

EDICIONES  
KAIROS

esperanza  
en medio  
de ilusiones  
perdidas



Tercera edición  
revisada y ampliada

MARÍA ELENA MAMARIAN



EDICIONES  
KAIROS

Esperanza  
en medio  
de ilusiones  
perdidas



Tercera edición  
revisada y ampliada

MARÍA ELENA MAMARIAN

Copyright © 2019 Ediciones Kairós  
Caseros 1275 - B1602ALW – Florida  
Buenos Aires, Argentina  
www.kairos.org.ar

Ediciones Kairós es un departamento de la Fundación Kairós,  
una organización no gubernamental sin fines de lucro  
dedicada a promover el discipulado cristiano y la misión integral  
desde una perspectiva evangélica y ecuménica con un enfoque contextual e interdisciplinario.

Dirigido por: C. RENÉ PADILLA

Revisión: Elisa Padilla, Pablo Alaguibe, Carlos Villafañe

Diseño de portada: Gastón Mato

Diagramación interior: Alejandria Studio - studio@alejandria.site

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,  
almacenada o transmitida de manera alguna  
ni por ningún medio, sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotografía,  
sin permiso previo de los editores.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Todos los derechos reservados

*All rights reserved*

Mamarian, María Elena

Esperanza en medio de ilusiones perdidas / María Elena Mamarian ; dirigido por Carlos René Padilla.

-

1a ed ampliada. - Florida : Kairós, 2019.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-1355-87-7

1. Orientación Familiar. 2. Educación Familiar. I. Padilla, Carlos René, dir. II. Título.

CDD 158.24

# Contenido

[Portada](#)

[Legales](#)

[Dedicatoria](#)

[Prefacio](#)

[Agradecimientos](#)

[Prólogo a la tercera edición](#)

[Introducción](#)

[La familia de origen](#)

[Relaciones difíciles con los padres en la vida adulta](#)

[¿Y si no me caso?](#)

[Desilusión en el matrimonio](#)

[Esposos que no comparten la misma fe](#)

[El divorcio, ruptura del vínculo conyugal](#)

[Familias monoparentales](#)

[Los hijos no llegan](#)

[El hijo está enfermo o discapacitado](#)

[Hijos que no satisfacen las expectativas de los padres](#)

[Muere un hijo o una hija](#)

[Llega la viudez](#)

[La familia de Dios y la esperanza](#)

[Grupos de ayuda mutua](#)

[Sobre la autora](#)

## **DEDICATORIA**

En memoria de mis abuelas y abuelos armenios,  
quienes supieron poner su confianza en Dios  
en medio de las situaciones más dramáticas de su vida.  
A nuestras nietas –Sol, Alelí, Constanza, Josefina y Mora–  
para que siempre elijan poner su esperanza en el mismo Dios.  
*“Señor, tú has sido nuestro refugio generación tras generación”*  
Salmo 90: 1

# Prefacio

## Esperanza en la familia

En su tercera edición, este libro trató algunas de las ilusiones y las desilusiones que experimentamos alrededor de las vivencias de ser familia. En muchas ocasiones, las desilusiones son provocadas por otros seres humanos y aun por nuestros propios errores o equivocaciones. En otras, el dolor y la desilusión no son atribuibles a fallos humanos, propios o de otros, sino a causas fortuitas y ajenas a quienes los experimentan.

Al abordar las diferentes pérdidas, cualquiera sea la causa, reiteramos que una de las características de los duelos que conllevan es que los seres humanos podemos perder la esperanza, a veces en forma transitoria y otras veces en forma prolongada. En cada uno de los capítulos se mencionan actitudes y recursos que favorecen la renovación de la esperanza, dado que es un factor clave para recuperar el bienestar perdido.

En una conferencia convocada en Buenos Aires por EIRENE Argentina para tratar el tema “Criemos familias saludables y resilientes”, el Dr. Jorge Maldonado expresó lo siguiente:

La *esperanza* es un valor orientado hacia el futuro y es esencial para “respirar” cuando el estrés y la ansiedad nos asfixian. La esperanza es necesaria para restaurar relaciones estropeadas, para reparar daños, para reeducarnos en un optimismo energizante. Existe sobrada evidencia de que el pesimismo –que es la falta de esperanza anclada en una persona, pareja o familia- va de la mano con la depresión, el debilitamiento del sistema inmunológico, el aislamiento, la enfermedad y la muerte. Tanto el optimismo como el pesimismo pueden ser aprendidos y por lo tanto, también alterados. Una familia saludable sabe evaluar la realidad –muchas veces difícil, cruel, devastadora- pero se resiste a vivir bajo la sombra de la desesperanza y del pesimismo. El optimismo –no la ingenuidad- es una especie de vacuna psicológica frente a la adversidad.

En el anteúltimo capítulo de este libro la autora desarrolla en particular la vinculación estrecha que existe entre la familia de Dios y la esperanza, siendo la persona de Jesucristo la máxima expresión de ello, y su iglesia el ámbito donde la esperanza perdida puede resurgir.

