

CÓMO RESTAURAR UNA RELACIÓN HERIDA

CONTENIDO

¿Qué se requiere para restaurar una relación herida?

- Mutuo acuerdo en la búsqueda de la restauración
- Voluntad para ayudarse mutuamente en el proceso
- No estarse recriminando la culpabilidad el uno al otro
- Terminar con toda amenaza y reclamo
- Promover la restauración en un espíritu

de unidad, no individualista

Dificultades que conlleva restaurar una relación herida

- La dificultad de olvidar
- La obsesión que se nos encarna a los humanos
- La resistencia a perdonar
- La confianza lastimada

- El desánimo generalizado residual

Las relaciones son muy frágiles. Por la misma fragilidad humana, somos susceptibles ante una mala mirada o una respuesta que nos incomoda; somos susceptibles a las actitudes, conductas y decisiones ajenas, y eso hace que las relaciones interpersonales —sean éstas familiares, laborales, eclesiales, etc.— sean frágiles.

De ahí que, si hay algo que necesita ser manejado con “guantes de seda”, son las relaciones; ya

que por esa fragilidad surgen tantas relaciones heridas en el camino de la vida.

Por ello quiero reflexionar acerca de cómo se restaura una relación herida.

Y quisiera abrir el tema con la lectura en la Biblia, en el libro del Génesis, capítulo 27, donde leemos lo siguiente:

“— ¡Con toda razón le pusieron Jacob! —replicó Esaú—.

Ya van dos veces que me engaña: primero me quita mis derechos de

***primogénito,
y ahora se lleva
mi bendición.”***

Génesis 27:36

Éste es el típico caso de decepción por causa de la herida profunda que deja una relación que no resultó ser conforme a las expectativas, a las necesidades o a las aspiraciones.

Es cuando alguien querido, respetado o amado, nos falla. Y con la decepción surge toda una serie de erupciones emocionales que van desde el coraje, los deseos del desquite, la autocompasión, el resentimiento... ¡Tendríamos que ser

de acero para no sentir nada!

Es todo un cúmulo de sentimientos y emociones que brotan dependiendo de la personalidad de cada uno.

En el caso del pasaje que nos ocupa, Esaú, quien tiene un temperamento muy fuerte —hay que recordar que es un cazador, curtido por andar en los bosques—, es quien reclama:

“Dos veces me ha engañado mi hermano...”

Y no alcanzamos a leer en el texto bíblico que también amenazó diciendo:

“En cuanto se cumpla los días de luto de la muerte de mi padre, mataré a mi hermano.”

Ésta es una relación herida que tomó bastantes años en esa condición; se fue empeorando con el tiempo, se fue volviendo cada vez más violenta.

Sin embargo, con la ayuda de Dios se puede restaurar una relación herida. De hecho, en el libro de Génesis se registra en los capítulos siguientes que Esaú y Jacob se reconciliaron en el momento oportuno.

Pues bien, habiendo expuesto

lo anterior a manera de introducción, reflexionemos ahora, de manera más específica y puntual, sobre cómo restaurar una relación herida.

¿Qué se requiere para restaurar una relación herida?

Se requiere de **MUTUO ACUERDO EN LA BÚSQUEDA DE**

LA RESTAURACIÓN

A lo largo de décadas y décadas atendiendo personas en la consejería, he encontrado que el mayor problema en la restauración de una relación, es que uno quiere pero el otro no; mientras uno quiere, el otro está disgustado, resentido, malhumorado o busca el desquite.

Para restaurar una relación herida, hay que recordar las palabras de Jesús cuando dijo:
“Si dos de ustedes en la tierra se ponen de

acuerdo sobre cualquier cosa que pidan, les será concedida por mi Padre que está en el cielo.” Mateo 18:19 (NVI)

El acuerdo es algo poderoso. No tenemos que sentirnos bien o alegres para ponernos de acuerdo; debe ser suficiente la necesidad de tener un camino para iniciar un proceso de restauración de una relación herida, y que aunque haya discrepancias se crea que se puede realizar.

