *espiritual.* Tenía *prioridades*.

Así que dije lo que yo creía que cualquier hombre espiritual diría: «No, gracias. El Monopolio no te cambia la vida».

Mis hermanas se sintieron desilusionadas. No me dijeron nada al momento, pero luego supe que se dieron cuenta de que yo había cambiado. Y no para bien.

Pero Harry hubiera aprobado mi negativa en cuanto a jugar con mis hermanas. Lo había oído decir lo mismo a varios amigos que habían querido jugar tenis o ver una película. En aquel entonces, me parecía que él estaba siendo espiritual. Ahora sé que sus censuras tapaban su incapacidad de

establecer relaciones profundas.

En vez de hacerme más espiritual, Harry produjo lo peor en mí. Me convertí en una persona apartada y criticona. Harry era una persona insegura porque, mientras yo estaba con él, mis otras relaciones sufrían.

La seguridad produce seguridad. Y las personas seguras nos hacen personas mejores por estar alrededor de ellas. Esta es la «prueba del fruto» de Jesús: «Ningún árbol bueno da fruto malo; tampoco da buen fruto el árbol malo» (Lucas 6:43). No podemos dejar de ser influenciados, para bien o para mal, por las personas en quienes invertimos. Siempre «las malas compañías corrompen las buenas costumbres» (1 Corintios 15:33). Y las buenas compañías fortalecen nuestros corazones.

La persona insegura puede hacer que uno se sienta bien; sin embargo, hieren emocionalmente. Ella podrá hacerlo actuar mejor, pero herirá su carácter. Y quizá uno piense que lo están tratando bien, pero quizá está impidiendo su crecimiento espiritual. El fruto es cuestión de carácter, no de síntomas.

La mujer fascinada por un seductor insincero es un buen ejemplo de esto. Se siente maravillosamente: amada, perseguida, embriagada por la atención y la adulación del seductor. Su infatuación puede hacer que sea más cariñosa con sus amigas, más paciente y perdonadora. Su copa está tan llena que puede dar más.

Pero la realidad es que aunque se siente y actúa mejor, está en medio de una fantasía que algún día se derrumbará alrededor de ella. No la están preparando para unas relaciones verdaderas, en la que uno lucha con las imperfecciones de uno mismo y las de la otra persona. Así que la caída es dura, y a veces no puede confiar otra vez por mucho tiempo.

Las personas seguras no son perfectas, pero nos ayudan a progresar hacia un carácter cristiano en los cuatro aspectos principales del crecimiento espiritual. Pregúntese lo siguiente acerca de las personas con las que se relaciona:

Como resultado de pasar tiempo con esta persona, ¿soy

más amoroso o más desapegado?
más sincero o más dócil?
más perdonador o más idealista?
más recíproco o más infantil?

Decidir si unas relaciones son buenas o no para usted tomará tiempo y un análisis largo, duro y fríamente objetivo. Y es probable que requiera el ojo imparcial de un amigo. Pero examine sus relaciones a través del tiempo, y júzguelas en cuanto a cómo han cambiado su vida, para bien o para mal.

9. Las personas inseguras chismean en vez de guardar secretos.

Todos tenemos experiencias, pensamientos, emociones o comportamientos que no nos atrevemos a contárselos al mundo. Necesitamos a alguien en quien confiar. Algunos de nosotros tenemos pecados secretos que nos plagan. Otros han sido víctimas de abusos. Otros simplemente necesitamos a alguien a quien contarle nuestras historias privadas.

Pocas cosas hieren más que la traición de nuestros secretos. Si usted ha confiado parte de usted mismo a otra persona, y luego ha oído la historia por intermedio de una tercera persona, lo han triangulado. La triangulación ocurre cuando la persona A le cuenta un secreto a la persona B, quien se lo dice luego a la persona C. La triangulación es una forma de lo que la Biblia llama «chisme»: «La gente chismosa revela los secretos; la gente confiable es discreta» (Proverbios 11:13).

Con frecuencia, el que forma un triángulo tratará de justificar su falta de confianza con diferentes excusas, como:

Se me escapó.
No es para tanto. Estás reaccionando demasiado.
Fue para tu propio bien.
Me obligaron a contarlo.

Pero con la misma frecuencia la verdad tiene que ver más con la misma persona insegura. Puede ser que sea incapaz de confrontar a las personas de manera directa, así que lo hace a sus espaldas. Quizá se siente insignificante, y el chisme le da la impresión de que es importante y que está al tanto de todo. Quizá ha puesto a una persona contra otra en un patrón que se ha repetido desde la niñez. O puede ser que simplemente carece de de empatía en cuanto al dolor terrible que el chisme produce en los demás.

No importa qué, esto no es nada menos que destructivo. Todos

necesitamos un lugar en el que se guardan y respetan nuestros secretos. Los secretos no mejoran sin unas relaciones. Todos buscamos relaciones seguras en las que alguien conoce todo lo de nosotros. Así que cuando uno revela una cuestión privada a otro, es algo grande. Usted está arriesgando una parte importante de su alma. Y cuando se pierde la confianza, también se pierde la esperanza y la sanidad.

No solo esto, sino también las relaciones se pueden despedazar. Las personas A y C pueden verse enajenadas por el que formó el triángulo. Esto es lo que las personas quieren decir cuando dicen: «Ella ocasionó nuestra separación». Alguien que forma triángulos ha estado en operación.

Una persona segura guarda la confianza. No usará sus secretos para beneficio propio. «El perverso provoca contiendas, y el chismoso divide a los buenos amigos». Proverbios 16:28).

El predicador inglés del siglo dieciocho, George Whitefield, es un buen ejemplo de una persona segura. Junto con Juan Wesley, Whitefield fue uno de los fundadores de la Iglesia Metodista. Sin embargo, discrepaba sinceramente con la teología de Wesley, y los dos hombres eran famosos por sus diferencias.

Un día un reportero le preguntó a Whitefield:

—Reverendo, —cree usted que verá a Juan Wesley en el cielo?

Esta pregunta era una invitación a la triangulación entre dos adversarios.

—No, no lo creo —contestó Whitefield.

— ¿Por qué no? —preguntó el asombrado reportero.

Whitefield contestó:

—Porque creo que Juan Wesley estará tan cerca del pecho de Dios que no podremos verlo debido a la gloria que lo rodeará.

George Whitefield no atacaría a una persona que no estaba presente para defenderse. Busque personas que puedan guardar sus secretos.

Conclusión

Ahora que hemos terminado nuestra sección sobre cómo entender quién es seguro y quién no, he aquí un punto muy importante: No deje de seguir leyendo este libro.

La razón es muy simple. Lo más probable es que aun con esta guía de carácter para evaluar sus relaciones, todavía escogerá a personas inseguras.

Todavía cometerá los mismos dolorosos lapsos de juicio. Todavía sufrirá de las mismas maneras.

Eso es porque el problema tiende a estar en nosotros. Tenemos necesidades, conflictos e ideas incorrectas que nos impelen hacia las personas inseguras. Y, si no nos dirigimos a estas, continuaremos buscando a personas inseguras «como vuelve el perro a su vómito» (Proverbios 26:11).

Para lidiar mejor con las personas inseguras, primero debemos entender lo que causa que nosotros seamos inseguros. Porque el problema no solo está *fuera* de nosotros; está *dentro* de cada uno de nosotros. Y como veremos en el siguiente capítulo, la inseguridad tiene su origen en el pecado. Y el pecado, como sabemos, es problema de todos (Romanos 3:23).

CAPÍTULO CUATRO

Cómo perdimos nuestra seguridad

RECUERDO EL DÍA que mi hijo Ricky aprendió acerca de las personas inseguras.

Comenzó con un aullido y un estruendo en la sala. Mi esposa y yo entramos corriendo a investigar. Lo que descubrimos fue una lámpara rota, un gato que desaparecía rápidamente y dos preescolares paralizados.

Habíamos vivido estos escenarios suficientes veces para saber lo que había pasado basado en la evidencia: Ricky, que tenía cuatro años, probablemente le había dado un tirón a la cola del gato. Stripey había luchado para escaparse y había tumbado la lámpara en su salida. Benny, el de dos años, era un inocente espectador.

Normalmente, les hubiera preguntado a los muchachos lo que pasó, pero estaba cansado. Había tenido un día largo, y estaba convencido de la culpabilidad de Ricky debido a bien merecida fama de bellaco, lo puse de castigo.

«¡Pero no lo hice!», él protestó.

No le hice caso. Después de todo, muchos niños culpables declaran su inocencia. Pero esta vez Ricky no aceptó su sentencia. Comenzó a sollozar.

Entonces ocurrió lo inesperado. Benny se me acercó y me dijo: «Papi, yo lo hice».

En ese terrible momento dudé de mi vocación y competencia como padre. Había acusado y disciplinado equivocadamente a Ricky sin oír su versión de las cosas. Por lo tanto, con mucho remordimiento por su dolor, me disculpé y le pedí perdón a mi hijo.

Afortunadamente, los niños parecen recuperarse de esta clase de herida con rapidez si los padres reconocen su error. En solo unos minutos, Ricky y yo

estábamos jugando lucha libre en el piso.

Pero una cosa resalta en este incidente: la mirada en el rostro de mi hijo. Cuando se dio cuenta de que a pesar de lo que él dijera, yo lo iba a castigar, recuerdo que vi una expresión curiosa en su cara. No fue ni tristeza ni enojo, los cuales vinieron después de unos segundos. Pero primero fue *sorpresa*.

Sorpresa. Incredulidad. Por un momento breve, Ricky experimentó un cambio en su comprensión del mundo. Para él sus padres eran justos. Pensaba que si uno era inocente, las cosas malas no le pasaban. Pensaba que su papá creería si él decía la verdad.

Y lo que sucedió resultó como si las reglas de la vida ya no se aplicaran, como si la ley de la gravedad ya no existiera. Papá no era tan seguro como él había pensado. Ricky perdió un poco de su inocencia ese día. Comenzó a aprender acerca de los efectos de la Caída.

La triste verdad

Muchos podemos identificarnos con la experiencia de Ricky. La primera vez que nos hiere una persona insegura, o aun una persona bastante segura, siempre hay un período de sorpresa en la que comenzamos la dolorosa adaptación a las realidades de la inseguridad. Comenzamos a lamentar la ausencia de un mundo perfectamente seguro y fiable.

No es fácil. Es duro saber que vivimos en un mundo en el que estamos vulnerables a individuos inseguros. Las personas nos importan, y pueden herirnos profundamente.

Un padre que le quería enseñar a su hija de seis años acerca del mundo hizo que ella se parara en el borde de su cama. Se paró como a un metro de distancia y le dijo: «Tírate, mi amor, yo te agarro».

Con un poco de vacilación, la niñita se preparó y se lanzó de la cama. Su padre dio unos pasos atrás y dejó que cayera al piso. Cuando cayó, gritó: «¿Por qué me dejaste caer, Papi?»

«Porque quiero que aprendas a no confiar en nadie» dijo el padre.

Este padre cometió un grave error en enseñarle la realidad del mundo. Tenemos que experimentar un amor fiable antes de poder lidiar con un mundo no confiable. Si no tenemos dónde aprender acerca de las personas fiables y seguras, nunca podremos sostenernos. El padre hubiera hecho mejor si le hubiera dejado ver sus inevitables imperfecciones en vez de enseñarle

acerca de no esperar la perfección.

Si, como Ricky y la niña de la historia, usted ha sido sorprendido por la inseguridad, con frecuencia es útil entender cómo perdimos la seguridad. Pero primero debemos ver el mundo que Dios quería que hubiéramos tenido.

Dios creó un mundo seguro

Dios nunca tuvo la intención de que sufriéramos los efectos de un mundo inseguro. Más bien, creó un mundo seguro, en el cual Adán y Eva vivieron en armonía con él, los unos con los otros y con ellos mismos.

Una de las preocupaciones más profundas de Jesús era nuestras conexiones interpersonales. Se refirió a esto como «ser uno» en su oración como sumo sacerdote: «para que todos sean uno. Padre, así como tú estás en mí y yo en ti, permite que ellos también estén en nosotros, para que el mundo crea que tú me has enviado» (Juan 17:21). Nuestras relaciones seguras con los demás testifican al mundo acerca del amor seguro de Dios por nosotros. Él quiso que cada uno estuviera «en» el otro, así como el Padre y el hijo lo están. Imagínese eso: Debemos interiorizar, o aceptar, amor el uno del otro y usarlo, así como lo hace Dios.

Y entonces vino el pecado…

Sin embargo, nuestro estado de unión y relación armoniosa no se quedó así. Lo que los teólogos llaman la caída de la gracia cambió la naturaleza de las relaciones para siempre. El pecado entró al mundo por medio de Satanás, Adán y Eva, y se manifestó en cuatro áreas: el pecado por nosotros, el pecado contra nosotros, el pecado en el mundo, y las estrategias de Satanás.

El pecado por nosotros

¿Le ha preguntado a un mecánico o a un doctor: «Quiere la buena noticia o la mala»? Yo siempre opto por la última. De esa manera salgo pronto de la mala noticia.

Al examinar las distintas formas en que la Caída hirió nuestra seguridad, miremos primero la mala noticia. La mala noticia es que *algo* de esto es nuestra culpa. La buena noticia es que no *todo* es nuestra culpa.

Todos tenemos una naturaleza pecaminosa que heredamos de nuestros

primeros padres, la primera familia disfuncional, Adán y Eva. Cuando estos se entregaron a la tentación de negar su humilde dependencia del Creador, y de querer «[llegar] a ser como Dios, conocedores del bien y del mal» (Génesis 3:5), dañaron su relación con Dios y la de uno con el otro.

Nuestra naturaleza pecaminosa es ampliamente malentendida. Es común, por ejemplo, pensar que nuestras inclinaciones pecaminosas solo son un deseo de hacer «cosas malas». El ser pecaminoso también implica que yo hiera a otros, sea vago, cometa adulterio, tenga una mala actitud, y así por el estilo.

Por ejemplo, Randy fue a su grupo de apoyo de hombres vacilante y cabizbajo. Aunque estaba casado con una esposa cariñosa, había luchado contra la pornografía por varios años. El día antes de la reunión, había ido a la librería para adultos durante el almuerzo. Pero al confesar su problema a sus amigos, dijo: «Bueno, muchachos, me pasó otra vez. Esa vieja naturaleza pecaminosa ganó ayer. Parece que no estuve suficiente tiempo con la Biblia»

Este enfoque en cuanto al pecado es bastante popular porque suena bíblico. Sin embargo, este enfoque es bíblicamente inadecuado e incompleto. La verdad es que nuestra naturaleza pecaminosa también es nuestra inclinación a vivir sin Dios. En nuestro orgullo, llegamos a despreciar nuestra dependencia e impotencia. Queremos ser el Creador y no la criatura.

Satanás, el primero en rebelarse contra Dios, declaró: «Subiré a la cresta de las más altas nubes, seré semejante al Altísimo» (Isaías 14:14). Satanás resentía su posición «humilde» y tener que depender de Dios y someterse a su autoridad. No podía aceptar su posición de criatura.

Satanás luego dio la vuelta y les hizo la misma oferta a Adán y Eva: «Si comen del árbol que Dios les ha prohibido», les dijo, «¡serán como Dios!» Adán y Eva aceptaron la oferta y el resto es historia. A través de Adán y Eva nos infectamos con la enfermedad y el deseo de vivir sin Dios.

El pecado también activó cuatro dinámicas más que son sumamente destructivas para nuestra seguridad: (1) somos envidiosos; (2) creemos que somos autosuficientes; (3) creemos que tenemos derecho a un trato especial; (4) transgredimos las leyes de Dios. Examinemos cada uno de estos cuatro aspectos.

1. Somos envidiosos

Paula era una madre soltera que se había reintegrado al mundo de las citas románticas. No era muy divertido, pero quería salir y casarse con un cristiano. Su amiga Margie nunca se había casado y era bastante tímida en cuanto a conocer hombres. Para acompañarse en el tanque de tiburones de las citas románticas, con frecuencia iban juntas a las actividades y a los sociales de la iglesia.

Margie pronto se fijó en Brad, un soltero simpático, y se interesó en él. Pero como era reservada, le costaba trabajo expresarle a Brad su interés. Paula, por otro lado, había conocido a otro hombre, y en unas pocas semanas Ya habían salido varias veces.

Un día mientras almorzaban juntas, Margie le dijo a Paula: «¿Por qué es que las cosas te van tan bien? Ya has tenido la oportunidad de casarte. ¡Yo ni siquiera he tenido la oportunidad de hacerlo!» Debido a su envidia, Margie era incapaz de exhortar a Paula a tener más éxitos en sus relaciones, y como resultado las relaciones entre ambas sufrió.

Así es como la envidia puede dañar la seguridad. La envidia nos hace resentir a las personas que tienen algo que no tenemos. Se alimenta consigo misma y en última instancia es autodestructiva. Cuando envidiamos, las mismas personas que son cariñosas, seguras y generosas se convierten en malas para nosotros.

Todos estamos contaminados con la envidia. La envidia está íntimamente conectada con la codicia, y se define mejor como una tendencia a odiar a los demás por tener lo que nosotros deseamos. La envidia dice: «Lo que está dentro de mí es malo. Lo que está fuera de mí es bueno. Odia a cualquiera que tenga lo que yo deseo».

Jesús enseñó sobre la envidia en la parábola de los obreros. Un obrero trabajó todo el día para un jefe bajo el caluroso sol, y aceptó un denario por ello, un sueldo justo en esos días. Sin embargo, una hora antes del final del día, su patrón empleó a otro hombre y le pagó un denario por esa hora.

Enfurecido por lo que él consideraba que era injusto, el obrero se quejó a su jefe, quien le contestó: «Amigo, no estoy cometiendo ninguna injusticia contigo. ¿Acaso no aceptaste trabajar por esa paga? Tómala y vete. Quiero darle al último obrero contratado lo mismo que te di a ti. ¿Es que no tengo derecho a hacer lo que quiera con mi dinero? ¿O te da envidia de que yo sea generoso?» (Mateo 20:13-15).

La envidia hace que la generosidad parezca injusta. Es lo opuesto al amor,

el cual «no es envidioso […] sino que se regocija con la verdad» (1 Corintios 13:4,6). Recuerde que fue por envidia que los sumos sacerdotes entregaron a Jesús a Pilato (Marcos 15:10). Odiaban el hecho de que él tuviera más amor por dentro que ellos.

La envidia es un resultado fundamental de la naturaleza pecaminosa. Es más, el filósofo cristiano Francis Schaeffer dijo que cada uno de los Diez Mandamientos se puede resumir en el último: «No codicies» (Éxodo 20:17). Él dice: «Cada vez que quebrantamos uno de los otros mandamientos de Dios, significa que ya hemos quebrantado este mandamiento al codiciar». Es decir, la codicia produce pecado externo. La envidia es muy diferente a la necesidad. Cuando necesitamos algo de alguien, esa persona es libre para decir no a nuestra petición. Supongamos que un amigo mío quiere ir de vacaciones conmigo, pero no puede porque está ocupado esa semana. Si yo estuviera actuando conforme a la necesidad, estaría triste porque mi amigo no puede ir, pero no lo vería como una mala persona por no ir: simplemente está ocupado.

Pero la envidia no opera así. Si estuviera actuando conforme a la envidia, resentiría la libertad de mi amigo de decirme que no. Cuando envidiamos, vemos a la otra persona como mala por no darnos lo que necesitamos. La envidia dice: «Estoy molesta contigo porque no quieres irte de vacaciones conmigo. No debo importarte mucho». La envidia quiere controlar el amor, y al hacerlo, destruye ese amor.

¿Cómo destruye la envidia nuestra seguridad? Arruina toda oportunidad de recibir amor. Cuando envidiamos, resentimos a las personas que tienen algo que ofrecernos. Y, si nos dan algo que necesitamos, la envidia nos hace (1) devaluar lo que recibimos, porque nuestra necesidad es insaciable, y (2) resentir del dador, porque nos pudiera haber dado más.

Comience a estar consciente de su tendencia de convertir en malos a los que «tienen» y en buenos a los que «no tienen». Pídale a Dios que le ayude a ser agradecido por lo que usted tiene, y a regocijarse en las cosas buenas que los demás tienen. Entonces podrá aceptar a más de las personas seguras que pueden estar esperando que usted les pida ayuda.

2. Cuando nos creemos autosuficientes.

Dios nos ha creado a todos incompletos, inadecuados y en necesidad de

toda una lista de compras llena de ingredientes que no podemos obtener por nuestra cuenta. Esta lista incluye cosas como el amor y la provisión de Dios, el amor de otros y nuestras necesidades físicas. Sin embargo, deseamos ser todo un universo a nosotros mismos. Muy profundo dentro de nosotros, aborrecemos la idea de tener que necesitar a los demás, tener que pedir lo que no tenemos, tener que doblar las rodillas ante Dios. Resistimos reconocer que no podemos triunfar solos, que no lo tenemos todo en orden. No queremos reconocer nuestra pobreza, porque es humillante.

Satanás se dijo que levantaría su trono «por encima de las estrellas de Dios» (Isaías 14:13). Aborrecía tener que depender de Dios. Los hombres construyeron la torre de Babel para ser autosuficientes: «nos haremos famosos y evitaremos ser dispersados por toda la tierra» (Génesis 11:4). En la iglesia de Laodicea decían que no tenía necesidades y se les dijo: «Dices: "Soy rico; me he enriquecido y no me hace falta nada"; pero no te das cuenta de que el infeliz y miserable, el pobre, ciego y desnudo eres tú» (Apocalipsis 3:17).

El problema es que tendemos a enseñar que la autosuficiencia es un rasgo positivo en el carácter. Es común que a los cristianos heridos que buscan ayuda con la depresión, la ansiedad, los problemas matrimoniales y asuntos familiares se les diga: «No tienes suficiente fe» o, «No eres suficientemente victorioso». Creemos que el individuo que no tiene problemas (o que los oculta) es el modelo de la madurez. Esto es muy distinto a lo que Jesús enseñó en su parábola del fariseo y el recaudador de impuestos. El acabado y necesitado recaudador de impuestos clamó a causa de su pecado y necesidad de Dios, y «volvió a su casa justificado» (Lucas 18:14). El fariseo, sin embargo, regresó a su casa con las manos vacías.

¿Cómo es que la autosuficiencia arruina nuestra seguridad? Principalmente impidiendo que experimentemos nuestra pobreza. Las personas que «lo tienen todo en orden» no tienen hambre o sed de otros. No sienten una carencia por dentro cuando están solos o afligidos. No se conectan con otros porque no experimentan la necesidad de la conexión.

Los adultos que crecieron en familias de militares con frecuencia reportan esta dinámica. Se mudan doce veces en un mismo número de años, y pronto se dan cuenta de que es probable que no vuelvan a ver a sus compañeros de escuela después de cada año escolar. Para sobrevivir, construyen un frente adaptable que les permite conocer a unas pocas personas y no ser rechazados

por la clase, y eso es todo. Nadie se adentra, nadie se acerca. Permanecen autosuficientes para evitar sentir una aplastante pérdida o desamparo. Y con frecuencia se mantienen así hasta que crecen y tratan de lograr tener un matrimonio, y entonces surge el desastre.

Hágase amigo de sus necesidades. Recíbalas. Son un regalo de Dios, diseñadas para atraerlo hacia una relación con él y con sus personas seguras. Lo que necesita es la cura para el pecado de la autosuficiencia.

3. Creemos que merecemos un trato especial.

La naturaleza pecaminosa también causa un sentido de derecho. Satanás no solo envidió la bondad de Dios, no solo deseó ser autosuficiente, sino que también sintió que se merecía un trato privilegiado: «Subiré a la cresta de las más altas nubes» (Isaías 14:14). Es decir, «la divinidad es mi derecho y prerrogativa».

Así como la envidia es distinta a la necesidad, también es el creer que uno se lo merece todo.

La necesidad dice: «Tengo hambre y sed. Les ruego que me den algo de comer y beber». El creerse con derecho dice: «En virtud de quién soy, usted debe darme algo de comer y beber». Las personas que creen que se creen con derecho de algo son egocéntricas y presuntuosas.

Jonás es un libro acerca del sentido de derecho. El profeta israelita disfrutaba del estatus especial de ser uno del pueblo escogido de Dios. Así que cuando Dios tuvo misericordia del pueblo de Nínive, Jonás se enfureció con Dios. Oró: «¡Oh Señor! ¿No era esto lo que yo decía cuando todavía estaba en mi tierra? Por eso me anticipé a huir a Tarsis, pues bien sabía que tú eres un Dios bondadoso y compasivo, lento para la ira y lleno de amor, que cambias de parecer y no destruyes. Así que ahora, Señor, te suplico que me quites la vida. ¡Prefiero morir que seguir viviendo!» (Jonás 4:2-3).

En vez de regocijarse ante la gracia de Dios, Jonás tuvo una rabieta. En su mente, él y su pueblo habían perdido su posición privilegiada porque había suficiente Dios tanto para Israel como para Nínive.

El creerse privilegiado lo lleva a uno a insistir en un trato especial. En vez de estar agradecidos por los recursos y las situaciones ordinarias y «bastante buenas», demandamos lo mejor. Estos son algunos ejemplos de sentido de derecho:

sentir que merecemos una mejor situación en la vida.
sensación de que las personas deben hacer restitución por sus pecados contra mí.
necesidad de que otros nos pidan disculpas por haberme herido antes de que mejoremos.
incapacidad de sentirnos amado cuando no estamos al frente o en el centro del escenario.
sentir privación cuando otros no nos tratan como algo especial.
sentir que las personas no nos tratan con el respeto que merecemos.

Obviamente, ¡el creerse uno privilegiado destruye la seguridad, porque ningún ser humano normal puede suplir nuestras demandas! Es imposible amar a una persona que cree que se lo merece todo, ya que cualquier error, tropezón empático o falta de sensibilidad hará que toda sus relaciones se vengan abajo. A la persona que cree que tiene derecho a todo hay que oírla y entenderla perfectamente en todo momento, o se siente herida y maltratada. El resultado final es el aislamiento.

El antídoto para el sentirse con derecho es el perdón en dos direcciones. Necesitamos pedir perdón por nuestras imperfecciones. Y necesitamos aprender a perdonar a los demás por no cumplir nuestras exageradas expectativas.

4. Transgredimos las leyes de Dios.

Por último, la naturaleza pecaminosa surge en una actitud de transgresión. Cuando transgredimos, violamos un límite que Dios ha establecido. Este es el aspecto de nuestra naturaleza pecaminosa que se rebela contra cualquier restricción. Por ejemplo, Adán y Eva recibieron muchos «sí» de Dios, mucha libertad. Solo recibieron un «no»: No coman del árbol del conocimiento del bien y del mal. Y traspasaron el único límite que él había establecido.

Esta tendencia a quebrantar las leyes de Dios es deliberada. Prefiere complacerse más que amar a Dios: «Libra, además, a tu siervo de pecar a sabiendas; no permitas que tales pecados me dominen. Así estaré libre de culpa y de multiplicar mis pecados» (Salmo 19:13).

Por ejemplo, cuando rehusamos ser bondadosos con otra persona cuando lo

correcto sería serlo; cuando nos mentimos unos a otros; cuando reaccionamos violentamente, transgredimos, desatendemos las normas y estatutos de Dios. Y con nuestras transgresiones, destruimos la seguridad en nuestras relaciones.

A veces transgredimos porque nos gusta rebelarnos. Por ejemplo, un adolescente puede beber porque le gusta quebrantar las reglas. A veces transgredimos debido a los problemas emocionales. Por ejemplo, una madre divorciada y soltera puede beber porque está tratando de anestesiar el dolor de su desconexión. Tanto el adolescente como la madre son responsables de sus acciones y actitudes destructivas. Pero debemos entender por qué cada persona está transgrediendo para poder ayudarla.

La envidia, la autosuficiencia, la soberbia y las transgresiones nos empujan hacia más aislamiento. El resultado de ese aislamiento es por lo general algún tipo de fallo. Como un auto al que se le acaba la gasolina, dejamos de funcionar bien. Seguimos con nuestras adicciones, nos deprimimos y nos comportamos mal en nuestras relaciones. Sin embargo, estas «malas obras» solo son un síntoma de un problema más profundo: la desconexión causada por la envidia, la autosuficiencia, la soberbia y las transgresiones.

Con demasiada frecuencia, atribuimos un problema de conducta al «pecado» y decidimos orar más, cuando lo más probable es que el aislamiento causó el problema, y los «cuatro grandes» causaron el aislamiento. Para decirlo de una manera aun más clara:

Nuestra naturaleza pecaminosa genera envidia, autosuficiencia, soberbia y trasgresión.
La envidia, la autosuficiencia, la soberbia y la trasgresión generan aislamiento.
El aislamiento produce problemas de vida (emocionales, de comportamiento y relacionales).

Por ejemplo, ¿recuerda a Randy, el que conocimos al principio del capítulo? Randy pecó sexualmente y le confesó a su grupo de apoyo que su problema era que no estaba leyendo la Palabra lo suficiente. Eso puede haber sido una gran parte del problema, porque la conexión con Dios es esencial.

Randy, sin embargo, no mencionó que había tenido otras pérdidas mayores recientemente: una pérdida de categoría laboral, problemas con sus hijos y un distanciamiento doloroso de su esposa. Y, como descubrimos después, él

seguía un patrón bien definido. Cuando se enfrentaba a las pérdidas o al estrés aplastante, iba a la pornografía para buscar el apoyo en vez de ir a sus amigos. Ellos solo sabrían de su problema después, durante su confesión.

Cuando Randy se dio cuenta de su patrón de ir a la pornografía para consolarse, comenzó a llamar a sus amigos cuando se sentía solo y ansioso, *antes* de pecar con su comportamiento. Gradualmente sintió menos la necesidad de ir a la pornografía. A la vez que reconoció su necesidad de conectarse con Dios y con otras personas, su comportamiento pecaminoso disminuyó.

Pecado contra nosotros

¡Felicidades! ¡Ya saliste de las malas noticias! No es que esta próxima sección sea menos importante, pero siempre es mejor examinar nuestras faltas primero. Como dijo Jesús: «Saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano» (Mateo 7:5).

La Caída produjo una segunda razón por la que perdimos la seguridad: el pecado contra nosotros. No somos solo autores de la maldad, sino también víctimas de ella. Somos pecadores, pero también pecan contra nosotros.

La Biblia presenta muchas ilustraciones de este principio. Por ejemplo, Dios llama esto «castiga[r] a sus hijos hasta la tercera y cuarta generación» (Éxodo 20:5). Cualquiera que viene de una familia alcohólica puede dar fe de esto. En un mundo caído, el inocente sufre por la maldad de otros.

¿Por qué sufren los inocentes? Por el amor. Dios diseñó el amor para que se basara en nuestro libre albedrío. No quería que le amáramos por temor ni por cumplir. Quería que le amáramos por gratitud. Pero el amor tiene un precio. Si el amor es gratis, entonces el que ama es libre para no amar. De lo contra-rio el amor es por obligación. Porque somos libres para no amar, muchos de nosotros hemos sido atropellados por el egoísmo de otros.

¿Cómo es que los pecados contra nosotros destruyen la seguridad? Básicamente, al destruir nuestra habilidad de conectarnos con los demás en maneras útiles. Este fallo ocurre a través de toda la vida, pero comienza en la niñez, durante nuestros años de desarrollo.

Veamos cuatro maneras en que el pecado contra nosotros pueden haber afectado nuestro desarrollo: (1) nuestro proceso de vinculación quedó

interrumpido; (2) nuestros límites no se respetaron; (3) no nos vieron como personas completas, con rasgos buenos y malos, y; (4) no nos dejaron madurar y ser adultos. Cualquiera de estos pecados contra nosotros puede afectar nuestra capacidad de sostener relaciones con personas seguras.[1]

1. Nuestro proceso de vinculación quedó interrumpido.

Nuestra primera y más profunda necesidad como seres humanos es la de relacionarnos, ligarnos con otros, confiar en otros, pertenecer a otros. Así como un bebé necesita a su madre y se asusta cuando ella no está presente, necesitamos la presencia de los demás. Las personas que se vinculan con otras pueden extender la mano para recibir consuelo y lo reciben.

Sin embargo, el proceso de vinculación muchas veces se interrumpe de las siguientes maneras:

Separación: alguien nos es inaccesible emocionalmente.
Abandono: alguien se conecta con nosotros y luego se va.
Inconsistencia: alguien que es inestable como un objeto de amor.
Crítica: ataques fríos contra nuestras necesidades.
Abuso: alguna violación del alma que destruye la confianza.

Estos problemas pueden ser devastadores para el largo proceso de aprender a confiar en Dios y las personas. La persona que experimenta la interrupción de un vínculo se retrae y se retira emocionalmente. No experimenta su necesidad, su hambre de amor. En vez de eso, entierra su necesidad muy adentro, para que ya no lo puedan herir.

Esta retirada se llama *devaluación defensiva*. La devaluación defensiva es un mecanismo protector que hace que el amor sea malo, que la confianza no tenga importancia, y que ninguna persona «sirva para nada». Las personas que han sido heridas profundamente en sus relaciones con frecuencia desvalorizan el amor para que no le duela tanto. Y muchas veces se resignan a nunca más amar.

Las personas sin vínculos hacen cosas extrañas en sus relaciones:

No buscan personas seguras: No hay gusto.
No reconocen a las personas seguras: Nadie es seguro.

No se extienden hacia las personas seguras: ¿Para qué ser herido de nuevo?

Aunque las personas sin vínculos muchas veces tienen amigos y familias, su aislamiento es profundo y puede causar muchos problemas serios.

Una persona que no puede vincularse puede sufrir de adicciones, depresión, vaciedad, protección excesiva, temor de que lo traten como un objeto, sentimientos de culpabilidad, temor a la falta de realidad, idealismo, falta de gozo, pérdida del significado, vínculos negativos, explosiones de ira, pánico, relaciones superficiales, o problemas mentales como confusión, pensamientos distorsionados y temores irracionales.

Yo (John) recuerdo que me vi confrontado por mis colegas en un grupo de crecimiento en el seminario. Me dijeron algo como: «Gracias por apoyarnos. Pero no sabemos nada de ti. Sin embargo, queremos saber de ti». Recuerdo que no tenía absolutamente nada que decirles a estos hombres. Era como si me hubieran pedido que les explicara la física nuclear. Balbuceé algo, pero era obvio que había estado devaluando lo que el grupo podía hacer por mí.

¿Está usted sin vínculos? ¿Se ha trastornado su habilidad de ser vulnerable, de sentirse necesitado, de confiar? ¿Se encuentra devaluando a personas seguras? Si es así, puede ser que necesite encontrar un ambiente sanador como una iglesia con programas de recuperación o un consejero para tratar con sus heridas de vinculación.

2. No se respetaron nuestros límites

Nuestra segunda necesidad en el desarrollo es conocer los límites. Los límites son nuestras «demarcaciones de propiedades» espirituales. Nos dicen dónde terminamos y dónde comienzan los demás. Nos ayudan a mantener las cosas buenas dentro de nosotros y las cosas malas afuera. Nos hacemos responsables de lo que es nuestro, y no de lo que no es. Cuando estamos claramente definidos, podemos llevar nuestras propias cargas, y sabemos cuándo es apropiado ayudar a otros con sus cargas (Gálatas 6:1-5).[2]

Sin embargo, también se puede pecar contra nuestra habilidad de decir que no. Se puede lastimar nuestra habilidad de poner límites, establecer consecuencias, y dejar de rescatar a otros. Aquí tiene algunas maneras en que nuestros límites se pueden lastimar:

El control agresivo: Alguien nos hiere si decimos que no.