Y hablando de la comunidad de fe que integre una red de familias en forma pertinente y esperanzadora, dice el Dr. Hugo Santos: “La iglesia, a lo largo de los siglos, ha llevado adelante como parte de su misión la tarea de sanar, sostener, guiar, educar, reconciliar y nutrir la vida de las personas a las que debió servir. En esta tarea es imposible apuntar a un servicio integral, sin

tomar en cuenta a la familia, la familia del pasado, la del presente y la del futuro... Las normas que sostienen ideales (a los cuales nadie llega plenamente, ni como familia ni como individuos) suelen ser buenos mapas para el camino, pero los datos y las problemáticas reales que llevan a decisiones para una vida más satisfactoria para la generalidad de las personas no pueden dejar de ser tenidas en cuenta.”<sup>1</sup>

Finalmente quisiéramos mencionar algunos conceptos en torno a la “esperanza **en** la familia”, ya que muchos de los desórdenes y disfuncionalidades familiares, a veces graves, amén de la diversidad de formatos que adquieren las familias hoy en día, podrían hacernos pensar que ya no hay esperanza para la familia como tal.

Sobre este tema queremos compartir un breve trabajo inédito que pronunció el Mgter. Jorge Galli en ocasión de la presentación de la segunda edición de *Esperanza en medio de ilusiones perdidas*, en 2009. A continuación el texto:

En medio de tantos mensajes apocalípticos sobre la extinción de la familia, hacemos bien en afirmar nuestra esperanza en la familia.

Tenemos razones para tener esperanza en la familia:

1. Porque creemos que Dios es su autor. La familia, esa institución de la creación, surgida desde el mismo nacimiento de la humanidad, está sustentada por el propósito de Dios: ser el primer lugar de contención y humanización de las personas.

2. Porque creemos en el hombre. Creemos en la capacidad gregaria del hombre que ninguna fuerza fragmentadora será capaz de destruir. El fuerte individualismo que hoy nos acosa no es cosa nueva. También desde sus orígenes el hombre tuvo que enfrentarse con la destrucción de los vínculos familiares, fraternos. Pero la capacidad de buscar al otro, de encontrarse con el otro y en el otro, no pudo ser destruida. Tenemos esperanza en la familia porque el hombre es naturalmente un ser gregario.

Tanto porque Dios es su Creador como porque el hombre es su criatura, la familia se sostendrá a pesar de los tembladerales que pueda padecer a lo largo del tiempo.

Sin embargo, esta esperanza no puede ser una espera pasiva. La esperanza en la familia no se sostiene en un sentimentalismo nostálgico, ni siquiera en un voluntarismo ingenuo. La esperanza en la familia se sostiene en el



compromiso cotidiano como es el de muchos padres y muchas madres que todavía revisan el cuaderno de clase de los hijos, en el sacrificio diario como es el de tantas familias que creen que el esfuerzo es anterior a la diversión, en la apuesta a la vida como es de cada pareja que decide tener un hijo. Esa esperanza activa es la que puede confirmar que la familia será familia, a pesar de todo.

Esperanza en la familia. ¿En qué familia? ¿La familia de nuestros ancestros? ¿En la familia extendida? ¿En la familia patriarcal? Mucho me temo que la esperanza en esos modelos de familia del pasado no es esperanza: es, más bien, una añoranza, legítima, pero añoranza al fin.

- La familia del futuro será la familia que seguirá cumpliendo con su misión: lugar de humanización de las personas, célula básica de la sociedad, aunque su formato y sus estrategias cambiarán.
- Hay esperanza para las familias que se transformen en un lugar de participación y de acuerdos. Sin negar la autoridad, en la familia del futuro no habrá lugar para los autoritarismos.
- Hay esperanza para las familias que sean sólidas en sus convicciones pero flexibles a los cambios. Sin negar la solidez de los valores, las familias rígidas no tienen futuro.
- Hay esperanza para las familias que trabajen por la equidad de cada uno de sus miembros. Las familias violentas, descalificadoras, manipuladoras, no tienen futuro.
- Hay esperanza para las familias acogedoras y solidarias. Si hay un lugar en el mundo del cual podemos seguir esperando que una puerta se abra a la viuda, al huérfano y al extranjero, ese lugar sigue siendo la familia.
- Por último, hay esperanza para la familia que esté integrada a una red de familias, que sea parte de una comunidad que la integre, una comunidad de amigos, una comunidad de fe. La familia aislada, tipo gheto, no tiene futuro.

## **FELICES LAS FAMILIAS**

Que se aman con palabras y con hechos,  
que confían los unos en los otros,  
que se respetan en las diferencias,  
que contribuyen a la autoestima del otro,

que dialogan... aunque sea difícil,  
que tratan de vivir en armonía,  
que ayudan al crecimiento de cada uno,  
que comparten lágrimas y sonrisas,  
que desempeñan roles claros y flexibles,  
que disfrutan de libertad para expresarse,  
que evitan cualquier forma de maltrato,  
que protegen a los más vulnerables,  
que reconocen errores y aprenden de ellos,  
que ejercitan el perdón y la restauración,  
que piden ayuda y ayudan a otros,  
que adquieren recursos en las crisis,  
que comparten tiempos de diversión,  
que celebran sus tradiciones y costumbres,  
que renuevan la esperanza cada día.  
Felices las familias que, aun en su imperfección,  
reconocen que Dios las conduce  
y disfrutan de su favor y misericordia.

---

<sup>1</sup> Dr. Hugo Santos. *Familia y diversidad: comencemos por casa*. (inédito) Trabajo presentado en el Pre Congreso Familia y Diversidad: una perspectiva cristiana. Eirene Argentina, 2011.

## Agradecimientos

Agradezco nuevamente a Ediciones Kairos, en la persona de René Padilla y a todo el equipo que lo conforma, por el interés en publicar *Esperanza en medio de ilusiones perdidas* en su tercera edición.

