



Capítulo 1



¡Ya no puedo más!

Las etapas de la pérdida

— *Puedo soportar lo que sé.* —
Lo que me asusta es lo que no sé.

FRANCES NEWTON

“Lo he perdido todo”, se lamentaba una joven mujer. “¿Volveré a tener una vida normal?”

Aunque han pasado muchos años desde que me divorcié, podía comprender sus intensas emociones. Mientras la consolaba, le aseguré que más adelante volvería la normalidad. Pero ésta no se lograría fácilmente.

La mayoría de las personas no son conscientes de que la separación y el divorcio involucran varias etapas de pérdida. Estas etapas no necesariamente llegan en secuencia; las idas y venidas son típicas en éste proceso. Con el tiempo, si esta mujer joven enfrenta sin rodeos el dolor, podrá recuperarse.

La mayoría de nosotros desea apresurar o adormecer el dolor tratando de superar la tristeza lo más rápido posible.

Esto es natural. ¿A quién le gusta sufrir? Pero apresurar el proceso de sanidad no es aconsejable y tiene consecuencias a largo plazo.

Cuando sufres una gran pérdida, tu cuerpo y tu mente necesitan elaborar el duelo a fin de sanar. Si no te tomas el tiempo necesario para lamentarte y por el contrario tratas de anestesiar tu pena con nuevas amistades u otros métodos de distracción, correrás el riesgo de detener el proceso de sanidad. Debes decidir si trabajarás enfrentando el dolor o si lo evitarás. La decisión que tomes puede afectar tu futuro por mucho tiempo.

Cada circunstancia alrededor del divorcio es diferente. Si tuviste un matrimonio violento o lleno de abusos, puedes experimentar un sentimiento de alivio en lugar de tristeza cuando éste termine. Pero aún así necesitas elaborar el duelo por la muerte del sueño sobre lo que pudo haber sido tu matrimonio. Si tuviste un matrimonio infeliz por muchos años, corres el grave riesgo de tomar decisiones demasiado rápidas después del divorcio.

Después de muchos años de adormecimiento emocional, la idea de comenzar una nueva vida puede parecer reconfortante. Pero si no analizas cómo y por qué te casaste con esa persona, por ejemplo, las señales rojas de alerta que aparecieron durante el noviazgo y por qué se destruyó el matrimonio, podrías llegar a repetir el mismo error. Una vez conocí a una mujer que se casó tres veces con el mismo hombre. Con seguridad cada uno tenía un número diferente en su tarjeta de seguro social, pero por dentro eran la misma persona. Ella no se había tomado el tiempo necesario para descubrir por qué se sentía atraída hacia cierto tipo de hombre.

En su libro *Sobre la muerte y el morir*, Elizabeth Kubler-Ross fue una de las primeras personas en compartir la teoría de que la tristeza viene por etapas.

La gente tiende a ver las etapas de tristeza como una lista de "cosas por hacer" que se puede completar en unas pocas semanas o meses. Pero no se puede apresurar o predecir el proceso. No siempre se siguen los mismos patrones y justo cuando crees haber superado una etapa, ésta puede volver a repetirse. Con frecuencia escucho a la gente decir: "Pensé que había superado mi enojo y me sorprendí cuando volví a explotar". Sabiendo de antemano que esas emociones pueden volver a surgir, te puedo asegurar que ni eres anormal ni estás perdiendo la razón.

Las etapas de la tristeza

Shock y negación:

"Esto no me puede estar sucediendo a mí"

Durante el proceso de separación, me mantenía pensando: "No puedo creer que me esté pasando esto. No puede estar sucediendo". Me negaba a aceptarlo. De seguro que si mi esposo hubiese recobrado sus sentidos, el episodio completo hubiera quedado en el olvido. El shock era tan grande que no me podía concentrar ni pensar con claridad. Entraba a un almacén y olvidaba para qué había ido y si estaba conduciendo, me perdía hasta en las vías más familiares. Las tareas cotidianas eran retos enormes. Y cuando la realidad me estrelló contra el muro de la negación, me decía a mí misma: "Dios va a arreglar todo esto, lo sé. Él odia el divorcio y yo también".

Nuestras mentes tienen incorporado un mecanismo de defensa que nos permite procesar gradualmente una catástrofe. No podemos asumir todo el desastre de un solo golpe. Inicialmente, la negación es normal, pero debes tener cuidado de no escudarte en ella por mucho tiempo. Tu sanidad comienza cuando aceptas la realidad.

Debo decir, con mucha tristeza, que he conocido hombres y mujeres que todavía están esperanzados con el sueño de su matrimonio y ya han pasado 10 ó 15 años desde el divorcio, inclusive mucho después de que su ex cónyuge se ha casado nuevamente y ya no está disponible.

Ira: “¡Podría matar a mi cónyuge!”

Mi primer esposo y yo teníamos un antiguo bastón de madera muy hermoso. Si le girabas de arriba y abajo tratando de separarlo, encontrabas una espada escondida en su interior. Durante mi divorcio, me imaginaba blandiendo esa espada y destrozando toda la decoración y la lencería de la habitación que una vez compartimos. Aunque no se convirtieron en realidad, estos pensamientos violentos me alarmaron. Nunca en mi vida había soñado con lastimar tan severamente a alguien o a algo.

