

LYSA TERKEURST

#1 New York Times Bestselling Author of *Educated*

FORGIVING  
WHAT  
YOU  
CAN'T  
FORGET

DISCOVER HOW TO MOVE ON, MAKE PEACE  
WITH PAINFUL MEMORIES, AND CREATE A LIFE  
THAT'S BEAUTIFUL AGAIN



# LO QUE DICEN LOS LECTORES SOBRE PERDONAR LO QUE NO PUEDES OLVIDAR

“Estoy realmente agradecido por el coraje de Lysa TerKeurst para caminar con nosotros y enseñarnos no solo de sus propias experiencias, sino de su vasta investigación teológica y terapéutica sobre qué es el perdón, qué no es y cómo vivirlo de manera realista. Este recurso es invaluable, y oro para que traiga sanidad a su vida como a la mía ”.

—CRAIG GROESCHEL, Pastor, Life.Church;  
Autor bestseller del *New York Times*

“El perdón vivido puede ser una de las cosas más difíciles que hacemos en la vida y Lysa ha escrito una guía increíblemente hermosa para que manejemos las partes más dolorosas de nuestro pasado. ¡Ella misma ha recorrido este duro camino y lo que Dios ha hecho en ella y a través de ella es nada menos que un milagro! ”

—JENNIE ALLEN, autora del bestseller del *New York Times* de *Get Out of Your Head* ; fundador y visionario de IF: Gathering

“ *Perdonar lo que no puedes olvidar* es posiblemente el libro más importante sobre el perdón que he leído. Una parte ignorada de mi corazón fue sanada con cada página y la libertad se encontró luchando por el perdón ”.

—BIANCA JUAREZ OLTHOFF, oradora, maestra bíblica y autora de éxito de ventas de *How to Have Your Life Not Suck*

“Una increíble colisión de lo desordenado pero milagroso. Ver a Lysa y Art apoyarse en esta libertad y abrir sus manos y corazones a Dios mientras Él continúa escribiendo un milagro a lo largo de su historia es una de nuestras mayores experiencias.

privilegios. Si está listo para seguir adelante con libertad y crear una vida que sea hermosa nuevamente, ¡lea esto! ”

—LOUIE Y SHELLEY GIGLIO, Pastor, Passion City Church; cofundadores del Movimiento Pasión

"Lysa les recuerda a los lectores que no es con *lo* que lidiamos sino *cómo* lidiamos con las circunstancias lo que produce un mensaje redentor de esperanza para los demás, una verdad que se reitera conmovedoramente en la vida de Lysa y en las páginas de este libro".

—TRUDY CATHY WHITE, Embajadora de Chick-fil-A y autora de *A Quiet Strength*

"El libro de Lysa me ayudó a volver a visitar y restaurar lugares donde mi corazón estaba reteniendo el perdón. Esta historia será un bálsamo curativo para todos los que quieran libertad emocional. ¡No pude dejar de leerlo!"

—REBEKAH LYONS, autor de bestsellers de *Ritmos de renovación y eres libre*

"Lysa ha sido mi amiga durante dos décadas. Confío en ella y tú también deberías. A menudo le digo que es una sanadora de corazones rotos. Deja que ella te guíe y te enseñe a perdonar para que puedas vivir de nuevo".

-DR. DERWIN L. GRAY, pastor principal, Iglesia de Transformación; autor de *La buena vida: Lo que Jesús enseña sobre cómo encontrar la verdadera felicidad*

"Si alguna vez trató de perdonar a alguien y simplemente no pudo lograrlo, este libro es para usted. Ojalá hubiera tenido este libro toda mi vida adulta. Es uno que leeré una y otra vez".

—TRACY W.

" *Perdonar Lo que no se puede olvidar* se convertirá en el lector de salida al manual sobre el perdón y el proceso de curación."

—STEPHANIE A.

“Hay tantas pepitas de verdad y perspectiva escondidas en las páginas de este libro que hacen que sea casi imposible dejarlo”.

—KIMBERLI F.

“Como alguien que causó el dolor en mi propio matrimonio, fue increíblemente útil ver la lucha por el perdón desde el otro lado. Lysa te ayuda a encontrar el camino, ya sea perdonándote a ti mismo o perdonando a los demás”.

—LINDA G.

“Las palabras de Lysa me conocieron durante mi propia temporada de luchas significativas con la pérdida, el dolor y una vida llena de lo inesperado. Ella me ayudó a ver que yo también podía volver a ser hermosa. Estoy increíblemente agradecido”.

—STARR H.

"Estas son las palabras que necesitas desesperadamente y te harán la pregunta: ¿Por qué te has aferrado a este dolor durante tanto tiempo?"

—MICHELLE R.

## OTROS LIBROS Y DVD ESTUDIOS BÍBLICOS DE LYSA

*No se supone que sea así*

*No se supone que sea así DVD y guía de estudio*

*Abrazado (devocional)*

*No invitado*

*DVD no invitado y guía de estudio*

*El mejor si*

*El mejor DVD y guía de estudio de Yes*

*Despegado*

*DVD sin pegar y guía del participante*

*Convertirse en algo más que una buena chica que estudia la Biblia*

*Convertirse en algo más que un buen estudio bíblico*

*DVD para niñas y guía del participante*

*Hecho para anhelar*

*Made to Crave DVD y guía del participante*

*¿Qué sucede cuando las mujeres dicen que sí a Dios?*

### **C IÑOS'S**

*Estará bien*

*¡Gane o pierda, te amo!*

LYSA TERKEURST

**FORGIVING**

**WHAT**

**YOU**

**CAN'T**

**FORGET**

DISCOVER HOW TO MOVE ON, MAKE PEACE  
WITH PAINFUL MEMORIES, AND CREATE A LIFE  
THAT'S BEAUTIFUL AGAIN



© 2020 Lysa TerKeurst

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación, escaneo u

otro) excepto por breves citas en reseñas o artículos críticos, sin el permiso previo por escrito del editor.

Publicado en Nashville, Tennessee, por Nelson Books, una huella de Thomas Nelson. Nelson Books y Thomas Nelson son marcas comerciales registradas de HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Los títulos de Thomas Nelson se pueden comprar al por mayor para fines educativos, comerciales, de recaudación de fondos o de promoción de ventas. Para obtener información, envíe un correo electrónico a [SpecialMarkets@ThomasNelson.com](mailto:SpecialMarkets@ThomasNelson.com).

A menos que se indique lo contrario, las citas de las Escrituras se han tomado de la Santa Biblia, New International

Versión<sup>®</sup>, NIV<sup>®</sup>. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 por Biblica, Inc.<sup>®</sup> Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados en todo el mundo. [www.Zondervan.com](http://www.Zondervan.com). La "NIV" y la "Nueva Internacional Version" son marcas comerciales registradas en la Oficina de Marcas y Patentes de Estados Unidos por Biblica, Inc.<sup>®</sup>

Las citas bíblicas marcadas con AMP son de la Biblia Amplified<sup>®</sup>. Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 por The Lockman Foundation. Usado con permiso. ([www.Lockman.org](http://www.Lockman.org))

Las citas bíblicas marcadas como ESV son de la ESV<sup>®</sup> Bible (The Holy Bible, English Standard Versión<sup>®</sup>). Copyright © 2001 de Crossway, un ministerio de publicaciones de Good News Publishers. Usado con permiso. Reservados todos los derechos.

Las citas bíblicas marcadas como NASB son de New American Standard Bible<sup>®</sup>. Copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 por The Lockman Foundation. Usado con permiso. ([www.Lockman.org](http://www.Lockman.org))

Las citas bíblicas marcadas como NLT son de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente. © 1996, 2004, 2007, 2013, 2015 por Tyndale House Foundation. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas marcadas con CSB son de la Biblia estándar cristiana. Copyright © 2017 por Holman

Editores de la Biblia. Usado con permiso. Estándar cristiana<sup>®</sup>, y CSB<sup>®</sup> son marcas registradas de Holman Bible Publishers registradas a nivel federal, todos los derechos reservados.

Cualquier dirección de Internet, número de teléfono o información de empresa o producto impresa en este libro se ofrece como un recurso y no pretende de ninguna manera ser ni implicar un respaldo por parte de Thomas Nelson, ni Thomas Nelson responde por la existencia, el contenido, o servicios de estos sitios, números de teléfono, compañías o productos más allá de la vida de este libro.

ISBN 978-1-4002-2519-4 (IE)  
ISBN 978-1-4041-1489-0 (personalizado)

Epub Edition Septiembre de 2020 9780718039882

#### **Datos de catalogación en la publicación de la Biblioteca del Congreso**

Nombres: TerKeurst, Lysa, autor.

Título: Perdonar lo que no puedes olvidar: descubre cómo seguir adelante, haz las paces con los recuerdos dolorosos y crea una vida que vuelva a ser hermosa / Lysa TerKeurst.

Descripción: Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 2020. | Incluye referencias bibliográficas. Identificadores: LCCN 2020017428 | ISBN 9780718039875 (tapa dura) | ISBN 9780718039882 (publicación electrónica)

Temas: LCSH: Perdón — Aspectos religiosos — Cristianismo.

Clasificación: LCC BV4647.F55 T44 2020 | DDC 234 / .5 — Registro LC dc23 disponible en [https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=https-3A\\_\\_lccn.loc.gov\\_2020017428](https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=https-3A__lccn.loc.gov_2020017428) y d = DwIFAg & c = hh7v4vz1gCZ\_1Ci-hUEVZfsSwlOcPhT2q8Zs1ka6Ao & r =

Q1U7VAu8vnEFNcKy9X9eo6ZL6T11gQpA\_YZGTohm6DM IIFJaIVgM12ROYE y s = an9T9NOqdrugddSUHISyFv\_hmH8FKbMAkuvISAWeFHI & e =

*Impreso en los Estados Unidos de América.*

20 21 22 23 24 LSC 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

## Información sobre hipervínculos externos en este libro electrónico

Tenga en cuenta que las notas al final de este libro electrónico pueden contener hipervínculos a sitios web externos como parte de las citas bibliográficas. Estos hipervínculos no han sido activados por el editor, que no puede verificar la exactitud de estos enlaces más allá de la fecha de publicación.

Dedicado en amorosa memoria a  
Brian Hampton y su hermosa familia. . .

Karen Hampton, Ben Hampton,  
y Caroline Hampton Cole. Las  
huellas dactilares de Brian están  
por todo lo que he escrito en los  
últimos diez años y este libro  
ciertamente no es una excepción.  
Escuché su gentil sabiduría, gracioso  
desafío y brillante creatividad mientras  
escribía estas palabras.

Yo lo extraño mucho. Sonrió el  
más grande y más  
brillante cuando habló  
de cada uno de  
ustedes.

## **CONTENIDO**

[Cubrir](#)

[Página del título](#)

[Derechos de autor](#)

[Introducción: Todavía lloro por lo que pasó](#)

[Capítulo 1: Perdón, la palabra de doble filo](#)

[Capítulo 2: Bienvenido a la mesa](#)

[Capítulo 3: ¿Se puede sobrevivir a esto?](#)

[Capítulo 4: ¿Cómo es posible el perdón cuando me siento así?](#)

[Capítulo 5: Recogiendo los puntos](#)

[Capítulo 6: Conectando los puntos](#)

[Capítulo 7: Corrección de los puntos](#)

[Capítulo 8: Lo inmutable se siente imperdonable](#)

[Capítulo 9: Límites que nos ayudan a dejar de bailar con disfunción](#)

[Capítulo 10: Porque pensaron que Dios los salvaría](#)

[Capítulo 11: Perdonar a Dios](#)

[Capítulo 12: La parte que juega la pérdida](#)

[Capítulo 13: La amargura es un mal trato que hace grandes promesas](#)

[Capítulo 14: Viviendo la práctica del perdón todos los días](#)

[La belleza del perdón](#)

[Un viaje a través de lo que la Biblia dice en realidad sobre el perdón](#)  
[Las preguntas más frecuentes de Lysa sobre el perdón](#)

[Obtener la ayuda que necesita](#)

[Algunas notas importantes a considerar sobre el abuso](#)

[Expresiones de gratitud](#)

[Notas](#)

[Sobre el Autor](#)

# INTRODUCCIÓN

## Todavía lloro por lo que pasó

¿**Alguna vez te has encontrado** definiendo la vida antes y después del dolor profundo? La temporada horrible. La conversación que te asombró. El impactante día del descubrimiento. La sorprendente llamada sobre el accidente. El divorcio. El suicidio. La muerte por negligencia es tan insondable que aún no puedes creer que se hayan ido. La negligencia. El rompimiento. El día que tu amigo se fue. La odiosa conversación. El comentario que ahora parece estar marcado en tu alma. La toma de algo que debería haber sido tuyo. La brutalidad desatada sobre el que amas. El correo electrónico que se suponía que no debías ver. La manipulación. La violación. La falsa acusación. El robo. El fuego. El disparo. El día que todo cambió.

Ese momento marcado en el tiempo.

Como su propio BC y AD, que generalmente significan Antes de Cristo y *Anno Domini*. Esta fecha tenía la intención de indicar un punto de inflexión en la historia: el nacimiento, la vida, la muerte y la resurrección de Cristo. Cuando tenemos momentos marcados personales en nuestra propia historia, puede sentirse como antes de la crisis y después de la devastación.

Es una línea en el tiempo. Una que está tan marcadamente dibujada a través de tu realidad, no solo divide tu vida, abre tu banco de memoria y lo contamina. Las imágenes del pasado son algunos de nuestros tesoros más invaluable, hasta que se convierten en dolorosos recordatorios de lo que ya no es. Y cuando tu teléfono envía aleatoriamente esas películas de memoria de lo que sucedió ese mismo día hace cuatro años, te impide respirar.

La vida antes. Vida ahora. ¿Es posible pasar de algo como esto? ¿Es posible volver a crear una vida que sea hermosa?

Una parte de lo que amabas de tu vida explotó en ese momento y

te marcó con este punto de referencia no deseado de antes y después. El dolor es devastador, no importa cómo se presente. Pero, ¿cuándo hay una persona o personas cuyas

decisiones se encienden y encienden el dolor? Es natural apretar la mandíbula cuando piensa en lo que sucedió.

Y tal vez parezca que piensas en lo que pasó todo el tiempo. O al menos la mayor parte del tiempo te preguntas si alguna vez dejarás de tener esa sensación de dolor profundo y fuera de lugar . Esa angustia palpitante que burbujea con una mezcla igual de ansiedad, preguntas sin respuesta y sospecha de que realmente nadie en el mundo está realmente seguro ya.

La gente está a tu alrededor en el trabajo, en la cafetería, en la escuela de tus hijos e incluso en la iglesia simplemente tratando de vivir sus vidas, completamente inconscientes de que en cualquier momento podría haber un recuerdo desencadenado tan doloroso que sentirás como si el El mundo no tiene más oxígeno para respirar. Pero eres el único afectado. Estás jadeando, sudando y te piden que por favor sigas adelante o te quites del camino de todos.

Todo lo que puede hacer es mirar las fotos que aparecieron, tomadas justo antes de que todo cambiara, desesperado por volver a ese momento y advertirle a su antiguo yo que lo redireccione. . . Cambio de curso . . . evitar . . . escapar . . . giro . . . y tal vez, tal vez esto nunca hubiera sucedido.

Entonces, seguramente, no estarías aquí. En el lío de la réplica y la lluvia radiactiva. Dolor y pánico. Sintíéndome tan frágil como la ramita más pequeña pero tan atascado en este lugar como un muñón centenario .

Entiendo todo eso.

Como tú, desearía no tener una comprensión tan íntima de esos sentimientos. Pero lo hago. Si lees mi último libro, *No se supone que sea así*, sabrás del estremecedor descubrimiento de la aventura de mi esposo y del largo camino de incertidumbre que todavía caminaba al final de ese libro. Los cuatro años de angustia infernal que siguieron al descubrimiento finalmente dieron un giro inesperado hacia la reconciliación. Estoy agradecido, pero no me he librado del trabajo lento y agotador de encontrar mi camino de nuevo después de experimentar algo que marcó mi vida para siempre.

Lloré de nuevo hoy. No fue porque algo andaba mal en mi matrimonio. La restauración es un regalo por el que estoy muy agradecido, pero de eso no se trata este libro. Se trata de averiguar qué hacer cuando no puedes olvidar lo que sucedió y el *perdón* se siente como una mala palabra.

Levantaré la mano aquí. Por eso lloré hoy. Si te identificas con esto, entonces sabes lo terrible que es definir la propia vida con las palabras *antes* y *después*.

*después* . Y si nadie más en este mundo ha tenido la amabilidad de decir esto, lo haré. Lo siento mucho por todo lo que te ha pasado.

Ya sea que se trate de un evento o una colección de heridas que se acumularon con el tiempo porque alguien no era quien se suponía que era, no hizo lo que se suponía que debía hacer o no te protegió como deberían haberte protegido, su desamor merece un lugar seguro para ser procesado. Quienes sean "ellos" en tu historia, sus acciones te lastimaron, te quitaron y desencadenaron una cadena de eventos que aún te afectan en gran medida. Y eso estuvo mal.

Este no es un juicio contra ellos. No conozco todos los hechos de lo que pasó. Y no estoy calificado para ser su juez, pero puedo ser testigo de su dolor.

Tu dolor es real. Y también el mío. Entonces, si nadie ha reconocido esto contigo, lo haré.

Pero amigo, ¿puedo susurrar algo que estoy aprendiendo?

Quedarte aquí, culparlos y definir tu vida para siempre por lo que hicieron solo aumentará el dolor. Peor aún, seguirá proyectándose en los demás. Cuanto más nos consuma nuestro dolor, más nos controlará. Y, lamentablemente, son aquellos que menos merecen ser lastimados a quienes nuestro dolor no resuelto lastimará más.

Esa persona o personas, ya le han causado suficiente dolor a usted, a mí ya quienes nos rodean. Ha habido bastante daño. Han tomado suficiente. No tienes que entregar lo que fue precioso e invaluable para ti y considerar todos los recuerdos como hirientes. Tú decides cómo avanzarás.

Hace unos años, cuando mi matrimonio se derrumbó, no pensé que tuviera voz para guardar recuerdos que eran preciosos para mí. Pensé que mi matrimonio había terminado; por lo tanto, mi vida tuvo que ser editada tanto hacia adelante como hacia atrás. Revisé toda la casa y eliminé todas las fotos de "nosotros". Empaqué algunos de mis recuerdos familiares favoritos. Traté de desenredar mi vida de cualquier cosa que me recordara a lo que alguna vez fue, porque, bueno, porque no sabía qué más hacer. Pero esterilizar completamente mi vida de la presencia física de los recordatorios no eliminó el dolor. No se puede editar la realidad para intentar forzar la curación. No puedes fingir que estás bien con lo que pasó. Pero puedes decidir que el que te lastimó no puede decidir qué haces con tus recuerdos. Tu vida puede ser una elegante combinación de belleza y dolor. No tienes que poner ninguna etiqueta definitiva en lo que alguna vez fue. Puede ser ambos y.

Tal vez eso sea parte de lo difícil de seguir adelante: dejar ir. Pero, ¿y si es posible dejar ir lo que debemos, pero aún llevar con nosotros lo que es hermoso, significativo y verdadero para nosotros? Y tal vez esta versión menos severa de seguir adelante es lo que nos llevará a un lugar de perdón. Ha habido suficiente trauma. Por lo tanto, como no quiero que nada más sea arrancado o despojado, necesito decidir qué se queda y qué se va.



*The more  
our pain*  
CONSUMES  
*us, the more  
it will*  
CONTROL  
*us.*

Esto es lo que necesito. Esto es lo que quiero.

Quiero volver a ver mi álbum de bodas con alegría, a pesar de que una aventura sería una realidad terrible para nosotros. Ese día todavía era real y hermoso y valía la pena atesorarlo.

Quiero recordar esas vacaciones que nos tomamos y que todos amamos sin centrarme en el hecho de que también es cuando no sabía lo que estaba pasando. Todavía estábamos creando recuerdos increíbles llenos de risas, compartiendo bromas internas, juegos competitivos locos, bailes tontos y largas conversaciones durante la cena. Fue real y encantador. Y no estoy dispuesto a negar lo que experimenté auténticamente.

Quiero mirar esa tarjeta de Navidad que enviamos, con todos vestidos elegantes y sonriendo, y no encogerme, sintiéndome como un tonto o un farsante. La cercanía familiar que capturamos ese día fue real, preciosa y completamente fiel para mí.

Yo también quiero esto para ti. Sin embargo, esto se traduce en el contexto de su dolor, esas imágenes, esos recuerdos, esos momentos de unión. . . si fueron un gozo para ti, son tuyos para que los guardes.

Usted puede liberar otros recuerdos que son terriblemente dolorosos. Y aquellos que son una maraña de ambos son tuyos para ordenarlos en montones de y tirar. Es necesario que no dejes que el dolor reescriba tus recuerdos. Y es absolutamente necesario que el dolor no arruine tu futuro.

## Capítulo 1

# Perdón, la palabra de doble filo

**EN LOS PRIMEROS DÍAS** y meses de la devastación de mi matrimonio, recuerdo haber deseado poder dormir como cuando te operan. ¿Por qué solo llaman a los anesthesiólogos cuando te abren quirúrgicamente? Cuando te desgarran emocionalmente, no es menos doloroso.

La conmoción, el desamor y la implosión de la relación afectaron todos los niveles de mi vida. Nada quedó intacto o intacto. Y sentí las duras realidades todos los días. Cada mañana me despertaba con algo más devastador. Mis hijos estaban luchando. Mi salud estaba fallando. Mis finanzas eran un desastre. Recibía cartas de abogados que nunca soñé que necesitaríamos. Y cada noche, la única forma en que podía dormir era mentirme a mí mismo que mañana sería mejor.

Los días se convirtieron en meses. Los meses se convirtieron en años. Y poco a poco me convertí en alguien a quien no reconocí. Mi espíritu fuerte, pero normalmente despreocupado, se convirtió en una mezcla confusa de ansiedad, ataques de pánico y un dolor que cegaba el alma, tan intenso que pensé que nunca volvería a sentirme saludable ni recuperaría la normalidad. Y debido a que había pasado por tantas cosas que eran tan difíciles de procesar, una oscuridad comenzó a nublar mi perspectiva que solía ser tan optimista.

Las relaciones se redujeron a intentos de manejar lo que temía de ellas en lugar de disfrutar de lo que amaba de ellas. La risa se sintió falsa. La diversión se sintió descuidada. Y las imperfecciones de la gente eran como luces de neón que gritaban que eran solo otra oportunidad de alto riesgo para que me lastimara nuevamente. Los problemas diarios parecían todos los peores escenarios. Pequeñas agravaciones como caos emocional. Y las pérdidas, grandes y pequeñas, eran como ataques terminales.

Se instaló una pesadez que no pude explicar ni precisar exactamente. No estoy seguro de cómo describirlo correctamente, excepto para decir que en diferentes días apareció

con diferentes personajes que parecían mantenerme unido y destrozarme simultáneamente.

*El cinismo* se vistió como un guardia de seguridad, haciéndome creer que si esperaba menos, me protegería y evitaría más dolor. En realidad, sin embargo, era un ladrón disfrazado, que quería robar toda la cercanía entre mis seres queridos y yo. Y, peor aún, auténtica intimidad entre Dios y yo.

*La amargura* se disfrazó como un juez de un tribunal superior, haciéndome creer que debo proteger la evidencia contra todos aquellos que me lastimaron para poder declarar y reafirmar mi caso hermético y escuchar que se proclama "culpable" sobre ellos. En realidad, sin embargo, fue una sentencia de castigo de aislamiento, para matar de hambre mi alma de relaciones vivificantes .

*El resentimiento* se envolvió en una pancarta marcada con la palabra *reivindicación* , haciéndome creer que la única forma de

liberarme de mi dolor era asegurarme de que quienes lo causaron sufrieran tanto como yo. En realidad, sin embargo, era una trampa disfrazada, con dientes de daga clavándome más y más profundamente, manteniéndome torturado y, peor aún, incapaz de seguir adelante.

*Delay* se coló como un asistente de teatro, ofreciendo palomitas de maíz y una silla cómoda hecha de mi dolor y tristeza, haciéndome creer que estaba bien quedarme allí, reproduciendo películas antiguas de lo que sucedió una y otra vez. Y que, al hacerlo, algún día entendería por qué sucedió todo. En realidad, sin embargo, estaba en una cámara de tortura, y cada repetición solo aumentaba el dolor, pero nunca proporcionaba las respuestas que seguía pensando que vendrían.

Y, por último, los *problemas de confianza* se disfrazaron de investigadores privados en misiones de sigilo, lo que me hizo creer que me ayudarían a atrapar a todos para lastimarme y demostrar que nadie era verdaderamente honesto. En realidad, los problemas de confianza eran gases tóxicos que, en lugar de alejar a los pocos en los que no se debería confiar, ahogaban la vida de todos los que se acercaban a mí.

Estos eran los soldados de la falta de perdón que estaban haciendo la guerra contra mí.

Los soldados de la falta de perdón librando la guerra ahora mismo contra cada persona herida.

Soy un alma a la que le gusta el concepto de perdón. . . hasta que soy un alma herida que no lo hace.

Así que parecería extraño que yo sea quien escriba las palabras de este libro. Pero si esto fuera fácil para mí, si no luchara con el perdón, no estoy seguro de que se escribiera con la angustia que merece un mensaje como este.

Dejado a mi propia profunda, profunda herida, el perdón puede parecer ofensivo, imposible y una de las formas más rápidas de agravar la injusticia de

ser agraviado. Lloro por justicia. Quiero bendiciones para aquellos que siguen las reglas de la vida y el amor. Quiero corrección para quienes las rompen.

es mucho para preguntar?

Y es ese lugar exacto donde me gusta estacionar, cocinarme, concentrarme en los errores de los demás y reunir a aquellos que están de acuerdo conmigo para que se unan y me ayuden a justificar que me quede allí.

Pero esa es la época en que en la universidad me quedé en el estacionamiento de un hermoso lugar de vacaciones solo

para hacer un punto. Ocurrió una pequeña ofensa con mis amigos en el camino. Cuando llegamos a nuestro destino, todos salieron del automóvil, saltaron la entrada y pasaron horas jugando juegos divertidos en la playa, saltando en las olas refrescantemente frescas, comiendo un picnic y creando recuerdos increíbles juntos. Mientras tanto, caminaba por el estacionamiento con pasos de vigilante en el calor sofocante, dejando que mi ira se intensificara con cada hora que pasaba.

Disfruté la idea de darles una lección a mis amigos organizando esta protesta en solitario.

Pero, al final, fui el único afectado. Soy el único que se perdió. Soy el único que se quedó con hambre. Soy el único de quien se habló de sus malas acciones ese día. Y luego fui yo quien regresó a casa en silencio, sabiendo que nadie había sido castigado por mis decisiones excepto yo.

Los soldados de la falta de perdón gritaron y gritaron por su victoria ese día. Y yo era solo otra alma solitaria llorando hasta quedarse dormida, sintiéndose avergonzada y derrotada. El único recuerdo que hice ese día fue amargo.

Ese fue un día tonto con una ofensa bastante insignificante que me mantuvo fuera de forma. Por favor, sepa, quiero reconocer y reconocer absolutamente que gran parte del dolor que usted y yo hemos pasado es mucho más serio, complicado y devastador que ese día en la playa. Pero ese estacionamiento es una buena muestra de lo que nos hace aferrarse a las ofensas y hacia dónde siempre nos llevarán los crueles soldados de la falta de perdón: al aislamiento. . . a la oscuridad emocional de las relaciones rotas. . . a las tinieblas espirituales con vergüenza acumulada . . . ya una perspectiva oscurecida donde no podemos ver la belleza que aguarda más allá del estacionamiento.

¿Y si hubiera podido liberar la ofensiva y seguir adelante ese día en la playa? ¿Y si pudiera hacer eso ahora?

La capacidad de volver a ver lo bello es lo que quiero para ti y para mí. El perdón es el arma. Nuestras elecciones en el futuro son el campo de batalla. Seguir adelante es el viaje. Liberarse de ese sentimiento pesado es el

recompensa. Recuperar la posibilidad de confianza y cercanía es la dulce victoria. Y caminar con confianza con el Señor desde el dolor hasta la curación es la libertad que aguarda.

Eso es lo que es este libro. Un viaje en el que descubrirá nuevas formas saludables y útiles de procesar su dolor.

Ahora déjeme asegurarle lo que no es.

No es un mensaje que minimice lo que ha pasado o que reste importancia a la angustia por la que ha llorado un millón de lágrimas.

No es un mensaje que justifica el abuso o el abandono o asuntos que están todos mal, sin importar cómo lo den vuelta o enmarquen los demás. No es un mensaje que se niega a reconocer cuán poderosos son los sentimientos y cuán impotente puede sentirse cuando se siente inundado por el dolor, desencadenado por los recuerdos, ignorado por quienes se suponía que lo amaban o rechazado por quienes deberían haberse preocupado por usted. Uds.

Este no es un mensaje que exige que disculpes los crímenes más crueles y horribles cometidos contra ti o tus seres queridos.

Tampoco asentiré en la dirección del perdón exigiendo que todas las relaciones funcionen con todas las personas; a veces eso no es posible ni seguro. De hecho, en estas páginas, haremos el trabajo de desenredar las ideas erróneamente mezcladas del perdón y la reconciliación.

Y este mensaje definitivamente no es algo que se les predicará con dedos puntiagudos y tonos acusatorios. No puedo captar esos mensajes, así que definitivamente no dejaré un mensaje como ese. Pero aunque ofreceré grandes cantidades de gracia, está alimentado con la verdad de Dios. Después de todo, la gracia nos da la seguridad de que es lo suficientemente segura como para ablandar nuestros corazones temerosos, pero es la verdad la que nos hará libres (Juan 8:32). La gracia y la verdad se mantienen juntas a lo largo de la Escritura (Juan 1:14, 17). Si solo te ofreciera gracia, te estaría engañando en lo que realmente se necesita para sanar. Aunque la verdad a veces es difícil de escuchar, Dios nos la da porque sabe lo que realmente necesitan nuestros corazones y nuestras almas. Es su verdad la que nos libera.

El perdón es posible, pero no siempre se sentirá posible.

El perdón a menudo se siente como una de las instrucciones más enloquecedoras del Señor.

Es una palabra de doble filo , ¿no?

Es difícil de dar. Es asombroso conseguirlo. Pero cuando lo recibimos gratuitamente del Señor y nos negamos a darlo, algo pesado comienza a formarse en nuestras almas.

Es el peso del perdón que no se permitió pasar. Y para mí, eso es principalmente porque he entendido mal algo tan increíblemente

profundo sobre el perdón.

El perdón no es algo difícil que tengamos la opción de hacer o no hacer. El perdón es algo que nos cuesta ganar y en lo que tenemos la oportunidad de participar. Nuestra parte en el perdón no es una de desesperación en la que tenemos que esforzarnos con los dientes apretados y los puños apretados.

No es luchar contra la irritación y luchar contra la indignación. No es llorar por la resistencia de todas nuestras justificaciones para permanecer enojados, heridos y horrorizados por todo lo que hicieron.

Esto es lo que pensé una vez.

Pero cuando pienso erróneamente que el perdón sube y baja en todos mis esfuerzos, agallas reunidas, madurez conjurada, resistencia impetuosa y sentimientos tiernos que parecen reales en un momento y fingen al siguiente, nunca podré dar auténticamente el tipo de perdón que Jesús me ha dado.

Mi capacidad de perdonar a los demás sube y baja, en cambio, en esto: apoyándose en lo que Jesús ya lo ha hecho, lo que permite su gracia *para mí* fluya libremente *a través de mí* (Efesios 4: 7).

El perdón no es un acto de mi determinación.

El perdón solo es posible gracias a mi cooperación. La cooperación es lo que me faltaba.

Dios sabía que no podíamos hacerlo solos. Lo sabía muy bien, desde el mismo momento en que el crujido del fruto prohibido se convirtió en el primer sonido del pecado. Y luego vino el silbido de las acusaciones del enemigo y los pasos de un hombre y una mujer aterrorizados. Adán y Eva corrieron hacia la oscuridad mientras la culpa y la vergüenza reverberaron con ecos que todavía escuchamos salir de nuestras bocas hoy. Luego, se escondieron.

El perdón no es un acto de  
mi determinación.

El perdón solo se hace  
posible por mi  
cooperación.

Tan pronto como el pecado fue su elección, la cobertura de la oscuridad se convirtió en su

preferencia.

Y tenga paciencia mientras escribo las siguientes palabras. No es solo cuando hago algo mal que me encuentro corriendo y escondiéndome en la oscuridad. También es cuando hago

todo lo contrario de lo que debería en reacción a alguien que peca contra mí, me hace daño, me hiere o incluso me molesta. Mi primera inclinación la mayor parte del tiempo no es bendecirlos. O tener paciencia con ellos. O ser todo lo relacionado con Romanos 12 y darles un Happy Meal y un batido de chocolate.

No

Mi primera inclinación es hacer exactamente lo que soy tan crítico con ellos. Dejo que mis justificaciones por las represalias me atraigan y me aseguro de lastimarlos como ellos me lastimaron a mí. Y cuando el pecado es mi elección, la cobertura de la oscuridad es mi preferencia. Pero no se equivoque. . . no es solo lo que me cubre. También es lo que se cierne sobre mí con esa pesadez enloquecedora.

Los corazones humanos son muy propensos a querer encubrir las cosas. Todos tenemos ese lugar al que corremos donde está oscuro en lugar de arriesgarnos a lo que pueda salir a la luz. Queremos libertad pero nos resistimos a hacer simplemente lo que Dios dice que hagamos.

Dios sabía todo esto.

Así que abrió un camino que no dependía de nuestra fuerza. Una forma de perdonar. Una manera de agarrar los brazos extendidos de Jesús, ensangrentados por la crucifixión y goteando redención. Cubre y perdona lo que solo hemos podido ocultar. Él perdona lo que nunca podríamos ser lo suficientemente buenos para corregir. Y abre un camino para que simplemente cooperemos con Su obra de perdón, para que recibamos y para que demos.

Creo con todo mi corazón que el perdón recibido y dado es precisamente lo que abre este mundo con la más asombrosa revelación de la realidad de Jesús, más que casi cualquier otra cosa.

Pero, por favor, nunca confunda la redención con la reunión. La reunión, o reconciliación, requiere dos personas que estén dispuestas a hacer el trabajo duro para volver a estar juntos. La redención es solo entre tú y Dios. Dios puede redimir tu vida, incluso si las relaciones humanas dañadas no vuelven a juntarse.

Y tú y yo podemos perdonar, incluso si la relación nunca se restablece. Es increíblemente liberador perdonar y no tener que esperar a otras personas que pueden o no querer o estar dispuestas a hablar de todo esto. El perdón no siempre se trata de hacer algo por una relación humana, sino

más bien se trata de ser obedientes a lo que Dios nos ha instruido que hagamos.

Aquellos que cooperan más plenamente con el perdón son los que bailan más libremente en la belleza de la redención.

¿Y qué es exactamente esta hermosa redención? Estás aceptando el intercambio que Dios está ofreciendo.

**A LO QUE RINDAS:** el derecho a exigir que el que te lastimó te devuelva el dinero o se lo haga sufrir por lo que ha hecho. Dios se encargará de esto. E incluso si nunca ve cómo Dios lo maneja, sabe que lo hará.

**LO QUE OBTIENE:** la libertad para seguir adelante.

El escenario de tu vida no debe ser el pozo de dolor al que esa persona te arrastró. Hay mucho más para ver, descubrir y experimentar. Deja de arañar tu camino a través del pozo fangoso, esperando que haya alguna recompensa enterrada allí. No hay. Toma la mano de Dios y, cuando las palabras de perdón salen de tus labios, es como esparcir semillas de hermosas flores. El barro del pozo se convierte en suelo fértil con potencial. Y en poco tiempo estarás bailando a través de todo lo que ha florecido y florecido a tu alrededor.

Durante un tiempo, es posible que todavía tenga lágrimas que van y vienen. Esta bien. Liberarse de la falta de perdón no significa curación instantánea de todas las emociones involucradas. Pero sí significa que esas emociones se convertirán eventualmente en compasión en lugar de amargura.

Y ya verás. . . aquellos que cooperan más plenamente con el perdón son realmente los que bailan más libremente en la belleza de la redención.

Dejaré que esa declaración se quede ahí sin requerir nada de ti.

Ciertamente no quiero decir que debas superar rápidamente todo lo que has pasado y seguir adelante. Las emociones profundas nos llegan a toda prisa pero no se van al mismo ritmo.

Toma tiempo. Eso es exactamente lo que deseo darles a medida que avanzamos lentamente en este mensaje. Antes de seguir los pasos del perdón, primero vamos a procesar nuestros mecanismos de afrontamiento y las razones por las que nos resistimos al perdón. Y, lo que es más importante, vamos a tomar la decisión de sobrevivir a todo esto quitando el poder a los que nos lastimaron. Nuestra curación no puede subir o bajar por sus esfuerzos, especialmente si no pueden o no quieren cambiar. Sí, esto llevará tiempo, pero puede suceder.

Y seguir adelante hacia el perdón también requerirá otros componentes importantes.

*Those who  
cooperate  
most fully with*

FORGIVENESS

*are those who  
dance most freely  
in the beauty of*

REDEMPTION.

Se necesita comprensión. Esa es la razón por la que estoy compartiendo las realidades brutales y hermosas de mi propio dolor profundo.

Se necesita conocimiento. Eso es lo que les daré basado en mi estudio de la Palabra de Dios, mis propias admisiones de resistencia y mi progreso imperfecto.

Se necesita la intervención divina. Eso es exactamente lo que Dios le proporcionará personal y profundamente, no a través de mis palabras, sino de las Suyas, entretejidas a lo largo de este libro.

Y, por último, se necesitará apertura. Esa es la invitación. No te estoy pidiendo esto, sino que te estoy ofreciendo un lugar en esta discusión para que tus propias revelaciones de Dios emerjan de manera suave y hermosa. Y la mejor parte es . . . podemos hacerlo juntos.

## Capítulo 2

# Bienvenido a la mesa

**ESCRIBÍ ESTE MENSAJE** sentado en una mesa de madera gris. Muchos días solo fui yo, mi computadora, mis lágrimas, mi Biblia y mis propias luchas por el perdón. Otros días invité a amigos con los que trabajo, y cada uno aportó sus propias experiencias de vida para procesar este mensaje.

Eso es lo que tiene escribir un libro que es complicado, maravilloso y difícil algunos días. La vida no se detiene por un mensaje. Suceden cosas nuevas durante el proceso de escritura que me obligan a hacer la pregunta: "¿Este mensaje realmente funciona en medio de la vida cotidiana? ¿En esta nueva cosa difícil que está sucediendo?" La vida sigue poniendo oportunidades para perdonar frente a todos nosotros.

Así que seguimos acercando nuestras sillas a la mesa gris y abriendo nuestro corazón a las enseñanzas de la Biblia y de este libro. Algunos de nosotros miramos hacia atrás a las cosas que no perdonamos en nuestro pasado que nos estaban afectando hoy más de lo que nunca nos atrevimos a admitir antes. Otros realmente no tuvieron cosas épicas y difíciles, pero vale la pena abordar cualquier cosa dolorosa que seguimos revisando en nuestros pensamientos una y otra vez. A veces, las cosas simplemente se acumulan. Una situación dolorosa aquí. Allí una conversación dolorosa. Y luego otros de nosotros tuvimos heridas más definidas sucediendo en tiempo real.

Uno de nosotros tenía un exnovio que se comprometió. Pensó que había lidiado con la muerte de los sueños que tenía cuando esa relación terminó de repente. Ella había seguido adelante. Pero el compromiso provocó sentimientos heridos aún no perdonados.

Uno de nosotros tenía una amistad de por vida que comenzó a desmoronarse debido a las decisiones que estaba tomando su amigo y que no tenían ningún sentido. Es necesario trazar límites. Las conversaciones duras se convirtieron en un silencio que se convirtió en

Realidad ensordecedora de un final de amistad.

Otro de nosotros no tenía idea de que este mensaje era una preparación para la situación más horrible que enfrentaría su familia. Justo antes de que yo terminara el manuscrito, recibió una llamada de que su primo universitario había sido asesinado. La próxima vez que colocamos sillas alrededor de la mesa gris, él acababa de llegar a casa después de su servicio conmemorativo, donde habían presentado una presentación de diapositivas de ella sonriendo y riendo y siendo ella

misma deliciosamente hermosa. "¿Cómo diablos pudo suceder algo así? Mi familia y yo estamos en estado de shock".

Así que cada uno de nosotros luchó con nuestras propias preguntas sobre el perdón en medio de las experiencias ásperas, llorosas y desesperadas que trajimos a la mesa. Y, aunque no lo sabía, siempre teníamos una silla extra para usted.

Aquí, sus preguntas están seguras. Tu angustia se sostiene con ternura. No es necesario editar tus pensamientos. Se atenderá la necesidad de la verdad de su alma. Y se entiende tu resistencia. Bienvenido a la mesa gris, amigo.

Sé lo que se siente al haber sido herido tan profundamente que el perdón se siente como un mandato demasiado cruel para que lo consideres. O es una teoría espiritual en la que podrías pensar un día después de que haya pasado mucho más tiempo. O es un tema que ha estado evitando y no le interesa discutir.

Entiendo todo eso. Realmente lo hago. Creo que si me invitaran a esta mesa, tendría alguna versión de todo eso combinado.

Ha habido temporadas en mi vida en las que yo, personalmente, tuve muchas reacciones diferentes a la mención de la palabra *perdón*. Vigilancia. Derrota. Enfado. Herir. Espanto. Frustración. Confusión. Por eso quiero asegurarles algo de vital importancia.

Sé lo que es mirar alrededor de una habitación, los ojos vidriosos de dolor y sentirme tan solo. Amigo, no estás solo aquí. Y no serás juzgado mientras luchas por este mensaje.

No quiero que alguien que no pueda entender cuán profundamente se ha roto mi corazón me dé órdenes como si el perdón fuera más fácil. Tampoco quiero que alguien me avergüence por ser tan indeciso o, peor aún, trate de cargar mi cerebro con una enseñanza que simplemente no estoy listo para escuchar.

No he recorrido mi camino a través de la escritura de este mensaje. He luchado con eso. Me sentí derrotado por eso.

En todas las investigaciones que he realizado sobre el perdón, he encontrado muchos sentimientos legítimos que alimentan la resistencia que nos retiene a muchos de nosotros. Vea cuál de estos resuena con usted:

- Temo que se repita la infracción.
- Guardar rencor me da una sensación de control en una situación que se siente tan injusta.

- El dolor que experimenté alteró mi vida y, sin embargo, nadie ha validado que lo que pasé estaba mal.
- Parece que el perdón trivializa, minimiza o, peor aún, hace que lo que pasó no sea gran cosa.
- No puedo perdonar cuando todavía me siento tan hostil hacia el que me lastimó.
- No estoy listo para perdonar.
- Todavía me siento herido.
- No se han disculpado ni han reconocido que lo que hicieron estuvo mal.
- Volver a tener una relación con esta persona no es posible ni seguro. Además, ni siquiera es razonable para mí tener una conversación con la persona que me lastimó.
- Todavía estoy en medio de una situación larga y difícil sin resolución todavía.
- Temo que el perdón les dé falsas esperanzas de que quiero restablecer la relación, pero no es así.
- Es más fácil ignorar a esta persona por completo que tratar de descubrir límites para que no sigan hiriéndome.
- Lo que hicieron es inmutable; por lo tanto, el perdón no ayudará en nada.
- La persona que me hizo daño ya no está aquí. No puedo perdonar a alguien con quien no puedo hablar.
- No creo que nada bueno salga del perdón ahora.

Cuando tu corazón ha sido destrozado y reformado en algo que todavía no se siente normal dentro de tu propio pecho, el perdón se siente un poco irreal.

Al principio, decimos que es demasiado pronto.

Y luego pasan los años y decimos que es demasiado tarde.

Sabía que como cristiano se suponía que debía perdonar.

Puede que incluso susurrara una oración débil usando la palabra *perdón*. ¿Pero comprender verdaderamente cómo perdonar? No estaba seguro. ¿Y no es extraño que, aunque el perdón es una parte importante de la fe cristiana, a la mayoría de nosotros nunca se nos ha enseñado mucho al respecto?

Sabemos que Dios nos manda a hacerlo. ¿Pero cómo?  
¿Por qué? ¿Cuándo? ¿Y hay excepciones?

Después de más de mil horas de estudiar este tema en la Biblia, no puedo decir que todas mis preguntas hayan sido

respondidas. Tampoco puedo prometer que esto sea fácil. Pero puedo decirles que la Biblia ofrece la verdad sobre el perdón que nuestras almas necesitan desesperadamente. Y, lo mejor de todo, Dios mismo modeló cómo hacer esto incluso cuando se siente muy imposible.

La Palabra de Dios ofrece perdón con la piel puesta. Jesús sin pecado, divinidad absoluta y humanidad completa, fue afligido y rechazado, golpeado y humillado, escupido y devaluado en todos los niveles. Soportando todo para que nunca tuviéramos que soportar un minuto de nuestro sufrimiento solos.

Él vino por nosotros con el perdón palpitando a través de la misma sangre que un día derramaría. No permitiría que el perdón fuera rechazado con justificaciones humanas. Porque en el mismo caso en que pensamos que hemos aterrizado en la limitación del perdón, Jesús lo destruye con Su multiplicación (setenta por siete) y Su declaración de que no debemos tener falta de perdón cuando Dios mismo nos ha perdonado tanto.

El perdón es un mandato. Pero no es cruel. Es la misericordia divina de Dios para los corazones humanos que son tan propensos a convertir el dolor en odio.

¿Y qué hay de ese dicho, perdona y olvida? En realidad, eso no está en la Biblia. Todavía puedes perdonar incluso si no puedes olvidar. Se nos instruye a dejar ir lo que está detrás de nosotros para que podamos avanzar sin el peso de la amargura, el resentimiento, la ira y la falta de perdón. ¿Pero olvidar? El único lugar que se menciona en la Biblia está relacionado con Dios perdonando nuestros pecados: "Porque seré misericordioso con sus iniquidades, y no me acordaré más de sus pecados" (Hebreos 8:12 ESV ).

Además, puede suspirar aliviado de que no se tolere el abuso. Donde la gracia ilimitada de Dios proporciona un camino para que todos sean perdonados, la verdad de Dios proporciona los parámetros apropiados para que se pueda abordar el comportamiento incorrecto. Y los límites se pueden establecer con iguales medidas de misericordia y amor duro.

He echado una mirada honesta al dolor profundo cuando las heridas inmutables se sienten tan imperdonables. He luchado contra la injusticia. Le di la vuelta al perdón, examinándolo teológica, moral, ética, relacional, racional y, quizás incluso lo mejor de todo, a través de las acciones irracionales pero infinitamente hermosas de Jesús mismo.