A todos mis compañeros y compañeras de Eirene Argentina-Armonía Plena, ministerio dedicado al fortalecimiento familiar que compartimos desde hace muchos años, ya que han contribuido a profundizar mi entendimiento sobre los temas que hacen a la familia humana.

En particular agradezco a la Prof. Silvia Chaves, al Lic. Jorge Galli, al Lic. Gustavo Valiño y al Dr. Hugo Santos por su generosidad de siempre y en particular al responder cuando los consulté sobre distintas cuestiones que enriquecieron algunos tramos de esta edición.

A mi familia que apoya mi labor de distintas formas, en especial a mi esposo Rubén. Párrafo especial para nuestras cinco nietas (Sol, Alelí, Constanza, Josefina y Mora), quienes representan la alegría de crecer y contribuir a un mundo mejor.

A todos los que apoyan fielmente mi labor de escritora a través del valioso ministerio de la oración intercesora.

A todas las personas que a lo largo de muchos años abrieron su corazón para contar sus historias de vida; me enseñaron muchas de las cosas expuestas en este libro, y sobre todo se dispusieron a recibir consuelo y sanidad, se recuperaron de las pérdidas sufridas y renovaron la esperanza. Varias de ellas han completado y enriquecido sus testimonios de vida que aparecen en esta edición.

A los lectores que han valorado positivamente el material publicado en las anteriores ediciones y que seguramente encontrarán nuevos aportes que por la gracia de Dios hemos podido incluir.

A Dios, que continúa siendo fuente de salud y esperanza a todo aquel que se acerque con fe y humildad a El.

*Alabemos juntos y a una voz la grandeza del nombre del Señor. Recurrí al Señor, y él me contestó y me libró de todos mis temores. Los que miran al Señor quedan radiantes de alegría y jamás se verán defraudados. Este pobre gritó, y el Señor lo oyó y lo libró de todas sus angustias. El ángel del Señor*

*protege y salva a los que honran al Señor. Prueben, y vean que el Señor es bueno. ¡Feliz el ser humano que en él confía!*

María Elena Mamarian

Julio de 2019

## Prólogo a la tercera edición

Me produce mucha alegría la reedición de este libro. Originalmente el material fue publicado en 2003 por Mujeres Bautistas como Manual de Ayuda mutua. El título fue Esperanza en las pérdidas.

Más tarde vendría la publicación como libro a través de Ediciones Kairos. Tal como sucedió con *Rompamos el silencio, prevención y tratamiento de la violencia en la familia*, de la misma Editorial, ahora también *Esperanza en medio de ilusiones perdidas* sale como tercera edición al haberse agotado las dos primeras.

Se ha revisado todo el material anteriormente publicado, se han agregado recursos y sobre todo se han contextualizado aún más las diversas problemáticas abordadas originalmente, sobre todo en lo que hace a los cambios que nuestra sociedad experimenta vertiginosamente. Por ejemplo, el lector encontrará material nuevo sobre diversidades familiares -como familias monoparentales y familias ensambladas-. También se han reformulado y ampliado los dos capítulos dedicados a la desilusión en el matrimonio, a la vez que fueron incluidos nuevos énfasis a diferentes temas que seguramente el lector encontrará pertinentes.

Sin embargo, el cambio más importante es la inclusión de un capítulo sobre Grupos de ayuda mutua, en consenso con el editor C. René Padilla a quien agradezco su generosidad. Creemos que las personas que atraviesan diferentes pérdidas necesitan apoyo y compañía, especialmente por parte de otros seres humanos que hayan pasado por situaciones similares. Esta conexión facilita que se sientan comprendidos, a la vez que disminuyen la pena y la soledad que frecuentemente conllevan las pérdidas. Los grupos de ayuda mutua se han mostrado muy eficaces a tal fin. En el capítulo 14 se menciona el marco teórico de los grupos, se comparten algunas experiencias y se brindan algunas ideas para animar a individuos y comunidades de fe que quieran implementar este recurso. De este modo también respondemos a muchas personas e iglesias que a lo largo de estos años nos han consultado sobre este tema.

Para finalizar, sé que el contenido de *Esperanza en medio de ilusiones perdidas* –en sus distintos formatos y ediciones- ha resultado en gran bendición para muchas personas a través del tiempo. Es mi deseo que esta

tercera edición nuevamente sea una herramienta útil para individuos, familias y comunidades. A Dios sea la gloria. ¡Amén!

# Introducción

La vida del ser humano está signada por ganancias y pérdidas. Desde el mismo momento del nacimiento se abandona, de una vez y para siempre, una situación de completo bienestar y calma. Hay que luchar para nacer... y luego para vivir... hasta morir.... No en vano tenemos el registro bíblico de la añoranza por el vientre materno, donde nada había que hacer para vivir sino recibirlo todo. Expresiones que brotan de corazones doloridos y sufrientes en medio de las diversas situaciones de pérdida que un ser humano afronta.

*“¿Por qué tuve que salir del vientre solo para ver problemas y aflicción, y para terminar mis días en vergüenza?” (Jer 20:18, NVI).*

*“¿Por qué me hiciste salir del vientre? ¡Quisiera haber muerto, sin que nadie me viera!” (Job 10:18-19, NVI).*

Muchas de las pérdidas que sufrimos tienen que ver con el proceso normal de crecimiento. Cíclicamente debemos abandonar una etapa ya conocida para pasar a otra nueva que puede producirnos una dosis normal de ansiedad e inquietud. A veces estas pérdidas van acompañadas de cierto dolor o añoranza. Sin embargo, la gran capacidad de adaptación que el ser humano posee le da suficiente tiempo para quedar instalado en la nueva situación, y así avanza un escalón más en la fascinante tarea de crecer y madurar.