El control pasivo: Alguien nos deja si decimos que no.

El control regresivo: Mensajes de culpabilidad si decimos que no.

Falta de límites: Alguien nunca nos dice que no.

Estas dinámicas son comunes en la mayoría de las relaciones, y son sumamente destructivas para nuestra posibilidad de conducir nuestras vidas de una manera responsable. Pero, ¿cómo es que las heridas de límites hieren nuestra seguridad?

Básicamente, si una persona sin vínculos no puede recibir amor, una persona sin límites no puede retener el amor. Como una taza sin fondo, la gracia y cuidado que una persona sin límites recibe con frecuencia no pueden permanecer dentro de ellos y nutrirlos y sostenerlos.

Primero, las personas sin límites tienden a sentirse abandonados cuando hay distancia. Porque muchas veces los han castigado con el abandono, no saben cómo quedarse aparte, estar solos y mantenerse firmes en un conflicto. Así que cuando están en una discusión con un adicto a la ira que está gritando como una bestia, las personas sin límites caen en un estado de pánico del cual tienen que salir cumpliendo con los deseos del que grita.

Segundo, las personas sin límites tienden a aislarse como su único límite. Muchas veces las personas con límites débiles cederán repetidamente a alguna demanda irresponsable o a una persona exigente. Entonces, de repente, preparan sus maletas y rompen las relaciones sin advertencia alguna. Esto es porque no pudieron establecer y mantener límites en las etapas iniciales cuando hubo problemas. No tuvieron los recursos para, en los momentos correctos, «vivir la verdad con amor» (Efesios 4:15).

Esto también destruye nuestra seguridad. Si sus límites han sido heridos, quizá encuentre que cuando tiene un conflicto con alguien, usted se apaga aun sin darse cuenta de ello. Esto nos aísla del amor, y hace que no aceptemos a las personas seguras.

A Kate la controló muchísimo su madre que la sobreprotegía. Siempre le advertía que ella era enfermiza, que le iba a atropellar un carro, y que no sabía cuidarse bien. Así que ella cumplió todas esas profecías.

Sin un sentido de límites sólidos, a Kate le costaba mucho arriesgarse y conectarse con las personas. Las únicas personas seguras estaban en su casa. Al final, sin embargo, con un grupo de apoyo en su iglesia, Kate estableció límites en cuanto a su tiempo con su mamá, conoció amigos en su grupo de

solteros, y se mantuvo conectada a su nueva familia espiritual.

Las personas que tienen problemas con los límites pueden mostrar los siguientes síntomas: culpar a otros, dependencia de otros, depresión, dificultad con estar solo, desorganización y falta de dirección, dependencia extrema, sentimientos de sentirse decepcionado, sentimientos de obligación, ansiedad generalizada, confusión de identidad, impulsividad, incapacidad de decir que no, aislamiento, masoquismo, responsabilidad exagerada y culpabilidad, pánico, comportamiento pasivo-agresivo, dilación, negligencia e incapacidad de seguir adelante, resentimiento, abuso de sustancias y desórdenes de alimentación, problemas de pensamiento y problemas obsesivos compulsivos, falta de responsabilidad, y mentalidad de víctima.

3. No éramos considerados personas íntegras, con rasgos buenos y malos.

Nuestra tercera necesidad de desarrollo es la capacidad de resolver la separación entre bondad y maldad. Después de responder quién me ama (vinculación) y quién soy yo (límites), necesitamos saber, ¿soy bueno o malo?

Todos tenemos problemas en esto. No era el propósito que fuésemos malos, pero en muchas maneras lo somos. Todos quisiéramos estar de regreso en el Edén, en un estado de amor no quebrantado con Dios y con los demás. La aceptación de la maldad comprende una gran pérdida y luchas para nosotros.

Pablo se hace eco de su angustia en este clamor: «No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco» (Romanos 7:15). Entendía que como cristianos aún pecamos, luchamos y fracasamos. Ni las buenas intenciones, los compromisos ni el poder de la voluntad cambiarán la realidad.

Resolver los problemas «buenos-malos» es algo que Dios nunca tuvo que hacer. No había maldad con la cual contender. Sin embargo, tenía que tener soluciones para la humanidad caída. Eso es lo que hace único al cristianismo. Tenemos un Dios perfecto que muere por un pueblo pecador. Aun más increíble, este pueblo pecador no tiene que ser bueno para recibir su amor. Podemos ser malos y aún ser amados, como el hijo pródigo (Lucas 15:11-32). Pero muchos de nosotros hemos aprendido que no se nos ama cuando somos

malos. Los daños en este aspecto pueden ocurrir en cuatro formas:

Perfeccionismo: otros esperan que nosotros no tengamos faltas Idealización: otros niegan nuestras imperfecciones Vergüenza: otros condenan nuestras cualidades negativas Separación: otros nos ven como todo-bueno o todo-malo

Estos patrones en las relaciones significativas pueden crear un perfeccionismo dedicado, completamente comprometido al concepto de que puede y debe erradicar todo rasgo negativo, ahora mismo. Los perfeccionistas se quedan atrapados en Romanos 7, y no logran interiorizar la verdad del capítulo siguiente: «Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús» (Romanos 8:1). No tienen suficiente gracia en su interior para disfrutar del perdón.

Los problemas buenos-malos son muy destructores. Las personas que no pueden reconciliar sus propias faltas o las ajenas sufren un gran aislamiento porque son incapaces de vincularse a las personas reales, íntegras, que son buenas *y* malas. En el camino se interpone «lo que debieran ser».

Los perfeccionistas exigen que sus amigos sean perfectos. Inicialmente, cuando simpatizan con alguien disfrutan de un maravilloso período de luna de miel, lleno de descubrimientos acerca de «todas las cosas que tenemos en común» y de lo «compatibles» que son. Entonces surge un conflicto. Comienzan a ver las faltas de la otra persona: siempre se atrasan; no prestan atención; les gusta controlarlo todo. Repentinamente el perfeccionista se confunde y se siente desilusionado. Alguien en quien creía, tenía esperanzas, de quien esperaban más, le ha fallado. Entonces tiende a abandonar y volver a entrar en la búsqueda infructífera e inútil de un ideal. Dado que las personas seguras no son perfectas, se les descalifica, y el perfeccionista queda solo.

En algunos casos los per-feccionistas pueden perdonar los pecados de otra persona, pero son incapaces de recibir el perdón. Muchos per-feccionistas sabotean relaciones potencialmente buenas por una razón: se les puede descubrir. Tienen miedo de acercarse demasiado a alguien, porque su yo malo podría comenzar a filtrarse, y la vergüenza y la autocondenación que sienten sería insoportablemente dolorosa. Generalmente los perfeccionistas optan por el aislamiento en vez de exponer su falla. Es tristemente irónico que los perfeccionistas desechen la seguridad misma que podría curarlos

El famoso hombre «con fobia al compromiso» suele estar en esta categoría. Es el tipo que inicia una relación, se acerca, y luego desaparece. Como dijo una mujer amiga después de uno de estos episodios. «Yo entendería si se hubiera liberado tras una pelea. Pero en nuestra última cita, ambos comenzamos a conversar de nuestros temores e inseguridades. ¡Qué necia fui! Pensé que eso tendía a acercar más a las personas».

Lo que realmente le ocurrió al hombre fue exactamente lo contra-rio: comenzó a confiar en mi amiga, y sus defensas comenzaron a derrumbarse. Estaba quedando en evidencia su necesidad, como dice Pablo (2 Corintios 1:4), de que le comprendan, conozcan, perdonen y consuelen. No podía tolerar el riesgo de que su lado «malo» resultara demasiado malo, demasiado tóxico para mi amiga. Entonces tomó el único camino que había seguido durante años: huyó.

Si usted tiene la separación bueno-malo, puede sufrir una depresión «todo-bueno o todo-malo» al pensar en usted o en otros, ansiedad o pánico, relaciones rotas, desórdenes alimenticios y abuso de sustancias, problemas, culpa, idealismo, incapacidad para tolerar la maldad, incapacidad para tolerar los sentimientos negativos, incapacidad para tolerar la debilidad, narcisismo, perfeccionismo, problemas de ira y enojo, problemas de imagen y adicciones sexuales.

4. No se nos permitió madurar como adultos

Nuestra última necesidad de desarrollo trata de la tarea de tomar un rol adulto en la vida. Es pasar de la posición de un niño a la posición igual y mutua de ser maduro.

Todos iniciamos la vida como un niño sin preparación, inmaduro. No tenemos valores formados, dones ni talentos, emociones ni potencialidades. La primera tarea de los padres es ayudarnos a madurar esta masa confusa de pensamientos y sentimientos para llegar a una vida adulta capaz de funcionar independientemente.

Llegar a adulto significa asumir nuestros propios roles en la vida. Desarrollar especialidades y pericias en nuestros trabajos y carreras. Asumir nuestros roles de género y sexualidad. Aceptar lo que creemos sobre la vida, las relaciones, Dios, las finanzas, y todos los problemas complejos de la vida.

¿Cómo se puede pecar contra nuestra necesidad de llegar a ser adultos?

Estos son algunos modos:

Relaciones de superior a inferior: otros que nos tratan como si fuéramos niños
Relaciones de inferior a superior: otros que nos tratan como si fuéramos sus padres
Control: otros necesitan encargarse de nuestra vida
Crítica: otros que atacan cuando desafiamos su modo de pensar

Cuando se interrumpe nuestra adultez emergente, encontramos fallas en nuestra operatividad. Por ejemplo, algunas personas pueden convertirse en acomodaticios, obsesivos, apegados a las reglas. Algunos reaccionan y se convierten en dominadores, controladores tipo paternal. Algunos se ponen rebeldes, resisten a la autoridad mucho más allá de sus años de adolescencia. Ninguna de estas posiciones resuelve el problema de convertirse en una persona madura. Hay compromisos en el desarrollo del carácter.

¿Cómo sufre por los problemas de seguridad la persona dañada en su adultez? A grandes rasgos, el común denominador es este: Son incapaces de relacionarse con personas seguras porque la persona segura estimula su carácter adulto. Tienden a extraer lo mejor de nuestro interior, porque «el amor todo lo cree» (1 Corintios 13:7). Esto es un riesgo. Porque podemos sólo comenzar a actuar como el adulto que nuestros amigos ven en nosotros.

En otras palabras, la persona perjudicada en su madurez adulta tiene terror de salir del papel de niño, principalmente porque fueron reprimidos por personajes autoritarios y temen la crítica. Aun cuando están doloridos contra la autoridad, tienen miedo de desafiarla. Una relación segura crea la posibilidad del desplazamiento de un poder aterrador y un conflicto subsiguiente.

Mi amigo Bruce, participaba del exitoso negocio familiar. Hacía varios años que su padre había iniciado la operación, y ahora él y sus hermanos eran los herederos indiscutibles.

Los miembros de la familia trabajaron juntos en buena forma y el trabajo progresaba como sobre rieles. Esto fue así hasta que el padre de Bruce ponía sutilmente ideas en Bruce, en público y en privado. Cuado Bruce, que era brillante, generaba una nueva dirección para la firma, su padre sonreía complacido y le palmoteaba la cabeza de un modo paternalista. Esto

comunicaba a todos que el papá aún veía a su hijo de treinta y cuatro años como un niño.

Bruce comenzó a distanciarse de la familia, tratando de hallar algún respeto. Desarrolló relaciones en el golf con algunos hombres de negocios de carácter independiente que lo escuchaban como a un igual. Por primera vez Bruce comenzó a sentirse adulto.

Entonces el techo se vino abajo. El padre de Bruce tiró de las riendas y le dijo básicamente que retomara sus funciones en la familia y abandonara a sus amigos buenos para nada, o se separaría del negocio y de la familia. Obviamente el padre de Bruce había captado que su hijo había comenzado a ser maduro, y él no tenía el ánimo de permitir que eso ocurriera.

Tristemente, no ocurrió. El ultimátum fue muy repentino para que Bruce usara su sistema de apoyo para ser adulto.

Así que Bruce dio un paso atrás. Dejó de ver a sus compañeros, dejó de traer nuevas ideas y dejó su intento de ser un hombre. Tiene épocas de depresión desde entonces, pero se ha negado a recibir ayuda. Los conflictos de Bruce para ser adulto lo apartan de la seguridad. Sólo era capaz de relacionarse con personas que lo trataban como a un niño.

El pecado en el mundo

Ahora que hemos visto que perdemos seguridad debido a nuestro pecado y al de los demás, ensanchemos nuestro horizonte un poco. Consideremos un sistema caído que destruye la seguridad.

¿Ha visto los noticieros de TV y le han herido las escenas de horror y catástrofes en el mundo? Ve el problema ecológico mundial, otra hambruna en África, niños que quedan huérfanos en una guerra sin sentido, actos diversos de violencia y la devastación producida por terremotos, huracanes y volcanes.

Muchos de los problemas que tenemos son el resultado directo de los pecados nuestros y ajenos. Pero también hay problemas graves por los cuales no podemos culpar a nadie. No hay un «hecho» específico. Es sencillamente el hecho de vivir en un mundo que sufre los efectos de la Caída. Ocurre lo malo. Los aviones se estrellan sin razón. Hay buenas personas que no pueden tener hijos. Los terremotos, los tornados y los aluviones se llevan la vida y el amor. La creación misma tiene gran dolor; «gime a una, como si tuviera

dolores de parto» (Romanos 8:22). Está en una prisión: en «la corrupción que la esclaviza» (Romanos 8:21). Los desastres, la enfermedad y la muerte desbaratan nuestras vidas y destruyen nuestra seguridad.

Mi amiga Nancy vivía con su madre, su marido y su hijita de cuatro años, Chrissie. Ella y su abuela estaban muy apegadas, y la pequeña seguía a su abuela por donde fuera.

Repentinamente la abuela murió de una enfermedad inesperada. Chrissie se encerró en sí misma, dejó de sonreír y perdió peso. Normalmente muy activa, la pequeña se puso lánguida y pasiva.

Nancy llevó su hija a un pediatra, que diagnosticó una depresión relacionada con la pérdida de la abuela. Parte de su corazón lo había puesto en su abuela, y ella se sentía aislada mientras la lloraba. Le llevó tiempo, pero poco a poco el corazón de Chrissie comenzó a sanar.

Como en el caso de Chrissie, nuestra seguridad puede ser desafiada por la muerte misma. Piense un minuto acerca de un amigo o pariente apreciado que haya perdido debido a la muerte. Dependiendo de su juventud, de lo importante que la persona era para usted, y sus otros recursos, usted podría perder la capacidad de acercarse, confiar y hallar personas seguras. Una parte en lo profundo de sí podría haber sentido: «Si amo de nuevo, perderé otra vez. Es mejor que me mantenga apartado». A veces vivimos toda la vida bajo la nube de la pérdida.

También perdemos seguridad por medio de situaciones como los cambios debido a la carrera y los cambios financieros que nos separan de nuestros seres queridos. Factores como la madre que trabaja, hogares con uno solo de los padres, y las fallas en la estructura familiar también contribuyen a la pérdida de seguridad.

Hasta nuestra constitución genética se ha corrompido debido a la Caída. Por ejemplo, algunas investigaciones señalan a tendencias estructurales y constitucionales hacia problemas tales como la obesidad, el alcoholismo, y la homosexualidad. Aquí los problemas los heredamos de nuestro ADN, ejemplo notable del sistema quebrantado en que vivimos. Estos problemas nos recuerdan nuestro quebrantamiento. «Yo sé que soy malo de nacimiento; pecador me concibió mi madre» (Salmo 51:5).

Dios puede haberle dado un puñado de ADN problemático. Desesperado y airado, usted puede ceder. Pero aun cuando el dolor no es culpa suya, su responsabilidad es enfrentar su problema, y no sucumbir ante él. En lugar de

desconectarnos de Dios, y en vez de rendirnos ante el problema, vuélvase a Dios y a su pueblo. Dios quiere que demos a conocer nuestras luchas entre nosotros y que nos estimulemos mutuamente. Dios le bendecirá por hacer lo mejor que puede con lo que tiene.

Estrategias de Satanás

Cuando consideramos todas las formas en que hemos perdido y perdemos seguridad, es fácil descuidar a nuestro muy activo enemigo, Satanás, que se ocupa en evitar que tengamos relaciones seguras, y que tan desesperadamente necesitamos. Él ha causado mucho daño con tres tácticas principales: acusación, tentación y zarandeo.

Acusación

Satanás ha hecho de su profesión el tratar de mantenernos condenados ante el trono de Dios. En efecto, la palabra Satanás significa acusador. Trató de acusar a Job (1:9-11) y a la nación de Israel (Zacarías 3:1) a fin de traer juicio contra ellos.

Incansablemente Satanás trata de apartarnos de Dios recordándole nuestras culpas. Sin embargo, Dios está completamente consciente de nuestros errores y ha hecho provisión para ellos en la muerte de Cristo. Así, en efecto, Dios responde a las acusaciones y dice a Satanás: «Sí, han pecado. Pero la culpa ya fue pagada. Están libres».

Satanás no logra conmover a Dios. Sin embargo, nuestra respuesta a nuestro estado de culpa puede hacernos perder seguridad. Cuando sufrimos ataduras erróneas de culpa y vergüenza, nuestra primera respuesta es evitar las relaciones. Nos escondemos en vez de buscar el amor y el perdón. El adversario gana. En cualquier momento que usted y yo llevamos al aislamiento las conductas, emociones y pensamientos de que se nos acusa, somos separados de relaciones seguras que pudieran ayudarnos a tratar con los problemas.

Tentación

Las personas siempre piensan que el diablo trata de influir para hacer «lo malo». Aunque es verdad, la estrategia demoníaca es mucho más profunda.

Trata de tentarnos a solucionar nuestras necesidades sin relaciones y sin humildad, de la manera que quería al principio.

Por eso las tentaciones de Jesús son nuestro modelo. Satanás trató de influir para que creara alimentos, trató de poner a prueba la provisión de Dios en su favor y para que le adorara (Mateo 4:1-11). El tema de las tres tentaciones gira alrededor de la solución para las necesidades de Jesús por sus propios medios, y no a la manera de Dios.

Recientemente, una buena amiga llamada Ana me llamó tarde en la noche. Estaba en crisis por problemas con el marido, la familia y el trabajo. Era evidente que estas luchas no eran nuevas, y le pregunté por qué no había llamado algunos meses antes.

«Tú me conoces» me dijo Ana, «yo trato de manejar mis asuntos por mí misma sin molestar a la gente. Supongo que quedé atrapada». En efecto, Ana cayó en la primera de las tentaciones de Satanás contra Jesús. Ella trató de hacer pan con piedras. En lugar de llamar a un amigo, dependió de su propia competencia, y fracasó.

Cuando esté dolido y oiga una voz que le dice: «¿Por qué vas a molestar a otros? Se darán cuenta de lo débil que eres. ¿Dónde está tu fe?», bien puede ser una idea plantada por el tentador para mantenerlo alejado de personas seguras.

Zarandeo

Finalmente, al diablo le complace mantener a una persona alejada de otras personas. Sabe que el poder del amor está en las relaciones. Está preocupado de cortar nuestra relación con Dios y con nuestro prójimo.

Después de la última cena, Jesús dijo a los discípulos que Satanás había pedido permiso para zarandearlos como a trigo (Lucas 22:31). «Zarandearos» se refiere a separar, apartar o discriminar. En otras palabras, quería exactamente lo opuesto de Jesús, que deseaba que fuésemos «uno» (Juan 17:22). Quiere división, no unanimidad, porque está muy consciente del poder de las relaciones sobre el aislamiento. Quiere dividir para vencer.

A veces vemos que esta estrategia obra en la iglesia en nuestros días. Personas con problemas emocionales acuden a los cristianos en busca de ayuda, y ellos con frecuencia dicen cosas locas como:

Primero ordena tus actos.
Si tuvieras más fe, no tendrías este problema
Es un problema moral
No perturbes la iglesia.

Estas actitudes mantienen a aquellos que necesitan ayuda «zarandeados» fuera de los recursos divinos, por lo que el cuerpo se divide y se fragmenta.

Necesitamos lo opuesto. Necesitamos que la confesión de los problemas, los fracasos y luchas sean la norma y no la excepción. En esta forma, nosotros vendremos a ser los «dos o tres» que aseguraremos su presencia en medio nuestro (Mateo 18:20).

Conclusión

Hay cuatro respuestas amplias a la pregunta: «¿Cómo perdí la seguridad?» La perdimos por:

- el pecado por nosotros
- el pecado contra nosotros
- el pecado en el mundo
- las estrategias de Satanás

Cuando llegamos a estar conscientes de todas ventajas acumuladas en contra de nosotros, quizá la mejor pregunta que podamos hacernos es: «¿Por qué no perdimos todavía más seguridad?»

Transfórmese en un estudiante de usted mismo. Encuentre cuáles aspectos le han herido más y en qué maneras. Comience a trabajar sobre el problema que lo tiene desconectado. Recuerde que sobre todas las cosas, Dios quiere tenerle plenamente reconciliado con él y con su pueblo. La oración de Jesús que seamos «uno» también lo incluye a usted.

---

[1] Para un estudio completo sobre las cuatro necesidades, refiérase a *Changes That Heal* por el Dr. Henry Cloud, Zondervan, Grand Rapids, 1992, y *Hiding from Love* por el Dr. John Townsend, NavPress, Colorado Springs, 1991.

[2] Para más información, refiérase a Boundaries, Zondervan, Grand Rapids, 1992.

SEGUNDA PARTE

¿Atraigo a personas inseguras?

CAPÍTULO CINCO

¿Tengo un déficit de seguridad?

CUANDOYO (JUAN) tenía unos doce años, mi familia se fue de vacaciones de verano. Los seis viajamos hasta un campamento de retiro en la montaña para disfrutar del paisaje y de diversas actividades. Una tarde subimos hasta la cumbre de un cerro bastante alto para contemplar el paisaje.

Al bajar por la empinada ladera, mi hermanita de diez años, Lynn, comenzó a correr a una velocidad creciente, fuera de control. El desastre estaba a la vista al pie del cerro. Un largo y tenso cerco de alambres de púas ponía fin a la pendiente, y Lynn iba directamente hacia él, aterrada, tratando de detenerse, pero sus pasos eran cada vez más largos. Aún puedo ver sus delgadas piernas blancas girando locamente como un molinete cerro abajo.

Mi padre le gritó: «Date vuelta, Lynn, vuélvete», con la esperanza que el cambio de dirección la hiciera perder velocidad. Al oírlo, mi hermana giró hacia un lado y dio inmediatamente con su hombro contra el tronco de un gran árbol que había en la ladera. Fue un golpe tremendo. El impacto la hizo girar y disminuir la velocidad, y rodó unos pocos metros. Se detuvo a un metro y medio de la alambrada de púas.

Cuando llegamos donde Lynn, tenía el costado amoratado debido al golpe que recibió. Lloraba de dolor. Pero se había salvado de caer en la alambrada. Si hubiera dado contra los alambres habría recibido cortaduras de mucha gravedad.

Ahora cuando cuento la historia, siempre termino con las palabras: «Nunca pensé que estaríamos agradecidos porque Lynn chocara con un árbol».

¿Hay suficientes personas seguras en mi vida?

Las personas que tienen relaciones inseguras suelen quedar fuera de control, como Lynn, pero no tienen un árbol que las detenga. En realidad solo les esperan alambres de púa al final de su caída, amigos inseguros que les pueden herir gravemente si caen en ellos. Sin embargo, lo que necesitan son amigos que sean árboles estables para aminorar su desastre. Como lo expresa el rey David: «Que la justicia me golpee, que el amor me reprenda» (Salmo 141:5).

Muchos vivimos vidas rodeadas de alambradas de púas, sin que haya un árbol que interrumpa nuestra caída. Procuramos escoger amigos y cónyuges seguros, cariñosos y fieles. Pero cada vez quedamos desilusionados y desanimados.

Dios nos creó con hambre y sed de amor, porque el amor es nuestro estímulo, nuestro combustible. Dios usa personas para consolarnos (2 Corintios 1:4). Cuando carecemos de suficientes relaciones seguras que nos sostengan con regularidad, podemos tener un verdadero problema espiritual y emocional. Sin embargo, pudiéramos no tener conciencia que la falta de personas seguras es el problema.

En el deporte, cuando desarrollamos una actividad intensa, necesitamos tomar agua a cortos intervalos. Si no lo hacemos así, corremos el riesgo de deshidratarnos, lo que puede ser muy grave. Sin embargo, solemos no sentir sed durante el ejercicio. En realidad, pensar en el agua podría provocarnos nauseas en los momentos de mayor exigencia. De la misma manera, usted puede tener niveles muy bajos de apego a algunas personas. Usted puede estar «deficiente en seguridad». Y es posible que usted aun no se dé cuenta que tiene dificultades.

¿Cómo evaluar su deficiencia de seguridad, o el nivel muy bajo en lo que a relación con personas seguras se refiere? Dé una mirada a lo que hace en cuatro aspectos de su vida: relaciones, desempeño, salud, y vida espiritual.

Relaciones

La calidad de nuestras amistades importantes nos puede decir mucho acerca de la cantidad de seguridad que recibimos. Use el siguiente cuestionario como guía para determinarlo.

1. ¿Tiene la tendencia a ser el «dador» en sus relaciones, en vez de tener

un mutuo intercambio?
2. ¿Se da cuenta que la gente se acerca a usted cuando necesitan algo suyo, y no tanto para pasar un rato con usted?
3. ¿Le resulta difícil revelar sus verdaderos sentimientos y problemas?
4. ¿Le cuesta considerar a otras personas como fuente de apoyo emocional y espiritual?
5. ¿Prefiere estar solo para lidiar con sus problemas?
6. ¿Se ha dado cuenta de un patrón en que las cosas están bien mientras usted no revela su intimidad, pero que la gente se aparta de usted en cuanto habla con sinceridad de su intimidad?
7. ¿Siente que Dios es la única persona que le conoce realmente y ama todo los tuyo?
8. ¿Se ha dado cuenta que elige personas que invariablemente lo abandonan con el tiempo?
9. Sus confidencias mutuas, íntimas y vulnerables con otras personas, ¿son más una rareza que un hecho regular?
10. ¿Se ha dado cuenta que sus relaciones giran más alrededor de actividades y no en relaciones personales?

Si puede identificarse con varias de estas preguntas, es posible que tenga deficiencias de seguridad en su vida. En dependencia de la estructura y estilo de su personalidad, tendrá falta de seguridad en una variedad de formas.

Desempeño

¿Qué de su vida activa? El trabajo, la actividad, la diversión y la recreación todas tienen que ver con el desempeño. Muchas personas activas, atareadas y productivas se sorprenden al descubrir que sus niveles de desempeño han caído sin razón aparente. Eso suele estar relacionado con la seguridad.

Un buen ejemplo es el dicho «estar como día lunes». Toda persona que trabaja conoce el sentimiento de terror y falta de motivación que le acompaña al regreso a la oficina después de un fin de semana. La mayor parte del tiempo explicamos el lunes haciendo un contraste entre el trabajo pesado y el descanso del fin de semana.

A veces esto es verdad. Sin embargo, la gente suele pasar de viernes a domingo sin ningún lazo relacional ni conexiones. Van a la iglesia, juegan

béisbol, van a esquiar, o hacen trabajos en el patio, pero sin un momento de intimidad de alma a alma. Por cierto no era esto lo que Dios se propuso al instituir el reposo semanal. Las relaciones eran una parte vital, cuando Jesús participaba en la adoración en comunión con otros el día de reposo (Lucas 4:16).

En otras palabras, los lunes de desánimo no siempre tienen que ver con lo malo del trabajo. Puede deberse a lo vacío que estamos por la falta de comunión íntima con otros en nuestra vida.

Otra señal del déficit de seguridad es la dificultad que tenemos para completar las tareas. Usted ha contemplado la pila de proyectos que hay sobre su escritorio, o en diversos lugares de la casa y ha pensado: «Bien podría echar todo al fuego. Nunca lograré hacer todo eso».

Generalmente hablando, la primera solución que acude a la mente es disciplina y organización. Todo se pone en un programa. Planifica el tiempo. Se apega a ello. A veces la disciplina ayuda. Sin embargo, el déficit de seguridad sabotea nuestra capacidad de lograr que las cosas se hagan.

¿Por qué? Por la forma en que Dios nos estructuró. No ponemos ser buenos realizadores con el tanque relacional vacío, no importa cuán comprometidos y sinceros seamos. El combustible para tener una iniciativa agresiva simplemente no se encuentra allí. Recordemos que antes que Dios nos diera como descripción de trabajo el llenar la tierra y someterla, nos creó para sostener relaciones mutuas (Génesis 1:27-28).

La siguiente es una lista parcial de problemas de desempeño que pueden tener como raíz el déficit de seguridad:

Lapsos en la concentración
Incapacidad de pensar creativamente
Incapacidad de afrontar riesgos
Pérdida de energía
Problemas de motivación
No lograr las metas

Se necesita mucho empuje y energía para lograr las funciones. Si está rodeado de personas ineptas, puede verse gravemente obstaculizado.

Salud física

Desde hace algunos años, la investigación ha comenzado a con centrarse en la estrecha relación entre nuestras mentes y nuestros cuerpos. Esta investigación sencillamente afirma lo que las Escrituras nos han estado diciendo durante milenios: que no *tenemos* un cuerpo; *somos* un cuerpo. Cuando David clama a Dios en tiempos de tribulación, sentía un agudo dolor físico y emocional: «frío de muerte recorre mis huesos; angustiada está mi alma» (Salmo 6:2,3). La agonía de Jesús en Getsemaní le hizo sudar «como gotas de sangre» (Lucas 22:44).

Como David y Jesús, nuestro bienestar físico es un buen barómetro de nuestra vida emocional y espiritual. En realidad, muchos médicos atribuyen un elevado porcentaje de los problemas de salud al estrés y a las emociones, que pueden ser completamente sensibles a las relaciones. Observe la siguiente lista:

dolores crónicos de cabeza
problemas gastrointestinales
dolores de espalda
susceptibilidad a los virus
problemas de peso

Aun el cáncer y las expectativas de vida se han vinculado con nuestro bienestar emocional. No podemos ignorar las señales médicas que podamos recibir.

Una pequeña ciudad de Pensilvania llamada Roseto es un buen ejemplo de la importancia de las relaciones sobre nuestro bienestar físico. Hace muchos años Roseto fue poblada por inmigrantes italianos, que adquirieron la reputación de tener relaciones personales inusitadamente sólidas y de larga duración. Las personas fueron amigas por muchas generaciones, y en forma genuina se preocupaban unos por otros.

La ciudad no se hizo conocida solo por sus relaciones. También se hizo famosa por su longevidad. Las expectativas de vida de sus ciudadanos eran significativamente mayores que la del resto de los Estados Unidos. Fueron investigadores a estudiarlo para descubrir en qué era diferente esta gente.

Pronto los investigadores descubrieron la variable más importante: las relaciones. El vínculo profundo entre los residentes era raro en otras partes del estado y del país. Pero hubo otros dos descubrimientos importantes en

este estudio de largo plazo.

Primero, los habitantes de Roseto no tenían un cuidado físico mejor que cualquiera otro. Comían mucha carne roja y alimentos grasosos, fumaban y bebían como muchos estadounidenses. Sin embargo, vivían más.

Segundo, la ciudad fue investigada nuevamente en la década del noventa. Ahora, la industrialización había puesto su marca. Muchas personas emigraron, nuevas personas se radicaron allí y las conexiones se rompieron. Los residentes antiguos decían que ya no conocían a la gente en las calles.

¿Pueden adivinar? Al desintegrarse las relaciones, las expectativas de vida decayeron. Si pensaba mudarse a Roseto, piénselo dos veces. Sus posibilidades de tener una vida más larga ya no son mejores que en cualquiera otra parte del país.

Vida espiritual

Finalmente, la falta de gente segura a su alrededor puede provocar confusión en su relación personal con Dios. En realidad, su «condición relacional» y su «condición espiritual» están indisolublemente conectadas como las hebras de una cuerda.

Este es un problema importante y muy real. Con frecuencia aprendemos acerca de lo divino a partir de la carne. Como escribe Juan: «Si alguno afirma, “Yo amo a Dios” pero odia a su hermano, es un mentiroso, pues el que no ama a su hermano, a quien ha visto, no puede amar a Dios, a quien no ha visto» (1 Juan 4:20). La gente insegura engendra un cuadro de un Dios inseguro.

Contrariamente a lo que dicen algunas personas, nuestro caminar con Dios no es un sendero inamovible, que no puede ser afectado por otros. A otros les importa mucho lo seguros que nos sentimos con el Señor. Muchas personas han perdido su intimidad con el Salvador debido a creyentes que los han herido en su nombre. Como dice Job: «Aunque uno se aparte del temor al Todopoderoso, el amigo no le niega su lealtad» (Job 6:14). ¿Se ha visto usted apartado del temor del Altísimo a causa de amigos poco bondadosos? Usted no ha sido el único.

Por un minuto piense en su viaje con Dios. La mayoría recordamos períodos de cercanía y calidez, tiempos de ira o duda, y ocasiones en que Dios parecía crítico, peligroso y aun apático. Trace una sencilla línea del

tempo de su viaje espiritual. Identifique y describa brevemente las etapas que ha experimentado en su andar con Dios a lo largo de los años (meses o semanas).

Debajo de ella trace otra línea, y pregúntese lo mismo acerca de sus relaciones más cercanas. ¿Hay paralelos en los dos viajes? La gente suele hallar que en ocasiones de la vida cuando sienten que han pertenecido a Dios, también tenían alrededor buena gente. Y cuando se han sentido inseguros de Dios, lo mismo ocurrió con la gente. Esos dos principios hay que verlos siempre relacionados entre sí. No evalúe su vida espiritual sin considerar también su vida en el mundo.

En resumen, el déficit de seguridad puede apartarnos del brazo vital de los recursos divinos: su pueblo. Y también ellos pueden separarnos de la intimidad con Dios.

CAPÍTULO SEIS

¿Por qué elijo relaciones inseguras?

RÓGER ESTABA DESILUSIONADO con sus amistades. Se sentó en mi oficina y me dijo que estaba resentido con la gente.

—Usted sabe —dijo—, por un tiempo seremos Jesús y yo. No puedo entablar otra amistad que me resulte mal. Parece que cada vez que encuentro un amigo realmente íntimo, me veo esquilmado.

— ¿Qué ha pasado? —le pregunté.

—Bueno, trabé amistad con Tom, cuando estaba en la miseria. Su esposa lo había abandonado, y lo habían despedido del trabajo. Entonces, para ser útil, lo tomé y lo cuidé para que recuperara su salud. En el proceso, nos hicimos muy buenos amigos, o así yo lo creía. Comencé a confiar en él, le conté algunas cosas personales sobre luchas que tenía con mi familia.

—Bueno, cuando se levantó sobre sus pies, se volvió completamente en mi contra, cuando no pude estar de acuerdo con todo lo que él estaba haciendo. Solo porque discrepé con él sobre el modo que él quería organizar su negocio y tratar con sus antiguos socios, se volvió completamente en mi contra y comenzó a divulgar ante la gente que yo había hecho toda clase de cosas terribles.

—Usted no lo creería. Fui ante personas que casi no conocía, como hoy en la oficina de un abogado, y dicen que no pueden creer lo que yo le hice a Tom. Luego me dan la espalda y se marchan. Mi nombre está enlodado en todo el pueblo, aunque yo solo quise ayudarlo. Mire a dónde me ha llevado.

Se veía aturdido.

Cuando le pregunté más al respecto, dijo que no era la primera vez que había sido traicionado por un amigo íntimo. En realidad, cada uno de sus amigos íntimos había terminado traicionándolo en alguna forma significativa.