Hay complejidades que deben tenerse en cuenta. No hay manera de

posicionar el perdón como simple cuando se supone que debe aplicarse a instancias que abarcan la gama de delitos, desde un inconveniente hasta un asesinato brutal. El costo de uno es tan minúsculo en comparación con la magnitud del otro. Y sin embargo, la invitación a cooperar con el perdón de Dios se extiende a ambos.

Sí, las consecuencias quedan ligadas a la severidad del pecado. Y la misericordia de Dios no está desprovista de su justicia. Pero el mandamiento de que perdonemos suena demasiado claro como para evitarlo o rechazarlo.

Sin embargo, sepa que, como alma que se ha resistido a ver el perdón como posible mientras lloraba en mi propio asiento de sufrimiento, no digo nada de esto a la ligera. No te avergonzaré por tu lucha ni te culparé por tu escepticismo.

Una de las formas en que aprendí a reconocer lo que me impedía curarme fue dejar que una consejera me hablara sobre lo que me vio hacer para sobrellevar todo el dolor que tenía.

Estaba en un grupo de terapia donde, honestamente, me sentía bastante bien por el progreso que había estado haciendo. Todos allí parecían tener una gran cantidad de cosas a las que recurrían cuando su dolor se sentía inmanejable. Las drogas y la bebida eran las opciones más comunes. Pero también se mencionaron Netflix y los encuentros sexuales casuales. Y allí me senté con mi Biblia en mi regazo. Mi consejero debe haber captado mi sobreestimación de lo bien que me estaba yendo.

"Y, Lysa, hablemos de tu mecanismo de afrontamiento".

Sonreí, porque esperaba que ella me diera un pase en esta ronda de terapia.

Ella no. En cambio, ella dijo: "Hiperespiritualizas lo que has pasado hasta el punto en que niegas tus sentimientos en lugar de lidiar con tu dolor".

Ay. No pase en esta ronda. Quería mirarla y despedirla. Pero, sinceramente, tenía razón. Su declaración eliminó todas mis poses, positividad y fingimiento.

Finalmente, esto es lo que tuve que preguntarme: ¿estoy procesando la vida a través de la lente de la forma en que quiero que sea o como es en realidad?

Los mecanismos de afrontamiento, como ser demasiado positivo o hiperespiritual o usar sustancias para adormecernos, pueden ayudarnos a superar el corto plazo. Pero a la larga no nos ayudan a afrontar la situación; nos mantienen estancados en el punto de nuestro dolor sin curar. En algún momento debemos detenernos:

- Repetir lo sucedido una y otra vez.
- Tomar lo que fue realmente terrible en el pasado y engañarnos a nosotros mismos para pensar que era mejor de lo que era.
- Imaginar cómo deberían ser las cosas tanto que no podemos reconocer lo que es.

No podemos vivir en una realidad alternativa y esperar que mejore lo que está frente a nosotros. Solo podemos curar lo que estamos dispuestos a reconocer que es real.

Me ha afectado profundamente lo que he pasado. Y aunque soy muy bueno decorando las palabras que he usado para asegurar a los que me rodean que soy bueno e incluso convencerme de que soy mejor que yo, creo que es hora de guardar las decoraciones y lidiar con lo que es. realmente ahí.

Estoy aterrizado por la versión simplificada de mi realidad y un poco intrigado por la naturaleza ordenada de poder ver lo que realmente hay allí. Entonces, puedo evaluar mejor en qué estado estoy realmente y decidir con gran intencionalidad qué partes de mi corazón aún necesitan curarse antes de poder seguir adelante.

Así que mi consejero señaló sabiamente algunas declaraciones hiperespirituales que hice para dar la apariencia de que mi corazón está más curado de lo que realmente está:

- Estoy bien. Estoy bien. Solo he decidido seguir adelante.
- Su pérdida por alejarse de mí.
- Dios eventualmente hará que todo esté bien.
- Como cristiano, sé que debo perdonar, y lo hice.
- Lo que está en el pasado está en el pasado. Solo estoy caminando hacia adelante. No es gran cosa.
- Hay mucho por lo que estar agradecido, así que elijo estar agradecido.
- ¿Quién tiene el tiempo o la energía para analizar por qué sucedió esto y cómo me afectó? Sigamos adelante.
- Soy lo suficientemente maduro como para decir: "Es lo que es" y superarlo.

Puede estar pensando, "Espere un minuto. . . esas declaraciones no son malas ". Bueno, estoy de acuerdo, a menos que los estés usando y te *mantengan* atrapado en un mal lugar. Poner una cara sonriente mientras está lleno de dolor no curado por dentro es una preparación para una eventual explosión.

A veces parece más fácil negar mi dolor que hacer el trabajo duro para lidiar con lo que realmente está ahí y sanarlo. CS Lewis

escribió: "Todo el mundo dice

el perdón es una idea hermosa, hasta que tengan algo que perdonar ".

<sup>1</sup> Si tiene un dolor hasta las rodillas y resuena con la lista de resistencia

sentimientos descritos al principio de este capítulo o negar su dolor como en la lista anterior, permítame asegurarle: el perdón es posible. Y es bueno. Tu corazón es un lugar demasiado hermoso para el dolor no curado. Tu alma es demasiado merecedora de la libertad para quedarse atrapada aquí.

El perdón no es agregar a tu dolor una miseria demasiado grande para soportar. Es intercambiar el resentimiento ligado por una libertad que da vida , haciendo así el misterio de las obras de Dios demasiado grande para negarlo.

En la tierra, por lo general, solo vemos personas que operan en la carne. Se espera que la bondad se recompense con bondad. Y nadie se sorprende cuando la ira se compensa con ira. Lo vemos todos los días.

Parece que si tenemos pulso, también tenemos historias de cuando hemos sido heridos, heridos, agraviados y con el corazón roto por las decisiones de otro. El dolor no curado a menudo se convierte en un dolor desatado que se derrama sobre los demás. Es muy común sentirse tan ofendido.

Incluso con los cristianos. Incluso en iglesias. Incluso con amigos que solían orar juntos. E incluso en familias que tienen Biblias en cada habitación de sus casas.

E incluso conmigo. Cuando el dolor es tan profundamente personal, es difícil que mis reacciones sigan siendo bíblicas. Es difícil no perderlo eventualmente cuando el dolor se sigue sumando al dolor.

Pero también puedo decirles algo que he visto con mis propios ojos y que es más asombroso de lo que puedo expresar a través de letras pixeladas en una página impresa.

Cuando alguien, por el poder del Espíritu de Dios, anula la resistencia de la carne y el tirón de la falta de perdón, es impactante.

Es uno de los momentos más raros en la vida de todos los que miran.

Es cuando puedes ver con tus ojos físicos evidencia del Espíritu de Dios tan real como si pudieras tocarlo. Es un momento que nadie olvida.

UNHEALED

*hurt often becomes*

UNLEASHED

*hurt spewed  
out on*

OTHERS.

Cuando este mundo, tan saturado de carne resentida con la carne, corazones que odian corazones, puños golpeando puños, orgullo alzándose contra orgullo, de repente ve a

alguien soltando su espada y atreviéndose a susurrar:  
"Perdono". . . SE DETIENE TODO.

En la fracción de segundo de esa declaración, el mal se detiene, el cielo toca la tierra y la evidencia más rica de la verdad del evangelio reverbera no solo ese día sino por las generaciones venideras. Si bien la salvación es lo que pone la carne de un ser humano en perfecta alineación con el Espíritu de Dios, el perdón es la mayor evidencia de que la Verdad de Dios vive en nosotros.

Y nadie que vea esto puede irse sin verse afectado. Me alegro mucho de haberte guardado un asiento en esta mesa.

### Capítulo 3

¿Es esto incluso sobrevivible?

---

*El perdón es un  
gracia complicada que  
simplifica mi cegamiento  
dolor y me ayuda a ver  
hermosa de nuevo.*

---

Garabateé esto en mi diario, sintiéndome tan esperanzado esa mañana con mi progreso. Me sentí ligero, correcto y bien.

Hasta esa tarde.

Cuando me  
dispararon.

Como dije antes, parte de mi historia es un matrimonio gravemente arruinado . Las heridas se están curando, pero hay áreas dentro de mí que todavía están tan en carne viva, tan llenas de nervios recién expuestos, que incluso el más mínimo toque puede hacerme reaccionar y retroceder.

Como un diente que se ha roto lo suficiente como para exponer los nervios, hasta la respiración duele. Líquido frío que solía ser refrescante puñaladas. Masticar, absolutamente no es posible. Y estoy constantemente consciente de la posibilidad de un dolor intenso si no me protejo. Pero, inevitablemente, lo olvidaré. Y en un momento de descuido, pagaré por bajar mis defensas.

Los nervios en carne viva se complican con los dientes y el alma, y son casi imposibles de proteger en todo momento.

Entonces, cuando me dispararon y me pincharon un dolor crudo y no resuelto, una serie de palabras venenosas salió disparada de mi boca. Y en menos tiempo del que se tarda en chasquear los dedos, me deshice. Indispuesto. Desenredado. Todo el "progreso" que pensé que había hecho parecía una farsa.

El perdón es una gracia tan complicada, seguro. ¿Pero cómo en el mundo simplifica mi dolor cegador para que pueda volver a ver lo hermoso? A veces las palabras suenan tan posibles que vivirlas parece imposible. Retórica estúpida.

Excepto que no lo fue. Lo escribí porque realmente lo había experimentado. Entonces, ¿por qué me costaba tanto vivirlo en este momento?

Volvió una pesadez enloquecedora.

Y me sentí más traicionado que nunca por aquellos que me habían lastimado. Quería arrancar esas palabras de perdón de mi diario mientras decía cosas que no se encuentran en la Biblia. Un grito atravesó las cámaras de mi corazón. Y no importa lo desesperado que estuviera por mantenerlo, no podía. Entonces sentí el abrumador deseo de golpear algo. Difícil. Realmente, realmente difícil. La puerta de entrada parecía la opción más obvia. La abrí y la cerré de golpe mientras gritaba. Mientras agitaba mis brazos. Solo cedí a todo. No retuve nada. Hasta que vi un movimiento a través del vidrio de la puerta que de alguna manera milagrosamente no se rompió en mi diatriba de portazos y portazos .

Una repartidora estaba parada en los escalones de la entrada de mi casa mirándolo todo. Ella estaba afuera mirando hacia adentro. Intentando entregarme un paquete. Pero retrocediendo con cada swing loco.

Estaba en el interior mirando hacia afuera. Me sorprendió que mi diatriba privada no fuera tan privada. Y estaba claro que ninguno de nosotros sabía qué hacer.

Finalmente, dejó el paquete en los escalones de la entrada y se alejó. Quería seguirla. Explique. Pedir disculpas. Ofrécele una galleta. Alguna cosa. Pero, ¿quién quiere comerse una galleta hecha por una mujer agitada? En cambio, solo la vi subir a la camioneta y alejarse.

Ojalá pudiera decir que lo cambié todo después de eso. No lo hice. Dejo que la emoción desencadenada se asiente y me ponga de mal humor por el resto del día. Y todas las personas a mi alrededor que no merecían sufrir el peso de mi caos sintieron el estado completamente inestable de mi corazón.

Ahora no solo yo estaba herido. Ahora yo era el que causaba daño a los demás. Y eso es lo que me dejó hirviendo con la más dolorosa de todas las mentiras enganchadas en mi alma: *Ellos me hicieron esto. Me hicieron sentir así. Ellos*

*me hizo actuar de esta manera. Han escrito en mi vida un guión de un dolor terrible del que nunca escaparé, del que nunca me sanaré realmente y que nunca jamás podré perdonar.*

Cuando otra persona te ha herido profundamente, es natural que te sorprenda su total falta de humanidad. Es comprensible desear que su vida nunca se hubiera cruzado con la de ellos. Asumir que el infierno con el que ahora estás obligado a vivir está absolutamente directamente relacionado con una elección *que* tomaron y que nunca podrá deshacerse. Sentirse perseguido por una versión en la

sombra del delincuente que causó esto, y casi sentir que te están siguiendo mientras repites su acto cruel en tu mente una y otra vez. Sentirse cambiado para siempre de maneras que no quieres ser.

Si nunca hubieran tomado las decisiones que tomaron, seguramente no estarías aquí. Yo no estaría aquí. Me gusta esto. Agitando, gritando, asustando a la repartidora. Y preguntándose, *¿se puede sobrevivir a esto?*

Saqué mi diario. No arranqué la cita de perdón que había escrito. En cambio, escribí una narrativa para negarlo.

*Todo es tan cruel. Y aparentemente imposible de superar. He leído los versículos de la Biblia. Sé de memoria las instrucciones de Dios : perdona y serás perdonado. Pero no puedo procesar cómo aplicar esto en este momento. He intentado. Dije las palabras de perdón que se suponía que debía decir. Entonces, ¿por qué este tipo de ira todavía da vueltas en mi corazón, se apodera de mis mejores intenciones y sale volando de mi boca? El perdón no pareció funcionar para mí. Así que por favor no me pidas que perdone como Jesús perdona. No soy Jesús.*

Cerré el diario. Y corrí el riesgo de cerrar mi corazón de una verdadera curación, excepto que este mensaje de perdón seguía encontrando su camino de regreso a mí. Y supongo que el hecho de que este libro haya llegado a tus manos y de que hayas llegado hasta aquí es una prueba de que este mensaje también quería encontrarte.

Permíteme empoderarte antes de que te imploro que sigas leyendo.

No te estoy pidiendo que te registres para el perdón. Aún no. No pude empezar por ahí, así que tampoco te lo pediré. Todo lo que pido es que esté dispuesto a considerar quitarle el poder a la persona que lo lastimó.

No puedo quitarte tu dolor. Pero puedo ayudarte a eliminar lo injusto.

el dolor tiene sobre ti. Los que te lastimaron son las últimas personas en el mundo a las que quieres entregar los controles de tu vida, así que ahí es donde comenzaremos.

El dolor no resuelto desencadena un caos desenfrenado.

Tal vez lidiar con los desencadenantes de un dolor no resuelto no sea tan dramático en su vida como inesperadamente ha sucedido en la mía. Tal vez no grites y grites y golpees las cosas. Ese tampoco es siempre mi caso. A veces, mis factores desencadenantes no se manifiestan

externamente, sino que se hundan profundamente internamente y causan estragos de otras maneras.

Independientemente, si la curación no se ha logrado y el perdón no se ha abandonado, el caos es lo que seguirá ocurriendo.

Quizás tu dolor no te haya enganchado con emociones caóticas.

Talves esto

se juega en escapes adormecedores como la pornografía o las píldoras o fingiendo ser perfecto o jugando con esa persona que se comunica en secreto contigo a través de Facebook. Tal vez sea persistente en su licor o descuido indiferente o falta de conciencia de sí mismo o por etiquetar a otras personas con todo tipo de negatividad.

Tal vez esté hurgando haciendo pucheros, escabulléndose a través del tratamiento silencioso o manifestándose en manipulaciones y todas las formas de control.

Tal vez se esté escondiendo detrás de cosas que no son tan fáciles de asociar con la falta de perdón. Pero el dolor se proyecta. Lugares heridos. Hirviendo nunca se queda quieto. Algo está subiendo y jugando.

Por favor, sepa que no he estado mirando por su ventana, espiando y esperando saber qué está sucediendo. Me estoy saliendo. No todos estos problemas son mis problemas. Pero incluso unos pocos son suficientes para decir, *basta* . Y lo confieso, los sentimientos de dolor y las ganas de perdonar no se mezclan muy bien en mi corazón. Así que comencemos con el dolor.

Una vez que se ha infligido el dolor, es imposible no verse afectado. Como dije antes, cuanto más nos consuma nuestro dolor, más nos controlará. Esa persona o personas que te lastimaron, que me lastimaron , han causado suficiente dolor. Ha habido bastante daño. Entonces, ¿qué hago con mi dolor? Reconocerlo. ¿Y qué debo hacer con los sentimientos resultantes del dolor? Poseerlos como míos para controlar. Sí, el dolor fue causado por otra persona, pero los sentimientos resultantes son míos para manejarlos.

Y no puedo manejar sentimientos que no poseo.

No puedo esperar a que otra persona haga algo para hacerme sentir mejor.

sobre la situación. Si necesito que otra persona arregle las cosas antes de avanzar hacia el cambio, es posible que no

me recupere durante mucho tiempo. Paralizaré mi progreso esperando algo que puede o no suceder.

Sí, aquí hay una causa y efecto. Esa persona que me lastimó puede ser la causa del dolor. Pero no son capaces de curar mi dolor. O el restaurador de mi vida.

Aquí es donde mi curación se vino abajo una y otra vez. La culpa le da el poder de cambiar a la persona que me lastimó. Dice que mientras se nieguen a reconocer lo que han hecho mal, me siento impotente para cambiar. O, incluso si reconocen lo que hicieron como mal, si el mal no se corrige, la vida siempre se sentirá diferente, lo que también me hace sentir impotente para cambiar.

*If healing  
hasn't been*  
WORKED OUT  
*and forgiveness  
hasn't been*  
WALKED OUT,  
*chaos is what  
will continue to*  
PLAY OUT.

Entonces, ¿podrías atreverte a susurrar conmigo? Hoy es el día en que se detiene. Dilo conmigo. Hoy es mi día para detener la búsqueda lúgubre y desesperada de esperar que la otra persona haga lo correcto para que pueda recibir las gloriosas posibilidades llenas de esperanza de este nuevo día.

Las búsquedas desesperadas son donde muchos se atascan, se enojan y se anulan.

paz fuera de sus vidas. ¿Pero posibilidades llenas de esperanza? Ahí es donde comienza el proceso de ver que la curación es posible.

Lo que buscamos es lo que veremos. Lo que vemos determina nuestra perspectiva. Y nuestra perspectiva se convierte en nuestra realidad. Quiero que mi realidad deje de estar definida por la

búsqueda desesperada de reescribir el ayer. Quiero aceptar lo que pasó, sin dejar que me robe todas mis posibilidades futuras, y aprender a seguir adelante.

¿Recuerdas esas marcas del tiempo? BC: Before Crisis. AD: Después de la devastación. Bueno, he descubierto una tercera línea. Es RH: Resurrected Hope.

Sinceramente, desearía que esa fuera la forma en que se marcaría la historia del tiempo. Después de todo, ese es un reflejo más fiel de dónde vivimos todos. No 2020 después de la muerte de Cristo. La realidad es que la muerte de Jesús solo duró tres días, pero su esperanza resucitada nos ha llevado al futuro.

La posibilidad de esperanza es lo que quiero buscar para que esa esperanza sea lo que veré. Y cuando empiezo a notarlo, notarlo tiene un efecto multiplicador.

~~¿Alguna vez ha decidido que le gustaba cierto tipo~~ de automóvil y, aunque no lo había notado mucho antes, la próxima vez que conduzca, lo busque? Y cuando lo buscas, ¡ese mismo auto parece estar en todas partes! Ves dos en tu vecindario, otro en el semáforo a tu lado y luego varios más cuando ingresas al estacionamiento de donde vas. ¿Cómo es posible que nunca lo hayas notado y luego, de repente, este auto parece estar en todas partes? No es que esos autos aparecieran ese día. Lo más probable es que hayan estado dando vueltas a tu alrededor durante bastante tiempo. . . pero si no los está buscando, probablemente no los esté notando.

Lo que buscamos es lo  
que veremos. Lo que  
vemos determina nuestra  
perspectiva.

Y nuestra  
perspectiva se  

---

convierte en  
nuestra realidad.

Ese es el efecto multiplicador de tomar la decisión de buscar algo -Ya lo comenzará a ver más y más. En el caso de la esperanza, cuanto más veas pruebas de ella, más seguro

estarás de que está ahí. Cuando estás seguro de que está ahí, se forma una nueva perspectiva. Y mejor aún, esta nueva perspectiva se convierte en una nueva realidad.

¿Entonces, dónde empezamos? Después de todo, ver esperanza no es tan definido como ver un auto rojo o un SUV blanco. El mejor lugar para comenzar a buscar algo es volver al lugar donde se perdió.

No puedo decir que perdí completamente la esperanza. Pero puedo identificar dónde disminuyó mi esperanza. Es donde dejé de ver lo que es verdaderamente hermoso de la vida, el amor y la inclinación hacia Dios.

Así que volvamos al lugar donde estaba cuando me encontré este mensaje. Es donde el perdón todavía se sentía cruel.

Es donde dejé de verme hermosa.

## Capítulo 4

¿Cómo es posible el perdón?

¿Cuándo me siento así?

**ENTRÉ EN MI** cita con mi consejero, Jim, deseando haber cancelado. Pero esta no era una cita típica de una hora . Fue un trabajo intensivo de todo el día demasiado costoso para eliminarlo.

No había estado durmiendo bien. Mis ojos estaban hinchados. Y no pude recordar por mi vida si me pondría desodorante. Increíble. Me pregunté si el ambientador de melocotón que había visto antes en el baño de la oficina podría funcionar en un apuro. Tomé nota mental de intentarlo durante nuestro próximo descanso para ir al baño.

Me sentí completamente desmotivado para hablar y demasiado motivado para llorar. Mi cabello estaba pesado con champú seco y enredado por la falta de un cepillado adecuado. Traté en vano de alisarlo con mis manos antes de retorcerlo al azar en un nudo superior, plenamente consciente de que debería haberlo lavado hace dos días.

Pero, ¿quién tiene ese tipo de energía cuando la vida se siente repentinamente vaciada de la manera más injusta? El vacío tiene una pesadez que no motiva exactamente a uno a preocuparse por cómo se ven.

"Jim, no sé cómo perdonar esto. No lamenta lo sucedido. Tampoco lo están algunas de las otras personas involucradas en esta situación que también me lastimaron. No creen que hayan hecho nada malo. No tienen ningún sentimiento sobre esto en absoluto. Están simplemente disfrutando del lío de la vida. Y aquí estoy sentada en la oficina de un consejero tan llena de sentimientos heridos que me pregunto si es posible que me ahogue en mis propias lágrimas. ¿Cómo es posible trabajar en el perdón cuando no una onza de mí se *siente* ganas de perdonar? No quiero hacer esto. Puedo ser un desastre total en este momento, pero una cosa que no soy es falsa ".

Esperaba que él reconociera que claramente no era el momento de trabajar en el perdón y que teníamos que cambiar el enfoque del día. Había muchas otras cosas que claramente podría beneficiarme de abordar. La higiene personal, por ejemplo, podría ser una opción obvia.

No recuerdo lo que Jim le dijo a toda mi resistencia. Solo recuerdo que mantuvimos el rumbo y lo que aprendí sobre el perdón ese día cambió mi vida.

Jim no parecía preocupado porque yo no tuviera el deseo de perdonar o porque mis sentimientos no cooperaran. Casi parecía que la intensidad de mi resistencia hacía que hacer este ejercicio en este día fuera más apropiado en su opinión, no menos. Eso me confundió.

Ciertamente no quería agregar "fallas en el perdón" a todo lo demás por lo que me estaba castigando en esta temporada. Definitivamente era hora de ir a buscar ese ambientador de melocotón.

Cuando regresé, oliendo como un zapatero recién horneado, Jim me entregó una pila de tarjetas de 3 x 5. "Lysa, ¿tienes el deseo de curarte de esto?"

A asentí con la cabeza, sí. Quería curarme.

Quería empezar a salir de este pozo donde todo se sentía oscuro, confuso y desesperado. Pero pensé que para comenzar a sanar, necesitaba sentirme mejor de lo que me sentía acerca de mis circunstancias y de las personas involucradas.

En ese momento, muchas de mis relaciones se sintieron inestables. Cuando la vida de una persona estalla, las personas que la rodean tienen diferentes reacciones. Ves las mejores formas de compasión en la mayoría de las personas, pero no en todas.

No había perdido simplemente lo que pensaba que era cierto en mi matrimonio. También estaba tratando de sortear el impacto de todas las formas impredecibles en que la gente había reaccionado a lo que sucedió.

Sabía que me llevaría años resolver las consecuencias.

Pero, de lejos, la realidad más complicada en ese momento era que no había visto a Art en meses. Nos separamos. Y hubo capas de realidades complicadas que nos impidieron sentarnos juntos y procesar lo sucedido.

¿Cómo podría empezar a sanar si no había resolución, restitución o reconciliación con Art o los otros que me lastimaron?

Pensé que todo debía resolverse.

Pensé que aquellos que hicieron las cosas mal primero se darían cuenta de que estaban equivocados.

O, por lo menos algún tipo de justicia se incline mi cabeza abajo hacia atrás en el mundo

sitio.

Y algo sobre esto se sentiría justo.

Entonces, consideraría el perdón. Y entonces posiblemente podría curarme. Pero, mientras mi consejero seguía hablando, comencé a darme cuenta de que nunca podría sentirme como si las cosas fueran justas. Incluso si cada escenario en el mejor de los casos se desarrollara con las personas que me lastimaron repentinamente arrepentidas por completo y reconociendo todo lo que habían hecho, eso no desharía lo que

sucedió. Eso no borraría el daño. Eso no le quitaría los recuerdos. Eso no me curaría instantáneamente ni haría que nada de esto se sintiera bien.

Y lo más probable era que la mayoría de las situaciones importantes en las que me lastimé no se desarrollarían en el mejor de los casos. Los grandes conflictos rara vez son tan ordenados.

Por lo tanto, tuve que separar mi curación de sus elecciones. Mi capacidad de curar no puede depender de las decisiones de nadie más que de las mías.

Recuerdo exactamente dónde estaba parado cuando finalmente me di cuenta de lo que mi consejero Jim había estado tratando de enseñarme sobre cómo separar mi curación de las decisiones de los demás. Estaba en Israel. Fue un día caluroso. Quería que el guía se diera prisa y terminara lo que estaba diciendo para que pudiéramos ir a un lugar más fresco. Pero luego dijo algo que me sobresaltó: "Jesús no realizó muchos milagros de curación en Jerusalén, o al menos ninguno de los que se registraron". Durante toda mi vida, cuando leí acerca de los milagros de Jesús, me imaginé que la mayoría de ellos ocurrían en la ciudad de Jerusalén y sus alrededores. Había estado en Tierra Santa para estudiar la Biblia muchas veces, pero no fue hasta mi octavo viaje que el guía señaló esto.

Si estás leyendo el libro de Juan, solo hay dos milagros curativos registrados de Jesús realizados en Jerusalén. Una fue la curación del cojo en el estanque de Betesda, registrada en Juan 5. La otra fue la curación del ciego en el estanque de Siloé en Juan 9.

En ambos casos, su curación se produjo después de una decisión que tomaron para obedecer el Señor, una elección que no depende de las acciones de nadie más. Al principio, el cojo pensó que necesitaba la cooperación de otras personas para que lo ayudaran a llegar al agua cuando los ángeles la removieron, según la superstición que muchos creen. Entonces, cuando Jesús le preguntó: "¿Quieres ser sanado?" La respuesta del hombre cojo no fue "¡Sí!" En cambio, le dio a Jesús una excusa basada en el hecho de que nadie lo ayudaría a llegar al agua.

¿No es asombroso que el hombre estuviera tan concentrado en lo que otros necesitaban hacer que casi se pierde lo que Jesús podía hacer? Esto me desafía en muchos niveles. No he estado paralizado como este hombre, pero sé muy bien lo que es

se siente incapaz de seguir adelante sin que otras personas cooperen, como creo que deberían cooperar. Jesús, sin embargo, nunca comentó acerca de las personas en las que el paralítico parecía tan obsesionado.

Jesús simplemente le dijo que se levantara, tomara su cama (también llamada estera) y caminara. La Biblia luego dice: "Y en seguida el hombre fue sanado, tomó su cama y caminó" (Juan 5: 9 Esv ). La curación no involucró a nadie más que al paralítico y a Jesús.

El otro milagro, con el ciego, se encuentra en Juan 9.

No leemos mucho sobre los pensamientos del ciego sobre los que le rodean. Pero leemos que los discípulos querían mucho saber qué acciones causaron la ceguera. Alguien necesitaba ser culpado. Alguien tuvo la culpa.

Jesús destrozó esa suposición. No culpaba ni avergonzaba a nadie. Dijo que la ceguera de este hombre "sucedió para que las obras de Dios se manifestaran en él" (Juan 9: 3). Entonces Jesús escupió en el suelo, mezcló un poco de barro y lo frotó sobre los ojos del ciego, indicándole que fuera a lavarse en el estanque de Siloé.

Jesús tuvo  
compasión. Jesús  
tenía el poder.

Jesús no hizo que la curación dependiera de que otras personas hicieran o poseyeran algo.

Jesús dio la instrucción. El ciego obedeció. Jesús sanó. El ciego avanzó.

De pie en Jerusalén ese día, mi guía continuó: "En el evangelio de Juan, solo se registraron dos milagros de sanación de Jesús en Jerusalén. Uno nos mostró una nueva forma de caminar. El otro nos mostró una nueva forma de ver ". No estoy seguro de todos los matices que pretendía con esa declaración. Pero para yo, no podía agarrar mi diario para registrar esta revelación lo suficientemente rápido. Y escribí: "Para mí seguir adelante, para ver más allá de esta oscuridad actual, está entre el Señor y yo. No necesito esperar a que otros hagan algo o culpar o avergonzarme que no le hará ningún bien a nadie. Simplemente debo obedecer lo que sea que Dios me esté pidiendo ahora mismo. Dios me ha dado una nueva forma de caminar. Y Dios me ha dado una nueva forma de ver. Es perdon. Y es hermoso ".

Debo poner mi sanidad en las manos del Señor. Necesito concentrarme en lo que puedo hacer para acercarme a Él en obediencia. Y el perdón es lo que me pide.

Debo separar mi sanidad del arrepentimiento o falta de arrepentimiento de otros. Mi capacidad de curar no puede estar condicionada a que ellos quieran mi perdón, sino solo a mi voluntad de dárselo.

Y tengo que separar mi curación de que todo esto sea justo. Mi capacidad para sanar no puede estar condicionada a que la otra persona reciba las consecuencias adecuadas por su desobediencia, sino solo a mi obediencia para confiar en la justicia de Dios, ya sea que la vea o no.

Mi curación es mi elección.

Puedo curar Puedo perdonar. Puedo confiar en Dios. Y ninguna de esas hermosas realidades es rehén de otra persona.

La curación llevará tiempo. Pero debo avanzar hacia él si alguna vez espero llegar allí. Y el perdón es un buen paso en la dirección correcta. No solo bueno, sino necesario.

Cuando no avanzamos, cuando nos quedamos atrapados en nuestro dolor, incapaces de escapar de las garras de ese dolor amenazador, el trauma echa raíces. Cuando seguimos reviviendo lo que sucedió en nuestra mente una y otra vez, seguimos experimentando el trauma como si estuviera sucediendo en el tiempo presente. El tiempo se detiene en seco, nuestros corazones se aceleran con pulsos salvajemente impredecibles y terriblemente incontrolables, y nuestros cerebros siguen haciendo sonar las alarmas internas de que yá no estamos a salvo. Esto es útil por un tiempo, ya que necesitamos salir del peligro inmediato, pero permanecer en este modo a largo plazo definitivamente no es saludable. Necesitamos avanzar eventualmente hacia un estado de curación, de descanso. Necesitamos llegar eventualmente al lugar donde dejamos de repetir una y otra vez lo que nos lastimó. "El cerebro y el cuerpo están programados para volver a casa, donde se puede restaurar la seguridad y las hormonas del estrés pueden descansar". <sup>1</sup>

**Mi capacidad de curar  
no puede estar  
condicionada a que  
ellos quieran mi  
perdón, sino solo a mi  
voluntad de dárselo.**

Avanzar no es solo una buena teoría.

Avanzar es crucial.

He leído esa línea en la cita anterior una y otra vez: "El cerebro y el cuerpo están programados para volver a casa".

Hogar. Estoy programado para correr a casa. Hebreos 13 lo dice de esta manera:

Porque este mundo no es nuestro hogar permanente; Esperamos tener un hogar por venir. Por lo tanto, ofrezcamos por medio de Jesús un continuo sacrificio de alabanza a Dios, proclamando nuestra lealtad a su nombre.

Y no olvides hacer el bien y compartir con los necesitados. Estos son los sacrificios que agradan a Dios. . . .

Ahora que el Dios de paz  
que resucitó de los muertos a nuestro  
Señor Jesús, el gran Pastor de las  
ovejas,  
y ratificó un pacto eterno con su sangre;  
que él te equipe con todo lo que necesitas  
por hacer su  
voluntad. Que él  
produzca en ti,  
por el poder de Jesucristo,  
todo lo bueno que le agrada. (vv. 14-16, 20-21 NLT )

Si bien puedo esperar la eternidad algún día, no tengo que esperar para vivir mi ciudadanía celestial. Puedo traer el cielo a la tierra hoy viviendo de una manera tan indulgente que mis decisiones se alineen con las de Dios. Piense en el Padrenuestro: "Hágase la voluntad [de Dios], en la tierra como en el cielo" (Mateo 6:10). Mi corazón está más a gusto en la seguridad de la verdad de Dios. Como dice el versículo de Hebreos, Él me equipará con todo lo que necesito para hacer esto. Él me dará poder para hacer lo que Él me instruya. Y entonces corro hacia el perdón que Dios ordena. Y solo entonces encontraré la paz sanadora que Él ofrece.

Negarse a perdonar es negar la paz de Dios. Estaba cansado de negarme a la paz.

Así que tomé las tarjetas de 3 × 5 de Jim y comencé a escribir lo que necesitaba para perdonar a Art : un hecho por tarjeta. Era importante para mi cerebro concentrarse primero en lo que había sucedido entre nosotros. Luego, cuando me vinieron a la mente otras personas y otras heridas, tomé nota de ellas y las coloqué en una pila separada para manipularlas después.

Tarjeta tras tarjeta, derramé todos los hechos que podía recordar de todo lo que me había herido tan profundamente. Jim me dijo que los colocara en el piso boca arriba en una larga fila que serpenteaba alrededor de la oficina. Luego me entregó una pila de cuadrados de fieltro rojo cortados un poco más grandes que cada tarjeta y me indicó que declarara mi perdón por cada hecho específico. Finalmente, debía sellar cada declaración de perdón colocando un trozo de fieltro rojo sobre la parte superior de la tarjeta, que simboliza la sangre de Jesús y Su sacrificio máximo por nuestro perdón.

Los sentimientos heridos a veces no quieren cooperar con las instrucciones santas. Es por eso que tengo que agregar algo de lo que Jesús hizo en la cruz en este proceso. La cruz fue el acto de perdón más santo que jamás haya tenido lugar. Y fue Su sangre derramada por nuestros pecados el ingrediente redentor que logró un perdón que nunca podríamos haber obtenido o ganado para nosotros mismos. (Consulte la nota al final para obtener más explicaciones). <sup>2</sup>

Tiene sentido que incluya la sangre derramada de Jesús en mi acto de perdón cuando lograrlo por mi cuenta se siente tan difícil. . . tal vez incluso imposible. Jesús lo hace posible.

"Perdono a Art por guardar secretos. Y lo que sea que mis sentimientos aún no permitan, la sangre de Jesús seguramente cubrirá ".

"Perdono a Art por romper nuestros votos matrimoniales. Y lo que sea que mis sentimientos aún no permitan, la sangre de Jesús seguramente cubrirá ".

"Perdono a Art por traicionar mi confianza. Y lo que sea que mis sentimientos aún no permitan, la sangre de Jesús seguramente cubrirá ".

Tarjeta tras tarjeta, tuve un momento marcado de perdón, vaciando mi corazón de todos los hechos pesados de lo sucedido. No es que todo esto se haya borrado de mi memoria, llegaremos a eso en solo un minuto. Pero hacer esto, un hecho a la vez, me liberó de cargar con todos esos hechos tácitos, que se habían enredado en un gran lío que parecía demasiado grande para perdonar. Una por una, reconocí todas las piezas y partes de lo que parecía una pesadilla tan abrumadora. Y, mientras verbalizaba lo que sucedió, finalmente sentí que tenía una voz en medio del caos.

Mi dolor no necesitaba ser validado por Art o reivindicado por nadie más. Solo necesitaba ser verbalizado, hablado en voz alta, reconocido, reconocido como real y llevado a la luz.

Simplemente verbalizar todo el dolor en una lista de hechos me devolvió un sentido de dignidad a mi mundo.

Y me di cuenta de lo que significaba cooperar con el perdón de Jesús. Significaba verme a mí mismo como Jesús me ve : roto pero aún elegido y digno

perdón. Significaba ver el arte como Jesús lo ve a él: roto pero aún elegido y digno de perdón. Y sobre todo, me quitó la presión de "sentir" mi camino hacia el perdón. Solo necesitaba traer mi voluntad de perdonar, no la plenitud de todos mis sentimientos restaurados.

Voy a decir eso de nuevo, porque no quiero que te pierdas esto: solo necesitaba traer mi voluntad de perdonar, no la plenitud de todos mis sentimientos restaurados.

Porque cualquier cosa que mis sentimientos no permitieran, la obra de Jesús en la cruz podría cubrir. Mis sentimientos podrían tardar años en resolverse y sanar. . . pero la decisión del perdón no tuvo que esperar por todo eso.

Ahora vi que la decisión de perdonar era un paso importante que debía tomar lo antes posible. Este momento marcado sería crucial para tenerlo en mi mente, para poder estar seguro de este progreso definitivo que había hecho hacia la curación.

De lo contrario, la naturaleza de la curación de dos pasos adelante, un paso atrás, tres pasos adelante, seis pasos atrás, cinco pasos adelante, un paso atrás, me habría hecho dudar de que estaba ganando mucho. progreso en absoluto. Si hace los cálculos, en realidad está avanzando más pasos que hacia atrás. Pero la curación emocional no es tan lineal y ordenada como un problema de matemáticas.

El progreso es difícil de ver cuando los sentimientos desencadenados hacen que nuestra visión se nuble con emociones intensas.

Y el progreso con el perdón puede ser difícil de marcar cuando el enojo y la confusión de ser herido no desaparecen inmediatamente cuando verbalizas una declaración de perdón. Pero sepa, esto no solo es normal, es parte del proceso.

Lo que estoy a punto de compartir contigo es uno de los secretos más cruciales para permanecer en el camino hacia la plenitud cuando estás profundamente herido. El perdón es **tanto** una decisión **como** un proceso.

Tomas la decisión de perdonar los hechos de lo sucedido.

Pero luego también debe recorrer el proceso del perdón por el impacto que esos hechos han tenido en usted.

Todo trauma tiene un efecto inicial y un impacto a largo plazo. El efecto inicial en mi situación fue el descubrimiento de la aventura de mi esposo y los cambios inmediatos que se introdujeron en nuestro mundo como resultado. Hubo la conmoción y la devastación que sucedió durante la temporada de trauma que se convirtió en hechos de la historia. Aunque esa temporada ha terminado y han pasado muchos años de curación, todavía hay momentos en los que me tropiezo con un mal recuerdo. O

desencadenado por una declaración hecha y abrumado por una inesperada ola de dolor. O asaltado por el miedo que despierta todo tipo de ansiedad y pensamientos irracionales.

Ese es el impacto que este trauma tuvo en mí.

Por ejemplo, si otro conductor pasó una señal de alto y golpeó su vehículo con tanta fuerza que le rompió la pierna en varios lugares, ese es el hecho de lo que sucedió. Pero mucho después de que los huesos sanen, si ahora cojea, sufre daños en los nervios o ya no puede correr, el impacto del accidente continúa afectándolo.

Incluso después de perdonar al otro conductor por el hecho de lo sucedido, habrá recordatorios constantes que desencadenarán respuestas emocionales continuas. Cada mañana, cuando vas a tu armario y ves tus zapatos para correr, los sentimientos se activan con solo ver algo que solías disfrutar tanto que ahora no te lo quita ninguna elección propia. El sentimiento puede variar desde la decepción que desaparece rápidamente hasta la amargura por la injusticia de todo. Incluso puede inventar historias en su mente, imaginando al conductor que lo golpeó corriendo, moviéndose libremente sin ninguna preocupación en el mundo. La ira sube dentro de ti con tal fuerza que casi te exige hacer algo para enderezar la balanza de la justicia.

Pero así como aumenta la ira, también aumenta la confusión. Quizás ya expresó verbalmente su perdón hacia este conductor. Y realmente lo dijiste en serio. Entonces, ¿cómo en el mundo podría tal enojo al borde de la ira estar dentro de tu corazón junto con ese momento marcado de perdón?

Nuevamente, incluso cuando haya tomado la decisión de perdonar, desencadenantes como estos le recordarán que también hay un proceso para perdonarlos por el impacto que esto ha tenido en usted. En este escenario, estos desencadenantes ocurrirán cada vez que recuerde que su pierna ya no funciona como solía hacerlo antes del accidente.

Cuando ocurren los desencadenantes, el día del trauma original se sentirá extremadamente presente de nuevo.

Le ha sucedido esto a usted? Yo también.

Aquí es donde empezamos a preguntarnos. . . y duda. . . y sentirse desesperanzado. Quizás el perdón no funcione. O tal vez *nuestro* perdón no funcione. Nos preguntamos si algo anda mal con nosotros. Tal vez simplemente no somos capaces del tipo de perdón que otras personas, aparentemente mejores personas, son capaces de hacer. O tal vez esta ofensa sea demasiado grande. O quizás nuestras emociones son demasiado frágiles.

O tal vez simplemente dijimos las palabras pero nunca las dijimos en el fondo de nuestro corazón.

Supongo que eso podría ser cierto. Pero supongamos que si dijimos las palabras, incluso si nuestros sentimientos aún no se hubieran alcanzado por completo con la decisión de perdonar, y confiáramos en que el Señor llenó cualquier vacío, entonces esa decisión fue real. Entonces, ¿por qué toda la lucha continua con la emoción profunda en torno a un incidente que ya hemos perdonado?

La decisión de perdonar no arregla todas las emociones dañadas. No elimina automáticamente la ira, la frustración, la duda, la confianza dañada o el miedo.

Para trabajar con esas emociones, ahora debemos comenzar el proceso de perdonar a esa persona por el impacto.

Recuerde, la decisión de perdonar reconoce los hechos de lo que sucedió. Pero el viaje mucho más largo del perdón gira en torno a todas las formas en que estos hechos te afectaron : el impacto que crearon.

El viaje con Art fue largo y brutal. Hubo años en los que sentí que el divorcio era inminente, y nadie estaba más sorprendido que yo de que hubiera una reconciliación eventual.

Hubo una lenta recuperación de lo que había sido enormemente dañado.

Hubo arrepentimiento. Hubo perdón. Hubo una aceptación de que, solo porque algo no estuvo bien durante mucho tiempo, no significa que no se pueda hacer bien con el tiempo. Ambos lo hicimos individualmente. Y luego estaba la decisión de que era hora de curarnos juntos.

Hubo una hermosa renovación de votos.

Si alguna vez nos reunimos en persona, no hay nada que me encantaría hacer más que mostrarte las fotos y los videos de ese día. Y contarte más de la historia. Pero sepa que este no fue el final de la historia.

Como dije, incluso cuando tomamos la decisión de perdonar los hechos de cómo nos han lastimado, también existe un proceso de perdón por el impacto que sucederá durante meses, años, tal vez incluso décadas después.

Y todo el dolor de la explosión de mi matrimonio no solo vino de Art. También había otros involucrados a quienes necesitaba perdonar.

Unos meses después de nuestra renovación de votos, Art y yo estábamos hablando. No se habló de nada duro o pesado. Luego mencionó el nombre de un amigo que me hizo algo muy doloroso cuando todo se vino abajo. Art no tenía idea de que todavía me sentía tan herido por esta persona que el solo sonido de su nombre me trajo una pesadez que sentí que no podía controlar.

Mi pulso se aceleró.

Mi cara y la parte de atrás de mi cuello se sentían calientes. Mis manos empezaron a sudar y mi garganta se apretó.

Miré a Art con lágrimas en los ojos y dije: "Solo escuchar su nombre tiene un efecto tan abrumador en mí. La he perdonado. Sé que no se dio cuenta de cuánto me haría daño lo que hizo. Incluso he llegado al lugar donde puedo ver cómo Dios usó lo que ella hizo para bien. Y, sin embargo, todavía estoy tan molesto por lo que pasó que mi cuerpo tiene una respuesta física a las emociones que surgen cada vez que pienso en ella".

Y aquí está la parte loca. Comparado con otras cosas que tuve que perdonar, lo que hizo esa persona no fue enorme. Pero debido a que el impacto aún se sentía, el daño fue profundo. Entonces supe que tenía que tener otro momento marcado de perdón por todo lo que estaba sintiendo ahora.

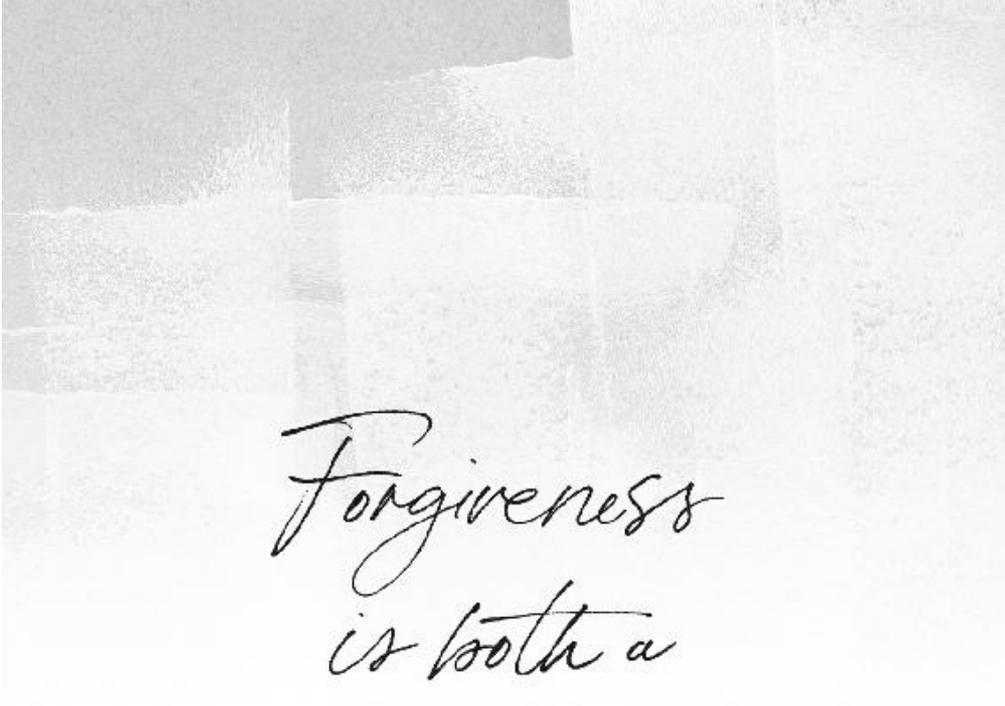
Cuando la perdono por el hecho de lo que sucedí anteriormente, simplemente

escribió en una de esas tarjetas de 3 x 5 lo que había hecho y luego lo cubrió con el fieltro rojo. Pero ahora, necesitaba hacer el mismo ejercicio para perdonar a este amigo por el impacto. "La perdono por ser insensible ante mi dolor y decir cosas que me hicieron sentir menospreciado y juzgado. La perdono por la ansiedad que esto sigue provocando en mi corazón y por hacerme menos capaz de confiar en otros amigos".