Algunos ejemplos de estas crisis evolutivas normales podrían ser: el ingreso del niño a la escolaridad, el pasaje a la vida universitaria, el cambio de un empleo por otro, la formación de la pareja y el nuevo matrimonio, la llegada de los hijos, su crecimiento y también su partida del hogar cuando ya son capaces de desarrollar su propio proyecto de vida, el tiempo de la jubilación, etc. Todos estos cambios que exigen flexibilidad y generación de nuevos recursos hacen al dinamismo que caracteriza a la vida humana.

Pero también hay otro tipo de crisis que implican pérdidas inesperadas, accidentales y situacionales; generan sufrimiento y dolor o ponen a prueba nuestros recursos internos y también nuestra fe. No pasan desapercibidas y obligan a profundos cambios, tanto internos como externos. Producen ruptura de nuestras ilusiones y sueños. El temor, la inseguridad, la culpa y los reproches invaden el alma. ¿Y el futuro? Se hace oscuro e incierto. Se pierde la confianza en uno mismo, en los otros y aun en Dios. Y, lo que es peor, la esperanza se niega a aparecer en nuestro oscuro y limitado

horizonte.

De la multiplicidad de pérdidas posibles para el ser humano, este libro intenta abordar especialmente aquellas que se refieren a la vida familiar, comunes pero no por eso menos dolorosas, que muchas mujeres y hombres tenemos que afrontar en algún momento de la vida personal y familiar. Difícilmente no nos sentimos incluidos en algunas de las situaciones planteadas, aunque tampoco pretendemos haber abarcado la diversidad de pérdidas posibles alrededor del tema familiar.

El propósito de este libro es ayudar a comprender algo más de la naturaleza y especificidad de algunas de estas pérdidas y las desilusiones que traen aparejadas. Pero no sólo comprender, sino también despertar compasión por las personas que sufren a nuestro alrededor, a la vez que obtener herramientas útiles que serán multiplicadas en la tarea grupal que se sugiere en cada capítulo y que servirán para afrontar personalmente estas situaciones y también para ayudar a otras mujeres y hombres en el tránsito del dolor de las mismas.

Entendemos que las herramientas más completas y perfectas se encuentran en la Palabra de Dios y en ella bucaremos para extraerlas y utilizarlas para nuestro bien, con la ayuda incondicional del Espíritu Santo, quien quiere iluminarnos cuando nuestras mentes y corazones se hallan dispuestos.

Cada capítulo, además, cuenta con un párrafo que incluye el enfoque preventivo porque creemos que algunas situaciones podrían evitarse y otras podrían facilitarse y afrontarse mejor si estamos preparados y equipados convenientemente.

Sobre todo queremos rescatar el valor de la esperanza en Dios, esperanza que nos mantendrá firmes y seguros aun en medio de las tormentas de la vida.

*“De estas dos cosas que no pueden cambiarse [promesa y juramento] y en las que Dios no puede mentir, recibimos un firme consuelo los que hemos buscado la protección de Dios y hemos confiado en la esperanza que él nos ha dado. Esta esperanza mantiene firme y segura nuestra alma, igual que el ancla mantiene firme al barco...” (Heb 6:18-19).*



## La familia de origen

*“Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anímense!*

*Yo he vencido al mundo” (Jn 16:33, NVI)*

### Objetivo

Reconocer la imperfección de mi familia de origen, permitiendo que Dios sane todas las heridas y las consecuencias sufridas.

### Lectura de reflexión

Es como despertar de un sueño, a veces brusco, a veces lento. Te puede ocurrir a los dieciséis años, a los veinticuatro o a los treinta y tres. En algún momento, y bajo distintas circunstancias, te das cuenta de que tu familia de origen no fue ni es perfecta. En efecto, ninguna familia humana es perfecta.

Los efectos del divorcio de tus padres, enterarte de un secreto familiar penoso largamente ocultado, darte cuenta de lo que significó y significa el alcoholismo u otra adicción de tu padre, descubrir que fuiste concebido o concebida antes del casamiento de tus padres, tomar conciencia del abuso (sexual, emocional o físico) que sufriste dentro del ámbito familiar, saber que tu padre o madre tenían otro matrimonio y hasta hijos de ese matrimonio que no conocías.

Otras situaciones quizás no tan dramáticas, pero no por eso menos dolorosas, también nos traen a la realidad de la imperfección de nuestra familia de origen: la ausencia de sanos modelos de comunicación que hoy te hace difícil la interacción con los demás, las discusiones entre tus padres que te obligaban a intervenir salvando la situación, la alianza que alguno de ellos intentó formar con vos en contra del otro progenitor, la incoherencia de los mayores entre lo que decían y lo que hacían, sus errores como padres, o simplemente sus propios problemas y limitaciones humanas.

Todo esto, sin contar las contingencias que una familia puede sufrir sin tener necesariamente responsabilidad en ello: la muerte temprana de algún

miembro, las enfermedades, las reiteradas mudanzas, un accidente grave, haber sido víctima de una catástrofe social o natural, las migraciones forzadas, la inestabilidad laboral sostenida en el tiempo, condiciones de extrema pobreza y necesidad.

La lista sería interminable. Lo peor del caso es que no se trata simplemente de una lista. Es la historia de muchos hombres y mujeres que tarde o temprano abren los ojos a la realidad que vivieron en sus propias familias de origen.