— ¿Por qué no puedo encontrar un buen amigo que no me traicione? —me preguntó Róger.

¿Por qué no puedo encontrar personas seguras?

Dondequiera que hablamos acerca de la importancia de las relaciones para la sanidad emocional y el crecimiento espiritual, no falta quien pregunte: «¿Dónde se encuentran las personas seguras de que usted habla?» Parecen pensar que no hay personas buenas en el mundo. Sin embargo, el verdadero problema está en que no saben buscar personas seguras.

¿Por qué no podemos ver quién es seguro y quién no lo es? ¿Cómo es que hay personas que tienen el talento de unirse a gente destructiva? Sea amistad o romance, parece que siempre terminan acercándose a personas que los perjudican. ¿Es solo mala suerte? ¿Son todas sus malas relaciones el resultado de puro azar?

No lo creemos. Aunque hay casos en que personas inocentes son traicionadas, cuando una persona tiene el patrón de ser perjudicado por sus amistades, normalmente no es por azar. Cuando una persona encuentra una relación destructiva tras otra, debe finalmente decidir que el común denominador que le conecta a todas esas «malas» personas está en sí mismo.

Pero es raro que entendamos que el problema está en nosotros. Cuando tenemos una serie de malas relaciones, generalmente pensamos —como Róger— que la gente no es digna de confianza. Nos desilusionamos de las relaciones en general y deseamos renunciar a ellas. Dado que tenemos la tendencia de ver el problema como ajeno a nosotros, pensamos cuán mala es la otra persona.

Pero en Mateo 7:3-5, Jesús nos dice: «¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo? Cómo puedes decirle a tu hermano: “Déjame sacarte la astilla del ojo”, cuando ahí tienes una viga en el tuyo? ¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano».

Aquí Jesús vincula el fijarse en las faltas de los demás con nuestros problemas para «ver». Con mucha frecuencia no enfrentamos a lo que se interpone en nuestra capacidad de evaluar a las personas: nuestros problemas de carácter. Muchas de nuestras amistades con mal resultado ¡son culpa

nuestra! A eso dedicaremos este capítulo: Las fallas de carácter que nos hacen elegir amigos inseguros.

Seleccionamos amigos inseguros porque no hemos asumido nuestros propios problemas. Jessie ilustra en forma hermosa este principio. Un día, en una sesión de terapia de grupo, dijo:

—Esta vez voy a hacerlo mejor. He estado casada con nueve hombres diferentes; todos ellos fueron abusadores.

—¡No, no es así! —exclamó otra mujer del grupo—. Te has casado nueve veces con el mismo hombre pero con nueve nombres diferentes.

Jessie quedó sorprendida, pero lentamente comprendió que aunque todos sus maridos eran diferentes, todos tenían la misma tendencia a perjudicarla. Uno podía haber sido francamente violento, otro se apartaba pasivamente, otro era agudamente crítico. Pero todos carecían de la capacidad de darle el amor que ella anhelaba.

Así, para cambiar, Jessie tuvo que aprender que algo en su constitución como persona la llevaba a elegir mal entre los hombres.

Proverbios 4:23 dice: «Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida». De nuestro corazón fluyen los problemas en que nos vemos envueltos. Si hallamos que hay dinámicas recurrentes en nuestra vida, por ejemplo, relaciones perjudiciales con las personas, entonces debemos considerarnos primero a nosotros mismos para ver qué cosas en nuestro corazón provocan las cosas que ocurren.

Veamos algunas fallas de carácter que nos hacen seleccionar personas inseguras. Incapacidad de juzgar el carácter

Una de las principales razones que tenemos para elegir personas destructivas es que somos incapaces de juzgar el carácter. Muchas veces al elegir a personas importantes para nuestra vida, no pensamos en el carácter como el factor principal. Consideramos cómo nos sentimos, quién nos atrae, o lo que parece arrastrarnos hacia esa persona. Nuestras decisiones son muy subjetivas.

En un sentido los asuntos del corazón son mayormente subjetivos e inconscientes, y eso no es malo. No siempre las relaciones del alma deben hacerse sobre una base racional. ¡Que aburrida sería la vida! Nuestro inconsciente tiene sabiduría propia, y de alguna manera nuestro corazón sabe lo que quiere y necesita. Eso es válido. Pero Dios constituyó nuestro ser en dos partes, la racional y la emocional; cuando ellas entran en conflicto,

tenemos problemas.

Al elegir a las personas debemos usar tanto la razón como las emociones. Nos ponemos en peligro cuando hallamos que nuestro corazón nos atrae a cierta persona que nuestra mente «conoce mejor» y no la elegiría. En tales ocasiones, nos descubrimos eligiendo personas que no pueden satisfacer nuestras necesidades y cuyo carácter no alcanza nuestros valores esenciales. *El corazón se desconecta de los valores y entramos en conflicto con nuestras verdaderas necesidades.* Dado que nuestros corazones están programados para encontrar alguna suerte de enfermedad interior, hallamos las relaciones que armonizan con la enfermedad interior de nuestro corazón. Por ejemplo, muchos cristianos solteros se enamoran hasta los pies de alguien que no expresa su amor o es irresponsable.

Jesús nos advierte que primero debemos enfrentar lo que está en nuestro corazón, y solo entonces podremos juzgar en forma exacta a los demás para elegir relaciones seguras. Nuestros propios problemas de carácter nos enceguecen ante el carácter destructivo de otras personas. Primero debemos comprender que tenemos un problema que nos incapacita para juzgar el carácter para dejar de representar el papel de una víctima inocente.

Aislamiento y temor del abandono

La falta de conexión es una importante razón porque elegimos personas inseguras. Si no podemos establecer una relación de intimidad con los demás, entonces con frecuencia elegiremos personas que tampoco pueden establecer una buena conexión. Si alguien está aislado interiormente, buscará relaciones aislantes mientras no se enfrente a su problema personal.

El temor del abandono estimula una conexión aisladora. Muchas veces quien mantiene una relación dolorosa debiera poner límites muy serios o cortar toda relación (Mateo 18:17; 1 Corintios 5:11-13) por un tiempo. Pero teme tanto quedarse solo que no puede hacerlo. Cada vez que piensa en hacerle frente a la otra persona, o en poner fin a la amistad, se siente abrumado por sentimientos de pérdida y de soledad, ya sea que evite dar el paso difícil o que ceda con prontitud. Puesto que no tiene relaciones primarias seguras y que sirvan de apoyo, preferiría tener relaciones inseguras antes que no tener ninguna. Es el todo o la nada lo que mantiene en marcha el aislamiento y el abandono.

Esperanza defensiva

La esperanza defensiva nos protege contra el dolor y la tristeza. A veces es simplemente la esperanza de que la persona cambie lo que nos permite soportar el dolor que necesitamos enfrentar. Los humanos son increíblemente optimistas cuando se refiere a relaciones destructivas. Por alguna razón pensamos que la persona dañina, irresponsable, descontrolada, abusiva o deshonesta va a cambiar si le amamos correctamente o lo suficiente. Pensamos que si tan solo le damos a conocer sus errores, o ponemos el grito en el cielo, o nos enojamos, ellos van a cambiar.

En suma, tenemos esperanza, pero es una esperanza que desilusiona. En este escenario utilizamos la esperanza para defendernos, para no enfrentar la verdad acerca de alguien a quien amamos. No queremos pasar por la tristeza de comprender que probablemente no cambien. No queremos aceptar la realidad sobre lo que ellos son. Entonces esperamos.

Generalmente este tipo de esperanza no nace con nuestra relación presente. Usualmente tenemos un patrón de no enfrentar la tristeza y la desilusión en muchas de nuestras relaciones del pasado, a partir de la niñez.

Es difícil enfrentar la tristeza, porque pone sobre nosotros la responsabilidad del cambio, y no en la esperanza del cambio de la persona insegura. Tenemos que aprender a no esperar que las personas cambien. Tenemos que buscar otros amigos. Tenemos que adaptarnos a un matrimonio que no es satisfactorio. Tenemos que adquirir valor para establecer límites y consecuencias y hacer muchas decisiones duras que pueden cambiar nuestras relaciones.

Sí, al principio la esperanza es más fácil, pero a la larga es más difícil. No enfrentar la realidad es quedarse empantanado, y volver a recibir más de lo mismo en el futuro. La esperanza defensiva es una de las razones más grandes por la que permitimos que la destrucción siga en nuestra vida.

Mal sin confrontación

Joe era un súper santo. Era una de las personas más responsables que se pueda conocer. Era fiel en su andar con Dios, muy entregado a las demás personas, moralmente puro, y todas las cosas que se esperan que haga un «buen cristiano». Pero mantenía relaciones con una «mala muchacha». Era

muy atraído por mujeres que eran su polo opuesto: impulsivas, irresponsables, moralmente liberales, y generalmente inmaduras.

Joe tenía la tendencia a ser «santo» y se sentía irresistiblemente atraído hacia gente «no santa». El problema es que ni Joe, ni ninguna persona es completamente santa (Marcos 10:18). Todos tenemos partes malas que debemos reconocer y confesar (1 Juan 1:10). Si no reconocemos nuestros males, vamos a buscar a otros que mantengan en nosotros la ilusión que el mal está en alguna otra persona, fuera de nosotros.

Muchas personas prefieren las «relaciones inseguras» porque no han enfrentado sus males y andan a la caza de esos males en otros. Esta dinámica es muy familiar para los padres cuyo «buen» adolescente se junta con un fracasado. Inconscientemente el adolescente trata de unir los dos polos. Cuando la familia comienza a reconocer su maldad, el adolescente no tiene que andar por ahí buscando a otro.

Anhelo de fusión

Susie estaba enamorada. Tomó asiento en mi oficina y extasiada me habló del nuevo hombre en su vida. Neal era todo lo que ella siempre había anhelado, y se sentía como nunca antes. Él era financieramente exitoso y bien respetado en la comunidad de los negocios donde ella trabajaba. Era uno de los líderes en el ministerio de los solteros en su iglesia. Él tenía todos los brillos que a ella siempre le habían atraído. Fuerte y agresivo, Neal parecía ser capaz de dominar cualquier situación.

A medida que le preguntaba más acerca de sus nuevas relaciones, fui descubriendo que estas no tenían mucha sustancia. Al preguntarle cómo se relacionaban ella y Neal, Susie se puso a hablar de lo que él era y la imagen que proyectaba. «Él hace esto y aquello, o sabe tantas cosas, o tiene excelentes cualidades». Pero parece que Neal no mostraba un interés real por ella como persona. Parecía que la estaba utilizando como objeto para reafirmar su imagen (Susie era muy atractiva). En realidad ella era un adorno, con mayor importancia para él que la persona.

Pero, cuando traté de indicarle algo de esto, ella no lo entendió. No podía ver que no estaba edificando una buena relación. Yo podía darme cuenta que cuando todo el entusiasmo se agotara, ella iba a quedar muy vacía.

¿Qué iba a hacer? Lo llamaremos *anhelos de fusión.* Ella trataba de

compensar lo que sentía que faltaba en su interior mediante la fusión de su identidad con Neal. La familia de Susie era pobre, y su padre era pasivo y no había tenido éxito. Al fusionar su identidad con la de Neal, Susie se sentía como que podía compensar toda la vergüenza que sentía por sí y por sus antecedentes. Su imagen, su dinero, su posición en la comunidad y en la iglesia eran algo que ella siempre había admirado en otros, pero que sentía que jamás las tendría para sí misma. Ahora por medio de Neal, podía llegar a ser parte de todas esas cosas.

Había otras razones tras los deseos de fusión de Susie. Neal era agresivo y fuerte, capaz de hacer sentir su valer en el mundo. Para Susie era difícil ser fuerte e imponerse ante la gente, como lo era también lograr una vida de éxito en su carrera en el mundo. Cubrió su falta de capacidad para hacer sentir su presencia con una capa de amor y bondad hacia los demás, y la daba a sus amigos para lograr su aceptación. El pensamiento de hacerse más asertiva y equipararse con gente fuerte la aterraba. Odiaba el conflicto.

Así, con un hombre fuerte a su lado, todos sus problemas quedaban resueltos. Ella no tenía que aprender a ser fuerte; tenía un hombre fuerte. No tenía que aprender a formular metas y procurar su cumplimiento; él lo hacía. Con él a su lado, ella lo hacía todo, sin tener que hacerlo personalmente.

La seducción de «mimetismo» es que alguien procura alcanzar sus metas de crecimiento espiritual y en la vida sin hacer el trabajo pesado. En realidad este patrón nos enceguece acerca de los defectos en el carácter de las otras personas y puede conducir a la toma de muchas decisiones destructivas.

Temor a la confrontación

También Andrea tenía un patrón de elegir amigos inseguros. Siempre tenía una amiga íntima que hacía muchas cosas que la favorecían, pero constantemente la perjudicaba. Su actual amiga, Sandra, se preocupaba por Andrea; era inteligente y responsable, pero adolecía de un espíritu crítico.

Andrea solía quedar desconcertada por algunos juicios emitidos por Sandra, porque esta actuaba como si supiera la mejor forma de conducir la vida espiritual y el bienestar de Andrea. Andrea podía haberle dicho a Sandra que no se metiera en sus asuntos, o tenía que aceptar su tipo paternalista y no dejarse afectar por lo que le decía.

Pero nada de esto hizo Andrea. Intentó y procuró vivir a la altura de las

normas de aprobación de Sandra y se inquietaba cuando no lo lograba. Finalmente decidió solicitar consejería. Cuando le pregunté por qué lo hacía, dijo:

—Nada, en realidad. Quiero decir, yo hago todo lo posible por agradarla.

—Pero, ¿le ha preguntado usted cómo se siente ella cuando la critica mucho? —le pregunté.

— ¿Está bromeando? ¡Nunca podría hablarle a Sandra de esa manera!

Parecía asombrada que alguien considerara la posibilidad de que confrontara a Sandra.

— ¿Por qué no le podía decir a ella que la aprecia mucho y que quiere seguir siendo su amiga, pero que ha notado que es muy buena para criticar; que usted apreciaría oír un consejo o evaluación específica cuando se lo solicite?

Andrea no estaba preparada para hacer lo que sugerí, pero comenzamos a explorar el problema de por qué algo tan sencillo le resultaba tan difícil. A medida que conversamos sobre el problema pudo darse cuenta que la confrontación con personas criticadoras siempre había sido un problema para ella y eso la había llevado a diversas relaciones dañinas en el pasado. Cuando estaba con alguien que era crítico o dañino, ella no le podía hablar al respecto y solucionar el patrón.

El problema de la incapacidad de confrontar a las personas es que los no contenciosos son el tipo exacto de persona con que acaban las personas hirientes. Es como un pato que busca agua. La gente que tiene bien establecidos sus límites, capaces de confrontar a otros con claridad, y resuelven los problemas de sus relaciones, no tiene el tipo de dinámica perjudicial que Andrea sufría repetidas veces. Pueden tratar con gente hiriente, insegura por medio de confrontaciones bíblicas. Pero si alguien no puede, o tiene miedo de hacerlo, está literalmente programado para un patrón de relaciones inseguras, y raramente logrará una relación segura.

La inseguridad para confrontar a otro es licencia para la inseguridad. No poder confrontar a otro es como tener una granja sin cercos, o un cuerpo sin piel. No importa cuan cuidadoso uno sea, siempre se verá envenenado o infectado por falta de protección. Quien tiene miedo a la confrontación con los patrones dañinos o abusivos en una relación hallará a muchas personas inseguras que se aprovecharán de él.[1]

Idealización

La idealización es una manera romántica de ver a alguien o alguna situación, en que el idealizador solo ve lo bueno y omite gran parte de la realidad. Ignora las faltas de la persona, o peor aún, las convierte en puntos fuertes considerándolos románticamente. El idealizador puede llegar a interpretar convenientemente la fuerza y la agresión de un abusador, y admira cómo el abusador puede enfrentar a las personas sin ver sus actos dañinos.

Chris idealizó sus relaciones. Estaba saliendo con un hombre muy irresponsable. Consideraba sus desatinos como espontaneidad, su falta de programación como creatividad, su incapacidad de conservar un trabajo estable como que era más inteligente que todos sus jefes, sus hábitos de despilfarro como falta de preocupación por cosas temporales como el dinero y la seguridad económica. Ella aceptó todos sus brillantes problemas y se enamoró de ellos, y los veía en una forma totalmente irreal, idealizada.

Las personas atrapadas perpetuamente en la idealización están propensas a encontrar a muchas personas inseguras. «Engañosa es la hermosura», dice la Biblia. Las relaciones verdaderas pasan por alto las idealizaciones para ir al verdadero amor y a la verdadera intimidad. Pero los idealizadores no quieren la realidad, porque en el pasado siempre los ha desilusionado. Los idealizadores suelen ocultar una gran cantidad de desilusiones en su historia personal e idealizan el futuro para dar razón de sus tristezas en el pasado. Pero siempre volvemos a lo que negamos en nosotros, y el idealizador encuentra la tristeza que ha negado. Pero el problema es que no lo encuentran en su propia alma, donde se podrían trabajar, sino en alguna relación nueva. Al desear desesperadamente evitar la penosa realidad, crean nuevas realidades dolorosas con cada persona insegura idealizada.

Necesidad de rescate

Jerry se sentía tan seguro de Mindy, que podría difícilmente describirlo. «Nunca había sentido una conexión tan profunda con una persona. No puedo dejarla ir».

Incapaz de dejar una relación que le había herido durante cinco años, Jerry rogaba pidiendo la ayuda de sus amigos. Pero ellos no sabían qué decirle. Ya habían oído todas las historias de lo difícil que era Mindy, lo imposible que

era agradarla no importa lo que él hiciera para ello, y cuán apasionada era por cosas insignificantes. Cuando le decían que se alejara de ella, él tenía la misma respuesta: la conexión es demasiado fuerte.

Vino a solicitar consejo para tratar de dejar la relación porque no podía cortarla por sí mismo. Conversamos de la fuerte conexión que sentía. A medida que conversamos, nos dimos cuenta que Jerry se sentía más conectado cuando rompían, y ella se ponía realmente triste, o cuando alguna cosa terrible le sucedía a ella, y necesitaba que él la consolara o la ayudara. De hecho, los mejores momentos los tenían cuando ella necesitaba consuelo, ayuda, dinero o él intervenía en alguna otra crisis.

La verdad era que en realidad ellos no tenían una conexión madura. Tenían una relación de rescate. Cuando estaba dolida o necesitaba ayuda, se sentían cercanos. En otras ocasiones la relación era tormentosa.

A medida que trabajábamos juntos, Jerry comprendió que era un rescatador. Elegía personas que no podían enfrentar sus necesidades porque eran necesitados en sí mismos. Entonces él aparecía y los rescataba.

Jerry había aprendido el patrón de rescate en las primeras etapas de su vida, de una madre necesitada que no podía satisfacerse. No importaba lo que él o su padre hiciera, nada bastaba. Con todas las crisis de su madre, aprendió que se sentía más cercano cuando entraba en escena para cuidar de ella. Esta era la conexión más profunda con ella. Ahora había encontrado la misma suerte de conexión con alguien más que necesitaba continuos rescates. Eso hacía que no pudiera cortar la relación.

Las personas que necesitan rescate no asumen la responsabilidad por su vida. Y quien no se responsabiliza por su vida es inseguro, aun cuando sea muy agradable. En último término, no crecen y no promueven el crecimiento de las personas que los rescatan. Su vida tiene rachas de sentimentalismo, pero no de un amor maduro. Dado que el rescatador necesita una persona que rescatar, en la vida de ellos siempre aparecen personas inseguras.

Familiaridad

—No me quiero mudar del infierno, porque conozco el nombre de todas sus calles —dijo Tammy en broma.

Ella sabía que mantenía algunos patrones relacionales perjudiciales, pero cambiarlas le iba a significar un arduo trabajo.

— ¿No sería más fácil quedar como soy?—mepreguntaba a veces.

Mi respuesta era siempre la misma:

—Tammy, ¿ha sido fácil a través de los años?

Y ella se iba al trabajo.

Tammy era una de las personas que son adictas a las relaciones hirientes. Tan pronto como se libraba de una, encontraba otra. Pasaba de un hombre egocéntrico a otro. Aunque exteriormente parecían diferentes, todos respondían al mismo patrón al relacionarse con ella. Ella se hacía emocionalmente responsable por ellos y vivía para hacerlos felices. Interiormente todos ellos eran niños que necesitaban que alguien los hiciera sentir como hombres poderosos. Era lo que Tammy hacía. Los idealizaba, los adoraba, y escuchaba sus historias de cómo ellos nunca se equivocaban y todos los demás sí.

Al comenzar a explorar este patrón, descubrimos que todos estos hombres eran muy parecidos al padre de ella. Este era un narcisista que necesitaba que toda la familia pensara que él era grande, y Tammy ejercía bien el rol de animadora. Jamás le dijo que no y vivió para hacer que se sintiera especial. Cuando exageraba sus logros o minimizaba sus faltas, todos guardaban silencio, y la madre de Tammy daba una explicación convincente, haciendo que todo sonara bien.

Así que Tammy estaba haciendo algo que le era familiar. Sencillamente había aprendido este patrón de relacionarse de su padre, lo modeló según su madre, y lo llevó a cabo a lo largo de tres matrimonios. No era algo que necesitara pensar; solo ocurría. Y así es como ocurre lo que es familiar, sin esfuerzo.

Dios nos ha diseñado para aprender patrones de relación en nuestra familia de origen. En este plan, debiéramos aprender honestidad, responsabilidad y amor, y luego enseñar a nuestros hijos. Pero cuando la familia modela otras formas de relación, los niños también las aprenden. Tammy hizo eso precisamente. Ella aprendió algunas formas enfermizas de relacionarse, se le hicieron familiares y entonces las repetía.

Como Tammy, nosotros siempre tomamos lo que es familiar, hasta que desarrollamos un nuevo modelo familiar.

El papel de víctima

Víctima es alguien que no tiene poder. Las cosas se las hacen a ellas, no las hacen ellas. Por ejemplo, si lo atropella un conductor ebrio, al cruzar la calle, usted es la víctima. Un niño del que se abusa sexualmente es una víctima impotente de un adulto. Tales personas son impotentes y no tienen opción alguna.

Sin embargo, el papel de víctima es un patrón de relación y comportamiento de un adulto que en realidad no es incapaz, pero se presenta como tal y actúa como un impotente en sus situaciones y relaciones. Representa el papel de víctima, y no toma las decisiones que tiene a disposición para que tales cosas no ocurran.

Las víctimas no se consideran actores o agentes: se presentan como pasivos sobre los que recaen las cosas. Usan el lenguaje de la víctima.

- «Acabamos en la cama» en vez de «decidí dormir con…»
- «Tuve que» en lugar de «Preferí».
- «Se me atrasaron los impuestos porque el contador no los terminó a tiempo» en vez de «entregué tan tarde la información al contador que me atrasé con los impuestos».

Las víctimas no asumen la responsabilidad por sus decisiones y conductas. Siempre se ven reaccionando contra un poder más grande que ellos, sea el tránsito, el clima, una persona, la economía, Dios o la suerte.

Las víctimas son materia prima para ser inseguros. A la gente insegura que se aprovecha de las víctimas se las llama «victimarios», personas que buscan víctimas y las destruyen por complacencia personal. En la medida que alguien no asume la responsabilidad por sus decisiones, los victimarios harán las decisiones por ellos. La víctima en forma pasiva entrega las riendas de su vida a otra persona. Y es muy inseguro entregar a un victimario nuestras decisiones. Las víctimas deben aprender que no decidir es haber tomado una decisión y que pueden tomar el control de sus relaciones en mejor forma de lo que creen, por ejemplo, estableciendo límites contra las conductas abusivas que los golpean.

Culpa

La culpa hace que las personas se involucren con gente insegura. La

persona con sentimiento de culpa buscará a alguien que haga el papel de inductor de culpa en su vida. El «inductor de culpa» generalmente tiene el rol de mártir, y actúa como si su miseria fuera una falta de la persona que siente la culpa. A su vez, la parte culpable, queda atrapada al asumir la responsabilidad por el dolor, la ira o el desengaño de la otra persona. Lo manipulan fácilmente y jamás se libra de esa relación.

Sin embargo, el anzuelo está en la persona que elige al inductor de culpa. Se siente como si la culpa se le atribuye, como si se le pusiera encima, o de una u otra manera la hiciera sentir culpable. Pero este modo de pensar es un mentís de la responsabilidad. *Para que alguien nos haga sentir culpable debe haber una parte de nosotros que ha sido enganchada en esa dinámica y concuerda con el acusador.* Por esto está en nosotros el poder para liberarnos. Cuando comenzamos a tratar con nuestra culpa, podemos liberarnos del anzuelo que los inductores de culpa usan para controlarnos.

La persona que siente el amor de los demás y entiende su libertad y que no hay condenación para los que están en Cristo (Romano 8:1) evalúa los mensajes de los demás en función del amor y si tienen falta o no. Si tienen falta, actúa en la forma apropiada que corresponde. Si no, tiene los límites personales para no dejarse atrapar por el anzuelo de la culpa, y dejar que la otra parte asuma la responsabilidad por sus sentimientos y decisiones (Proverbios 19:19). Si las relaciones inseguras de alguien giran alrededor de la culpa, es necesario que encuentre la fuente de la culpa en la propia estructura interior de su personalidad y trabajar para cambiar es voz crítica de su interior. Entonces los inductores no tendrán lugar donde apoyarse para manipular a la otra persona.

Perfeccionismo

Tom era un perfeccionista. En realidad él pensaba que no lo era, y no era particularmente compulsivo acerca de los detalles, ni era dado a buscar defectos como la mayoría de los perfeccionistas. Pero era perfeccionista cuando quería que los demás siempre pensaran bien de él. Si no lo veían como un ideal en cualquier contexto en que estuviera, se sentía ansioso y comenzaba a actuar para alcanzar el ideal de las expectativas que tenía para sí.

El perfeccionismo de Tom le impulsaba hacia las personas que

demandaban perfección de los demás. De esta manera podía hallar un par para la voz perfeccionista de su cabeza. Generalmente luchaba con esta dinámica en su vida de trabajo, y trataba de agradar a jefes que jamás estarían complacidos. La dinámica a veces interfería con su sistema de valores, cuando hacía concesiones al retrato de la imagen ideal que quería proyectar. Por ejemplo, llegaba a excederse en los gastos a fin de impresionar a las personas.

Finalmente el perfeccionismo de Tom lo derribó. Se unió a un grupo que podía mostrarle que las relaciones hirientes en que se involucraba daban como resultado que siempre elegía a personas que ponían sobre él la presión perfeccionista que ponía sobre sí. Como podía permitir que buenas personas lo amaran y aceptaran como realmente era, desapareció el poder de los que no lo podían aceptar. Ya no era arrastrado a personas que le imponían demandas perfeccionistas. Y dejó de intentar vivir a la altura de las demandas perfeccionistas de su esposa, lo que la obligó a considerar sus propias desilusiones, en vez de hacer caer sobre él la responsabilidad de todos los problemas de su matrimonio. A medida que él cambió, cambió ella y se liberó del papel de inseguridad que había tenido en su vida.

Repetición

Ya hablamos en este capítulo de Jessie, una mujer que había tenido nueve maridos inseguros. Tenía más de una razón para hacerlo, pero una de ellas se llama repetición: había sido atrapada por un patrón relacional destructivo que había aprendido desde el principio de su vida y había repetido una y otra vez. Aunque el patrón no era satisfactorio ni promovía el crecimiento, Jessie repitió su conducta sin aprender nada de sus errores. No cambió, y su relación siguiente no estaba más cerca de ser sana que la última que había tenido.

Cuando somos muy jóvenes, los patrones de relación se integran a nuestro cerebro y pasan a formar parte de nuestro carácter. Tenemos algunas dinámicas y patrones que repetimos hasta cuando los cambiamos. Para Jessie el patrón era:

1. sentirse atraída y excitada por un hombre que emocionalmente no estaba disponible
2. mantener su estimulante juego de ven y anda como «estar enamorada»

3. seguir con su conducta hiriente como forma de crear más anhelos en ella misma
4. empieza a tratar de «ganarle» mediante una conducta complaciente
5. mientras más se le complace, él se pone más egocéntrico
6. se pone tan molesto que ella ya no lo puede soportar
7. trata de romper la relación
8. no puede soportar la separación de modo que regresa a la relación
9. repite el ciclo

Cuando Jessie comenzó a comprender su patrón, pudo ver que era el mismo patrón aprendido de su madre. Su madre había sido voluble y era difícil establecer una conexión con ella, y con frecuencia la dejaba con mayor necesidad. Jessie trataba de aplacar a su madre con buena conducta, pero nunca era suficiente. La ira de otra persona era algo que ella se las arreglaba para eludir en vez de confrontarla y tratar con ella. Así, el patrón estaba establecido; de esa manera fue programada su mente para tratar sus relaciones. No había lugar para integrar otras cosas. De modo que repitió el patrón una y otra vez, de manera que la rata recorre el mismo camino que le es familiar.

Jessie necesitaba darse cuenta del patrón, tratar sus sentimientos no resueltos hacia su madre, aprender a relacionarse con gente que le diera satisfacción, y luego tomar decisiones difíciles y aprender nuevas conductas. De esa manera, cesó la repetición, y pudo hallar nuevos tipos de relación.

Este es un lugar apropiado para corregir un malentendido acerca de las relaciones. Suele decirse que si usted tiene problemas con un hombre o con una relación masculina, usted solo repite un patrón aprendido con su padre. Si tiene dificultades con una mujer, usted está «tratando con su madre». Esto no es así. Los patrones de relación son patrones de relación, y aunque haya reacciones específicas que tenemos en las interacciones específicas con el mismo sexo o con el opuesto, nuestros patrones de problemática relacional pueden cruzar la línea de los géneros. Por ejemplo, un patrón inconcluso con una madre, puede afectar nuestra forma de relacionarnos con amigos varones que tienen su misma personalidad. Lo importante es la dinámica, y los patrones de conducta y sentimiento resultantes que se repiten.

Negación del dolor y las percepciones

Hebreos 5:14 dice: «El alimento sólido es para los adultos, para los que tienen la capacidad de distinguir entre lo bueno y lo malo, pues han ejercitado su facultad de percepción espiritual». La raíz de la expresión *han ejercitado,* puede también traducirse «hábito», «práctica» y se traduce de la palabra que significa «eco». En otras palabras, debiéramos aprender de lo que nos ocurre reiteradas veces.

Pero los que tienen los sentidos embotados no aprenden por la experiencia. Pudieron tener padres abusivos que pretendían que sus abusos eran amor, o padres perfeccionistas que decían: «Solo deseo lo mejor para ti». En consecuencia han aprendido a no confiar en su dolor, sus percepciones, sus sentimientos ni en todo lo que Dios nos ha dado para discernir la realidad.

Quienes han embotado sus sentidos con frecuencia se quedan atascados en patrones relacionales destructivos.

Nuestros sentimientos, intuiciones y percepciones son importantes. Es muy importante que nosotros nos pongamos en contacto con nuestros sentimientos en lugar de solo creer lo que alguien nos dice, especialmente cuando esa persona puede ser insegura. En cambio, debemos probar y desarrollar nuestras percepciones con gente segura, con las Escrituras, con nuestro grupo de apoyo, o nuestro terapeuta. Con ayuda, podríamos discernir los frutos de nuestras relaciones. Entonces maduraremos, aprendiendo de nuestras experiencias en vez de solo repetirlas *ad infinitum*. Según el consejo de 1 Tesalonicenses 5:21-22: «Sométanlo todo a prueba, aférrense a lo bueno; eviten toda clase de mal».

La parte necesaria de la santificación

Hay muchas razones por las que nos relacionamos con gente insegura. Y es bueno que consideremos esas razones, porque son problemas esenciales de la vida espiritual que la Biblia nos ordena considerar de todas maneras. Considérese la lista nuevamente: incapacidad de juzgar el carácter, aislamiento, falsas esperanzas, mal sin confrontación, fusión de deseos, temor a la confrontación, idealización, rescate, familiaridad, el papel de víctima, la culpa, el perfeccionismo, la repetición y la negación. Todos estos problemas los trata la Biblia en forma muy directa y nos dice que los encaremos como parte de nuestro proceso de santificación.

Por esta razón, encontrar personas seguras no solo es un lujo sino una parte

necesaria para llegar a ser espiritualmente maduros. Dios quiere que mantengamos buenas relaciones y seamos personas que pueden luchar contra el mal. Si usted tiene un patrón de malas relaciones, puede no ser culpa de la otra persona, sino en realidad una señal de su propia inmadurez espiritual.

Revise la lista de problemas de este capítulo y vea lo que es aplicable a su caso. Reconozca sus patrones, luego cámbielos, y comenzará a crecer en la gracia y el conocimiento del Señor. A medida que usted cambie, la gente que lo rodea se adaptará y cambiará, y usted habrá roto el patrón de conducta que lo había tenido atrapado en relaciones inseguras.

Sin embargo, a medida que cambie su comportamiento, cuídese de las falsas soluciones. Estas son el tema de nuestro próximo capítulo.

---

[1] Para mayor ayuda en cuanto a confrontación, véase «*Boundaries*», Zondervan, Grand Rapids, 1992.

CAPITULO SIETE

Soluciones falsas

EL PROPÓSITO DE ESTE capítulo es ahorrarle mucho tiempo. Como novato en el mundo de la computación, yo (John) recientemente compré un programa de computadora, lo llevé a casa, y traté de instalarlo. A los pocos minutos había desbaratado todo el sistema.

Con profunda ciber-desesperación, llamé a un amigo que es técnico experto. Después de ayudarme a poner todo en línea nuevamente, me dijo: «Cuando tengas dudas, lee el manual. Lee especialmente las partes acerca de lo que *no* hay que hacer».

El objetivo de esta sección del libro es esta. Trataremos de ayudarle a ver qué es lo que no ha salido bien en sus relaciones, y le ahorraremos tiempo para que no vuelva a cometer errores.

¿Para quiénes es?

Todos han tenido problemas relacionales. Dudo que usted no acuda a este libro sin heridas ni magulladuras. Es muy probable que en este capítulo halle algunos de sus patrones de inseguridad en sus relaciones. Aprenda de lo que aquí se presenta. Estas son falsas soluciones que no dan resultado para hallar gente segura. No sirven ni ayudan.

Estas falsas respuestas son las que hacen que muchas personas comiencen a desechar el amor y la intimidad. Tratan varias veces, y fracasan otras tantas que imaginan que «lo relacional debe ser para gente que tiene el don de relacionarse». Pero todos hemos sido creados para mantener relaciones. Así que lea y aprenda cómo evadir ese bache.

Siete «cosas que se hacen»

Consideraremos las falsas soluciones como una lista de siete «cosas que se hacen». Estos hechos son actividades y actitudes que ofrecen esperanzas para relaciones seguras. Pero la realidad es que causan conflictos, dañan y aíslan.

1. Hacer lo mismo

El primer error que cometemos al tratar de hallar gente segura es repetir la historia. Tenemos una curva de aprendizaje plana. El fracaso y el dolor no nos enseñan lo que Dios intenta con ellos.

Rob y Lu Ann me solicitaron consejería prematrimonial. Querían evitar todo problema innecesario en su matrimonio con toda la anticipación que fuera posible.

La pareja estaba especialmente preocupada porque cada uno era divorciado. La devastación que la separación había producido en sus vidas los había hecho más cautelosos y reflexivos esta vez. Ahora eran más sensatos acerca del matrimonio, y menos románticos que el promedio de los que se casan alrededor de los veinte.