No tenía tarjetas de 3 x 5 conmigo en ese momento, o los cuadrados rojos que mi consejero tenía disponibles en su oficina cuando realizamos este ejercicio juntos. Entonces, cerré los ojos y recorrí el ejercicio en mi mente. Y terminé orando: "Y lo que sea que mis sentimientos aún no permitan, la sangre de Jesús seguramente cubrirá. Amén."

Así es como el perdón es tanto una decisión como un proceso. Cada ofensa requiere un momento marcado para liberar la falta de perdón que amenaza con tomarnos como rehenes y evitar que avancemos.

Pero si todavía está luchando con sentimientos no resueltos, es comprensible. Como me ha explicado mi consejero, su decisión de perdonar los hechos de lo sucedido se hace en un momento específico en el tiempo. Pero el proceso de trabajar con todas las emociones del impacto de lo que sucedió probablemente ocurrirá con el tiempo.



*Forgiveness*  
*is both a*

DECISION

*and a*

PROCESS.

Este ejercicio no corrige ni cambia lo que sucedió. Pero me da algo que hacer además de revolcarme en el dolor de todo esto. Pude dejar de querer procesar en exceso lo que había

hecho mi amigo y todas las formas en que me dolía y, en cambio, volver a estar con Art.

Solía ser que ese tipo de emoción desencadenada hubiera descarrilado toda nuestra conversación. Habría atribuido erróneamente a Art los sentimientos de dolor que me causó mi amigo y me habría enredado en el caos. Lo más probable es que ambos hubiéramos dejado la conversación herida. Él habría personalizado mis emociones agitadas. Me habría resentido con él por no ser más comprensivo. Habríamos desperdiciado tanta energía jugando directamente con los planes del enemigo para causar división entre nosotros. Pero ahora sabemos cómo evitarlo.

Por favor, no obtenga una visión demasiado idealizada de mi progreso. Ha habido muchas otras ocasiones en las que las cosas no han ido tan bien con conversaciones como esta. Pero estoy mejorando. También lo es el arte. Y sé que una gran parte de esto es atravesar este proceso de perdón continuo.

Sí, los desencadenantes son increíblemente difíciles y pueden ser terriblemente inconvenientes. Pero en realidad estoy empezando a verlos bajo una nueva luz. Solía pensar lo injusto que era tener que lidiar con el impacto del evento traumático una y otra vez a medida que nuevos desencadenantes me traían todo de vuelta a la mente.

¿Por qué no podría ser una situación única? Nos lastimamos. Perdonamos. Seguimos.

Quizás sea por la misericordia de Dios.

Cuando mi amigo me lastimó tanto, además de ser lastimado por Art, si todo el peso del impacto emocional me hubiera golpeado de inmediato, podría haberme matado. No estoy siendo dramático. Mi cuerpo se vio profundamente afectado por las consecuencias emocionales. Si lees mi último libro, sabes que casi muero durante la peor temporada de todo el trauma cuando mi colon se retorció y cortó el flujo de sangre dentro de mí. Tuve que ser llevado de urgencia a una cirugía de emergencia para que me extirparan la mayor parte del colon y pasé semanas en la unidad de cuidados intensivos luchando por mi vida.

El cirujano que me operó luego dijo que cuando me abrió, el trauma fue tan severo que parecía que me había atropellado un autobús. La mayoría de nosotros

Nunca veamos la realidad visible de cómo es aferrarse a nuestro dolor, resentimiento y falta de perdón. Pero he visto algunas de las fotos de mi cirugía. Y estoy más convencido que nunca, el trauma emocional nos golpea con tanta severidad e impacto como cualquier otra cosa.

Fue crucial para todo el impacto de todo el Arte y me enfrentaba a no golpearme de una vez. Ser capaz de atender el impacto que se desarrolla en los días, semanas y años posteriores es una gracia de Dios por varias razones.

Cuanto más trabajo en mi curación, más perspectiva puedo aportar a esos sentimientos desencadenados. No son tan devoradores e intensos como antes. Todavía me molestan, porque vienen con energía incorporada que amenaza con llevarme a un lugar al que no quiero ir. Todavía pueden hacerme querer llorar, callarme o sentirme asustado o amenazado. Pero ahora he mejorado mucho al sentarme en el espacio entre el sentimiento y la reacción. No siempre es tan inmediato. Y no me descarrila por completo como solían hacerlo estos sentimientos desencadenados. Así que me siento con el sentimiento y me tomo un tiempo para resolverlo.

Soy más capaz de discernir cuál es el sentimiento y qué hacer con él. Tengo una serie de preguntas que me ayudan a resolverlo. Por ejemplo, si una ola de tristeza me golpea cuando veo una imagen de nuestra temporada difícil, intentaré clasificar qué es verdad y qué no es verdad sobre esta imagen.

Me daré unos momentos para lamentar lo perdido.

Estaré atento a cualquier sentimiento de miedo que esto pueda suscitar. ¿Es este miedo sobrante de esa temporada, o hay algo a lo que debo prestar atención hoy? También mediré mi sentimiento hacia esta persona en una escala de "Bueno" a "Neutral" a "Frustrado" a "Herido" a "Enfadado" a "Deseando represalias". Discerniré si necesito procesar en voz alta con alguien o simplemente trabajar en esto en mi propio diario.

Entonces recordaré que lo más probable es que el daño que causaron se debiera al daño que llevaron. No justifica sus acciones, pero me ayuda a sentir compasión por el dolor que seguramente han sufrido. No tengo que conocer ninguno de los detalles de lo que sucedió en su pasado. Puedo dejar que el hecho de darme cuenta cambie mis pensamientos de lo que hicieron a cómo deben haber dolido. Y en esa compasión encuentro un punto en común de que ambos somos humanos tratando de encontrar nuestro camino. Hablaremos más sobre el importante papel que juegan la compasión y la comunidad en el proceso del perdón más adelante en este libro.

Por ahora, me doy cuenta de que el dolor que me pasó a través de ellos es un momento de oportunidad más épico de lo que jamás me había dado cuenta. Ese dolor puede atravesarme y desatarse sobre otros. O puede ser detenido por mí, aquí mismo, justo

ahora. El mundo puede volverse un poco más oscuro o un poco más brillante solo con la elección que hago en este momento.

Así que inclino la cabeza y saco mentalmente otra tarjeta de 3 × 5 y los cuadrados de fieltro rojo y coopero con el perdón del Señor. "Perdono a esta persona por cómo sus acciones en ese entonces todavía me impactan ahora. Y lo que sea que mis sentimientos aún no permitan, la sangre de Jesús seguramente cubrirá".

Otro acto de perdón significa aún más curación y claridad. Otra pincelada intencional de belleza que reemplaza lentamente la oscuridad con matices de luz curativa.

## Capítulo 5

# Recogiendo los puntos

**PARTE DE LO QUE HIZO** que todo el trato con Art fuera tan brutal es que borró una red de seguridad emocional en la que había encontrado seguridad durante casi veinticinco años. Siempre que pasaba algo realmente difícil en mi vida, solía decirme a mí mismo: "Al menos Art y yo estamos bien". Verá, antes de Art, tenía una creencia que me obligaba a mantener a todos los hombres a distancia. La historia de mi vida estuvo marcada por hombres que me devastaron. Así que la historia que me contaba constantemente era: "No abras tu corazón a los hombres. Los hombres roban corazones. Solo puedes confiar en ti mismo para cuidarte. "

Hice una excepción con Art. Y durante mucho tiempo, me alegré mucho de haberlo hecho. Y luego todo cambió.

Esto me hizo tan inseguro acerca de muchas cosas: inseguro de lo que realmente creía sobre el perdón, inseguro de cómo seguir adelante, inseguro de qué hacer a continuación. Quería poder decir: "Estoy bien incluso si Art y yo nunca lo estamos". Pero aún no estaba allí. Yo quería ser. Sin embargo, queda mucho trabajo por hacer. Y sabía que el trabajo requeriría que desenmarañara otros guiones y creencias que me estaban haciendo sentir mal.

Como dije en el capítulo anterior, la consejería fue una parte importante de este proceso. Pero igualmente importante fue reunirme con mis amigos en la mesa gris semana tras semana, procesando nuestras historias. Mientras hablábamos sobre el perdón, la amargura y los lugares de lucha en las relaciones, notamos muchos lazos con nuestros años de crecimiento . Comencé a reconocer cuánto escribimos guiones para ayudarnos a navegar las experiencias de la vida basadas en nuestras experiencias pasadas. Y cuánto esos guiones se convierten en sistemas de creencias que informan nuestras acciones.

Todos tenemos una historia. Y luego todos tenemos una historia que nos contamos. Revisar el pasado puede dar miedo. Pero si queremos curarnos por completo, necesitamos cavar

en nuestras historias para entender qué hay detrás de la cortina. El perdón no se trata solo de lo que tenemos frente a nosotros. A veces, una gran parte del viaje consiste en descubrir lo que nos informa desde hace mucho tiempo. Entrelazado a lo largo de nuestras experiencias hay un hilo de conexión que tira de las creencias que formamos de nuestro pasado a los momentos muy presentes de hoy.

Entonces, aunque es difícil, apoyémonos. Yo iré primero. Mientras cuento mi historia, busque los hilos entrelazados a

través de mis experiencias que llevaron a las creencias que aún resuenan en mi vida hoy.

Para entenderme y por qué funciono como lo hago, primero tienes que entender a mi mamá, quien, durante la mayor parte de mi vida, fue mi persona. Mi madre nació de una madre soltera puesta en cuarentena en un sanatorio el Día de los Inocentes y luego la llevaron de inmediato a un orfanato. No estoy seguro de todas las razones, pero sí sé que su madre estaba en el sanatorio porque le habían diagnosticado tuberculosis y pensó que iba a morir. Cuando su abuela se enteró de la existencia de mi mamá, fue al orfanato a buscarla. Pero, de alguna manera, cuando llegó allí seis meses después, aunque el nombre en su certificado de nacimiento era Linda (que es el nombre con el que se llama hasta el día de hoy), la gente del orfanato la llamaba Ruth. Nunca hemos descubierto ese misterio.

**El perdón no se trata solo de  
~~lo que tenemos frente a nosotros.~~**

**A veces, una gran parte  
del viaje consiste en  
descubrir lo que nos  
informa desde hace  
mucho tiempo.**

Su abuela obtuvo la tutela legal de ella y la llevó a casa para vivir en una casita blanca en una gran granja de tabaco en Carolina del Norte. No sé por qué la madre de mi mamá nunca hizo lo necesario para ser un verdadero

madre a mi madre, incluso después de que fue dada de alta del sanatorio. Sé que intentó secuestrarla de su escuela primaria varias veces y mi mamá tuvo que ser rescatada por los maestros. Pero mi mamá no se sintió deseada en absoluto cuando esto sucedió. En cambio, estaba aterrorizada por la mujer que la dio a luz. Luego, su abuela murió repentinamente el Día de Acción de Gracias cuando ella solo estaba en primer

grado. Y su madre biológica todavía no trató de hacer las cosas bien.

Entonces mi mamá creció con su abuelo y dos tías que hicieron de ella su mundo. Ella estaba absolutamente encantada y adorada. Sus tías nunca se casaron. Ni siquiera se movieron. A día de hoy viven en la misma casa en la que nacieron hace más de ochenta años. Vivieron sus vidas para criar y amar a la niña por la que su hermana nunca regresó a casa. . . mi mamá.

Mi mamá era ruidosa en una casa llena de silencio. Era atrevida en una casa donde todos los demás preferían mezclarse. Su tía Bárbara una vez necesitó una escoba y, sin pensarlo, mi madre la tiró por la escalera, clavándola accidentalmente en la cabeza con tanta fuerza que la dejó inconsciente. Estoy seguro de que hay otras historias sobre su infancia, pero esa es la única que recuerdo. Describe perfectamente a mi madre y cómo su entusiasmo y energía siempre van un poco por delante de cualquier tipo de sentido de precaución.

Mamá trabajaba en los campos de tabaco en el verano y fue la primera reina del baile de bienvenida en la nueva escuela secundaria a la que asistió. Ella era hermosa, valiente y muy querida.

Eso es todo lo que sé sobre su infancia.

Se casó nada más terminar la escuela secundaria, y cuando llegué, ella apenas había terminado de ser una niña.

Mi papá estuvo desplegado durante la mayor parte de los primeros dos años de mi vida. Mi mamá y yo rápidamente nos convertimos en una unidad, una fuerza que superó las limitaciones de nuestro parque de casas rodantes donde vivíamos al lado de los padres de mi papá en una situación menos que ideal. Mi mamá cuenta muy poco sobre nuestra vida en ese remolque de un solo ancho, excepto que todos nuestros muebles eran de plástico. Creo que en algún momento decidió que debería saltarme la etapa de ser un bebé para que pudiéramos ser amigos. Necesitaba un amigo. Y por lo que me han dicho, estaba feliz de ser solo eso.

No tendrá ningún sentido cuando les diga lo que voy a compartir, pero es 100 por ciento cierto. Tengo fotografías cuadradas granuladas para demostrarlo. Ella comenzó a enseñarme a ir al baño usando el inodoro rosa de plástico de un niño cuando tenía seis meses de edad, yo caminaba a los ocho meses y podría decir todo el Juramento a la Bandera a los dos años. Nada de esto fue porque estaba particularmente

inteligente o avanzado. Fue porque yo era el único foco de atención de una madre muy joven en una situación muy difícil que se deleitaba en que yo fuera su boleto de ida para salir de la soledad.

Ella y yo nos reímos, jugamos y fingimos nuestro camino hacia una vida completamente grandiosa donde éramos elegantes y podíamos ir a donde quisiéramos. La imaginación no está limitada por las finanzas, las opiniones de la gente o los papás que nunca quisieron tener hijos. Ella era mi persona y yo era de ella.

No recuerdo muchas reglas de esa época de la vida. Creo que puede haber algunas cosas básicas, como no cereales azucarados y las últimas tres cosas antes de acostarme que siempre debo hacer: cepillarme los dientes, ir al baño y rezar mis oraciones. Esas son reglas que, hasta el día de hoy, mantengo. Son tan parte de mí como los ojos verdes y el cabello oscuro de mi madre.

La única otra regla que puedo recordar desde la primera infancia fue nunca comer masa cruda para galletas. Eso no tenía sentido para mí, ya que mi abuela por parte de mi padre, que vivía al lado de nosotros en el parque de casas rodantes, servía trozos de carne cruda como aperitivo los viernes por la noche. Y no me refiero a poco cocido. Me refiero a carne-directamente-de-la-nevera-a-la-mesa cruda. Incluso cuando era un niño pequeño pensaba que esto era completamente extraño. Pero dado que los adultos podían comer carne cruda, racionalicé que la masa de galletas palidecía en comparación e hice todo lo que pude para coger una cucharada.

Siempre pensé que mi abuela era una de las personas más ricas del planeta, porque ordenaba cosas del catálogo de Sears y porque su auto tenía cuatro puertas. Estaba obsesionada con mantener las cosas limpias y era muy particular. Cuando comía galletas saladas, ella me hacía sentarme en una manta y, con cada bocado, lamía el borde de la galleta para que no cayeran migas.

Y luego, alrededor de los tres años y medio, me dijeron que iba a venir un bebé. No recuerdo cómo me dijo mi mamá. Solo recuerdo que esta no fue una buena noticia. Sentí como si un extraño estuviera a punto de invadir nuestro mundo.

No tengo absolutamente ningún recuerdo de haberme metido en problemas o haber sido regañado por mi madre antes de que naciera mi hermana. Pero cuando llegó, también lo hicieron las reglas de la relación. No golpees. Sé gentil. Usa tu voz interior para no despertarla ni asustarla. Turnarse. Comparte tus cosas. Dale el otro pedazo de pizza. Déjala ir primero esta vez, ya que fuiste por primera vez la última vez. Sosten su mano. Ayudarla.

Era una niña pequeña con cabello oscuro y puntiagudo, ojos color chocolate y piel aceitunada que siempre olía como una combinación de loción rosa para bebés y mi mamá.

Dudé mucho en darle la bienvenida. Pero mi mamá hizo un buen trabajo ayudándome a ver que podía ser parte de nosotros. Ella no dividiría ni restaría de nuestras vidas; ella lo haría más divertido, completo e interesante. Y cuando creció lo suficiente como para que yo también descubriera que limpiaría mi habitación por unos pocos centavos, me calenté exponencialmente con su presencia.

Mi padre estuvo en casa unos años después del nacimiento de mi hermana. Nos movimos mucho y finalmente aterrizamos en Tallahassee, Florida. Mi mamá se graduó en enfermería y trabajó en el hospital. Mi hermana y yo caminamos hacia y desde la escuela todos los días, solo necesitamos cruzar una intersección principal entre nuestra casa y la escuela. Creo que era la misma intersección donde mi madre recibió una multa por exceso de velocidad. Eran veinticinco dólares, y cuando ella le dijo a mi papá, él tomó el dinero justo de nuestro condado para pagar su boleto. Mi mamá, mi hermana y yo estábamos devastados porque no pudimos ir a montar los juegos ese año. Mi papá no estaba triste. No cambió de opinión, incluso cuando nos vio llorar. Recuerdo haber dicho una palabra en voz baja que no podíamos usar sobre mi padre debido a su decisión.

Tenía unos ocho o nueve años cuando de alguna manera nos conectamos con mi abuela, que nunca había vuelto por mi madre. Mi mamá le dio una segunda oportunidad. Estaba emocionado y recuerdo haberle rogado a mi mamá que me dejara ir a visitarla a la gran ciudad en la que vivía. Lamenté mucho esa decisión. Mi abuela tenía un vecino que se convirtió en mi mayor pesadilla de abuso sexual.

Solía cuidarme cuando ella iba a sus citas con el médico. Asistió a muchas citas médicas. Me dijo que si alguna vez le decía a alguien, lastimaría a mi mamá.

Amaba a mi mamá, así que me quedé callada. Decidí que era una mala persona por decir esa palabra sobre mi papá y por robar chicle de una tienda una vez y por no ser lo suficientemente fuerte o valiente para huir del hombre malo.

Prometí dentro de mi cabeza ser una mejor persona. La sensación de pesadez dentro de mi corazón era algo que no podía describir. Determiné que todas las cosas malas se debían a que se estaban rompiendo las reglas. Por tanto, se deben seguir las reglas. Deben hacerse cumplir las reglas. Y cualquier

cosa que no pudiera hacer cumplir, tenía que encontrar a alguien que lo hiciera.

Mi papá no sabía lo que me pasó. Y antes de que pudiera reunir el valor para decírselo, nos dejó. Eventualmente, cuando estaba en la escuela secundaria, con lágrimas corriendo por mi rostro, le dije a mi mamá, aunque estaba

aterrorizado por lo que el hombre nos haría a los dos. Mi mamá le dijo a mi papá. Estaba tan seguro de que haría lo que fuera necesario para corregir este error. Sin duda, estaría tan devastado por lo que había sucedido como nosotros. Y querría protegernos volviendo a casa. No lo hizo. Creo que lloré más por lo que mi papá no hizo que por lo que hizo el malo.

Mi mamá enfrentó al hombre que abusó de mí. Hizo todo lo que pudo para protegerme y buscar justicia. Nunca vino detrás de mi mamá. Pero el miedo a que pudiera, combinado con la ausencia de mi padre, me mantuvo mirando por encima del hombro durante años.

Mi mamá demostró una vez más ser mi persona. Ella me ayudó a recoger los pedazos de esa temporada, y de alguna manera hicimos que la vida funcionara. Comimos muchos macarrones con queso en caja, pero mi mamá, mi hermana pequeña y yo encontramos una sensación de normalidad dentro de la casa azul de dos niveles en Eastgate Way. Y además del momento en que un conductor ebrio pasó su auto por la puerta de entrada al estudio o el momento en que mi mamá apareció en la portada del periódico por rescatar zariqüeyas bebé y alimentarlas con un cuentagotas, la vida parecía bastante normal para Un rato.

El mayor drama durante esa temporada fue entre mi hermana Angee y yo. Para ser claros, ella es, de hecho, una de mis personas favoritas en el planeta hoy. Pero en ese entonces, yo era la hermana mayor mandona y ella era la sensible.

Siempre que mi hermana y yo discutíamos, mi madre era la jueza. Ella siempre intervendría y declarararía que una persona estaba equivocada y la otra tenía razón. Ella era justa. Ella era la ejecutora de las reglas. Y aunque no siempre estuve de acuerdo con su estimación de quién tenía razón y quién estaba equivocado, me sentí seguro sabiendo que, sin importar qué, ella podía arreglar situaciones, resolver discusiones y que nos daría un guión para repetir que incluía a una persona. diciendo lo siento y el otro, "te perdono".

Entonces mamá nos abrazaría y nos diría que volviéramos a jugar bien o nos daría algo por lo que llorar.

Fue bueno para mi mamá enseñarnos este ritmo de ser amables y reconciliarnos en medio del tonto egoísmo de la niñez. Pero grabó algo muy dentro de mí que no maduró más allá de la infancia. De modo que mi sistema de creencias sobre las complicaciones de la relación y el perdón contenía expectativas que no siguieron desarrollándose tan fácilmente a medida que fui creciendo. Pensé que esta es la forma en que siempre debería funcionar:

- Alguien está claramente equivocado.
  
- Alguien tiene claramente la razón.
- Una persona con autoridad declara que se debe abordar lo que se hizo.
- Se regaña al que está equivocado.
- El que está equivocado dice que lo siente.
- La persona con autoridad indica que la acción dañina no debe continuar.
- La persona que fue agraviada o herida se siente segura de que si esta acción se repite, habrá consecuencias para el ofensor.
- En esta atmósfera de clara justicia, la persona herida perdona.
- El perdón lleva a la reconciliación y la relación vuelve a ser buena.

Pero cuando comencé la escuela, las cosas cambiaron. Los maestros no solo tenían dos niñas pequeñas para navegar. Tenían veinte o treinta hijos y no podían intervenir para corregir todos los errores de todos los niños.

Creo que fue alrededor de quinto grado cuando las cosas se complicaron especialmente en la escuela, porque una línea imaginaria comenzó a separar a los estudiantes. Algunos fueron llamados "populares" por usar las cosas correctas, decir cosas interesantes y saber más frases y palabras inapropiadas que los otros niños. En algún momento me di cuenta de que, de hecho, no me aceptaban en "el grupo".

Mi cabello estaba encrespado. Tenía dientes de leche. Y no podíamos permitirnos la ropa fresca. Esas fueron las razones por las que traté de decirme a mí mismo que no me aceptaron. Pero en el fondo, en secreto, sospechaba que tenía que ver con cosas de las que no hablaba. Quizás de alguna manera lo sabían. Pero al menos tenía algunos amigos seguros a quienes no les importaba que no estuviéramos en el grupo popular. Sobreviviríamos juntos a las

divisiones en la escuela. Éramos los seguidores de la regla. Y eso se sintió bien.

Hasta que las dos chicas que pensé estarían conmigo sin importar qué vieron una oportunidad de pasar al grupo popular. Su iniciación fue actuar con calma, lo cual era realmente un código para hacerme algo cruel. Nunca lo vi venir. De la nada, un día en el patio de recreo, mis amigos declararon que era feo y que no le agradaba a nadie y luego me empujaron.

Me quedé impactado.

Así que creo que el instinto entró en acción. Tomé mis lágrimas y mi prueba de haber sido tratada incorrectamente con la maestra y esperaba mucho que siguiera el mismo guión que mi madre.

Me sorprendió cuando me dijo que dejara de ser tan sensible y me regañó por ser demasiado emocional. Mi rostro se sentía como si de repente estuviera envuelto por

llamas ardiendo bajo mis mejillas. Estaba avergonzado de mis sentimientos. Podía escuchar la risa de los que acababan de lastimarme y no podía soportar darme la vuelta.

Sentí algo confuso y alarmante dentro de mi pecho. Era en parte tristeza, en parte ira y en parte querer frenéticamente huir. El pánico se apoderó de mí. ¿Cómo pudo el maestro no hacer nada? Una angustia hirviente se apoderó de mí.

No sabía a quién odiaba más en ese momento. . . mis "amigos" o yo mismo.

No estoy seguro de por qué este rechazo pareció ser un momento tan épico. Me habían rechazado, herido y traicionado antes. Pero éste era público. Y creo que es por eso que este no solo me dolió, sino que me hizo sentir avergonzado frente a lo que parecía el mundo entero.

Me invadió una inquietud. Quería a mi mamá. Pero sabía que ella no podía estar conmigo en el patio de recreo. Ese día no. No cualquier día. Las mamás a veces venían al salón de clases para las fiestas, pero nunca iban al patio de recreo. Escaneé la cerca que nos rodeaba con una urgente necesidad de encontrar una salida.

Cuando me di cuenta de que no había ningún lugar adonde ir, apreté la mandíbula. Contuve las lágrimas que ya me había dicho mi maestro que no eran aceptables aquí. Mis manos se entumecieron. Estaba completamente aterrorizado por la impactante realidad de que el único que podía protegerme era yo. Y ya sabía lo impotente que era.

No se trataba solo de lo que sucedió en el patio de recreo. Fue la madre de mi papá quien me hizo sentir como un niño terrible por las pocas migas de galleta que se escaparon. Y la mamá de mi mamá que nunca vino a buscarla y luego permitió que me lastimara. Mi papá que no vino a casa y no nos protegió. Y las chicas que se suponía que eran mi gente.

Una necesidad ardiente surgió dentro de mí para que algún día se dieran cuenta de lo horribles que eran en realidad. Excepto que no quería que fueran horribles. Quería que fueran buenos, cariñosos y amables. Quería que me vieran y que les gustara lo que veían. Quería que me amaran y me protegieran. Quería lo que leí en los libros de cuentos y vi modelado en los únicos dos programas de televisión que se me permitieron ver: *The Waltons* y *Little House on the Prairie*.

Quería algo que sabía que debería ser posible. Simplemente no fue posible para mí. Y no por lo que les pasaba a los demás. De lo que realmente temía no escapar nunca era de ser yo. El denominador común de todos

el dolor era que yo estaba en el centro de eso.

El mayor infierno que un ser humano puede experimentar aquí en la tierra no es el sufrimiento. Se siente que el sufrimiento no tiene sentido y que nunca mejorará.

El patio de recreo nunca volvió a sentirse seguro después de eso. No culpé a la maestra. En realidad, era una mujer encantadora. Pero sucedían cosas que ella nunca vio. Las reglas eran diferentes en el patio de recreo. En lugar de *ser amable y jugar limpio*, era un juego de supervivencia. Las personas que decían o querían decir cosas estaban protegidas por los demás del grupo popular. Parecía que podían salirse con la suya. Ellos eran los geniales, los fuertes, los que mandaban. Nadie dijo que lo lamentaran. Y la única justicia era si pudieras encontrar una manera de buscar en secreto venganza de los niños malos sin que te atrapen.

En esencia, todos nos convertimos en lo que temíamos. Niños malos. Y si no querías ser malo al principio, solo te tomó unos días ser el objetivo para conformarte, por el bien de la supervivencia, en una réplica exacta de los niños que más te disgustaban.

The greatest hell  
a human can  
experience here  
on earth is not

SUFFERING.

It's feeling like  
the suffering is

POINTLESS

and it will never get  
any better.

Decidí no decírselo a mi mamá. Ser un chismoso era peor que ser poco elegante.

Se sentía más seguro encajar con la mezquindad que ser vulnerable y valiente. No era una opción ser amable, ya que la

amabilidad exponía lugares tiernos donde otros podrían lastimarme más. La dureza y la aspereza y unirme al juego mezquino permitieron que mis vulnerabilidades permanecieran escondidas debajo de un corazón cada vez más endurecido.

Con el tiempo, descubrí que había una forma de no unirme a la mezquindad y aún así escapar de ser un objetivo: callar y mezclarme hasta el punto de desaparecer básicamente. Sin palabras. Sin emoción. No sé. Sin cercanía. Sin expresiones de ningún tipo.

Mi gracia salvadora ese año fue cuando me ofrecí como voluntario para ayudar al maestro para poder permanecer en el salón de clases durante el recreo. Limpié las pizarras y barrí el suelo cuadrado beige y verde mientras todos los demás se arriesgaban en el patio de recreo. Y fue entonces cuando comencé a aprender que me reconfortaba revisar todas las pruebas que tenía contra todos los niños malos. Archivos de cosas que dijeron e hicieron con detalles precisos recopilados en mi mente día tras día. Prueba que planeaba compartir un día cuando finalmente descubrí quién estaba desempeñando el papel de juez y el justificador de todos los errores en esta escuela.

Nunca encontré al juez.

El quinto grado vino y se fue. Estaba absolutamente convencido de que la secundaria sería mejor. Y estaba absolutamente equivocado.

El juez tampoco estaba allí. Dejé ese patio de recreo por última vez hace más de cuarenta años. Sino este día a veces me pregunto si el patio de recreo me ha dejado.

Les cuento todo esto, porque las cosas que aprendemos de niños se quedan con nosotros. Me imagino que, mientras compartía mi historia, empezaron a surgir en su mente fragmentos de su propia historia. Fragmentos de recuerdos como viejos clips de películas en los que se hizo clic. Algunas tan deliciosas como las que tengo de jugar con mi mamá. Algunos tan dolorosos como que mi padre se fuera y no volviera a casa para protegernos. Algunos tan extraños como un conductor ebrio golpeando mi casa. Algunos tan hirientes como mis amigos volviéndose contra mí.

Esas cosas que suceden en nuestras vidas no solo cuentan una historia. Ellos informan

nosotros de la historia que nos contamos. Si escuchamos con atención, entretejido a lo largo de nuestras narrativas hay un sistema de creencias que se formó dentro de nosotros cuando éramos niños.

Para mí, fue un sistema de pensamiento que incluía varias cosas. Primero, me inculcó una idea clara de lo que creo que debería y no debería hacer. Todavía hago las cosas que mi mamá me enseñó que deben hacerse antes cama. Todavía no compro cereal azucarado. Todavía lamo el borde de cada galleta que como, tal como insistía mi abuela. Yo no robo. Me estremezco cuando escucho malas palabras. No siempre creo que sea seguro compartir sentimientos. Las reglas están destinadas a mantenernos a salvo y deben seguirse. Las personas que siguen las reglas están mucho más seguras que las que no las siguen.

En segundo lugar, afecta lo que creo sobre otras personas. Yo creo algunos la gente está a salvo. Pero mucha gente tiene problemas de los que no sé nada. Los problemas no resueltos y las heridas sin tratar hacen que la gente diga y haga cosas que pueden doler. Trato de no personalizar lo que otras personas dicen o hacen, pero es muy difícil cuando soy muy sensible. Me lastimo. Y lamentablemente, aunque nunca quiero lastimar a otros, lo hago. Incluso cuando hago todo lo que sé hacer para mejorar las cosas. . . a veces las cosas no mejoran. Algunas relaciones no sobreviven a largo plazo. A veces, nunca sabemos realmente por qué.

En tercer lugar, influye en lo que creo sobre mí. Cuarto, lo que creo acerca de Dios. Y por último, lo que creo sobre el perdón y seguir adelante de manera saludable. No llené ningún ejemplo de los últimos tres, porque creo que he hablado lo suficiente sobre mí, y es mejor reservar esos pensamientos para compartirlos en persona. Quizás algún día nos encontremos y, tomando un café (muy caliente con leche de almendras al vapor y una stevia, por favor), podamos sacar nuestros diarios y abrir nuestros corazones juntos. Pero por ahora, aquí es donde te entrego la pluma.

A mi consejero le gusta animarme a juntar los puntos, conectar los puntos y luego corregirlos. Haremos la conexión y la corrección en capítulos futuros. Pero ahora mismo, en este momento, comencemos por el principio y dejemos que sus recuerdos se filtren con trazos de lápiz líquido. No tema cómo las palabras salen o se enredan en cualquier tipo de línea de tiempo, ni sienta que tiene que asegurarse de que cada detalle sea preciso y correcto. No se trata de hacerlo bien, sino de sacarlo todo.

Hay una persona increíble a la que quiero asegurarme de que no te pierdas de conocer de verdad. El único y glorioso tú que miras cada día en el espejo. . . lleno de las experiencias más interesantes, deliciosas

peculiaridades, dolor honesto, resistencia inspiradora, divertidas rarezas familiares y absolutamente asombroso

reflejos de nuestro Padre celestial. Nunca me sentí tan honrado de conocer a alguien. Hola, hermosa, hermosa tu.

# Conectando los puntos

**CUANDO ESCRIBÍ EL** último capítulo, llamé a una amiga para poder leerlo en voz alta. Quería escuchar su reacción y ver si despertaba recuerdos de su propia infancia. Y revuelva, lo hizo. Ella dijo: "Vaya, eso va a provocar algunas conversaciones complicadas en el estudio bíblico. Pero bueno. Y necesario".

Estoy de acuerdo. Es desordenado. Y es bueno. Son ambos.

Eso es parte de lo que debemos hacer al tomar las partes de nuestra historia que surgieron en el [último capítulo](#) y comenzar a conectar los puntos. Esta parte desordenada y buena del proceso debería ayudarnos a ver que, si bien las situaciones por las que pasamos parecían eventos aislados del pasado, ahora no están tan lejos de nosotros. Lo que experimentamos a lo largo de la vida impacta las percepciones que llevamos. Cuanto más tiempo llevemos esas percepciones, más se convertirán en las verdades en las que creemos, vivimos, operamos y usamos para ayudarnos a navegar la vida de hoy.

Es importante comenzar a establecer estas conexiones entre lo que sucedió en nuestros años de crecimiento y las razones por las que hacemos algunas de las cosas que hacemos, decimos algunas de las cosas que decimos y creemos algunas de las cosas que creemos en este momento. Y no se trata solo de procesar para comprendernos mejor a nosotros mismos. Está procesando lo que todavía necesita ser perdonado para que realmente podamos avanzar de manera saludable. Las cosas que nos marcaron desde ayer siguen siendo parte de nuestra fabricación hoy.

Mi amiga me dijo que planeaba colgar el teléfono y sacar su diario. El gran diario con mucho espacio para escribir, no su pequeño diario para tomar notas. Eso me hizo sonreír. Si el capítulo era digno de un gran diario para mi amigo, tal vez impulsara a otros a poner también la pluma en el papel.

---

Las cosas que nos marcan  
de ayer siguen siendo  
parte de nuestra

---

## fabricación hoy.

Lo que no sabía mientras hablaba con ella era que Art también me escuchaba leer el capítulo. Se estaba preparando para el día, entrando y saliendo de la habitación, y no parecía estar sintonizado con mi capítulo en absoluto.

Pero él estaba.

Y vino a sentarse a mi lado después de que colgué el teléfono. Tenía lágrimas en los ojos. "El capítulo fue realmente bueno, Lysa".

Mis palabras lo habían conmovido. Era tierno y empático. Quería escuchar y estaba dispuesto a compartir. Él mismo estaba haciendo conexiones, y juntas esas conexiones empezaron a contarme la historia detrás de nuestra historia. Era importante no solo para nuestra curación, sino también para mi viaje, perdonar el impacto de lo que había sucedido. Recuerda, nuestra decisión de perdonar ocurre en un momento marcado como el que tuve con las cartas de 3 × 5. Pero también hay un proceso de perdonar el impacto que todo esto tuvo en mí y que se desarrollará en los próximos años. Estas conexiones que estábamos haciendo se volvieron muy cruciales para que yo entendiera lo que había sucedido. . . no "por qué" sino "qué". Para verbalizar el perdón, tenemos que verbalizar *lo* que estamos perdonando.

Hace cinco años, Art siendo así de abierto me habría sorprendido. En los años anteriores a lo que ahora llamamos "el túnel del caos", solo vi a Art llorar cuatro veces. Esos tiempos están profundamente grabados en mi memoria, porque fueron muy raros.

Art se crió con la creencia de que la emoción era intensamente privada y mejor mantenida para uno mismo. El rendimiento fue recompensado. De modo que se prefería la actuación, incluso si eso significaba fingir. Que le enseñen a reprimir los sentimientos en una etapa temprana de la vida a veces puede significar que nunca aprenderá a comprender adecuadamente los sentimientos en el futuro. Los sentimientos tienen un propósito. Los sentimientos nos informan de los problemas que deben abordarse. También nos ayudan a sentir empatía por los demás, a vincularnos con los demás y a saber cuándo debemos dar y recibir apoyo emocional.

No necesitamos ser gobernados por nuestros sentimientos. Pero tampoco queremos ser actores que interpretan guiones que actúan con emoción justo cuando es necesario o potencialmente recompensado. Esto carece de una verdadera relación con quienes lo rodean.

nos.

Nunca había hecho la conexión antes de que Art y yo éramos buenos interpretando nuestros papeles y haciendo lo que se esperaba, pero carecíamos del tipo de profundidad necesaria para una verdadera intimidad emocional. Creció en una casa donde no se expresaban sentimientos. Entonces aprendió a guardar secretos. Crecí en una casa donde cada sentimiento no solo se expresaba sino que se declaraba en voz alta y se procesaba en voz alta. Se guardaban secretos, pero siempre encontraban la salida en momentos de explosiones emocionales y declaraciones audaces. No podía entender por qué estaba tan callado. No podía entender por qué hablaba tanto. Éramos solo dos personas llorando por más profundidad emocional, pero no teníamos ni idea de cómo llegar allí.

El amor es algo profundo. Cuando se ve obligado a permanecer en la superficie, se tambalea como un pez fuera del agua. Un pez no puede vivir en la superficie porque no puede respirar. Respira oxígeno pero no del aire de la superficie. Los peces extraen agua a través de sus branquias, que disuelven el oxígeno del agua y lo distribuyen en sus cuerpos. Si no llegan por debajo de la superficie, se verán privados de lo que les da vida. El amor es un poco así.

El amor necesita profundidad para vivir. El amor necesita honestidad para crecer. El amor necesita confianza para sobrevivir.

Cuando le falta profundidad, se tambalea. Cuando se le priva de la honestidad, se marchita. Y cuando la confianza se rompe, el amor se paraliza.

Art y yo hemos pasado por todo eso. Pero, extrañamente, encontré que los años vacilantes eran los más confusos de todos. Esos fueron los años en los que cuestioné mi cordura una y otra vez.

Aquellos fueron los años en que me dijeron las cosas correctas, pero parecían extrañamente ausentes de verdaderos sentimientos. Las palabras amorosas deben aterrizar en tu corazón como un bolsillo lleno de plumas revoloteando, pero luego te asentarán cuando la verdad del amor se asiente. Pero cuando las palabras aterrizan con un ruido sordo, te preguntas: *¿Es esto cierto? ¿Te refieres a lo que estás diciendo?*

Con el tiempo esa confusión me hizo preguntarme: *¿Estoy cuerdo? ¿Estás cuerdo? Lo que estoy escuchando de ti debería hacerme sentir tan amado y seguro. Pero lo que siento por dentro se siente más como miedo. Un miedo extraño y estrangulador como el que podrías sentir al caminar demasiado cerca del borde de un acantilado aterrador. ¿Porqué es eso?*

He oído decir que la gente se enamora. Ojalá la expresión fuera más como: "Encontramos el amor y luego lo elegimos una y otra vez juntos". Prefiero eso a caer.

Entonces, para mí, el nuestro fue un amor confuso. Pero como su actuación fue tan convincente, realmente pensé que el 100 por ciento del problema era yo.

Con una infancia como la mía, rechacé cualquier consideración de que algo andaba mal con Art. Después de todo, fui yo quien fue abusado, abandonado y acosado. Realmente pensé que nuestros problemas eran solo mis problemas. No sabía cómo abordar lo que no podía entender. No estaba haciendo la conexión por la que Art estaba pidiendo más. Pensé que creció en una casa tranquila. Y tranquilo significa perfecto, ya que las personas no se gritan entre sí. Como Art no gritó, pensé que estaba bien. Nunca hice la conexión de que las personas que están calladas son a veces las que sufren más. Es solo que sus gritos son silenciosos. O están actuando en secreto. Mi dolor nunca fue encubierto, por lo que fue más fácil adjuntarme los problemas que tratar de cuestionar cosas que no entendía.

¿Alguna vez su detector de humo comenzó a emitir un pitido, diciéndole que las baterías deben ser reemplazadas para que las cosas funcionen correctamente? Pero cuando no puede averiguar cómo reemplazar las baterías, simplemente lo desengancha del techo para que el molesto sonido desaparezca. Supongo que eso es lo que hice. Simplemente acepté los problemas como propios para que la confusión sea menos alarmante. Poco sabía que al hacerlo me perdería las advertencias de un incendio que pronto destruiría tanto. En esencia, me traicioné mucho antes que Art.

Recuerdo haber deseado poder excavar bajo la superficie de su exterior muy confiado y abotonado . Quería más. Aunque no podría haber descrito antes ahora qué era el "más".

Habría confundido mi respuesta en ese entonces. Podría haber dicho *más emoción* . Pero eso no fue realmente todo. Podría haber dicho *más conexión de corazón* . Pero eso tampoco fue realmente. Y como no hubiera podido definirlo, simplemente hubiera dicho: "No importa. Estoy feliz. Olvídate de que dije algo ". Y luego me acostaba en la cama por la noche escuchando su respiración constante y lloraba. Me pregunto cuántas horas de medianoche pasé orando por algo que ni siquiera podía nombrar.

Ahora sé qué era el "más" que parecía faltar.

Ahora lo sé, porque ahora lo tenemos.

Vulnerabilidad.

Tenemos que ser vulnerables para ver las realidades de nuestra vida y hacer algunas de las conexiones de las que estamos hablando. Pero también ganamos aún más vulnerabilidad como resultado de una mayor conciencia de nosotros mismos. Se vuelve difícil fingir con los demás cuando ya no podemos fingir con nosotros mismos. Y,

hermana, si esa es una de las únicas conexiones y correcciones que hacemos en estos capítulos, valió la pena el trabajo.

El que finge nunca será el que se dé cuenta de cuán desesperadamente necesita ser perdonado. De modo que perdonar a los demás siempre parecerá más una cosa que tienen que hacer en lugar de un proceso de liberación en el que pueden participar. En nuestra historia, tuve que hacer la conexión de que Art y yo necesitábamos gracia. Ambos necesitábamos curación. Ambos necesitábamos perdón.

Y aunque ha sido insoportablemente doloroso aprender este tipo de vulnerabilidad, ha sido la parte más vivificante de nuestra curación. ¿No es extraño que a veces sea precisamente lo que más tememos lo que termine allanando el camino hacia la libertad?

Nos han desnudado para que todo el mundo los vea. Y, por horrible que fuera la verdad que salió a la luz, por primera vez en mucho tiempo, ambos nos vimos forzados bajo la superficie donde nuestro amor encontró oxígeno.

El mundo define la vulnerabilidad como exponerse uno mismo de tal manera que se arriesga a exponerse al daño.

Y creo que eso es triste. Yo lo entiendo. Después de todo, ciertamente lo he experimentado. Pero he visto otra realidad de vulnerabilidad. Un lado hermoso. En lugar de que la vulnerabilidad signifique "me expongo al daño", ¿qué pasaría si pudiera ser "abrirme para conocer y amar a otras personas y al mismo tiempo permitirles conocerme y amarme"?

¿Y si pudiera hacer esto sin temer el rechazo, porque ya estoy completamente convencido de que soy aceptado y aceptable?

Y aquí es donde hice otra conexión. Art guardaba secretos en silencio porque no se sentía aceptable. Siempre estaba presionando para tener conversaciones que él no sabía cómo tener, porque estaba tan desesperada por escuchar palabras que otros hombres nunca me dijeron. Quería saber que me aceptaron. Aceptables y aceptados eran ambos sentimientos que queríamos, pero la forma en que perseguimos esos sentimientos nos separó en lugar de unirnos.

El secreto para tener una vulnerabilidad saludable no comienza con que me sienta seguro con Art. La seguridad es importante, seguro. Pero no comienza con otros. Tiene mucho más que ver con que yo esté a salvo conmigo. Y Art está a salvo con Art. Solo cuando mi opinión más honesta de mí mismo era también una opinión honrosa de mí mismo, podía permanecer vulnerable ante Art sin miedo. Sin muros de pretensión. O cortinas que solo se abrieron cuando actuamos. Sin pequeñas mentiras para cubrir

cosas que no podríamos soportar ser reveladas. . . sin juicios penetrantes de las debilidades de los demás.

Art tuvo que creer que era aceptable. Tenía que creer que me aceptaron.

Estos no eran sentimientos para encontrar dentro de nuestra relación. Estas eran verdades para vivirlas porque Dios ya nos había ayudado a creerlas primero como individuos. Luego, en momentos de vulnerabilidad, podríamos simplemente recordarnos lo que ya sabíamos que era verdad.

Ahora la honestidad cruda se puede derramar sin que el otro salte para limpiarlo rápidamente. O sin personalizar la emoción sin filtrar como un ataque. Ahora nuestras conversaciones son más como "Solo di lo que necesites decir. Estoy escuchando. Estás seguro. Recordaré quién eres a la luz de cómo te creó Dios. Juntos, lucharemos contra la vergüenza que amenaza con meterse en tu mente. No agregaré más a tu vergüenza. Diré la verdad pero siempre con el objetivo de ayudarte y ayudarnos a mantenernos saludables. No te reduciré a ser la suma total de tus luchas. Hablaré vida recordándote quién eres realmente en Cristo".

El secreto es que podemos ayudarnos mutuamente a recordar quiénes somos realmente. Pero no podemos arreglarnos el uno al otro. No podemos controlarnos el uno al otro. No podemos mantenernos sanos el uno al otro. Podemos hablar de la vida. Podemos ser vulnerables. Podemos rezar. Podemos luchar contra el enemigo. Podemos elevar todas las preocupaciones al Señor y podemos navegar las preocupaciones entre nosotros. Pero no debemos permitir que la fuerza destructiva de la vergüenza entre en ninguna parte de nuestra relación. Es volver a lo que Dios siempre quiso que fueran las relaciones.

Uno de mis versículos favoritos de la Biblia es: "Adán y su esposa estaban desnudos y no se avergonzaban" (Génesis 2:25). Eran vulnerables. . . no corría el riesgo de estar expuesto pero estaba muy abierto a ser amado. No se sentían avergonzados de sí mismos. No se avergonzaron el uno al otro. No actuaron vergonzosamente de ninguna manera. A menudo he dicho que esto se debe a que "no tenían otras opiniones con las que lidiar excepto el amor absoluto de Dios". <sup>1</sup> Esto es cierto.

Pero ahora también veo más para desempacar aquí.