— Recién a los dieciséis años caí del cielo. De golpe me di cuenta de que mi familia, donde todos éramos cristianos, no era lo que yo creía. Los hijos ocupábamos el lugar de adultos en la familia y cargábamos con el peso de las decisiones. Mi papá, aunque sostenía económicamente el hogar, era alcohólico y eso provocaba mucha vergüenza y aislamiento. No queríamos que nuestros amigos nos visitaran en casa y en las reuniones familiares teníamos que cuidar que mi papá no se desbordara. Por eso me sentía aliviado cuando terminaban. También me di cuenta de que mi mamá era como un hijo más que se apoyaba en nosotros como si fuéramos sus hermanos. Esto me daba mucha inseguridad y rabia a la vez. Creo que todo lo que viví tuvo muchas consecuencias. Asumo demasiadas responsabilidades y me cuesta poner límites o decir “no”, me da temor que los otros se enojen conmigo o no parecer bueno. También me cuestan las relaciones sociales, siempre tengo desconfianza de mí mismo y pienso que no voy a poder responder a lo que se espera de mí. Me pasa especialmente en mi trato con mujeres. ¿Será por esto que no pueda formar mi propia pareja? Esto me pone triste y pienso si algún día podré solucionarlo (José, 25 años).

— Me sentí un poco más aliviada cuando se lo conté a mis hermanos mayores y me creyeron. Todavía yo me niego a creerlo; a veces me parece que fue un sueño feo o que yo invento cosas. Éramos una familia en apariencia normal. Mi papá trabajaba, mi mamá nos atendía a nosotros y nada nos faltó. Lo que no puedo creer es cómo mi papá, el que me llevaba al médico y se ocupaba cariñosamente de tantos detalles de mi crianza, también haya sido el que abusó de mí hasta los 12 años. Venía a mi cama de noche y me acariciaba los genitales y las piernas, diciéndome que éste era un dulce secreto entre los dos; que cuando yo fuera grande iba a ser su esposa porque mi mamá ya estaba fea y vieja. Cuando fui señorita, dejó de hacerlo, pero siempre me decía cosas que no me gustaban sobre mis pechos y mi cola. Siempre me sentí confundida, culpable y sucia, y pensaba que si había algo malo en todo eso era por mi culpa. También me pregunto cómo mi mamá no se daba cuenta y por qué no me protegió. Ahora me animo a ver todo esto porque me casé y estoy lejos de mi papá. Tuve muchos problemas sexuales en mi matrimonio y me preocupa que no pueda quedar embarazada. ¿Tendrá algo que ver? (Agustina, 32 años).

— Soy mamá de dos nenas y me siento tan chiquita e insegura como ellas. Mi papá murió cuando mi mamá estaba embarazada de mí. Yo tengo dos hermanos mayores que sí se criaron un tiempo con papá. Al morir papá, todo cambió en la familia: tuvimos que dejar la casa donde vivíamos, mi mamá tuvo que trabajar todo el día y criarnos como pudo. Me cuentan que de chiquita me enfermaba todo el tiempo, quizás por mi fragilidad física o para retener a mi mamá todo lo posible al lado mío. Después que pasé la infancia me tuve que hacer fuerte y en la adolescencia me llevaba el mundo por delante, ocultando mis miedos e inseguridades de todo tipo. Pero ahora que tengo la responsabilidad de mis dos hijas vuelvo a darme cuenta de que siempre me sentí desamparada y sola. No sé apoyarme en mi marido que también tiene sus problemas, y Dios me parece muchas veces lejano o ausente. Me cuesta confiar en él (Isabel, 34 años).

— Terminé el secundario y empecé dos veces la facultad, cambiando de carrera. Algo no funciona en mí. Siento que no soy capaz y tengo miedo de afrontar los cambios de este tiempo. Soy muy inseguro y nunca sé si estoy tomando la decisión correcta. Aunque mis padres me dicen que respetan lo que yo elija, siempre me parece que les voy a fallar. ¡Ellos son tan perfectos! ¡Pareciera que nunca se equivocan! Mi papá siempre me alienta a superarme, me compara con mis hermanos mayores o con él mismo, y dice que lo hace por mi bien, que yo puedo dar más. Pero me parece que esto me genera mucha presión y al final me paraliza. Me siento desanimado y creo que nunca voy a superar esto (Julián, 20 años).

Las historias se multiplican sin fin. Sólo hay que saber escuchar y ver. Están a nuestro alrededor y podemos ser también sus mismos protagonistas. Inmediatamente nos conectan con el misterio del sufrimiento humano. Misterio porque a pesar de que se hayan escrito cientos de libros y ensayado miles de hipótesis explicativas —teológicas, filosóficas o de cualquier otra índole— ninguna aporta respuestas que nos satisfagan cuando sufrimos ni amortigua la realidad del dolor.

A pesar de estar abarcando distintas causas de sufrimiento en este capítulo, éstas tienen un denominador común: rompen con la ilusión y el deseo de haber tenido una familia de origen perfecta, y por lo tanto una niñez y adolescencia ideal. Esto incluye la crianza que se pueda haber tenido por parte de padres sustitutos, el haber sido separado de los hermanos y dado en adopción, o haber sido albergado en hogares para niños u otras situaciones que han distado mucho de ser benéficas para el desarrollo saludable de la personalidad.