Nos equivocamos al creer que estar de acuerdo es tener cero discrepancias. Ese es un serio error.

En una relación, tú puedes tener tu opinión y la otra persona puede tener la suya; pero por la paz y salud de dicha relación, ambos deben aceptar que a pesar de tener criterios opuestos pueden ponerse de acuerdo.

Entonces, se restaura una relación herida, si hay mutuo acuerdo en la búsqueda de restauración. Debe haber

VOLUNTAD PARA AYUDARSE MUTUAMENTE EN EL PROCESO

Las relaciones tienen que ver con más de una sola persona; relacionarse es interactuar, es tener una experiencia comunitaria con otros, es tener una experiencia corporativa.

Entonces, si yo quiero buenas relaciones debe haber en mí la voluntad de ayudar a los otros con quienes me relaciono; y en el caso de una relación herida, ese deseo de ayudar debe ser mutuo. ¡Claro!, para que eso suceda hay que “tragarse” el resentimiento, el coraje, y aprender a decir: “Bueno, no aplaudo a la otra

persona en todo lo que ha hecho, pero pongo mi voluntad en ayudarlo y en que nos ayudemos mutuamente para pasar este proceso de restauración.”

Todas las relaciones pasan por procesos de restauración. Sean relaciones sentimentales, fraternas, de colegas, de hermanos en la común fe, siempre las relaciones requieren algo de restauración, y ésta requiere voluntad para ayudarse mutuamente. En tercer lugar:

NO ESTARSE RECRIMINANDO

LA CULPABILIDAD EL UNO AL OTRO

Culpabilizar no reconstruye relaciones. Tú puedes hacer una lista enorme de culpas; pero si tú solamente estás indicando culpables, déjame decirte que nunca lograrás restaurar tus relaciones, y lo más probable es que empeores la situación, porque el estar recriminando sus culpas a la otra persona en nada ayudas la restauración.

Dios nos enseña sobre esto: Cuando Adán y Eva pecaron,

les hizo túnicas de pieles para vestirles. Dios se da cuenta que su vergüenza al verse desnudos no les ayudará a levantarse; Dios sabe que la vergüenza de la culpa tiene que ser cubierta. Entonces, para restaurar una relación no puedes estar recriminando culpas al otro.

En cuarto lugar:

TERMINAR CON TODA AMENAZA Y RECLAMO

Hay quienes se la pasan amenazando y recriminando a la otra

persona: “Le voy a hacer esto o lo otro, es que estoy disgustado”; pero la amenaza y el reclamo no construyen una relación, sino, sólo la aceptación.

¿Aceptamos a una persona porque es perfecta? ¡No! La aceptamos porque tenemos un compromiso con ella. De ahí que, no podemos estar amenazando o reclamando todo el tiempo a alguien que es parte de nuestra vida, de nuestra historia.

Puede ser que al pensar en las cosas horribles que alguien te hizo te sientas mal, pero si esa relación es

válida, si es importante, tendrás que acabar con toda palabra o sentido de amenaza y de reclamo.

Y en quinto lugar:

PROMOVER LA RESTAURACIÓN EN UN ESPÍRITU DE UNIDAD, NO INDIVIDUALISTA

Hay quienes dicen: “¡Quiero arreglarlo, pero quiero arreglarlo yo, y yo sentirme bien!” ¡Imposible! Tiene que haber un espíritu comunitario en la restauración de una

relación que ha sido herida; tiene que haber un espíritu de unidad.

Tú no puedes ser parte de una relación, y querer restaurarte tú solo y que al otro le vaya mal. ¡No puedes hacer eso! No puedes estar disgustado con otra persona y optar por “que vea ella qué hace” ¡No! Tiene que haber una restauración en un espíritu de unidad, no en un espíritu de individualismo que sólo busca el bienestar y la restauración personal.