Sabían que fueron hechos por Dios, completa y maravillosamente especiales, a pesar de que los ingredientes reales que Dios usó para

hacerlos eran aparentemente muy humildes y básicos. El polvo y los huesos rotos no parecen ser los comienzos más prometedores. Esos ingredientes aparentemente carecen de potencial. Cuando pensamos en el polvo, a menudo pensamos en lo que queda después de que algo se rompe o en lo que debe limpiarse después de una negligencia excesiva. Y una costilla expuesta es una de otras veinticuatro similares, escondida debajo de la carne y no se ve hasta que la vida ya no existe y la descomposición ha hecho su

trabajo.

Dejados por sí solos, estos ingredientes no valdrían nada. Insignificante. Inaceptable.

Pero elegidos por Dios y luego inspirados y tocados por Dios, se convirtieron en la única parte de la creación hecha a imagen de Dios. No eran nada convertido en algo más glorioso. Fueron hechos para ser un reflejo de la imagen de Dios. "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1:27). Estos portadores de imágenes hicieron visible la imagen de un Dios invisible.

Lo que los hizo gloriosos no fue cómo comenzaron como polvo y huesos, sino por quién fueron hechos: Dios mismo. Aceptaron en quién se basaban, en quién sabían que era Dios. No veo evidencia de que estuvieran disgustados por la forma en que se hicieron antes de la caída.

Ambos estaban desnudos y no sentían vergüenza.

Cuando me di cuenta de esto, las lágrimas cayeron como lluvia sobre mi diario. Las palabras que había escrito con tinta comenzaron a arremolinarse en manchas líquidas. Comencé a hacer la conexión de cuán desesperadamente Art necesita escucharme decir estas palabras vivificantes sobre él, recordándole una y otra vez que es más que polvo. Es más de lo que ha hecho. Es mucho más que los errores que cometió. Él es el mismísimo aliento de Dios, muy aceptable. Y cuando lo miro así, surge su verdadera identidad. Esto niega los problemas en los que ambos todavía tenemos que trabajar. Pero cambia el fundamento de la vergüenza a la esperanza que tenemos en Cristo. El asunto, aunque es una realidad, no es su verdadera identidad. Es un hijo de Dios a quien puedo perdonar.

Dejé que esto se apoderara de mí y comenzó a ablandar mi corazón cada vez más. Mi bolígrafo siguió escribiendo. Mis lágrimas seguían fluyendo. Mi corazón seguía ablandándose. Hacer estas conexiones fue muy revelador. Me di cuenta de que mis lágrimas no eran solo porque estaba haciendo

conexiones, sino también porque había dolor adjunto a estas revelaciones.

Esta palabra *dolor* seguía apareciendo en lo que estaba escribiendo. Aunque estaba perdonando, todavía estaba afligido por todo el dolor. Todavía estaba afligido por errores que aún no se habían reparado. Todavía estaba afligido por decisiones con las que no estaba de acuerdo. El duelo es a menudo un proceso largo que toma de la mano el perdón. Hablaremos sobre el papel que juega la pérdida en capítulos posteriores, pero quiero mostrarles otra conexión que hice.

Incluso cuando era pequeño, sentí el injusto dolor de la pérdida y lo terrible que es cuando las acciones de las personas nos cuestan una profunda emoción. Nunca supe cuanto esto

me dio miedo que la gente se aprovechara de mí. No sabía cómo tener una mejor perspectiva sobre esto. Pero leyendo Génesis, experimenté otra nueva revelación.

Dios expresó antes de que la mujer fuera creada que no era bueno que el hombre estuviera solo. Siempre asumí que era porque algo le faltaba a Adam. Pero releerlo cuidadosamente me ayudó a ver que el Adam creado no estaba incompleto. Después de todo, cuando Dios hizo que el hombre se durmiera, no rehizo, rehizo, añadió o renovó al hombre en absoluto. De hecho, le quitó. Pero aunque le costó algo de hueso a Adán, Dios le devolvió algo mucho mejor que lo que se llevó. Cualquier sacrificio puesto en la mano de Dios, Dios puede traer el bien.

Y tal vez esa sea la primera lección de lo que hace que la vulnerabilidad sea tan complicado. Si corremos el riesgo de ser abiertos, corremos el riesgo de ser heridos. Nos arriesgamos a que la otra persona nos quite algo. Y sabemos que debemos temer este dolor porque, a diferencia de Adán y Eva, hemos experimentado este dolor. Así que retrocedemos y nos amargamos y nos ofendemos cada vez más fácilmente y estamos cada vez menos dispuestos a ser vulnerables.

Entiendo esto.

Sé cómo describir esto, porque soy muy propenso a pensar así.

Como dije, me siento increíblemente violada cuando me quitan algo.

Y no hay absolutamente nada en mi ser natural que quiera estar bien con algo de lo que he perdido. Todavía lloro por el asunto. Todavía me duele que mi hermana pequeña Haley se haya ido

demasiado pronto. Todavía extraño a los amigos que ya no forman parte de nuestras vidas. Todavía espero que mi papá algún día vuelva a casa.

Hay otras cosas que no son tan difíciles de procesar. El dinero robado, los comentarios groseros dados u otras cosas despojadas no están al mismo nivel que la pérdida de personas a las que he amado tan profundamente. Es un tipo diferente de dolor, pero sigue siendo un dolor que puede hacer que no quiera arriesgarme a que me quiten de nuevo.

Pero, ¿y si, en lugar de temer lo que nos puedan quitar, decidimos que todo lo perdido nos hace más completos, no menos? No por la economía mundial. En este mundo, la pérdida nos hace afligirnos como debería. Pero esta no es toda la historia.

Al mismo tiempo que sufrimos una pérdida, ganamos más y más conciencia de una perspectiva eterna. El duelo es un trabajo tan profundo y un proceso largo que parece que no lo sobreviviremos. Pero eventualmente lo hacemos. Y aunque es posible que nunca estemos de acuerdo en este lado de la eternidad en que el intercambio de bienes

Dios nos dio lo que hemos perdido, nos aferramos a la esperanza confiando en Dios. Todo lo perdido que ponemos en manos de Dios no es una pérdida para siempre. Martín Lutero dijo: "He tenido muchas cosas en mis manos y he perdido

el centro comercial; pero todo lo que he puesto en las manos de Dios, todavía lo poseo ". <sup>2</sup> Dios tomó el hueso de Adán. Le devolvió el regalo de una mujer.

No todo lo que nos ha sido quitado fue por la mano de Dios. Pero cuando pongo mentalmente todas y cada una de las pérdidas en Sus manos, puedo redimirlas. "De cierto, de cierto os digo, que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere, da mucho fruto "(Juan 12:24 ESV ).

La pérdida nunca es el final de la historia. Esto fue muy claro con mi amiga Colette mientras procesaba su pasado y buscaba conexiones. Una cosa que notó fue que tenía un pavor absoluto a los amaneceres y atardeceres. Para la mayoría de nosotros, estos son inspiradores. Pero no para Colette. No quería sentarse y ver salir el sol o sentir el glorioso cierre de un día con una caminata al atardecer. Su familia lo sabía, pero no sabían por qué.

De hecho, entristecía a su familia que no disfrutara de los amaneceres y atardeceres con ellos.

Pero mientras escribía su historia, los puntos que recopiló de repente comenzaron a ayudarla a conectar que cuando era niña, la mañana y la noche eran momentos en los que se sentía amenazada y asustada debido a circunstancias fuera de su control. Entonces, su sistema de creencias que se formó cuando era niña era que estos dos momentos del día debían evitarse, no disfrutarse.

Todo este tiempo después, todavía evitaba los amaneceres y los atardeceres, aunque no había sido amenazada a esas horas del día en más de treinta años. Sus circunstancias habían cambiado drásticamente. Pero sus procesos de pensamiento alrededor de los amaneceres y atardeceres nunca cambiaron a medida que crecía, maduraba y continuaba con su vida. Entonces, mientras conectaba estos puntos, se dio cuenta de que necesitaba corregir su creencia sobre los amaneceres y atardeceres.

La semana que hablamos de todo esto, ella vio estas gloriosas muestras de color en el cielo como nunca antes.

Dado que estaba teniendo esta experiencia mientras visitaba un estado diferente, al principio pensó que los cielos de repente eran tan magníficos para ella porque eran diferentes en esa parte del país. Pero otra amiga le aseguró que así lucían también en su ciudad natal. Y fue entonces cuando vio que corregir los puntos de su historia la ayudó a ver la belleza nuevamente. El esplendor y la gloria expansivos estallaron en colores llameantes ante ella, ¡y lo vio! Finalmente lo vio. Y creo que lo verá ahora por el resto de su vida.

No es porque su pasado haya cambiado. Es porque lo que ahora cree que es posible para ella ha cambiado. Ahora bien, las mañanas tempranas no son lúgubres, y el cielo que se abre paso a la oscuridad no es terrible. Son demostraciones de gloria, esplendor y belleza que ella tiene permiso para disfrutar al cien por cien. Su elección. Mi elección. Tu elección.

Mientras me siento aquí reflexionando, conectando mis puntos y pensando en Art y Colette, me doy cuenta de que hay más en cada historia. Hay heridas y pérdidas que hemos experimentado en nuestro pasado que alimentan creencias erróneas y tendencias malsanas, que nos retienen en el presente. Colette perdió años no solo disfrutando de los amaneceres y atardeceres, sino también disfrutando de experiencias con su familia. Art y yo perdimos años de poder tener conversaciones difíciles sin personalizar la emoción sin filtrar como un ataque. También perdimos la intimidad que esto habría fomentado. Sí, la pérdida es ciertamente parte de lo que nos moldea. Pero no tiene por qué ser perjudicial. La

pérdida también puede moldearnos de maneras maravillosas si lo permitimos.

Si nos volvemos más conscientes de cómo procesamos nuestros pensamientos y percepciones y los redirigimos de maneras más vivificantes, entonces, dentro de cada pérdida, una persona más sabia, empática, comprensiva, perspicaz, compasiva, fuerte y humilde tiene el potencial. surgir dentro de nosotros.

Así que regreso a través de mi historia y la llamo para que se levante. Desarrollé creencias sobre la vida, yo mismo, otras personas, Dios y el perdón cuando era niño. Y esas creencias a menudo estaban más profundamente arraigadas en mí cuando me lastimaron cuando era niño. Esto es lo que formó mi sistema de procesamiento a través del cual pasan mis pensamientos y experiencias incluso hasta el día de hoy.

Creo que es hora de revisar mi sistema de creencias. No quiero procesar para siempre situaciones difíciles usando percepciones formadas por mis temporadas más dolorosas o traumáticas. Este es un proceso lento y no apresurado, pero tampoco tengamos miedo de comenzar el proceso de curación. Y eso comienza con encontrar las conexiones.

Aquí hay algunas cosas que debe considerar al buscar las conexiones en su historia:

- ¿Hay momentos del día o estaciones del año que debería disfrutar pero que evita? Por ejemplo, conmigo siempre me han gustado octubre y noviembre. El otoño siempre ha sido una época tan especial del año para mí. Pero ahora me encuentro preparándome para estos meses de otoño, porque es cuando ocurrió un trauma significativo con Art. Una vez que hice esta conexión,

trabajó intencionalmente para recuperar estos meses para siempre. Reclamar es mucho más empoderador que evitar.

- ¿Hay lugares que debería disfrutar, pero se da cuenta de que no quiere ir allí?
- ¿Hay tipos de personas a las que evitas o te sientes especialmente ansioso?
- ¿Hay ciertas palabras o frases que provocan más emoción de la que cree que deberían?
- ¿Hay eventos de la vida de los que cuando se habla de los recuerdos, te das cuenta de que quieres escapar de la conversación?

Al considerar categorías de quién, qué, cuándo y dónde. . . busca el por qué. Preste atención a las respuestas físicas que tiene su cuerpo, como un aumento de la frecuencia cardíaca, sentimientos de ansiedad, expresiones de muecas o simplemente una sensación general de resistencia que sabe que no debería existir.

No podemos cambiar lo que hemos experimentado, pero podemos elegir cómo nos cambian las experiencias.

Te prometo que vale la pena. Lo veo hoy en el milagro de lo lejos que Dios nos ha llevado a Art ya mí. Ambos todavía tenemos mucho por hacer. Pero no estamos donde solíamos estar.

Hay vulnerabilidad. No hay actuación. No hay secretos. Y si lloro a medianoche, se despierta. Literalmente.

Esta es una seguridad que nunca antes habíamos tenido. Emoción. Lágrimas. Honestidad. La libertad de descubrir lo que hay dentro sin preocuparnos de que nos etiquete con problemas o asuste al otro. Simplemente la simple humanidad ante otra que es plenamente consciente de sus propias debilidades.



*We can't  
change  
what we have*  
EXPERIENCED,  
*but we can  
choose how the  
experiences*

Somos libres de estar juntos sin la presión de tener que arreglarnos. No es que no plantee preocupaciones, pero no tomo los problemas de Art como míos para solucionarlos. Y Art tampoco se enfrenta al mío. Trabajamos en ellos con nuestros consejeros, y encajamos nuestras frustraciones en oración con Dios. No todo está ordenado. En realidad, a veces es bastante complicado. . . pero es bueno. Y eso nos libera para vivir y amar juntos.

Ahora, volvamos a la historia del comienzo de este capítulo. Me quedé mirando a Art ese día, mientras compartía las conexiones que estaba haciendo en respuesta a las que yo había hecho. Este hombre con lágrimas provocadas por algo que había escrito. Una parte de mí había conmovido su corazón y despertado su interés por sentarse conmigo.

¿Cómo puede ser que este hombre que me rompió en el nivel más profundo ahora sepa cómo amarme de la mejor manera? Es un misterio. Como gran parte de mi historia, esa mezcla de Dios a veces moviéndose y luego, bueno, no puedo entender dónde estaba Dios y

no puedo ver evidencia de lo que estaba haciendo. Pero tal vez esa sea la parte llamada fe. Mi confianza se construye cuando veo la obra de Dios con mis ojos humanos. Pero lo que construye mi fe es cuando no puedo ver o entender lo que Él hace. En cambio, elijo depositar mi confianza en quién es Él y declararlo bueno en medio de todas las incógnitas.

    Mi padre nunca volvió a casa con nuestra familia, y ahora han pasado casi treinta años desde que escuché su voz. Lo perdoné y le dije que lo amaba, pero todavía no llama.

    Un hombre  
    regresó. Un  
    hombre nunca lo  
    hizo.

    Y, sin embargo, la redención de Dios está ahí sobre todo. Es un misterio tan doloroso y tan hermoso al mismo tiempo.

## Capítulo 7

# Corrigiendo los puntos

**Si hoy estuviéramos sentados** en la mesa gris de nuevo, les diría por qué no es suficiente simplemente juntar los puntos y conectarlos. Ahora debemos hacer el trabajo para corregir los puntos: encontrar esas percepciones y creencias que nos formamos basándonos en todo lo que hemos pasado y asegurarnos de que sean vivificantes y no tóxicas.

Estas percepciones y creencias que hemos formado, correctas o incorrectas, nos afectarán más de lo que sabemos.

¿Alguna vez has estado con alguien que personaliza todo? No importa lo que diga, inmediatamente lo filtran a través del dolor no resuelto y las heridas no curadas de las experiencias que han tenido en su historia de vida.

No olvidan las cosas que se les dicen. Siempre están construyendo un caso para respaldar sus percepciones. Rápidamente asignan motivos incorrectos e interpretaciones negativas a lo que se les hace y se les dice.

Crean con todo su corazón cosas como, *No les agrado. Ellos no creas que soy inteligente. No me quieren en su equipo. Quieren atraparme. Creen que soy demasiado ruidoso, demasiado gordo, demasiado callado, demasiado negativo, demasiado obstinado o demasiado mandón. Creen que no soy lo suficientemente bueno.* Hay tantas declaraciones como esta que siempre hacen que lo que otras personas hacen y dicen sea contaminado y tomado como un ataque personal.

Es agotador estar en una relación en la que alguien personaliza todo. Puede empeorar tanto que se vuelve dañino e incluso a veces tóxico. Hace que las personas que los rodean pronto se sientan tan enfermas y cansadas de ser malinterpretadas que eventualmente dejan de responder.

¿Y la persona interpretando todo lo hecho y dicho como un ataque personal? Están perdiendo su dolor y proyectándolo sobre todos los que los rodean. Nunca han conectado los puntos para entender realmente quién en

su pasado realmente necesita ser perdonado.

Es más fácil ver qué puntos deben corregirse en otros. Es un poco más difícil verlo en nosotros mismos. Por eso escribí este capítulo. Entonces podemos olfatear lo que es tóxico.

Este capítulo será como llevar a un canario en una pequeña jaula hacia abajo, hacia abajo, hasta la mía, lo más profundo de nuestro corazón. Durante décadas, un pequeño canario en una jaula fue un detector de advertencia para que los mineros de carbón británicos evitaran el dióxido de carbono y otros gases mortales. Los mineros usaron el canario como indicador de algo que no pudieron detectar con sus propios sentidos humanos. Si el canario se enfermaba o no respondía, los mineros británicos sabían que había algo dañino entre ellos. Tuvieron que abordarlo de inmediato alejando al canario y a ellos mismos de lo que era tóxico. <sup>1</sup>

Ese canario era el detector de alerta temprana para un minero que excavaba profundamente. Rezo para que este capítulo nos ayude a ti y a mí no solo a olfatear lo que podrían

ser algunas percepciones y creencias poco saludables que nos impiden el perdón y el camino de la curación, sino que también nos ayudará a interpretar mejor lo que vemos frente a nosotros en este momento.

Si los mineros no se daban cuenta de la angustia del canario o pasaban demasiado tiempo sin consultar con el canario, se perderían de ver lo que era crucial para ellos ver. No podrían interpretar correctamente su situación.

Y las consecuencias podrían ser nefastas.

Podemos creer cosas horribles sobre nosotros mismos, otras personas, el mundo que nos rodea e incluso Dios si no olfateamos pensamientos tan dañinos para nuestra salud emocional que nos atrofiarán en el mejor de los casos y evitarán que sigamos adelante como un todo, saludables. persona.

Las personas íntegras y saludables son capaces de dar y recibir amor. Dar y recibir perdón. Dar y recibir esperanza. Dar y recibir comentarios constructivos. Dar y recibir lecciones de vida escondidas en las cosas más difíciles por las que hemos pasado.

Tenemos que llegar al lugar donde el dolor que hemos experimentado es una puerta que nos lleva a crecer, aprender, descubrir y, finalmente, ayudar a los demás. Pero si el dolor es lo que simplemente me encuentro una y otra vez, es una puerta de parada que me impide superar o superar esta situación. Es como chocar contra una pared de ladrillos una y otra vez, sin entender nunca por qué mi dolor aumenta día a día.

El perdón no es tan difícil para mí cuando tengo un sistema más saludable para procesar mis pensamientos, mis sentimientos, mis percepciones y creencias sobre mi

circunstancias, personas, yo mismo y Dios. Pero cuando ha sido profundamente herido, es difícil pensar en lo que sucedió que no sea el más obvio. Podemos asumir fácilmente que las cosas malas son causadas por personas malas que causan realidades malas que nunca serán más que malas. Eso es una simplificación excesiva, pero una trampa desafortunada de pensar que he estado atrapado durante años.

Las experiencias que tengo afectan las percepciones que formo. Las percepciones que formo eventualmente se convierten en las creencias que llevo. Las creencias que llevo determinan lo que veo.

Mis ojos solo pueden ver lo que realmente hay, a menos que las percepciones que informan mi visión cambien lo que creo que veo.

Por ejemplo, si ves un conejito de polvo en tu cocina y no has tenido experiencia previa con algo blanco y peludo deslizándose por el suelo, podrías decir: "Oh, un conejito de polvo. Debería barrer eso ". Sin embargo, si un día por el rabillo del ojo ves correr un ratón por el suelo y desde el fondo de tu barriga sueltas un grito espeluznante. . . la próxima vez que vea un conejito de polvo por el rabillo del ojo, no pensará que es polvo. Y ahí estás gritando, llamando a la persona en tu casa que se ocupa de los roedores, de pie en una silla presa del pánico por un conejito de polvo.

*The experiences  
I have affect the*  
PERCEPTIONS I FORM.

*The perceptions  
I form eventually  
become the*  
BELIEFS I CARRY.

*To Be*

Puede que yo sepa esto personalmente o no. Y luego también puede haber o no una razón por la cual, cuando miro una sopa hecha con vegetales orgánicos, asumo que las especias son insectos. Hubo un tiempo en que comí sopa de brócoli con lo que pensé que tenía muchas especias sabrosas. Pero luego, después de haberme saciado, mis hijos sirvieron cuencos llenos y comenzaron a morir de risa. Esos puntos negros no eran especias. Los ojos de mis hijos eran mejores que los míos. Y cuando tomaron una foto de una "especia" y la hicieron lo suficientemente grande como para que yo también pudiera ver las piernas y las antenas, grité. Me fui a la cama con la panza llena de bichos. ¡Ni siquiera puedo!

Según las experiencias que tenemos, cuando vemos algo, nuestro cerebro completa detalles de los que ni siquiera nos damos cuenta. En nuestra vista física, no es solo lo que vemos, es lo que percibimos que estamos viendo lo que determina cómo definimos nuestra realidad actual. Esto es cierto no solo con nuestras percepciones físicas, sino también con nuestras percepciones emocionales.

Aquí es donde vamos con todo esto. En las relaciones tenemos experiencias tanto buenas como malas. Desarrollamos percepciones sobre el mundo y otras personas que afectan lo que vemos a medida que avanzamos en la vida. Esas percepciones interpretan y llenan los vacíos, y esa creencia luego informa nuestra realidad.

Me imagino que lo que me pasó a mí podría estar pasando contigo. A medida que reunió algunos de los puntos de su historia y comenzó a hacer conexiones en los dos últimos capítulos, algunas percepciones comenzaron a cambiar. Es posible que vea algunas cosas de manera diferente y se pregunte qué hacer con todo eso. Tal vez esté empezando a darse cuenta de que algunas percepciones que ha tenido han causado interpretaciones contaminadas, dañando algunas de sus relaciones. Tal vez hayas olido algo tóxico. Aquí es donde damos uno de los pasos más importantes de todos: *corregir los puntos* .

Procesar todo esto lleva tiempo. Mucho tiempo. Pero el secreto de mi propio procesamiento fue triple: dolor, aceptación y perspectiva.

El dolor era yo expresando todo lo que pasaba y cómo me hacía sentir. Esto es lo que hice al recoger los puntos.

La aceptación fue reconocer que la tinta permanente ahora está seca en esas páginas de mi historia. No puedo cambiar lo que pasó. Esto es lo que hice al conectar los puntos.

Y a partir de esas conexiones, comencé a ver nuevas perspectivas, lo que me ayudó a corregir algunos de los puntos. Todavía hay nuevas páginas por escribir en la historia de mi vida, y mis percepciones en el futuro determinarán cómo

Llevo el pasado a mi futuro. Nuevamente, aunque no puedo cambiar lo que sucedió, puedo elegir lo que ahora creo y cómo lo que sucedió me cambia para bien o para mal.

Fue crucial que pudiera reconocer el dolor profundo, profundo en todas sus formas con todos los ejemplos específicos que estaba recordando. Tuve que nombrar qué tipo de dolor estaba sintiendo. Identifica quién causó el dolor. Cuente la historia de lo que sucedió, cómo surgió el dolor. Luego tuve que pensar en la historia que ahora me cuento a mí mismo debido a esta experiencia haciendo varias preguntas:

- ¿Qué creo ahora sobre la persona que me lastimó o las personas con las que tengo una relación de tipo similar?
- ¿Qué creo ahora sobre mí?
- ¿Qué creo ahora acerca de otras personas que presenciaron o supieron lo que sucedió?
- ¿Qué creo ahora sobre el mundo en general debido a esta situación?
- ¿Y qué creo ahora acerca de Dios como resultado de toda esta experiencia?

Para mí fue importante reconsiderar las percepciones de lo que he atravesado y lo que ahora creo que es cierto sobre todos los involucrados. Pero aún más importante, hacer estas preguntas sobre mis creencias me ayudó a ver lo que necesitaba ser corregido para que, a medida que avanzo, tenga interpretaciones más saludables de lo que veo.

Cuando no pasamos por este proceso y no podemos ver nada más que una realidad oscurecida, es difícil dejarlo ir y seguir adelante. Esto se debe a que es imposible viajar por la vida y no coleccionar recuerdos emocionales. O estamos llevando perspectivas saludables o archivos de pruebas de nuestro pasado, evidencia de lo que nos sucedió y cómo nos han agraviado. Básicamente, los archivos de prueba que se dejan desatendidos se convierten en rencores y resentimientos que nos agobian y sesgan nuestras perspectivas. Cuando elegimos caminar por el camino de corregir los puntos, no estamos cambiando dónde hemos estado, sino que estamos clasificando nuestros recuerdos para determinar qué se queda con nosotros desde aquí: pruebas inútiles o perspectivas más saludables.

Por muchas de las cosas malas que nos hicieron, no tuvimos voz

en lo que pasó. Pero tenemos algo que decir sobre cómo

avanzamos. Aquí hay un ejemplo práctico de cómo hice esto:

pensé en las personas en

cada una de las historias de mi vida y busqué discernir lo que llevaba en relación con ellas. Empecé a concentrarme realmente en la reacción que tenía física y emocionalmente a la mención del nombre de cada persona. Me hice preguntas como:

- ¿Me estremezco? ¿Poner los ojos en blanco? ¿Sientes que mi pulso se acelera? ¿Apretar mi mandíbula? ¿Dejar

- escapar un suspiro?
- ¿Niego con la cabeza ante la injusticia de que les sucedan cosas buenas?
  - ¿Celebro en secreto cuando escucho que están teniendo dificultades, con pensamientos como *que finalmente entendieron lo que les esperaba* ?
  - ¿Sueño con el momento en que presente todas mis pruebas y les escuche finalmente admitir que lo que hicieron estuvo mal?
  - Cuando hablo con otras personas sobre esta historia, ¿me apresuro a tratar de convencer a los demás de lo agraviado que fui, con la esperanza de obtener una reacción satisfactoria de simpatía de ellos hacia mí y algún tipo de declaración que afirme lo horribles que fueron realmente las acciones de mi agresor?
  - Si todavía son una parte regular de mi vida, ¿siempre espero lo peor de ellos?
  - ¿Me siento fácilmente ofendido, desanimado, agravado y molesto por ellos o por las personas que me los recuerdan?

0

- ¿Reconozco lo que fue difícil pero siento una sensación de calma y paz?
  - ¿Puedo orar sinceramente por ellos cuando se enfrentan a situaciones difíciles?
  - ¿Puedo manejar mis emociones cuando les suceden cosas buenas?
  - ¿Estoy ansioso por compartir una perspectiva útil con otros que enfrentan una situación similar, con la esperanza de ayudarlos a llegar a un lugar mejor?
  - ¿Puedo buscar lo bueno en otras personas?
  - ¿Busco lecciones de vida y las recojo en lugar de rencores?
  - ¿Qué daño pudo haber sufrido mi agresor que lo hubiera llevado a hacer lo que hizo? ¿Puedo tener compasión por el quebrantamiento del ofensor?
- 
- ¿Puedo ser auténticamente amable con esta persona que no fue amable conmigo, incluso con los límites que podría necesitar trazar?

Y luego, probablemente, las preguntas más importantes de todas fueron las que me ayudaron a replantear mi historia y comenzar a verla desde un punto de vista diferente:

- ¿Cómo podría ver esto de manera diferente?
- ¿Hay alguna parte redentora de esta historia en la que pueda concentrarme?
- ¿Qué bien podría suceder si decido perdonar y no seguir insistiendo en todas las formas en que fui herido?
- ¿Existen cualidades positivas sobre mí que puedan surgir si elijo seguir adelante sin guardar rencor?

Finalmente, procesé mi sufrimiento a través del hecho de que Dios nunca desperdicia nuestro sufrimiento. Como nos recuerda Romanos 5: 3–5, “Sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; perseverancia, carácter; y carácter, esperanza. Y la esperanza no nos avergüenza, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo, que nos ha sido dado”.

Con esto en mente, me hice estas últimas preguntas:

- ¿Qué podría hacer una versión saludable de mí desde aquí?
- ¿Cómo puede este dolor mejorarme, no empeorar?
- ¿Qué podría Dios estar dándome o revelándome a través de esto que no podría haber recibido antes?

Cuando respondí muchas de estas preguntas, no estaba limpio ni ordenado. Mis diarios no eran lineales como hojas de cálculo ni claros como el cristal como fotografías. Eran más como arte abstracto compuesto de palabras que probablemente no tendrían sentido para otros. Pero ese no era el punto. El punto era ayudarme a encontrarme sentido a mí mismo y corregir mis perspectivas mientras buscaba seguir adelante. Y también puedes hacer lo mismo.

Puede que no todo suceda en una larga sesión de hacerse preguntas. Estas revelaciones pueden llegar con el tiempo y de maneras inesperadas : cuando escuchas un sermón u otra persona que comparte su testimonio, o tal vez a través de una canción, o incluso mientras lees este libro. Siempre que estés

inspirado para escribir lo que está aprendiendo, deje que las palabras fluyan. Sea honesto con lo que surja. Y sigue vigilando

al canario en tu mina de carbón prestando atención a la escritura que comienza a culpar a los demás o revisa las circunstancias de tu dolor.

Una cosa que seguí notando mientras hacía este ejercicio fue mi tendencia a aferrarme a los hechos de cómo me lastimé más que a las perspectivas que estaba aprendiendo. A medida que aparecieran en mi diario sentimientos y pensamientos poco saludables que parecían más una prueba que una perspectiva,

- ser honesto con los sentimientos que estaba teniendo;
- ser lo suficientemente valiente para detener los pensamientos fugitivos que lo acompañan, incluso si tuviera que decirlo en voz alta;
- comprobar posibles distorsiones con otros amigos de confianza, mi consejero y con la Palabra de Dios;
- encontrar un versículo de las Escrituras que pueda decir la verdad a alguna parte de la memoria y aplicar la Palabra de Dios a mi pensamiento; y
- procesarlo hasta que pude encontrar una forma más sana de ver y contar mi historia.

Como ya he dicho, esto no es algo que pueda pasar rápidamente en un par de horas o incluso en un par de días. Marque este capítulo y decida convertirlo en algo a lo que regrese una y otra vez durante el tiempo que necesite.

Llevó tiempo llegar a este lugar. Tomará tiempo sanar y encontrar estas perspectivas saludables.

Nada de esto podría apresurarse para mí, y nada de esto debería apresurarse para ti.

Necesitamos sentir lo que sentimos.

Necesitamos pensar en lo que tenemos que pensar. Necesitamos sacarlo todo y arreglarlo todo.

Y, sobre todo, debemos quedarnos quietos y estar presentes en todo.

Esto es lo que me desafié a mí mismo a lo largo de este proceso cada vez que me sentía listo para volver a los viejos patrones y rendirme. Quiero que lea la siguiente parte en voz alta como una declaración personal:

- **NO NECESITO ESCAPAR.** Lo que estoy buscando nunca se encontrará en algún lugar.

- **NO NECESITO AISLAR.** A veces, las mentiras gritan más fuerte cuando no hay otras voces que me ayuden a llamar falta.
- **NO NECESITO NUMERARLO.** No puedo adormecer mi camino para mejorar. Nunca estoy más cerca de la curación que cuando mis sentimientos son lo suficientemente fuertes como para motivarme a atenderlos. La curación es dejar que el sentimiento me indique la causa de un problema. Y cuando se aborda adecuadamente, da paso a la esperanza, la paz y la alegría que me llevarán a partir de aquí.
- **NO NECESITO SILENCIAR MIS PALABRAS REVISADAS.** Las palabras que estoy escribiendo están mostrando mi corazón. No siempre puedo ver lo que hay dentro de mi corazón, pero puedo escuchar lo que se derrama. Todo esto es útil. El trabajo valdrá la pena.

---

No siempre puedo ver lo que hay dentro de mi corazón, pero puedo escuchar lo que se derrama.

- **HAY UNA VERSIÓN SANADA DE MÍ QUE ESPERA Y QUIERE EMERGIR.** Soy capaz de soltar mi prueba. La prueba solo me mantiene atrapado en el lugar donde ocurrió el dolor, así que sigo lastimándome una y otra vez. Rechazaré la seducción de alimentar mis rencores, y ~~dejaré de asumir que Dios no intervino para ayudarme.~~ En lugar de huir, correré hacia Dios cuando necesite ayuda. La perspectiva es a lo que me aferro y lo que llevo desde

temores y fragmentos de verdades a medias y planos de salida mentiras del enemigo trabajaron muy duro para llegar a creer. Separar lo que es verdad de todo lo que engaña. No necesitas poner en orden tus palabras para Dios. Solo necesitas derramarlo todo. Abra los archivos del caso y examine las pruebas, no para usarlas contra otros, sino para verlas todas a la luz de la verdad de Dios. Deja que Él te revele lo que necesitas aprender de todo esto y lleva las lecciones contigo. . . pero no utilices tu dolor como arma contra los demás.

Dios está contigo. El es el juez. Él es su defensor, el único que puede rescatarlo y ayudarlo. Recuerde: la prueba de resentimiento encerrada en su interior nunca ejerció justicia. Nunca hizo que otra persona cambiara o corrigiera un error. Nunca hizo que alguien se arrepintiera de todo lo que había hecho. Solo te lastimó y te aprisionó detrás de la etiqueta de víctima. Es como sentarse entre los escombros de un edificio demolido, negándose a dejar que se lo lleven. "¡No!" lloras. "Debo aferrarme a este vidrio roto y estos ladrillos rotos, el marco todo torcido y caído como palos". Debe verse por lo que es: evidencia de un final. Pero una vez reconocido y limpiado de escombros dañinos, este mismo lugar es un buen terreno para una hermosa reconstrucción.

Esa prueba recopilada no es un tesoro, ni es un recuerdo que pruebe el duro lugar al que ha viajado o su arma secreta de justicia. Son escombros. Aunque creas que te protege y mejora tu mundo, es feo y nítido. Y nada de eso está sanando tu corazón. Es hora de llamarlo por lo que es y empezar a limpiarlo. Puedes tomar lo que no está roto de entre sus montones. No todo es terrible dentro de sus archivos de memoria.

Debe vaciar lo suficiente para que pueda pasar de doliente a receptor. Hay algo *nuevo* por encontrar. La *nueva* curación que descubra será maravillosa, pero probablemente no le dará respuestas sobre por qué sucedió todo este dolor. Hacer las paces con el pasado

elecciones que hicieron.

Saber por qué no es un regalo si nunca tiene sentido.

Tal vez se amaban demasiado a sí mismos o demasiado poco. Quizás sus corazones estaban demasiado desconectados, duros o frágiles. Los corazones blandos no se rompen, ni laten ni se menosprecian, pero los corazones rotos con un pasado no sanado a menudo se encuentran viajando por caminos equivocados. Duelen, pican, dicen palabras que realmente no quieren decir. El dolor que proyectan es solo un esfuerzo por proteger todo lo que se siente increíblemente frágil dentro de ellos.

Lo sé, porque he estado ahí. Tanto para dar daño como para recibirlo también.

Siento mucho cómo te lastimaron.

Y no sé por qué hicieron lo que hicieron o se fueron cuando se fueron. Supongo que pensaron que estabas mejor sin ellos o no pensaron en ti en absoluto. No

podían verte como lo necesitabas o amarte como suplicabas. Solo tenían que irse.

Pero las respuestas sobre por qué no son lo que necesitas.

Esperar algo de ellos te mantiene como rehén de lo que la otra persona quizás nunca esté dispuesta a dar.

¿Pero si quieres seguir adelante? ¿Sanar? ¿Dejar lo que duele? Es 100 por ciento su elección. Los pasos necesarios son suyos. Es lo que puede ser tuyo cuando sientes lo que sientes, piensas lo que necesitas pensar y dices lo que necesitas decir.

La curación es tuya para tomarla y tuya para mantenerla.

La curación emocional no es tanto un nivel para alcanzar como un nuevo

forma de pensar tu eliges.

Es admitir que podría estar pensando mal en esto.

¿Hay otra manera? Siempre hay otra forma. Un mejor lugar para estacionar. Una lección saludable para

mente. No te rindas, no te rindas, no te pierdas en el camino. Persevera presionando y finalmente dejando que la prueba se vaya.

La prueba no te sirve; construir un caso no te curará. Aferrarse a todo el dolor solo te robará todo lo que es hermoso y posible para ti. Déjalo ir. Encomiéndelo a Dios. Él sabe lo que sucedió y lo abordará todo en igual medida de misericordia y justicia.

Amigo mío, puede confiar en esto y continuar con su

## Capítulo 8

# Se siente inmutable imperdonable

**TENGO una** fotografía en **BLANCO Y NEGRO** de mí misma apoyada contra un árbol cuando era niña. Lo encontré en una caja que contenía todo lo que quedó de mi infancia. Del bebé a la boda, décadas de mí escondidas. Mi mamá me acababa de dar la caja después de limpiar su ático. Ella estaba haciendo espacio. Ahora me estaba abriendo camino a través de mi creación. La foto de mí apoyada en el árbol guarda tanto mis secretos como mi apariencia en ese entonces. Lo saqué y lo puse en mi tocador.

En esa foto, tenía el pelo largo y castaño que parecía haber sido besado por el sol y se volvía casi rubio alrededor de mi rostro. Colgaba en rizos desordenados, algo enredados de una manera bonita. Mi piel estaba suave. Mi cuerpo pequeño. Realmente no estaba sonriendo. Parece que estoy perdido en mis pensamientos. Nadie podría haber sabido lo desesperado que estaba por ser rescatado. Estaba practicando una habilidad que nadie tenía que enseñarme. Escondiéndome dentro de mí.

Esta foto fue tomada durante la temporada de abuso por parte de la vecina de mi abuela. Había abusado de mi cuerpo, pero también había tratado de destruir mi mente y mi alma. Había tomado las Escrituras y justificado cosas tan oscuras que ninguna niña debería tener que soportarlas. Me había convencido de que era una niña muy, muy horrible. Y le creí. Entonces me desprecié a mí mismo.

Lo que me robó entonces no fue solo la inocencia de hermosas imaginaciones y la sencillez de la infancia. Me había arrojado a un pozo de miedo por el que todavía tengo que luchar para mantenerme al margen hasta el día de hoy. Miedo a que no valga la pena ser amado. Miedo a que otras personas me utilicen y luego me echen a un lado. Miedo a que siempre me sucedan los peores escenarios. Sabía que esto no les estaba pasando a mis otros amigos. Entonces, ¿por qué me estaba pasando?

Le robaron la libertad de ser un niño juguetón. Aprendí a pensar como un

adulto para tratar de salvarme. Para cuando cesó el abuso, la chica despreocupada que una vez fui había sido reemplazada por una chica cautelosa. Y aunque he experimentado mucho asesoramiento y

sanación, todavía me encuentro asumiendo que lo peor podría pasarme, y estoy constantemente preparándome para el impacto.

Otras personas asumen que nunca les pasarán cosas malas, mientras que yo hago lo contrario. Esa es una conexión que hice en la mesa gris. Pero he descubierto que, a veces, si lo que sucedió se siente inalterable, puede hacer que el cargo de cambiar mi perspectiva se sienta irracional. Es difícil tener perspectivas esperanzadoras en torno a resultados permanentes que no deseaba en absoluto. Perdonar puede parecer imposible cuando la otra persona ha afectado no solo una temporada de nuestras vidas, sino que nos ha afectado profundamente todos los días desde entonces. A veces, los efectos secundarios persistentes son los más difíciles de perdonar. Tal vez luchaste por algo de esto con las heridas más profundas de tu pasado.

Para mí, como mencioné, las secuelas de mi abuso infantil incluyen que mi cerebro salta instantáneamente a los extremos cada vez que sucede algo. Se ha entretelado tan profundamente en mi pensamiento que ahora es más un instinto que una elección consciente. Incluso cuando me divierto, me encuentro conteniendo la respiración, pensando en todo lo que podría salir mal.

Me imaginé a mí mismo yendo a juicio y eventualmente a la cárcel por mil accidentes diferentes que realmente traté de prevenir.

He planeado funerales para todos los seres queridos que alguna vez llegaron tarde a casa o que no respondieron su teléfono cuando los llamé repetidamente.

Me he preocupado por cosas que todos a mi alrededor estaban seguros de que no sucederían y lo hice con tanta angustia que literalmente me enfermé demasiado para comer.

Hace solo unas semanas, en unas vacaciones en la playa, mi familia decidió pasar por una cafetería al revés.

(Honestamente, ¿cómo es que mi gente piensa en cosas como esta ?!) Todos vivían su mejor vida mientras yo trabajaba como un psiquiatra a toda marcha dentro de mi cabeza, recordándome que nadie iba a morir, ser arrestado o haga que aparezca una imagen en las noticias de la noche con palabras en la parte inferior de la pantalla que digan: "Una familia idiota causa un daño irreparable en la cafetería del vecindario".

Ridículo, pero cierto.

A veces me pregunto cómo habría sido mi vida si hubiera podido divertirme sin contener la respiración con cautela, sin asumir que todos los escenarios del peor de los casos serían mis escenarios.

En mi defensa, soy la chica que, la primera vez que jugué al golf,

Expresé mi preocupación por la posibilidad de ser golpeado por la pelota de un compañero golfista y luego eso me pasó a mí. A pesar de que las estadísticas muestran que las posibilidades de esto son menos del 1 por ciento, de hecho, me clavaron en la pantorrilla una pelota de golf, ya que solo había estado en un campo de golf durante menos de una hora en toda mi vida. . Te lo prometo, parecía como si la pelota tuviera un foco láser en mi pierna, navegando a través de bosques y alrededor de árboles, clavándome mientras buscaba la pelota que había golpeado momentos antes.

También soy la chica cuyo parachoques de metal viejo fue alcanzado por un rayo. Y recuerde, la casa de mi infancia fue atropellada por un conductor ebrio el día antes de una de mis fiestas de cumpleaños y, como resultado, mi fiesta fue cancelada. Entonces, puede ver que mi vida parece desafiar la probabilidad estadística. O al menos vivo en un mundo donde suceden cosas difíciles.

A todos nos suceden cosas difíciles e injustas. Quizás, en algún nivel, todos nos preparamos constantemente para el impacto; simplemente lo expresamos de diferentes maneras.

Lo que ese hombre me hizo me parece increíblemente injusto. Pero también lo hacen muchas otras tragedias que dieron forma a algo pesado dentro de mí.

Me pregunto cómo habría sido la vida si no hubiera perdido a mi hermanita. Si mi papá no hubiera dejado de llamar. Si no hubiera perdido a mi amiga en el horrible accidente de coche, ella no lo causó. Y otro al cáncer que un médico debería haber detectado antes. Y otro más hasta morir por suicidio porque la oscuridad lo perseguía sin descanso. ¿Y si otro amigo en quien confiaba no hubiera robado todo ese dinero? ¿O la adicción y la aventura no habían sucedido nunca?

Cada parte de ella todavía me hace llorar a veces. Es tan injusto. Peor aún, todo es tan malditamente inmutable. Y lata inmutable

absolutamente

imperdonable.

Lamento todo esto.

El duelo es soñar al revés.

Cuando piensas que se avecinan días mejores, dices cosas como: "Sueño con ser un día esposa y madre, o actriz, o chef, o científica". O, "Sueño con algún día abrir mi propia cafetería, escribir un libro o volver a la escuela".

Pero cuando estás de duelo por algo o alguien que te fue arrebatado, desearías poder retroceder en el tiempo. Sueñas al revés.

En lugar de esperar lo que será algún día, anhelas una época más inocente en la que vivías menos consciente de la

tragedia. Pero el doliente sabe que no puede retroceder en el tiempo. Así que la curación se siente imposible, porque las circunstancias se sienten inmutables.

Vea si alguna de estas situaciones inmutables resuena con usted:

- Cuando alguien toma algo, nunca lo recuperaré.
- Cuando tengo que afrontar no solo el final de esta relación, sino el final de todos los sueños y planes de futuro que tenía esta persona.
- Cuando el dolor es tan grande para mí, pero el que me lastimó actúa como si no fuera gran cosa.
- Cuando el dolor parece no tener fin.
- Cuando el resultado parece tan definitivo, no puedo orientarme sobre cómo continuar.
- Cuando me lastiman no solo a mí sino a toda mi familia.
- Cuando los recordatorios del dolor nunca terminan, porque todavía hago vida con quien me lastimó.
- Cuando destruyeron mi carácter.
- Cuando arruinaron una oportunidad por la que había trabajado toda mi vida.
- Cuando le quitaron la vida a alguien a quien amaba.
- Cuando me lastimaron tan profundamente y me hirieron tan gravemente, me temo que nunca volveré a sentirme normal.

Estas son declaraciones que palpitan no solo con dolor y pérdida, sino con un dolor tan profundo que es completamente enloquecedor pensar que el perdón debería aplicarse aquí.

E incluso si decidiste perdonar, ¿cómo perdonas cuando los que te lastimaron no pueden o no están dispuestos a cooperar? Tal vez se nieguen a detener los malos comportamientos. Quizás ya no estén vivos. O no sabes dónde están. O contactarlos sería peligroso o dañino. O tienes miedo de que luego esperen una relación restaurada que no es posible por tu parte. O no estarían dispuestos a cooperar en el proceso de perdón. O decirles palabras de perdón directamente provocaría el caos porque no creen que necesiten ser perdonados.

¿Qué lograría el perdón en estas situaciones? ¿Por qué pasar por el trabajo profundo de perdonar si realmente no haría ninguna diferencia? ¿Y cómo puedes hacer esto si parece que estás diciendo palabras en el aire sin que nadie las escuche, las reciba o responda?

Entiendo todas estas preguntas, porque las hice y luché con ellas yo mismo. Y mientras seré el primero en la fila en levantar la mano

y admitir que el perdón es un paso difícil de dar, también es el único paso que conduce a algo bueno. Cualquier otra opción, incluida la de no hacer nada y permanecer donde estamos, solo agrega más dolor sobre dolor. Pero, ¿cómo nos posicionamos para perdonar? Aquí hay algunas verdades a las que he estado aprendiendo a aferrarme en mi corazón cuando estoy luchando por dar un paso hacia el perdón:

## **1. EL PERDÓN ES MÁS SATISFACTORIO QUE LA VENGANZA.**

Estoy de acuerdo en que la persona que te lastimó debería pagar por sus ofensas y crímenes en tu contra. Pero no debería tener que pagar por ellos. La venganza es pagar dos veces por el daño que otra persona te hizo. Pagas un precio cuando te lastiman. Pagas el doble cuando llevas ese dolor dentro de tu corazón y te hace decir y hacer cosas que de otra manera no dirías ni harías. Puede pensar que vengarse de ellos lo hará sentir mejor a corto plazo, pero a largo plazo siempre le costará más emocional y espiritualmente de lo que jamás quisiera pagar.

No quiere cambiar su paz, su madurez, su progreso espiritual, su integridad y toda la belleza que agrega al mundo solo para agregar un poco de sufrimiento a la vida de su ofensor o para tratar de enseñarle una lección. Lo único que hará tu venganza es agregar tus faltas a las de ellos. El perdón libera al Señor tu necesidad de que sean castigados o corregidos, entregándoselo al único que puede hacerlo con las debidas medidas de justicia y misericordia.