Estaba montada en una montaña rusa emocional. En un minuto quería abrazar a mi esposo y al momento siguiente quería darle un puñetazo. Nunca había albergado dentro de mí tanta ira hasta que el divorcio asaltó mi vida. Pero ahí estaba, a todo color, rebotando sin cesar en mi mente, demandando toda mi atención. Desde lo profundo yo gritaba: “¿Cómo pudiste hacerme esto?” Yo había elegido el matrimonio, pero el divorcio estaba decidiendo por mí. Ya no tenía control sobre mi propia vida y me sentí violada. Esta no era la vida que yo había elegido.

La vergüenza que sentía cuando estaba en público también me enfurecía. Mi mente estaba plagada de pensamientos tormentosos ¿Qué pensará la gente de mí? ¿Será que ellos creen que fue mi culpa o que no fui una buena esposa? ¿Pensarán que soy una mala cristiana?

Tu enojo puede ser diferente. Tu cónyuge pudo haber rechazado alguna ayuda para superar su adicción y ahora que se ha ido te sientes culpable. O tal vez le pagaste la educación universitaria a tu esposo, y ahora el saldo de tu cuenta del banco está en rojo. Dios comprende nuestra ira cuando hemos sido lastimados o rechazados; es una respuesta natural.

Represar la ira es tan peligroso como actuar con ella porque si se acumula puede llegar a destruirte o destruir a otros. La ira encubierta conduce a la depresión, amargura y resentimiento, y ocasionalmente a la violencia.

Dios comprende nuestra ira y no nos juzga por eso. Sin embargo, si ésta tiene que ver con el aspecto financiero, los niños, la vivienda o cualquier otro asunto típico del divorcio, debes manejarla de manera apropiada. Muchas personas guardan resentimientos pasados y sed de venganza. Las consecuencias de esto son trágicas y se manifiestan en problemas económicos y de salud, inestabilidad mental y/o el desastre emocional de los niños.

Negociación: "Haré cualquier cosa"

Durante esta etapa, el cónyuge ofendido puede prometer que perdonará la aventura amorosa, el alcoholismo, el abuso, la pornografía, el juego, las drogas o lo que sea. Puedes estar dispuesto a comprometer tu dignidad e integridad si eso significa recuperar algo de normalidad en tu matrimonio. Hasta puedes culparte por las ofensas de tu cónyuge (no hubiera pasado si hubiera sido más atento, más atractiva, una mejor ama de casa, etc.) si eso significa mantener la relación intacta. Hasta puedes llegar a decir que "eso" nunca pasó.



Negociar la reconciliación marital rara vez da resultados duraderos. Los temas graves y

complicados que afectaron el matrimonio seguirán erosionando la confianza, el amor y el respeto. Y cuando surge una segunda separación, el estallido es aún más terrible.

En lo profundo de tu ser sabes que no es prudente ni normal aferrarse a una persona que desea deshacer el matrimonio. La verdadera restauración matrimonial requiere de un arduo trabajo de ambas partes (ver capítulo 5). Si tu cónyuge no está dispuesto a aceptar consejería contigo, o no está dispuesto a trabajar para salvar el matrimonio, entonces estás en un punto donde debes aceptar lo inevitable.

El negociar para salvar tu matrimonio no es normal y puede ser peligroso. Si tu cónyuge abusa de ti físicamente, entonces necesitas buscar ayuda inmediatamente.

No solamente negociamos con nuestros cónyuges, a veces también negociamos con Dios. El riesgo que tomamos es que cuando el matrimonio continúa deteriorándose, lo culpamos a Él. Podemos transferir nuestros sentimientos de ira y rechazo de nuestro cónyuge hacia nuestro amado Padre y nos alejamos de Él. Mientras que Él es lo suficientemente grande para comprender y perdonar nuestro enojo, el culpar a Dios nos hace sentir que no tenemos un amigo a quién acudir en busca de consuelo y fortaleza. ¡Y es en ese momento cuando más *Lo* necesitamos!

Depresión: “Me quiero morir”

¿Has visto alguna vez llorar a un bebé tan fuertemente que a duras penas puede respirar? Yo lloré de esa forma durante mi divorcio. Nunca había llorado en esa manera y nunca más lo he vuelto a hacer. La depresión fue tan terrible que llegué a pensar en terminar con mi vida. Aunque por esa época yo no era una cristiana ejemplar, sabía que esos pensamientos eran peligrosos y que ésta no era una solución

aceptada por Dios. En el colmo de la desesperación y demasiado cansada para orar, me recostaba en el parlante de mi equipo de sonido y escuchaba música de alabanza. Las palabras de fe llegaban a mi mente con la verdad y comencé a susurrar suavemente alabanzas al Amado que no me había abandonado. Sólo Jesús me sostenía; Su compasión era como ninguna otra.