Pues bien, ¿quién no ha estado herido alguna vez? Las

heridas son parte de la vida humana; sean sentimentales, de amistad, de negocios, todos somos heridos. Pero también, todos podemos construir, reconstruir o rehabilitar relaciones. A este respecto el profeta Isaías dijo que somos *“reconstructores, restauradores o reparadores de ciudades en ruinas”* (Isaías 61:4); eso significa, proféticamente, que desde las cenizas o restos de lo que fue una mala experiencia, podemos restaurar una relación que ha sido herida. Pero ésta no es una tarea fácil; a

decir verdad, conlleva muchas dificultades; veamos algunas.

Dificultades que conlleva restaurar una relación herida

Leímos en la Biblia, un claro ejemplo de una relación herida que posteriormente fue restaurada. Es el rompimiento de dos hermanos de sangre: ***“— ¡Con toda razón le pusieron Jacob! —replicó Esaú—. Ya van dos veces que me engaña: primero me quita mis derechos de***

***primogénito,
y ahora se lleva
mi bendición.”***

Génesis 27:36

Esto es sintomático de lo que pasa en las relaciones heridas: alguien las hace de víctima. En este caso Esaú se siente victimizado por su hermano Jacob; pero en realidad Esaú no es una víctima; él lo que hizo fue una serie de errores que luego le pasaron una factura muy grande.

Lo que hace dificultoso restaurar una relación herida es que alguien adopte el papel de víctima, pues mientras ambos no se pongan en un mismo

plano no se logrará la restauración.

Es sabido que en un proceso de malas relaciones, siempre hay alguien que tiene una cuota mayor de responsabilidad; pero decir que alguno es la víctima por entero, es injusto e inoportuno, y en nada ayuda a la restauración.

Veamos ahora con mayor detalle algunas dificultades que conlleva el restaurar una relación herida:

En primer lugar,
**LA DIFICULTAD
DE OLVIDAR**

¡Cómo cuesta olvidar! En los desencuentros que he tenido en la vida, he dicho a Dios: “¡Ayúdame a no obsesionarme con esta mala experiencia!, ¡ayúdame a olvidar!” Sobre esto, San Pablo aconseja olvidar lo que queda atrás, y extenderse a lo que está por delante. Esto da la pauta para dejar atrás lo que haya que dejar atrás; parece mezquino, pero la verdad es que cuando se trata de olvidar, hay que poner distancia, hay que dar espacio. No se debe seguir atisbando lo que hace la otra persona, o estar al pendiente de

lo que dijo, o averiguando lo que se lleva haciendo...

Es necesario, tal como lo aconseja San Pablo, olvidar lo que queda atrás, y extenderse a lo que está por delante.

También,

LA OBSESIÓN QUE SE NOS ENCARNA A LOS HUMANOS

Esa obsesión que nos provoca el error o el pecado de otra persona; y por ella asumimos el papel de juzgar, de actuar como Dios, de cuestionar una y otra vez: ¿Por qué me hizo

esto? ¿Cómo es posible? ¡Es injusto!...

¿Sabes qué dice la Biblia sobre esto?

—y debieras decírtelo para mantener tus relaciones en paz—:

“Todos ofendemos muchas veces. Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo.”

Santiago 3:2. RV60

¿Puedes tú refrenar tu cuerpo, tus apetitos, tus pasiones, tus necesidades fisiológicas? ¡No puedes!; o sea, que esa persona no existe; es lo que está diciendo el autor bíblico.

Entonces, si tú ofendes de palabra, de

actitud o de hecho, ¿quién eres tú para dedicarte a juzgar obsesivamente el error o el pecado que otra persona comete? Por ello la dificultad de olvidar; porque nos obsesionamos con los errores, las maldades y los pecados del otro.

Pero cuando tú admites que todos cometen errores, te es más fácil dejar salir a esa persona de tu vida y seguir adelante con la tuya.