El perdón no libera a la otra persona. De hecho, los pone en manos de Dios. Y luego, mientras recorre el proceso del perdón, su corazón se ablanda. Con el tiempo, he descubierto un ablandamiento dentro de mí que realmente desea que no ocurra más dolor. . . ni para ellos, ni para mí, ni para los demás involucrados. Solo quiero paz. La paz del perdón es más satisfactoria que la venganza.

Si es posible, en la medida en que dependa de usted, viva en paz con todos. Amados, no se venguen nunca, sino dejen a la

ira de Dios, porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. Al contrario, "si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed dale

él algo de beber; porque al hacerlo, ascuas encendidas amontonarán sobre su cabeza ". No seas vencido por el mal, sino vence el mal con el bien. (Romanos 12: 18-21 ESV )

## **2. NUESTRO DIOS NO ES UN DIOS QUE NO HACE NADA .**

Recientemente participé en una sesión de preguntas y respuestas en la que alguien de la audiencia preguntó: "¿Cómo puede Dios simplemente no hacer nada?" El dolor en su pregunta era profundo. El dolor de su fe era real. Y, gracias, ¿he entendido alguna vez cómo se siente eso? Recuerdo que me sentí muy desilusionado durante mi viaje con Art. Durante años, todo lo que pude ver desde mi punto de vista era que Art hacía lo que quería sin ninguna intervención aparente de Dios. Y cuando estás sufriendo tanto que cada respiración siguiente parece insoportable y la que causa el dolor parece prosperar y prosperar, es fácil comenzar a asumir que Dios no está haciendo nada.

Pero no servimos a un Dios que no hace nada . Siempre esta trabajando. Una de mis historias favoritas de la Biblia es la historia de José. Atravesó años de rechazo, acusaciones falsas, encarcelamiento injusto y aparentemente fue olvidado. . . pero con Dios, siempre hay un mientras tanto. Dios estaba logrando algo que solo Él podía hacer con las circunstancias antes de José. Estaba posicionando a José y preparándolo para ayudar a salvar la vida de millones de personas durante una hambruna que de otro modo habría destruido varias naciones.

Dios siempre está haciendo algo.

No sé cómo funcionó este principio con el hombre que abusó de mí. A veces, a diferencia de la historia de José, no llegamos a ver en este lado de la eternidad cómo Dios estaba obrando en nuestras experiencias más dolorosas. Pero puedo dejar que la forma en que Dios obró en la historia de José sea un recordatorio de su fidelidad en mi historia.

He podido tener conversaciones con Art ahora que me permiten volver atrás y corregir algunas de mis suposiciones de que la vida fue divertida e increíble para él durante los años que estuvo viviendo una mentira. Dios todavía estaba obrando en mi esposo incluso cuando yo

no podía ver evidencia de eso. Pero aún más que eso, el pecado en sí mismo contiene un castigo incorporado. Art te diría hoy que era miserable en ese entonces. Se sintió atrapado dentro de una mentira que requería que montara un espectáculo, luciendo como si estuviera pasando el mejor momento de su vida. Pero ese espectáculo requería

sustancias adormecedoras que lo estaban matando. Era una trampa con dientes feroces cavados tan profundamente en su alma, que no puede hablar de esos años sin rogar a los demás que no se vean atrapados en este mismo tipo de pesadilla.

El pecado siempre se disfraza de diversión y juegos. Pero corra la cortina del corazón humano engañado, y lo que encontrará escondido allí lo llevará a arrodillarse para orar por esa persona. Y tal vez esa sea la razón por la que Dios nos instruye a orar por nuestros enemigos. Job 15:20 nos recuerda, "El impío se retuerce de dolor todos sus días" (ESV). Y el Salmo 44:15 dice: "Todo el día mi deshonra está delante de mí, y mi humillación me ha abrumado" (NASB).



*We don't  
serve a*  
DO-NOTHING  
*God. He is  
always*  
WORKING.

El pecado, como dice Agustín, "se convierte en el castigo del pecado". <sup>1</sup> Pero nunca olvides que Dios está ahí en medio de todo. No importa cuán bueno alguien haga que sus decisiones pecaminosas parezcan, esa no es la historia completa. Dios conoce toda la verdad.

Con Art, Dios no solo estaba tratando de cambiar su comportamiento. Estaba rescatando su alma. Nunca hubo un momento en el que Dios no estuviera haciendo nada.

Poniendo todas tus preocupaciones [todas tus ansiedades, todas tus preocupaciones y todas tus preocupaciones, de una vez por todas] en Él, porque Él se preocupa por ti [con el más profundo afecto y cuida de ti con mucho cuidado]. (1 Pedro 5: 7 AMP )

### **3. SU OFENSOR TAMBIÉN SUFRE DOLOR.**

Es muy difícil perdonar verdaderamente a alguien sin compasión. Y es muy difícil tener compasión por alguien que no te ha mostrado ninguna compasión. Entonces, en lugar de comenzar por tratar de sentir compasión por alguien que te ha lastimado, comienza por tener compasión por el dolor que tuvo que experimentar para poder tomar las decisiones que tomó.

El que causa dolor está sufriendo. No tengo que saber nada sobre sus heridas para saber que existe. En algún momento, alguien brutalizó su inocencia. O hacerlos sentir aterrorizados, arrojados a un lado, golpeados, invisibles, invisibles, no deseados o avergonzados. Lo más probable es que haya sido una combinación de varios de esos sentimientos. A menudo me imagino al que me lastimó cuando era un niño pequeño, desesperado por que alguien se compadeciera de él. Si puedo tener compasión por su dolor, puedo tener suficiente compasión para ayudar a que mi perdón sea genuino.

Si bien esto es algo tan útil para mantener mi corazón sensible al perdón, no estoy hablando de sentir punzadas de culpa que excusan un comportamiento que no debería excusar en nombre de la compasión. Pero puedo dejar que la compasión me ayude a nunca avergonzarlos o negarme a perdonarlos.

Una de las personas que más me lastimó parecía haber tenido una vida perfecta. No hubo aparente abuso, negligencia o dificultad de ningún tipo. Pero lo que parecía perfecto estaba lleno de dolor secreto. Y cuando me enteré, lloré. Por su dolor. Por mi dolor. Por el hecho de que ningún humano se

a través de la vida sin ser profundamente herido en algún momento. El dolor nos encuentra a

todos.

Sean bondadosos y compasivos unos con otros, perdonándose unos a otros, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo. (Efesios 4:32)

#### **4. EL PROPÓSITO DEL PERDÓN NO ES SIEMPRE LA RECONCILIACIÓN.**

En algunos casos, mantener la relación en marcha simplemente no es una opción. Pero eso no significa que el perdón no sea una opción. E incluso cuando la reconciliación es posible, hay mucho trabajo de relación que debe hacerse en el proceso de volver a estar juntos.

El perdón no significa que la confianza se recupere de inmediato o que las dinámicas relacionales duras se arreglen instantáneamente. El objetivo del perdón es mantener tu corazón limpio, cooperando con el mandato de Dios de perdonar y manteniéndote en una posición para poder recibir el perdón de Dios. El perdón no siempre arregla las relaciones, pero ayuda a reparar el corazón herido.

Si es posible, en la medida en que dependa de usted, viva en paz con todos. (Romanos 12:18 ESV )

Ahora bien, el objetivo de nuestra instrucción es el amor que proviene de un corazón puro, una buena conciencia y una fe sincera. (1 Timoteo 1: 5 CSB )

#### **5. EL ENEMIGO ES EL VERDADERO VILLANO.**

Sí, la gente tiene la opción de pecar contra nosotros o no. Y ciertamente, cuando nos lastiman, la persona que nos lastima jugó voluntariamente en el plan del enemigo. Pero me ayuda a recordar que esta persona no es mi verdadero enemigo. El diablo es real y en una total contra asalto en contra de todo lo bueno y verdadero. Odia la palabra *juntos* . Y sobre todo trabaja con gran intencionalidad contra todo

que trae honor y gloria a Dios. Pero se nos dice en las Escrituras que nos *podemos* tomar una posición en contra de los planes del enemigo.

En Efesios 6:11, la palabra *can* en la forma griega original es *dynasthai*, que significa "Soy poderoso, tengo el poder". <sup>2</sup> No somos impotentes cuando el enemigo crea problemas entre nosotros. El secreto es ser consciente de esto. El poder no está en duda. Pero nuestra conciencia de ello a menudo sube y baja por nuestra voluntad de hacer lo que la Palabra de Dios dice que hagamos en tiempos de conflicto.

Disculpe mientras me estremezco seriamente. Esto me pisa mucho los dedos de los pies. A menudo, cuando no quiero vivir la Palabra de Dios con otra persona, hacer lo que Dios dice es una derrota épica del enemigo. No hay nada más poderoso que una persona que vive lo que enseña la Palabra de Dios.

Efesios 6: 11–12 nos anima a "vestirnos con toda la armadura de Dios, para que puedan oponerse a los planes del diablo. Porque nuestra lucha no es contra sangre y carne, sino contra los gobernantes, contra las autoridades, contra los poderes de este mundo de tinieblas y contra las fuerzas espirituales del mal en los reinos celestiales".

Querido amigo, las angustias que llevas son enormes. Yo sé eso. Los míos también. Y su deseo de deshacer algo de lo que se ha hecho es muy comprensible. Y, honestamente, creo que en algunos niveles eso es honorable. Está bien llevar tanto el deseo de querer que las cosas cambien como la aceptación de que en este lado de la eternidad no puedes hacer que todo o que todos cambien de la manera que crees que deberían. Puedes llevar ambos. Puedes honrar a ambos.

Y con eso suspiro aliviado de que la verdad innegable que se agrega a mi perspectiva hace que incluso lo inmutable, perdonable. Nada de esto es simple. Estas no son verdades

## Capítulo 9

# Límites que nos ayudan a detenernos

# Bailando con disfunción

**ERA la 1:30 de la madrugada** y estaba conduciendo a casa sintiéndome completamente indefenso, tonto y devastado por mi incapacidad para arreglar la locura. Las decisiones las tomaba alguien a quien amaba mucho y, aunque no tenía voz en las decisiones, me afectaron profundamente. Estaba lloviendo a cántaros. Láminas de agua se estrellaron contra mi parabrisas. Y me di cuenta de que era tan impotente para arreglar lo que estaba sucediendo con esta persona como para detener la lluvia.

Podía salir del auto y gritar y pisotear y colocar mi palma plana hacia el cielo, exigiendo que cesaran todas las gotas, pero hasta que las nubes se vaciaran o Dios dijera que existía un milagro, la lluvia seguiría ahogando mis infructuosos esfuerzos. Eventualmente, me arrastraría de regreso a mi auto, empapado de derrota.

No puedo controlar las cosas que están fuera de mi control.

Es más fácil aceptar el hecho de que no puedo detener la lluvia.

Pero es mucho más complicado cuando trato con alguien que amo que se desintegra por completo ante mis propios ojos. Y más aún cuando sus acciones también están afectando negativamente mi vida.

Parte de lo que hace que el perdón sea tan complicado a veces para mí es cuando le he advertido a la persona que amo de antemano que si toma esta decisión nos va a costar a ambos un precio que ninguno de los dos en un momento cuerdo y racional querría pagar. Cuanto más me involucro en alguien, más me afectan sus decisiones. Cuanto más me afectan sus elecciones, más malas son sus

las decisiones me cuestan emocional, física, mental y económicamente.

Casi se siente como si estuvieran de pie junto a un inodoro tirando cosas dentro que no puedo soportar perder. Es más que el dinero perdido, las emociones devastadas y la angustia mental que veo arremolinándose en el desperdicio. Son todas las esperanzas y deseos para nuestro futuro, sueños que podrían ser una realidad absoluta si no tomaran las horribles decisiones que están tomando.

El perdón ya es bastante complicado cuando alguien te lastima. Pero cuando se siente como si intencionalmente tiraran su vida junto con la de ellos por el inodoro mientras

usted se queda indefenso para hacer una maldita cosa al respecto, puede dejarlo tan impotente que lo único que tiene que hacer es tomar una posición contra la locura. es falta de perdón.

Lo entiendo mucho.

Esa decisión de la noche lluviosa que estaba fuera de mi control arrojó muchas cosas que no quería dejar ir por el inodoro. La pérdida injusta, el egoísmo de su parte, la total falta de discernimiento y madurez que demuestra esta persona que debería saberlo mejor, nos costó a ambos de una manera horrible. De maneras que se necesitarían años de asesoramiento para desenredarlas. El perdón ciertamente sería parte de ese proceso, pero en esa noche lluviosa el perdón ni siquiera estaba en mi radar todavía porque estaba tratando de sobrevivir en este minuto. Y luego el siguiente. Imagino que algunos de ustedes están allí ahora mismo, como yo.

Tal vez un amigo al que amas mucho está tomando una decisión horrible al salir con alguien que poco a poco está desmantelando lo mejor de lo que es. Has hecho todo lo posible para advertirla, pero ahora está usando tus mejores intenciones en tu contra y haciendo acusaciones hirientes sobre tu motivación. Siempre han soñado con una hermosa vida juntos, estar en las bodas del otro, criar bebés y salir de vacaciones familiares. Pero si ella se queda con este chico, él no solo va a destrozar su mundo, puedes ver claramente cómo ninguno de esos sueños de unión se hará realidad. Y temes mucho que un día la abandone, y tú serás el que necesite un rescate que les costará a ambos una enorme cantidad. Sabes que tendrás que perdonar mucho cuando te pidan que vuelvas a entrar en su mundo.

Tal vez un niño en el que has invertido todos tus mejores consejos, entrenamiento, amor y cuidado se vuelve adicto de repente a una sustancia que sabes que es dañina y destructiva. Estás desesperado por ayudar a liberarlos de las garras de este monstruo que sabes que destruirá el futuro prometedor que tanto deseas para ellos. Temes lo devastadoras que serán las circunstancias cuando

finalmente tocará fondo, y parte del proceso de curación será perdonarlos. ¿Los visitará en la cárcel? ¿En un refugio para personas sin hogar? ¿Un centro de tratamiento? O, peor aún, ¿una morgue? *Querido Dios, ¿cuánto le costará a mi familia esta devastación que voy a tener que perdonar algún día?*

Tal vez su cónyuge esté tomando decisiones sospechosas, caóticas e impactantes. No es que quieras creer lo peor, pero no puedes entender lo que están haciendo y las excusas que están

dando. Su discernimiento está haciendo sonar la alarma, pero no puede llenar los vacíos de detalles. Pero lo que sí sabe con certeza es que algo no está bien. Quieres con todo en ti detener esto. Has visto a otras parejas pasar por esto donde el precio pagado en cada nivel persigue a todos los involucrados en las próximas décadas. Se siente como un posible desmantelamiento de la base misma de su vida. ¿Cómo puedes siquiera pensar en el perdón cuando las consecuencias tendrán consecuencias irreversibles y potencialmente durarán el resto de tu vida?

Las elecciones destructivas siempre afectan a más personas que solo a quien las toma. También impactan a todos aquellos en relación con ellos.

Así que quiero establecer este capítulo para mostrar qué hacer cuando la supervivencia es nuestro enfoque, pero el perdón será nuestra realidad eventual. Hay decisiones que podemos tomar hoy que harán que el perdón que eventualmente tengamos que atravesar sea mucho más factible.

Cuando alguien toma decisiones destructivas, generalmente es porque está sufriendo. Como he dicho una y otra vez, herir a las personas herirá a otras personas. Cuando reconocemos esto, podemos invertir nuestra energía en una de dos direcciones.

La primera dirección es que podemos trazar límites apropiados. Esto no es para excluir a las personas, sino para protegernos de las consecuencias de sus comportamientos dañinos que nos afectan más que a ellos.

La otra dirección es tratar de cambiar a esa persona, quien, por cierto, solo se volverá más y más difícil con cada agarre más fuerte de su intento de control. E incluso si tuviera éxito, lo máximo que podría lograr es controlar la conducta.

La mayoría de nosotros estaría de acuerdo en que realmente no es posible cambiar a otra persona. Pero luego nos colocamos en una situación en la que no hacerlo parece contener realidades demasiado duras para soportar. . . así que nos agotamos tratando de hacer lo imposible.

*¿Qué podemos hacer? Aplicar límites.*

Me doy cuenta de que se ha dicho mucho en otros libros y recursos sobre

fronteras. Pero incluso si somos estelares al aplicar ese consejo en algunos escenarios, siempre parece haber una excepción en la

que los límites parecen imposibles y no ayudar a alguien que amamos parece cruel.

Lo sé porque lo he vivido.

Pero cuando no tracé los límites apropiados, esas relaciones terminaron sufriendo separaciones mucho mayores con el tiempo. Las relaciones que necesitan límites no mejorarán por sí solas.

Tratar de cambiar a otra persona provocará una frustración exasperante tanto para ti como para la otra persona. Créame, las personas que cree que necesitan cambiar más terminarán cambiando menos cuando sus esfuerzos sean mayores que los suyos.

Creo que uno de los días más desgarradores de todo mi viaje con Art fue cuando tuve que dejar de trabajar en él. Trabajaba más duro en el arte de lo que Art trabajaba en sí mismo. Y eso se convirtió en parte del problema.

¿Por qué? ¿Porque el verdadero cambio de corazón? ¿Una transformación duradera? Si la otra persona no lo persigue personalmente, nunca podrá seguir eligiendo mejores comportamientos para sí misma. Y en el momento en que los deje fuera de su jaula de control, empeorarán, no mejorarán. Y no solo empeorarán, sino también la situación y, lo que es más trágico, tú también.

No se pierda la última declaración. Cuando vacíe todos sus recursos emocionales, físicos, financieros o relacionales para ayudar a otra persona que no quiere que la ayuden, se volverá cada vez más insalubre en el proceso. Cuanto más permita que sus acciones le cuesten, mayor será la deuda que eventualmente tendrá que perdonar. Esta situación ya te ha costado bastante. Si sigues entregando más y más, será la experiencia más agotadora de tu vida. Al final, habrá agotado todo lo que tiene y se encontrará llorando en un montón de frustración en el mejor de los casos, devastación en el peor. Realmente es uno de los momentos más desgarradores de la vida de cualquier persona cuando tiene que liberar a un ser querido de las consecuencias de sus propias decisiones. Pero también es la única posibilidad de que alguno de los dos mejore. Y es la única oportunidad que tiene para mantenerse lo suficientemente saludable como para caminar por el camino del perdón.

Aunque normalmente no soy una persona controladora, puedo entrar en modo de rescate muy rápidamente. Sé que los expertos dicen que, cuando se enfrentan a momentos de conflicto extremo, miedo o ansiedad, la gente entra en modo de lucha, huida o congelación. Creo que tengo un cuarto tipo de reacción: enloquecer. Quiero decir, ¿cómo no puedo?, cuando percibo que se acerca un choque de trenes emocional hacia esta persona que me importa.

¿Y simplemente están tirados sobre las vías perdidos en un sueño o viviendo en la negación? No importa cuán fuerte sea el estruendo, no importa cuán rápido el desastre se apresure hacia ellos, no importa cuán ridículamente obvio sea que las consecuencias serán más que terriblemente trágicas, simplemente están sentados en los rieles en Lalaville.

Yo soy el que está perdiendo la cabeza. Yo soy el que está perdiendo el sueño. Yo soy el que salta arriba y abajo, agitando mis brazos y banderas rojas, haciendo todas las cosas para salvarlos mientras están en una especie de estupor inconsciente donde no pueden escucharme, o en un vórtice de orgullo donde se niegan a hacerlo. Escuchame . . . ¿Cómo es posible que no intente tomar el control de la situación?

Escribí en mi diario recientemente:

*Cuando comparto el discernimiento bíblico con alguien a quien amo mucho, pero luego se va y hace lo contrario, es enloquecedor. Mi reprimida sabiduría en medio de su caos produce ansiedad extrema. Mi reacción resultante no es que yo sea dramático o demasiado emocional. . .  
¡Simplemente estoy tratando de salvar tu vida!*

Pero salvar a alguien no es posible si no está de acuerdo en que necesita ser salvo. Incluso si los saco de estas vías en este momento, volverán a trepar por ellos mañana. Si su corazón está más comprometido con el cambio que el de ellos, puede retrasar el choque del tren, pero no podrá salvarlos.

Y por lo que he experimentado, cuanto más sigas saltando a las vías para tratar de rescatarlos, más probable es que el tren los atropelle a ambos.

No lo digo a la ligera. Lo digo con cariño, porque es verdad. Ojalá con cada fibra de mi ser pudiera decirte que puedes hacer lo suficiente para que algún día esa persona cambie. . . dar lo suficiente. . . amar lo suficiente. . . para perdonar lo suficiente. . . para mendigar lo suficiente. . . hablar lo suficiente. . . o para controlar lo suficiente. Pero no es verdad. El cambio solo puede ocurrir para ellos desde adentro hacia afuera. El cambio verdaderamente sostenible y duradero debe provenir de dentro de su propio corazón, no de la presión ejercida desde afuera hacia adentro.

Piense en CPR. Ejercer presión desde afuera hacia adentro puede bombear sangre temporalmente a través de las venas de alguien. Pero no pueden vivir en ese estado. Y tú tampoco. Si su corazón no comienza a latir por sí solo, debes

eventualmente detener las compresiones. En ese momento, puede entregarlos a los profesionales, quienes pueden descargar su corazón y continuar probando también las compresiones torácicas. Pero en algún momento, incluso los mejores médicos y enfermeras lo saben, el corazón tiene que latir por sí solo para mantener la vida.

Es cierto en un sentido físico, pero también en un sentido relacional. Ahora bien, esto no significa que no continúe preocupándome por esa persona.

Tampoco significa que los elimine por completo, para siempre. Pero sí significa que cambio mi función y la descripción de mi trabajo. Los quiero salvos, pero no soy su Salvador. Quiero que mejoren, pero no puedo trabajar más duro en eso que ellos. Ellos necesitan a Jesús. Necesitan autocontrol. Entonces, paso de los esfuerzos de control a los esfuerzos de compasión.

La compasión me permite amar a esa persona, sentir empatía por su dolor y reconocer su lado de las cosas, incluso si no estoy de acuerdo con ella. Y todavía me permite hablar sobre una situación. Pero después de compartir mi sabiduría, mis consejos, mi discernimiento, tomo la decisión consciente de no rescatarlos de ninguna manera si se alejan y hacen lo contrario. Puedo llorar con ellos. Puedo regocijarme con ellos. Eso es bíblico. Romanos 12:15 da esas instrucciones exactas.

Pero llorar con ellos y regocijarse con ellos no significa tratar de tomar el control de sus elecciones y comportamientos fuera de control. Podemos perdonarlos. Pero no podemos controlarlos. Y no debemos habilitarlos.

¿Cómo sabemos cuándo hemos pasado de llorar con ellos y tener una empatía saludable a permitir? Podemos y debemos sentir empatía por el dolor de un ser querido. Pero cuando permitimos el mal comportamiento continuo racionalizando los efectos nocivos que está teniendo en nosotros y fantaseamos con el día en que finalmente recuperen el sentido y nos consideren su héroe, estamos en un territorio peligroso. La mayoría de las veces, en lugar de ser un héroe, en realidad somos un cómplice que perpetúa su dolor y el nuestro al permitir su disfunción.

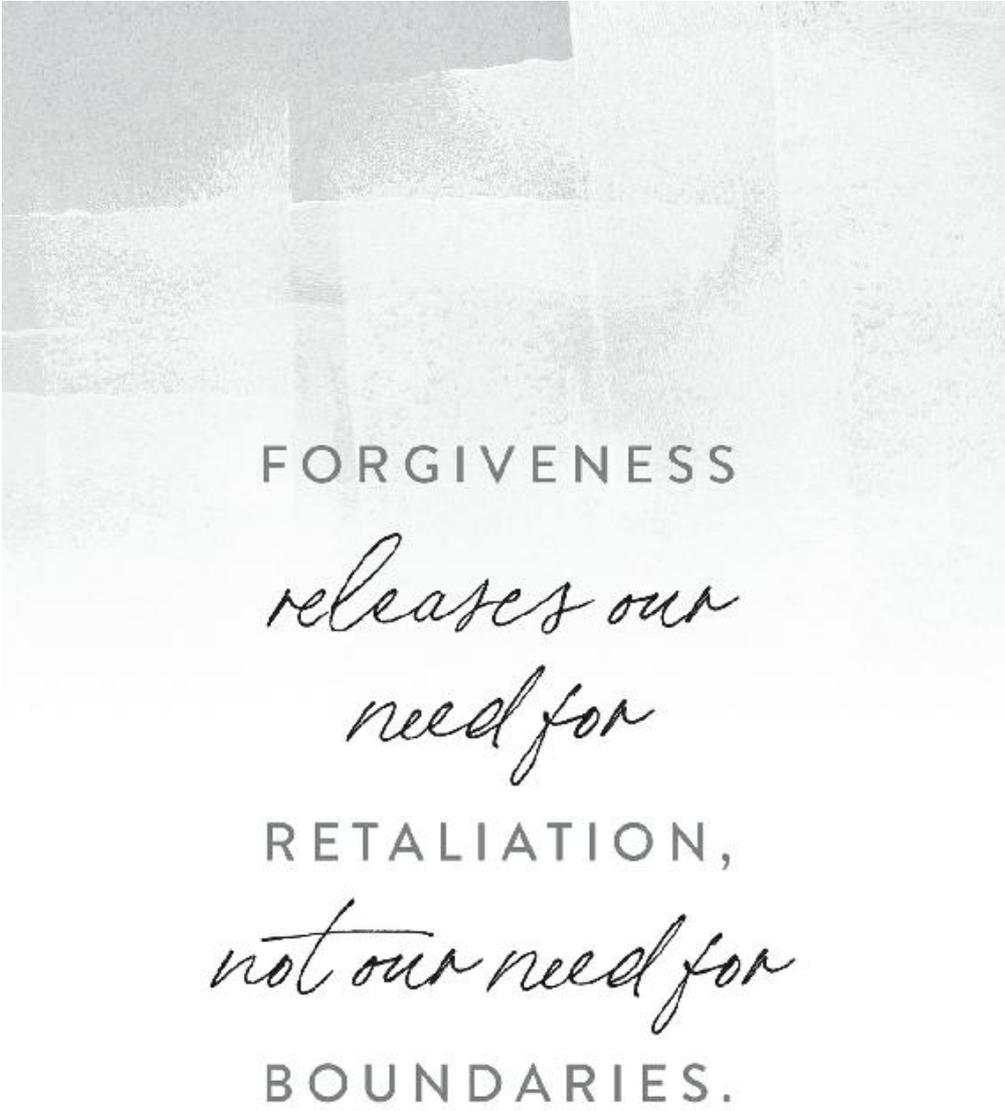
El término *habilitación* se usa a menudo para amigos y familiares que parecen perpetuar conductas adictivas en un ser querido al ocultar sus elecciones, rescatarlo de las consecuencias y suavizar los problemas que causan. Pero el término también se puede usar para describir cómo manejamos a los miembros de la familia cuyos comportamientos no son causados solo por una adicción, sino también por otros problemas que se niegan a reconocer y esperan que otros los acepten y acepten como normales.

Mi consejero, Jim Cress, dice: "Estoy capacitando a alguien cuando trabajo más en sus problemas de lo que ellos están

trabajando. Estoy habilitando a alguien cuando le permito violar mis límites sin ninguna consecuencia. Habilito un

persona cuando acepto su comportamiento malsano defendiéndola, explicándola, mirando hacia otro lado, cubriéndola, mintiéndola o guardándole secretos. Habilito a una persona culpando a otras personas o situaciones por su comportamiento poco saludable o irresponsable ".

Recuerde, el perdón no debería ser una puerta abierta para que las personas se aprovechen de nosotros. El perdón libera nuestra necesidad de represalias, no nuestra necesidad de límites.



FORGIVENESS

*releases our  
need for*

RETALIATION,

*not our need for*

BOUNDARIES.

Si bien nos vemos afectados por las acciones de otras personas, no somos responsables de sus acciones. Sin embargo, somos responsables tanto de nuestras acciones como de nuestras reacciones. Por lo tanto, debemos asegurarnos de ser

honestos sobre el efecto que otra persona está teniendo en nosotros y solo estar cerca de ellos en la medida en que nuestras reacciones y acciones tengan la capacidad de manejar.

Aunque pueda parecer contradictorio, esto es amor bíblico, y cuando miramos el contexto de los versículos alrededor de Romanos 12:15, encontramos ese hermoso equilibrio. Mire Romanos 12: 9–21 a continuación y piense en lo que lo mantiene en un lugar para vivir de esta manera, así como en lo que lo empuja más allá de su capacidad espiritual para hacer lo que estos versículos nos indican que hagamos. Consiga un poco de papel o su diario y escriba partes de los versículos a continuación que crea que podría vivir de manera más consistente trazando límites.

El amor debe ser sincero. Odia el mal; aférrate a lo bueno.  
Sed unos a otros con amor. Honren unos a otros por encima de ustedes mismos.

Nunca faltes de celo, pero mantén tu fervor espiritual, sirviendo al Señor. Sed gozosos en la esperanza, pacientes en la aflicción, fieles en la oración. Comparta con el pueblo del Señor que está en necesidad. Practica la hospitalidad.

Bendice a los que te persiguen; bendice y no maldigas.  
Alébrate con los que se alegran; llorar con los que lloran.  
Vivir en armonía unos con otros. No se enorgullezca, pero esté dispuesto a asociarse con personas de baja posición.  
No seas vanidoso.

No pagues a nadie mal por mal. Tenga cuidado de hacer lo que es correcto a los ojos de todos. Si es posible, en la medida en que dependa de ti, vive en paz con todos. No se venguen, mis queridos amigos, sino dejen lugar para la ira de Dios, porque está escrito: "Mía es la venganza; Yo pagaré ", dice el Señor. De lo contrario:

"Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber.

Al hacer esto, amontonarás carbones encendidos sobre su cabeza ". No ser

vencido por el mal, pero vence el mal con el bien.

Recuerde, estamos trabajando para mantener nuestra compasión por los demás sin caer en reacciones fuera de control a sus acciones fuera de control .

Sé que esto es difícil. Esto es algo que estoy aprendiendo a hacer junto a ti. Y parece que justo cuando creo que estoy progresando, tendré un revés. En este momento tengo dos bolsitas del tamaño de un galón llenas de papeles rotos sobre mi tocador. ¿Por qué? Me alegro de que lo hayas preguntado. Inserte todo tipo de rubor y encogimiento de mi parte. En lugar de hacer todo lo que sé hacer en este capítulo, recientemente sucedió una situación en la que lo perdí.

Algunos documentos importantes llegaron por correo un día. En mi defensa, mi nombre fue incluido en el sobre. Pero en el momento en que abrí el sobre y comencé a leer el contenido, mi presión arterial se disparó. Uno de los míos estaba avanzando con algo con lo que estaba profundamente en desacuerdo. Absolutamente había expresado mis muchas razones para cerrar esta idea. No podía creer que no me estuvieran escuchando. Estaba cansado de mantener firmes los límites que había establecido. En retrospectiva, simplemente debería haberle recordado a mi familiar mi límite de no rescatarlos económicamente si esta decisión que estaban tomando era tan perjudicial como pensé que sería.

Mi gente conoce el arte y yo tengo límites económicos. Seremos generosos con las vacaciones y los regalos. Pero no daremos dinero para aliviar la carga de una compra irresponsable o una decisión que hayan tomado. Estaba tan irritada y nerviosa que todo lo que quería hacer era romper los papeles en tantos pedazos pequeños como pudiera. Así que lo hice.

Me quedé allí en mi cocina y los rompí lentamente de una manera u otra. Y cuando se rompió hasta el último papel, decidí que no era lo suficientemente bueno. También rompí las carpetas en las que estaban y los sobres de correo. Silenciosamente metí todo el lío en las bolsitas y las senté en el mostrador con una nota que decía: "Esto es todo lo que tengo que decir sobre esta situación".

Se sintió tan bien en ese momento. Pero a la mañana siguiente me desperté y dije: ¡¿De verdad, Lysa ?! ¡¿De Verdad?! Todo lo que un miembro de mi familia me dijo fue: "Vaya, has hecho una gran declaración". Ahora era yo quien necesitaba disculparse y encontrar una manera de decirle a la compañía que necesitaba reenviar los papeles cómo accidentalmente, a propósito, en un momento de locura, destruí todo. Y cuando lo hice, la señora que trabajaba en esa empresa me dijo que recientemente había leído uno de mis libros. Perfecto. Maravilloso. Ugh.

Controlarnos a nosotros mismos no puede depender de nuestros esfuerzos por controlar a los demás.

Sé que he hiperextendido mi capacidad cuando paso de las palabras tranquilas a las diatribas enojadas.

Paso de la bendición a la maldición. Paso de la paz al caos. Paso de discutir los papeles y recordarles mis límites a rasgarlos en pedazos y ponerlos en bolsitas. Paso de confiar en Dios a tratar de arreglarlo todo yo mismo. Y ninguna de esas reacciones conduce a ser compasivo o perdonador.

La compasión es clave para el perdón. Mientras trates de controlar a una persona, no puedes perdonarla de verdad. Parte de esto se debe a que continúa colocándose en frustraciones en tiempo real que provocan un cortocircuito en el proceso del perdón. Pero la otra razón es que, sin límites, sus continuas malas elecciones arruinarán su capacidad espiritual para la compasión continua.

Sin mencionar el hecho de que en algún momento te sentirás tan exhausto y desgastado que perderás el autocontrol porque están tan fuera de control. Sacrificarás tu paz en el altar de su caos. ¡Pronto te sentirás arrastrado por una urgencia desesperada por hacer que se detengan! ¡Correcto! ¡Ahora! Y todos sabemos que los actos de desesperación van de la mano con la degradación. Me estoy predicando a mí mismo porque tengo la tendencia a degradar lo que realmente soy en momentos de absoluta frustración y agotamiento cuando no mantengo los límites apropiados. Los límites no son para alejar a los demás. Deben mantenerme unido.

De lo contrario, degradaré mi gentileza a palabras de ira y resentimiento pronunciadas apresuradamente. Reduciré mi progreso con el perdón a amargura. Reduciré mis palabras de sinceridad a palabras frustradas de ira, agresión o comentarios groseros. Reduciré mi actitud de reconciliación a actos de represalia. . . no porque no sea una buena persona, sino porque no soy una persona que mantiene los límites adecuados.

Y los límites son 100 por ciento elección mía, no de ellos. Por lo tanto, un lugar mucho más saludable para ejercer mi energía es tomar decisiones que pueda tomar para mantenerme saludable y al mismo tiempo estar disponible para ofrecer tanta compasión como lo permita mi capacidad espiritual. Y ser humilde ante el Señor, pedirle que me haga crecer y madurar para que mi capacidad espiritual siga aumentando constantemente.

Entonces, ¿cómo aplicamos esto de manera práctica? Recuerde, debido a que estamos hablando de que la compasión se extiende en medio de las dificultades en las relaciones, este

no va a arreglar las cosas de repente. Tampoco significará que la persona con la que estamos trazando un límite esté de repente de nuestro lado y deje de hacer lo que hemos expresado como una gran preocupación. Estos límites tampoco serán vistos por todas las partes involucradas como hermosas adiciones a nuestro panorama de relaciones. Pero, en aras del progreso, aquí hay algunas buenas preguntas para considerar:

- ¿Qué tipo de persona quiero ser, no solo en esta relación sino de manera consistente en todas mis relaciones?
- ¿Qué debo hacer en esta relación para mantenerme constante en mi carácter, conducta y comunicación?
- ¿Cuáles son algunas áreas de mi vida en las que tengo la capacidad más limitada? (Ejemplos: en mi trabajo, en la crianza de los hijos, durante las vacaciones).
- Basado en mi evaluación realista de la capacidad, ¿cómo esta relación amenaza con sobreextender lo que puedo dar de manera realista e incluso generosa?
- ¿Siento la libertad en esta relación para comunicar lo que puedo y no puedo dar sin miedo a ser castigado o rechazado?
- ¿Cuáles son algunas restricciones realistas que puedo imponerme para reducir el acceso que esta persona tiene a mis recursos emocionales o físicos más limitados?
- ¿Qué hora del día es más *saludable* para interactuar con esta persona?
- ¿Qué momento del día es el momento más *insalubre* para interactuar con esta persona?
- ¿De qué manera el comportamiento impredecible de esta persona está afectando negativamente mi confianza en mis otras relaciones?
- ¿Cómo estoy sufriendo las consecuencias de sus decisiones más que ellos?
- ¿Cuáles son sus expectativas más realistas y menos realistas de mí? ¿Cuáles son mis expectativas más realistas y menos realistas de ellos?
- ¿Qué límites necesito establecer?

Al considerar estas preguntas, puede resultarle útil procesarlas con un mentor piadoso de confianza o un consejero cristiano. Estas preguntas a considerar no complicarán aún más su dinámica relacional. En cambio, estos

están destinados a ayudar a identificar dónde bailamos con disfunción. Las realidades tóxicas en las relaciones no se dominarán. No podemos ignorarlos en salud. Tampoco podemos acosarlos a un lugar mejor. Tenemos que ser honestos sobre las dificultades que están complicando y probablemente impidiendo el tipo de salud que no solo queremos sino que necesitamos para que algunas de nuestras relaciones sobrevivan.

Y, sinceramente, es hora de capacitar a algunas personas sobre cómo tratarnos. Por favor, no escuches eso con dureza. Si estás en una situación abusiva, esto no significa que pienses que te lo has provocado. Y si ha sufrido un trauma emocional en una relación, esto no significa que podría haber hecho algo mejor para prevenirlo. Pero es importante que todos sepamos, en el futuro, que podemos verbalizar lo que es y lo que no es aceptable en el contexto de las relaciones.

Una vez más, me estoy desafiando a mí mismo con todo esto y le pido que me ayude a responsabilizarme tanto como lo hago por usted. Pero, amigo, recordemos que lo que permitimos es lo que viviremos. No quiero que vivamos algo que no sea bíblico o que no sea posible soportar. Tal vez sea el momento de reeducar a algunas personas en nuestras vidas con límites claramente establecidos, implementados con gracia y mantenidos de manera constante.

Es por el bien de tu cordura que trazas los límites necesarios.

Es por el bien de la estabilidad que se mantenga en consonancia con esos límites. Pero recuerde siempre que, a medida que crecemos con Cristo, nuestra capacidad de

la compasión debe tener la propensión a expandirse. Por lo tanto, es por el bien de la madurez que le pides al Señor que te ayude a reevaluar esos límites.

Recuerde, a medida que crecemos y maduramos, nuestros límites a veces pueden cambiar. Quizás la relación se vuelva más saludable. O tal vez ~~su capacidad espiritual le permita a esta~~

Es por el bien de tu  
cordura que dibujas  
límites necesarios. Es  
por el bien de la  
estabilidad que se  
mantenga en

---

## consonancia con esos límites.

Esta es la atmósfera que necesita para salir de una relación que requiere perdón setenta veces siete sin que se abuse de su gracia o se destruya su corazón.

### *Recuerde esto al establecer límites:*

- Mi consejero dice: "Los adultos informan, los niños explican". Declararé mis límites con compasión y claridad. Pero no negociaré excusas ni navegaré por excepciones con largas explicaciones que me desgasten emocionalmente.
  - Puedo silenciar la cuenta de redes sociales de alguien que desencadena reacciones poco saludables cuando lo veo. Este puede ser un mejor primer paso que dejar de seguirlos. . . pero si dejar de seguir es más apropiado, entonces puedo tomar esa decisión.
  - No barreré mentiras debajo de la alfombra ni ayudaré a otra persona a encubrir su mal comportamiento. Comunicaré claramente cuáles son mis parámetros en torno a este tipo de comportamiento que disminuye mi capacidad de confianza.
  - Puedo decir que no. No debo confundir el mandamiento de amar con la enfermedad de complacer.
  - Puedo ser honesto sobre lo que puedo y no puedo dar. No me hace una mala persona comunicar la realidad de mi capacidad. La disfunción disminuye mi capacidad en todas las áreas. Los límites aumentan mi capacidad para funcionar con más regularidad dentro de la capacidad que tengo.
- 
- Cuando siento que sus acciones constantemente tienen un impacto negativo en mi estado de ánimo y reacciones, puedo reducir su acceso a mis emociones más vulnerables y recursos limitados. No estoy haciendo esto solo por mí mismo; También estoy haciendo esto por las otras personas con las que vivo. Es injusto que alguien que no respeta mis

límites me ponga constantemente en un estado de pánico y se arriesgue a desquitarme con los demás.

- Puedo optar por no participar en conversaciones que fomenten la espiral emocional. Procesar la situación con unos pocos asesores de confianza puede ser saludable. Procesar con quien solo quiera los detalles jugosos es una calumnia y me llevará al pozo de los chismes.
- No me derrumbaré si la otra persona me acusa de malas intenciones cuando establezco límites. En cambio, puedo decir con firmeza: "Por favor, escúchame hablar esto con amor. Respetaré tus elecciones. Pero necesito que respetes mis elecciones. Comunicar mis límites no es ser controlador ni manipulador. Lleva la sabiduría a una situación complicada".

Al cerrar este capítulo, quiero reiterar que esto no es fácil. . . pero es posible. Ore para saber qué parte de este capítulo está destinada a usted hoy. Asegúrese de no sentirse abrumado, sino más bien empoderado de que está buscando una forma más saludable de vivir y amar. Y yo también.

Podemos hacer esto. Marque este capítulo como uno para volver cada vez que empiece a sentir que el caos relacional vuelve a entrar. Tendrá altibajos en este viaje. Pero mientras busquemos lo mejor de Dios manteniendo nuestro corazón bondadoso, nuestras intenciones puras y nuestros límites en su lugar, encontraremos nuestro camino.

## Capítulo 10

# Porque pensaron que Dios lo haría Sálvalos

**¿DÓNDE ESTABA DIOS** cuando sucedió esto? Y si Él es todopoderoso, ¿por qué no detuvo esto? Podría cambiar esto hoy. . . Podría arreglar esto ahora mismo. . . Podría hacer un milagro. . . Entonces, ¿por qué no lo hace?

Le hice cientos de sugerencias a Dios sobre cómo podía arreglar todo lo que estaba mal mientras estábamos en nuestra temporada del "túnel del caos". Pero Dios no intervino como yo pensaba que haría. Seguí imaginando todas las formas en que Dios podría detener todo esto : el dolor, la trágica destrucción, el daño que seguía agravándose día a día. Recé y recé. Luego me levantaba de mis oraciones y miraba con gran expectativa los destellos de esperanza y pequeñas evidencias de seguridad. Seguí preparando escenarios perfectos para que Dios se moviera.

Y entonces, seguramente, si veía a Dios hacer lo que pensé que debía hacer — rescatar y restaurar — entonces haría lo que Él me estaba pidiendo que hiciera: perdonar. No hubiera dicho que estaba tratando de hacer un trato con Dios. . . pero definitivamente pensé que ambos teníamos un papel que desempeñar.

Estaba conteniendo la respiración, esperando un cambio glorioso en el que finalmente pudiera exhalar con alivio. Día tras día oré, observé, creí, lloré, caí en mi cama exhausto, oré un poco más, soñé con días mejores y luché contra todas las visiones del peor de los casos que mordían los bordes de mi mente cada vez que intentaba dormir.

Pero cuanto más no veía ninguna evidencia tangible de la intervención de Dios con Art, más invisible y menos escuchado me sentía. Cuanto más invisible e inaudito me sentía, más se derrumbaba mi trato con Dios. Dios, si no vas a hacer tu

parte. . . ¿cómo puedes esperar que haga el mío? "

Declaraciones cristianas como, "Sé que Dios te está llevando. Él está peleando esta batalla por ti. Él está trabajando bien incluso en medio de esto ", todo comenzó a sentirse como palabras buenas para carteles que cuelgan en iglesias o puntos para sermones o memes para Instagram, pero no promesas reales para un dolor real.

Mis oraciones que solían llenar páginas de mi diario se redujeron a una pregunta: *¿Por qué?*

Las canciones de alabanza que solía cantar con audaz seguridad y los brazos en alto ahora eran meros susurros. Apenas podía obligarme a pronunciar las palabras.

La palabra *esperanza* siempre ha sido una de mis perspectivas espirituales favoritas. Me gustó tanto que en el momento en que nació mi primer bebé, lo declaré como su nombre. Amo lo que representa esta palabra. Me encanta lo que nos ayuda a resistir.

Webster's da esta definición de *esperanza* : "Es un sentimiento de expectativa y un deseo de que sucedan ciertas cosas". <sup>1</sup> Pero, ¿alguna vez ha escuchado a alguien decir que solo está tratando de "mantener viva la esperanza"? Suena más a un paciente con soporte vital que a una promesa en espera. Cuanto más sentía que la esperanza era un riesgo en lugar de una garantía, más temía la palabra que me consolaba.

Decir que tenía esperanza se sentía como si estuviera arriesgando algo en nombre de Dios que podría hacernos lucir increíblemente tontos. No me atrevería a verbalizarlo tan sin rodeos. Pero cuando estás viviendo una historia que no tiene ningún sentido humano en absoluto, el miedo parece el más racional de todos los comentarios internos. Así que "tener esperanza" significaba sufrir aún más con cada momento que pasaba sin cambios.

Ya no quería tener esperanzas en mi situación con Art. Y cuanto más perdía la esperanza, más me resistía al perdón. Tal vez sea porque comparé el perdón con seguir adelante. Pero, ¿cómo avanzas cuando no tienes ni idea de en qué dirección avanzas? *¿Me muevo hacia el perdón y la curación que resulte en que estemos juntos al final? ¿O me muevo hacia el perdón y la curación sin arte? ¿Por qué Dios no está aclarando esto? ¿Por qué Dios no detiene esta situación desbocada? ¿De qué sirve seguir esperando?*

Y sin embargo, decir que estaba perdiendo la esperanza sonaba como si no tuviera fe. Fue un tira y afloja sin salida que mejor se manejó diciendo: "Sin comentarios". O mejor aún, simplemente evitando conversaciones donde seguramente surgirían preguntas.

Las invitaciones de personas amables y generosas, que querían pasar tiempo conmigo, se sentían terriblemente amenazadoras. No estaba seguro de lo que podría decir eso

definitivamente no se alinearía con quien sabía que era. O al menos quien fui una vez.

Tengo algo extraño en mi personalidad que no siempre puedo determinar de inmediato exactamente lo que estoy sintiendo. Es un sentimiento positivo o negativo, pero es difícil identificar exactamente lo que siento. E incluso cuando me doy cuenta de todas las emociones disponibles cuál estoy

sintiendo, entonces tengo que trabajar para encontrar el problema correcto para asociarlo como causa. Pero en esta situación, todo se sentía deprimido y directamente ligado al Art. Mi vida se sentía como si estuviera sobre ruedas, atada a opciones dirigidas hacia un abismo del que muy pocos regresan. Allí estaba yo, corriendo al lado del desastre que se avecinaba, tratando de esperar lo mejor, rezar por lo mejor, aferrarme a una vida que me encantaba pasar corriendo a mi lado y simplemente ser tirado al asfalto, ensangrentado y magullado.