«¿Qué han aprendido sobre ustedes mismos en su primer matrimonio?» es una de las preguntas que les hago en este caso. Ayuda para que las personas entiendan el patrón de su carácter y se fijen en los posibles escollos en su relación.

Cuando les hice la pregunta, Rob y Lu Ann se sintieron un tanto perplejos. Honestamente nunca habían considerado antes el problema. Ambos me respondieron:

«Nada».

Al seguir explorando, descubrimos el porqué. Ambos suponían que se habían casado con una mala persona la primera vez, y ahora se iban a casar con una buena persona. Caso cerrado.

Así que reabrimos el caso. Con sorpresa descubrimos que algunas de las locuras que atrajeron a Rob y Lu Ann hacia sus primeras parejas estaban vivitas y coleando todavía. Por ejemplo, Rob era algo inmaduro y era del tipo que atrae al tipo de mujer que «toma todo a cargo». Le agradaba el hecho de que proveían estabilidad, estructura y orden. Su primera esposa había sido altamente organizada y concluyente en sus opiniones, al punto de ser una

persona controladora. Este control había enloquecido a Rob y contribuyó al divorcio.

Lu Ann tenía en gran medida las mismas características de la ex pareja de Rob. Aunque más amante, ella también era ordenada y eficiente. Lu Ann también tenía algo de la vena controladora.

Por su parte, Lu Ann se había casado con un hombre emocionalmente accesible y amante, pero completamente irresponsable. No trabajaba con constancia, no pagaba las cuentas, ni cumplía sus compromisos. Aunque no a ese extremo, Rob presentaba las características del ex marido de Lu Ann.

¡Imagínense su incomodidad cuando comenzamos a descubrir que estaban relacionados con personas similares a sus ex parejas! Sin embargo, más conscientes de las dinámicas, se casaron y trabajaron arduamente en cuanto a esos problemas.

En esto consiste hacer lo mismo. Si no nos sentamos en una silla de reposo con una taza de café después de un fracaso para preguntarnos el porqué, estamos en riesgo de llegar a lo mismo nuevamente.

Quizá usted sea una de las personas que sencillamente no están conscientes que han repetido el patrón de elegir mal su compañera o compañero. Por ejemplo, a algunas mujeres les atraen los hombres agresivos y controladores. Algunos hombres desean mujeres dominantes. Algunos trabajadores buscan jefes que sean criticones, y algunos feligreses buscan iglesias legalistas. Las combinaciones son infinitas.

Lea las señales. Estas son ciertas verdades y evidencias de las que podemos extraer mucha información, a fin de prepararnos. Usted necesita prestar atención a algunas de las señales que le advierten que está atascado en un patrón. Comience por preguntarse:

¿Estoy conversando de lo mismo con diversas personas?
¿Son similares los problemas y conflictos, tales como abandono, control, culpa, irresponsabilidad, ira?
¿Dicen mis amigos que tengo un problema?
¿Llego al punto de poder predecir el final de una relación?

Estas son buenas señales para tener en cuenta. Recuerde, quien descuida el pasado está condenado a repetirlo.

2. Hacer lo opuesto

La década del setenta fue una época fascinante en la universidad. Vietnam, Watergate, Woodstock, y el Movimiento de Jesús, eran todas grandes razones para no estudiar. Siempre había una crisis de ideales y una gran cantidad de gente inteligente hablaba al respecto.

Mi compañero en la universidad, Toby, era la suma y sustancia de estos movimientos para mí. Era un muchacho fascinante. En realidad, lo hacía todo.

A lo largo de siete años, vi a Toby transitar por el universo ideológico. Lo veía cada cierta cantidad de meses, de modo que los cambios los notaba claramente.

Era hijo de un pastor que había tenido numerosos conflictos para vivir a la altura de los ideales de su padre. Sin embargo, no se podía sentar y discutir de hombre a hombre las diferencias con su padre, porque este reaccionaba con culpa e ira. Así Toby quedaba libre a su propio criterio para decidir quién era, y qué era eso de la hombría.

La siguiente es una reseña de las andanzas de Toby:

Entra en la universidad y las chicas lo enloquecen. Da una cita diferente cada noche.
Al año siguiente, descubre las drogas.
Al año siguiente, es arrestado pero no convicto.
Al año siguiente, encuentra nuevamente a Dios.
Al año siguiente, se casa con la hija de un pastor.
Al año siguiente, evangeliza a todos sus amigos y se prepara para el ministerio.
Al año siguiente, agota su cuenta corriente en el banco y se va en el auto de su esposa.

He perdido contacto con otros hechos. Pero el patrón es claro: Toby no maduraba. Solo reaccionaba. Al tratar de desarrollar sus problemas de amor, responsabilidad y fracaso, Toby se movía en zigzag a lo largo de su vida. Obviamente estaba ocasionándose él y a otros mucho dolor en ese proceso.

Hacer lo opuesto es una segunda solución falsa para hallar gente segura. Muchas veces tendemos a hacer cambios extremos sobre la base de nuestro

dolor o en medio de la confusión y muchas veces saltamos del sartén a las llamas.

Es fácil arrodillarse sobresaltado cuando usted ha sido herido. La siguiente es una breve lista de opuestos a los que usted puede haber recurrido.

Enamorarse por reacción:

alguien que es reservado y silencioso con alguien que está fuera de control
alguien que está aislado con alguien que es todo emociones
alguien que es irresponsable y controlador fanático

Elegir amigos que son lo opuesto a su familia de origen:

familia controladora: amigos impulsivos
familia caótica: amigos rígidos
familia abusiva: amigos permisivos

Elegir el ambiente religioso por reacción:

de liberal a legalista
de ultra conservador a contrario a la doctrina
de teología intelectual a una teología basada en la experiencia

El problema aquí es que usted no resuelve el problema. Cambia de problemas. Problemas que muchas veces no puede enfrentar con experiencia.

¿Por qué reaccionamos de estas maneras con nuestras relaciones importantes? Se debe a una dinámica que llamaremos *escisión.* Cuando nos escindimos, vemos un tipo de relación como del todo buena y la otra del todo mala. Es un modo de relacionar blanco/negro.

La escisión impide que tomemos lo bueno que alguien hizo por nosotros, y no permite que maduremos. Nos mantiene en un perpetuo billar electrónico en nuestras relaciones, saltando de un desastre a otro. Idealizamos a alguien, nos desilusionamos, luego idealizamos al polo opuesto. La persona apasionante pero irresponsable la cambia por una persona estable, pero aburrida.

Por ejemplo, es común que alguien nos hiera tan profundamente que

convertimos a aquel sujeto —y a gente de ese tipo— en algo que hay que evitar. De esa manera esperamos no tener que revivir las penas que nos causó. Pero cuando no integramos las buenas y piadosas cualidades que nos agradaban las buscamos en la nueva relación.

Las personas son más que la suma total de sus inseguridades. Un asesino en serie puede ayudar a las ancianas a cruzar la calle y lo puede hacer con sinceridad. Y la gente amante y cariñosa puede tener accesos de ira. No confunda a las personas con sus rasgos de inseguridad. Por el contrario, aprenda a identificar qué rasgos le molestan a usted. Deje de igualar a las personas con sus rasgos negativos. Ellos son más que eso, aunque eso no parezca así en el momento.

Dios quiere que usted aprenda a discernir con sabiduría estas materias: «Impárteme conocimiento y buen juicio» (Salmo 119:66). Comience a desarrollar su capacidad de filtrar, discernir y evaluar el carácter.

3. Hacer demasiado

Linda se sentó en mi oficina, frustrada y confusa. Tenía una historia de relaciones inseguras, sin romanticismo y platónicas, aunque había estado esforzándose.

—Renuncio a esta cuestión de las relaciones—medijo–. He hecho todo lo que usted me ha hablado, y no logro acercarme a la gente.

Ahora el confundido era yo. Principalmente porque dije a Linda muchas cosas. No sabía cuál de «todas las cosas» la había desalentado.

— ¿Qué quiere decir? —le pregunté.

—Usted dijo que me relacionara con la gente, que no puedo aprender acerca de las relaciones en un vacío.

Reconocí que así era.

— ¿No le dio resultado?

Sacó una larga lista de su cartera..

—Esta es una lista —dijo Linda— de todas las relaciones que he tenido en los últimos meses. Nada ha pasado.

Leí la lista. Era más o menos lo siguiente:

Lecciones de baile: salón de baile de, disco, y línea

Deportes: vela, patines, golf y tenis

Música: ópera, moderna y lecciones de piano
Arte: cerámicas y museos
Espiritual: estudio bíblico, asistencia a cultos y misiones
Carrera: continuación de estudios, escuela nocturna para tener una Maestría en Administración Comercial

— ¿De qué se está riendo? —me preguntó Linda. No me había dado cuenta de que me estaba riendo.

—Estoy orgulloso de este momento. No había conocido una mujer renacentista que estuviera viva.

—Ahora estoy confundida —dijo Linda.

—Linda —le contesté—, esta es la lista más equilibrada, completa y exhaustiva que haya visto. No puedo imaginar cómo puede levantarse cada mañana. Pero eso no le resuelve el problema. Son grandes actividades, con el designio de ayudarla en su vida y en su desarrollo. Pero cada una de ellas es principalmente funcional y no relacional. Su meta es competencia en alguna habilidad, o recreación, o aprender más de la creación de Dios. Pero su meta no es relacional. Es hacer cosas, pero no es conectar cosas.

Linda comenzó a comprender.

— ¿Sabe? Me he dado cuenta que hablo con la gente de estas actividades. Pero la charla es acerca de tenis, o teorías de administración. Me preguntaba cuándo algún compañero de clases me iba a preguntar sobre mi vida emocional y espiritual.

—No dejes de respirar mientras tanto por si acaso —le dije.

La seguridad no es algo «de pasada». Como Linda, usted pudo pensar que mientras más cosas hace, más personas conoce. Y mientras más gente conoce, más posibilidades tiene de establecer relaciones.

Hay cierta verdad en eso. Necesitamos buscar activamente relacionarnos con Dios y con otras personas. Muchos han encontrado amistades sanas mientras aprenden los pasos de un vals o golpean una pelota de golf.

Sin embargo, las relaciones, con el enfoque de Linda, son más accidentales que decididas. La mayoría de estas personas invierten dinero, energía y tiempo por una razón basada en la habilidad, o funcional. Así, para ellos la conexión es incidental, no es una prioridad. Y hasta puede ser algo que se puede evitar

Esto nos conduce al problema más profundo: mucha gente permanece en

escenarios funcionales porque tienen temor de las relaciones. Heridos, cautelosos y evasivos, les gustaría acercarse a otros, pero no muy estrechamente. Tener un proyecto sobre el cual trabajar y conversar, provee la apariencia de una relación, pero sin riesgo. Eso también descubrió Linda acerca de sí. La mujer del renacimiento era interiormente una niñita aterrada.

Por eso Jesús explica a Marta que su hermana María ha «elegido la buena parte» (Lucas 10:42). La prioridad era estar cerca de Jesús. Es bueno cumplir tareas, pero la intimidad con Dios y con otras personas debe tener la preferencia.

Algunos contextos y actividades relacionales tienen el objetivo de promover la intimidad. Por ejemplo, muchas iglesias tienen grupos de apoyo y estudios bíblicos orientados hacia el aspecto relacional. Suelen tener como objetivo expresado ayudar a la conexión entre las personas. Controle esto, pregúnteles a las personas acerca de su experiencia con ellos, y pruebe.

De paso, Linda comenzó a tratar sus temores de intimidad y se incorporó a un buen grupo de apoyo. Fue asombroso cómo quedó despejada su lista.

4. No hacer nada

Los momentos más destacados, cuando visito mi pueblo de origen en Carolina del Norte, es hallar a viejos amigos. Vi a una antigua amiga de la familia llamada Alberta, que había sido íntima amiga durante décadas. Hacía ya tiempo que se había retirado y disfrutaba de su descanso.

Curioso por saber cómo empleaba su tiempo, le pregunté:

— ¿Qué has estado haciendo este año?

A Alberta nada la arredraba. Mientras se balanceaba en su silla de cañas, sonrió y dijo:

—Más o menos lo mismo que me ves hacer ahora.

En otras palabras, lo estaba tomando con calma. En realidad no era así. Alberta aún estaba activa en muchas actividades de la comunidad y la iglesia, pero no le gustaba comentarlo. El cuadro que me pintó, sin embargo, fue de reposo, relajación y de «no hacer nada».

Cuando usted ha trabajado sesenta horas semanales, ha criado una familia durante cuarenta años, tiene sentido el que reduzca su trabajo. Alberta había completado muchas de sus tareas en la tierra: «He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe» (2 Timoteo 4:7). Es

tiempo de ocupar la silla de reposo, disfrutar del paisaje y tomarse una siesta.

Pero no es así si lo que usted busca es gente segura. La falsa solución de «no hacer nada» nos aflige a muchos a quienes nos gustaría estar bien relacionados. Quizá usted sea alguien que genuinamente quiere relacionarse y, sin embargo, no esté dando ningún paso para lograrlo.

Los siguientes son algunos ejemplos del enfoque «no hacer nada» para hallar gente segura:

- Programar sus actividades semanales, y omitir las relaciones.
- Desanimarse porque nadie llama, y olvidar que su teléfono también puede hacer llamadas, además de recibirlas.
- Estar crónicamente agotado para establecer contacto con otros.
- No tener la capacidad de sentirse solo, y en consecuencia, no hacer planes (es un poco parecido a eludir los chequeos médicos hasta que sentimos dolor en el pecho).

Digamos que usted se identificó como uno que «no hace nada». ¿Por qué tendría que ocurrir esto? Hay varias razones.

Algunas personas sencillamente se paralizan al momento de tomar la iniciativa. Saben lo que quieren hacer, pero no pueden seguir. Esta condición se llama *conflicto agresivo*.

El conflicto agresivo es básicamente una guerra interior. La guerra gira alrededor de cosas como asumir riesgos, actuar, hacer cambios y seguir adelante. Una parte suya dice: «¡Ve por ello!» Y otra parte dice: «Pero, ¿qué pasa si _____ (llene el espacio con una catástrofe)?» Y con mayor frecuencia gana el lado dos. Mejor es estar seguro que apesadumbrado.

Los conflictos agresivos tienen muchas causas. Sin embargo, generalmente el individuo ha sido (1) abandonado, o (2) castigado por tomar la iniciativa. Cuando han intentado decir la verdad, confrontar o tratar de decir algo nuevo, alguien se ha alejado o ha criticado ácidamente. Así es la perspectiva «mejor seguro que triste».

Otra razón para no hacer es la pasividad. La pasividad es muy diferente de los conflictos agresivos. El individuo pasivo tiene otra clase de guerra interior. En realidad su «guerra» es «aguardar». La persona con conflicto de agresividad es como un Shelby Cobra acelerado a más de 5000 rpm, pero en

neutro. El individuo pasivo le hace recordar un Gremlin de la AMC en ralentí. No se mueven para establecer relaciones.

La pasividad viene de diversas fuentes, por ejemplo:

Estar adiestrado para no hacer nada mientras alguien no dé la orden.
Tener un padre «que lo hace todo» y que no te permitió aprender a ser responsable.
Desarrollar una vida de fantasía en que otros te rescatan de tus circunstancias, en lugar de resolver por ti mismo tus problemas.
Creer que eres incompetente, y entonces renunciar a actuar.

Si usted encuentra que tiene inclinaciones a la pasividad, comience por ver cuánto le ha costado. Considere las oportunidades que desperdició, las personas que avanzaron, y los lugares donde nunca llegó. Esto puede ser doloroso, pero le ayudará a empezar a salir de la posición estática en la vida.

5. Hacer para otros

Este es un error común que suele espiritualizarse tan a menudo que pasa completamente inadvertido. ¿Ha oído usted a algún santo de buenas intenciones tratando de ayudar a uno que lucha, y que le dice: «Si quieres amor, tienes que dar amor. Busca a alguien que necesita ayuda, que es menos afortunado, y tu copa rebosará»? Si usted no ha oído esto, entonces necesita involucrarse más en actividades religiosas o vive en la luna.

La idea es que al servir somos bendecidos. Al dar, recibimos. Al ayudar somos ayudados. Al seguir este pensamiento, este principio también hay que aplicarlo para hallar personas seguras. Para establecer relaciones hay que dar relaciones.

Adecuadamente entendido, este es un principio bíblico: «Si te dedicas a ayudar a los hambrientos y a saciar la necesidad del desvalido, entonces brillará tu luz en las tinieblas, y como el mediodía será tu noche» (Isaías 58:10). Dios bendice nuestra bendición. Le agrada ver que su iglesia ama al afligido.

Pero aquí el problema es nuestro motivo. Los motivos son importantes para Dios, porque ayudan a dictar nuestras conductas. Dios quiere que

demos, que sirvamos, que ayudemos con liberalidad y con sacrificio. Pero no por nuestro vacío, ni soledad, ni por la necesidad de que nos amen: «Si reparto entre los pobres todo lo que poseo, y si entrego mi cuerpo para que lo consuman las llamas, pero no tengo amor, nada gano con eso» (1 Corintios 13:3).

Por el contrario, debemos dar por gratitud, con corazón rebosante: «Dios ama al que da con alegría» (2 Corintios 9:7). Damos con alegría, porque a nosotros se nos dio de esa manera.

Esto nos lleva al punto principal. Hallar personas seguras no es buscar un ministerio, sino la búsqueda de la supervivencia espiritual. No es una vía para ser útiles, sino un ingrediente vital para el crecimiento. Es fácil confundir ambas cosas.

Dejemos de predicar y comencemos a entrometernos por un minuto. ¿Por qué muchos de nosotros usamos el «hacer para otros» como nuestra solución falsa para hallar seguridad? Con frecuencia nos resistimos a que nos humillen. Ser «dador» en una relación puede evitarnos una cantidad de necesidades difíciles, tales como

nuestra soledad
nuestra incapacidad de pedir consuelo a las personas
nuestro desamparo
el sentimiento de ser el «de más abajo»

Jesús enseña que es más aventurado dar que recibir (Hechos 20:35). Para muchos de nosotros también es más fácil y menos amenazante. Sin embargo, el único problema es que cuando el dar nos protege, se ha convertido en egoísmo. Entonces, tanto el dador como el receptor pierden. Pídale ayuda a Dios para que le ayude a recibir y a dar bien.

6. Hacer «cirugía cosmética de la personalidad»

Otro enfoque muy común pero vano para hallar personas seguras es hacer cambios externos en nosotros que no son verdaderos cambios en el corazón. Tales intentos suelen dar falsas esperanzas («estoy haciendo cambios positivos») pero nos pueden desilusionar enormemente.

Keith, un amigo de la escuela, estaba exquisitamente ansioso por hallar

personas. Necesitaba amigos, pero el temor de ser auténtico le hacía sentirse fuera de lugar. Lo veía escurrirse en alguna fiesta y sentirse herido por su torpeza.

Por una sugerencia, Keith tomó un curso sobre técnicas sociales. Era un buen curso para ciertas necesidades, y la clase le enseñó formas de conocer personas. Una de las técnicas que le enseñaron era preguntarle a la gente «cómo está». La suposición básica era que a la gente le gusta hablar de sí misma, de modo que si les pregunta y las escucha caerá bien.

Algunas semanas después Keith y yo fuimos a cenar. Ocurrió algo fuera de lo usual. Normalmente, yo tomaba la iniciativa en la conversación, al darme cuenta de su incomodidad. Pero esa noche, él dijo:

— ¿Cómo has estado?

Me sorprendió, pero me alegré. Entonces me franqueé y le conté mis problemas.

«*Vaya*» pensé, *«Keith está realmente interesado en mí»*. Quizá se estaba desarrollando una relación segura. Llegué hasta cierta parte de mi vida y se produjo un breve silencio. Entonces Keith dijo:

— ¿Cómo has estado? —¡por segunda vez en diez minutos!

Pobre Keith. No tuve corazón para señalarle su desacierto porque lo estaba intentando en serio. Pero era obvio que su ansiedad aún se desarrollaba al doscientos por ciento, tanto, que estaba echando al agua cualquier cosa que yo dijera. El temor de la intimidad era la ayuda que Keith necesitaba, y no solo una línea introductoria.

Entre otros ejemplos de cirugía cosmética de la personalidad se podría incluir:

ir a eventos culturales que no te interesan
participar en deportes que no te gustan
ir a iglesias que son buenos lugares de reunión pero que no te entregan nada espiritual
allegarte a gente que no te gusta solo porque podrían ser buenas referencias para otros contactos

Esta falsa solución impide el crecimiento del verdadero yo. El verdadero yo se pierde en algún punto, a medida que lo falso ocupa su falsa vida. Recuerde que Dios quiere desarrollar la función propia de cada parte de su

cuerpo (Efesios 4:16). Usted es uno de esos individuos. Pídale a Dios que pueda llegar a ser la persona singular que él quiere que usted sea. Esa persona tiene más probabilidades de hallar seguridad que la que finge.

7. Hacer solo

Esta solución falsa es la última por una razón. Hacer algo sin amistades es el último lugar de refugio de muchos que han tratado las seis soluciones falsas anteriores. Es hacia donde se dirige la gente que ha renunciado a esperar una relación. Es un lugar de silenciosa desesperación.

Al hacer lo mismo, lo opuesto, demasiado, nada, en favor de otros, y por ti mismo, te quedas solo mirándote al espejo. El aislamiento mismo del dilema es un juicio en su contra. Juzga de diversas maneras y dice cosas como las siguientes:

No puedes llegar a gente segura
No cumples los requisitos
Has pedido demasiado
No puedes solucionarlo
Estás demasiado dañado para tener alguna relación segura
No eres suficientemente espiritual

Normalmente los que tratan esta última solución falsa no hacen grandes aspavientos al respecto. Ponen sus vidas en orden. Se sepultan en el trabajo, el servicio u otra actuación digna. No tratan de pensar en que están haciéndolo solos. La parte desconectada del alma no es una entidad ruda ni exigente. Tiende a morir silenciosamente, marchitándose gradualmente como un bebé que muere de hambre. Después de un lapso, es posible que ya no sienta el dolor del aislamiento. En ese punto hay menos dolor pero mayor daño. Si usted está en esta posición, una parte de usted aún vive. Está leyendo este libro, aun cuando esté cansado, se escude en el cinismo o carezca de toda esperanza. Pero usted está dando un paso.

Puesto que esta última solución falsa está tan difundida y es tan dañina, en el siguiente capítulo le dedicaremos más tiempo y examinaremos por qué preferimos aislarnos de nuestras relaciones.

Su soledad le duele a Dios. Él siente lo que le está pasando. Más aun,

quiere apartarlo de las mortales siete soluciones falsas para introducirlo en un nuevo camino. Cuando lea la sección siguiente, pídale a Dios que le dé a conocer el «camino de la vida» (Salmo 16:11). El camino a la seguridad es su sendero, y él quiere que caminemos juntos por él.

CAPÍTULO OCHO

¿Por qué me aíslo de las personas?

TED VINO A CONSULTARME (a John) por una depresión. Padre cristiano, casado, era un profesional profundamente comprometido con su fe y su familia. Había sufrido de depresión por varios años, y la disciplina espiritual, la fe, el ejercicio físico y las vacaciones no le habían ayudado.

Entró en el grupo que yo dirigía, constituido por personas que trabajaban en problemas similares. Después de vacilar un poco acerca de ingresar en un grupo, entró y se involucró en el proceso.

Ted se preocupaba y mostraba su empatía con el dolor de otras personas. Era bien apreciado por los demás en el grupo. Pero una noche, una compañera lo confrontó:

—Ted, no creo saber dónde está tu daño. Me da la impresión de no conocerte en lo absoluto.

Esto dejó tambaleante a Ted. Imaginaba que su todo estaba en el grupo, puesto que realmente le preocupaban estas personas. No había comprendido que estaba desconectado de sus propios sentimientos. La mujer tenía razón.

—Supongo que hay una parte de mí que ha permanecido cerrada por mucho tiempo —dijo.

Lo que ocurrió desde ese momento fue muy difícil para Ted, pero es muy importante como resultó. Comenzó a tener recuerdos de sí como niño, como nunca antes los había tenido. Y no eran memorias gratas.

Recordaba que sus padres lo dejaban solo durante largos períodos. Era demasiado pequeño para caminar, así que lloraba por unos momentos, esperando que alguien llegara a cargarlo. Pero nadie llegaba.

—Pienso que ese fue el punto —nos dijo Ted— en que dejé a un lado la idea de que alguien me amaba. Ahora puedo recordar que muy temprano en

mi vida sufría mucho porque seguía necesitando amor, seguía llorando y necesitaba que me atendieran. Había un vacío donde debía estar una madre. Cuando crecí, recuerdo que en algún momento pensé: *Dejaré de necesitar a las personas*. Y lo hice.

Muchos de ustedes de diversas maneras han tratado de conectarse con personas seguras, y solo han encontrado dolor y fracaso. En consecuencia han renunciado. Han dejado el intento y la búsqueda. Ya no vale la pena seguir. Como lo explicó una paciente: «En realidad puedo sobrevivir sola. Es mucho menos complicado que correr el riesgo de volver a sufrir nuevos perjuicios». Y encontré que tenía razón.

Este capítulo explica la dinámica del apartarse y aislarse. Aquí le ayudaremos a entender las razones más importantes que puede tener para dejar la lucha por hallar el tipo adecuado de amigos, iglesias y seres amados. Le ayudaremos a ver soluciones bíblicas.

Un corazón quebrantado

En la historia anterior, Ted sufría un quebranto de corazón. Por el resto de su vida, hasta que fue en busca de ayuda, Ted nunca volvió a buscar ayuda relacional. Aprendió a evitar los anhelos y necesidades, y almacenarlos profundamente en su corazón, y sobrellevar su quebrantado corazón.

La depresión fue lo único que salvó a Ted. Como él lo expresó: «Yo me conozco. Estoy absolutamente seguro que para siempre he quedado sin relaciones. Eso pudo haber sido fácil para mí». Pero su quebrantado corazón seguía enviándole señales clínicas de tener un problema. Finalmente decidió hacer algo.

Nuestros corazones no son tan fuertes. Dios nos hizo con necesidades y limitaciones. Nuestra necesidad más básica es que Dios nos ame y también las personas. Podemos echar de nosotros esa necesidad, podemos satisfacerla en formas locas, y podemos tratar de no sentirla, pero es sencillamente una realidad espiritual. Pablo ilustra bien esa necesidad cuando escribe: «El ojo no puede decirle a la mano: “No te necesito”. Ni puede la cabeza decirle a los pies: “No los necesito”» (1 Corintios 12:21). Cuando se frustra nuestra necesidad de asimilar, o interiorizar a otros como sustento, quedamos dañados. Parte de nuestro corazón queda con hambre. Así como nuestros órganos internos comienzan a perjudicarse cuando no comemos lo necesario,

nuestro corazón comienza a quebrantarse cuando no recibimos amor. Cuando esto ocurre entramos en la condición que la Biblia llama corazón quebrantado. Dios trata con especial ternura esta delicada situación: «El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido» (Salmo 34:18).

El de corazón quebrantado tiene —literalmente en hebreo— un corazón a punto de «explotar». Ha perdido la capacidad de confiar, de necesitar, y de buscar relaciones. Muchas veces se ha dispuesto a establecer conexiones y recibir amor de la gente importante para él. Pero cada vez algo lo quebranta. Su penuria es tan grande que ya no puede desarrollarse en lo relacional. El quebranto relacional ocurre de diversas maneras: por abandono, por vínculos incoherentes y por ataque.

Abandono

Como Ted, algunos sienten que una persona muy significativa los abandona emocionalmente. Puede ser un padre, el esposo o esposa, o algún amigo. Lo importante es que usted tiene que haber estado muy ligado a alguien para que lo abandone. Esto es, usted tenía la persona en su interior por un tiempo, y le importaba. Por diversas razones, la persona se aleja. Puede ser abandono físico, como cuando una madre deja el hogar o muere. Puede ser emocional, como un padre deprimido, abrumado o alcohólico que simplemente suprime la provisión emocional para esa persona.

No importa cual sea la situación, si la relación es muy importante para nosotros, tratamos de buscar la persona perdida durante un tiempo. Luego una parte de nosotros se desespera y pierde la esperanza, se sumerge en lo profundo de su ser, como cuando un hombre se hunde en arenas movedizas. Perdemos el sentido de esperar amor, y a la larga perdemos la sensación de necesidad. Esta es la condición que llamamos corazón quebrantado: «Busqué compasión, no la hubo; busqué consuelo y no lo hallé» (Salmo 69:20). El corazón dolorido se apaga solo.

Vínculo incoherente

Una segunda causa para el quebranto de corazón viene del hecho de que nos amen de un modo impredecible. Entre sus relaciones puede tener a

alguien que es como una montaña rusa. Es fiesta o hambruna para usted. Nunca sabe qué esperar. Están cerca, pero luego no están o se enojan.

Los vínculos incoherentes quebrantan el corazón de un modo diferente que el abandono. En vez de suspirar por un amor perdido, las personas que tienen relación con una persona impredecible siempre esperan que caiga el segundo zapato. Piensa: *Por ahora está bien, pero ¿hasta cuándo?* Siempre se preocupa porque el amor dado puede ser arrebatado. El amor incoherente es muy diferente del amor de Dios, que hace resplandecer la cálida luz de su amor continuamente y para siempre: «Mi Padre que me las ha dado, es más grande que todos; y de la mano de mi Padre nadie las puede arrebatar» (Juan 10:29).

Ataque

Nunca somos más vulnerables que cuando necesitamos relacionarnos. Por su naturaleza misma, el amor significa que te pones en manos de alguien, lo que le da la ocasión de dañarte.

Pero hay los que deliberadamente hieren al herido. Quizá haya alguien en su vida que lo criticó y aun abusó porque usted tenía necesidad de amor. Algunas personas proyectan su odio sobre los demás, y tienen un profundo desprecio por el necesitado. Algunos son egocéntricos. Algunos son sádicos, y sienten placer en medio del dolor: «Por cuanto no se acordó de hacer misericordia, y persiguió al hombre afligido y menesteroso, al *quebrantado de corazón*, para darle muerte» (Salmo 109:16, RVR 1960, énfasis añadido).

Si atacaron su necesidad de amor, probablemente aprendió con rapidez la manera de cortar la relación y hallar otras maneras de pasar el tiempo. Como perro castigado que escapa de la mano que lo quiere acariciar, el corazón quebrantado da la alarma de peligro ante cualquier apariencia de intimidad.

Si usted aparece como quebrantado de corazón en cualquiera de estas tres categorías —en su pasado o en su presente— recuerde que Dios «restaura al abatido, y cubre con vendas sus heridas» (Salmo 147:3). Entienda que su aislamiento no está trabajando a su favor, y comience a buscar personas que tengan suficiente amor constante en sí mismos para entender lo difícil que esto es para usted. Estas personas las describiremos en la Tercera Parte. Las personas seguras están allí. Solo tiene que encontrarlas.

Autosuficiencia

Benny, mi hijo de tres años, ahora está firmemente instalado en la etapa de la vida: «yo lo puedo hacer». Unos días atrás nos preparábamos para salir a cenar, y todos estaban listos, menos Benny. Bueno, estaba casi listo, solo le faltaba ponerse sus zapatillas.

Como soy un padre dado a ayudar (en realidad estaba apurado), me agaché para abrocharle los zapatos. Con prontitud me empujó las manos y dijo: «Yo lo hago; yo lo hago». Y lo decía en serio. Llegamos a un acuerdo. Lo subiría al auto y él se pondría los zapatos mientras íbamos hacia el restaurante. Los dos ganamos.

Actualmente, Benny está enamorado de su autonomía, del dominio de lo que se propone hacer, de su individualidad y de una serie de otros aspectos de su desarrollo. Está trabajando en su autosuficiencia, especialmente en lo funcional, «hacer» partes de su vida. Pero la autosuficiencia de Benny es un poco diferente en lo relacional, en las áreas de amor de la vida. En vez de la algarabía por lograr dominar alguna destreza («¡mira mamá, llevo la bicicleta sin las manos!»), todavía depende de su vínculo familiar. Necesita que se le acurruque, tenerlo en brazos, acariciarlo y consolarlo. Hay muchas otras cosas con las que no concuerda, y le gusta pasar cada vez más tiempo alejado de sus padres, pero necesita que la conexión esté siempre disponible.

Esa necesidad de dependencia seguirá cambiando con el tiempo, y a la larga, si las cosas andan bien, Benny tendrá dentro de sí bastante de nosotros (literalmente, «habrá tenido suficiente de nosotros»). Entonces sus necesidades emocionales las compartirá con sus semejantes y finalmente con su propia familia. Pero seguirá creciendo en su autosuficiencia funcional.

La persona que evita las relaciones tiene problemas, no con la autosuficiencia funcional, sino con su autosuficiencia relacional. El problema con la persona autosuficiente en lo relacional es que opera en su propio mundo relacional. Sus asuntos emocionales los maneja con el negocio de una sola persona. Su filosofía emocional es la siguiente:

Yo me preocupo de mis problemas.
No cargo a los demás con mis problemas.
Puedo arreglármelas solo con mis problemas, muchas gracias.
Realmente estoy muy bien.

No, realmente estoy bien.

¿Qué hay de malo? Dios no nos creó para ser autosuficientes de manera relacional. Le agrada que nos necesitemos mutuamente. Nuestras necesidades nos enseñan acerca del amor y nos hacen sentir humildes. La verdadera autosuficiencia es un producto de la Caída.

Si usted se ha contagiado de autosuficiencia, probablemente la ha tenido por largo tiempo. Posiblemente la haya descrito en palabras positivas como *responsable, independiente,* y *maduro.* Por cierto, la autosuficiencia tiene muchas ventajas, porque usted logra eludir todos los problemas y riesgos incontrolables de los cuales la persona necesitada no puede desprenderse. Estos son algunos ejemplos:

No tiene que sufrir por no ser completo, lo cual es doloroso.
No tiene que pasar por el problema de hallar personas que te quieran.
No tiene que mostrarles a otros las partes heridas, imperfectas de ti mismo.
No tiene que mirar a alguien a los ojos y decirle «te necesito».
No tiene que arriesgarse a pedirle a los otros consuelo y apoyo para ti.
No tiene que humillarse, con gratitud, para recibir lo que te ofrecen.
Y no tiene que hacerlo repetidas veces.

No es sorprendente que sea tan difícil renunciar a la autosuficiencia. La vida parece tener muchos más problemas cuando sus necesidades comienzan a filtrarse.

¿Qué hacer? Si su autosuficiencia lo aleja de sus relaciones y lo lleva al aislamiento, comience el proceso de confesión. Confesar es decir la verdad, y la verdad es que usted necesita a las personas. La razón por la que la gente dice que la confesión es buena para el alma es que conduce las partes de nuestro carácter que se sienten sin amor al punto de recibir y retribuir el amor.

Busque personas que entiendan de autosuficiencia. Ellos comprenderán que usted no puede «sentir la necesidad que usted tiene» de ellos. Pero le ayudarán a declarar su aislamiento, hablar de las razones porque se encuentra desconectado, y a conversar sobre lo difícil que le resulta a usted renunciar a su independencia. Cuando confiese este problema a personas seguras, ocurrirá un maravilloso milagro; con el tiempo, se disolverá la

autosuficiencia y abrirá paso a la necesidad. Entonces usted quedará reconciliado no sólo con Dios y su prójimo, sino también con usted mismo.

Deje que el amor que Dios ha provisto comience a derretir el hielo frío y duro de su autosuficiencia.