Los conflictos son normales en el desarrollo humano individual y familiar y, junto con las dificultades, son la oportunidad para crecer y madurar. Algunos creen equivocadamente que es saludable —¡y hasta de cristianos!— no tener conflictos. Por eso suelen silenciar o soslayar los problemas; o no discutir por lo que evitan las confrontaciones; o evitan las mismas, pretendiendo que todos piensen igual no dando lugar a los desacuerdos, y hasta lo connotan como señal de espiritualidad o de un supuesto ideal que nunca se alcanza.

Sin embargo, tales actitudes ponen en riesgo la salud emocional, y nos instalan en una campana de cristal que impide el desarrollo normal de los miembros de una familia y su interacción en el mundo. Aprender a resolver sanamente los conflictos en el hogar y buscar soluciones a los problemas que se presenten nos capacita para resolver también los que posiblemente surjan con amigos, en el trabajo o en la iglesia, y facilita la adaptación y el

crecimiento. Pero en este capítulo trataremos conflictos que no son normales o que siendo normales no han tenido una buena resolución por parte de los responsables de la familia.

Si bien estamos abarcando una amplia gama de problemas y cada uno requeriría un análisis particular y soluciones en particular –lo cual excede las posibilidades de este libro– queremos mencionar algunas consecuencias que en general resultan de haber vivido bajo estas u otras condiciones desfavorables en el hogar de origen, asumiendo que no hay familias “perfectas”, sino simplemente humanas.

- **Baja autoestima e inseguridad.** Cuando por diversos motivos los padres no ocupan el rol que les corresponde como tales, se genera en los hijos un déficit en su propia valoración. Son hijos que se crían con insuficiente respaldo paterno, y por lo tanto carecen en su vida adulta de la fortaleza interna necesaria para afrontar sus propias dificultades. Aunque los hijos parezcan más maduros y ajustados para su edad, en realidad deben hacer un esfuerzo mayúsculo de adaptación, y muchos llegan a la vida adulta escondiendo debilidades y necesidades que no han sido cubiertas satisfactoriamente en la infancia y la adolescencia.

- **Culpa y vergüenza.** Aunque es obvio que los niños no tienen responsabilidad por lo que pasa en su familia, debido a su natural egocentrismo internalizan la idea de que ellos tienen la culpa de lo malo que sucede en el hogar (peleas entre los padres, abusos, por ejemplo). Otras veces los propios padres inducen culpa en los hijos consciente o inconscientemente. Pueden hacerlo a través de crítica excesiva, exigencias poco realistas, distancia emocional que mantienen con ellos, poco diálogo, rechazos verbalizados o actuados, castigos inapropiados o injustos hacia los hijos, etcétera. Es así que los hijos llegan a la edad adulta pensando que algo no hicieron bien para que las cosas hayan resultado tan mal en su hogar, o que no lograron hacer felices a los padres, o que no fueron lo suficientemente capaces o buenos como para impedir, por ejemplo, que su papá se alcoholizara. Muchas veces la culpa va acompañada de vergüenza. Es una vergüenza ajena, ya que no es por algo que la persona misma haya hecho, sino que se asume como propia la responsabilidad de la disfunción del padre o de la madre. La culpa produce la falsa idea de haber hecho algo mal o equivocado. La vergüenza, en cambio, induce a la sensación de no dar

con la medida requerida. Nunca es suficiente, siempre hay un déficit que no se alcanza a cubrir. La vergüenza —que no siempre es sinónimo de timidez o introversión— puede expresarse con síntomas tales como agresividad, adopción de máscaras o personajes, sobreexigencia, anestesia de las emociones, depresión o ansiedad, dificultades relacionales, incluyendo la relación con Dios. El problema de la vergüenza subyacente debe ser sacado a la luz y solucionado.

- Temor. Haber sido víctima de abuso por parte de uno de los padres o no haber sido protegido convenientemente por el otro; haber acompañado o simplemente presenciado el miedo de la mamá frente a la violencia del padre; la realidad de la carencia de modelos saludables en distintas áreas de la vida; experiencias tempranas de abandono y rechazo; situaciones traumáticas diversas preparan un campo propicio para la aparición de los más variados temores. Estos se expresan en forma permanente en la persona, o aparecen en la vida actual especialmente cuando se conectan con los eventos vividos; por ejemplo, al ingresar al matrimonio o al ser padres. El miedo es un gigante interior que quita la paz, impide disfrutar de la vida y crecer en libertad.

- Heridas no resueltas, dolores y resentimientos. A veces están muy expuestos y la persona, aunque no pueda librarse de ellos, está consciente de que los padece. Otras veces los resentimientos y el rencor están muy ocultos y sólo emergen en alguna que otra conducta o sentimiento que revelan la amargura y el dolor no sanados. El silenciamiento y a veces hasta los olvidos inexplicables de una etapa completa de la vida están denunciando que hay vivencias muy dolorosas que no han sido resueltas adecuadamente. Otras veces, conductas sufridas en la infancia se repiten de manera aparentemente inexplicable y hasta ignorada por la persona. Por ejemplo, frente al abuso sufrido, se puede repetir la posición de víctima en otras situaciones actuales y adultas, o adoptar la conducta del victimario en relación a otros. Es decir, se termina haciendo activamente de alguna manera lo que se sufrió.

- Carencia de modelos sanos de relación. Es como lidiar con una herencia complicada. Hay rasgos que se transmiten de generación en generación a través de los genes. Pero hay otros aspectos que se transmiten a través de las modalidades de relación entre los miembros de una familia. Más allá de las predisposiciones genéticas que podamos alegar, es claro el papel formativo o

deformativo de una familia en los comportamientos violentos, por citar sólo un ejemplo.