Todo dolía. Todo parecía imposible.

Incluso las decisiones cotidianas sobre cosas pequeñas se volvieron abrumadoramente complicadas. Qué ponerse y qué comer parecía tan trivial y agotador al mismo tiempo. Ignoré los mensajes de texto, los correos electrónicos y las llamadas telefónicas, y dejé de ir a lugares simples como la tienda de comestibles o la farmacia a menos que fuera absolutamente necesario. E incluso entonces, tenía tanto miedo de que alguien me conociera y quisiera hablar conmigo, que a menudo nunca llegaba lo suficientemente lejos de la tienda para conseguir lo que necesitaba.

Estaba completamente perdido dentro de mi propia vida. Podría estar completamente desesperado por llegar a casa y pasar por mi camino de entrada sin que ni siquiera se registrara en lo más mínimo que era donde tenía que girar. Y tenga en cuenta: he vivido en la misma casa en la misma calle durante más de veintisiete años.

Dios pudo ver todo esto. Dios pudo ver mi dolor, desilusión, total confusión y desesperada necesidad de ayuda. Yo creía absolutamente en él. Pero eso se convirtió en parte del problema. Debido a que lo había visto hacer cosas poderosas en mi vida antes, cosas milagrosas, tenía evidencia asombrosa de su fidelidad.

Entonces, ¿por qué cada solicitud que hice con mi matrimonio parecía no ser escuchada?

Fue especialmente enloquecedor cuando sentí que había hecho todo lo posible para preparar completamente el escenario para que Dios se moviera. Recuerdo que un sábado por la mañana Art acordó ir a un servicio de oración conmigo. Me sorprendió que accediera a ir y sentí una inusual oleada de esperanza en mi corazón. Puedo ver todo en mi mente ahora mismo, tan claro como si todo el día estuviera siendo reproducido en una pantalla de cine. Cuando hay una emoción extrema ligada a un

recuerdo particular, recuerdo los detalles precisos más extraños.

Recuerdo la tela texturizada de los asientos grises del santuario.

Recuerdo que Art levantó las manos en señal de adoración. Lloré. Solo sabía que Dios estaba haciendo algo. El pastor nos guió a través de un mensaje corto y luego nos indicó que caminemos hacia adelante y recojamos algunas tarjetas para orar por los demás mientras también oramos por situaciones en nuestras propias vidas. Música suave y oraciones susurradas llenaron el aire. La mayoría caminaba mientras rezaba. Algunos se sentaron en sus asientos. Algunos oraron en pequeños grupos.

Dudé antes de moverme, esperando que Art quisiera orar conmigo. Pero después de varios minutos de que él no iniciara esto, decidí dejar mi asiento y caminar hacia adelante. Se colocaron tarjetas de oración blancas al frente en el borde del escenario. Cuando caminé hacia adelante para obtener una tarjeta, vi que estaba llena de tinta roja. Fue escrito por un hombre en prisión. Quería orar por su hijo. Mi segunda tarjeta era de otro hombre en esa misma prisión. Y también lo fue mi tercera carta. Aunque parecía que no tenía nada en común con los hombres tras las rejas, sabía exactamente lo que se sentía estar atrapado e incapaz de escapar.

Caminé de regreso por el pasillo y por la parte de atrás, rezando pero también mirando a Art. ¿Estaba rezando? Estaba llorando? ¿Estaba Dios moviendo su corazón, cambiando de opinión, respondiendo finalmente a mis oraciones?

No podría decirlo. Entonces me sentí extraño por mirar. Quizás no debería intentar que ocurra el milagro. Miré hacia abajo y juré dejar que Dios se moviera. Estaba tan seguro de que este sería el día en que todo cambiaría. *Por favor, Dios, haz que esto suceda.*

El servicio de oración terminó con una hermosa oración colectiva y una canción de alabanza de despedida. Vi a la gente salir de la iglesia. Sé que no todos estaban sonriendo y riendo, pero una punzada de celos me apuñaló. Estaban volviendo a una versión normal que solía tener. Imperfecto, sí. Pero mucho más predecible que traumático. No tuve que hacerle ninguna pregunta a Art para saber que el milagro no había llegado. Podía sentirlo.

Salimos a desayunar. Apenas pude tragar algunos huevos. Algo invisible apretaba mi garganta con tanta tensión emocional que sabía que si lo que sea que estuviera reteniendo mis lágrimas cediera, tal vez nunca se detuvieran. Más tarde esa noche estaba en posición fetal. Uno de mis mejores amigos estaba allí recordándome que respirara.

Dentro de mi cabeza, le dije rotundamente a Dios que ya no podía creer en algo tan imposible.

Confíe en Él para ayudarme a sobrevivir. Pero realmente traer algo tan muerto

¿viva? Estaba demasiado cansado y traumatizado por lo que ya no podía ver como para esperar más allá de lo obvio.

Seguí pensando que lo mínimo que Dios podía hacer es decirme en qué dirección dirigir mi esperanza, que eventualmente seríamos sanados juntos o que necesitaba seguir adelante sin Art. Esas dos versiones de curación parecían muy diferentes. Esas dos historias de perdón parecían muy diferentes. No sé cómo decir esto, pero creo que hay que decirlo. Sentí que estaba trabajando tan duro para mantener mi corazón en un buen lugar, un lugar de perdón, un lugar de esperanza, que casi decidí que sería más fácil dejar que la amargura se adueñara de mi corazón. La recompensa del perdón no parecía estar ahí como esperaba.

Estos sentimientos de desilusión que se dejan desatendidos comienzan a parecer hechos acerca de Dios cuando nuestras circunstancias no cambian como creíamos. En mi último libro, *No se supone que sea así*, abordé una situación en la que el dolor físico me llevó a este lugar de preguntarme cómo un buen Dios podía verme sufrir y no hacer nada al respecto. Pero luego, cuando el dolor fue finalmente diagnosticado y corregido con cirugía, aprendí que Dios nos ama demasiado como para contestar nuestras oraciones en cualquier otro momento que no sea el adecuado.

Todavía me lo cito a mí mismo a menudo.

¿Pero qué hago cuando el dolor es emocional y aparentemente interminable? ¿Con quién en el mundo procesamos este tipo de sentimientos? ¿Y qué haces cuando sabes que lo necesitas pero confiar en Él se siente increíblemente arriesgado?

No son solo tus sentimientos hacia Él los que parecen inestables. Su mayor preocupación es, ¿qué dice esta oración sin respuesta por este dolor interminable acerca de Sus sentimientos hacia usted?

En 2015, el *New York Times* publicó un artículo titulado "Buscar en Google para Dios". <sup>2</sup> En este artículo, el autor Seth Stephens-Davidowitz comienza diciendo: "Ha sido una mala década para Dios, al menos hasta ahora". Continúa preguntando: "¿Qué preguntas tiene la gente cuando cuestiona a Dios?" La pregunta número uno que se hizo fue: "¿Quién creó a Dios?" La pregunta número dos era: "¿Por qué permite Dios el sufrimiento?" Pero fue la tercera pregunta que se estrelló en mi corazón y me hizo darme cuenta de la profundidad a la que muchos de nosotros luchamos cuando atravesamos situaciones devastadoras: "¿Por qué Dios me odia?"

No soy el único que me pregunto por los sentimientos de Dios cuando las circunstancias me piden que me sienta traicionado. Si bien

nunca hubiera usado la palabra *odio* , verla escrita a máquina como una de las preguntas más frecuentes sobre Dios me muestra

cuán oscura puede volverse nuestra perspectiva. La crisis espiritual más devastadora no es cuando nos preguntamos por qué Dios no está haciendo algo. Es cuando nos convencemos por completo de que ya no le importa. Y eso es lo que escucho escondido detrás de esa búsqueda de Google.

Y me estremezco al decir esto, pero creo que eso es lo que también se escondía detrás de mi propia desilusión. Lo que hace que la fe se desmorone no es la duda. Se está volviendo demasiado seguro de las cosas equivocadas. Cosas como: el perdón no importa. Que no vale la pena. No es momento para ese tipo de obediencia. Dios no se mueve. Lo que veo es una prueba absoluta de que Dios no está trabajando.

Ahí es cuando puedo encontrarme cada vez más escéptico del amor de Dios, la provisión de Dios, la protección de Dios, las instrucciones de Dios y la fidelidad de Dios. Y sobre todo, cuando empiezo a temer que Él realmente no tiene ningún plan, y realmente voy a ser una víctima de circunstancias fuera del control de cualquiera.

~~El problema con ese pensamiento es que, si bien puede coincidir con el aspecto de mi vida desde mi lugar de dolor y confusión, no coincide con la verdad. Y antes de que todo se volviera loco en mi vida, ya había puesto una estaca en el suelo en el sentido de que la Palabra de Dios es adonde me volvería y regresaría sin importar nada.~~

---

**Lo que hace que la fe  
se desmorone no es  
la duda. Se está  
volviendo demasiado  
seguro de las cosas  
equivocadas.**

Podría resistirme a esto. Podría huir de eso. Podría, con amarga resignación, poner mi Biblia en un estante para acumular polvo durante años. Pero no podría escapar de lo que ya estaba enterrado profundamente en mi corazón. Sabía en este lugar profundo de conocimiento, que lo que estaba viendo

no era todo lo que estaba sucediendo. Las temporadas pasadas en las que he visto la fidelidad de Dios me recuerdan que no siempre veo a Dios trabajando en medio de mis días difíciles.

Hay algunas ocasiones en mi vida en las que he visto movimientos dramáticos de Dios suceder lo suficientemente rápido como para decir: "¡Vaya, mira lo que Dios está haciendo!" Pero la mayor parte del tiempo son miles de pequeños cambios tan leves que la

el trabajo no se registra en tiempo real.

Mirando hacia atrás a todos los años en los que seguí pensando que no pasaba nada con Art, veo los ingredientes de un milagro muy lento. Dios estaba interviniendo, tejiendo y trabajando, pero mis ojos humanos no lo detectaron.

Un domingo, dos años después de la batalla, me desperté temprano. Tronaba tan fuerte que la casa tembló. Estaba tan solo. Estaba lloviendo. Miré por la ventana. No tenía la energía para luchar contra toda la resistencia: la lluvia, la angustia, el entrar a la iglesia solo y la sensación de que las preguntas de la gente se cernían a mi alrededor tan pesadas como las nubes grises afuera.

Pero, mientras me sentaba a pensar en lo que haría quedarse en casa en contraposición a lo que haría ir a la iglesia, supe que tenía que seguir adelante a través de la tormenta y llegar a donde se me pudiera recordar que Dios es fiel. Cuando "Dios me ama" se siente como una pregunta punzante en lugar de un hecho tranquilizador, he aprendido que debo ir a donde se me pueda recordar que hoy no es toda la historia. Hoy es parte de la historia, pero no es toda la historia.

Ese domingo fue un día tormentoso, perfecto para alejarse.

Pero también era el día de reposo, perfecto para ir a donde pudiera recordar la fidelidad de Dios.

Fueron ambos.

Es la forma en que elegí ver ese día lo que determinaría no solo lo que hice, sino más importante aún, lo que vi. Podría estar aislado en casa mirando la tormenta. O podría estar escuchando la verdad de Dios que se enseña en un santuario. Ambos fueron realidades ese día. Pero al que le presté más atención fue al que influiría en mi perspectiva ese día.

Fue mi elección.

Y lo mismo sucedió con la forma en que yo veía si Dios estaba respondiendo o no a mis oraciones.

Pude ver todo lo que Dios no estaba haciendo y concluir que no es fiel. O podría optar por concluir que Él es fiel, así que si Él permite lo que estoy

viendo, de alguna manera debe ser parte de su tejido en un plan mucho más grande.

Ahora, reconozco mucho que lo que está justo frente a usted puede no tener ningún parecido con lo que pensaba que sería la oración contestada. Tengo un amigo cuya hija está en cuidados críticos. Tengo otro amigo cuyo divorcio acaba de finalizar. Y otra amiga que está luchando con tanta ansiedad en este momento, siente que no puede salir de su casa.

No entiendo cómo todo esto es correcto, justo o bueno. Todo es solo

Me pone tan triste, tan desconsolado por su dolor, y honestamente alimenta mis dudas. Quiero decir que aquí es donde mi fe se acelera, mis músculos espirituales se flexionan grande y fuerte, y un grito de guerra confiado estalla desde lo más profundo de mí: "¡Estoy seguro de que Dios sanará a su hija completa y completamente!" "¡Estoy absolutamente seguro de que Dios hará que su esposo rompa con su amante y lo lleve a casa mejor que nunca!" "¡Declaro el nombre de Jesús sobre tu ansiedad y exijo que se vaya y tu paz y gozo sean restaurados!" He visto a Dios hacer todo eso antes. Pero también he visto muchas circunstancias en las que no se despiertan del coma. El marido nunca regresa a casa. Y la enfermedad se queda.

Y en lugar de un grito de guerra intrépido y lleno de fe , puedo encontrarme acurrucado en mi cama en un grito feo en toda regla .

Todas esas situaciones parecen temporadas en las que esperamos ver a Dios.

moverse. Como si Dios nos tuviera en una especie de cola, en espera hasta que pueda llegar a nosotros. Por enloquecedor que sea esperar a que un técnico de servicio finalmente se comunique conmigo cuando llamo a un número 800, al menos tienen una grabación automática que me dice cuánto tiempo será la espera. Cuando sé que llegará ayuda en treinta minutos, veinte minutos, los próximos cinco minutos, aguanto. Con Dios, parece misterioso al principio y luego cruel cuando pasan largos períodos de tiempo y las cosas pueden incluso empeorar en lugar de mejorar.

Pero Dios no es ajeno a lo que está sucediendo. No tiene que esperar a que Él tome la línea para darse cuenta del problema. No sé lo que está haciendo. Y no sé cómo ni cuándo comenzaremos a verlo moverse. Pero sé que Su silencio no es prueba de Su ausencia. Y mi percepción rota no es evidencia de su promesa rota.

Si me hubieran preguntado cómo me estaba yendo ese día, mirando la tormenta, habría dicho algo como: "Estoy esperando desesperadamente que Dios se muestre fiel y haga lo que solo Él puede hacer en este momento. Estoy en ese difícil lugar intermedio en el que honestamente estoy cansado de esperar y cansado de tener esperanzas".

Y escondida detrás de todo ese agotamiento estaba una niña atrapada en tanto dolor, su percepción de Dios estaba más informada por su dolor que por sus experiencias pasadas de quién sabía que era Dios. Si tratamos de sacar conclusiones del pozo de nuestro profundo dolor, solo tendremos el dolor de hoy para beber. Sin embargo, si sacamos fuerzas del pozo profundo de las promesas de Dios para el mañana y Su fidelidad hacia nosotros en el pasado, Su agua viva es la bondad que filtrará vida en nuestras almas secas y cansadas.

En lugar de sacar conclusiones hoy, dibuja al menos una línea de un pasado

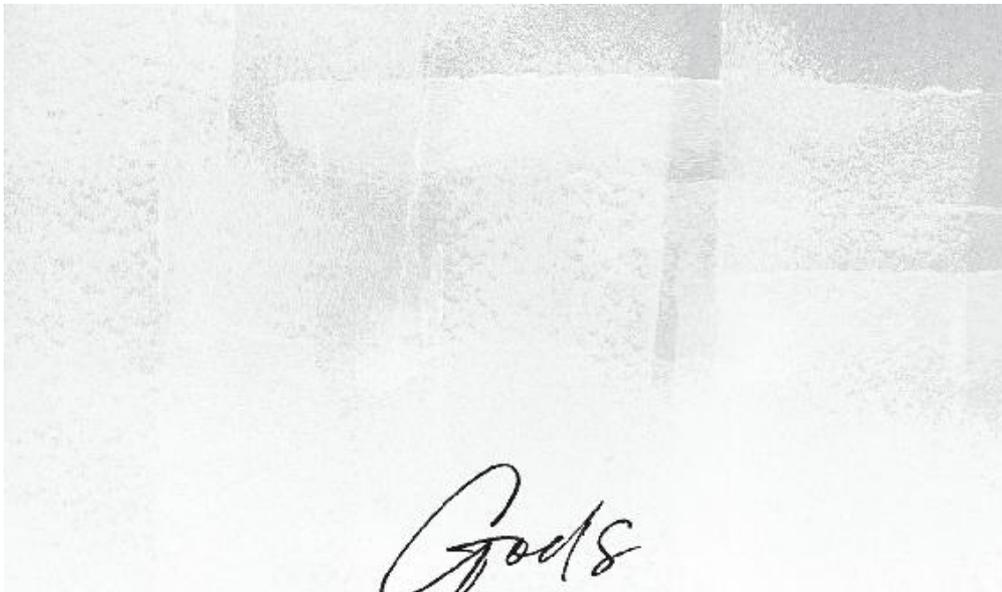
situación en la que puedes mirar atrás y ver evidencia de Su fidelidad. Y si el dolor es demasiado pesado para que mires hacia atrás, observa el hecho de que Dios puso este libro en tus manos hoy para que sea un salvavidas de esperanza. Y si tiene demasiado miedo para atreverse a asomarse a la esperanza del mañana por las promesas de Dios, hay una palabra más que quiero darle. *Resurrección*. Espere unos pocos párrafos más.

La definición de *esperanza de Webster* no es la única definición de *esperanza*. La esperanza es el eco de la eternidad que nos asegura que hay una resurrección por delante. La fe es creer que ya sea que lo veamos en la tierra o en el cielo, Dios devolverá al mundo la descripción de Su diseño original: "Todo está bien". La perfección del Edén no acaba de desaparecer; también está en proceso de devolución.

En palabras de mi consejero Jim Cress, "La esperanza es la melodía del futuro. Faith está bailando con esa melodía en este momento".

¿No es esa una de las citas más hermosas? Creo absolutamente que la esperanza es la melodía del bien que está por venir. Creo absolutamente que la fe está bailando con esa melodía en este momento. Y creo absolutamente que el perdón, incluso en medio de todas las incógnitas, es la forma en que nos mantenemos al día con el latido del corazón de Dios. Cuanto más

perdonamos, más podemos saber que estamos en sintonía con Dios, sin importar en qué dirección vaya nuestra vida.



Creo que eso es lo que me estaba perdiendo cuando seguí esperando para perdonar hasta que supe cómo iban a salir las cosas, hasta que supe si necesitaba sanar aparte de Art o hacia la esperanza de estar juntos de nuevo. De cualquier manera, el perdón siempre sana en la dirección correcta. Incluso si no sabe si girar a la izquierda o a la derecha, mirar a Dios es donde se puede encontrar la verdadera esperanza. Ahí es donde la recompensa de perdonar es la más dulce de todas. Ahí es donde nuestra historia se alinea con Su resurrección.

Había una canción que seguí cantando que fue lanzada por mi iglesia el mismo año en que todo se vino abajo. La letra dice: "El Rey resucitado me está resucitando". Me encantó la seguridad de esas palabras. Quería que ese fuera el himno de mi situación. Pero cuando todo se parecía más a la muerte que a la vida resucitada, me encontré cantando esa canción más como un susurro lleno de miedo y lágrimas que como una declaración de confianza.

Creo que Jesús sabía que aquí es donde estarían sus discípulos cuando toda su esperanza de un futuro mejor pronto sería colgada en una cruz y enterrada en una tumba. No recuerdo a menudo en mis propios momentos de desilusión leerles las palabras de Jesús justo antes de morir, pero son tan poderosas.

En verdad les digo que llorarán y lamentarán mientras el mundo se regocija. Te entristecerás, pero tu dolor se convertirá en gozo. Una mujer que da a luz a un niño siente dolor porque ha llegado su hora; pero cuando nace su bebé se olvida de la angustia de su alegría de que un niño nazca en el mundo. Así es contigo: Ahora es tu

momento de dolor, pero te volveré a ver y te regocijarás, y nadie te quitará tu alegría. (Juan 16: 20-22)

No prometió que su dolor sería eliminado y reemplazado por alegría. Prometió que el dolor se convertiría en alegría. El dolor produciría la alegría. El dolor era parte del viaje, pero no sería la forma en que todo terminaría.

Por lo que habían orado era por alguien que los liberara de la opresión del gobierno romano. Consiguieron un sirviente que les lavó los pies. Querían un gobernante; consiguieron un maestro. Querían un rey que buscara justicia ; consiguieron un sanador de buen corazón. Su respuesta nunca pareció como pensaban que sería. Pensaron que estaban en un viaje hacia Jesús tomando el trono, pero

en cambio, tomó Su cruz.

Pensaron que Dios los salvaría. Y él hizo.

Los discípulos estaban absolutamente afligidos. . . hasta que quedaron completamente asombrados. Tal como Jesús dijo que sucedería, su dolor se convirtió en gozo.

Charles Spurgeon hizo un punto tan increíble sobre los escritos de los apóstoles después de la resurrección de Jesús:

Es muy notable e instructivo que los apóstoles no parecen haber hablado en sus sermones o epístolas de la muerte de nuestro Señor con ningún tipo de pesar. Los evangelios mencionan su angustia durante la ocurrencia real de la crucifixión, pero después de la resurrección, y especialmente después de Pentecostés, no escuchamos de tal dolor. <sup>3</sup>

Y no se pierda esa parte del guión de la eventual resurrección fue "perdón". Algunas de las últimas palabras registradas que dijo Jesús fueron: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (Lucas 23:34). Entonces Su muerte fue precisamente lo que pagó la deuda del pecado que nunca podríamos pagar nosotros mismos. Selló nuestro perdón por toda la eternidad. Y señaló la promesa de la resurrección que proporciona vida nueva, redención perfecta y seguridad eterna de una vez por todas.

La recompensa por el perdón es tremenda. Nunca debemos dudar de que dar y recibir perdón vale la pena y es muy bueno, sin importar cómo vayan nuestras circunstancias.

¿Qué pasa si hemos estado mirando las cosas solo desde lo que creemos que es bueno? Desde nuestro punto de vista, podemos ver claramente cómo lo que le pedimos a Dios tiene tanto sentido. En nuestra mente, vemos todo el bien que seguramente vendría de Él haciendo exactamente lo que sugerimos.

Pero, ¿qué pasa si nuestras solicitudes, aunque completamente lógicas y razonables, no son lo que creemos que son? Sí, desde una perspectiva terrenal, son exactamente lo que tiene sentido. Pero, ¿qué pasa si Dios ve cosas que no podemos ver? ¿Qué pasa si, desde Su perspectiva, lo que estamos pidiendo no es en absoluto lo que quisiéramos si pudiéramos ver todo desde Su punto de vista completo, eterno y perfecto?

¿Qué pasa si he estado pensando en todo esto mal?

Y eso es todo lo que necesitamos para este capítulo. Deja que esa pregunta te acompañe. Deja que sea el lugar donde estacionas tu emoción. Deja que sea el soporte de la puerta

eso deja suficiente espacio para que usted crea que la decisión de perdonar es posiblemente la mejor decisión que pueda tomar.

Y si . . .

## Capítulo 11

# Perdonar a Dios

**SER HERIDO POR PERSONAS** es difícil. Ser herido por lo que Dios permite puede resultar insoportable. Si bien podría expresar mi desilusión como una pregunta de por qué o cómo, cuando recuesto la cabeza en mi almohada empapada de lágrimas, las preguntas pueden convertirse en sentimientos amargos. Probablemente no quisiera levantar la mano en el estudio de la Biblia y admitir que honestamente estoy luchando por perdonar a Dios, pero tengo preguntas al respecto. Tengo sentimientos heridos. Quizás tú también. Ahí es donde estuve la semana pasada.

Realmente creí que Dios me daría algo de tiempo antes de otra cosa difícil.  
golpear.

Tenemos una familia numerosa con muchas personas que están muy involucradas en la vida de los demás, por lo que es comprensible que siempre haya algún tipo de situación. Por lo general, puedo simplemente rodar con todas las personalidades y diferentes formas de procesamiento. Pero la semana pasada, se estaba gestando una situación a la que no pude evitar reaccionar con más sensibilidad. Algunas de mis personas querían invertir en un nuevo negocio. Todo el mundo parecía estar a bordo menos yo.

Una vez más, me toma tiempo descubrir exactamente lo que estoy sintiendo. Y aunque no podía exactamente poner mi dedo en eso, sabía que mi miedo por esta situación era intenso. Todo lo que podía ver era un desastre por delante. No era una amenaza para mi vida, pero cada vez que mi gente lo discutía, me sentía personalmente amenazador porque todos asumieron que invertiría voluntariamente junto con ellos.

Estaba seguro de que Dios se iba a encargar de manejarlo y cerrar todo.

Oré. Construí un caso muy sólido con Dios y toda mi gente. Confié en que esto iba a desaparecer.

Desde el principio, no pensé que esta inversión fuera una buena idea. Compartí mis preocupaciones e incluso hice una

lista de todos los obstáculos imposibles que tendrían que ser movidos para que yo aceptara participar. No había ninguna duda en mi mente de que Dios evitaría esto o las complicaciones lo convertirían en un punto discutible. De cualquier manera, sabía que todo saldría bien.

Pero en lugar de que Dios cerrara las puertas, parecía que se abrían una tras otra. Fue como una intervención milagrosa al revés. En lugar de que Dios lo impidiera, parecía que se estaba moviendo para que sucediera. Y aunque mi familia estaba cada vez más emocionada con cada día que pasaba, yo me volví cada vez más retraído. Intenté con todas mis fuerzas ver lo bueno en lo que estaba sucediendo. Traté de recordarme a mí mismo que los miembros de mi familia son empresarios inteligentes con buenos antecedentes. Traté de recordarme a mí mismo que no todos los sentimientos de miedo son una indicación de una muerte inminente.

Pero no importa cómo traté de unirme, no pude anular la línea principal de la historia en mi cabeza. *A veces suceden los peores escenarios. ¿No lo ha dejado muy claro esta última temporada de nuestra vida? ¿Por qué no me escuchan ustedes?*

Estaba increíblemente ansioso. Entonces estaba cada vez más enojado, de mal humor y enojado a medida que se eliminaban todos los obstáculos, y de repente esto no era solo una conversación; se estaba convirtiendo en una realidad.

No solo quería apartarme por completo de mi familia, sino que también quería quedarme un poco en silencio con Dios. Todo lo que pude ver fue todo el potencial caótico. Ojalá pudiera decirles que manejé esto con una actitud madura y ansioso por tener conversaciones tranquilas en busca de claridad y el bien común en el que todos pudiéramos estar de acuerdo. Pero yo no.

Hice un puchero.

Hice comentarios que no dejaron espacio para la especulación sobre mi posición con todo esto.

Me sentí como mis preocupaciones no importaban a nadie.

Yo lloré para que pudieran escuchar. Cierro armarios y puertas con fuerza extra. Podía sentir la amargura asentarse mientras planeaba todos los guiones de "Te lo dije" que me harían sentir muy justificado cuando esto bombardeó.

Me senté frente a mi diario y escribí la palabra *confundido* .

Y casi de inmediato una frase cruzó por mi mente:

*Esta inversión es una oración contestada.*

¡¿Qué?!

No había forma de que lo que estaba viendo fuera parte de la respuesta de Dios para mí. Me negué a reconocer la declaración. Pero tampoco pude dejar de escucharlo.

Ahora, cada vez que se mencionó la inversión, escuché la misma declaración: *Esta es una oración respondida*.

Me he sentado con ese pensamiento durante más de una semana.

Me ha fastidiado. Sobre todo en el buen sentido, pero también me ha tocado en un área en la que todavía soy bastante sensible : confiar en Dios cuando no entiendo lo que está haciendo. Lo que está permitiendo. No puedo ver con mis ojos ni racionalizar con mi cerebro cómo algo de esto es la oración contestada de Dios. Pero tal vez ese sea el punto. Quizás este es el lugar donde es hora de comenzar a reconstruir la confianza en Dios.

No es que Dios hizo algo mal y rompió mi confianza. Es que Dios no hizo lo que esperaba, o hizo algo que no entiendo, lo que me dificulta confiar en Él. A veces, cuando hay problemas de confianza con las personas, te deja en este extraño lugar en el que de repente te preguntas quién más en tu mundo no te está contando la historia completa. Incluso el más mínimo escepticismo como este puede convertirse rápidamente en sospechas en toda regla que se filtren en todas sus relaciones, incluida su relación con Dios.

Tal vez esta es la parte de mi viaje de curación en la que tomo el "¿y si he estado viendo esto mal?" pregunta con la que terminamos el último capítulo y trato de aplicarla a mi situación actual.

Durante siete días he estado orando: "Dios, ayúdame a ver lo que tengo frente a mí como mi oración respondida". Y seré honesto contigo, mi cerebro sigue lanzando declaraciones alarmantes de resistencia a toda esta idea. Pero, como también he visto lo que la Palabra de Dios nos enseña sobre la forma en que Dios nos provee y por qué no interpreto correctamente lo que estoy viendo, me quedé bastante impresionado. En el buen sentido. Demasiado bueno para no compartir esto contigo.

Dado que la confianza en las relaciones se construye en parte con una buena comunicación, entonces la oración más eficaz tiene que jugar un papel en mi confianza en Dios. Llevo orando casi todo el tiempo que vivo. Pero muy pocas veces he tenido el pensamiento de mirar alrededor de mi vida y ver hoy, este momento, en esta temporada, como la oración contestada.

Cuando pienso en peticiones de oración, pienso en lo que "espero" que Dios haga. . . no lo que "se ha hecho" para hoy.

La razón por la que extraño ver lo que vivo hoy como la respuesta a mis oraciones es que muy a menudo, quizás incluso siempre, no es lo que pensé que sería. Las respuestas de Dios no se parecen a las que he descrito tan claramente en

mi mente.

Y esto es lo que complica mi vida de oración; todo se siente tan desconocido e incierto.

A veces, he visto mis oraciones como peticiones deseadas que se sienten bien de hacer, pero en el fondo sé que es poco probable que sucedan. Como tirar un centavo en una fuente o pensar en mi deseo más profundo justo antes de apagar las velas de mi cumpleaños. Sigo haciéndolo, pero realmente espero muy poco.

O he visto oraciones como entregas de Amazon Prime. Quiero que lo que se entregue se parezca a lo que esperaba y que llegue en un tiempo récord. La respuesta llegará a la puerta de mi casa de inmediato, ¡y me siento tan cerca de Dios porque Él hizo lo que yo quería! Pero hay algo demasiado humano y predecible en que sea la forma en que la oración realmente funciona. Entonces mis oraciones se convierten en pedidos que hago, las respuestas son tan baratas como los productos, y el remitente no es más que una entidad lejana en la que pienso poco hasta que necesito algo más.

Con la oración, esperaba muy poco de Dios y demasiado de mí. Esperaba que un Dios infinito redujera sus vastas formas de hacer las cosas a solo lo que yo pudiera pensar y por lo que orar.

Quiero cambiar esto. Quiero acercarme a Dios con mis necesidades, mis deseos, mis anhelos desesperados y reconocer que todo lo que Él pone ante mí es Su pan de cada día. Sí, la gente puede crear un caos que no es de Dios. Y sí, el quebrantamiento de este mundo puede traer quebrantamiento a mi realidad. Pero en medio de esto, ¡hay una buena provisión de Dios! Eso es lo que debo buscar y tomar la decisión de ver.

Cuando Jesús nos enseñó qué orar cada día, su primer pedido fue el pan de cada día. ¿Pero no es cierto que el pan tomó muchas formas diferentes en la Biblia? A veces se ve como un pan del horno (Levítico 2: 4), otras veces como maná del cielo (Deuteronomio 8: 3), o lo mejor de todo como Jesús, quien se declaró a sí mismo como el pan de vida (Juan 6:35).

Pero si Su provisión no se parece a lo que esperamos, es posible que no reconozcamos que lo que tenemos frente a nosotros es Su pan. Como señala 1 Corintios, "Ahora vemos las cosas de manera imperfecta, como *reflejos desconcertantes* en un

espejo, pero luego veremos todo con perfecta claridad. Todo lo que sé ahora es parcial e incompleto, pero entonces sabré todo completamente, así como Dios ahora me conoce a mí completamente "(13:12 NTV , énfasis mío).

Solo Dios puede ver lo que falta en nuestras vidas cuando pedimos Su provisión. Sentimos el dolor de una necesidad y naturalmente llenamos el espacio en blanco de lo que pensamos que

necesitar. Pero nuestras vidas son como un revoltijo de piezas de rompecabezas. Estamos uniendo las cosas poco a poco, pieza por pieza, y aunque hacemos algunas conexiones de cómo encajan las cosas, todavía no vemos la imagen completa. Por lo tanto, no podemos saber exactamente lo que falta.

Dios lo ve todo claro como el cristal. Nunca está inseguro, asustado o intimidado por las brechas. Permite que falten piezas para que no tengamos que hacerlo todo por nuestra cuenta. Aquí es donde encaja Su provisión. Él siempre ve la forma de las piezas que faltan y nos da una porción de Él mismo, que a veces parece un pan, otras veces maná, pero sobre todo como Jesús.

Los tres son la perfecta provisión de Dios. Pero con nuestros ojos humanos, probablemente solo reconoceríamos la barra de pan como buena y más apropiada, y qué tragedia sería eso. Es posible que estemos llorando porque nada se parece a un pan mientras tenemos maná a nuestro alrededor o, mejor aún, Jesús mismo.

La barra de pan puede ser lo que quiero de Dios, tal vez incluso lo que espero de Dios, pero si no se ve como creo que debería, puede hacerme cuestionar Su amor o incluso comenzar a resentirme con Él por no venir. mediante. Quiero que Su provisión se vea como creo que será. ¿Pero no es la hogaza la menos milagrosa de todas las formas de pan? Es el tipo de provisión que tenemos que trabajar para recibir desde el suelo. Cosechamos el trigo, lo procesamos y luego lo horneamos , todo con nuestras propias manos. Pero tal vez eso es lo que tanto me gusta de la barra de pan. Como estoy trabajando para ello, tengo una sensación de control.

El maná, por otro lado, representa lo que Dios simplemente da. El maná que cayó del cielo para los hijos de Israel fue el sustento perfecto de Dios para su vida en el desierto. Parecía más pequeñas semillas o hojuelas que hogazas de pan. Y sin embargo, vino directamente de Dios día a día, no de la naturaleza, y mantuvo vivos a más de dos millones de israelitas en el desierto durante los cuarenta años que lo necesitaron. Fue un milagro. Pero incluso con el maná, la gente tenía un papel que desempeñar. Tuvieron que salir de sus tiendas para recogerlo. No lo cultivaron, pero podían

contar con él constantemente. Así que el control y la coherencia me hacen sentir como si estuviera confiando en Dios cuando en realidad solo cuento con Él hasta el nivel en el que Él viene por mí.

Sin embargo, no olvidemos el mejor tipo de pan, que es el pan de vida: Jesús mismo. Esta no es una provisión para la que trabajamos o una provisión que simplemente recogemos; esta es la provisión en Cristo depositada dentro de nosotros que nos nutre y sostiene hasta el final de nuestra alma. Jesús es la provisión más milagrosa, y la que ya se nos ha dado hoy, pero quizás la menos reconocida como todo lo que necesitamos. Y en el que luchamos por confiar

porque Él es la provisión que no podemos controlar ni exigir consistentemente que se entregue en nuestro horario. Ugh. . . no es una oración divertida de leer, pero es importante considerarla.

Si tenemos a Jesús hoy, vivimos en oración contestada y provisión perfecta. El que produce el bien, incluso por lo horrible que estamos viendo con nuestros ojos físicos, está trabajando activamente en nuestro nombre en este momento. En 1 Juan 2: 1 Jesús es llamado nuestro abogado, lo que significa que se sienta a la diestra de Dios e intercede por nosotros (Romanos 8:34). Él está hablando con el Padre sobre ti en este momento de una manera que, si pudieras escucharlo, nunca te haría tener miedo de lo que está frente a ti. No cuestionarías Su amor por ti o Su bondad para contigo. Por lo tanto, no necesitamos perdonar a Dios. Necesitamos confiar en Él.

Ahora, sé que podrías estar diciendo: "Mira, Lysa, lo que tengo frente a mí es terrible, así que esto no me hace querer confiar más en Dios. ¡Me hace confiar menos en Él!" Entiendo que. He pensado en mis amigos que mencioné en el último capítulo. Una está sentada junto a la cama de su hija en el hospital, escuchando noticias desgarradoras del médico. Otra se irá a la cama sola esta noche, porque su ahora exmarido está con otra persona. Y el otro sigue paralizado emocionalmente por la ansiedad. Así que podía imaginarlos diciéndome: "Solo quiero que mi hija se cure, que mi esposo regrese a casa y que mi ansiedad se vaya. Solo quiero que mi barra de pan se vea como la provisión de Dios que esperaba".

Lo sé, querido amigo. Lo sé. Siento lo mismo por algo de lo que tengo enfrente ahora también. Cosas más importantes que solo esta situación de inversión. Cosas duras que todavía me hacen llorar.

Pero si Dios no nos está dando Su provisión de la manera que esperamos en este momento, entonces debemos confiar en que hay algo que Dios sabe que nosotros no sabemos. Podemos verlo en el tiempo o no hasta la eternidad. Pero hasta que lo veamos, podemos saber con certeza que lo que Él nos da realmente es Su buena provisión, ya sea que ese bien sea para hoy o sea parte de un plan mucho más grande. Incluso cuando lo que vemos frente a nosotros se siente confuso. Incluso cuando lo que vemos frente a nosotros no es en absoluto lo que pensamos que sería. Incluso cuando no estemos de acuerdo en que esto es bueno. No tenemos que entender a Dios para confiar en Él.

CS Lewis creó una hermosa imagen de palabras en la que me gusta pensar cuando no puedo entender lo que Dios está haciendo. Nos dijo que pensáramos en nosotros mismos como una casa que Dios está renovando. Creemos que sabemos qué trabajo se necesita hacer, tal vez algunas pequeñas reparaciones aquí y allá, y luego comienza a derribar

paredes Estamos confundidos y sentimos el dolor de este nivel de reconstrucción. Pero tal vez Su visión sea muy diferente a la nuestra. "Pensaste que te estaban convirtiendo en una casita decente, pero Él está construyendo un palacio. Él mismo tiene la intención de venir y vivir en él ". <sup>1</sup>

Vemos una cabaña. Dios ve un palacio. Vemos destrucción. Dios ve la construcción. Solo vemos lo que la mente humana puede imaginar. Dios está construyendo algo que ni siquiera podemos imaginar. No es lo que queríamos, pero es muy bueno. Y al final, tal vez no es lo que Dios está trabajando en pero cómo Dios está trabajando en nosotros es lo más importante de todo.

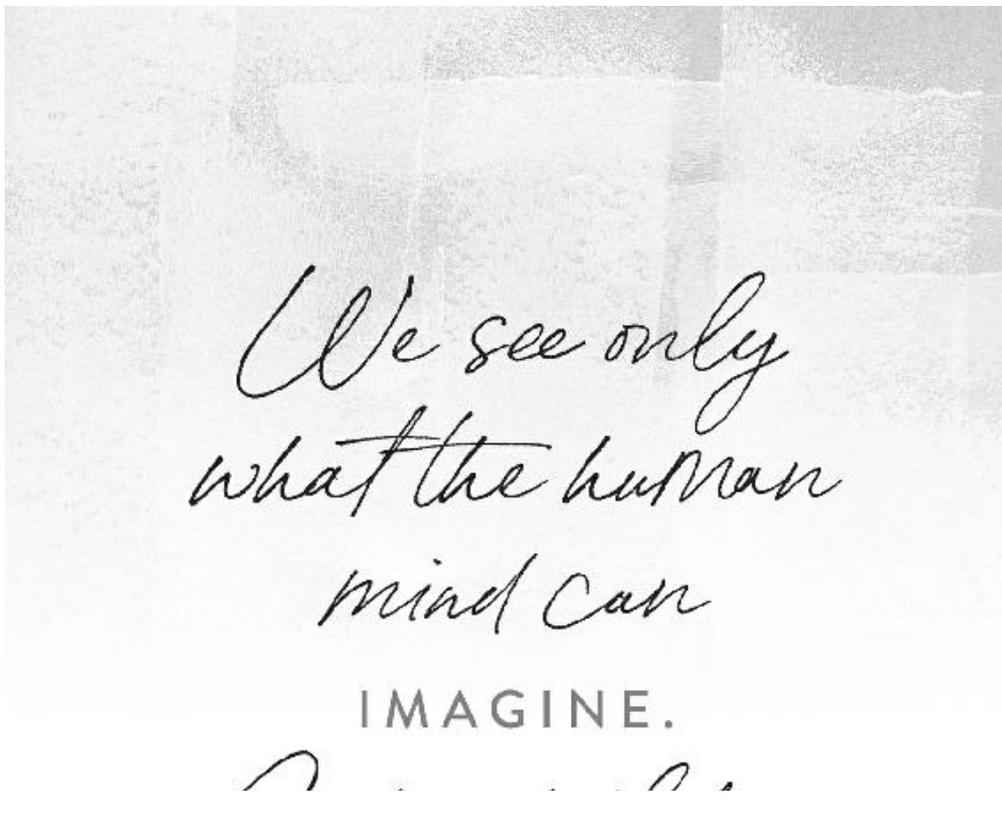
Entonces, reza lo que *sabes* rezar. Reza lo que *necesites* rezar. Reza todas las palabras y deja que las lágrimas fluyan en sollozos y demandas y frustraciones y dudas mezcladas con esperanza. Pero luego deja que la fidelidad de Dios interprete lo que ves. Deje que la fidelidad de Dios fortalezca su confianza. Deje que la fidelidad de Dios alivie el dolor de su confusión, amargura y desconcierto.

La fidelidad de Dios no se demuestra por su actividad alineada con sus oraciones. Es sus oraciones alineadas con Su fidelidad y Su voluntad donde se vuelve cada vez más seguro de Su actividad. Incluso si, quizás especialmente si, Su actividad y Sus respuestas no se ven como usted pensaba que serían.

Titulé este capítulo “Perdonar a Dios”, **no** porque Dios necesite ser perdonado. Pero a veces, en medio de un dolor profundo, nuestro corazón puede comenzar a creer **erróneamente** que Dios tiene la culpa. ¿Cuándo realmente sentimos que le hemos pedido a Dios algo urgentemente necesario, bueno, correcto y santo, como salvar un matrimonio o la vida de un ser querido o evitar que suceda algo horrible, y Dios no lo hace? No diríamos que pecó, pero podemos sentirnos traicionados por él. O desilusionado por Él. O posiblemente se pregunte si Dios se preocupa por nosotros.

Cuando los males de este mundo se enfurecen a nuestro alrededor y las tragedias terribles rompen nuestros corazones, es comprensible por qué lloramos, golpeamos el volante con los puños, gritamos palabras muy duras, nos sentimos consumidos por la injusticia aparentemente interminable de todo esto, y luchar con todas las preguntas que reprenden nuestras almas llenas de dolor .

El problema es cuando sacamos conclusiones de ese lugar. Porque, como hemos estado hablando, nuestras perspectivas, especialmente mientras estamos aquí, no están completas.



Lo que vemos hoy no es todo lo que hay que ver. Nuestro pensamiento y nuestros caminos son imperfectos. Si no podemos entender los pensamientos de Dios y sus caminos en nuestros mejores días, ciertamente no podremos entenderlos en nuestros peores días. El apóstol Pablo fue muy directo con sus instrucciones de que debemos destruir los argumentos y opiniones levantados contra el conocimiento de Dios:

Porque aunque andamos en la carne, no hacemos la guerra según la carne. Porque las armas de nuestra guerra no son de la carne, sino que tienen poder divino para destruir fortalezas. Destruimos los argumentos y toda alta opinión levantada contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para obedecer a Cristo. (2 Corintios 10: 3-5 ESV )

No importa lo que veamos, cuando un argumento u opinión entra en nuestra mente que habla en contra de la bondad de Dios, no lo consideramos; lo destruimos antes de que comience a causarnos destrucción.

Este es un problema mucho más importante de lo que me había dado cuenta. No te pierdas esto. Desde el comienzo de las Escrituras, el enemigo de nuestras almas ha utilizado

argumentos contra Dios para hacernos dudar de Dios y erosionar nuestra confianza en Él. Con Eva, el enemigo usó la noble opinión de que tener los ojos abiertos al bien y al mal la ayudaría a parecerse más a Dios porque "sabría" lo que Dios sabe.

Qué mentira fue esa. Ella conocía un mundo sin maldad. Lo que el enemigo la engañó para que quisiera fue el "conocimiento del bien y del mal".

En Génesis, Adán y Eva comiendo del fruto prohibido no solo permitieron el pecado en el mundo. Cambiaron su perspectiva eterna perfecta por una perspectiva terrenal imperfecta.

No quiero que te pierdas esto. Adán y Eva tenían una perspectiva eterna antes del pecado, una confianza perfecta en Dios porque vieron todo a la luz de Su buen plan y bondad absoluta. Pero cuando comieron del árbol del conocimiento del bien y del mal, cambiaron su perspectiva eterna por una perspectiva terrenal. Y cuando recibieron el conocimiento del bien y del mal, se instaló la confusión. El miedo a lo desconocido reemplazó la seguridad y la paz que tenían anteriormente.

Notaron su propia desnudez. Sintieron sentimientos de vergüenza. Intentaron cubrirse y esconderse. Y una de las consecuencias de su pecado

fue que tuvieron que dejar la perfección del jardín. Trágicamente, Génesis 3 termina con ellos dejando el jardín, y luego en Génesis 4 tienen dos hijos, uno de los cuales asesina al otro.

Fue un mal negocio. Renunciaron a lo que deseamos tan desesperadamente, la claridad de ver todo a la luz de la eternidad, por lo que ahora luchamos: la confusión de la angustia en la tierra.

Vivimos con los ojos abiertos al bien y al mal. El enemigo es un mentiroso. Esta conciencia no ayudó a la humanidad a comprender más. El pecado solo nos hace pensar que lo que vemos en la tierra es todo lo que hay que saber.

Solo Dios ve tanto el reino terrenal como el reino celestial desde una perspectiva eterna. Entonces, solo Dios ve la imagen completa de todo lo que enfrentamos.

Desde nuestro punto de vista aquí en este mundo, no podemos ver todo de una manera completa. No podemos ver la historia completa. No podemos ver la curación completa. No podemos ver la

restauración completa. No podemos ver la redención completa. Solo podemos ver la parte que existe en la tierra.

Cuando decía que Dios no estaba respondiendo a mis oraciones, lo que realmente estaba diciendo era que Dios no estaba haciendo lo que yo quería que hiciera. Sé que Dios tiene el control. Pero cuanto más no puedo entender lo que veo, más quiero recuperar el control por mí mismo. Intentamos controlar aquello en lo que no confiamos. Creo que le he asignado erróneamente a Dios el daño causado por la gente. Cuando lo que estoy orando es la única evidencia que estoy usando para determinar cuán involucrado está Dios o cuán fiel es Dios, no es de extrañar que me desilusione tanto.