La incapacidad de reconocer el hambre

Llamemos este problema «anorexia espiritual». Usted debe de haber leído acerca de la condición clínica llamada anorexia nerviosa, en que el individuo pasa hambre por razones psicológicas. La palabra *anorexia* realmente significa sin apetito. Si pregunta a un anoréxico por qué no come, simplemente responderá: «No tengo hambre». Yes cierto. Hay varias causas para esta condición, pero obviamente es peligrosa.

De igual manera, en el escenario espiritual y relacional, algunas personas literalmente no pueden sentir hambre por relacionarse. Pasan hambre cuando podrían establecer amistades, porque no tienen conciencia de su necesidad. Están adormecidos acerca de su vacío.

Sin embargo, Dios nos creó con hambre, con el anhelo de que nos conozcan y nos amen. Esta hambre funciona exactamente como el hambre física. Es una señal. Provoca incomodidad, una advertencia que dice: «Levántate y relaciónate. Tu estanque está vacío». El hambre nos da conciencia de nuestra necesidad, y Dios responde: «Dios da un hogar a los desamparados» (Salmo 68:6).

Generalmente esta insensibilidad se desarrolla con el tiempo como medida de protección. Ted, a quien mencionamos al principio del capítulo, sufría de esto. La anorexia espiritual ocurre cuando el corazón ha decaído, se ha desilusionado o ha sido herido tantas veces que nuestras «neuronas de la necesidad» dejan de cumplir su función. Es como si parte de nuestro carácter dijese: «¿Por qué sentir hambre? De todos modos no encontraremos a nadie». Así una parte de nosotros acaba con la sensación de necesidad.

Es fácil saber si usted sufre esta condición. Estas son algunas de sus marcas:

Me siento incómodo cuando estoy con gente, y me relajo cuando estoy solo.

No siento la soledad, no importa lo que la gente quiera decir con eso.

Paso tiempo con personas por obligación, o por razones funcionales (compañero de tenis, o de viaje al trabajo, etc.).

Cuando fantaseo sobre vacaciones siempre hago algo que me entretiene solo.

Ahora bien, Dios también nos creó para pasar tiempo a solas. Necesitamos retirarnos. Pero la anorexia espiritual adormece los sentidos tanto, que podemos tener verdaderos problemas emocionales —depresión, actuaciones compulsivas, o algo peor— y al anoréxico espiritual no se le ocurrirá la idea: «Tengo necesidad de llamar a alguien». Para ellos la relación no es hambre, es una opción innecesaria.

Si esta es su condición, Dios quiere despertar la parte que usted tiene dormida. Quiere que usted sienta hambre y sed de justicia y de amor por la gente (Mateo 5:6). Comience ahora a experimentar su necesidad de relacionarse.

Devaluación

Alison, una dama en mi grupo de desarrollo, estaba herida por un muchacho con quien acababa de romper. Parecía que era lo que correspondía hacer. El hombre le había mentido en diversas ocasiones, y no la amaba. Pero Alison aun lo extrañaba. Entonces pidió la opinión del grupo.

Peter, sentado frente a ella, casi explotó:

—Alison —le dijo—, ¡es una locura! Ese hombre no te merece. Te mintió, te tiene herida, y te volverá a herir. ¡Ese tipo no vale la pena!

Alison pensó unos momentos y luego dijo:

—Peter, no me dejas lugar para lamentar.

Sabias palabras las de Alison. ¿Qué quiso decir con eso?

Sencillamente que no podemos desprendernos de alguien hasta que sintamos lo que llamamos *ambivalencia* —sentimientos buenos y malos— hacia esa persona. Es la diferencia entre dejar pasar y perdonar. Alison necesitaba extrañar las partes buenas de su novio, mientras aborrecía sus partes hirientes.

Alison reconoció eso en su vehemencia protectora. Peter estaba devaluando a su ex pretendiente. Lo veía como inferior a lo que era, inferior a lo que Dios lo había hecho. ¿Por qué? Porque esa es la forma en que la gente

como Peter trata las pérdidas. Muchos piensan: *Si pienso en sus malas cualidades no sentiré las heridas y no le necesitaré.*

Esta es la esencia de esta cuarta dinámica de no elegir a nadie: la devaluación destruye el amor que podría salvarnos. Nos protege del trabajo de buscar. Es la mentalidad de las «uvas verdes». «Yo quería esas uvas, pero de todos modos no estaban maduras». Traducido significa: «Yo quería esas uvas. Pero como no las puedo tener, quedo herido, pero no quiero ese tipo de dolor. Me duele menos si pienso que esas uvas estaban verdes».

Si tiene la tendencia a la devaluación, las siguientes son algunas características que posiblemente tenga:

- Cuando pierdo, inmediatamente doy con una razón por la que la pérdida no importa.
- Cuado pierdo una relación, pienso en las cualidades negativas de esa persona y eso me ayuda a sobreponerme.
- Cuando la gente habla de necesitar algo (una casa nueva, ver una película, una relación), mi mente inmediatamente se dirige a lo que está mal en lo que desean (la casa no está bien hecha, la película fue atacada por la crítica, esa persona no te conviene).
- Cuando anhelo recibir algo, suprimo mi emoción y lo devalúo (probablemente no servirá, no lograré el ascenso, nunca saldrá conmigo).

La devaluación nos quita la emoción, nuestras necesidades y nuestros deseos. Nos protege del riesgo, por medio de mantenernos muertos interiormente. Si no tienes necesidad, estás muerto. Como dice una canción popular: «No necesito lo que no tengo». En esto consiste la devaluación: no necesitar lo que no tenemos.

¿De dónde procede la devaluación? Es un recurso que utilizamos cuando el amor no resultó. Buscar una relación es trabajo. Es un riesgo y es humillante, aun con gente segura. Pero si usted se mueve entre personas que son irresponsables por algún tiempo, es posible que por todo resultado consiga la tortura.

Hay pocas cosas más dolorosas que pedir amor y no hallarlo. Como una terminal nerviosa expuesta en su cuerpo, su necesidad espera, desnuda y sin protección, sintiendo toda su hambre. Y sin relación en el otro extremo para

aplacar, consolar y preocuparse, el dolor de buscar es insoportable.

A fin de compensar esta suerte de agonía emocional, devaluamos lo que necesitamos. Hallar toda clase de razones creativas por la que no queremos a la otra persona, por lo menos ayuda a pasar un día más. Job entendía los riesgos del amor no correspondido: «Para el abatido, debe haber compasión de parte de su amigo; no sea que abandone el temor del Todopoderoso» (Job 6:14, LBLA). En otras palabras, si mis relaciones humanas carecen de amor, puedo llegar al punto de apartarme de mi vínculo con Dios

¿Qué puede hacer uno que devalúa? ¿Hace que la gente buena sea mala? ¿Elude usted los riesgos por medio de la devaluación? Si así fuera, hay varias cosas que puede hacer para superar ese patrón:

1. Comprenda que usted fue creado para necesitar, y que aun Dios mismo tiene anhelos, como Cristo cuando lloraba ante su pueblo no arrepentido: «¡Jerusalén, Jerusalén, que matas a los profetas y apedreas a los que se te envían! ¡Cuántas veces quise reunir a tus hijos, como reúne la gallina sus pollitos debajo de sus alas, y no quisiste!» (Mateo 23:37). La necesidad es una buena parte en usted.
2. Comience a observar las devaluaciones que usted dice y piensa. Pida a los amigos que retroalimenten sus devaluaciones. ¡Puede llevarse una sorpresa!
3. Observe los patrones. ¿Devalúa más cuando realmente necesita algo? Un amigo mío, se presentó a una audición para participar en una dramatización en la iglesia. Le gustaba actuar y tenía un deseo intenso por estar en el programa. Sin embargo, cuando me habló al respecto, dijo: «Es solo una dramatización en la iglesia». Con frecuencia, la intensidad de nuestra devaluación es un indicador de la intensidad de nuestro deseo.
4. Dedíquese a presentar sus necesidades de relación. La mayoría de los que devalúan tienen un profundo temor de quedar sin amistad y empobrecidos. Busque gente segura que pueda ayudarle a experimentar sus necesidades sin ser herido.

Perfeccionismo

Mark es un dilema en dos pies, una de esas personas que son difíciles de

entender. Es un profesional cristiano soltero sin los horribles problemas de las drogas, sexo o alguna adicción compulsiva. Es inteligente, atlético, de buen aspecto. Es responsable y ama a Dios.

Tiene cuarenta y cinco años. No tiene amigos seguros ni de los otros. Está solo, muy solitario.

¿Cómo llegó a producirse ese cuadro? Exteriormente, no tiene sentido. Un hombre con las cualidades de Mark debiera tener una vida relacional rica, muy activa. Pero cuando usted entiende el poder del perfeccionismo, esto adquiere un «sentido perfecto». Porque Marcos es un perfeccionista y solo recientemente se ha dado cuenta de las consecuencias devastadoras de esta característica.

A veces contamos chistes sobre nuestro perfeccionismo: «Me miré en el espejo y me deprimí cuando vi que tenía dos kilos de sobrepeso». Sin embargo, el artículo genuino puede ser mucho más grave. El perfeccionismo puede ser una importante causa de depresión, de conductas destructivas y de divorcio.

¿Qué es el perfeccionismo? Dicho con sencillez, es la incapacidad de tolerar las faltas o defectos. Los perfeccionistas sienten fobia por las imperfecciones y manchas en sí mismos, en otras personas y en el mundo. Gastan enormes cantidades de tiempo tratando de crear un mundo perfecto, y de huir inútilmente de las realidades del pecado, la edad, las pérdidas y la celulitis.

El perfeccionista trata de vivir en una tierra de ideales. Ve la vida como «debiera ser». La gente debiera tratar correctamente a los demás. Yo debo ser productivo, una persona de éxito. Deben reinar la igualdad y la justicia.

Luego ve el gran abismo entre la tierra de los ideales y la tierra de la realidad. Por ejemplo, no puede vivir a la altura de sus propias expectativas. O le llama la atención alguien que para él es importante. Tiene grandes dificultades para aceptar el lugar donde vive, la tierra de lo real. Entonces trata de cambiar definitivamente su domicilio a la tierra ideal.

En un nivel más profundo, el perfeccionista vive bajo la ley. Es una exigencia que dice: «Si haces lo bueno te querrán». Es exactamente lo que dice la ley: «Porque el que cumple con toda la ley pero falla en un sólo punto es culpable de haberla quebrantado toda» (Santiago 2:10). Es una terrible cuerda floja para caminar, sabiendo que un solo desliz, solo uno, trae condenación y odio en usted mismo. Aunque es bueno tener ideales y metas,

cuando nuestras metas se convierten en demandas —normas mínimas— nos hemos hecho perfeccionistas.

Hay dos formas en que el perfeccionismo nos puede separar de las relaciones seguras. Primero, el perfeccionismo nos descalifica de la conexión que queremos establecer. La norma imposible de quién debo ser, me sobrepasa y me cubre como una nube amenazadora. Me recuerda constante y agudamente mis defectos, pecados y debilidades. Veo toda mi maldad con toda su maldad

Entiendo la condenación de la ley. Me siento extremadamente falto de amor, sabiendo que mi maldad me separa. En este punto el perfeccionista adquiere una visión grandiosa de sus fallas, y tiene una visión pequeña del amor de Dios. En algunos niveles piensa: *Nadie puede amarme como soy realmente. Todo es negativo, demasiado feo, demasiado malo.* Y se aísla para protegerse de su profunda convicción que el que vea su «verdadero yo» le va a dar la espalda para alejarse de él.

Segundo, el perfeccionismo descalifica a los demás de la conexión. A veces el foco condenador del perfeccionista se vuelve de sí mismo a sus relaciones. Y es implacable y no perdona. Verá las faltas de los demás y estará ciego hacia las partes buenas y amables de ellos. Con obsesión se fija en la otra persona para presentarse él mismo como recto, o sencillamente abandonará la relación.

El perfeccionista a menudo critica a los demás, aunque trata de no ser así. Lo que suele hacer es sencillamente proyectar el odio profundo por sí mismo sobre los demás en un intento de aliviar un poco las presiones.

También el perfeccionista suele sentir que tiene el derecho, la necesidad de que le traten en forma especial, no como a una persona ordinaria. Cuando usted tiene el derecho, puede negarse a buscarlo, porque la otra persona le llena sus expectativas de «ser especial».

Las siguientes son algunas cosas que usted quizá haga si tiene esa tendencia:

Puede descalificar a un amigo antes de conocerlo.

Se puede sentir enormemente herido y desencantado cuando alguien le falla, y se aparta de usted.

Puede exigir que sus conocidos alcancen normas imposibles de cumplir

Puede llegar a condenarse tanto a sí mismo que evita las conexiones.

Puede arrastrar tras sí una cantidad de amistades fracasadas y sencillamente renuncia porque los fracasos le hieren tanto.

Si en esta sección estuviéramos representando «Esta es tu vida», habría varias cosas que usted puede hacer:

1. Entienda que usted ha convertido los ideales en exigencias.
2. Comience a estudiar lo que la Cruz realmente logró por nosotros: nos pueden amar al mismo tiempo que nos hallan imperfecciones. 3. Descubra dónde aprendió a ser perfeccionista. Puede haber sido en una relación condicional, un padre perfeccionista, o un trasfondo religioso legalista.
4. Busque personas a quienes confesar sus faltas. Nota: deben ser personas que también reconocen sus propias faltas y no sienten necesidad de juzgarlo.
5. Comience a permitir que otros lo conozcan y lo amen. La mayoría de los perfeccionistas no puede hacerlo. Se sienten amados y desconocidos, o conocidos y no amados. Recuerde que el antídoto del perfeccionismo no es ser bueno, es que le amen.
6. Renuncie a su sensación de tener derecho.
7. Comience por hacer lo que Dios hace con estos problemas: Lleve sus necesidades ante la Cruz, y clave allí su perfeccionismo y aislamiento.

Anhelos de fusión

Si le suena familiar esta expresión, probablemente haya leído el capítulo 6: «¿Por qué elijo relaciones inseguras?» Esta dinámica también juega un papel importante en por qué preferimos aislarnos de los demás.

Un anhelo de fusión es básicamente amor sin fronteras. Cuando otra persona posee una característica que no tenemos, nos sentimos inclinados a hacer vaga nuestra identidad y la suya para ayudar a sentirnos mejor, y lograr acceso a esa característica. Este anhelo impide que nos sintamos solos.

Muchas personas se enamoran, se casan, desarrollan amistades platónicas, cierran negociaciones, todo impulsado por el anhelo de fusión. Ven una cualidad creativa, una cualidad de amor, o una cualidad agresiva en la otra persona y hacen cualquier cosa por ser esa persona.

A veces el que tiene tales anhelos se sentirá tan entusiasmado de estar con el imitado que parece estar ebrio, nadando en la piscina del amor con el amado. Ahora bien, en las relaciones nuevas eso es común, y nada hay de incorrecto. Esto es, mientras no haga decisiones de carácter sobre esa base.

¿En que forma se relaciona esto con no elegir a nadie? Suena extraño, porque usted pensaría que el anhelo de fusión podría llevar a una persona a fusionarse una persona tras otra. Pero así es. Algunas personas pasan toda la vida tratando de cumplir su urgencia adictiva de estar completamente enredado con otra persona. Pero hay ocasiones en que ocurre lo contrario.

Vicky tomó el teléfono y marcó un número. Al oír la voz de Rick en el otro extremo, colgó. Comió otra fuente de helado con trocitos de chocolate. Entonces se envalentonó y volvió a llamar, pero esta vez desconectó antes que Rick respondiera. Finalmente, Vicky colgó antes de terminar el discado. Volvió a su pote de helado, iba a ser otra noche «con un galón».

Ahora bien, esta escena que nos resulta conocida, puede parecer una devaluación. Da la impresión de incapacidad de necesitar. Pero no. Era un caso típico de aislamiento inducido por el anhelo de fusión. Esto es lo que pasaba por la mente de Vicky cuando luchaba por llamar a su amigo:

Quiero que la relación con Rick sea maravillosa.
Quiero que no tengamos conflictos ni malos entendidos.
Quiero que me entienda y que yo lo entienda a él completamente.
Quiero que Rick me consuele y me ayude a sentirme mejor.

Pero junto a estos anhelos, Vicky también tiene los siguientes pensamientos perturbadores:

¿Y si está de mal humor?
¿Si no me entiende de la manera que yo necesito?
¿Y si hay conflicto?
¿Qué hay si él trata, y yo todavía estoy desilusionada de su empatía?
¿Y si se hiciera evidente que Rick y yo somos dos personas distantes?

La gente que lucha con el anhelo de fusión a veces está aterrorizada y desilusionada por la realidad del alejamiento. La gente no concuerda con nosotros, no nos entiende, tienen que volvernos a llamar porque se están

secando el cabello. Y la persona que se fusiona básicamente llega a la siguiente conclusión: «Es mejor no tener amistad que correr el riesgo de la realidad de sentirse alejado. Si me voy a sentir abandonada, no necesito el dolor adicional de estar con alguien».

Esto es un problema en la separación. Para el que se fusiona la separación no le hace sentir libre, sino totalmente abandonado. El alejamiento se convierte en la peor especie de aislamiento para el que se fusiona. Por eso procuran pensar qué decir cuando se produce un silencio en una conversación: la separación es demasiado dolorosa. Regresa al anhelo de fusión.

Si es una lucha suya, usted puede, como Vicky, haber renunciado a relacionarse. Puede haberse desilusionado muchas veces y sentirse abandonado. Hay algunos pasos que puede dar para retornar al camino de establecer conexiones:

1. Comprenda que su característica probablemente sea el resultado de una relación en la que a usted lo abandonaron y quedó desamparado. Las personas que luchan con el anhelo de fusión muchas veces se han visto castigadas por su agresividad y se sienten reforzadas al ser contemporizadores.
2. Comience a separarse de su amigo. Distinga entre separación y abandono, y soledad de aislamiento. Entienda cómo es que dejar que los demás se aparten lo libera a uno para tomar decisiones.
3. Busque personas con quienes pueda practicar el establecimiento de límites. Con mucha frecuencia, la elaboración de límites nos ayuda a gustar de la separación, las decisiones, y nuestro poder para cuidar de nosotros mismos y de la obra de Dios.
4. Sea sincero con la gente segura en cuanto al anhelos de fusión. La gente insegura se apartará de usted o se aprovechará de sus necesidades. La persona segura tiene buenos límites y se conectará con usted, le ayudará a mantenerse relacionado, y en la búsqueda de la afectividad que necesita. Y a medida que se alimenta de relaciones separadas, usted desarrollará la necesidad de nadar en afectividad constantemente. La separación no se volverá a ver como abandono.

Pasividad

Una vez estuve cerca de un amigo y vi cómo su vida entera se iba como por un desagüe. Esto duró varios años, y finalmente lo perdió todo y a cada persona que amaba.

Kevin era uno de los muchachos más despreocupados que he conocido. Nada era suficientemente importante para impulsarlo en alguna clase de actividad. Siempre me preguntaba qué ocurriría si uno descargaba un arma calibre 38 a su lado. Mi fantasía era que él volvería la cabeza lentamente y murmuraría: «Suena como un Smith and Wesson».

Kevin era un gran compañero para contemplar una puesta de sol. Me gustaba caminar con él y estar con él. Pero Kevin, para aparentar que no tenía complicaciones, resultaba pasivo. Esto le hacía daño.

Lo vi una y otra vez perder ascensos en su trabajo, porque otros siempre tenían más fuego en su pecho. Lo vi perder amigos, cuando personas más activas se cansaban de estar con él cuando él era el único presente.

Fue difícil ver que su esposa Lois y sus hijitos gradualmente lo sacaban de su corazón. Habían tratado de provocarlo a que tomara alguna suerte de iniciativa, pero él solo sonreía y seguía leyendo el diario. Finalmente Lois se fue y se llevó consigo los niños. Él no peleó por retenerlos. Kevin era lo más simpático del mundo, pero nunca tomaba posiciones, nunca estaba en desacuerdo, nunca confrontaba, nunca buscaba.

En realidad, hice un poco más que observarlo. Le dije:

—Kevin, estoy preocupado porque vas a perder a Lois y a los niños si no haces un intento por estar más con ellos.

Él simplemente asentía, sonreía y decía:

— ¿Sabes? Es algo realmente importante. Necesito pensar más al respecto.

No en balde sucedieron las cosas.

Kevin es como mucha gente, quizá más grave que la mayoría. Ser pasivo es evitar la acción por diversas razones. La persona pasiva es paciente. No les importa esperar. Creen que las buenas cosas les vienen a los que saben esperar. Ellos lo hacen mejor que cualquier otro.

Puede haber diversas causas para la pasividad, tales como

el deseo de que lo rescaten de sus problemas por una persona que se preocupa

temer la pérdida si establece una conexión con alguien

temor del castigo si toman una iniciativa

temor del fracaso
temor del éxito

A veces las personas pasivas espiritualizan su condición. Lo llaman poner las cosas «en las manos de Dios». Ellos «esperarán que el Señor» haga cosas que les ayuden, tales como

encontrarles un trabajo
hallarles una pareja
resolver problemas relacionales
encontrarles un grupo de apoyo
sanarles un dolor emocional

Esto no es bíblico. Dios jamás refuerza la pasividad. Siempre presenta nuestro crecimiento como una cooperación con él. Hace solo lo que Dios puede hacer, y nosotros hacemos lo nuestro: «Lleven a cabo su salvación con temor y temblor» (Filipenses 2:12). Evitar la responsabilidad no es un acto espiritual.[1]

Advertencia: la pasividad es peligrosa para su salud. Si usted es pasivo, puede hallar que es difícil buscar relaciones y tomar la iniciativa al respecto. Puede esperar el llamado telefónico, esperar que alguien lo llame, puede esperar que alguien en el trabajo llegue a ser su amigo. Puede esperar que algún miembro de la iglesia lo salude y le dé la bienvenida. No hay nada de malo en desear este tipo de encuentros. Pero recuerde que necesitará hacer también su parte. «El justo vivirá por la fe, si se vuelve atrás no agradará mi alma» (Hebreos 10:38).

No deje que la vida lo sobrepase mientras usted se queda atrás. No permita que la pasividad cree para usted un tipo de supervivencia como la existencia de una momia. Busque personas que le ayuden a entrar en el mundo, le animen para entrar en actividad, y apoyen sus intentos de volver a tener el control sobre su vida y sus relaciones.

Conclusión

Es posible que en estos dos últimos capítulos usted se haya visto en unas pocas áreas. Hay razones por las que decidió establecer relaciones inseguras.

También hay razones por las que usted no quiere tener relaciones en lo absoluto.

Ahora que ha entendido el problema, es tiempo de buscar una solución. Hemos subrayado repetidas veces que la cura para las malas relaciones solo se encuentra en el desarrollo de buenas relaciones con personas seguras. En consecuencia, en la Parte 3, «Personas seguras», le ayudaremos a entender qué es una persona segura, por qué las necesitamos, dónde encontrarlas, y lo más importante, cómo puede usted convertirse en una persona segura. Finalmente, consideraremos algunas de sus relaciones menos que perfectas y discutiremos si debe repararlas o reemplazarlas.

---

1 Para mayor información sobre el tema véase el libro *Twelve «Christian» Beliefs That Can Drive you Crazy*, capítulo 4, «I Just Need to Give it to the Lord», Zondervan, Grand Rapids, 1994.

TERCERA PARTE

Personas seguras

CAPÍTULO NUEVE

¿Qué es gente segura?

TENGO (JOHN) UN AMIGO fanático por el buen estado físico. Se llama Mark y me evangeliza sobre la salud cada vez que tiene la oportunidad. Es un muchacho amoroso, pero es el tipo de persona que siempre encuentra un modo de cambiar la conversación hacia el ejercicio, la dieta y las vitaminas.

Cierto día en que desayunábamos, comenzó a hablar sobre sus luchas con su esposa Diane. Pasaban por un período doloroso y tenían muchos conflictos. En vez de dar un consejo, escuché y procuré entender por lo que estaba pasando Mark.

Mientras conversábamos, expresó todo lo que había en su interior, desde tristeza hasta frustración y ansiedad. Sin embargo, al terminar, el rostro se le había relajado y podía sonreír y aun hacer bromas.

—Te ves como si te sintieras mejor —dije.

——Absolutamente, estoy más animado —dijo Mark—. El trigo tostado, la fruta y el té de hierbas me hace un hombre nuevo.

Me miró y sonrió tímidamente.

—¡Ah! También puede haberme ayudado el hecho de tener con quién conversar —reconoció.

Aunque Mark no estaba seguro de eso, yo lo estaba. Lo ocurrido en el desayuno es que actué como persona segura para que Mark hiciera sus confidencias. Tan cierto como que tomábamos el desayuno para sustentarnos físicamente, estábamos conversando para sustentarnos emocionalmente. Estábamos disfrutando de una relación segura.

¿En qué consiste una relación segura?

Nos gusta pensar en una relación segura que tiene tres cosas:

1. Nos lleva más cerca de Dios.
2. Nos acerca a otras personas.
3. Nos ayuda a ser la verdadera persona que Dios quiso crear.

La Biblia se refiere a estas tres esferas del crecimiento espiritual. Nosotros cumplimos el mandamiento más grande de Dios, amar a Dios (Mateo 22:37-38). Guardamos el segundo mandamiento que es amarnos unos a otros (Mateo 22:39). Y crecemos para ser la persona particular que Dios quiso cuando nos creó, cumpliendo las tareas que nos ha designado (Efesios 2:10).

Cuando le pedimos a la gente que nos describiera a una «persona segura», nos dieron las siguientes descripciones:

Una persona que me acepta como yo soy.
Una persona que me ama sin importar cómo soy o qué hago.
Una persona cuya influencia desarrolla mi habilidad de amar y ser responsable.
Alguien que crea amor y buenas obras en mí.
Alguien que me da la oportunidad de crecer.
Alguien que aumenta el amor dentro de mí.
Alguien con quien puedo ser auténtico.
Alguien que me permite ser exteriormente lo que soy interiormente.
Alguien que me ayuda a negarme a mí mismo en favor de otros y para Dios.
Alguien que me permite llegar a ser lo que Dios quiso que fuera.
Alguien que me ayuda a ser el ser que Dios ve en mí.
Alguien cuya vida toca la mía y me lleva más cerca de lo que Dios quería que yo fuera cuando me creó.
Alguien que me ayuda a ser como Cristo.
Alguien que ayuda a amar más a los demás.

Todos queremos personas en nuestra vida que nos ayuden de esta manera. Pero el problema es, ¿cómo reconocerlos? ¿Cómo son?

Todos luchamos en diversos lados del tema de la «relación segura». Algunos ni siquiera piensan que necesitamos relacionarnos con otros. Piensan

que el Señor basta y que usted debiera solo confiar en él. Otros piensan que deben depender sólo de sí mismos. Y aun otros creen que la Biblia enseña el valor de las relaciones, pero se encuentran en relaciones hirientes en repetidas ocasiones. Adquieren amigos, parejas, iglesias y compañeros de trabajo, líderes espirituales y citas que los hieren. Parecen no tener la capacidad de encontrar y agradar a personas seguras. Tienen un asombroso talento para hallarse con personas que a la larga los herirán, y repiten el patrón una y otra vez, y luego se desaniman en cuanto a las relaciones en general.

Así que para comenzar a utilizar relaciones seguras necesitamos en primer lugar entender lo que es una persona segura y por qué necesitamos ese tipo de seguridad.

El mejor ejemplo de persona segura se encuentra en Jesús. En él se encuentran las tres cualidades de una persona segura: habitación, gracia y verdad. Como escribe Juan: «Y el Verbo se hizo hombre y habitó entre nosotros. Y hemos contemplado su gloria, la gloria que corresponde al Hijo unigénito del Padre, lleno de gracia y de verdad» (Juan 1:14).

Habitación

Habitación se refiere a la capacidad de conectarse con nosotros. El Diccionario Griego de Strong nos dice que la palabra griega significa «acampar» o «residir». Dice que los orígenes de la palabra tienen que ver con el cuerpo humano como el lugar de residencia del espíritu. Lo que todo esto significa es que las relaciones seguras son un aspecto de las cualidades de la *encarnación* de Jesús, porque Jesús se hizo presente como hombre, en la carne. Pueden «habitar con nosotros en la carne». Pueden conectarse de una manera que sabemos que están presentes con nosotros.

Muchos matrimonios comienzan a sufrir esta falta de seguridad, cuando uno de los dos se queja de cosas como «No están conmigo. No puedo sentirlo en la forma que solía hacerlo». O «parecen tan alejados».

Gracia

La segunda cualidad segura que Jesús ejemplifica es gracia. La gracia es un favor no merecido. Significa que alguien está de nuestra parte, que está «por nosotros». La gracia implica amor incondicional y aceptación sin

condenación (Romanos 8:1; Efesios 4:32). Las relaciones en que la gente no nos acepta sin vergüenza ni condenación son finalmente perjudiciales y no producen crecimiento. Exigen ser diferentes de lo que somos para aceptarnos, y nosotros no logramos usar el amor que debíamos ganar.

La gracia hace lo opuesto. Dice que eres aceptado como eres y que no serás avergonzado ni incurrirás en ira por lo que estás sufriendo.

Verdad

La tercera cualidad que Jesús encarnó para nosotros es la verdad. La verdad implica muchas cosas, pero en las relaciones comprende la honestidad, ser reales unos con otros y vivir la verdad de Dios. Muchas personas piensan que las relaciones seguras son las que dan paz sin confrontación, pero como se verá más adelante, estas relaciones a la postre son destructivas también.

Necesitamos personas en nuestra vida que sean sinceras con nosotros, que nos dejen saber cuando estamos equivocados y dónde necesitamos hacer un cambio. Necesitamos amigos que anden según la verdad y vivan con nosotros los principios de Dios. Esto no significa que no nos acepten, sino que en su aceptación son honestos acerca de nuestras faltas y no nos condenan. «Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídese cada uno, porque también puede ser tentado» (Gálatas 6:1).

Las verdaderas relaciones seguras son aquellas en las que podemos hablar la verdad unos con otros, y confrontarnos si es necesario. La gracia y la ausencia de condenación nos permiten hacer esto con menos temor de lo que sería en una relación condenatoria.

En el resto del libro, examinaremos diferentes aspectos de la habitación, la gracia y la verdad. El llamamiento de la Biblia es que debemos ser el tipo de persona entre nosotros como Jesús es con nosotros, gente que habita con los demás en gracia y verdad.

CAPÍTULO DIEZ

¿Por qué necesitamos gente segura?

MUCHOS HAN SENTIDO el lamento del salmista que escribió: «Es mejor refugiarse en el Señor que confiar en el hombre» (Salmo 118:8).

Recuerdo un pastor con quien trabajé que era muy depresivo y que estaba a punto de dejar el ministerio. Cuando comenzamos a desenmarañar su depresión, salió a luz que era una persona profundamente aislada. Tenía muchos amigos, pero no permitía que ninguno se le acercara íntimamente. Al explorar su aislamiento emocional, descubrimos que cuando era niño, sus hermanos lo habían herido muy profundamente. Puesto que era menor y pequeño, se burlaban de él en grupos, y también lo traicionaban individualmente.

Un día, después que lo humillaron, se dijo a sí mismo: «No volveré a confiar en nadie». Fiel a su dicho, vivió según esa promesa. El problema es que esto le cobró su factura a través de los años. Aunque ministraba a centenares entre los que se movía permanentemente, no llenó el vacío en el interior del muro que había creado.

Jesús mostró la manera de derribar el muro. Repetidas veces él y sus seguidores enseñaron que las buenas relaciones humanas eran una de las principales formas en que Dios cambia nuestra vida y nos sana (1 Pedro 4:10).

La Iglesia

Hay un gran malentendido en la actualidad acerca del rol del Cuerpo de Cristo. Cuando la gente se siente herida no piensa en volverse al Cuerpo de Cristo como agente de Dios para la respuesta a sus oraciones, para sanarlos y

ayudarles en su desarrollo. Con frecuencia queremos orar y que Dios, milagrosamente, se muestre y haga que las cosas sean diferentes. Oramos acerca de la depresión o algún rasgo de carácter y queremos que Jesús aparezca en vestiduras blancas, nos toque y nos haga madurar.

Lo increíble acerca de este deseo es que Jesús ya apareció. Apareció en la tierra «en la carne», como lo dice Juan 1. En esta aparición, modeló para nosotros el amor que debemos tener los unos por los otros, y dijo que debíamos ser un cuerpo, o iglesia, donde podamos conocer y experimentar su presencia por medio de la unión con él y de los unos con los otros. Es en la iglesia que conocemos plenamente y experimentamos su toque en la tierra hoy.

El problema es que pensamos que nos ha abandonado y que solo podemos tener contacto con él por medio de la unión mística. Aunque la relación espiritual mística con Dios es ciertamente fundamental e importante, la Biblia no separa nuestra relación con Dios y nuestra relación con las personas que integran su Cuerpo. En efecto, dice que si no tenemos una buena relación, relación de amor con las personas, no le conocemos a él (1 Juan 4:20). *Lo que muchos cristianos no entienden es que la relación entre ellos es una actividad espiritual.*

Con demasiada frecuencia pensamos que nuestra vida espiritual consiste en estar con Dios, pero él nos dice que la espiritualidad es una vida de amor hacia él y de los unos a los otros (Mateo 22:37-40). En la evaluación de nuestra vida espiritual tenemos que incluir la pregunta: «¿Qué hago con las demás personas? ¿Cómo están mis relaciones?» A menudo nos quedamos atascados en el pensamiento de que el servicio es el único indicador de que crecemos espiritualmente, cuando en verdad nuestras relaciones humanas son siempre uno de los indicadores clave de nuestra vida espiritual.

Jesús descendió a la tierra no solo para salvarnos, sino también para mostrarnos cómo amar a Dios y al prójimo. La iglesia suele enfatizar nuestra relación con Dios, y devalúa la relación con otras personas. Pero la Biblia dice que ambas cosas son importantes: en realidad no podemos tener uno sin el otro.

La Biblia nos enseña muy claramente que necesitamos de los demás para desarrollarnos y ser la persona que Dios quiere que seamos. En esta sección buscaremos algunas razones específicas por las que necesitamos a otras personas en nuestro proceso de crecimiento.

Combustible

Jane estaba decayendo. Con el paso de las semanas se sentía más deprimida y cansada. No tenía la energía suficiente para «ponerse de pie y andar». Había perdido la motivación y básicamente quería permanecer en su casa la mayor parte del tiempo. Ingresó en el hospital porque la depresión empeoraba. Su internista pensaba que su fatiga crónica podía ser emocional. Cuando empezamos a saber más de Jane y cómo se sentía interiormente, dimos la razón al internista.

A Jane la hirieron mucho en sus primeras relaciones. Como resultado, cuando se veía en una situación conflictiva o en la que alguien no la aprobaba, comenzaba a sentirse devaluada, e indigna de ser amada. A medida que crecía ese sentimiento, ella se apartaba de casi todos, incluida su familia. En esta retirada, gradualmente se sentía cada vez más cansada y carente de motivación.

Le resultaba difícil entender, pero su cansancio lo causaba su desconexión y aislamiento de otras personas. Al aislarse emocionalmente, no tenía el estímulo que necesitamos de los demás. «No se mantienen firmemente unidos a la Cabeza. Por la acción de esta todo el cuerpo sostenido y ajustado mediante las articulaciones y ligamentos, va creciendo como Dios quiere» (Colosenses 2:19). Nosotros realmente somos abastecidos con lo que necesitamos de los demás en el Cuerpo de Cristo. El buen apoyo a la antigua es el combustible básico para poder enfrentar y tratar con la vida cuando se presenta con tribulaciones y desalientos.