- Dificultad en la relación con Dios. Esto sucede casi invariablemente, tanto cuando la familia de origen es cristiana como cuando no lo es. Las personas que han sufrido en su infancia tienden a culpar a Dios por lo que les ha sucedido. Por lo tanto, tienen dificultades en relacionarse con él. No es fácil de admitir, pero es real. También es común que las personas sientan que Dios está, pero de una manera distante y lejana. Dudan de su bondad y de sus propósitos de amor hacia ellos. También pueden sentirlo como un juez listo a condenar, sintiéndose siempre culpables por no poder satisfacerlo. Estas distorsiones proyectadas sobre la figura de Dios hacen difícil la relación con él, y sobre todo apropiarse de todas las dimensiones de la salvación: salud integral a través de su gracia.

## Qué hacer

No queremos brindar soluciones que parezcan mágicas ni facilistas, pero sí algunos principios que te ayuden a tratar con las consecuencias mencionadas y otras que estés experimentando.

Saber que Dios conoce tu situación y que tu dolor no le es ajeno, ya que te ama y se compadece por tu sufrimiento.

*“Señor, tú me examinas, tú me conoces. Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia me lees el pensamiento” (Sal 139:1, 2, NVI).*

*“Tan compasivo es el Señor con los que le temen como lo es un padre con sus hijos” (Sal 103:13, NVI).*

Es necesario que te animes a admitir tu desilusión por lo que no fue y a detectar todas las consecuencias que hayan quedado como producto de la imperfección de tu familia de origen. Alguien que te ame y te conozca bien puede ayudarte en el trabajo de reconocer e identificar las consecuencias. Admitir lo que pasó no es criticar a tus padres ni juzgarlos; sólo es ejercer el juicio crítico con que Dios te ha dotado y pensar en forma madura.

*“... y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres” (Jn 8:32, NVI).*

También debes saber que Dios está dispuesto, en la persona de su hijo Jesucristo, a sanar todas tus heridas y dolores:

*“El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos; a predicar el año agradable del Señor” (Lc 4:18, 19).*

Con frecuencia Dios usa a la familia de la fe para restaurar nuestras vidas

heridas. Si somos hijos del mismo Padre, usemos los medios de gracia que Dios nos ha provisto a través de ella (Stg 5:13-16). Este aspecto será ampliamente desarrollado en el capítulo 13, “La familia de Dios y la esperanza”.

Es necesario que dispongas tu voluntad para que Dios trate con cada una de tus desilusiones, de tus temores y de tus dificultades.

*“El Señor atiende al clamor del hombre honrado, y lo libra de todas sus angustias. El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido las esperanzas” (Sal 34:17, 18).*

Es necesario también que puedas perdonar a tus padres y a otros adultos responsables de tu crianza por los males que te hayan ocasionado, voluntaria o involuntariamente. Esta es una parte difícil, pero necesaria para tu completa sanidad y libertad. Quizás debas hacerlo más de una vez, no porque no seas sincero o lo estés haciendo mal, sino porque nuestra mente no olvida y algunas situaciones del presente pueden renovar los malos recuerdos.

Que los perdones no significa que los excuses ni que minimices los errores cometidos o el daño sufrido. Todo lo contrario, perdonar significa asumir que algo se ha hecho mal, pero se decide no seguir atado a esa situación pasada que continúa causando dolor. Tampoco perdonar significa volver a una relación que daña. Perdonar y poner límites no se contraponen; pueden ser perfectamente compatibles y posibles al mismo tiempo. La decisión del perdón puede ser específica, pero las emociones lastimadas requieren de un proceso que a veces es largo y costoso recorrer. En Dios encontrarás las fuerzas para hacerlo. Aceptar el amor de Dios para con nosotros y su perdón hacia nuestras faltas es la base sobre la cual el cristiano puede perdonar a otros.

*“Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes” (Col 3:13b).*

Renovar la esperanza. Lo que pasó es parte de la historia y no se puede borrar, pero se puede mirar al futuro, hacia lo que Dios tiene para nosotros en su plan, tal como nos exhorta el apóstol Pablo en Filipenses 3:13: “... lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante...”.

No somos responsables por lo que nos pasó cuando éramos niñas o niños, y tampoco por la familia en la que hemos nacido y crecido, pero sí somos responsables por lo que hagamos hoy. No malgastemos nuestra energía en remover el pasado con sus dolores. Usémosla, con la ayuda de Dios, para

nuestro bien, tratando de mantenernos en la verdad de Dios, para nuestra completa libertad.

*“Así que, si el Hijo los libera, serán ustedes verdaderamente libres” (Jn 8:36, NVI).*

## **Datos para la prevención**

1. Reconocer que toda familia es imperfecta. Partir del supuesto realista de la imperfección humana en lo individual y, por lo tanto, familiar. Sólo de Dios podemos esperar la perfección en su fidelidad, motivación, amor y constancia. No es así en el ámbito humano, y por eso las familias cristianas también tienen conflictos y problemas. La mayor parte de los daños que se ocasionan a los hijos en su crianza no son intencionales; forman parte de la mencionada imperfección. Asumir esta realidad y tratar de mejorarla ayudará a que los hijos no se desilusionen de los padres y de Dios cuando comprueben la realidad. Pero tampoco los hijos necesitan padres perfectos para ser felices. Sí necesitan padres coherentes entre lo que dicen y lo que hacen, humildes y seguros, dispuestos a reconocer sus errores y limitaciones.