No es de extrañar que lloro y pregunto por qué y me siento tan traicionado a veces. A veces, las personas pueden tener agendas ocultas y motivos sesgados.

A veces la gente miente. A veces la gente no busca un bien mayor. Pero nada de esto es cierto acerca de Dios. Él es bueno. Él es la única fuente de hacer algo bueno con todo lo que tengo enfrente. Confiar en Dios con todo esto es para lo que fue hecha mi alma. Supongo que se necesita tiempo para que mi corazón maltrecho y mi mente propensa al miedo se pongan al día.

A medida que considero todo esto en la situación que mencioné al principio de este capítulo, empiezo a comprender por qué necesito ver lo que tengo frente a mí como la oración contestada de Dios. No es que esté convencido de que la inversión en sí sea de Dios. Y ciertamente Dios no causó que la hija de mi amiga se lastimara o que el esposo de mi otra amiga se fuera o que la ansiedad de mi otra amiga fuera tan intensa. Dios no lo causó, pero está muy consciente de ello. Y Él ve una imagen mucho más grande y tiene un plan para tomar todo esto y

de alguna manera tejerlo en algo que sea bueno.

Una vez más, lo opuesto a la fe no es duda. Lo opuesto a la fe es estar demasiado seguro de las cosas incorrectas. Terminemos este capítulo con cómo ahora veo lo que pasé con Art. ¿Recuerdas la historia que conté en el último capítulo? La reunión de oración. La Iglesia. La certeza absoluta que sentí de que Dios no estaba trabajando. Ha pasado suficiente tiempo para ver cómo se desarrolla más el panorama general.

Esto es de lo que estaba demasiado seguro:

Cuando no vi a Art tener una respuesta emocional al servicio de oración, estaba seguro de que eso significaba que Dios no estaba llegando a él.

Cuando Art no respondió a mis emociones de la manera que pensé que debería hacerlo, estaba seguro de que eso significaba que ya no se preocupaba por mí.

Cuando Art estaba metido hasta las rodillas en elecciones que me rompían el corazón, estaba segura de que estaba absolutamente eufórico y amaba su vida de fiesta.

Estaba demasiado seguro de muchas cosas malas.

Dios se estaba moviendo. Dios estaba trabajando. Art no estaba pasando el mejor momento de su vida. Ahora llama a esa temporada una pesadilla. Dios estaba haciendo su mejor obra en lo invisible. Y, dependiendo de cómo respondiera Art, Dios me rescataría o nos reconciliaría en la relación. De cualquier manera, cada día fue la oración contestada de Dios. Y aunque rara vez conseguía las hogazas de pan que seguía buscando, estaba viviendo un milagro que funcionaba lentamente y que simplemente no podía ver.

Ahora me doy cuenta de que Dios no necesita ser perdonado. No me ha hecho daño.

No ha pecado.

Solo estaba mirando el lugar más difícil y pensando que

Todos los días me estaba proporcionando. Todos los días estaba allí. Y lo reconociera o no, vivía en oraciones contestadas.

Así que hoy miro lo que está frente a mí a través de lo que sé que es verdad acerca de Dios. Este es un regalo. Esto se puede usar para siempre. De alguna manera, esto es parte de una historia mucho más grande. Y puedo confiar en que Él también lo hará hermoso. Ahora, solo tengo que seguir tomando la decisión de buscar lo bello.

## Capítulo 12

### La parte que juega la pérdida

**LA PÉRDIDA ES UN CRISOL.** Presiona los lugares más profundos desde los que amamos, causando tal dolor que a menudo no sabemos cómo darle sentido a la desesperación. Recuerdos tan claros como si estuvieran sucediendo en este momento bailan frente a nosotros, dejándonos ver la belleza de lo que solía ser nuestra vida en repetición. Pero esas

repeticiones nos hacen llorar. Ver lo que alguna vez fue es tan cruel como hermoso.

De hecho, la pérdida es un crisol.

Asistí a un funeral esta mañana. Estaba mucho más emocionado de lo que esperaba. Ella era joven y falleció inesperadamente. Incluso ahora, mi corazón se hincha y me duele contra los estrechos huesos de un pecho demasiado pequeño para todo este dolor. ¿Cómo pudo este hermoso, floreciente y delicioso corazón suyo dejar de latir de repente? ¿Cómo es que nunca volveremos a hablar?

Me entristece profundamente cada vez que alguien fallece. Sé que la vida y la muerte siempre van juntas. Pero parece que vivo en la negación hasta que me veo obligado a no hacerlo. Y no importa si conocemos al que falleció o no, nos detenemos ante la impactante naturaleza de la pérdida.

La naturaleza sagrada del dolor se extiende a nuestras vidas incluso cuando no compartimos personalmente el pan con el fallecido. Podemos lamentarnos porque no somos ajenos al daño humano, incluso si lo somos por definición.

Y en ese punto en común podemos unirnos a aquellos que ahora están atravesando las primeras devastaciones del dolor. Las lágrimas de los que sí los conocían parecen gotear en nuestras propias emociones. Nos fusionamos con solo escuchar el fallecimiento y el dolor y la celebración de una vida que fue. De repente los echamos de menos, porque sabemos lo que se siente cuando se pierde.

Pero, ¿qué pasa cuando el dolor viene no porque un ser querido murió, sino porque eligieron rechazarnos? Cuando alguien simplemente empaca sus cosas porque ya no quiere amarnos, la pérdida es insoportable. No solo lamentamos su ausencia. Lamentamos su total falta de cuidado por lo que su elección nos está haciendo.

Sin importar cómo venga la pérdida, duele. Todos nos identificamos con el dolor de la pérdida.

Todos hemos perdido a personas a las que alguna vez abrazamos y abrazamos y permitimos una especie de fusión de nosotros con ellos. Y ya sea que se alejaron, se alejaron, se alejaron, se alejaron, se desvanecieron o fallecieron, la distancia creó una sensación fantasma donde, por costumbre, los alcanzamos pero ya no están allí. Marcamos su número en vano. Pasamos los dedos por las fotografías, pero no podemos sentir el calor de su piel.

La pérdida de las bromas internas y los susurros y conflictos nocturnos compartidos y los viajes compartidos y las comidas al aire libre y las opiniones diferentes y todos los otros millones de pequeñas formas diarias "juntas" se hacen. La historia de nuestras vidas nos incluyó a ambos. Y ahora no es así.

Esta es una pérdida.

La pérdida es enloquecedora. La pérdida se está reduciendo. La pérdida se reduce.

Pero, ¿qué tiene que ver toda esta charla sobre la pérdida con el perdón? Sentarse en esta pérdida, en un nuevo dolor, puede ser una buena cura para la amargura. No lea la última oración demasiado rápido o su cerebro puede transponer la palabras para leer, "Sentarse en un nuevo dolor puede ser la causa de la amargura". Si bien esto es cierto, recuerde que a veces la forma en que ingresó a una cueva oscura es en realidad la forma en que puede encontrar la salida.

Así que quédate conmigo un minuto aquí. Porque si la pérdida fue la forma en que entró la amargura, tal vez volver a visitar el dolor ayude a proporcionar una salida.

Primero, permítanme decir lo obvio de que esto parece extraño, porque la pérdida y el dolor resultante a menudo son la causa de la amargura. Lo entiendo mucho. Cuando su pérdida personal se debe a la estupidez, el egoísmo, la mezquindad o la irresponsabilidad de otra persona, la tristeza puede invitar rápidamente a una amargura de la que ni siquiera sabía que era capaz. Pero en lugar de ser solo un visitante invitado, la amargura quiere entrar directamente en tu vacío sin permiso. Es posible que en ese momento ni siquiera te hayas dado cuenta o no hayas reconocido qué era, porque al principio los sentimientos de amargura pueden parecer bastante justificables y extrañamente útiles. Donde el dolor nos ha entumecido con el tiempo, la amargura al menos nos permite sentir algo.

Pero con el tiempo, la amargura no solo quiere ser algo que despierte algún sentimiento. Quiere convertirse en tu único sentimiento. La amargura no solo quiere estar contigo; quiere consumir completamente todo sobre ti.

Y otra nota importante que hacer sobre la amargura, quizás la más importante de todas las cosas a tener en cuenta, por lo general no le permitirá llamarla amargura. En los raros casos en que reconocemos y confesamos los indicios de amargura que se revelan innegablemente a veces, lo usamos como un amplio

generalidad del resentimiento. Decimos una oración rápida que es algo así como: "Perdona mi amargura", y luego

avanzamos rápidamente. Nunca darse cuenta de que la amargura no se resuelve rápidamente, porque no se adquiere rápidamente. Se debe nombrar, abrir, explorar y rastrear honestamente.

Porque solo al considerar detenidamente dónde está dentro de ti, te ves impulsado a darte cuenta de que necesitas lidiar con eso. Así que comencemos aquí. La larga consideración de dónde se filtran las huellas y te quitan la vida, así como a todos aquellos que se topan contigo.

La amargura se disfraza de otras emociones caóticas que son más difíciles de atribuir a la fuente original del dolor.

Aquí hay una lista de las formas en que esto se desarrolla en la vida cotidiana. Mientras lee estos indicadores de amargura oculta, tenga en cuenta que no se trata de señalar con el dedo y tocar su tierno corazón. Protéjase de declaraciones como: "Genial. Una cosa más que estoy haciendo mal. Una forma más de que me hayan afectado estas situaciones difíciles por las que he pasado. Un recordatorio más de cómo me quedo corto ". Recuerde: este es un buen trabajo. Buscamos mantenernos saludables, conscientes de nosotros mismos y honestos. Nos aseguramos de que no multipliquemos ni una parte del daño que nos han hecho.

Ahora, consideremos si alguna de estas cosas se está convirtiendo en parte de cómo estamos pensando o hablando en este momento. . .

- 
- Supuestos despectivos
  - Comentarios agudos y cortantes
  - Un rencor que se siente cada vez más pesado dentro de ti
  - El deseo de que el que te lastimó sufra
  - Ansiedad por la injusticia de la felicidad de otras personas
  - Escepticismo de que no se puede confiar en la mayoría de las personas
  - Cinismo sobre el mundo en general
  - Negatividad encubierta porque tiene una vista más realista que otros

La amargura lleva el  
disfraces de otras  
emociones caóticas  
que son más difíciles  
de atribuir al original

## fuentes de dolor.

---

- El resentimiento hacia otras personas que percibe avanzó demasiado rápido
- Frustraciones con Dios por no repartir consecuencias lo suficientemente severas
- Furia hirviente por la injusticia de todo esto que se vuelve más intensa con el tiempo
- Obsesionarse con lo que sucedió al reproducir los eventos circundantes una y otra vez
- Hacer declaraciones pasivo-agresivas para probar un punto
- Superar el dolor o la angustia de otras personas para mostrar que su dolor es peor
- Sentirse justificado en comportamientos que sabe que no son saludables debido a lo agraviado que ha sido
- Atacar y explotar a otras personas cuyas ofensas no justifican ese tipo de reacción
- Volverse inexplicablemente retraído en situaciones que solía disfrutar
- Desconectarse de personas inocentes por temor a ser lastimado nuevamente.
- Supuestos irracionales de los peores escenarios
- Exigir expectativas poco realistas
- Negarse a decirle a la persona que te lastimó lo que realmente te molesta
- Personas que se ponen rígidas y que no piensan de la misma manera que tú.
- Rechazar oportunidades para reunirse y hablar de cosas.
- Negarse a considerar otras perspectivas
- Culpar y avergonzar a la otra persona dentro de su mente una y otra vez
- Reclutar de manera encubierta a otros a su lado con el pretexto de procesar o desahogar

Una vez más, no hay una pizca de deseo en mi corazón de evocar ningún tipo de condena o arrojar algún tipo de culpa en tu dirección. De ningún modo. Estoy demasiado ocupado manejando mis propias emociones alrededor de esta lista. Y no estoy diciendo que cada uno de estos sea una prueba absoluta de que la amargura es la fuerza impulsora que causa esto.

No, pero lo que estoy diciendo en la seguridad de estas páginas, sin ningún tipo de foco de atención sobre ti, es, solo considera hacia dónde podría haberse movido la amargura.

en algún tipo de pérdida o vacío en tu vida. Tal vez puedas elaborar tu propia lista de problemas disfrazados que tienen la amargura en la raíz.

No podemos abordarlo si no lo reconocemos.

Pero como tú y yo sabemos que lo que hemos negado en el pasado no toma nada bien que nos exponamos repentinamente en el presente, déjame ayudarnos a sentirnos menos expuestos y hacer algo muy extraño. Quiero mostrarles un lado diferente de la amargura y aclarar algunos conceptos erróneos a su alrededor. Aquí hay algunas observaciones que hice sobre lo que realmente es la amargura:

- La *amargura no tiene un núcleo de odio, sino más bien un núcleo de dolor*. Esta no es una justificación de la amargura, sino más bien una observación que puede ayudarnos a no sentirnos tan a la defensiva. Cuando surgen sentimientos de amargura, por lo general están vinculados a la profunda complejidad de ser herido de maneras profundas, injustas, formas que cambiaron tanto la vida, que es casi inconcebible creer que el perdón es apropiado. Puede parecer que la única forma de mejorar las cosas amargas es agregando una dulce venganza. Y la única venganza legal a la que la mayoría de nosotros tenemos acceso es el resentimiento. Podemos justificar tan fácilmente que si no se va a obligar a las personas a pagar por lo que han hecho externamente, al menos podemos hacer que paguen albergando internamente una gran amargura contra ellas.
- La *amargura generalmente no se encuentra más profundamente en aquellos cuyos corazones son duros, sino más bien en aquellos que son más tiernos*. No es que tengan frío; es que los han hecho sentir inseguros. Esta es una persona cariñosa que confió en alguien o en algunas personas en las que deberían haber podido confiar. Y se sintieron como tontos cuando la confianza que dieron como regalo fue pisoteada y destrozada. Los bordes afilados que dejaron la confianza rota los cortan hasta la médula, y la resistencia que ahora demuestran hacia otras personas a menudo es puro miedo a ser lastimados nuevamente. Si dejan de preocuparse por los demás, no tendrán que temer acercarse lo suficiente como para que su confianza se rompa nuevamente. La dureza es a menudo exactamente la forma opuesta a la que se hizo funcionar su corazón, pero es la única forma que conocen para protegerse. La protección es a menudo la motivación detrás de las amargas proyecciones.
- La *amargura no es una indicación de un potencial limitado en las relaciones*. Por lo general, el corazón amargado es el corazón

con la mayor capacidad para amar profundamente. Pero cuando amas profundamente, corres el mayor riesgo de ser herido profundamente. Y cuando llega ese profundo dolor, parece enjaular el amor

que una vez corrió salvaje y libre. El amor enjaulado a menudo tiene un llanto amargo.

Ser amargado no debe equipararse a ser una mala persona. La mayoría de las veces es una señal de que una persona con un gran potencial para el bien llenó el vacío de sus pérdidas con sentimientos que son naturales pero que no ayudan en momentos de dolor.

Teniendo todo eso en mente, tal vez puedas entender mejor por qué unas páginas atrás escribí que si la pérdida es la forma en que la amargura se abre camino, volver a visitar el dolor puede ayudarnos a encontrar la salida.

Lo que me trae de vuelta al funeral de hoy. Me puso tierno. Lo suficientemente suave como para reconsiderar algunas cosas. Lo suficientemente abierto para posiblemente tener un gran avance sin sentir que podría tener un colapso. Convicción acerca de las formas de mi corazón se ha ido un poco descentrado hizo no martillo su camino a través de mí. No tenía por qué ser así. Simplemente me abrí al dolor. Dejo que el peso de la pérdida me vuelva a visitar. Salí de mi escondite detrás de la injusticia de mi propia situación y sentí mi dureza ser regada por las crudas lágrimas de una nueva pérdida. Este ablandamiento fue bueno para mí. Los corazones endurecidos tienen tal propensión a romperse. Los corazones blandos no se rompen tan fácilmente.

Cuanto más nos alejamos de la fuente original de nuestro dolor, más solidificada se vuelve nuestra dureza. No soporta el dolor y el dolor se endurece como tierra reseca. Y la única forma de suavizarlo de nuevo es que las lágrimas caigan suaves y líquidas y fluyan libremente una vez más.

Recientemente aprendí qué hacer si tiene un suelo endurecido que es difícil de labrar y desea prepararlo para que pueda cultivar plantas hermosas. Primero, comienzas con un poco de agua. . . aproximadamente media pulgada. No lo ahogas. Dejas que el suelo absorba el agua lentamente. Luego lo dejas reposar durante un par de días, para que el agua tenga tiempo de hundirse debajo de la superficie. Después de eso, puede cavar unos veinte centímetros para volcar el suelo debajo, exponiéndolo a la superficie. Luego, rocía la tierra volcada con un chorro fino de agua

para ablandar la superficie antes de rastrillarla y agregar compost, material orgánico que alguna vez estuvo vivo, ahora descompuesto. Lo que podría haber sido un desperdicio se convierte en fertilizante. No soy un jardinero de la tierra. Pero todo esto parece ser tan aplicable a mi deseo de atender los lugares duros de mi corazón.

En un sentido espiritual, esto resuena con cómo convertir la dura amargura en suelo fértil.

No le sacas a nadie la amargura.

No lo apuntas y lo sacas, ni suplicas ni provocas a alguien.

HARDENED

*hearts have  
such a propensity  
to get*

SHATTERED.

*Soft hearts  
don't as*

EASILY BREAK.

Suavizas la dureza. Y a medida que el ablandamiento rompe el suelo duro, se mezcla en perspectiva. La perspectiva es el mejor fertilizante que existe. Lo que hemos pasado no es un desperdicio

cuando fertiliza el suelo ablandado de nuestros corazones, aumentando las posibilidades de que prospere una nueva vida.

Un buen granjero sabe que esto no es sólo una sola vez eventos para tierra endurecida. Cada nueva temporada, hay que trabajar la dureza del suelo ablandando y labrando de nuevo. Lo mismo ocurre con nuestros corazones. Dejados desatendidos, nuestros corazones constantemente son pisoteados y pisoteados, llevándonos de nuevo a lugares potencialmente endurecidos. Por lo tanto, debemos ser conscientes de esto para que el ablandamiento y la labranza sean una parte regular de nuestra vida.

Y cuando Dios permite cosas que nos ablandan y nos labran, debemos recordar que es para nosotros, al igual que es para la tierra del agricultor. El agricultor sabe lo que es bueno para la tierra como Dios sabe lo que es bueno para el corazón humano. Ambos ven ese potencial para una nueva vida, nuevos frutos y nuevos y hermosos comienzos.

Mientras escuchaba el funeral, en un momento tuve que dejar que el dolor se apoderara de mí.

Lloré. No porque la conociera tan bien, sino porque en los últimos años la conocí muy poco. Había dejado que algunas diferencias en la forma en que veíamos la vida me hicieran menos disponible. No solo tracé límites. Dejé de intentarlo. Me di por vencido demasiado pronto. Los funerales tienen una forma de recordarnos que no debemos dejar cosas importantes, cosas amables, sin decir.

No estoy diciendo que de repente nos convirtamos en acosadores invasivos inapropiados en los funerales. De ningún modo. No queremos forzarnos a entrar en el espacio sagrado del dolor de otra persona. Pero podemos mantenernos lo suficientemente abiertos como para ser conscientes del dolor de los demás. No tenemos que tener un ataúd al frente de la iglesia para tener un funeral. Todos los días ocurren momentos de dolor a nuestro alrededor.

Piense en las muchas veces que alguien comparte algo difícil que está procesando o atravesando y no sabemos qué más decir excepto: "Lo siento mucho. Rezaré por ti."

La oración es buena, pero decirla para llenar el espacio y realmente seguirla no es lo mismo.

Entonces, tal vez una mejor declaración sería: "Lo que estás pasando es difícil, y mi corazón se duele junto a ti. Puede que no conozca su dolor exacto, pero sé que duele. Así que, como un acto de compasión, hoy me sentaré con tu dolor escondido en mi corazón y dejaré que me enseñe algo mientras oro por ti".

Y luego hago precisamente eso. Dejo que el dolor me hable.

La amargura es en parte dolor sin procesar, por lo que tiene sentido que, al sentarnos en una parte del proceso de dolor de otro, podamos revisar el procesamiento de nuestras propias pérdidas.

En la cultura judía existe un marco para procesar la pérdida de un ser querido. Saber qué hacer con la pérdida es increíblemente útil. Entonces, mientras estudié esto y hablé con un amigo judío, estoy tomando nota de lo que esto me puede enseñar.

Uno de los hechos más fascinantes que compartió fue que, en el judaísmo antiguo, la gente entraba al templo subiendo las escaleras y por el lado derecho. Pero durante todo un año, después de perder a un familiar directo, entraba por el lado izquierdo por donde salía la gente. Esto fue una indicación para todos de que estaban en una época de duelo. Creo que esto no solo es fascinante, sino también increíblemente útil. La gente sabía saludarte con comodidad, amabilidad y consideración por lo que estabas enfrentando.

Aunque no tenemos este tipo de indicadores definidos de la presencia de una pérdida, hay una forma segura de saber que la pérdida es parte de la vida de alguien: está respirando.

Debemos tratar a todas las personas que vemos como si entraran por la puerta izquierda. Porque si tienen un corazón que late, están sufriendo una pérdida de algún tipo. Así que sé amable. Respeta su pérdida. Y, al hacerlo, nos hará más conscientes y suavizará nuestra propia propensión a la dureza.

Esto no quiere decir que toleramos cosas que no deberíamos o que permitimos el comportamiento abusivo o que permitimos las elecciones caóticas de los demás. Pero, en lugar de etiquetarlos como personas malas, horribles o tóxicas, tal vez simplemente podamos decir: "Están sufriendo pérdidas. Quizás llenaron su pérdida con crueldad. Dios, ayúdame a no aumentar su dolor ni unirlos a su club. Pero, más bien, que todo esto me enseñe algo".

Otra tradición judía de duelo que todavía se practica mucho en la actualidad es "sentarse shiva". <sup>1</sup> Usted se sienta shiva para todos los miembros de su familia de primer grado: cónyuges, hijos, padres y hermanos. Durante los siete días siguientes al entierro del difunto, familiares y amigos van a la casa de los afligidos y se sientan en shiva. Traen comida, consuelo, conversación y recuerdos. Shiva deja espacio para que aquellos que están en duelo hablen de su dolor, hagan una pausa en los rigores normales de la vida, sean atendidos y atendidos por amigos y familiares.

Cuando estás sentado shiva, mantienes tu sistema de seguridad apagado, para que la gente pueda ir y venir. Y sabes absolutamente que la gente aparecerá.

Ir a los funerales y sentarse en la shiva es uno de los 613 mandamientos judíos o buenas acciones más importantes ; siempre hay tiempo para hacerlo. Es un acto de compasión en el que no esperas nada a cambio.

En otras palabras, siempre se atiende a la pérdida. Siempre se reconoce el dolor. Y nada de esto se hace de forma aislada. La curación llega al procesar la pérdida en conjunto. La entrada es la salida.

Si podemos aprovechar nuestras emociones mientras nos sentamos a ver una película que nos conmueve y rompe el flujo de nuestras lágrimas en nombre de personajes que no conocemos, ¿cuánto más debería ser posible con humanos de la vida real que nos rodean sufriendo? ¿pérdida?

Recuerde, ablandar el suelo de su corazón no siempre tiene que comenzar con una pérdida tan significativa como la muerte de un ser querido.

Hoy mismo me doy cuenta de que varios de mis amigos atraviesan pérdidas grandes y pequeñas. Independientemente del tamaño de la pérdida, el dolor que la acompaña es real. Y vale la pena procesarlo. Y capaz de crear un ablandamiento de los lugares difíciles que existen dentro de mi propio corazón.

Ahora permítame hacerle una pregunta que probablemente debería haberle hecho al comienzo de este capítulo. Pero tomar el camino más largo es a veces la mejor manera de hacerlo cuando realmente le importa pasar tiempo con las personas que viajan a su lado. Y, amigo, me preocupo profundamente por ti y todo lo que te duele. Elijo dejar que mis palabras se sienten shiva contigo hoy mientras procesamos todo esto juntos. Así que aquí está mi última pregunta de procesamiento para este capítulo: ¿Qué es la amargura?

Un sentimiento?

¿Un corazón duro como suelo duro? ¿Evidencia de duelo sin procesar?

¿Declaraciones que hago que duelen porque me han lastimado? ¿Una actitud que se filtra de la manera menos deseable?

Quizás la amargura sea una combinación de todo eso y más. Hablaremos más sobre qué hacer con nuestra amargura en el [próximo capítulo](#) . Pero hoy quiero darte una posibilidad más de lo que es la amargura. ¿Qué pasa si la amargura es en realidad una semilla de hermoso potencial que aún no se ha plantado en la rica tierra del perdón?

¿Y si?

Y con eso, elijo sentarme con todo. El dolor de la pérdida. La dulzura de la posibilidad. La culpa de cómo he armado mi dolor y herido a otros. El perdón de un Salvador compasivo. El reconocimiento absoluto de la injusticia de cómo me hicieron daño. La honestidad de que el resentimiento no ha hecho nada mejor ni más pacífico. La consideración de cómo volver a dejar entrar la ternura.

La invitación a sentarse shiva.

El escepticismo que parece suplicarme siempre que no intente esto. La emoción de una curación más potencial.

La conciencia más profunda de que hay más belleza para ver en este mundo, incluso en medio de los funerales. . . o, mejor aún, quizás especialmente porque hay funerales.

## Capítulo 13

# La amargura es un mal trato que hace

## Grandes promesas

**ERA UNA TARJETA** para desearle a alguien un feliz cumpleaños.

Este tipo de celebración es buena. Está diciendo: "Te amo y amo tener este momento marcado, lo que me impulsa a sacar mis sentimientos de todos los lugares en los que se encuentran en mi corazón y en mi mente. Los escribiré, los hablaré, les daré voz y los llevaré de estar sentados en mi corazón a bailar en el tuyo".

Es un intercambio encantador. Y, por lo general, las tarjetas se conectan mucho de esta manera.

Pero esta tarjeta, esta "celebración", fue diferente.

Se sintió necesario. Se sintió un poco forzado. Fue una elección difícil porque la persona ya no estaba en mi vida. No habían sido abusivos. Pero cuando más los necesitaba, extrañamente estaban ausentes. Y habían reclutado a otros para que fueran iguales, lo que dolía aún más.

Entonces, en un lugar profundo, decidí que esta persona ya no podía tener espacio en mi corazón, en mi calendario o en mi lista de tarjetas para ser enviadas en los días festivos requeridos.

Pero ahí estábamos haciendo una excepción. Les estaba haciendo espacio y no estaba completamente seguro de por qué.

Era una bonita tarjeta, una que requeriría franqueo adicional.

Art y yo lo compramos antes de ir a cenar. Sobre rúcula con parmesano rallado, decidimos juntos qué escribir dentro. Discutimos la forma correcta de expresar los sentimientos para que fueran amables y verdaderos. Nos sentamos allí antes de sellar el sobre, mirándolo, cada uno con sus propios pensamientos y

nuestros propios sentimientos de pérdida.

Miré a Art como si dijera: "Está bien".

Y luego, en algún momento, Art selló el sobre. Puse un sello en el exterior y luego agregué no uno sino dos más. No estaba seguro de lo que se quería decir con "se requiere franqueo adicional", pero seguramente esto lo cubriría.

Recuerdo haber pensado, *Wow. . . Mírame. Estoy siendo la persona más grande aquí. Seguro que estoy bien con todas estas cosas curativas.* (Estoy poniendo los ojos en blanco tanto como tú en este momento).

Reconocimos una vez más que enviar esta tarjeta era lo correcto, a pesar de que habían pasado años desde que supimos de esta persona. Luego, después de la cena, fuimos a la oficina de correos y dejamos caer la tarjeta azul en el buzón azul y eso fue todo.

Pensé, *esto estaba bien y correcto*, hasta aproximadamente una hora después.

Leí un correo electrónico con algunas noticias frustrantes que no tenían nada que ver con la persona a la que le habíamos enviado la tarjeta antes. Alguien no había hecho correctamente un trabajo por el que le había pagado, y ahora me estaban facturando por el tiempo extra que tomaría corregir su error. Y estaban siendo sarcásticos por tener que corregir su error, casi implicando que fue mi culpa.

Normalmente, esto hubiera provocado una simple llamada telefónica al  
persona que había enviado la factura. Habría sido una discusión práctica del tema en cuestión. Pero, en cambio, todo lo racional dentro de mí se sintió paralizado. Me sentí agraviado. Me sentí aprovechado y enojado de una manera desproporcionada para esta situación. Afortunadamente, no respondí al correo electrónico en ese momento.

Pero, desafortunadamente, ese sentimiento de "mal" era como un imán que evocaba cualquier otro sentimiento de desacato con errores. Todos se abrieron paso por los pasillos de mi corazón y mi mente, listos para ubicarse y congregarse unos con otros, multiplicando su impacto como una multitud frenética.

Aunque la persona a la que le había enviado la tarjeta no tenía nada que ver con la factura inesperada, la emoción que sentía conectaba los dos eventos como uno solo.

Y por mucho que traté de no conectar todo con el dolor presente que todavía estaba procesando de todo el dolor del matrimonio, todo se agitó juntos. La vida de repente se sintió completamente abrumadora. Sentí como si el mundo estuviera en mi contra y el dolor nunca desaparecería.

No quería atar todas estas cosas juntas y dejarme llevar por emociones giratorias. Intentaba mantener las cosas en perspectiva. Pero estaba perdiendo mi

luchar para mantener la calma.

Los errores que creemos que nunca se corrigieron son increíblemente sigilosos en su capacidad de sentarse, silenciosamente hirviendo, hasta que ese otro mal que nos hicieron les da permiso para finalmente gritar.

Sentí una intensa oleada de emoción. Sabía que iba a tener una mala reacción y, por mucho que no quisiera admitirlo, la amargura estaba hirviendo.

Nuestras reacciones son manipuladas por la lente de heridas pasadas no resueltas. Lente amarga. Reacción amarga.

Las circunstancias individuales que marchan en nuestro camino cada día no se pueden controlar. Y aunque todos sabemos que tenemos el control de nuestras propias reacciones, cuando surge un dolor profundo, es natural que nuestra reacción sea más un reflejo de heridas pasadas que una calma espiritualmente madura. ¿Correcto?!

Mi consejero, Jim Cress, suele decir: "Si nuestra reacción es histérica, es histórica". Podemos sentirnos tan fuera de control si la amargura y el resentimiento son parte de cómo hemos registrado los eventos en nuestra historia.

*El resentimiento* generalmente se adjunta a una persona específica por un incidente específico. *La amargura* suele ser el sentimiento colectivo de todos nuestros resentimientos. Pero defina como defina esas palabras, son parte del mismo problema.

La amargura no es solo una etiqueta que ponemos en las personas y los sentimientos en torno a las heridas que causan. Es como un ácido líquido que se filtra en cada parte de nosotros y corrompe todo lo que toca. No solo llega a lugares sin curar, sino que también devora todo lo que está curado y sano en nosotros. La amargura no deja nada indiferente. La amargura por una cosa localizará la amargura que se esconde dentro de nosotros por otras cosas. Siempre intensificará nuestras reacciones, desviará nuestra perspectiva y nos alejará cada vez más de la paz.

La persona a la que le envié la tarjeta no estaba en la habitación cuando recibí ese correo electrónico no relacionado. Pero el daño que me causaron estuvo ahí parado, aumentando mis emociones y nublando mi capacidad para procesar racionalmente el correo electrónico. La lente de la amargura me hizo aún más amarga.

Estaba tratando de hacer las cosas bien sin dar el paso de perdonar.

No perdonar a las personas que me lastimaron fue aceptar llevar el dolor que causaron a cada situación actual en la que me encontraba, lastimarme una y otra y otra vez. Aferrarme a este dolor no disminuía mi dolor. Lo estaba multiplicando. Y me estaba manipulando para convertirme en alguien que no quería ser. Entonces, en lugar de hacer algo bien, solo estaba haciendo que todo fuera aún más malo: yo, ellos, toda la situación.

El enemigo de nuestra alma ama la forma en que la amargura bloquea la curación para nosotros y

evita que se exhiba la bondad de Dios.

Nunca he visto a una persona amargada y pensé: *Vaya, quiero saber más sobre la esperanza de Dios en su vida.* No estoy siendo duro; Estoy tratando de hacer que mis partes amargas sean más honestas y conscientes de lo que realmente está sucediendo. Y cuán hiriente es realmente la amargura.

Toda amargura es corrosiva. Corroe nuestra paz. Y la mayoría de nosotros no estamos haciendo la conexión de que la pesadez y la inquietud que fluye y refluye en nuestras vidas es evidencia de falta de perdón.

No estaba haciendo las conexiones entre mis heridas pasadas y mi intensa reacción presente.

No pude encontrarle sentido a mis sentimientos. Fue el correo electrónico.

Era la persona a la que le habíamos enviado la tarjeta.

Fueron las personas que habían reclutado las que agravaron el dolor de toda la situación.

Era el hecho de que ninguna de estas personas que habían causado tanto daño alguna vez fue responsabilizada por sus acciones.

Era el hecho de que había tratado de perdonar pero obviamente no lo había hecho.

Era que secretamente quería un momento en el que pudiera escuchar a Art defenderme y hacer que estas personas reconocieran lo equivocadas que estaban.

Pero eso no fue todo. Simplemente no sabía qué más era. Todo lo que sabía era que todo tenía que salir en ese mismo momento.

Esa es la realidad inconveniente del dolor emocional. No respetará nuestro horario. No podemos cronometrar los disparadores. Entonces empezamos a creer que no podemos controlar nuestras reacciones.

No quería tener un colapso en ese momento. Art y yo teníamos planes de pasar una noche divertida después de la cena para ver la puesta de sol, tal vez ver una película y simplemente estar juntos. Entonces, ¿por qué de repente estaba amenazando con descarrilar toda la noche? No es lo que quería y, sin embargo, era todo lo que quería al mismo tiempo.

No importa cuánta racionalidad intentara intervenir mi cerebro, mis sentimientos avanzaban como si estuvieran haciendo piquetes por justicia y aplastando cualquier cosa que se interpusiera en su camino.

En una declaración declarativa que rivalizaba con el argumento final de un fiscal mientras golpeaba una mesa llena de pruebas infalibles, declaré: "Solo necesito saber que reconoces el dolor que estas personas me causaron. Sus elecciones fueron incorrectas, dolorosas y muy egoístas. Y ni siquiera lo sé

saben lo equivocados que estaban. Pensé que estaba en un buen lugar con esto, pero ahora no lo estoy, y estoy confundido y herido de nuevo. Y ahora estoy enojado porque no me lastimaron hace años; Me están lastimando de nuevo esta noche, lo que me hace sentir "no curado" y expuesto y frustrado. Necesito que me defiendas. ¡¡Necesito oírte hacer esto bien !! "

Art escuchó. Y luego preguntó con calma: "Lysa, ¿estás enojada porque no has visto evidencia de que Dios te defiende?"

Y ahí estaba.

Un momento de absoluta claridad. Una declaración planteada como una pregunta que se eleva por encima del caos, por encima de mis demandas dogmáticas de respuestas y justicia y equidad.

¿Se trataba de Dios?

Odiaba que Art hiciera esta pregunta. Y me encantó que hiciera la pregunta. Se sintió bien que estuviera tan en sintonía con mis verdaderos sentimientos. Pero también se sentía un poco amenazador que estuviera tan en sintonía con mis verdaderos sentimientos.

Me sentí más expuesto que nunca. Pero también me sentí más visto que nunca.

El dolor profundo es excelente para revelar una verdad más verdadera de lo que nuestra alma se atreve a admitir.

Tragué con fuerza.

Probé una amarga realidad que prometía ser una dulce verdad si tan solo admitiera lo que era realmente real.

"Sí, por eso estoy enojado. No entiendo por qué Dios no les ha mostrado a esas personas lo malo que fue hacer lo que hicieron y sentirse culpables por toda la devastación que causaron".

Art luego preguntó: "¿Cómo sabes que no lo ha hecho?"

Negándome a ordenar mi respuesta, solté: "Porque nunca han vuelto a reconocerlo o disculparse".

Art respondió con calma: "Y tal vez nunca lo harán. Pero eso no es evidencia contra Dios. Es simplemente donde se encuentran en el proceso".

No sabía si hacer una rabieta. Vomitar. O lanzar una bandera blanca y rendirse a este proceso.

El proceso.

Tienen un proceso. Pero yo también. Y creo que es hora de que avance en mi propio proceso.

Sentí que mi puño se abría.

Y me pregunté cuánto tiempo había pasado desde que realmente me relajé. Hay mucha sabiduría en lo que dijo Art. Y como lo dejé sentar conmigo

Me di cuenta de que hay algo más que debe agregarse a mi proceso. Mi humildad.

La humanidad sin humildad hace imposible el verdadero perdón.

La humanidad se levanta y exige que se me declare el correcto, el bueno

uno, el victimizado. Pero eso nunca ha mejorado nada para mí; solo me ha amargado. La humildad se inclina y reclama la victoria más grande que un ser humano pueda alcanzar: el premio de Dios de la paz.

Realmente nunca me he relacionado con la historia del hijo pródigo. No soy realmente rebelde ni propenso a derrochar dinero. Pero hay dos hermanos en la historia, y después de releerla, realmente desearía que se llamara "los hijos pródigos". Ambos fueron rebeldes. Uno era más obvio que el otro. Uno era descarriado. El otro resentido. Pero fue el que tenía resentimiento el que terminó siendo más resistente al padre al final. Estaba tan consumido con lo que su hermano había tomado, que no podía ver el panorama más amplio de lo que estaba haciendo el padre. Echemos un vistazo al final de la parábola:

El hermano mayor se enojó y se negó a entrar. Así que su padre salió y le suplicó. Pero él le respondió a su padre: "¡Mira! Todos estos años he sido esclavo para ti y nunca desobedecí tus órdenes. Sin embargo, nunca me diste ni siquiera un cabrito para que pudiera celebrar con mis amigos. Pero cuando este hijo tuyo que ha dilapidado tu propiedad con prostitutas llega a casa, ¡matas el ternero cebado por él!

"Hijo mío", dijo el padre, "tú siempre estás conmigo, y todo lo que tengo es tuyo. Pero teníamos que celebrar y alegrarnos, porque este hermano tuyo estaba muerto y

está vivo de nuevo; estaba perdido y ha sido encontrado". (Lucas 15: 28–32)

## Humanidad sin humildad hace verdadero perdón imposible.

Cuando noto que el padre le recuerda al hermano, "todo lo que tengo es tuyo", escucho a Dios recordándome: "Vuélvete a mí. Confía en mí. Confía todo esto

situación para mí. Estoy haciendo un trabajo más grande de lo que crees. Realmente no quieres venganza. Quieres curarte. Realmente no quieres más caos. Quieres paz. Realmente no quieres que sufran. Simplemente no quieres que te lastimen de nuevo".

La amargura es un mal negocio que hace grandes promesas en la parte delantera, pero no ofrece nada que realmente quieras en la parte trasera. Solo Dios tiene lo que realmente quiero. Convertir mi corazón en amargura es apartarme de Dios.

Así que me inclino profundamente. . . . no porque yo quiera. Porque lo necesito.

"Dios, te entrego esta situación. Libero mi evidencia de todas las razones por las que estaban tan equivocados. Libero mi necesidad de ver a esta persona castigada. Libero mi necesidad de una disculpa. Libero mi necesidad de que esto se sienta justo. Libero mi necesidad de que Tú me declares correcto y ellos incorrectos. Muéstrame lo que necesito aprender de todo esto. Y luego dame Tu paz en lugar de mi ira".

Nuevamente, pregúnteme si quería hacer esta oración. Absolutamente no. Pero voy a rezarlo una y otra vez hasta que la belleza y la rectitud comiencen a asentarse en mí.

Por favor, comprenda que no estoy eliminando su elección al escribir esto. Tampoco digo que tus sentimientos sean malos. Los sentimientos son indicadores increíblemente útiles de lo que se debe abordar.

Absolutamente todavía tienes la opción de estar enojado. Y soy la última persona en el mundo que pensará menos en ti. Recuerda, soy la chica que todavía acaba de salir de un colapso. ¿Pero puedo invitarte a mi elección?

Tengo la opción de seguir agregando mi ira y resentimiento a la ecuación, o puedo tomar la rara decisión de agregar mi propia humildad. Mi ira y resentimiento exigen que todos los errores se corrijan. También me mantiene en posición de excitarme emocionalmente una y otra vez. Mi humildad quiere algo aún mejor: la paz.

Y si tengo paz, ¿no es ése el mejor de todos los resultados posibles?

Agregar mi humildad a la situación reconoce la injusticia que he sentido, pero afirma la confianza en Dios para hacer lo que necesita tanto en sus corazones como en el mío.

Mi paz ha sido rehén por su negativa a disculparse durante el tiempo suficiente. El motivo por el que no se disculpa podría deberse a muchas razones:

- Han sido tan lastimados por otras situaciones causadas por personas que los lastimaron que son tragados por un dolor cegador.
- No les importa que me lastimen.
  
- Ni siquiera saben que me lastiman.
- Se estaban protegiendo de un dolor no resuelto que les había causado.
- Actualmente están absorbidos por algún tipo de pecado que les impide sentir empatía por el daño que causan.
- Se sienten justificados, porque realmente sienten que merezco lo que obtuve.
- No consideran incorrecto lo que hicieron.
- Les han dado malos consejos.
- Un montón de otras razones que son complicadas.

Pero, al final del día, dedicar tiempo a procesar su razonamiento no me ayuda a seguir adelante. Entonces, ¿qué hace?

Romanos 12:18 enseña: "Si es posible, en la medida en que dependa de ti, vive en paz con todos" (ESV). Hay un contexto interesante en torno a este versículo que vale la pena comprender y considerar. Quédate conmigo aquí mientras desempaquetamos una historia bíblica muy interesante.

Pablo estaba escribiendo esta instrucción a las iglesias judías y gentiles que estaban siendo perseguidas por los romanos. El mismo Pablo enfrentaba la persecución romana a su alrededor. Todo lo que él estaba enseñando que llamaba a las personas a la

santidad con Dios estaba causando trastornos en los sistemas políticos, sociales y religiosos existentes de la época.

Mientras estaba convirtiendo a la gente al evangelio, una de esas interrupciones fue que Pablo los estaba llamando a dejar de participar en cualquier cosa que tuviera que ver con los ídolos. En Hechos 19:26, se cita a Pablo diciendo: "Los dioses hechos de mano no son dioses" (ESV). El platero, Demetrio, estaba muy molesto porque la venta de estos ídolos trajo mucho dinero. Tanto la pérdida de ingresos como el descrédito de un dios al que estaban acostumbrados a adorar enfurecieron a las personas que se beneficiaban de este sistema religioso. Entonces se amotinaron contra Pablo y lo echaron de la ciudad.

Estos son los tipos de experiencias que Pablo había tenido cuando escribió su carta a las iglesias en Roma. Pablo no escribió lo que se convirtió en el libro de Romanos mientras estaba de vacaciones en paz con gente pacífica y circunstancias pacíficas. Escribió esta instrucción en medio de su tercer viaje misionero lleno de oposición y persecución.

Una de las razones de su carta a los romanos fue que la paz no habría sido fácil. Se habría sentido tan antinatural para ellos como para nosotros en medio de constantes dificultades, oposición interminable y relaciones

diferencias. Sin embargo, Pablo les estaba recordando a todos los que leían estos versículos que la paz era posible.

Me relaciono mucho con esto. Parece que me despierto cada día con un nuevo conjunto de problemas. Los conflictos parecen no tener fin. En un mundo que parece tan inclinado a sentirse ofendido y enojado, ¿cómo es posible este tipo de paz?

Los griegos pensaban en la paz como ausencia de hostilidad. <sup>1</sup> Pero Pablo es enseñar que la paz es la atmósfera que podemos traer a la hostilidad. Esta paz es una plenitud que tenemos debido a nuestra relación con Dios. La palabra hebrea para *paz* es *shalom*. Es interesante notar que *shalom* es la palabra que las personas de habla hebrea usan incluso hoy en día en sus saludos con otros que van y vienen.

Trae paz a su saludo y se va con la paz como última palabra en sus despedidas. Quiero más de esto. Lo que significa que no puedo esperar a que otros me traigan la paz. Necesito tomar la decisión de traer una atmósfera de paz, *shalom*, a cada situación en la que me encuentro.

Sí, esto es tan difícil. Y sí, todavía me resisto a ello.

Pero esto es tan bueno para mí. Esta paz no la conjuramos nosotros; es evidencia de Jesús en nosotros. Cambiándonos. Cambiándonos. Sanándonos.

Recuerde, Juan 14:27 cita a Jesús, diciendo: "La paz os dejo; mi paz te doy. Yo no te la doy a ti como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo "( ESV ).

La paz a la que se hace referencia aquí es "mantener o mantener la paz". La paz es un regalo que Dios les da a los creyentes, y ese regalo es una evidencia para el mundo de que somos diferentes. Vivir pacíficamente en nuestro mundo de hoy parece una imposibilidad tan ridícula.

Pero cuando lo imposible se hace posible gracias a Jesús en nosotros, no hay mayor testimonio que se pueda compartir. No hay nada más poderoso para poner en una situación que el Príncipe de Paz mismo (Isaías 9: 6). Con solo pronunciar el nombre de Jesús, la paz está ahí.

Y no se pierda el contexto de todo esto. Pablo no dice: "En la medida en que depende de que otras personas traigan la paz". Tampoco dice: "Mientras los conflictos terminen de manera pacífica".

No, dice, "en la medida en que dependa de mí".

En otras palabras, la paz en mi vida no se ve impedida por las decisiones de otras personas. Es posible gracias a mis elecciones.

Muchos teólogos creen que Pablo se está haciendo eco de la referencia de Jesús a los cristianos que mantienen su distinción que nos distingue del mundo en Marcos 9:50:

"La sal es buena, pero si la sal ha perdido su sabor, ¿cómo la volverás salada? Tened sal en vosotros, y estad en paz unos con otros "( ESV ). Esto no significa ser "salado" en la jerga de decir estar ofendido. Es lo contrario. Es permitir que nuestra actitud cristiana sea nuestro condimento y nuestro preservador de la paz, tanto para los hermanos cristianos como para el mundo.

Esto es realmente posible, pero solo si entregamos nuestras ofensas todos los días, mantenemos nuestro corazón limpio de amargura y permanecemos humildes incluso cuando estamos heridos. Y ahí es cuando solo quiero acostarme en el piso de una manera muy dramática y declarar en voz alta, "¡¡PERO YO NO SOY JESÚS !!"

Ugh. Sin embargo, por más difícil que parezca, creo que es más difícil seguir permitiendo que las circunstancias y la gente complicada secuestran mi paz. No solo me está lastimando; está lastimando a todos. ¿Recuerdas que dije que la amargura

se filtra como el ácido? La mancha de amargura no termina en la punta de mis dedos. . . se filtra a cada persona que toco.