La depresión es una reacción normal después de la separación y el divorcio. Has perdido a tu cónyuge, el futuro que habías soñado, y muchas cosas más. Es común que la depresión se manifieste con letargo, tristeza, ira o comiendo insaciablemente, gastando compulsivamente, bebiendo y otros comportamientos destructivos.

Haz lo que sea necesario para minimizar el impacto de la depresión sobre tu salud en general. Trata de descansar lo suficiente, hacer ejercicio, comer adecuadamente y tener un amigo en quién confiar. Si puedes orar, hazlo. Si no puedes, escucha música de alabanza o inspiradores mensajes cristianos sobre el amor de Dios.

Puede que estas cosas no hagan desaparecer la pena, pero pueden ayudarte para no seguir cayendo en una depresión más profunda. Visita inmediatamente a un médico o a un consejero si tienes pensamientos suicidas. Finalmente, tienes la responsabilidad de buscar ayuda. Dios puede sanar tu herida y renovar tus esperanzas si se lo permites.

Aceptación: "Voy a sobrevivir"

No estoy segura de cuándo acepté que mi matrimonio se había acabado. Creo que la aceptación vino cuando ya no quise lastimar más a mi ex esposo. Mis oraciones fueron fundamentales para mi sanidad, para poder tener la capacidad de perdonarlo a él y a otros involucrados en la situación. Ya no volví a considerarlo mi enemigo ni a sentir la necesidad de vengarme o andar "contando mi historia".

Dios me animó a ser proactiva en lugar de lamentarme por lo pasado. Él me llenó la mente con esperanza en el futuro, y también fui reconociendo mis propias faltas en el matrimonio. Y luego sucedió lo más sorprendente. Con la ayuda de Dios fui capaz de orar por la vida espiritual de mi ex esposo y su nuevo matrimonio. Aún continúo orando por él. Supongo que te debes estar preguntando si es posible llegar a ese punto. Si vas a paso lento en busca de la sanidad y hallas un buen sistema de apoyo, dentro de seis meses te prometo que vas a tener una mejor perspectiva.

Siempre voy a tener una cicatriz en el corazón, pero ahora esa cicatriz tiene un llamado superior. Dios alejó la maldad que trataba de destruirme y Él la usó para bien. Ahora señalo mi herida completamente sana y digo: "Miren a alguien que sobrevivió y está prosperando. Sé que el divorcio lo hace sentir a uno como si el mundo se hubiera terminado. Permíteme ayudarte a encontrar la paz".

Mi sincero deseo es que a través de estas páginas encuentres consuelo y descanso para tu alma abrumada.

Querido Dios:

Tú sabes cómo se siente ser rechazado. Fuiste alejado y despreciado por aquellos que amabas. Es un consuelo saber que comprendes mi pena. Por favor ayúdame a reconocer que necesito lamentarme por muchas pérdidas. Ayúdame a caminar sobre cada una de ellas con la confianza de saber que Tú estás conmigo y que nunca me abandonarás.

Señor, parece que no puedo encontrar paz en ninguna parte. Necesito desesperadamente Tu ayuda. Si estoy negando la realidad, por favor revélame la verdad. Cuando estoy furiosa, ayúdame a ofrecerte esa ira. Reemplaza esos pensamientos angustiosos por Tu serenidad.

Señor, una de mis necesidades más grandes es la esperanza. Dame la seguridad de que mi vida está en Tus manos y que aún cuando vengan dificultades, estoy segura si me amparo en Ti.

Eres mi ancla. Sólo Tú puedes ayudarme a pasar esta tribulación. Acepto la verdad de que Tú nunca me dejarás ni me abandonarás. Amén.

(Partes de esta oración fueron tomadas de Deuteronomio 31:8).

Preguntas

1. ¿Qué sucede cuando tratamos de apresurar nuestra sanidad después de la separación o el divorcio?
2. Después de una gran pérdida, ¿qué relación hay entre el permitir que tu cuerpo y tu mente lloren... y la sanidad? ¿Qué mecanismo apropiado usarás esta semana para elaborar tus pérdidas?
3. En la medida que lees acerca de las diferentes etapas del dolor, ¿con cuál te identificas particularmente? ¿Por qué?
4. ¿De qué forma la ira ha afectado tus relaciones con los demás? ¿Con quién estás más furiosa actualmente? ¿Por qué?
5. ¿Estás usando tu anillo de matrimonio? Si es así, ¿es porque no puedes enfrentar la realidad o porque crees que aún hay esperanza de reconciliación?
6. ¿Cómo puede un cónyuge saber cuándo es imposible salvar el matrimonio y cuándo es tiempo de aceptar lo inevitable?

7. La autora escribió que Dios había llenado su mente “con esperanza para el futuro”. ¿Qué es esperanza? ¿Dónde la podemos encontrar?

8. ¿Cómo puede llegar a ser diferente la vida de una persona al hacer una oración como la que está escrita al final de este capítulo?

Para hacer esta semana:

- Anota tus etapas de pérdida y esfuérzate por comprender y creer que estos sentimientos son normales. No te apresures a superar el dolor más pronto de lo que es saludable.
- Busca inmediatamente un grupo de apoyo para la recuperación del divorcio.