Cómo sobrevivir: Dios quiere sanarle

Día 5 de 6

Leslie Vernick

Serie: La relación emocionalmente destructiva

Roberto: Por años, Leslie Vernick trató de hacer todo lo que se le ocurrió para reparar su relación emocionalmente destructiva con su madre. Finalmente llegó a la conclusión de que solo había una cosa que podía hacer.

Leslie: Tenía que permanecer alejada hasta que ella no siguiera provocándome, porque yo no podía cambiarla. Ella iba a seguir diciendo lo mismo de siempre. Iba a hacer las mismas cosas de siempre. Mi meta, entonces, fue la de no reaccionar del mismo modo en que solía hacerlo. Por eso, tuve que volverme fuerte; ese es un elemento clave en el proceso de aprender a sanar de las palabras destructivas de otra persona y comenzar a encontrar nuestra identidad en Cristo, y no en la otra persona.

Roberto: Esto es Vida en Familia Hoy. Nuestro anfitrión es Dennis Rainey y yo soy Roberto Lepine. Leslie Vernick nos acompaña nuevamente para conversar sobre lo que hacemos cuando nos hallamos atrapados en una relación emocionalmente destructiva. Permanezca en sintonía.

Bienvenida y bienvenido a Vida en Familia Hoy. Gracias por acompañarnos. Espero que el tema que estamos tratando en esta serie sea útil para nuestros amigos oyentes. Espero que les ayude a identificar los patrones que no son saludables, ni productivos, ni bíblicos en sus relaciones. También espero que esta serie les ayude a entender lo que pueden hacer al respecto, Dennis.

Dennis: ¡Sin ninguna duda! Estamos conversando con Leslie Vernick, quien comparte con nosotros en esta serie sobre las relaciones emocionalmente destructivas, cómo

identificarlas, cómo detenerlas y cómo sobrevivir a ellas. Hoy hablaremos acerca de la supervivencia. Leslie, bienvenida nuevamente.

Leslie: Gracias, es un gusto estar aquí.

Dennis: Leslie ha sido consejera por más de 25 años. En realidad, parte de tu motivación para tratar este tema proviene de tu trabajo clínico, pero, además, a inicios de esta serie nos contaste de tu relación con tu mamá, y cómo ella no te habló por 15 años. Antes de eso, cuando eras una niña pequeña, fuiste víctima del abuso debido a una enfermedad emocional de la que tu madre sufría.

Roberto: Bueno, y además, trataste de arreglar las cosas cuando te hiciste adulta, pero ella -me refiero a tu madre- no se mostró abierta a tus esfuerzos para tratar de curar la relación, ¿verdad Leslie?

Leslie: No. Traté de acercarme a ella y decirle lo que ella hizo para herirme, pero solo me echó la culpa de todo, me dijo que yo era una jovencita terrible y que hice todo mal. Por eso fue realmente difícil, porque para que yo pudiera admitir mi propio problema, tenía que comenzar a entender cuál era mi parte y cuál no era mi parte en el abuso que recibí de ella. Yo no lo causé. Era su problema. Pero yo me estaba enfocando en hacer que ella cambiara.

Roberto: No se puede cambiar a la otra persona.

Leslie: Traté de hacer que ella dejara de beber. Traté de hacer que fuera al médico. Traté de hacer que ella fuera una mejor abuela para mis hijos. Pero sin importar lo que hiciera, si hablaba con ella, si me portaba bien con ella, si la confrontaba, si lloraba frente a ella, nada tenía un impacto sobre ella. Entonces comencé a preguntar: "¿Cuál es mi problema? No puedo cambiarla. Mi problema era…

Dennis: Espera, espera, antes de eso. Lo que pasa es que la persona, en ese punto, tiene un corazón endurecido y se rehúsa a oír la verdad sobre sí misma.

Leslie: Puede haber muchas razones por las que no escuchamos. La Biblia lo llama ceguera, dice que tenemos una visión 20/20 para los problemas en la otra persona, pero no podemos ver lo interno ni ser introspectivos. No podemos ver nuestros propios pecados y, por esa razón, es imposible tener una relación saludable con otra persona, porque todos nos herimos mutuamente alguna vez.

Dennis: Vemos la paja en el ojo ajeno.

Leslie: Por eso es tan importante estar alertas y cuando alguien dice: "Realmente me hirió lo que hiciste", tenemos que asumir nuestra responsabilidad. Entonces, si la persona con la que tratamos de hablar no asume su responsabilidad, no lo puede ver.