Entonces, no te obsesiones con los errores y pecados de esa otra persona, sino, sortea o evade de manera positiva esa dificultad.

Además es una dificultad:

LA RESISTENCIA A PERDONAR

Hay quienes se resisten poniendo frenos de pies y manos, y dicen: *“Yo no lo perdono; hasta el día de su muerte lo voy a perdonar.”* O más aún: *“Ni muerto lo perdono.”* Es un error.

Tú tienes que perdonar. Perdonar debe ser el estilo de vida de los cristianos, su manera de vivir, su manera de ser. La resistencia a perdonar, sólo te plantea una

dificultad más en tu deseo de restaurar una relación.

Hay quienes se resisten a perdonar hasta no ver al otro suficientemente humillado; esto es no saber perdonar, y jamás vas a restaurar una relación herida de esa manera.

Tú debes perdonar anticipadamente, sin esperar a que te pidan perdón. Tú, perdona sin preguntar. El que perdona sin preguntar, ese es el que está perdonando, es el que tiene todas las posibilidades de lograr restaurar una relación herida.

Otra dificultad a tener que sobrepasar es

LA CONFIANZA LASTIMADA

Cuando una relación se duele, es decir, cuando una relación sangra, la confianza se lastima. Y restaurar una confianza lastimada, ¡es muy difícil!

Es más, tú, puedes perdonar y quedar desconfiando de ahí en adelante; tú puedes perdonar legítimamente, y quedar herido de desconfianza, quedar cojeando de desconfianza.

La confianza, por supuesto, es una de

las dimensiones de la fe.

Cuando tú confías en alguien, no es porque tienes todo garantizado con esa persona; confías en ella porque tienes suficiente fe en esa persona, en esa relación.

Así es que, sanar la confianza lastimada es una dificultad que deberás sobrepasar en tu deseo de restaurar una relación herida. Y también es una dificultad,

EL DESÁNIMO GENERALIZADO RESIDUAL

De toda relación herida quedan

efectos residuales; el desánimo es uno de ellos.

Es cuando ya no quieres creer en otras personas, ni en la vida, ni en la amistad, ni en el amor, ni en el compromiso...

Es un desanimo generalizado en toda área de la vida; es un desánimo residual que queda después de la decepción, después del sufrimiento, después del dolor de la herida.

Es un desánimo que también debes aprender a superar. ¿Cómo? Llénate de fe y esperanza, vuelve a

creer en las personas, aférrate con esperanza a buenas relaciones, arriégate a buscar nuevas amistades, a creer en el amor; no temas a volver a comprometerte.

Acepta el desafío del profeta Isaías cuando te dice que desde las cenizas o restos de lo que fue una mala experiencia, puedes restaurar una relación significativa que ahora está en ruinas...

¡Decide ser el restaurador de una relación herida!

*Este fascículo es parte de la serie **REALIDADES**,
de la autoría de **RENÉ PEÑALBA**.*

Dicha serie tiene la finalidad de difundir el consejo de la Palabra de Dios sobre asuntos de la vida diaria. Para mayor información sobre el ministerio y otras publicaciones del autor, por favor visite www.renepenalba.org

Otros títulos de esta serie:

- *Cómo superar un estado de frustración*
- *Proveer para los tuyos*
- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *Reacciones de fatiga emocional*
- *Claves para llevarse bien con los demás*
- *¿Por qué un hijo crece resentido?*
- *¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- *¿Carácter u obstinación?*
- *¿Persistir o renunciar?*
- *Tratando con las imperfecciones*
- *¡Mis finanzas son un desastre!*
- *Aprovecha al máximo tus oportunidades*
- *Cuando las cosas ayudan a bien*
- *La cruda verdad del pecado*
- *Cansado de tus errores*
- *Los efectos de la soledad*
- *Para que te vaya bien*
- *Cómo administrar tus decisiones*

CCI Publicaciones
Tegucigalpa, Honduras
(504) 2235-5968
www.ccipublicaciones.org