Consuelo

Cuando Pablo estuvo deprimido y desalentado, Dios lo consoló mediante el envío de un amigo. «Pero Dios, que consuela a los abatidos nos consoló con la llegada de Tito» (2 Corintios 7:6). Muchas veces la Biblia nos habla de consolar a otros con nuestra presencia, ayuda y palabras. Romanos 12:15 nos habla de «llorar con los que lloran». Las personas que lloran le contarán que una combinación de la presencia de Dios y el apoyo de otras personas les dio el consuelo necesario. Nosotros no somos autosuficientes. Necesitamos recibir de los demás, y el consuelo es una cosa que no podemos hacer por

nosotros mismos.

«Nunca pensé que podría superar la muerte de mi marido», decía Penélope. «Permanecía en cama durante las noches sin poder dormir, y pensaba que mi pecho iba a romperse por la mitad por mi pesar. La única manera de soportar era que mis amigos se sentaran conmigo mientras estaba desesperada. No es lo que dijeron lo que ayudó; fue el hecho de estar allí».

Firmeza en la fijación de límites

Una de nuestras grandes necesidades para la salud emocional y espiritual es tener límites sanos. Necesitamos la capacidad de decir no a lo malo, y a veces lo malo viene de personas hirientes. Lamentablemente a veces no tenemos la firmeza para enfrentar tal cosa.

Mary trataba de ser amante con todos en su vida, pero cuando una relación necesitaba más que amor, ella perdía. Si la relación exigía que ella fuera firme y confrontara a alguien a la manera de Mateo 18:15, por su pecado contra nosotros, Mary era incapaz de hacerlo. Si la otra persona se enojaba o tomaba el control, ella se retraía.

A medida que pasaron los años, continuamente se sintió atropellada y controlada por su marido. Él se hizo cada vez más abusivo con ella y los niños y comenzó a beber descontroladamente. Cuando lo contaba a sus amigas, todas le decían que debía darle un firme ultimátum. Él tenía que conseguir ayuda, o alejarse. Cada vez que lo intentó. Él se enojaba y ella se retraía.

Finalmente ingresó en un grupo de apoyo para las esposas de bebedores con problemas. Las componentes del grupo comenzaron a tomar posiciones junto a ella y le daban un modelo de cómo tratarlo y le ofrecían el apoyo para cuando ocurrieran los conflictos. A medida que obtuvo el apoyo necesario del grupo, supo que habría algunas personas a quienes acudir cuando las cosas se pusieran difíciles. No debía retraerse porque sabía que sus amigas estarían a su favor. Estaban haciendo lo que la Biblia nos enseña cuando dice: «Por tanto, renueven las fuerzas de sus manos cansadas y sus rodillas debilitadas. Hagan sendas derechas para sus pies, para que la pierna coja no se disloque, sino que se sane» (Hebreos 12:12-13). Necesitamos que otros nos den la firmeza y la disciplina para el establecimiento de límites en algunas situaciones que son bastante difíciles.

Hemos visto cambiar dramáticamente la vida de personas y de familias enteras cuando los miembros de la familia finalmente obtienen suficiente apoyo de un buen grupo que toma posiciones contra el mal. No podrían solos haber tomado una posición contra el mal. Como lo probaban los años de tribulación. Pero con relaciones sanas, buenas y dispuestas a apoyar, hallaron las fuerzas necesarias para hacer los cambios.

Fundamento para la agresividad

Pensamos que la agresión es algo negativo. Pero la agresividad puede ser buena, y nos ayuda a lograr nuestro propósito en la vida. Las personas pasivas no saben usar la agresividad de que Dios las ha dotado para ir y atacar la vida y lograr las metas que Dios ha puesto delante de ellos.

Patrick era ese tipo de persona. Criado por un padre pasivo y una madre dominante, tenía el síndrome de hombre pasivo familiar. Muchos de sus sueños no se cumplieron, y sus responsabilidades quedaron sin cumplimiento. Él y su esposa se sintieron frustrados. Puesto que nunca tuvo el modelo de hombre fuerte que necesitaba para interiorizar el sentido de su propia fortaleza, lo dejaba todo pendiente y se cruzaba de brazos.

Cuando finalmente Patrick ingresó en un buen grupo de apoyo con algunos hombres firmes, obtuvo el modelo que su padre nunca le dio: el modelo de salir, ser fuerte y enfrentar la vida. No podemos interiorizar habilidades que nunca hemos visto; estos hombres le dieron el modelo que necesitaba para identificarse con ellos y ser el hombre fuerte que su esposa necesitaba. Las buenas relaciones en nuestra nueva familia, la familia de Dios, nos pueden dar las cosas que nuestras familias originales no nos proveyeron.

Aliento y apoyo

«Pelear la buena batalla» es desalentador y muchas veces necesitamos aliento directo de Dios y su Palabra (Romanos 15:4; Filipenses 2:1). Pero también la Biblia dice enfáticamente que necesitamos animarnos unos a otros. «Nuestro querido hermano Tíquico, fiel servidor en el Señor, les contará todo, para que ustedes sepan cómo me va y qué estoy haciendo. Lo envío a ustedes precisamente para que sepan cómo estamos y para que cobren ánimo» (Efesios 6:21-22).

Siempre pensamos en el apóstol Pablo como un gigante espiritual, tan espiritual que no necesitaba de los demás. Pero él escribe en diversos lugares que el aliento y amor de los demás le permitía pasar los tiempos difíciles. Nunca somos tan espirituales que no necesitemos el aliento que Dios provee por medio de otras personas. Así lo diseñó: «Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante! Si dos se acuestan juntos entrarán en calor; uno solo ¿cómo va a calentarse? Uno solo puede ser vencido, pero dos pueden resistir. La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente» (Eclesiastés 4:9-12).

El modelo

Muchas personas vienen de familias que no enseñan ni muestran un modelo de los caminos de Dios (Deuteronomio 6:7; Proverbios 22:6). Tales personas no están equipadas para hacer las cosas que la vida demanda que hagamos para ser felices y tener éxito. Nada tenemos que no nos haya sido dado (1 Corintios 4:7). A todos nosotros nos faltan ciertas áreas de la vida en las que no hemos recibido el modelo necesario. Como vimos antes, esta podría ser el área de la fuerza y los límites. Pero hay muchas otras: compasión, empatía, amor, matrimonio, desarrollo en una carrera, alegría, talentos y habilidades, habilidades relacionales, perdón, desarrollo del rol sexual, etc.

Todos procedemos de una familia que tuvo un mal desarrollo, la familia de Adán, la raza humana.. En esa familia todos llegamos a la edad adulta sin habernos desarrollado. Dios nos mira y dice: «Muchachos, ustedes necesitan más que ayuda. Debéis comenzar». Nosotros no podemos levantarnos donde estamos, necesitamos nacer de nuevo y ser como niños. Necesitamos aprender a vivir de nuevo en su familia con él como nuestro Padre.

Dios nos ha dado el Cuerpo de Cristo para que sea modelo de padre y a otras personas que nos enseñen y aconsejen. Pablo enfatiza esto de muchas maneras y alienta a las personas a seguir su modelo y hacer lo mismo por los demás (1 Corintios 4:16-17; Tito 2:3-8). Llama a Timoteo «hijo en el Señor» y que le dio ejemplo del modo de vivir. Después Timoteo podía servir de modelo de la vida cristiana para otros también. De esta manera la salud generacional se transmite en la familia de Dios de la manera que él quería que

fuera entre los hijos de Israel.

Sanidad

La sanidad emocional tiene muchos aspectos en sí, pero una de las piezas más importantes para la sanidad del desorden emocional es el llanto. Necesitamos llorar los hechos dolorosos, las pérdidas dolorosas, el amor que nunca se concretará, los sueños que se han hecho trizas, y muchas otras heridas que la vida nos inflige. Todas estas finalmente se curan con el proceso del llanto. Por eso Jesús dijo: «Dichosos los que lloran porque serán consolados» (Mateo 5:4). Además, dijo que para crecer debemos estar dispuestos a dejar correr, a perder nuestra vida vieja, y este es un proceso doloroso y una pérdida grave (Mateo 16:25).

No podemos perder y llorar lo que necesitamos llorar sin que haya algo nuevo a que allegarse. Por eso muchas personas no logran superar las heridas emocionales de la niñez, o buscan para siempre el amor y la aprobación de un padre que no lo pudo dar. No han podido llorar por la falta de algo nuevo que reemplace lo que necesitan llorar.

El llanto necesita de una nueva relación. Debemos tener a Dios y a otros para conectarnos a fin de dejar ir lo que hemos perdido. Como dice Pablo a los corintios, si van a conectarse con Él deben dejar los demás afectos o lazos emocionales que los restringían. «Hermanos corintios, les hemos hablado con toda franqueza, les hemos abierto de par en par nuestro corazón. Nunca les hemos negado nuestro afecto, pero ustedes sí nos niegan el suyo. Para corresponder del mismo modo —les hablo como si fueran mis hijos— ¡abran también su corazón de par en par!» (2 Corintios 6:11-13). Muchas personas no sanan porque no se abren de par en par a otros en el Cuerpo de Cristo, para ganar apoyo y la nueva base necesaria para llorar lo que necesitan dejar ir. La sanidad sin llanto no ocurre, ni tampoco ocurre el llanto sin apoyo y sin un nuevo afecto.

Confrontación y disciplina

Un día yo (Henry) tuve un conflicto con Joe, un miembro de nuestro personal, sobre una adquisición, y me enojé mucho con él. Él también se había enojado mucho conmigo, y la reunión había terminado en una nota

terrible. En otra reunión esa noche esperaba que los demás miembros del equipo vieran lo irrazonable que había sido y que me ayudarían a confrontarlo acerca de cierto patrón en su vida que nos había causado muchos problemas.

La reunión comenzó con mi deseo de confrontar a Joe. Hablé por un rato, y luego habló Joe. Esperaba que los demás miembros del personal saltaran a apoyarme. Pero no fue lo que ocurrió. Todos me confrontaron sobre la forma en que yo le había respondido a él. Siguieron diciendo que ellos habían tenido conmigo la misma experiencia de la que Joe ahora hablaba. Uno de ellos, desde hacía varios años.

No lo podía creer. Aquí estaba yo, herido por él, y ¡ellos me confrontaban a mí! Juntos todos me dejaron saber de ocasiones en que yo no había atendido a sus sentimientos, pero había sido rápido para discutir. Estaba sorprendido. Pensaba que yo era la parte agraviada, pero la verdad era que yo necesitaba cambiar un patrón relacional. Comencé a ver cómo hacía lo mismo en otras relaciones. Fue útil, aunque doloroso, aprender acerca de mí mismo.

Este incidente ilustra un principio bíblico muy importante del valor de las personas seguras en nuestra vida: por confrontación y disciplina. Los miembros de mi equipo me apreciaban bastante para confrontarme y decirme que necesitaba cambiar. Yo no estaba consciente de mi necesidad de cambiar. Si no hubiera sido por ellos, probablemente aún no lo sabría. Los necesitaba y ni siquiera lo sabía.

Este es un punto importante. Generalmente no estamos conscientes de los aspectos que debemos cambiar, pero nos resistimos a reconocerlos o lo sabemos y nos rebelamos abiertamente. Las tres instancias exigen intervención desde afuera. Necesitamos que nuestros hermanos y hermanas nos adviertan sobre nuestra conducta, confronten nuestra negación y se pongan en contra de nuestra rebelión. Si permanecemos en patrones hirientes o pecaminosos, el verdadero amigo vendrá a ayudarnos para salvarnos de nosotros mismos.

«Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde; pero cuídese cada uno porque también puede ser tentado» (Gálatas 6:1). La Biblia es clara sobre nuestra necesidad de que otro sepa en qué tenemos que cambiar, y enfatiza la naturaleza de tales relaciones. Deben ser humildes, honestas y gentiles. Esa es la esencia de la gracia y la verdad.

Si no hacemos caso a la confrontación, la Biblia no dice que solo se debe pasar por alto nuestro pecado. Dice que nuestros hermanos deben ponerse aun más firmes con nosotros y juntarse para tomar una acción contra nuestros hirientes patrones.

«Si tu hermano peca contra ti, ve a solas con él y hazle ver su falta. Si te hace caso, has ganado tu hermano. Pero si no, lleva contigo a uno o dos más, para que todo asunto se resuelva mediante el testimonio de dos o tres testigos. Si se niega a hacerles caso a ellos, díselo a la iglesia; y si incluso a la iglesia no le hace caso, trátale como si fuera un incrédulo o renegado» (Mateo 18:15-18).

Este proceso de intervención puede ser muy doloroso y conflictivo, pero es muy importante para nosotros salvarnos mutuamente de la destrucción total. He visto algunas situaciones terribles que cambian porque un grupo de creyentes tuvo suficiente amor para reunirse y confrontar a un amigo que lo necesitaba.

La disciplina y la confrontación son dos de los mejores dones que nos haya podido dar nuestra «nueva familia» por medio de relaciones seguras en el Cuerpo de Cristo. Necesitamos asegurarnos que buscamos relaciones seguras, y necesitamos asegurarnos que no somos el necio de quien la Biblia habla, alguien que no escuchará la disciplina de otros. (Proverbios 12:5; 15:5; 17;10). Si somos necios, vamos de cabeza a la destrucción y a muchas otras relaciones inseguras.

Buenas obras

Acabo de recibir una carta de dos muchachos de secundaria que hicieron su primer viaje misionero. De familias cristianas, siempre fueron buenos muchachos. Pero escribieron que habían cambiado sus vidas en una forma profunda porque habían ido con otros creyentes y habían visto el servicio en acción, y lo que este puede hacer. Fueron otros cristianos que los rodeaban los que los impulsaron a una nueva dimensión de vida que es mejor que cualquiera otra: servir a los demás.

La Biblia nos dice que no solo pensemos en hacer el bien por nosotros mismos. Es necesario recibir estímulo de otro que hace buenas cosas. Nuestras relaciones nos ayudan estimulándonos a una vida de servicio. «Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las

buenas obras. No dejemos de congregarnos como acostumbran hacerlo algunos, sino animémonos unos a otros, y con mayor razón, ahora que vemos que aquel día se acerca» (Hebreos 10:24-25).

Necesitamos estar rodeados de personas que nos ayuden a crecer para llegar a ser lo que Dios quiere que seamos.

Raíces y bases firmes

Dennis y yo habíamos hecho planes de jugar golf el sábado y yo deseaba que llegara el momento. El viernes por la noche sonó el teléfono:

—Perdona que te llame tan tarde —dijo Dennis—, pero tenía que llamarte para decirte que mañana no podré jugar golf.

— ¿Por qué no? —le dije—, estaba deseoso de hacerlo.

—No puedo jugar porque estoy en quiebra.

—¡No! Dime realmente, ¿por qué no puedes jugar? —le pregunté.

Dennis era un hombre rico.

—Estoy hablando en serio, estoy arruinado —dijo.

—Claro y yo soy Jack Nicklaus. Dime la verdad, ¿por qué no puedes jugar?

—Alguien ha desfalcado todo lo que poseía, y tengo graves dificultades. Hice depósitos con un inversionista durante un año y parece que se ha apoderado de todo mi dinero. Es malo porque tenía bastante dinero líquido para cerrar unos tratos bastante grandes en la compra de tierras. Voy a perder todo lo que he reunido. Hizo esto mismo a unas veinte personas y me han elegido a mí para ir a Alemania mañana y tratar de detener los depósitos.

No podía creer lo que estaba oyendo. Ahí estaba uno de los más hábiles hombres de negocios que se conoce, y un ladrón lo había dejado limpio.

—Esto es lo que quiero que hagas —dijo Dennis—. ¿Podemos almorzar juntos en el club el próximo jueves?

—Seguro —dije—. Quiero saberlo todo.

Colgó y comencé a sentirme triste por su caso. Era un buen amigo, uno de mis más cercanos amigos. Por sobre esa lucha de dinero, su esposa lo había abandonado y después de poco tiempo se llevó a sus hijos. Eso es todo lo que un hombre tiene: esposa, hijos y trabajo. Mi corazón sangraba por mi amigo.

Llegó el jueves. Esperaba oír con detalles su historia. Me llevé una

sorpresa cuando descubrí que había invitado también a otras personas. Estaban todos sentados alrededor de la mesa.

«Amigos» dijo, «estoy en bancarrota. Parece que lo he perdido todo. Estoy en la miseria. Pero esto es lo que necesito de ustedes. Si cada uno de ustedes me invita a comer una vez a la semana, yo sé que veré a cada uno de ustedes cada día, y puedo recuperarme. Si sé que cuento con el apoyo de ustedes, lo lograré».

Quería saber si podía apoyarse en sus amigos mientras trataba de restablecer su vida. En un año y medio lo había logrado. Se recuperó financiera y espiritualmente.

¿Cuál fue el secreto de Dennis? ¿Fue su sentido comercial y la capacidad de superar el estrés? Cierto. Pero tuvo que haber algo más, el elemento, más importante en una vida significativa y con éxito. Sabía que debía estar relacionado en algún lugar, fundado en algo, puesto que había desaparecido todo en la vida. Toda la estructura que le era familiar en la vida cotidiana había desaparecido repentinamente. Pero sabía que todavía contaba con Dios y sus amigos sobre quienes apoyarse, y que con esas relaciones podría hallar la base y la estabilidad que iba a necesitar para recuperarse. Esta era la base por la que Jesús oraba en Juan 17:11, 22: «Padre Santo, protégelos con el poder de tu nombre, el nombre que me diste, para que sean uno, lo mismo que nosotros. Yo les he dado la gloria que me diste, para que sean uno, así como nosotros somos uno». Sabía que debían ser una unidad segura los unos para los otros antes de hacer el trabajo que tenía para ellos.

La Biblia se refiere al Cuerpo de Cristo como «unido en amor» (Colosenses 2:2), y esto nos da el apoyo necesario para crecer y pasar las pruebas de la vida. Necesitamos estar fundamentados en el Cuerpo de Cristo de un modo que se unifique para darnos firmeza. La unidad es la primera cosa por la que oró Jesús en favor de los discípulos, sabiendo que era de importancia vital. Cuando edificamos de este modo nuestra vida, obedeciendo su Palabra, los vientos y las lluvias pueden venir y nosotros estaremos en condiciones de soportar la tormenta (Mateo 7:24-25).

El amor

En las relaciones aprendemos a amar. Recibimos amor, y eso nos enseña a amar. Amamos, porque él nos amó primero (1 Juan 4:19). La gente que ama,

lo hace porque han sido amados, y ellos han seguido ese ejemplo. Es lo que Jesús nos enseña, amarnos los unos a los otros (Juan 13:34).

Como hemos visto, una de las maneras importantes en que nos ama es por medio del Cuerpo de otros creyentes. Son instrumentos de su gracia (1 Pedro 4:10). Cuando nos ponemos en buenas relaciones de dar y recibir amor, y responder a ese amor, aprendemos cómo quiere Dios que amemos a los demás, y podemos ir y hacer lo mismo.

También es en nuestras relaciones que aprendemos el modo en que dejamos de amar en forma correcta. Solo cuando nos relacionamos con otros íntimamente en el Cuerpo de Cristo es que descubrimos cuan faltos de amor podemos ser en realidad. Nos hablan, pedimos perdón, recibimos perdón, y entonces tratamos de hacer lo mejor. Mediante el proceso de fracaso, perdón, y crecimiento, descubrimos los aspectos y los modos en que necesitamos cambiar, y entonces Dios nos puede cambiar.

Jamás hubiera crecido en la forma que necesitaba si no me hubiera involucrado íntimamente con personas que me probarían. Si no tenemos estrechas relaciones, podemos estar engañados pensando que realmente somos amadores. Es solo en el terreno de prueba del real amor, y no en los conceptos, donde nos vemos forzados y probados.

Hemos hablado acerca de lo que es realmente la seguridad: habitación, gracia y verdad. Todos necesitamos esa seguridad de otras personas. Dios nos diseñó para ser personas seguras, y en el contexto de su familia de personas seguras, podemos crecer a la imagen de su Hijo, que es la persona segura por excelencia.

CAPÍTULO ONCE

¿Dónde hay gente segura?

INESPERADAMENTE MI LOCALIZADOR portátil se descompuso, y del servicio de contestación me informaron que una de mis clientes corría el riesgo de suicidarse. Llamé a Teresa por teléfono. Estaba deshecha.

—Dime, ¿qué pasó? —le pregunté.

—No va a servir de nada —replicó Teresa, sollozando.

— ¿Qué es lo que no va a servir?

—Contarle a otros mis problemas —dijo—. Fui a mi grupo de comunión y les hable de mi depresión y de mis problemas con Joey, y ellos realmente se acercaron a mí por estar deprimida y por todo lo otro que estaba pasando.

— ¿Qué te dijeron?

—Bueno, dijeron que no debía sentirme así y que si aún tenía esos problemas posiblemente no estaba en los caminos del Señor. No sé qué más hacer. He probado todo eso de las relaciones seguras, compartir con los demás y nada de eso surte efecto.

— ¿Qué me responderías si yo te dijera que aún no has encontrado relaciones seguras? —le pregunté.

— ¿Qué quiere decir? —preguntó Teresa—. Todos ellos son cristianos y de mi iglesia.

—Bueno, ser cristiano no significa automáticamente ser una persona segura —le dije—. La seguridad queda definida por la ayuda. Parece que anoche no hubo tanta ayuda.

—Bueno, ¿conoce usted una relación segura? —preguntó.

—Buena pregunta —dije—. Conversemos acerca de eso.

Simpaticé con Teresa. Ella había descubierto una verdad real: La iglesia no es un lugar perfectamente seguro. Suena como que no puede ser cierto, pero

si en alguna parte hay gente segura, debiera ser en la iglesia. Cada fibra de nuestro ser rechaza la idea de que el único lugar donde pensamos que debiera ser seguro —la casa de Dios— no lo sea.

La iglesia no es un lugar totalmente seguro, y no está formada solo por gente segura. Por muchos que nos gustaría que fuera un lugar seguro, la verdad es que tenemos que verla como Dios la describe. Si vamos a tener un punto de vista bíblico de las relaciones y las personas, y vivir de la manera que Dios quiere, vea la iglesia como él la describe. Nuestra fe debe cuadrar con la realidad de la vida como la encontramos *y* con la realidad que la Biblia nos la describe. Veamos las dos realidades.

La realidad como la gente la encuentra

Teresa era eco de la experiencia de mucha gente. Cualquiera que haya estado un tiempo en la iglesia ha sido herido por las personas de la iglesia. Porque en el Cuerpo de Cristo encontramos crudas realidades: juicio, orgullo, egocentrismo, manipulación, abandono, abuso, control, perfeccionismo, dominio y toda clase de pecados relacionales conocidos en la humanidad. Los muros de la iglesia no la convierten en una fortaleza segura contra el pecado. De hecho, por definición, la iglesia está constituida por pecadores.

Para complicar algo más las cosas, por su naturaleza misma como familia de Dios, la iglesia activa nuestros anhelos más primitivos y dependientes porque necesitamos una familia perfecta. Dios diseñó la iglesia para que sea nuestra segunda familia, y con frecuencia introducimos en la iglesia los mismos anhelos de seguridad y amor que introdujimos en nuestra familia de origen. Para algunos, como en su familia original, el deseo no solo desilusiona, puede ser del todo destruido. ¿Qué hemos de hacer con esa realidad?

Una diferencia es que, como adultos que ingresamos en la familia de Dios, tenemos decisiones acerca de en quién confiar y a quién acercarnos. En el Salmo 101:6, David dice que podemos elegir a quienes nos sirvan o ministren. Pero por naturaleza no tenemos tal discernimiento. Llegamos a la iglesia con sentimientos y deseos: «Cuídenme. Yo los necesito. No debiéramos primero calcular quiénes son salvos y quienes no lo son. Ustedes deben ser buenos y dignos de confianza». Sentimos los anhelos de Romanos 8 que dice que nosotros anhelamos y gemimos por nuestra adopción.

Queremos que las cosas sean buenas. Y luego no lo son.

Por otra parte, muchos de nosotros hemos sentido que el Cuerpo de Cristo nos ha alimentado, amado y enseñado de un modo que nos ha sanado radicalmente. Por la aceptación y el amor de otros creyentes nuestro carácter ha cambiado, y gradualmente hemos ido desechando las cosas que nos encadenan.

También oímos que otros testifican de esa realidad. Los destrozaron sus familias, o el mundo, y fueron salvos y sanados en la iglesia. Alguien —o un grupo— los hizo acercarse a ellos y sus vidas fueron cambiadas radicalmente.

Yo (Henry) puedo testificar de esto. Toda mi vida soñé y planeé jugar golf profesional, desde los seis años hasta que me reclutaron para una universidad nacionalmente reconocida donde podría jugar golf universitario. Estaba comenzando a competir en niveles cada vez más elevados, y me iba muy bien. Pensé que mis sueños comenzaban a hacerse realidad.

Entonces golpeó la catástrofe. Un problema con un tendón en la mano izquierda me arrebató la incipiente carrera que tenía por delante. No podía ni siquiera sostener un palo de golf, y no había cura. Me sentí perdido y destrozado. El camino que había transitado diligentemente por quince años, día y noche, había llegado a un callejón sin salida. Al mismo tiempo, encontré otras pérdidas significativas en la vida. Todo se estaba destrozando. Me sentí gravemente deprimido.

Al principio traté de abrirme paso y salir de la situación por mis propios medios. Siempre había sido del tipo de persona que no abandona las cosas fácilmente, especialmente tratándose de deportes. Pensé que podía resolver la situación de la misma manera, con trabajo arduo y con el poder de mi voluntad. Pero me sentí más deprimido cada vez y nada llenaba el vacío que tenía en mi interior. La depresión y la sensación de pérdida siguieron creciendo hasta que decidí renunciar a todo y tratar de dejarlo todo.

Primero busqué a Dios, y le dije que ni siquiera sabía si existía, pero que si me mostraba que existía, yo haría lo que me pidiera. Después de todo, mi modo de hacer las cosas no surtía efecto.

No hacía una hora que había orado en la pequeña capilla de la Universidad Metodista del Sur, cuando sonó el teléfono. Un amigo con el que no había hablado por mucho tiempo me dijo que él y otros estaban iniciando un estudio bíblico y que por alguna extraña razón, pensó que debía invitarme. Le dije que iba a participar, aunque no podía creer lo que estaba ocurriendo.

Para abreviar la historia, el director de ese estudio bíblico y su esposa me invitaron a vivir con ellos durante un semestre mientras ordenaba mis asuntos. El hecho de darse ellos mismos cambió para siempre mi vida. Su amor y enseñanza tocaron alguna parte muy profunda de mi ser mientras me llevaban a la realidad de una relación con Dios. Él me había encontrado, y por el amor y la aceptación de su Cuerpo, yo estaba sanando.

Así que la iglesia puede ser un lugar de sanidad, un lugar donde se transforman las vidas y donde pueden producirse el poderoso amor y la sanidad. El Cuerpo de Cristo es todavía instrumento para nuestra sanidad y restauración (1 Pedro 4:10; Efesios 4:16). Así que surge la pregunta en nuestros necesitados corazones: ¿Es la iglesia segura, o peligrosa? La respuesta es: «las dos cosas». A veces somos afortunados y hallamos buenas relaciones, y otras veces solo sufrimos un desastre.

La realidad según la Biblia

Lo triste es que nuestros ideales sobre la iglesia tampoco reflejan la realidad bíblica. Pensamos que la Biblia promete una iglesia donde se encuentra solo gente segura. Pero la Biblia dice que la iglesia está llena de lobos y de ovejas. En la iglesia hallamos un enorme potencial de sanidad pero también corremos el riesgo de que nos hieran enormemente. Y si hemos de hallar sanidad y a minimizar la herida, necesitamos asegurarnos que vemos la iglesia tal como Dios la describe. Necesitamos operar con la realidad bíblica en vez de con nuestros deseos fantasiosos, porque la realidad bíblica es la que encajará con la experiencia que hallamos en el mundo real.

Al describir la realidad del Reino de Dios, Jesús contó un relato:

> El reino de los cielos es como un hombre que sembró buena semilla en su campo. Pero mientras todos dormían, llegó su enemigo y sembró mala hierba entre el trigo, y se fue. Cuando b rotó el trigo y se formó la espiga, apareció también la mala hierba. Los siervos fueron al dueño y le dijeron: «Señor, ¿no sembró usted semilla buena en su campo? ¿De dónde salió la mala hierba?»
>
> —Es la obra de un enemigo —respondió. Los siervos le preguntaron:
>
> — ¿Quiere usted que vayamos a arrancarla?
>
> —¡No! —les contestó—, no sea que al arrancar la mala hierba arranquen con ella el trigo. *Dejen que crezcan juntos hasta la cosecha*. Entonces le diré a los segadores: Recojan primero la mala hierba, y átenla en manojos para quemarla; Después recojan el trigo y guárdenlo en mi granero.
>
> (MATEO 13:24-30, énfasis añadido)

Como lo muestra este relato, Dios permite que la gente no segura permanezca en la iglesia. Son lobos vestidos de ovejas, y son peligrosos. Aunque pueden parecer religiosos, puede que no sean verdaderos creyentes. Aunque hacen muchas cosas en nombre del Señor, no son sus ovejas (Mateo 7:22-23).

Otra realidad es que aunque sean verdaderos creyentes, vamos a encontrar diferentes tipos. Escuchemos la parábola del sembrador:

> Cuando alguien oye la palabra del reino y no la entiende, entonces viene el maligno y arrebata lo que se sembró en su corazón. Esta es la semilla sembrada junto al camino.
>
> El que recibió la semilla que cayó en terreno pedregoso es el que oye la palabra e inmediatamente la recibe con alegría, pero como no tiene raíz, dura poco tiempo. Cuando surgen los problemas o persecución a causa de la palabra, enseguida se aparta de ella.
>
> El que recibió la semilla que cayó entre espinas es el que oye la palabra, pero las preocupaciones de esta vida, y el engaño de las riquezas la ahogan, de modo que esta no llega a dar fruto.
>
> Pero el que recibió la semilla que cayó en buen terreno es el que oye la palabra y la entiende. Éste sí produce una cosecha al treinta, al sesenta y hasta al ciento por uno.
>
> (MATEO 13:19-23)

Algunas personas miembros de la iglesia nunca han nacido de nuevo; el Reino nunca los recibe. Algunas personas tienen gozo en la fe, pero no tienen la realidad de la vida de Dios dentro de sí. Estos dos grupos pueden ser muy destructivos.

Pero es en el tercer grupo donde podemos quedar confundidos. La semilla ha brotado, están en la fe, pero son tan centrados en sí mismos, y atrapados en las preocupaciones temporales que no producen fruto de amor en sus relaciones. Y este tipo de persona bien intencionada, pero que no crece, también puede ser muy hiriente.

Finalmente Jesús describe a la persona fructífera. Aunque no es perfecta, es una persona involucrada en el proceso de crecimiento con Dios. Están presentes y crecen el amor, la confesión, la humildad la verdad y la gracia. Y ese tipo de persona es la que provoca sanidad en la vida de otras personas.

Sabiduría y carácter

Nuestra experiencia y la Biblia afirman lo mismo. La iglesia está llena de personas seguras, inseguras y ociosas e hirientes. No hay familia perfecta

fuera del cielo. Pero tampoco hay un infierno absoluto lleno de demonios. El mensaje claro de la Biblia es que necesitamos tener discernimiento. Tenemos que tomar decisiones documentadas, y necesitamos ser cuidadosos. Pero también es necesario que evitemos el pesimismo y aprendamos a reconocer la bondad que es abundante en la familia de Dios (Mateo 25:34-40). Si nos volvemos escépticos y damos lugar a nuestros temores de tener resultados adversos, Dios dice que perderemos lo poco que tenemos.

Así que, en pocas palabras, tenemos que trabajar para hallar gente segura, usando nuestra sabiduría, discernimiento y carácter. Ganamos sabiduría y discernimiento por medio del conocimiento y la experiencia. Pero si nuestros propios problemas de carácter se interponen en el camino del uso de nuestro conocimiento y experiencia, tomaremos decisiones malas, como ya hemos visto en capítulos anteriores. Necesitamos asegurarnos de que enfrentamos las debilidades interiores y que las tratamos, para llegar a ser una persona de carácter que puede elegir a otras personas de carácter, con un conocimiento de lo que en verdad parecen. Al quitar primero la astilla de nuestro ojo, podremos ver claramente.

Algunas opciones

Dentro del Cuerpo de Cristo, Dios tiene personas dotadas para sanarse mutuamente (1 Pedro 4:10; Efesios 4:16). Hemos encontrado este tipo de personas en una variedad de escenarios y estructuras, desde lo informal a lo formal. Estas son algunas.

Iglesias seguras

Un lugar donde se puede hallar gente segura es la iglesia que tiene un carácter seguro como grupo. Muchas iglesias tienen una buena doctrina ortodoxa, pero no son cuerpos donde la relación se predica en la realidad y se forma una comunidad. Sin embargo, las iglesias seguras tienen las siguientes cualidades:

- Se predica la gracia desde el púlpito que es el fundamento para el modo de tratar a las personas.
- Se predica la verdad sin compromisos, pero también sin un espíritu

legalista y de juicio.

- Los líderes de la iglesia están conscientes de sus debilidades y de su necesidad de crecer, y son francos acerca de sus heridas, dolores y fracasos, y su humanidad. En lugar de tenerlo todo bajo control y de eludir la confrontación y el cambio, están en un proceso de sanidad y apertura hacia su propia gente segura para apoyo y responsabilidad.
- La iglesia usa pequeños grupos para tocar la vida de las personas, y los sermones se enfocan en la comunión del Cuerpo de Cristo y en la doctrina.
- La cultura es de pecadores perdonados, no de fariseos religiosos con justicia propia.
- La iglesia, en vez de ser una unidad auto-contenida y que piensa que tiene todas las respuestas, está entretejida con la comunidad, valiéndose de lo que contribuyen otras fuentes como iglesias, profesionales y organizaciones.
- La enseñanza tiene un énfasis relacional y uno vertical. La relación entre las personas se ve como parte de la espiritualidad al igual que la relación con Dios.
- La enseñanza considera normal el quebrantamiento, la lucha y la incapacidad como partes de los procesos de santificación.
- Hay oportunidades para servir a los demás por medio de una variedad de ministerios.
- Las iglesias tienen personalidades y culturas, y es posible hallar iglesias que respondan a las características señaladas.

Amistades restauradoras

Valorizamos la amistad. Creemos que la amistad es uno de los instrumentos más poderosos que Dios usa para cambiar y sanar el carácter. En las relaciones con otros recibimos sanidad, cambia nuestro carácter, y se produce la santificación. Conocemos a diversas personas que han desarrollado un sistema de apoyo a la amistad restauradora, que han sido de enorme ayuda.

Conversé con una mujer que tenía importantes luchas con su hijo debido a su incapacidad de poner límites. Louise tenía un temor desesperado por los límites y sentía que era mezquina si ponía su pie fuera de ellos. Con un

historial de amistades perfeccionistas hirientes, había sufrido mucho debido a su falta de capacidad para enfrentarse a otros.

La madre de Louise siempre había hecho el papel de mártir ante ella y la hacía sentirse culpable de tener límites en sus relaciones, y no aceptaba su deseo de llevar una vida propia. Además, su madre era dada a criticar y Louise siempre sintió que fallaba en su amistad con otras mujeres.

Las cosas comenzaron a cambiar cuando ella y otra mujer con problemas similares se comprometieron a encontrarse dos veces a la semana para repasar algunas cosas acerca del modo de establecer límites. Prometieron orar, apoyarse y confrontarse entre sí. Ocho meses más tarde, las cosas comenzaron a cambiar para Louise. Con el apoyo y la oración de su amiga, se fue fortaleciendo y descubrió que podía amar tanto sus límites y fronteras como sus realizaciones y logros. La amistad había comenzado a sanarla.