Dennis: ¿Es posible que la persona no tenga la aptitud para establecer una relación? En otras palabras, simplemente no sabe cómo hacerlo, no sabe cómo tener ninguna clase de relación saludable o significativa.

Leslie: Me imagino que hay personas así, que han sido tan heridas o dañadas en sus primeros años, que no saben cómo hacerlo. Eso no significa necesariamente que debamos tener una relación con esa persona. Podría significar que le ministramos con un espíritu mucho más tolerante, más indulgente y perdonador, porque entendemos sus limitaciones.

Dennis: ¿Y en el caso de tu mamá?

Leslie: Bueno, mi mamá, fue la sexta hija de una mamá y un papá sobrecargados de trabajo. Su madre entró al hospital después de su nacimiento y tuvo depresión

posparto, y nunca salió, ¡nunca! Cuando era pequeña, nunca me enteré que tenía una abuela. Mi madre fue criada por su hermana mayor, que no quería criarla.

Dennis: ¡Oh qué duro, qué duro!

Leslie: Así que, pude entender ahora, como adulta, algo de la historia de mi mamá y por qué ella no fue capaz de ser una buena madre, por qué ella quería beber para ahogar las penas de su vida y todas esas cosas. Pero en ese lapso de 15 años, cuando no la vi ni hablé con ella, tuve que renunciar a tratar de cambiarla, y tuve que mirarme a mí misma para ver cuál era mi problema.

Dennis: Cuál era tu problema.

Leslie: Mi problema era que yo quería una mamá y no tenía la mamá que quería. Mi problema era que yo tenía amargura y resentimiento porque ella no estaba dispuesta a cambiar. Pero cuando empecé a sanarme y a estar más saludable con el Señor, cuando permití que Sus Palabras me definan, entonces las palabras de mi madre perdieron potencia en mi vida y ya casi no tenía miedo de ella.

Dennis: Me gustaría hablar sobre la amargura y la cuestión de perdonar. Hay tres regalos que podemos darles a nuestros padres: el regalo de la comprensión, del que nos acabas de dar ejemplo. Nos contaste sobre el hogar en que creció tu mamá, sobre las circunstancias que rodearon su vida y que contribuyeron para que llegue a ser la mujer que fue. Entonces, existe comprensión.

Leslie: Así es.

Dennis: En segundo lugar, el regalo de la compasión: empezar a verlos como personas reales, con heridas, con necesidades, con la necesidad de misericordia y de tener alguien que se preocupe por ellos. Luego, finalmente, el regalo del perdón: darnos

cuenta de que tenemos que soltar el dolor, el odio, la amargura y todas las formas en que nos han decepcionado, para renunciar al derecho de castigarlos. En ese punto, nuestra alma puede ser limpia y purificada.

Leslie: ¡Y liberada!

Dennis: ¡Sí, fuera de la cárcel! Uno cree que está dejando a sus padres salir de la cárcel pero, en esencia, lo que hacemos es salir nosotros mismos de la cárcel al perdonar.

Roberto: Y tuviste una temporada en la que te alejaste de la relación con tu mamá; y en ese tiempo, Dios obró para sacarte de la presión por medio del perdón, ¿verdad Leslie?

Leslie: Así es. Durante esos 15 años, no permanecí pasiva, pensando: "Bueno, ese es su problema. Ahora voy a albergar amargura y resentimiento". No. En esos 15 años hice lo que tenía que hacer para poder soltarlo, para no volverla a contactar, para perdonarla por su maltrato, para mostrarle compasión por su historia y comprender que, si yo hubiera estado en sus zapatos, tal vez no me hubiera ido mejor. Así que reconocí que no tenía derecho de juzgarla. Eso no me hacía querer estar con ella, pero ya no quería seguir albergando amargura ni resentimiento.

Roberto: Tienes razón Leslie. Y cuando empezamos a ver en la otra persona la clase de daño que acabas de describir, que tu mamá experimentó, cuando lo vemos con ojos de compasión en lugar de ojos de ira, se da un tremendo giro en nuestro corazón porque nuestra respuesta refleja cada vez menos la auto protección, y refleja más el amor que permite decir: "Quiero ayudar". Ese deseo de ayudar, en tu caso, Leslie, se hizo evidente en tu convicción de: "Necesito alejarme por un tiempo, hasta que sea lo suficientemente fuerte como para ayudar", ¿verdad?