2. Prepararse para la tarea de formar una familia. Así como nos preparamos para ejercer una profesión o un oficio, del mismo modo y con más razón aún, necesitamos equiparnos adecuadamente para esta tarea tan delicada y de tan vasto alcance. Es cierto que “se hace camino al andar”, y no todo puede preverse y controlarse. Sin embargo, leer sobre el tema, escuchar a otros más experimentados que nosotros, asistir a cursos o seminarios sobre vida conyugal y familiar, discutir con otros padres y madres los diferentes criterios sobre la crianza de los hijos, son algunos de los recursos que podemos incluir en nuestro bagaje a la hora de emprender la vida familiar propia. No evitarán la imperfección pero nos darán más herramientas para la importante tarea de criar hijos e hijas.

3. Hablar en la familia sobre las dificultades por las que se atraviesa. Orar, romper el aislamiento y recurrir a personas idóneas que nos ayuden a encontrar soluciones, son actitudes que ayudarán a la salud familiar. Estas acciones, lejos de implicar debilidad o inmadurez, o de menoscabar la autoridad de los padres, los hace más honestos y respetables. Por otra parte, evita que las dificultades se tapen o se empujen para más adelante, con el consecuente agravamiento de las mismas.



## Actividades

Analiza estas afirmaciones; luego comenta tus opiniones con el grupo.

1. Darse cuenta de la verdad es doloroso, pero es el primer paso en el camino a la restauración.
2. La verdad nos hace más libres.
3. Hay que adaptarse a la nueva realidad descubierta, y trabajar para cambiar las consecuencias sufridas.
4. Debo decidir soltar lo que fue y tomar algo nuevo porque aferrarse a las cosas que se pierden trae sufrimiento innecesario.
5. Todas las familias tienen fortalezas y riquezas dignas de imitar, aun dentro de su humana imperfección. Rescatar las “buenas herencias” recibidas y dar gracias por ellas.

## Bibliografía sugerida

McClung, Floyd, *El corazón paternal de Dios*, Editorial Betania, Nashville, EEUU, 1988.

Backus, William, *La brecha entre tú y Dios*, Editorial Betania. Miami, EEUU, 1993.

Maldonado, Jorge, *Aun en las mejores familias*, Libros Desafío. Grand Rapids, Michigan, EEUU, 1996.

Baker, Marcos, *¿Dios de ira o Dios de amor?*, Ediciones Kairós, Buenos Aires, 2007.

Miller, Alice, *El drama del niño dotado*, Tusquets Editores, Barcelona, España, 1998.

## 2

# Relaciones difíciles con los padres en la vida adulta

*“Vivan en armonía unos con otros (...). Hasta donde dependa de ustedes, hagan cuanto puedan por vivir en paz con todos” (Ro 12:16-18).*

## Objetivo

Que podamos seguir el consejo bíblico de tratar de vivir en paz con todos constituye un verdadero desafío en las relaciones interpersonales en general, pero es un reto mayor en el caso de pertenecer a una familia disfuncional. Para ello, y entre otras cosas, habrá que aprender a fijar límites saludables en las relaciones complejas con algunos miembros de la familia de origen y a renunciar a lo que no esté en nuestras posibilidades cambiar, confiando en que la gracia de Dios supla lo que falte.

## Lectura de reflexión

Visiblemente angustiada y conteniendo apenas los sollozos, Sarita cuenta su drama:

— Creo que los problemas con mi mamá empezaron cuando me puse de novia con Raúl. O estuvieron siempre y yo no me di cuenta. Pero cuando mi relación con Raúl se fue haciendo más importante, ella empezó a hacer cosas que antes no hacía: criticar todo, sospechar de la pureza de nuestra relación, decir que él era culpable de la mala relación que ahora yo tenía con ella porque ya no le contaba todo, que yo no era una buena hija.... No es solamente lo que dice, sino que se muestra enojada y a veces fría y distante, y no puedo entenderla. Ella sabe que esto me destroza el corazón, pero lo sigue haciendo. Siempre fui la hija “perfecta”, fui su confidente cuando ella tenía problemas con mi papá, pero ahora no sé qué hice para que ella me castigue así. Probé de hablarle, de tratar de complacerla como hice siempre, pero nada parece dar resultado. Me siento culpable, pero no sé de qué. Quizás de haber crecido y haberme desprendido de ella. Para colmo mi papá se mantiene al margen; es como si él también le tuviera miedo. No puedo creer lo que estoy viviendo”. (Sarita, 22 años).

— Tengo problemas con mis padres, especialmente con mi mamá. Me pone mal. Me da dobles mensajes, hace que me sienta culpable y confundida. Ella siempre fue muy dominante y mi papá sumiso. Yo pensé que cuando me casara ya no iba a ser así, que ella iba a respetar mi nueva situación, pero me equivoqué. Quiere seguir disponiendo de las cosas y manejar a mi familia y a la de mi hermano, que también es casado. Yo era la hija ejemplar, obediente. No era de hacer reclamos y siempre me conformaba, porque había muchos problemas con mi hermano, y yo trataba de no sumar conflictos. Mi mamá siempre dijo que yo era la “fuerte”, y yo le creía. Pero no lo entiendo. Si soy fuerte, ¿por qué siempre me siento culpable, acusada, inferior? ¿Por qué no puedo decir con libertad lo que pienso y poner límites cuando corresponde? Soy muy perfeccionista y no puedo