Las amistades nos dan lo que necesitamos en las áreas de la aceptación, apoyo, disciplina, modelo y una cantidad de otros ingredientes relacionales que producen el cambio. Pero es importante tener en cuenta diversas cualidades al elegir una buena amistad:

- aceptación y gracia
- luchas comunes, aunque no tienen que ser las mismas
- confrontación en amor
- ambas partes necesitan otro sistema de apoyo, así como deben evitar el mismo tipo de dependencia tóxica uno del otro que los lleve a tener problemas
- familiaridad con el proceso de crecimiento en que ambas partes han entrado y tener algún conocimiento de los procesos, para evitar que el ciego guíe al ciego
- interés y química mutua, un agrado genuino
- ausencia de la dinámica de «uno arriba y uno abajo»
- ambas partes en relación con Dios
- honradez y realidad en lugar de «espiritualizar exageradamente»
- ausencia de una conducta controladora

Este tipo de amistades es una necesidad absoluta para nuestro crecimiento espiritual.

Grupos de apoyo

Los grupos son un instrumento de apoyo poderoso para el crecimiento de la vida espiritual y emocional. Una dinámica ocurre en un grupo en que está ausente la relación uno a uno. Los miembros comprenden la universalidad del dolor y del sufrimiento, y no están tentados a condenarse a sí mismos.

El grupo de apoyo puede ser muy poderoso, pero también puede devaluar muy fácilmente el apoyo de una persona. El grupo constituye un ejército que batalla contra los patrones de auto-aborrecimiento y destrucción. Aunque nosotros, u otra persona, no podamos levantarnos contra los problemas de carácter, el grupo es más fuerte (Eclesiastés 4:12).

Los grupos de apoyo son de diversos estilos, desde la terapia de grupos hasta los grupos de doce pasos, grupos de oración, grupos que se forman en torno a un problema específico, tales como el dolor profundo o el abuso sexual. Estos grupos pueden ser de especial ayuda porque existen con el propósito expreso de ayudar a personas heridas. En muchas oportunidades las personas dirán que necesitan algo de apoyo, pero no se atreven a confiar. Los miembros de un grupo esperan que una persona se una al grupo porque tiene problemas, y pueden aceptar a cada miembro y ayudarle en su incapacidad de confiar. Si tiene problemas de confianza, esto puede ser mucho mejor que solo ir y tratar de hallar o conocer personas dignas de confianza.

Sin embargo, es necesario hacer una advertencia. Los grupos son poderosos y necesitan el liderazgo de personas preparadas o que tengan experiencia en el proceso de crecimiento. Nosotros generalmente desanimamos la formación de grupos informales de personas heridas que se unen sin un líder preparado o experimentado. Estos grupos pueden hacer una recreación de todos los problemas que alguien quiere ver resueltos al unirse en busca de ayuda. A menos que usted esté muy avanzado en el proceso, trate de hallar grupos que ya estén estructurados, tengan un propósito expreso y un líder con experiencia.

Terapia individual

A veces las personas están tan dañadas y es tanto lo que hay que tratar en ellas que necesitan atención especializada en forma personal. La terapia individual es un método poderoso, probado, de tratar los profundos

problemas y puntos muertos en su desarrollo. La investigación ha demostrado que es el mejor método para tratar los problemas de personalidad más profundos y los problemas especializados.

Al escoger a un terapeuta, recuerde que usted es un consumidor y tiene derecho a saber que va a recibir un buen cuidado. No elija el terapeuta al azar. Corrobore sus credenciales, y asegúrese con personas que lo conozcan acerca de la calidad de su trabajo. Los pastores son una buena fuente de referencia. Pregúntele a su pastor quién tiene una buena reputación para tratar sus problemas en particular. Una buena reputación en la comunidad es una orientación importante para hallar a un terapeuta experimentado y eficaz. Por sus frutos los conoceréis.

Sea cuidadoso y busque

Hay muchas personas buenas por ahí. Para encontrarlas, asegúrese de usar su discernimiento, sabiduría e información, y confíe en su experiencia con las personas. Si alguien es destructivo o produce mal fruto en su vida, tenga cuidado. Siga buscando, orando y mirando hasta que encuentre personas seguras, gente que le dará todos los beneficios que Dios tiene planeado para usted.

CAPÍTULO DOCE

Aprenda a ser seguro

SI USTED HUBIERA VIVIDO en un vecindario donde no hubiera leyes para el uso de correa para perros, probablemente hubiera visto a uno de ellos de tamaño mediano tratando de alcanzar a un coche. Me gustaba ver a mi perra Little Bit cuando hacía esto durante mi desarrollo de niño a adolescente, y siempre me preguntaba: *¿Qué va a hacer la perrita con el auto si lo atrapa? ¿Lo llevará a casa? ¿Lo enterrará? ¿Se lo comerá?* Nunca tuve la respuesta porque eso nunca lo logró.

Quizá usted se haya hecho la misma pregunta mientras procuraba identificar a personas seguras en su vida: *Cuando encuentre una, ¿qué voy a hacer con ella? ¿Mirarla? ¿Ir al cine? ¿Ir a ver la puesta de sol?* Recuerde que estamos en una cultura orientada hacia la actividad. Muchos de nosotros no estamos familiarizados con la dinámica de la intimidad.

La buena noticia es que podemos ponernos en acción para ser más íntimos. Estas acciones nos llevan a una conexión más profunda con el pueblo de Dios, las que entonces nos sostienen en la vida y en el crecimiento. Es el tema de este capítulo. Cómo estar seguro cuando haya encontrado la seguridad. Hay varias tareas y oportunidades importantes que están por delante cuando ha hecho la conexión. Démosles un vistazo:

Aprenda a pedir ayuda

Stacy estaba ansiosa. Había estado en mi grupo de consejería desde algún tiempo, y trabajaba en sus problemas de relación. Madre casada y con dos hijos, pasaba largo tiempo de su vida cuidando personas. Entre ellas estaban incluidos su marido, sus hijos y su madre que emocionalmente dependía de

ella, y la que siempre necesitaba que Stacy «fuera fuerte».

Stacy comenzó a ver que le atraían las personas necesitadas y que eludía a las personas dadivosas. Siempre estaba rodeada de las obras de caridad, casos de crisis, y ministerios que sabían que ella estaría dispuesta. Pero comenzó a entender cuán aterrada estaba de permitir que gente que podía dar intimara con ella.

—Comprendo que necesito personas, pero nada pido —me dijo–. ¿Qué hago?

—Las personas de tu grupo están preocupadas por ti, Stacy —le dije—. Te han llegado a conocer más y te aman. Varias personas querrían hoy ofrecerte algo. Pero nunca les permitirás que sepan lo que necesitas.

— ¿Permitirles que sepan qué? —preguntó desconcertada.

—Tienen que saber que estás vacía interiormente, que tienes debilidades e inseguridades, y tú quieres que ellos te digan que se interesan en ti aunque te sientas débil. Eso servirá para empezar —le respondí.

—Eso suena bien —Stacy sonrió—. Sólo una cosa… usted ya le dijo al grupo que necesito conectarme. ¿Vale eso como si yo lo hubiera dicho?

Después que la risa del grupo se hubo silenciado, Stacy enfrentó a sus amigos. Por primera vez en la vida, le pidió al grupo que simplemente le dejaran saber que se interesaban por ella. El grupo respondió calurosamente, lo que la sorprendió un tanto. Esperaba comentarios más críticos. Pero ahora Stacy estaba en el camino de «actuar con seguridad».

El paso más difícil es el primero. Stacy solo estaba bromeando cuando quería que yo le hablara al grupo en lugar de hacerlo ella misma. No es fácil pedir ayuda, y tiene sus riegos. Sin embargo, es absolutamente la primera tecla en el uso de nuestra gente segura para que nos ayude a nutrirnos y madurar.

Dios da mucha importancia al pedido directo de ayuda. En la Biblia aparecen casi ochocientas veces la palabra *pedir* de maneras diferentes, muchas de ellas como una invitación de Dios a que nosotros le pidamos:

- «Si ustedes creen, recibirán todo lo que pidan en oración» (Mateo 21:22)
- «No tienen porque no piden» (Santiago 4:2)
- «Y recibimos todo lo que pedimos porque obedecemos sus mandamientos y hacemos lo que le agrada» (1 Juan 3:22).

No solo hemos de pedir en oración a Dios por lo que necesitamos, sino también por otras personas. Pablo escribe a su amigo Filemón: «Te escribo confiado en tu obediencia, seguro de que harás aun más de lo que te pido» (Filemón 21). Pedir es humano y divino, porque Dios nos creó para que pidamos.

¿Por qué es tan importante aprender a pedir amor? Las siguientes son algunas razones por las que pedir es útil:

1. Cuando pedimos, desarrollamos la humildad.

Pedir la ayuda o apoyo de otros destruye la ilusión de autosuficiencia que podamos tener. Pedir, nos ayuda a recordar que somos incompletos, que tenemos necesidades, y que tenemos que buscar fuera de nosotros para recibir lo que necesitamos. Esto crea en nosotros la posición de humildad, lo que no solo nos hace accesible a los demás sino también a Dios: «Dios se opone a los orgullosos, pero da gracia a los humildes» (1 Pedro 5:5).

2. Cuando pedimos reconocemos nuestra necesidad.

Pedir amor, consuelo o comprensión es una transacción entre dos personas. Usted dice a la otra: «Tengo una necesidad, pero no es responsabilidad tuya. No tienes que responder, pero me gustaría recibir algo de ti». Esto libera a la otra persona para que se conecte con usted libremente, sin obligación. Cuando reconocemos que nuestras necesidades son nuestra responsabilidad, dejamos que los demás nos amen porque realmente tienen algo que ofrecer. En otras palabras, pedir está muy lejos de exigir. Cuando exigimos amor, lo destruimos.

3. Cuando pedimos, tomamos la iniciativa.

Pedir es romper la pasividad. Nos ayuda a salir de la trampa de querer y esperar que alguien de alguna manera capte nuestro dolor intuitivamente y venga a rescatarnos. Esto también significa que pedir nos ayuda mucho más en el control de nuestra vida. No somos dependientes de la clarividencia de nuestros amigos (¡qué alivio para ellos!).

4. Cuando pedimos, se desarrolla en nosotros la gratitud.

Dios ama al corazón agradecido. Sabe que la gratitud proveerá amor en su pueblo. Los que han recibido ayuda, ayudarán a otros. Los que han recibido muy poco amor y perdón, también amarán poco (Lucas 7:47).

5. Pedir aumenta las posibilidades de recibir.

Aunque parece obvio, es importante decirlo. ¿Cuántas veces ha descuidado la búsqueda de una persona que ahora está ausente de su vida? Los que piden realmente tienden a tener relaciones más significativas.

¿Qué pido? Esto es importante, porque muchos de nosotros confundimos la función con la relación. En otras palabras, no hablamos de pedir prestada una taza de azúcar de su vecino, o que lo lleven de urgencia al aeropuerto. Pedir por razones funcionales es bueno, pero no le ayudará al desarrollo de relaciones. En realidad, es fácil eludir las relaciones pidiendo solo cosas funcionales.

En esto tenemos problemas los hombres. A veces formamos relaciones edificadas sobre necesidades funcionales. A veces este tipo de conexión se llama «compinche de guarida», donde hay un verdadero afecto entre dos hombres que han dependido uno del otro en tiempos difíciles. Sin embargo, podrían tener problemas para relacionarse emocionalmente.

Aprenda a pedir a las personas seguras las mismas cosas por las que las buscó a ellas: una conexión relacional. Aprenda a pedir que su vientre emocional se llene de lo que pediría para su cuerpo físico. Pida a alguien que le acompañe espiritual y emocionalmente, de la misma forma que Jesús pidió a sus amigos más íntimos en sus horas más negras: «Es tal la angustia que me invade que me siento morir», les dijo: «Quédense aquí y vigilen» (Marcos 14:34). He aquí algunas ideas:

No sé pedir. Pero me gustaría establecer una amistad contigo.
Estoy en un punto espiritual y emocional en mi vida que me gustaría empezar a establecer relaciones, y me gustaría que fuera contigo.
Te necesito.
Para mí eres importante, me gustaría que dediquemos tiempo a ver cómo podemos estrechar nuestra relación.

Si te interesa, me gustaría profundizar nuestra relación.

¿Parece difícil? Lo es. Pero pedir ayuda le capacitará para interiorizar a sus personas seguras en lugares de su corazón que están entenebrecidos, solitarios y separados. Dé el primer paso, pida.

Aprenda a necesitar

En el verano de 1969, un neurólogo inglés radicado en Nueva York, Oliver Sacks, comenzó a trabajar en el hospital psiquiátrico del Bronx. Trataba a sus pacientes en una sala denominada el «Huerto». Le daban este nombre porque el personal creía que todo lo que podían hacer por sus peculiares pacientes era darles agua y comida.

Estos pacientes eran victimas de la gran epidemia de «sueño» de la década del 20. Ahora algunos estaban completamente paralizados, y otros simplemente tenían un extraño comportamiento físico. Durante tres décadas, estas personas solo existieron como vegetales humanos. Se creía que no pensaban y sus cerebros estaban casi muertos.

Sacks comenzó a estudiar este grupo e hizo un descubrimiento asombroso. Los pacientes del «Huerto» estaban vivos y conscientes. Sufrían de una grave enfermedad de Parkinson, que inmovilizaba sus músculos. Pero interiormente la gente pensaba, sentía, observaba a individuos que eran forzados a mirar a los amigos y seres amados que les hablaban como si fueran objetos, algunos ya por treinta años.

Sacks descubrió que administrarles dosis importantes de L-dopa, para tratar el Parkinson, ayudaba a estos pacientes a recuperar el control de los músculos. Comenzaron a moverse y a hablar. Tenían una maravillosa sensación de volver a involucrarse en su mundo.

Luego, trágicamente los efectos de la L-dopa comenzaron a menguar. Sacks descubrió que el efecto era solo temporal. Y los que habían renacido fue como si no hubieran nacido. Poco a poco, volvieron a la tumba viva que era su cuerpo.

En 1972, Sacks escribió un libro acerca de sus descubrimientos que tituló *Awakenings,* ahora un clásico de la medicina. En 1990 fue la base para una importante película. Su obra había afectado profundamente el pensamiento de muchas mentes médicas y filosóficas.

Las experiencias de Sacks pintan un cuadro vívido del estado emocional de muchos individuos. Como los pacientes del «Huerto» del Bronx, los que nos hemos desconectado emocionalmente también podemos haber perdido nuestra capacidad de conectarnos con el mundo exterior. Nuestras necesidades y hambres se han perdido en algún lugar interiormente, enterradas vivas, sin vínculo alguno con nuestra vida real. La vida se reduce a una serie significativa de pensamientos y acciones. Sin embargo, está ausente el sentido genuino de una rica conexión. Nuestras necesidades duermen dentro de nosotros.

Este puede ser su caso. Sus necesidades relacionales quizá hayan sido sepultadas. Hasta este punto pueden estar tan lejos bajo tierra que usted está desesperado de hallarlas nuevamente. En este caso, la segunda tarea, «aprender a necesitar», es vital para usted.

Este tema se relaciona con el problema mencionado en el capítulo 8: «Incapacidad de mostrar hambre». A usted pueden haberlo herido, privado o desconectado de toda relación por tan largo tiempo, que la necesidad sencillamente se ha muerto, y lo deja sin ninguna experiencia sobre «desear» una conexión. Sabe que necesita a las personas. Pero no puede usted mismo hacerse querer estar con personas.

Sin embargo, Dios lo creó para que anhele la relación permanente, para que alguien se interese por usted y tenga «hambre y sed» por una relación verdadera. Él lo hizo así, de modo que usted pueda darse cuenta cuando busca consuelo y una buena conexión. Al igual que el indicador del combustible en su vehículo, sus necesidades le avisan cuando su «estanque está vacío».

Usted puede recuperar su experiencia de necesidad. Una vez la tuvo. Los bebés nacen con el deseo dado por Dios de que les protejan, de tener una relación y que les conforten. Dios está dedicado a buscar lo perdido, incluidas las partes destituidas de nuestra alma.

1. Confiese su incapacidad de mostrar sus necesidades.

Cuente a sus relaciones seguras lo difícil que le resulta apoyarse en otros, depender de otros y de desear realmente que otros estén cerca. Déjeles saber que necesitarlos no es una habilidad, sino una meta para usted. Esto permite que sus amigos sepan que usted verdaderamente está necesitado. A medida

que se le acercan, en vez de retroceder, aprenda calmadamente a confiar nuevamente. Lo que ocurre es que la necesidad interior empieza a responder al cariño, la constancia y la seguridad de sus relaciones.

2. No finja.

Usted puede sentir la tentación de pretender que es más íntimo y necesitado de lo que usted siente, con la esperanza de generar los sentimientos. Esto no ayuda. Distrae a la persona segura con que quiere relacionarse acerca de su verdadera condición, y le desanima ante la posibilidad que su parte perdida pueda conocerse. Esto probablemente lleve algún tiempo, pero la persona segura entiende eso y tiene tiempo.

3. Conserve sus límites.

Preste atención a su necesidad de estar separado. Usted puede recibir la tentación de convertirse en un «abrazador» cuando esa actividad lo rebaja. O puede pensar que debiera pasar tiempo extra con personas que lo dejan a uno resentido y abrumado por lidiar con sus problemas. Esto crea más distancia en su interior. Deje que las personas sepan cuando usted ha tenido una conexión de tiempo suficiente, y no las presione. Esto le ayuda a sentirse más seguro interiormente, y más dispuesto a enfrentar riesgos, sabiendo que no será absorbido por una relación.

4. Confiese la necesidad que no puede experimentar.

Deje que las personas sepan lo que usted pide, aunque no sepan que usted no puede sentirlo aún. Esto permite que ellos lo conozcan y respondan a su estado real. Los siguientes son algunos ejemplos:

Necesito una relación contigo.
Necesito saber que te importo.
Necesito saber que mis imperfecciones no te alejarán de mí.
Necesito saber que dentro de tus recursos, no me vas a dejar.
Necesito saber que me entiendes.
Necesito saber que me amas.

Recuerde, quizá usted no pueda sentir estas verdades. Eso no significa que sean menos ciertas. Usted está integrando tanto de lo suyo como puede a esta relación. Esto le prepara el camino para el resto.

5. Preste atención a lo que le provoca hambre.

Generalmente, después de trabajar sobre esto con personas seguras, algún acontecimiento permitirá que la necesidad surja aun en pequeña proporción. Puede ser una afirmación especialmente empática de alguien. O alguien puede identificar su dolor con los suyos. O puede ser que no se le acerquen críticamente cuando usted plantee un problema.

Algo nuevo ocurre internamente. Usted puede empezar a sentir que alguien le ama un poco más. Sus ojos podrían empañarse. Quizá sienta calor interiormente. Y puede encontrarse más cerca de su amigo, y con la esperanza de estar con él nuevamente. La necesidad comienza a despertar.

Siempre que usted sienta que ha respondido internamente a una persona, busque de qué se trata y lo que hicieron o dijeron, y como se relaciona esto con el carácter de ellos. Dígales qué es lo que en ellos le atrae, y la forma en que le ayuda. Dígales que quiere más de ello. Como niño que encuentra un juguete favorito, la necesidad interior comenzará a responder más y más a su persona segura.

Trabaje a pesar de la resistencia

Tom, un buen amigo mío y hombre de negocios, observaba los rostros de quienes estaban en su sala. A la mayoría los había conocido desde hacía varios años y en diversos ámbitos. Tom y su esposa, Arlene, los habían invitado a su casa para conversar sobre un estilo diferente de grupo de estudio bíblico que ellos querían formar. Él comenzó a hablar.

«Desde hace algún tiempo» dijo Tom, «siento la necesidad de un grupo que agregue otra meta al entendimiento de la Biblia. Además de aprender su contenido, doctrina y aplicación, quiero aprender acerca de vinculación afectiva, emocional. Me he dado cuenta que evito la relación con los demás. Esto lo he hecho durante años».

Miró a Arlene, que sonrió comprensivamente.

«Les he invitado para pedirles que sean parte de este grupo en el que

podamos aprender a ser vulnerables, francos y honestos. Para aprender a confiar y a apoyarnos mutuamente».

Todos se habían inclinado hacia adelante con expectativas positivas. *Esto promete*, era la expresión de su postura.

«Sin embargo, hay un problema técnico en esto. Quiero advertirles acerca de esto» siguió diciendo Tom. «Yo no quiero hacerlo. No quiero ser franco delante de ustedes. No quiero presentarles mis sentimientos interiores. No tengo ningún interés emocional en hablarles de mis heridas. Tampoco quiero que ustedes sean sinceros delante de mí.

»Esto va a ser muy, muy difícil para mí. Preferiría hacer un estudio basado en información y atrincherarme tras él. Concuerda mejor con mi estilo. Sin embargo, me he dado cuenta que para mi crecimiento son muy importantes mis relaciones. No, más que importantes. No podría sobrevivir si no aprendo a establecer buenas relaciones.

»Voy a venir a este grupo a rastras. Lucharé en contra y me resentiré. Pero prometo estar en cada reunión, y procuraré hacer lo mejor que pueda. ¿Qué les parece?»

Se podría haber sentido la caída de un alfiler en la sala. Los demás no sabían qué pensar. ¿Saben lo que ocurrió? ¡Decidieron no formar el grupo! La franca evaluación de Tom acerca de lo que él necesitaba, y su resistencia a ello, no era lo que los demás esperaban. En realidad se necesitaron varios meses, y la invitación a grupos diferentes de personas para que Tom lograra tener el grupo deseado… o no deseado.

La poco usual «invitación» de Tom iba a hacer algo muy útil. Iba a normalizar para Tom y sus amigos algo que necesitaban normalizar con urgencia. Tom estaba normalizando la resistencia. ¿Qué es resistir? Es nuestra tendencia a evitar el crecimiento. Nuestra tendencia es mantener el *status quo* espiritual y emocional. Nos sentimos inclinados a alejarnos de las provisiones que Dios ha dado para nuestro crecimiento: «No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco» (Romanos 7:15). Y todos tenemos esto.

La resistencia es realmente la hebra que une los capítulos 6, 7 y 8. Muchas de las dinámicas que nos llevan a elegir personas inseguras o a nadie, son resistencias. Desde las necesidades de rescate hasta la repetición, estamos cargados con modos de evitar que nuestro corazón encuentre personas amantes, de apoyo. Aunque parezca loca la idea, solemos edificar todo

nuestro estilo de vida en torno a modos de eludir a quienes pueden ayudarnos a crecer.

Esperamos que usted esté más consciente de su propia oposición a relacionarse después de haberse examinado por los principios de este libro. Puede quedar mejor informado acerca de su inclinación hacia la gente crítica, hacia su pasividad o hacia su aislamiento. Estas no son malas noticias. Son buenas. Ahora sabemos que hay que reparar algo.

Cuídese de la actitud de negar que haya impedimentos para la intimidad. Es la posición de mayor inseguridad. «Si alguno piensa que está firme, tenga cuidado de no caer» (1 Corintios 10:12).

No caiga en la trampa que cayó el hijo apresurado en la historia que Jesús narró de los dos hermanos empleados por su padre (Mateo 21:28-32). Cuando el padre les pidió que fueran a trabajar, uno de ellos respondió: «Sí, señor, pero no fue» (v. 30). El hijo no reconoció su resentimiento de tener que trabajar para el papá. Él perdió; igual le ocurrirá a usted. Reconozca la realidad de sus resistencias.

¿Cómo las enfrento? Hemos hecho una lista de las resistencias más importantes de los capítulos 6, 7 y 8 y el modo de tratarlas. Pero a continuación veremos a vuelo de pájaro cómo enfrentar las resistencias.

1. Identifique sus resistencias.

Estar sobre aviso es estar preparado. Mientras más consciente esté de sus resistencias específicas al amor, más poder tendrá sobre ellas. En esto su peor enemigo es la negación. Con la retroalimentación de los amigos, hágase una lista de las formas que usted se retrae de las personas seguras, y estudie detenidamente estas dinámicas. Son un mapa de ruta para entenderse usted mismo y sus verdaderas necesidades.

2. Aplíquelas a sus relaciones.

Aquí mi amigo Tom es un buen modelo. No puso sus resistencias dentro del estudio bíblico como algo aparte. Para él fueron el punto esencial de la relación. Se requiere humildad para pedirles a las personas que le ayuden a trabajar a través del perfeccionismo, la culpa o el anhelo de fusión. Pero la persona segura es la última que arroja la piedra. Han alcanzado mucha

experiencia con sus propios problemas. Hallará de parte de ellos cariño y paciencia ante sus resistencias. Más aun, descubrirá que sus resistencias comienzan a disolverse a medida que establece conexiones.

3. Haga frente a las necesidades que hay tras las resistencias.

Recuerde que estas oposiciones tienen el propósito de protegerlo de heridas. Son guardianes obsoletos de su alma, como los delantales de hojas de higuera de Adán y Eva. Cuando se han enfrentado a las verdaderas necesidades espirituales que ocultan, pierden su poder. La lucha, en gran medida, ha terminado. Busque activamente establecer conexiones, la verdad, el perdón y la igualdad con los demás.

4. Haga lo opuesto de lo que la resistencia le dicta.

Si usted está necesitado, su oposición interior le puede sugerir cosas destructivas, como:

Preséntalo solo a Dios.
Manéjalo tu mismo.
Ignora tu necesidad, estás sintiendo autocompasión.
Comprende que es tu fracaso moral.
Trágatelo. No seas débil.
Busca a alguien que te critique.
Busca un consejero temporal.

¡Rebélate! ¡Rebélate contra la autoridad no bíblica de las resistencias! Te sugerirán que busques personas críticas, irresponsables o que abandonan, o que nada busques. En cambio, ponte a buscar personas amantes, responsables y fieles.

Usa las dos palabras que los judíos adoptaron después del Holocausto de la Segunda Guerra Mundial: *Nunca más. Nunca más —por lo menos mientras esté en mi poder— cederé a los abusos a los que mis enemigos me sometieron.* Tome una posición contra este tipo de impulsos.

Invite a que le digan la verdad sobre su persona

Yo (John) una vez vi a una niña de cinco años que con su ceceo dijo a un adolescente de unos setenta kilos: «Rodney, realmente me hieres cuando dizes que soy eztúpida». Rodney tuvo que sentarse y aceptar las palabras de Janie. Fue una escena tremenda, ver a aquella pequeña e indefensa niña confrontando a alguien mucho más grande y fuerte.

El escenario era un centro de tratamiento para niños y adolescentes en el que trabajé durante mi internado clínico. En este centro, se trataba a niños de todas las edades por depresión, desórdenes de conducta y problemas de ansiedad, desde las ocho de la mañana hasta las cinco de la tarde, los días lunes a viernes.

Uno de los momentos más importantes del día se producía en la última hora, momentos antes que los padres llegaran a buscar sus hijos. Se llamaba «intercambio», y durante esta hora cada niño, sin importar su edad ni lo grave de su condición, y bajo la supervisión del personal que les atendía, estaba en libertad de decir a otros niños algunas observaciones sobre la conducta o actitud de ese día.

A veces un niño podía elogiar a otro por su comportamiento:

«Me gustó mucho que hayas jugado conmigo hoy día y no tuve que quedarme arrinconado».

A veces la afirmación podía ser más específica:

«Me gritaste y me asustaste tres veces. Eso no me gustó».

A veces eran conmovedoras:

«Me gustó mucho lo que me dijiste cuando yo estaba llorando. Mi corazón quería sentarse en tu regazo».

El intercambio era un igualador. Nadie podía despreciar la juventud (1 Timoteo 4:12). Durante los meses que trabajé allí, noté que eso daba resultados. Los niños prestaban atención a la retroalimentación de los demás niños más que a la del personal profesional. Podían confiar en la veracidad de sus iguales, y utilizaban la retroalimentación para provocar sus cambios.

Una de las cosas más valiosas que usted puede hacer con las personas seguras, por sobre pedir ayuda, de la necesidad y de disolver la resistencia, es sencillamente invitar a que se le diga la verdad sobre usted mismo. Tenemos muchos puntos ciegos y áreas en que no nos damos cuenta de nuestra autodestrucción. La invitación del salmista a Dios es un eco del mismo problema: «Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno»

(Salmo 139:23-24). Muchas veces Dios usa a las personas para responder esa oración.

En esto somos muy parecidos a los niños. Muchos no tenemos preparación, experiencia ni habilidades para saber cómo afectamos a las personas, salvo quizá por medios no veraces (por ejemplo: «Me arruinaste la vida cuando no me visitaste en navidad» es un delito imposible —eso no arruinaría a nadie— aunque el dicho de la persona no sea lo que piensa). Así, como niños, necesitamos mucha ayuda para aprender los problemas de la vida acerca del amor, los límites, la bondad y la maldad.

Hay muchas formas de implementar este paso. Puede pedir retroalimentación en un centenar de formas. Sin embargo, creo que las realidades se pueden resumir en dos preguntas. Si les plantea las dos preguntas a sus personas seguras y utiliza los datos, su vida florecerá. Son las siguientes:

1. ¿Qué cosa que yo hago te aleja de mí?
2. ¿Qué hago que te atrae hacia mí?

No puedo pensar en palabras más difíciles ni más útiles para una persona. Cuando hace estas preguntas, dice varias cosas de importancia a la persona segura. Usted les dice:

Es valioso lo que sientes por mí.
Quiero que seas una parte importante de mi vida.
Respeto lo que observas en mí.
No quiero herirte ni perjudicar nuestra relación.
Confío en ti con mis partes más vulnerables.

¿Qué puede usted recibir? Muchos nos aterrorizamos ante la perspectiva de oír la retroalimentación de boca de otros. Usted puede haber oído muchas cosas hirientes o no verdaderas acerca de usted de parte de personas críticas. O puede sentir verdaderamente que es un miserable, y otros esperan atacarle y acusarlo frente al mundo.

Las personas seguras no se conectan de ese modo. Una persona segura relacionada con usted quiere que sepa la verdad por dos razones. Primero, la verdad aumenta el amor. Las personas que se sienten libres de ser honestas

son libres para amarse mutuamente. Esto se debe a que el temor de perder la relación se ha ido, y en el amor no hay temor (1 Juan 4:18). Segundo, la verdad siempre es su amiga. Al entender cómo hacemos que las personas se nos alejen puede hacernos avanzar un buen trecho en el mejoramiento de la calidad de nuestra relación y en la calidad de nuestra vida. Esta es en parte por qué la verdad nos hace libres (Juan 8:32).

Usted oirá ideas, percepciones, emociones y observaciones que jamás hubiera esperado. Cuando la persona se siente verdaderamente libre para decir la verdad, tiende a ser completamente honesta, pero también, completamente amorosa. Recuerde que la persona segura con quien usted se relaciona le escuchó tomar la iniciativa de pedir la verdad. No existe un muro concreto de negación que haya que derribar. La persona segura no necesita usar una granada cuando un par de murmullos bastan. Puede descubrir las siguientes verdades:

- cómo se siente la persona cuando usted se aparta de ellos
- cuánto lo extrañan cuando usted se aparta
- cuánto les gustaría que usted fuera más franco acerca de sus pérdidas
- cuánto les hiere cuando usted no respeta sus límites
- cómo las imperfecciones suyas los acercan
- cuánto su propia trayectoria les ayuda a relacionarse con Dios y con el prójimo

Estas son realidades profundas e importantes. Son verdaderamente la suma y sustancia de la vida misma, porque la sustancia de la vida son las relaciones. Valore y aprecie estas verdades que provienen de sus personas seguras.

Generalmente hablando, mientras más riguroso sea con su auto examen, mejor le va a ir. Lo inverso es verdadero: mientras más minimiza sus fallas, más tendrán que trabajar las personas seguras haciéndole partícipe de la verdad. Sea real, sea honesto y trabaje en su propio caso. ¿Qué le gustaría más oír de las personas que usted mejor conoce: «No seas tan duro contigo mismo» o «Despierta, pedazo de tonto, huele el café y déjate de negaciones»?

Entre en el perdón

Recientemente, fastidfiosamente estuvieron viniéndome a la memoria algunos recuerdos que involucraban a un antiguo amigo mío llamado Ken, a quien conocía desde que yo era soltero. Me quedé recordando un incidente entre los dos que ocurrió mucho tiempo atrás.

Lo herí profundamente al no estar junto a él en un período difícil de su vida, momento en que le aseguré que estaría con él. Descuidé nuestra amistad. No había excusa para mis acciones. Nada había ofrecido, aunque me sentía triste y se lo dije. Conversamos brevemente al respecto, y eso fue todo. No había dicho mucho acerca de él en el momento, pero sabía que lo había herido.

Después de eso, Ken y yo seguimos siendo amigos y él nunca volvió a tocar el tema. Cada uno se casó, tuvimos hijos, y nuestras vidas se llenaron de ocupaciones. Tratamos de mantener el contacto y nuestras relaciones.

Pero esa fastidiosa voz en mi cabeza no se iba, de modo que pensé que debía prestarle atención. Tengo que usar el discernimiento con sentimientos de remordimiento. A veces es mi conciencia, a veces es Dios, y a veces la mala pizza que comí la noche anterior. Pero sentí que debía actuar de inmediato.

Llamé a Ken tarde en la noche y le dije:

—Por alguna razón, siento profundos remordimientos porque te herí mucho hace varios años. No sabía si pedirte perdón ahora por eso. ¿Cómo estás en este asunto?

—Vuelve a dormir —dijo después de pensar unos segundos—, en ese tiempo te perdoné. Yo sabía que sentías tristeza por haberme herido. Francamente, estoy mucho más interesado en el resto de nuestra relación, que en ese incidente. Ya sané eso, si no hubiera sido así te lo habría dicho.

Volví a acostarme. Y antes de acomodarme para dormir, me dije: «*No más anchoas en mis pizzas*».

En realidad no sé cuál fue la causa de ese sentimiento. Pudo ser mi propia falta de perdón que se proyectaba hacia Ken. Pero no importa cuál fuera la razón, este es el centro de esta historia: la persona segura nos conduce a vivir una vida de perdón. Uno de los grandes beneficios que usted hallará en su escenario de seguridad es la profundización del entendimiento en cuanto a fallas y saber qué hacer al respecto. La respuesta a eso es siempre el perdón.

Las personas seguras son perdonadoras, como lo descubrimos en el capítulo 7. Han renunciado a la demanda idealista de que ellos, o alguien,

serán perfectos en esta vida. Saben que necesitan continuamente las «cancelaciones de deudas» humanas y divinas. Esperan recibir fracasos y desengaños de aquellos a quienes aman. En su universo eso es normal, algo a lo que están acostumbrados.

Están familiarizados con las pérdidas y pecados de este mundo, de la misma manera que Jesús enfrentó las pérdidas como varón de dolores, experimentado en quebrantos (Isaías 53:3). No combaten, no se indignan ni se amargan. Saben que es la forma de comportamiento de un mundo caído previo a la eternidad. Saben que amar es mucho más importante que apegarse al pasado, en tanto el pasado haya sido resuelto a través de un trabajo bien realizado. También saben cuán necesario es estar familiarizados con el perdón. Aprenda los dos lados del perdón. Dedique tiempo, con sus personas seguras para aprender las dos habilidades del perdón:

1. Aprenda a recibir perdón.

Cuando somos perdonados en nuestras relaciones, sabemos verdaderamente que eso es familiarizarse con el perdón. Recibir el perdón de nuestros pecados, debilidades e imperfecciones, y de la maldad significa reconciliación. Significa que alguien más sabe al respecto y no nos condena.