Leslie: ¡Por supuesto que sí! Tenía que permanecer alejada hasta que ella no siguiera provocándome, porque yo no podía cambiarla. Ella iba a seguir diciendo lo mismo de siempre. Iba a hacer las mismas cosas de siempre. Mi meta, entonces, fue la de no reaccionar del mismo modo en que solía hacerlo. A través de ese proceso de no reaccionar con lo que ella hacía, al no permitir que me provocara, sucedió algo sorprendente con mi madre: ella también empezó a ablandarse.

Roberto: ¿Y cómo pasó?

Leslie: Fue una tremenda lección para mi vida. Mientras yo iba sanando, podía invitarla a un cambio saludable y ella también empezó a sanar. El último año de su vida, a pesar de que estaba muriendo, estaba más sana que nunca. Fue algo sorprendente.

Dennis: Y nos contaste que te hiciste a un lado y te alejaste de la posibilidad de ser abusada. Tomaste tu distancia para aclarar tu mente y tranquilizar tus emociones. ¿Qué otros pasos se deben dar para poder sobrevivir a una relación abusiva?

Roberto: Además Dennis, permíteme preguntarle también a Leslie ¿qué se puede hacer si las cosas no cambian? A lo mejor yo trato de sanar, pero los patrones emocionalmente destructivos siguen ahí.

Leslie: A ver, seamos realistas. Hay muchas personas que están en esa clase de matrimonio, que no pueden alejarse o no eligen hacerlo por diversas razones, algunas son buenas y otras son malas razones. Entonces, uno está con la otra persona a diario. No puede hacerse a un lado físicamente.

Roberto: Y pasa muchas veces.

Leslie: Me encanta la historia de Abigail en el Antiguo Testamento, porque ella es una mujer que se encontraba en una relación destructiva emocional y probablemente

también física. A su esposo se lo describe como insolente y de mala conducta. David estaba tratando de hacer que Nabal lo honrara con alimentos para su gente, porque habían protegido a las ovejas de Nabal y a sus empleados por un tiempo. Pero Nabal era codicioso, egoísta y arrogante; no quería hacerlo. David de enojó tanto que amenazó con masacrar a todos los varones en la casa de Nabal.

Roberto: Ajá.

Leslie: Los sirvientes sabían que Abigail tenía una mente lúcida. No era una mujer que se intimidaba por este hombre destructivo. Las Escrituras la describen como una mujer bella e inteligente, y con frecuencia me he preguntado: "¿Cómo es que ella se mantuvo saludable en esta relación tan enferma?" Un factor clave para Abigail era que ella no vivía en una fantasía. En mi opinión, si queremos sanarnos y superar una relación emocionalmente destructiva, tenemos que enfrentar la realidad. Y esa realidad podría ser que nuestro matrimonio no va a mejorar, que nuestro cónyuge no va a cambiar.

Roberto: ¡Muy buen punto! Enfrentar la realidad.

Leslie: Cuando Abigail fue donde David, le dijo: "Mi esposo es un necio". Ella no inventó excusas para él, sino que dijo: "También échame a mí la culpa". Ella era una mujer noble y estaba dispuesta a asumir la responsabilidad. Así que uno de los componentes primordiales de la sanidad viene cuando enfrentamos la realidad, cuando nos dolemos por nuestras pérdidas, cuando entendemos lo que Dios dice que somos. Porque en una relación siempre se forma una identidad.

Roberto: Así es.

Leslie: Me encanta el Salmo 86, versículo 5: "Tú, Señor, eres bueno y perdonador; grande es tu amor por todos los que te invocan". Ese es Dios. Si pudiéramos tener

una imagen real de quién es Él, de cuán grande es Su amor para nosotros, eso realmente empezaría a sanar nuestra percepción dañada de quiénes somos.

Dennis: Así es, solo Dios, su amor y su obra en nosotros puede restaurarnos, sanar las heridas de nuestra alma y aún nuestras relaciones. Gracias, gracias por los sabios consejos desde tu experiencia, Leslie. Debemos detenernos en este punto, por ahora, pero te esperamos para concluir esta serie en nuestro próximo programa.

Leslie: Nos veremos ahí entonces.

Roberto: Estuvimos junto a usted: Candice Figueroa como Leslie Vernick, Vicente Vieira como Dennis Rainey, y quien les habla, Duval Rueda, interpretando a Roberto Lepine. Que Dios le bendiga.