Recibir el perdón nos permite integrar las partes juzgadas y condenadas de nuestro ser. Cuando encontramos a alguien aparte de nosotros que nos acepta tal como somos, comenzamos a aceptar las realidades acerca de lo que somos. En otras palabras, las partes de nuestro ser dejan de pelear entre sí y de matarse entre ellas. Comienzan a trabajar en conjunto, y los engranajes se convierten en una máquina bien afinada.

Estas son las habilidades para recibir el perdón:

Aprender a disculparse.
Aprender a sentir empatía por el dolor que les causas a otros, en vez de la sensación de culpa.
Aprender a reconocer las faltas sin racionalizarlas ni dar excusas.
Aprender a preguntar: «¿Me perdonarás por haberte herido?»
Aprender a asumir el perdón sin intentar «maquillar» tu falta, o pagar por tu trasgresión.
Aprender a aceptar el amor que conoce que somos frágiles y nos sigue

amando.

2. Aprender a dar perdón.

La persona perdonada se convierte en perdonadora. Cuando la persona segura lo mira a los ojos, sabiendo que usted no ha querido herirlo, y le dice: «Vuelve a dormir», se hacen inmensos el alivio, el amor y la gratitud, usted se convierte en un evangelista del perdón.

La buena nueva de dar perdón no es realmente sobre la persona que lo hirió. El perdón no libera al que actuó mal, aun cuando no esté arrepentido, niegue o muera. En el nivel más profundo, la persona liberada por el perdón es usted mismo.

Cuando usamos a las personas seguras para aprender a cancelar nuestras deudas emocionales, nos liberamos del pasado. Liberados de las memorias y experiencias hirientes. Libres de la necesidad del autor de dar excusas antes que podamos seguir adelante con nuestra vida. Y libres de amar a las personas que son diferentes y más cuidadosos con los autores.

Cuando nos advirtió: «Si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas» (Mateo 16:15), Jesús no nos estaba enseñando tanto sobre la salvación como de una realidad espiritual en nuestra vida. Si nos aferramos a las heridas que nos han hecho, esperando justicia, tendremos menos posibilidades de asimilar la libertad de nuestro perdón. El perdón es una calle de dos vías. Necesitamos ambas habilidades.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer con personas seguras que le ayudarán en este problema vital del carácter:

Confiese las heridas que haya inferido a otros.
Dé a conocer las heridas que haya recibido de otros.
Use las relaciones para sentir sus emociones negativas acerca de las heridas, las tristezas, iras y vergüenzas.
Asimile los elementos del carácter de las personas seguras, elementos que usted necesitaba de quienes le hirieron. Recuerde, si usted supera su necesidad de alguien, ellos pierden poder para herirle.
Procese su deseo de venganza y de justicia instantánea.
Aprenda a lamentar tales deseos y acepte las realidades.

Sus personas seguras estarán con usted a lo largo de este difícil, pero altamente significativo proceso de crecimiento. Cuando usted necesita desprenderse de alguien o de algo, ellos pueden fortalecerle. Cuando a ellos les pasa lo mismo, usted puede ser su ancla.

Dé algo en cambio

Mi iglesia me llamó (a John) recientemente para preguntarme si aceptaría ayudar en la Escuela Dominical en la clase de niños de dos años. Estaban cortos de personal y necesitaban voluntarios. Dije que sí y me presenté aquella mañana.

Fue un caos. Problemas temporales de espacio impusieron que tuviéramos tres clases de esa edad en la misma sala. Con niños capaces de atender solo por segundos, los voluntarios pasamos muy ocupados. Jugaban con los camiones, muñecas, leíamos historias, cantábamos, enseñábamos lecciones bíblicas, ellos luchaban, cambiábamos pañales y secábamos lágrimas. Aun los experimentados obreros regulares quedaron agotados.

El único hombre, además de mí era un padre invitado. Pregunté a Brian qué estaba haciendo allí. Dijo: «Esta clase ha hecho mucho por mí. Da a mi hijita Brittany un fundamento espiritual. Permite que mi esposa y yo asistamos a la iglesia y recibamos algo, aparte de Brittany. Sé que puedo confiar en esta gente. Mi hija se está haciendo de amigos. Yo trato de venir y ayudar cuando me necesitan. Estoy muy agradecido por todo lo que ellos hacen».

Brian lo ha captado. Se le ha dado, y él con alegría da algo en cambio. A esto se refiere esta última sección.

Hasta aquí hemos enumerado las cinco tareas para el crecimiento emocional y espiritual del carácter para las que fueron establecidas las relaciones seguras. Son algunas de las tareas diseñadas en la eternidad para que las hagamos, puesto que fuimos «creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios dispuso de antemano a fin de que las pongamos en práctica» (Efesios 2:10). Nos edifican, maduran y nos restauran, y lo más importante, nos ayudan a la formación de la imagen de Dios en nosotros. Pero la vida consiste en algo más que ser ayudado.

Cuando recibimos toda esa bondad en nuestro interior, la gratitud toma el control de las cosas. Y como cuando hemos sido perdonados, sentimos la

responsabilidad de dar a los demás lo que hemos recibido. Esta también es una tarea espiritual. También es una en la que querrá involucrar a personas seguras que se relacionan con usted.

Ahora bien, restrinja la urgencia de tratar de imaginar lo que usted podría dar. En realidad es muy sencillo. Estamos limitados a dar lo que recibimos y nada más. Recuerde las dos blancas de la viuda. Habrá necesidades en las personas seguras que usted no podrá resolver, y lugares donde necesitan ir espiritualmente donde aún nunca han pisado. Dios tiene a alguien preparado para ayudarles.

¿Qué puedo hacer a cambio? Los siguientes son algunos principios que le guiarán a iniciarse en la gratitud. Y, a propósito, si no siente gratitud es algo que debe investigar. Quizá se deba a que este proceso no se ha prolongado mucho, y como bebé recién nacido usted aún está en la etapa de recibir (1 Pedro 2:2). O quizá se deba a que aún no ha dejado entrar el amor. O quizá se deba a que lo está devaluando en alguna forma. Esta es una situación que debe investigar.

1. Entienda lo que ha ganado.

La dinámica espiritual y emocional se puede articular. No son solo una experiencia mística o emocional, sin sentido. Usted debe aprender de la confianza con sus personas seguras. O que sus necesidades están bien. O cómo ser honesto. O cuándo apartarse. Usted se sorprenderá, y estará mejor preparado para saber lo que está dando. «Que lo digan los redimidos del Señor» (Salmo 107:2).

2. Conozca las señales de necesidad de sus amigos.

Mientras se relaciona más estrechamente con otros, usted captará indicios de sus necesidades. Pueden ponerse silenciosos o muy ocupados. Pueden sentirse abrumados o sufrir emociones angustiantes. Aprenda a leer los indicios en la presencia emocional de ellos. Pregúntese, *¿está él aquí conmigo, o está en otro lugar?*

3. Pida ayudar.

Las personas seguras quieren estar en contacto con su estatus y necesidad

espiritual. Diga sencillamente: «Tú significas mucho para mí. Ayúdame a saber lo que necesitas, y qué parte puedo hacer con mis recursos». Esa es una invitación a una persona segura para que te dé una buena información.

4. Esté allí.

Resista la tentación de «amar con hechos». Podría ser natural, cuisdar los bebés de los amigos, o colaborar con los quehaceres sabatinos (que son muy apreciados). Además, aprenda a oír sus dolores y pérdidas. Trate de saber qué los hiere profundamente, y dígales su preocupación por ellos. Que ellos confíen en usted y el apoyo que puede darles. Acepte sus debilidades y fallos. Sea para ellos «Jesús encarnasdo», porque así es como debemos trabajar como sus representantes «la iglesia que es su cuerpo, la plenitud de quien lo llena todo en todos» (Efesios 1:22-23).

5. Diga la verdad.

Su persona segura también tendrá sus puntos ciegos. Déjeles saber cuando lo hieran a usted, a sí mismos o a otros. Confronte con humildad de un punto ciego a otro. No sea paternalista, pero adviértales lo que les ayudará a mantenerse fuera de los daños.

6. Id por el mundo.

Finalmente, salga de la zona de seguridad. Descubra oportunidades para ayudar al solitario, al oprimido y a los menos afortunados. Busque a los que no tienen absolutamente nada que ofrecerle a cambio. Sea para ellos una persona segura. Una vez tras otra oigo de personas que han recibido seguridad y luego encuentran maneras para ayudar a otros, tales como:

no cristianos
pobres
minorías
familias donde faltan uno de los padres
personas que abusan de sustancias en recuperación
los que tienen luchas emocionales
víctimas del SIDA

organizaciones misioneras
el vecino al lado de su casa

No es necesario que usted sea ministro o consejero para ayudar a otros. Usted puede ser parte significativa del viaje de otra persona que podría no tener indicio ninguno de que sus problemas requieren de una persona segura. Recíbala, y dele una y otra vez.

Conclusión

Para ser una persona segura, usted necesita practicar estos seis pasos repetidas veces: aprenda a pedir ayuda, aprenda a necesitar, trabaje contra las resistencias, invite a que se le diga la verdad sobre usted mismo, entre en el perdón y dé algo a cambio. Estos seis pasos nos mantendrán plenamente ocupados por muy largo tiempo. Pero este es un trabajo que tiene sentido y propósito. Es una tarea que rendirá un maravilloso fruto espiritual y emocional para nosotros y los demás.

Nuestro último capítulo en *Gente segura* trata una pregunta espinosa: ¿Cómo puede usted saber si reparar o reemplazar una relación que actualmente es insegura?

CAPÍTULO TRECE

¿Debo reparar o reemplazar?

A TRAVÉS DE LOS AÑOS, al enseñar esta materia, hemos tenido una experiencia que se repite. Muchas personas cuando finalmente entienden que deben discernir la persona segura de la insegura, usan este conocimiento para legitimar su tendencia a culpar a otros y abandonar una relación significativa. En verdad, con frecuencia nos agradecen por darles la justificación para dejar esa relación y aun el matrimonio.

Esto nos preocupa no solo porque es una tergiversación de lo que enseñamos, sino también porque es fundamentalmente ajena a la enseñanza bíblica. El tema principal de toda la Biblia es la reconciliación de las relaciones inseguras. Esto significa que ninguna relación se debe abandonar sin luchar por una negociación y por resolver los problemas, aun en el caso de los peores pecados conocidos por el hombre. Este clamor está a gran distancia de decir: «Cuando descubrí que esta persona era insegura, la abandoné».

En este capítulo descubrimos que Dios no hizo eso con sus relacionados inseguros. Él avanzó hacia la relación y se convirtió en un proveedor de sanidad. Aprendamos de su ejemplo personal.

Cuando creó la humanidad, Dios tenía en su mente una relación de amor de larga duración. Su ideal era que las personas permanecieran en una relación inquebrantable con él, para siempre. Quería que la humanidad comiera de todos los árboles del huerto, con todo el goce de la vida y la comunión con él. Quería que la relación durara para siempre, porque dio al hombre el árbol de la vida, que sostenía la vida eterna. Era para conservarla.

Pero las cosas no sucedieron así. Las personas se hicieron egocéntricas y se alejaron de Dios y de sus caminos. Entonces Dios se vio enfrentado al mismo

dilema que enfrentamos sin cesar en nuestras relaciones en un mundo caído. ¿La mantengo, o la cambio?

Como hemos descubierto en la vida, las relaciones fracasaron. No llenan las expectativas y deseos que tenemos desde su implementación. Pronunciamos el mismo clamor de Dios cuando su pueblo se apartó de él: «Me habéis herido» (véase Ezequiel 6:9). Nos hallamos divididos entre los sentimientos de estar heridos, venganza, perdón compasión y remordimiento aun de haber establecido la relación.

¿Qué debemos hacer? ¿Cuándo intentamos reconciliar y trabajamos en ello, y cuándo debemos de contar la relación como una pérdida, y seguir adelante? Al pensar sobre la cuestión, es útil pensar la forma en que Dios manejó el problema de las relaciones difíciles. Al mirarlo como nuestro modelo hallamos que Dios (1) comienza de una posición de amor, (2) actúa con justicia, (3) usa la comunidad para transformarnos, (4) acepta la realidad y nos perdona, (5) da una oportunidad de cambio, y (6) es paciente.

Ahora, apliquemos estos seis pasos a nuestras relaciones difíciles.

1. Comencemos desde una posición de amor.

Cuando Dios planificaba qué hacer con su relación con nosotros, él ya era amado. Dentro de la Trinidad, la relación de Dios es de amor eterno. Por ejemplo, en Juan 17:24, Jesús dice que el Padre siempre le ha amado, desde antes de la fundación del mundo. Dios no nos necesitaba, y es un principio que debemos recordar al establecer y elaborar nuestras relaciones. *Si necesitamos de alguien para sobrevivir, no podremos resolver las relaciones.* Nuestra dependencia nos impide ser auténticos y de hacer lo correcto. Con el fin de trabajar en una relación difícil, necesitamos estar seguros de nuestras otras relaciones. Nuestro sistema de apoyo necesita estar intacto.

Debbie descubrió esta verdad en sus tratos con su «difícil marido». Como era «generosa», ella le ayudaba a permanecer en sus patrones destructivos pasando por alto su ira e irresponsabilidad. Cuando estaba de mal humor, por ejemplo, ella procuraba apaciguarlo en vez de confrontar sus ataques de ira y mal humor. Cuando los niños daban muestras de quebrantamiento bajo su espíritu crítico y sus respuestas airadas, ella procuraba con mayor empeño asegurarse que él siempre estuviera feliz. Para cubrir la irresponsabilidad de él, Debbie se esforzaba más aun. Pero esto no «lo curó de su autoestima»,

como ella quería. Por el contrario, su conducta generosa lo protegió de las consecuencias naturales de su conducta y permitió que evadiera la madurez.

Los amigos de Debbie la animaron a tomar una posición firme con su marido, pero cada vez que ella estaba por intentarlo, se acobardaba y volvía a su comportamiento anterior.

Finalmente Debbie se unió a un grupo para «generosos». En vez de tratar de ocultar que el matrimonio estaba en grave riesgo, ella comenzó a ser franca con los demás en cuanto a su dolor. *A medida que se conectó con los demás miembros del grupo, descubrió que no estaba sola en su lucha.* Gradualmente el apoyo que le ofrecieron comenzó a afirmarse en sus convicciones, y descubrió que ella no había sido capaz de confrontar a su marido en sus iras e irresponsabilidades a causa de su temor básico de estar emocionalmente sola.

Descubrió que estaba acobardaba no por falta de convicciones ni de firmeza, sino por el temor profundo de tomar una posición y hallarse emocionalmente sola, sin la cercanía a su esposo. En algún grado sabía que esto era ridículo, porque no sentía suficiente intimidad para comenzar. Su conducta interfería con la intimidad que ella anhelaba, y en lo profundo ella ya estaba sola. Pero el conflicto era más aterrador que la falta de conexión, y rescatar la conexión era superficialmente mejor que la soledad que sufriría si lo confrontaba.

Sin embargo, a medida que Debbie se conectó con el grupo y aumentó el apoyo de este, descubrió que podía confrontarlo y contar con el apoyo del grupo. Si él se airaba y no le hablaba, tenía a otras personas que se preocupaban por ella y la apoyaban. Este apoyo finalmente le dio el valor de ponerse firme. Más tarde, cuando su marido finalmente acudió a consejería, él dijo que la motivación para el cambio se produjo cuando sintió que por fin ella había mostrado fuerza suficiente de modo que él no podía controlarla más. Las firmes convicciones de ella lo habían obligado a crecer, y que ella no lo hubiera logrado si no hubiera estado segura de las relaciones que la apoyaban.

Una de nuestras necesidades primarias es relacionarnos con otros, y con frecuencia cederemos en compromisos en valores y otras áreas para satisfacer esa necesidad básica. *Por esa razón los buenos sistemas de apoyo son primordiales para enfrentar cualquier relación difícil.*

2. Actúe en forma justa.

Cuando Dios negocia con personas con este problema, actúa con justicia. Él vive sus valores. Practica lo que predica. En resumen, siempre hace lo correcto. Sin embargo, aunque esto le resulta fácil, para nosotros es difícil, y preferiríamos no tener que cambiar cuando somos parte del problema. Sin embargo, Jesús nos dice que debemos quitar la viga de nuestro ojo para quitar la astilla del ojo de nuestro hermano.

Debbie fue un buen ejemplo en esto. Aun cuando su marido era un problema, la verdad era que ella tenía ciertas debilidades que tenía que encarar primero para lograr el cambio en la relación. Tenía que luchar contra su temor a la soledad y el miedo al conflicto. Tenía que enfrentar su tendencia a mostrar una fachada de una familia perfecta, ocultando los secretos de la familia y de no sincerarse con sus amigos para recibir apoyo y ayuda. Tenía que desarrollar sus habilidades de comunicación para aprender a tratar con su marido y hacer las resoluciones más posibles. Y tenía que confrontar algunos patrones que traía desde su pasado y que se interponían en el camino de una relación sana.

Para ella hubiera sido más fácil eludir esos cambios dolorosos y difíciles en su carácter, y seguir culpando a su marido. Pero nuestra pereza espiritual nunca logra el anhelo que tenemos por buenas relaciones. Primero tenemos que enfrentar la forma en que otros son parte del problema antes de convertirnos en agentes redentores en la vida de alguna persona. Si todavía reaccionamos ante alguien, no sabemos aún si quieren o no pueden cambiar. Aún devolvemos mal por mal (Romanos 12:17) y todavía somos parte del patrón destructivo.

El propósito de este libro realmente es, en primer lugar, el cambio de nuestro carácter. Para tener una persona segura, primero debemos ser seguros nosotros mismos.

3. Use la ayuda de otros.

Cuando Dios obra en la vida de una persona, no lo hace directamente: usa a la comunidad que rodea a la persona. Usa personas para cambiar personas. En el Antiguo Testamento, usó a los profetas para confrontar a otros y disciplinarlos. Usó a Natán para confrontar a David, y a Jetro para confrontar

a Moisés. Usó a Moisés para guiar y confrontar al pueblo de Israel. Usó a sus sacerdotes y maestros para disciplinar y guiar al pueblo que él quería cambiar.

Nosotros también pertenecemos a una comunidad de otros creyentes que pueden ayudarnos en tiempos de necesidad. Hay otros que pueden apoyarnos como ya mencionamos. Pero hay otros que pueden ayudarnos a disciplinar personas por las que nos preocupamos. Mateo 18:15-20 dice que cuando tenemos que tratar con una persona difícil y fracasa la confrontación personal, podemos buscar a otros creyentes que nos ayuden en las confrontaciones.

Esto es lo que llamamos *intervención.* Cuando una persona difícil no se da cuenta que tiene un problema, se invita a otros que ayuden en la confrontación. Una persona con problemas es más posible que atienda a dos o tres personas que a una. Es más fácil que una persona con problemas se defienda y quede sola cuando se enfrenta a una persona que ante varias personas que han tenido el mismo problema. En número, tres son fuertes. Pero el principio bíblico directriz en la disciplina es siempre el amor y la humildad, y lo deben hacer los que desean lo mejor para el individuo, no por los que son justos en sus propios ojos y son vengativos (Véase Gálatas 6:1).

La confrontación de amor es eficaz. Muchos matrimonios se salvaron porque uno de ellos exigió a la otra parte que fueran a consejería. Las personas están dispuestas a unirse para lograr que un amigo vea un consejero. No subestime el poder de los amigos o de los seres amados para llevar a alguien a seguir un tratamiento. Muchas de las visitas que recibimos en nuestra clínica son de seres amados que vienen en favor de alguien que no capta su problema o es incapaz de pedir ayuda.

Finalmente usamos la comunidad para tener sabiduría y conocimiento. «El éxito depende de los muchos consejeros» (Proverbios 11:14). Con frecuencia nos hallamos tan atrapados por el problema que no logramos ver las cosas objetivamente, de modo que necesitamos que otros nos ayuden a entender la posición adecuada que debemos tomar ante un problema individual. Su contribución y amor por la persona puede mitigar nuestro orgullo, la herida y conducta irracional, así como nuestra inexperiencia. Y pueden con frecuencia ofrecernos consejo sabio en cuanto a la persona con que estamos luchando.

4. Acepte la realidad, perdone y sufra sus expectativas.

Efesios 4:32 dice: «Sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo». ¡Qué persona increíble con la que nos relacionamos! Nos acepta como somos, no como él quería que fuésemos. Este es otro aspecto del modo que Dios trata las relaciones difíciles: toleró lo que no alcanza su ideal. Renunció a su deseo de tener relaciones con personas perfectas. Lo soportó, y decidió amarnos así como somos. Aceptó la realidad, porque quería la relación. Hacerlo requiere perdón y aceptación, renunciar a las cosas «como deben ser» y aceptar las cosas como son.

Nuestra tendencia es no hacer eso. No queremos renunciar a nuestras expectativas de perfección. En vez de amar a los demás así como son, queremos que sean diferentes de lo que son y solo entonces los amaremos. Nos arengamos unos a otros con listas de lo incorrecto y lo que debe ser diferente, todo mientras perdemos de vista a la maravillosa persona que está con toda sencillez ante nosotros.

Dios no lo hizo así. Vio a Adán y a Eva y tenía que tomar una decisión: aferrarse al ideal y perderlos, o perdonarlos por no ser ideales y aceptarlos como eran. El resultado de la segunda opción es que logró la relación que deseaba. Mediante el sacrificio de su Hijo, dejó a un lado los «tú debes» y aceptó lo que era (Colosenses 2:13,14). Como resultado, nosotros podemos disfrutar de la relación con él.

Como ya hemos visto, esta aceptación no significó que solo debía dejar pasar las cosas, sin mencionar las faltas nuevamente. Nos ama demasiando para hacer eso. Pero al enfrentar los problemas, no es condenador ni está airado. Está más interesado en resolver el problema que en avergonzarnos u obligarnos a pagar. No es condenatorio ni vengativo; él no se aleja ni hace un mohín cuando le desilusionamos. Solo quiere tratar con las cosas que se interponen en el camino de nuestra relación con él y con nuestros semejantes, cosas que destruyen el amor. Él no es quisquilloso; está interesado en nuestro bienestar.

Además de no hacernos sentir mal por nuestras imperfecciones, no nos enfrenta con una lista de expectativas que no coinciden con lo que somos. No trata de cambiar nuestra personalidad básica, de artista en ingeniero, como nosotros tratamos de hacer. Él acepta lo que somos y trata de resolver los problemas relacionales. Hemos visto parejas infelices que no discuten sobre pecados, ni sobre la personalidad básica, y exigen que el tipo creativo con

quien se casaron se convierta repentinamente en una persona orientada hacia los detalles.

Dios nos hizo con diversos dones para que nos gocemos y complementemos uno con otro. Pero en vez de disfrutar y de complementar las diferencias personales, aceptándonos y aun revelando nuestra forma de ser, decidimos que podemos ser mejores que Dios y cambiar a la otra persona en algo que nos agrade más. Sin embargo, la verdadera meta debe ser cambiarnos *nosotros mismos* en alguien que sea capaz de apreciar lo que Dios ha creado.

Debemos desechar nuestras expectativas de encontrar personas sin faltas, o que sean básicamente diferentes de lo que en realidad son. Puede ocurrir que la persona no es tan «mala» después de todo; quizá solo sea diferente de lo que nos gustaría que fuera. Quizá lo que pensamos es que la «justicia» absoluta en el modo de ser o de vivir solo sea una cuestión de preferencia personal que tratamos de imponer sobre otros. Tenemos la tendencia a hacer que nuestra opinión sea el punto de vista «correcto», aun en áreas donde Dios dice que otras opiniones también valen. Este es el concepto total de la libertad cristiana.

Antes de decidir apartarse de una relación difícil, asegúrese que usted perdona a la persona por sus faltas. Mírese usted mismo. Vea si sus expectativas y demandas perfeccionistas están causando el conflicto. Perdone como Dios perdonó. Aprecie el carácter único de cada individuo y disfrútelo, como Dios se goza en nosotros.

5. Dé oportunidad para el cambio.

Muchas veces las personas se aburren de seguir aguantando una relación, y finalmente «ponen algunos límites». Entonces, el primer ejercicio real de los límites será poner fin a la relación. Esto lo vemos frecuentemente en el matrimonio. Un cónyuge pasivo llena su estómago de los problemas de carácter de la otra persona y finalmente dice: «¡Basta!». Luego solicitan el divorcio.

Con frecuencia dirán que han puesto en ejercicio los «límites», pero en realidad solo se escabullen. Los límites en una relación no son fronteras reales a menos que pueda ponerlos en función de la relación. Decir que ahora tiene límites, y luego alejarse es no tener límites en lo absoluto.

Una persona con límites verdaderos regresaría a la relación y tomaría posiciones respecto del verdadero problema que surge de la relación cotidiana. Esta es una prueba verdadera de los límites, estar en relación y no ser controlado ni sufrir más abusos.

Hay dos razones para elaborar límites en la relación. La primera es asumir la responsabilidad por el carácter propio. La verdadera prueba de nuestro carácter es hacer las cosas difíciles en medio de una relación difícil; no es abandonarla. En eso consisten las decisiones difíciles. Se necesita mucho valor y carácter firme para tratar con una persona difícil de una manera correcta. Solo podemos saber que hemos hecho lo correcto y que verdaderamente tenemos un carácter firme cuando hemos sido probados por el fuego de la relación.

Además, enfrentar una relación difícil es la única garantía de que uno podrá hacer lo correcto en una nueva relación. Muchas veces las personas abandonan una mala relación sin siquiera aprender a hacer lo correcto y justo, y repiten el ciclo repetidas veces en las nuevas relaciones. No han cambiado en medio del fuego; solo se han salido del fuego. Ya que este no es un cambio verdadero, se preparan para un nuevo fracaso.

La segunda razón de dar la ocasión de cambiar es que *nunca sabemos realmente si la relación tiene una oportunidad hasta que comenzamos a hacer lo correcto con el tiempo.* Cuando una persona cambia, la relación cambia. Según nuestra experiencia, muchas situaciones difíciles se han invertido porque el cambio de carácter de una parte guía a la otra parte a un cambio. Esto ocurre en amistades, relaciones comerciales, relaciones familiares, matrimonios y en lo romántico. En consecuencia antes que abandone una relación, asegúrese que comienza a implementar sus cambios en la relación. Entonces usted sabrá qué es lo que verdaderamente existe.

6. Sea paciente.

Finalmente, debemos recordar una de las cosas más importantes que Dios hace en su problema de relaciones: es paciente. Éxodo 34:6-8 describe a Dios como «clemente, compasivo, lento para la ira, grande en amor y fidelidad, que mantiene su amor hasta mil generaciones después y que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado».

Dios no es alguien que desecha fácilmente una relación. Él carga otra milla

a las personas difíciles que para él son importantes. Nosotros debemos también seguir el modelo de su carácter. Él lucha con la humanidad. Procura lograr los mejores resultados. No quiere que ninguno se pierda, sino que todos vengan a él y le amen. Esa no es una posición pasiva. Soporta activamente y no se retira. Él está «allí» procurando por largo tiempo arreglar las relaciones, dispuesto a perdonar cuando las personas reconocen su parte en el problema.

¿Cuánto es demasiado? Solo usted y Dios lo saben. Pero generalmente es mucho más largo de lo que pensamos. Es más allá del punto del dolor, más allá del punto de la venganza, más allá del punto de la desesperación cuando nos da la capacidad de amar y seguir buscando una respuesta. Es lo que él hizo por nosotros, y es lo que nos pide que hagamos. Debemos ser activos, acudiendo a otros para realizar las cosas de una forma mejor.

Separación: La opción final

No obstante, y por último, hay ocasiones cuando hemos hecho todo lo que podemos hacer, hemos dado tiempo, hemos sido sinceros tratando de lograr la reconciliación, pero la persona no está dispuesta a enfrentar su parte en las cosas. No se producen la reconciliación ni el cambio.

Entonces la Biblia nos dice que nos apartemos. Mateo 18:17 dice que después que hayamos hecho todo lo que podamos, nos separemos de la persona problemática hasta que ella decida volver. En la Biblia la separación es una opción legítima después que todo lo demás ha fracasado (1 Corintios 5:9-12). Pero aun después de la separación debemos estar dispuestos a aceptar el arrepentimiento posterior de la persona y su retorno si realmente cambió (Lucas 17:3-4).

La necesidad de separación es una realidad desalentadora. Dios no quisiera que fuera así (2 Pedro 3:9); así también todos nosotros. Pero la verdad es que algunas relaciones no son recuperables si alguien no está dispuesto al cambio y a la reconciliación. Todavía podemos perdonar, pero no reconciliarnos sin su disposición.

Jesús y Pablo dicen con frecuencia que a veces tenemos que dejar a alguien, que hay que cortar alguna relación (Mateo 10:14,34-37; 18:17; Lucas 9:59-62; Tito 3:10). Pero con frecuencia se pueden restaurar. Por ejemplo, Pablo y Bernabé discreparon sobre Marcos, pero Pablo después lo

lleva consigo (Hechos 15:37-40; Colosenses 4:10). A veces la separación es necesaria, pero no suele ser permanente. Cuando nos apartamos, no rechazamos la persona; la persona rechaza la relación con nosotros. Dios no envía la gente al infierno; ellos mismos se envían.

A veces tenemos que tomar una posición, y otros no la aceptan. Por ejemplo, la esposa toma la posición de fidelidad. Si el marido quiere estar con ella, él debe permanecer fiel. Tiene que elegir. Ella no lo rechaza si él decide ser infiel; es él quien rechaza los valores de ella.

Recordemos que cuando renunciamos a las relaciones destructivas, sentimos la pérdida. Muchas personas tratan de dejar una relación destructiva y no enfrentan adecuadamente la pérdida, solo para descubrir que ellos mismos regresan a la misma relación o a otra igualmente destructiva. La pérdida comprende tristeza. Sin embargo, para tener algo nuevo, primero debemos perder lo anterior.

Una palabra acerca del divorcio

Los cristianos sinceros tienen diversos puntos de vista respecto del divorcio. Puesto que hablamos de cuándo trabajar en una relación y cuándo reemplazarla, digamos una palabra acerca de nuestro punto de vista sobre el divorcio y el segundo matrimonio.

La Biblia enseña que el matrimonio es permanente y hay que cultivarlo. Creemos, además, que el divorcio es permisible en ciertas circunstancias: adulterio o deserción por un cónyuge incrédulo (Mateo 5:31-32: 1 Corintios 7:15); pero el ideal divino aun en tales casos es ser redimido. Sin embargo, esto no significa que alguien en una situación destructiva y abusiva esté obligado a permanecer pasivo e hiriéndole constantemente.

Muchas veces, alguien permanecerá pasivo hasta que no pueda soportar más, y entonces optará por el divorcio. Pero la pasividad y el divorcio raramente resolverán el problema. Tratar directamente con la persona en la forma antes descrita da a la relación la mejor oportunidad de cambio. La parte dañada necesita aprender a cultivar su parte en la relación, y a establecer límites adecuados contra el abuso. A veces la parte perjudicada necesitará separarse, hasta que la otra parte que negaba su condición vea que necesita cambiar. Si su matrimonio es difícil, siga los pasos aquí señalados. Busque ayuda y trabaje en su persona, y luego dé los pasos apropiados para influir en

el cambio de la otra parte. Pero no permanezca pasivo dejando que el mal gane la jornada.

Sin embargo, si se ha divorciado, recuerde que Dios es un Dios de gracia y siempre desea aceptarnos dondequiera que estemos. Siempre desea tomar nuestro quebrantado corazón y comenzar de nuevo, resucitando lo que sentimos como una vida sin esperanza. Si usted se divorció, él lo entiende. También soportó un divorcio penoso (Jeremías 3:8), y él puede ayudarle a poner su vida en orden nuevamente.

¿Cuánto tiempo es demasiado?

Entonces, ¿cuándo reparar y cuándo reemplazar? Como hemos visto, no hay una respuesta clara. Por definición la paciencia es larga. Pero, como repaso, las siguientes son algunas directrices para saber cuándo no está en condiciones de sustituir una relación significativa:

- Si usted trata de resolver solo la situación sin la ayuda de otros
- Si hay alguna forma en que usted contribuye al problema
- Si no ha aceptado a la persona tal como es, ni la ha perdonado y se ha lamentado por lo que esperaba que llegara a ser
- Si ha entrado en una relación utilizando nuevas habilidades y respuestas para la persona difícil, y le responde con justicia no importa lo que haga
- Si no ha dado a su nueva conducta una oportunidad de transformar la relación, considerando que la redención es un proceso
- Si no ha tenido paciencia, es decir, que dicho proceso haya continuado por algún tiempo, en el que «yo traté» sea una afirmación verdadera, no solo una excusa para marcar en una lista de culpabilidad

Estos son requerimientos difíciles. Hieren, y requieren tiempo y esfuerzo de nuestra parte. Pero las relaciones son el aspecto más importante de la vida espiritual. En efecto, *son* la vida espiritual como Dios la define. Amar a Dios y amar al prójimo son los principales mandamientos de la ley.

Después de transitar por los pasos indicados en la lista, usted sabrá que ha hecho todo lo que podía. Pero, le decimos de nuevo que debe estar preparado. Tendrá que trabajar larga y arduamente. Tendrá que sufrir, cambiar y crecer. Romanos 12:18 lo dice: «Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan

en paz con todos». Solo sabemos si es posible cuando hemos hecho todo lo posible. Cuando lo hayamos hecho, sabremos.

El mensaje de este libro es muy semejante al evangelio. Tiene buenas y malas nuevas. La buena es que usted se puede salvar de una vida relacional infernal con personas inseguras. La mala es que usted debe tomar su cruz y trabajar arduamente para tratar con sus propios problemas de carácter.

Hemos hallado en nuestra vida y en las vidas de otros que este proceso es eficaz. Si hace el difícil trabajo de distinguir personas seguras de inseguras, y permanece vivamente con las seguras tratando de manera redentora a las inseguras, usted desarrollará una vida abundante, plena de relaciones satisfactorias y de un servicio significativo a Dios.

About the Publisher

Founded in 1931, Grand Rapids, Michigan-based Zondervan, a division of HarperCollinsPublishers, is the leading international Christian communications company, producing best-selling Bibles, books, new media products, a growing line of gift products and award-winning children's products. The world's largest Bible publisher, Zondervan (www.zondervan.com) holds exclusive publishing rights to the New International Version of the Bible and has distributed more than 150 million copies worldwide. It is also one of the top Christian publishers in the world, selling its awardswinning books through Christian retailers, general market bookstores, mass merchandisers, specialty retailers, and the Internet. Zondervan has received a total of 68 Gold Medallion awards for its books, more than any other publisher.



Share Your Thoughts

With the Author: Your comments will be forwarded to the author when you send them to *zauthor@zondervan.com*.

With Zondervan: Submit your review of this book by writing to *zreview@zondervan.com*.

Free Online Resources at
www.zondervan.com


Zondervan Author Tracker: Be notified whenever your favorite authors publish new books, go on tour, or post an update about what's happening in their lives.


Daily Bible Verses and Devotions: Enrich your life with daily Bible verses or devotions that help you start every morning focused on God.


Free Email Publications: Sign up for newsletters on fiction, Christian living, church ministry, parenting, and more.


Zondervan Bible Search: Find and compare Bible passages in a variety of translations at www.zondervanbiblesearch.com.


Other Benefits: Register yourself to receive online benefits like coupons and special offers, or to participate in research.

ZONDERVAN.com