Hebreos 12: 14–15 nos recuerda: "Esfuércense por vivir en paz con todos y ser santos; sin santidad nadie verá al Señor. Procura que nadie se quede corto de la gracia de Dios y que ninguna raíz amarga crezca para causar problemas y contaminar a muchos ". Esta transferencia de contaminación contamina a los más cercanos a nosotros. No es solo personal. . . es corporativo. Nunca solo me impacta.

Entonces, si bien esta enseñanza puede parecer desafiante, también es reveladora y empoderadora. Siempre pensé que la paz era posible cuando no había caos.

Ahora, me doy cuenta de que la antítesis de la paz no es el caos. Es egoísmo. Míos y de ellos. El cuidado personal es bueno. El egocentrismo no lo es.

El corazón humano es muy propenso a concentrarse en deseos egoístas a expensas de los demás. Pero como solo puedo cambiarme, seré honesto al ver mis propias propensiones al egoísmo. Y la mejor manera para mí de eliminar la invitación al egoísmo es en la humildad del perdón.

La paz es la evidencia de una vida de perdón.

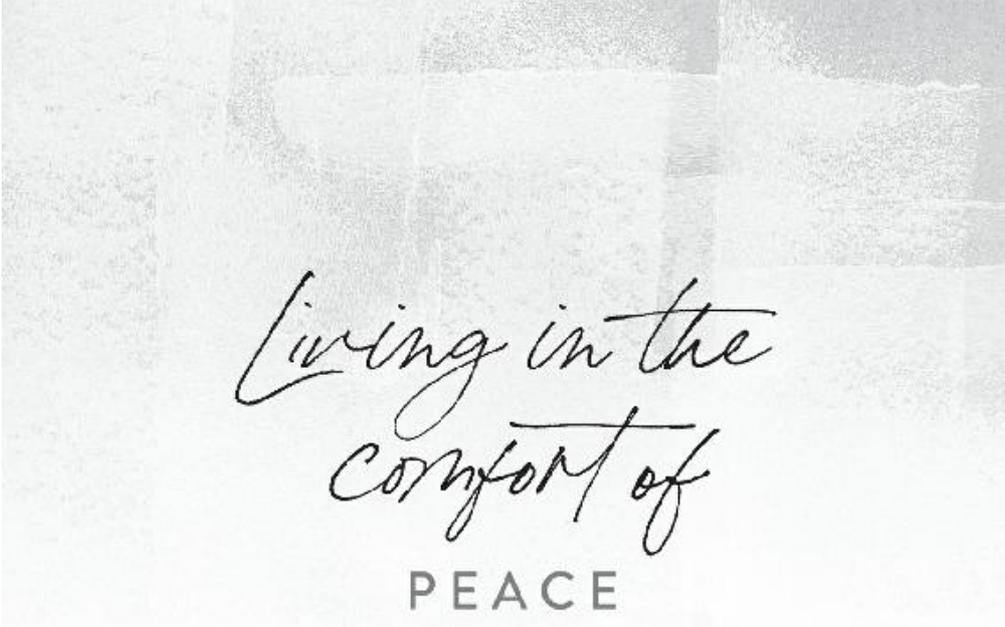
No es que las personas a tu alrededor sean pacíficas o que todas tus relaciones sean perfectamente pacíficas todo el tiempo. Más bien, es tener un profundo conocimiento de que te has liberado de los efectos vinculantes de la fuerza restrictiva de la falta de perdón y los sentimientos restrictivos de injusticia.

Has cambiado todo ese drama por una mejora. Paz.

Vivir en la comodidad de la paz es mucho mejor que vivir en el

limitaciones de la falta de perdón.

Piense en lo bien que se siente quitarse la ropa cuando la pretina está ajustada o la formalidad de un atuendo no le permitirá exhalar y relajarse de verdad. Quitarse esa ropa para ponerse ropa cómoda es liberarse de los efectos de unión de la ropa más apretada. Exhalas. Te sientes más cómodo. Te calmas y te instalas. Tu cuerpo está listo para estar en paz.



*Living in the  
comfort of*  
PEACE  
*is so much  
better than  
living in the  
constraints of*  
UNFORGIVENESS.

Necesitamos hacer este mismo tipo de actividad con la falta de perdón que restringe nuestros pensamientos a un espacio demasiado pequeño y restringe nuestras posibilidades de más. Aferrarse a pensamientos de resentimiento es como tirar de un

cinturón tan apretado en medio de nuestros pensamientos que nos impide relajarnos y descansar por completo y ciertamente hace que el crecimiento futuro sea casi imposible. Esta fuerza restrictiva en tu vida de pensamiento será una barrera para que puedas soltar el dolor de lo que te han hecho. Se le recordará constantemente a la persona o evento que lo lastimó, y el dolor será tan intenso como el día que sucedió.

No perdonar a alguien no le está enseñando una lección a la otra persona, ni tampoco te protege a ti de ninguna manera. Es tomar la decisión de seguir sufriendo. Es apretar cada vez más el cinturón ya demasiado apretado con cada recuerdo. No se puede lidiar con el dolor y una mente en paz no pueden coexistir.

Y si tenemos alguna posibilidad de vivir en paz con los demás, primero tenemos que vivir en paz con nosotros mismos.

Entonces, ¿hay alguna vez un lugar para la reivindicación? ¿Justicia? ¿Justicia? Sigue leyendo los versículos de Romanos 12.

Amados, no se venguen nunca, sino déjenlo a la ira de Dios, porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. Al contrario, "si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber; porque al hacerlo, ascuas encendidas amontonarán sobre su cabeza ". No seas vencido por el mal, sino vence el mal con el bien. (Romanos 12: 19-21 ESV )

Lo que me devuelve a la tarjeta.

Sabía que debíamos enviarlo. Pero cuando lo colocamos en la caja, mis emociones aún no habían votado a favor. Y eso está bien. Nuestras emociones serán a veces las últimas en firmar estos versículos de la Biblia.

La tarjeta que enviamos se sintió como si estuviera haciendo las gestiones para cooperar con los días festivos que exigen tarjetas. Forzando sutilezas. Violando mi necesidad de no hacer espacio para esta persona que me lastimó.

Pero tal vez no estaba pasando por los movimientos. Quizás fue abandonar la obediencia.

Esta tarjeta fue parte del proceso.

No tengo que saber si alguna vez hará una diferencia en sus vidas. Hizo una diferencia en el mío. Es parte de mi proceso de cooperación con Dios. Superar el mal con el bien. Vivir en paz mientras dependa de mí.

Dejando espacio para que Dios trabaje en ellos. Orando por la misericordia de Dios. Buscando el rostro de Dios. Conociendo la bondad de Dios. Viviendo en la presencia de Dios.

Y en eso, veo la belleza de Dios. Supongo que hoy es una tarjeta azul en un buzón azul enviada por un corazón que ahora está un poco menos magullado. Un poco menos azul. Un poco más curado.

Y mucho más preparado para la paz.

## Capítulo 14

# Viviendo la práctica del perdón

# Todos los días

**Apenas puedo creer que** este es nuestro último capítulo. Ciertamente hemos procesado mucho juntos a través de estas páginas. Hemos viajado a nuestro pasado y hemos sentado bases sólidas sobre las que podemos construir futuros más saludables. Nos sentamos en la mesa gris y observamos algunas de las heridas más profundas que hemos experimentado. Juntos, fuimos honestos y tal vez a veces bastante conmocionados por cuánto nos han impactado para bien y para mal las heridas más profundas que hemos experimentado.

Estoy satisfecho con mi progreso y asustado por él.

Estoy muy agradecido de estar sanando. . . realmente curativo. . . no solo pensando en superar lo que me lastimó, sino también haciendo el trabajo para superarlo todo.

Pero también tengo miedo de no poder vivir este mensaje de manera continua. No puedo desconocer estas enseñanzas sobre el perdón. No puedo fingir que no soy consciente de la rapidez con la que la amargura puede penetrar en mi corazón cuando la pérdida me abre. No puedo fingir que mi corazón no se resiste al perdón, todavía lo es. No puedo fingir que a veces prefiero bailar con disfunción que tener las conversaciones más difíciles sobre los límites. Y que preferiría concentrarme en las malas acciones de otras personas que ser honesto sobre la necesidad de hacer el trabajo de abordar y solucionar mis problemas.

No se me escapa que algunas de las primeras palabras que el hombre le dijo a Dios después de comer del fruto prohibido fueron: "Tenía miedo porque estaba desnudo; así que me escondí "(Génesis 3:10).

Me identifico con esas palabras en niveles profundos porque soy muy propenso a hacer lo mismo. Cuando me lastimo, tengo miedo. Cuando me siento vulnerable, prefiero protegerme y esconderme, que arriesgarme a exponerme más al enfrentar mis propios resentimientos. No es que esté comiendo fruta prohibida en un jardín, pero mis papilas gustativas anhelan las amargas y ilusorias recompensas de guardar rencor.

Entonces, supongo que con lo que estoy luchando no es tanto con vivir este mensaje de perdón mirando hacia atrás en mis heridas

pasadas. Son las heridas que experimentaré en mi futuro, de las que ni siquiera sé todavía, las que me hacen sentir vacilante.

La vida rara vez es ordenada. Las relaciones no son fáciles. Y el estrés constante y las tensiones de manejar y navegar tantos problemas diarios es difícil para el corazón humano. Puedo encontrarme sintiendo que lo estoy haciendo muy bien manteniendo mi corazón limpio de amargura un minuto y al minuto siguiente sintiéndome como un completo fracaso. Cuando la misma persona por la que he trabajado duro para perdonar hace otra cosa que me duele, puedo sentir la tentación de desenterrar mi prueba de lo que hicieron en el pasado, convertir mi dolor en un arma contra ellos y sentir que la amargura regresa dentro de mí como Inundación imparable.

Pero mientras me sentaba con estos sentimientos de vacilación y lucha, llegué a la conclusión de que el objetivo del perdón no es la perfección, es el progreso.

Si esto le sucede a usted, tenga en cuenta que es normal. No te convierte en un fracaso del perdón. No somos robots. Somos humanos de corazón tierno que sentimos profundamente, por lo que fácilmente podemos lastimarnos profundamente. La señal de progreso no es la capacidad de nunca lastimarse, ofenderse o perder el equilibrio emocionalmente. La señal de progreso es dejar que el dolor trabaje a su favor y no en su contra.

Úselo como una oportunidad para dejar que el dolor lo lleve a los nuevos hábitos y perspectivas de curación que hemos estado descubriendo juntos en este libro.

- Piense mejor.
- Tenga una mejor reacción.
- Tenga una forma mejor de procesar.
- Tenga una mejor conversación.
- Tenga un límite que comunique con amor y mantenga constantemente.
- Tener una mejor opción para no alcanzar esa sustancia para adormecer.
- Tener un corazón mejor pivote hacia el perdón en lugar del resentimiento.
- Tenga un día menos cuando se enoje.
- Tenga una hora menos cuando rechace la gracia.

Haz que parte de este tiempo sea mejor que la última vez. Y luego tome otra parte de este mensaje y aplíquelo. . . y luego otro. Incluso el perdón más imperfecto y desordenado lleno de

vacilación y resistencia es mejor que dejar que la amargura se salga con la suya en tu corazón. La suma total de incluso los indicios y las consideraciones de perdón más pequeños es siempre mejor que un momento de completo en la amargura. No tiene que cooperar con el perdón a la perfección, solo de manera progresiva, para que sea bueno.

Cuando vuelvo a recordar cómo Jesús nos enseñó a vivir este mensaje de perdón, no lo estaba enseñando, así que lo aplicaríamos a todos los grandes desamores y heridas de nuestras vidas. Lo quiso decir como una práctica diaria.

En Mateo 6, Jesús nos enseña muy específicamente: "Así es como debes orar". Eso me hace sentarme y tomar nota. Hay tanto que Él podría enseñarnos a incluir en nuestras oraciones diarias, ¿verdad? Quiero decir, si tuviera la tarea de enseñar a orar, me temo que complicaría demasiado algunas partes y probablemente, peor aún, minimizaría o posiblemente incluso excluiría otras partes muy importantes.

¿Y sabes lo que pude haber estado tentado a minimizar o excluir? Las mismas partes que Jesús parece enfatizar más: la confesión y el perdón.

En Mateo 6: 9-15, Jesús enseña:

Entonces, así es como debes orar:

"Padre nuestro que  
estás, santificado sea  
tu nombre, venga tu  
reino, hágase tu  
voluntad,  
en la Tierra como en el  
cielo. Danos hoy nuestro  
pan de cada día. Y perdona  
nuestras deudas  
como también nosotros  
perdonamos a nuestros deudores. Y  
no nos dejes caer en la tentación,  
mas líbranos del maligno.

Porque si perdonas a otras personas cuando pecan contra ti, tu Padre celestial también te perdonará. Pero si

no perdonas a otros sus pecados, tu Padre no perdonará tus pecados " .

Ya hemos cubierto la parte del pan de cada día de la oración. Entonces, veamos la importancia de recibir y dar perdón. Constituye la mitad de la oración. Si observa el recuento de palabras de esta enseñanza tal como se presenta en la Nueva Versión Internacional, la enseñanza total es de noventa y cuatro palabras. Dar y recibir perdón constituye cuarenta y seis de esas palabras. *Guau.*

Esto llama mi atención y me da ganas de inclinarme un poco más hacia lo que Jesús quería que hiciéramos a diario, además de hacer nuestras oraciones para pedir ayuda y provisión de Dios.

El Padrenuestro nos recuerda lo que el corazón humano necesita todos los días: necesitamos a Dios, necesitamos ser perdonados y necesitamos perdonar.

Se supone que el perdón es una parte tan importante de nuestra vida diaria como comer y dormir.

Pero lo admitiré fácilmente, no hago esto a diario. Ni siquiera estoy seguro de haber hecho esto semanalmente. Quizás mi obediencia en esta área cae más en la categoría de "raras veces". Y tal vez esa sea la razón por la que a veces tengo un sentimiento inexplicable de pesadez dentro de mí y por qué puedo caer en problemas relacionales durante los cuales

- Me cuesta creer lo mejor de algunas personas cuando nuestra historia me ruega que siga esperando lo peor.
- A veces dudo que sean posibles relaciones verdaderamente saludables.
- Puedo sentirme abrumado y agotado por tener que trabajar tan duro en mis relaciones.
- Me parece que es más probable que tolere a algunas personas en lugar de disfrutarlas de verdad.
- Quiero demostrar mi lado de las cosas a veces más de lo que quiero mejorar una relación.
- Soy escéptico de confiar en algunas personas, no por lo que han hecho sino por lo que me han hecho otros.

No creo que esté solo con todo esto. El conflicto y el caos están en todas partes. Vivimos en una época en que sentirse ofendido casi parece

van de la mano con estar vivo. Casi todo el mundo se siente épicamente ofendido por algo. Casi todo el mundo tiene problemas de relación. Casi todo el mundo preferiría tomar un lado que inclinar la cabeza y arrodillarse en oración. Y supongo que casi ninguno de nosotros está realmente orando todos los días con confesión y perdón como Jesús nos enseñó.

Seré el primero en la fila en levantar la mano y admitir que soy yo. Me ofendo con demasiada facilidad. Soy demasiado rápido para ponerme a la defensiva. Soy demasiado lento para volverme a la oración. Muy rara vez confieso. Y con demasiada frecuencia no perdono.

Quiero cambiar esto. Quiero madurar en esto. Realmente quiero ser "rápido para escuchar, lento para hablar y lento para enojarme" (Santiago 1:19).

*Sentirse enojado es diferente a vivir enojado.*

*Sentirse ofendido es diferente a vivir ofendido.*

*Sentirse escéptico es diferente a vivir escéptico.*

*Sentirse agraviado es diferente a vivir agraviado.*

*Sentir resentimiento es diferente a vivir resentido.*

Jesús sabía que tendríamos todos estos sentimientos, especialmente cuando hay tanta imprevisibilidad en nuestras circunstancias, nuestras relaciones e incluso nuestras propias emociones. Entonces, Jesús nos da una oración para orar todos los días para adelantarnos a todo eso. Con la confesión y el perdón, podemos adelantarnos a todo lo que enfrentaremos hoy.

Y, de nuevo, sé que no haré esto perfectamente. Pero eso no significa que no lo intente en absoluto. Hace solo unas semanas, alguien a quien he estado tratando de ayudar me sorprendió por completo con una reacción que se sentía extremadamente fuera de lugar. Estaba tan herido que todo lo que quería hacer era dejar de ayudar y dar rienda suelta a mi ira sobre ellos. Podía sentir la amargura aumentando mientras mentalmente decía una y otra vez en mi cabeza, "Después de todo lo que te he dado. . . todas las formas en que he sido paciente contigo, todas las formas en que he tratado de ayudarte. . . . ¡¿ES ASÍ COMO ME VAS A TRATAR ?!"

Pero en lugar de reaccionar de inmediato, recordé partes y partes de este libro. Pensé en cómo esa misma mañana había rezado el Padrenuestro y confesé varios lugares donde mi propio corazón necesitaba algo de trabajo. Decidí de antemano perdonar a quienes pudieran hacer o decir algo que pudiera lastimarme o despertar mis fuertes emociones ese día. Y, al hacer ambas cosas, recordé una vez más que no puedo esperar una perfección en otros que ni siquiera soy

capaz de vivir yo mismo. Necesito gracia para mis tendencias muy humanas y

otros también.

La confesión rompe el ciclo del caos dentro de mí. El perdón rompe el ciclo de caos entre nosotros.

Entonces, en lugar de dejar que mi enojo me agite para causar más daño y dolor, simplemente dejo que mi enojo me informe que algo debe arreglarse entre mi amigo y yo. Pero no pensé que podría hablar sin personalizar lo que había hecho y decir cosas de las que luego me arrepentiría. Sabía que tenía que ser honesto, pero no quería hacer daño. Sabía que quería la paz con ella, pero todo lo que sentía era un caos en la situación. Así que le pregunté si podía venir a mi casa y en lugar de tratar de resolverlo o hablarlo, tal vez podríamos orar juntos.

Quería que el Jesús en mí hablara con el Jesús en ella. Quería que el Jesús en ella hablara con el Jesús en mí. Y más tarde ese día, mientras orábamos, la paz más inexplicable se apoderó de nosotros. No necesariamente resolvió el problema en cuestión. Pero evitó el caos de agregar más dolor, más confusión y más oportunidades para el resentimiento. Quitó el aguijón e invitó a la posibilidad de la gracia. Y absolutamente trajo una atmósfera de paz que no estoy seguro de que hubiéramos podido llegar a ese día de otra manera.

CONFESSION

*breaks the  
cycle of chaos  
inside of me.*

FORGIVENESS

*breaks the  
cycle of chaos  
between us.*

El Padrenuestro de esa mañana preparó mi corazón para algo que ni siquiera sabía que vendría. El mejor momento para perdonar es antes de que seamos ofendidos.

El próximo mejor momento para perdonar es ahora mismo.

Es por eso que quiero hacer de esto una parte de mi día a día "una mejor elección" con el perdón. Este es un progreso. Este es el buen trabajo de madurar.

La madurez no es la ausencia de cosas duras. La madurez es la evidencia de que una persona permitió que las cosas difíciles trabajaran a su favor y no en su contra.

La mayoría de las veces solo pensamos en las dificultades que nos quitan. La madurez nos ayuda a ver cómo las dificultades pueden agregar lo que falta en nuestro desarrollo. La madurez nos ayuda a ser más conscientes de nosotros mismos. La madurez nos ayuda a procesar con perspectivas más saludables. La madurez nos prepara para relaciones más saludables. Y la madurez tiene una profunda empatía por los demás y una paciencia para la imperfección que es menos probable que se ofenda tan fácilmente.

Todo esto es mucho más importante de lo que creemos. Y creo que es por eso que Jesús puso tanto énfasis en la confesión y el perdón cuando nos enseñó a orar.

Entonces, ¿cómo lo hacemos prácticamente? Necesito una forma de seguir tejiendo esta oración y más instrucciones de Dios en mi vida, o volveré a caer en viejos patrones de pensamiento y hábitos emocionales poco saludables.

Así es como podemos activar el proceso de confesión y perdón a diario usando la Palabra de Dios como nuestra guía. Elija un versículo de la Biblia que aborde un tema aplicable a una dinámica de relación en la que esté trabajando. He proporcionado una lista de versículos con los que puede comenzar a continuación.

Luego, obtenga un diario con mucho espacio para seguir estos pasos:

1. Dibuja un cuadrado que sea lo suficientemente grande para escribir el versículo en el centro del cuadrado.
2. En la parte superior del cuadrado escriba el tema de este versículo.
3. En la parte inferior del cuadrado escribe lo contrario del tema.
4. En el lado izquierdo del cuadrado, dibuje una línea horizontal que divida ese espacio por la mitad. En la parte superior del espacio, escriba lo que Dios quiere que haga en respuesta a este versículo.
5. En la parte inferior de ese lado izquierdo dividido, escribe lo que el enemigo quiere que haga en respuesta a este versículo.

6. En el lado derecho del cuadrado, escriba estas palabras con espacio para anotar algunas líneas debajo de cada palabra:
- **PROGRESO:** ¿Dónde estoy progresando con este versículo?
  - **SUPRIMIR:** ¿Cuál es una situación en la que me siento resistente a vivir este versículo?
  - **DIGRESS:** ¿Hay alguna situación en la que esté retrocediendo con este versículo?
  - **REGRESO:** ¿Dónde estoy viviendo en rebelión contra este versículo?
  - **CONFESAR:** Ahora, estoy al tanto de algunas confesiones que debo hacer. Mientras escribo esto, le pediré a Dios que me dé un espíritu de humildad en el proceso.
  - **PERDÓN:** ¿Dónde está alguien que no esté viviendo este versículo conmigo? Esta es una oportunidad para perdonar. No excusa su comportamiento; me libera de ser obstaculizado por la falta de perdón.

Lo que ha confesado y el perdón que ha expresado ahora se convierte en un área de progreso. Esto hace que este sea un proceso de círculo completo .

Descubrí que así es como las cosas difíciles que experimento pueden funcionar para mí. A medida que me hago más consciente de lo que se necesita confesar y de las oportunidades para practicar el perdón, me vuelvo más maduro. Me convierto en una mejor esposa, madre, amiga e hija. Honestamente, me convierto en un mejor ser humano incluso para las personas que no conozco pero con las que interactúo todos los días.

Así es como se ve esto en mi diario:

Vaya a <https://proverbs31.org/forgiveness> para imprimir hojas de trabajo con esta herramienta de estudio bíblico.

Y aquí hay algunos versículos para comenzar:

Romanos 12: 2

Mateo 5: 8

Efesios 4:29

Colosenses 3: 2

Gálatas 6: 1

Mateo 18:15

God WANTS

me to speak  
to others

God WANTS

ENEMY WANTS

speak words

that are

Beneficial

not hurtful

VERSE Ephesians  
4:29

"Do not let any  
unwholesome  
talk come out  
of your mouths,

PROGRESS

SUPPRESS

DIGRESS

Santiago 1: 19-20

Santiago 4:10

Santiago 4:11

Lucas 14:11

Efesios 4: 1-2

Al cerrar, quiero compartir una historia que cambió para siempre la forma en que veo el perdón, especialmente donde la dinámica es aparentemente imposible.

Pasan algunos momentos en nuestras vidas y no nos damos cuenta hasta mucho más tarde de que es un segmento de tiempo que nunca olvidaremos. Otros arrestan nuestros corazones con tal cautiverio, lo sabemos. Creo que esta experiencia que tuve en Israel hace un par de años fue ambas cosas.

Siempre me ha gustado visitar Israel, pero este día no se trataba de estudiar la tierra, como lo había sido en el pasado. Este día se centró en la gente. Me dieron la oportunidad de participar en algunas conversaciones de paz con mujeres entre las que otras dijeron que la paz no era posible. Estas mujeres conocieron la pérdida. Conocieron un profundo dolor. Sabían ser heridos de las formas más dolorosas.

Estaban divididos en sus creencias religiosas, sus narrativas nacionales y su política. Sus seres queridos habían sido asesinados, algunos luchando por sus creencias y otros atrapados en el fuego cruzado.

Habían perdido hijos, hermanos, hermanas, madres, padres, hijas y maridos.

Me quedé mirando los ojos oscuros llenos de tristeza sentados a mi lado. Nuestros mundos aparentemente no se parecían en nada. Llevaba una burka. Llevaba jeans y una

diadema. No hablamos con el mismo acento. No asistíamos al mismo tipo de lugar de culto. No comíamos el mismo tipo de comida ni discutíamos el mismo tipo de problemas entre nuestros amigos.

Tenía una fotografía doblada en la mano. Tanta tristeza me devolvió la mirada. "Ella era mi única hija. Ella era hermosa. Le dispararon dos veces ". Extendí la mano y tomé su mano. Desdobló la imagen y me sorprendió ver lo joven que había sido su hija.

La dama que estaba al otro lado de mí tenía una narrativa totalmente diferente sobre los problemas del mismo país. Llevaba una peluca y una falda que le llegaba casi hasta los tobillos. No hablamos con el mismo acento. No asistíamos al mismo tipo de iglesia. No comíamos el mismo tipo de comida ni discutíamos el mismo tipo de problemas entre nuestros amigos.

Tenía un pequeño marco en la mano. Tanta tristeza me devolvió la mirada.

Había perdido a su marido. Extendí la mano para tomar su mano.

Se hicieron diferencias para dividir las líneas en toda la habitación. Líneas divisorias que se extendían de generación en generación.

Pero ahí estábamos, de la mano. Un círculo de mujeres divididas tan unidas por nuestras lágrimas. Todos habíamos experimentado una pérdida profunda y devastadora.

Y en lo común de nuestra pérdida, encontramos una paz que otros dijeron que sería imposible. No estábamos allí para resolver los problemas de la política. No estábamos allí para debatir quién tenía razón. Estábamos allí solo para hablar como humanos. Como mujeres. Como compañeros portadores del dolor.

Nos tomamos un tiempo para escuchar. Fuimos lentos para hablar. Y aunque hubo angustia. . . y preguntas sin respuesta. . . y diferentes puntos de vista sobre lo que sucedió y por qué, también hubo un deseo de ver más allá de nuestras diferencias. Después de que todos tuvieron tiempo para compartir, dejamos el círculo y fuimos a una cocina comercial. Pasamos el resto de la tarde haciendo juntas mermeladas de frutas. Removiéndolas y mezclando y juntando algo mucho más dulce que el azúcar y la fruta.

Supongo que un analista político podría decir que ese día no logramos mucho según los estándares del mundo. Pero ellos podrían estar equivocados. No puedo hablar por los

demás, pero logró mucho en mi corazón. Recuerdo la lección de ese día muy a menudo.

Las lágrimas de la pérdida tienen tanto potencial para unirnos. Lo que vi en esa charla de paz fue tan hermoso.

Pero hay otro lado del dolor que es brutal.

Es cuando no permitimos que el dolor nos haga más compasivos con los demás, sino que nos convencemos más que nunca de que los demás quieren atraparnos. No nos acercamos con comprensión. En cambio, atacamos, multiplicando el daño que nos han hecho en la vida de otras personas.

Alejamos a la gente en el tráfico. Somos inusualmente duros con el cajero que se equivocó en nuestro pedido en el drive-through. Expresamos juicios fuertes sobre los demás solo para hacernos ver mejor. Estamos decididos a demostrar que los demás están equivocados.

Muéstrame un comentario feo, sarcástico o hiriente en las redes sociales y te prometo que la persona que lo escribió está sufriendo una pérdida. Y lo último en el mundo que los arreglará es que los ataquemos. Si el dolor los metió en este lugar, más dolor acumulado sobre ellos nunca los ayudará a salir de allí. Tener compasión por su pérdida y gracia por su dolor no valida lo que dicen. Simplemente honra la realidad de que son más que sus

comentario hiriente. Y es posible que usted sea el único en su vida en este momento que tiene la oportunidad de ayudar y el valor de preocuparse.

La tarea final al final de ese día con las mujeres en Israel fue votar quién obtendría el dinero de la venta de la mermelada que habíamos hecho. Y había muchos frascos de mermelada, lo que significaba que esto sería realmente útil para quien consiguiera el dinero. Todos tenían necesidades. Todos podrían haber hecho un caso para ser los que lo recibieron. Pero a medida que nos conocimos ese día a través de nuestras lágrimas en común, votamos simplemente por quién necesitaba más dinero. Las mujeres con burkas recibieron el dinero. Y fue un voto unánime. Nadie dijo la palabra *perdón*. No tenían que hacerlo. Estaba allí. Y todos lo sabían.

Más que una victoria solo por esa situación, fue un voto por lo que la compasión y el perdón pueden lograr dentro de la raza humana. Esto no estaba declarando que nadie tenía razón. Simplemente estaba extendiendo la compasión donde se necesitaba compasión. Fue el sermón más hermoso sobre lo que es posible con Dios que jamás haya experimentado.

Y si fue posible para ellos, seguramente, es posible para ti y para mí. Jesús no solo modeló el perdón cuando nos enseñó a orar. Era el

mensaje de su vida. Y fue la declaración de Su muerte cuando pronunció: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen". Pero aún más, es el anuncio de toda alma salva: "Estoy perdonado. Por lo tanto, debo perdonar".

Una vez más, desearía que estuviéramos juntos ahora mismo sentados en la mesa gris. En este punto, no creo que quede mucho por decir. Entonces, probablemente abrazaría tu cuello y pondría una nota en tu mano. Es algo que escribí solo para ti: "La belleza del perdón". (Cuando pases esta página, la encontrarás). Después de despedirme, te imagino leyéndolo y sonriendo.

Sobrevivimos. Y ahora podemos seguir viviendo, viviendo de verdad, porque sabemos que el secreto de la curación es perdonar.

## [La belleza del perdón](#)

**ESTO ES EL PERDÓN:** Tomar la decisión de que los que te lastimaron ya no pueden limitarte, etiquetarte o proyectar las mentiras que creen sobre sí mismos sobre ti.

En algún lugar del camino, resultaron heridos. Realmente, realmente dolido. No son necesariamente malas personas, pero es probable que sean **PERSONAS SIN CURAR**. Cuando las personas tienen una herida profunda que sienten que deben proteger, el dolor de ese lugar supurante es a menudo lo que proyectan.

Así que debes tomar la decisión de que su ofensa no te definirá ni te limitará por la pequeñez de la **AMARGURA**.

La suma total de tu única vida increíble no debe reducirse a las limitaciones de vivir herido. La manera completamente encantadora, hermosa, divertida y brillante que **DIOS HIZO USTED** no debe ser manchada por alguien que perdió su camino. Las mentiras que creyeron erróneamente y trataron de imponerle no deben convertirse en una carga que usted cargue o un guión que repita. Tienes demasiadas cosas como para que la ira te atrofe, el resentimiento te persiga o el miedo te frene. Crezca en la **GRACIA DE DIOS** dándola con amabilidad y aceptándola libremente.

Levanta los brazos en **señal de** victoria y declara: "¡Soy **LIBRE DE PERDONAR** para poder vivir!"

Hazlo una, dos, setenta veces siete. Que sea un hecho innegable que un día eres una chica destinada al **CIELO**.

El mensaje de perdón que te atreves a declarar es la evidencia de **JESÚS EN TI** que ningún alma podría negar. Cántalo como un himno que el que estaba

aplastado no puede silenciar su alegría. Esparcirlo como confeti, coloreando la suavidad de sobrevivir con el resplandor de la prosperidad. Libérala como la fantástica fragancia que todos adoran y de la que siempre quieren más.

Ahora pon tus dedos en tu pulso. ¿Sientes eso? Es tu corazón latiendo, latiendo, deseando que sigas adelante y hacia arriba. Tu futuro está **LLENO DE POSIBILIDADES** y nuevas alegrías que no querrás perderte.

Así que déjate llevar un poco bailando esa canción. . . ya sabes, el que, cuando su ritmo sube por completo, te hace imposible quedarte quieto. Y si no es un canto de alabanza, **CANTAR A JESÚS de** todos modos.

¡Danza! ¡Y canta! Es hora de ponerse en movimiento y seguir viviendo. Esto, amigo mío, es la **BELLEZA DEL PERDONAR**.

Vaya a <https://proverbs31.org/forgiveness> para obtener una versión imprimible de "La belleza del perdón".

# Un viaje a través de lo que realmente dice la Biblia Sobre el perdón

**SEAMOS HONESTOS.** Por lo general, no estamos en nuestra mentalidad más bíblica cuando estamos más heridos emocionalmente. Entonces, cuando las luchas en las relaciones comienzan a llevar mi corazón a la frustración y alejarme del perdón, cuando llegan tiempos difíciles y mis emociones aceleradas amenazan con derramarse en todo tipo de caos, necesito recordarme a mí mismo que debo abrir mi Biblia antes de abrir mi boca. Pero puede ser abrumador tratar de pensar en todos los versículos y pasajes que se aplicarían cuando estoy en medio de una situación difícil. Necesito una guía de referencia a la que recurrir cuando de repente me encuentre en necesidad de sabiduría y perspectiva.

Así que reuní todas las escrituras que he estado investigando sobre el perdón en un recurso sucinto con la esperanza de que sea un poderoso punto de partida para recordarnos a ti y a mí dónde ubicar las directivas de Dios para las dinámicas que seguiremos enfrentando en el complejidades de las relaciones humanas.

La Palabra de Dios es poderosamente efectiva para cortar todas mis justificaciones para permanecer enojado, probar mi caso, revolcarse en la falta de perdón y manejar las cosas en mi carne. Es posible vivir de otra manera. Quiero esto. Pero requerirá la fuerza de Dios obrando en mí. Para recibir más de Su fuerza, tengo que dejar espacio para que más de Su verdad llene mi corazón, mente y boca. Entonces, antes de que recorramos la Biblia juntos, me arrodillo ante el Señor y le pido que me cambie.

La humildad invita a la fuerza de Dios. El orgullo desplaza la fuerza de Dios.

El salmista nos dice: “En su orgullo el impío no lo busca; en todos sus pensamientos no hay lugar para Dios ”(Salmo 10: 4).

De ninguna manera esto tiene la intención de generar condena por lo que no hemos hecho en el pasado. Más bien, es arrojar luz sobre lo que es posible en el futuro. Sus convicciones ayudan a transformar la forma en que procesamos, actuamos, reaccionamos, hablamos y nos relacionamos unos con otros. Esto no es una carga para agregar a nuestras dificultades, sino todo lo contrario. Es el camino hacia la libertad. Segunda de Corintios 3:17 nos promete: “Ahora bien, el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor,

hay libertad ". No sé ustedes, pero quiero esa libertad y la transformación que la Palabra de Dios me ofrece a mí y a mis relaciones. Entonces empecemos.



Esto es lo que dice la Biblia sobre el perdón. Dios nos manda absolutamente que perdonemos, porque Él nos perdona:

Se soporten y perdonen si alguno de ustedes tiene alguna queja contra alguien. Perdona como el Señor te perdonó.

**(Colosenses 3:13)**

Sean amables unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, como Dios en Cristo los perdonó a ustedes. **(Efesios 4:32 esv )**

El perdón es parte de la oración que Jesús nos dio para nuestra rutina diaria:

"Entonces, así es como debes orar: 'Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre, venga tu reino, hágase tu voluntad, en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día. Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. Y no nos metas en tentación, mas líbranos del maligno. Porque si perdonas a otras personas cuando pecan contra ti, tu Padre celestial también te perdonará. Pero si no perdonas a otros sus pecados, tu Padre no perdonará tus pecados ".

**(Mateo 6: 9-15)**

Existe una conexión innegable entre lo que realmente creemos que es cierto sobre el perdón vertical y nuestra voluntad de extender el perdón horizontal. Charles Spurgeon dijo: "Ser perdonado es tal dulzura que la miel no tiene sabor en comparación con ella. Pero, sin embargo, hay una cosa aún más dulce, y es perdonar. Así como es más bienaventurado dar que recibir, así perdonar sube un nivel más alto en la experiencia que ser perdonado ". <sup>1</sup>

Sé que el perdón puede ser terriblemente difícil. Puede parecer uno de los más injustos de todos los mandamientos de Dios. Pero debemos recordar quién nos está pidiendo perdón. Dios. Él es el Padre de compasión y Dios de todo consuelo. Entonces, mientras navegamos por el perdón dentro de las complejidades de las relaciones en las que hemos sido profundamente heridos y, a veces, incluso abusados, el mandato de Dios de

el perdón no está ausente de su compasión y consuelo.

Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de misericordia y el Dios de todo consuelo, que nos consuela en todas nuestras angustias, para que podamos consolar a los que están en cualquier angustia con el consuelo que nosotros recibimos de Dios. Porque así como compartimos abundantemente los sufrimientos de Cristo, también abunda nuestro consuelo por medio de Cristo. (2

**Corintios 1: 3-5)**

Ve cómo te han herido. Él cuidará de tus lugares destrozados. La falta de perdón nunca ha curado a nadie. La falta de perdón nunca ha mejorado el dolor de alguien. La falta de perdón nunca ha reparado un corazón roto. ¿Pero el Dios que da y pide perdón? Él ha hecho todas esas cosas. El es nuestro Sanador.

Él sana a los que tienen el corazón roto y venda sus heridas. (**Salmo 147: 3)**

Dios no solo nos sana, sino que nos ha dado su Espíritu para que viva en nosotros y nos ayude en nuestra debilidad. Cuando el perdón se sienta imposible, podemos pedirle al Espíritu que interceda por nosotros y nos ayude.

De la misma manera, el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad. No sabemos por qué debemos orar, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros a través de gemidos sin palabras. Y el que escudriña nuestros corazones conoce la mente del Espíritu, porque el Espíritu intercede por el pueblo de Dios de acuerdo con la voluntad de Dios. Y sabemos que en todas las cosas Dios obra para el bien de los que lo aman, los que conforme a su propósito han sido llamados. (**Romanos 8: 26-28)**

El perdón no significa que el que te lastimó está libre de las consecuencias de su pecado. Pero sí significa que rechazamos la carga de vengarnos confiando en que Dios ejecutará Su justicia con las medidas apropiadas de misericordia. El que te lastimó. . . abusado de ti. . . rechazó los votos y las promesas que le hicieron? El perdón no los excusa ni hace a la ligera el dolor que te causaron. Pero te libera de permitir que lo que hicieron te cause más dolor. Has sufrido bastante. Entrégaselos a Dios. Deje espacio para que Él haga lo que se supone que debe hacer.

No se venguen, mis queridos amigos, sino dejen lugar para la ira de Dios, porque está escrito: "Mía es la venganza; Yo pagaré ", dice el Señor. **(Romanos 12:19)**

Jesús fue tratado injusta y cruelmente, pero no tomó represalias. Simplemente dejó que Dios tuviera la última palabra.

Cuando le lanzaron sus insultos, él no tomó represalias; cuando sufrió, no hizo amenazas. En cambio, se encomendó al que juzga con justicia. **(1 Pedro 2:23)**

Y debemos seguir los pasos de Cristo.

A esto fuiste llamado, porque Cristo sufrió por ti, dejándote un ejemplo, para que sigas sus pasos. **(1 Pedro 2:21)**

Pero, ¿dónde están los parámetros para situaciones complicadas en las que perdonar a alguien se siente como darles acceso continuo para seguir hiriéndonos? Debemos entender que, si bien el perdón es un mandamiento, la reconciliación solo se fomenta en la medida en que es posible.

Si es posible, en la medida en que dependa de ti, vive en paz con todos. **(Romanos 12:18)**

"Si es posible" es una pista para mí de que a veces no es posible. Pero entonces "en la medida en que dependa de ti" me recuerda lo que debo hacer para que esto sea posible. Los versículos alrededor de Romanos 12:18 son muy instructivos.

Bendice a los que te persiguen. . . . No maldigas. . . . No se enorgullezca. . . . No seas vanidoso. . . . No pagues a nadie mal por mal. . . . No te vengues. **(Romanos 12:14, 15-17, 19)**

Pero a veces la única forma de vivir en paz con algunas personas es recordar eso, mientras que el *perdón* es ilimitado e incondicional. . .

Entonces Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: "Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano o hermana que peca contra mí? ¿Hasta siete veces? Jesús respondió: "Les digo que no siete, sino setenta y siete

veces." (**Mateo 18: 21-22**)

. . . *la reconciliación* es limitada y condicional basada en el arrepentimiento, su disposición a ser discipulados y su humildad en el proceso de restauración. Cuando las personas se arrepienten, debemos perdonarnos aun cuando sean reincidentes. El arrepentimiento es clave aquí porque están en el proceso de aprender a pensar y actuar de manera diferente.

Así que ten cuidado. "Si tu hermano o hermana peca contra ti, repréndelos; y si se arrepienten, perdónalos. Incluso si pecan contra ti siete veces al día y siete veces vuelven a ti diciendo 'Me arrepiento', debes perdonarlos ".  
(**Lucas 17: 3-4**)

Además, debemos consolar al arrepentido y no agregar cargas adicionales sobre ellos durante su arrepentimiento.

Si alguien ha causado dolor, no me ha entristecido tanto a mí como a todos ustedes hasta cierto punto, para no decirlo demasiado gravemente. El castigo que le inflige la mayoría es suficiente. Ahora, en cambio, debes perdonarlo y consolarlo, para que no se sienta abrumado por un dolor excesivo. Les insto, por tanto, a que reafirmen su amor por él. Otra razón por la que te escribí fue para ver si resistirías la prueba y serías obediente en todo. A quien perdonas, yo también perdono. Y lo que he perdonado, si hay algo que perdonar, lo he perdonado ante los ojos de Cristo por amor a ustedes, para que Satanás no nos engañe. Porque no ignoramos sus planes. (**2 Corintios 2: 5-11**)

Recuerde, la reconciliación bíblica requiere y se evidencia por un arrepentimiento auténtico. Busque su afán por hacer las cosas bien.

Pero Zaqueo se puso de pie y dijo al Señor: "¡Mira! ¡Señor! Aquí y ahora doy la mitad de mis posesiones a los pobres, y si he estafado a alguien, le devolveré cuatro veces la cantidad ".  
(**Lucas 19: 8**)

Pero si se niegan a escuchar, no pueden ser discipulados, por lo que se interrumpe el proceso de restauración, y debe hacer lo que Mateo 18:17 instruye: "Trate

como a un pagano o un recaudador de impuestos ". Pero tenga cuidado de no interpretar ese último verso como "evitándolos". Significa que su relación debe cambiar de la intimidad cercana de un hermano o hermana en Cristo, donde la confianza en su madurez les permite tener acceso e influencia para hablar en su vida, a una relación más de testimonio misional con mucha menos intimidad.

"Si tu hermano o hermana peca, ve y señala su falta, solo entre ustedes dos. Si te escuchan, los has conquistado. Pero si no escuchan, lleve a uno o dos más, para que 'todo asunto quede establecido por el testimonio de dos o tres testigos'. Si todavía se niegan a escuchar, dígaselo a la iglesia; y si se niegan a escuchar incluso a la iglesia, trátelos como lo haría con un pagano o un recaudador de impuestos. De cierto te digo que todo lo que ates en la tierra quedará atado en los cielos, y todo lo que desates en la tierra quedará desatado en los cielos ". (**Mateo 18: 15-18**)

Jesús no echó al recaudador de impuestos ni al pagano; Comió con ellos y les testificó y continuó llamándolos a una mejor manera.

Luego, hay momentos en los que todavía se requiere el perdón, pero la reconciliación es dañina, como cuando a un creyente se le permite continuar viviendo en pecado activo e influir negativamente en la iglesia. La palabra *expulsar* en el siguiente versículo significa "quitar". No debes permitir que sus elecciones de vida te influyan ni se mezclen con tus elecciones de vida hasta que se arrepientan y ya no estén en pecado activo y continuo.

"Pero ahora les escribo para que no se relacionen con nadie que diga ser hermano o hermana, pero que sea sexualmente inmoral o codicioso, idólatra o calumniador, borracho o estafador. Ni siquiera comas con esas personas ". (**1 Corintios 5:11**)

El versículo 13 continúa diciendo: "Expulsa al inicuo de entre vosotros". También hay situaciones muy claras donde la reconciliación está prohibida: cuando la gente es abusiva, fuera de control y peligrosa emocional, física y espiritualmente.

Pero note esto: Habrá tiempos terribles en los últimos días. Las personas serán amantes de sí mismas, amantes del dinero, jactanciosos, orgullosos, abusivos, desobedientes a sus padres, ingratos, impíos, sin amor,

implacable, calumniador, sin dominio propio, brutal, no amante de lo bueno, traicionero, imprudente, engreído, amante de los placeres más que amante de Dios, teniendo apariencia de piedad pero negando su poder. No tenga nada que ver con esa gente. **(2 Timoteo 3: 1-5)**

Lo que no sé es cómo darte una fórmula de dónde están esas líneas y cómo saber siempre cuándo no tener nada que ver con alguien. Para eso, tengo que confiar en que el Espíritu Santo lo llevará a toda la verdad como Jesús promete en Juan 16:13. Independientemente, debemos vivir en paz con todos, así que si no podemos hacer eso con ellos en las proximidades, traza los límites apropiados para mantener la paz y la amargura fuera.

Haga todo lo posible por vivir en paz con todos y ser santo; sin santidad nadie verá al Señor. Procura que nadie se quede corto de la gracia de Dios y que ninguna raíz amarga crezca para causar problemas y contaminar a muchos. **(Hebreos 12: 14-15)**

Pero no importa dónde nos encontremos con la reconciliación, el perdón es lo que Jesús nos da, es un modelo para nosotros y nos llama a hacer. No debemos renunciar a todas las personas.

Sabemos que lo conocemos si guardamos sus mandamientos. . . . Quien dice vivir en él, debe vivir como Jesús. . . . Cualquiera que diga estar en la luz pero odie a un hermano o hermana, todavía está en la oscuridad. Cualquiera que ama a su hermano y hermana vive en la luz, y no hay nada en ellos que los haga tropezar. **(1 Juan 2: 3, 6, 9-10)**

Y cuando oramos, debemos revisar nuestros corazones en busca de rencores y mantenerlos limpios con perdón.

"Y cuando estés orando, si tienes algo en contra de alguien, perdónalo, para que tu Padre que está en los cielos te perdone tus pecados". **(Marcos 11:25)**

Cuando demos nuestra ofrenda, también debemos controlar nuestro corazón.

"Por lo tanto, si está ofreciendo su ofrenda en el altar y no

recuerda que tu hermano o hermana tiene algo en tu contra, deja tu ofrenda ahí frente al altar. Primero ve y reconcíliate con ellos; luego ven y ofrece tu regalo ". (**Mateo 5: 23-24**)

Somos llamados embajadores de Cristo a quienes se les ha dado el ministerio de reconciliación entre Dios y los no creyentes.

Dios. . . nos reconcilió consigo mismo por medio de Cristo y nos dio el ministerio de la reconciliación. . . . Por tanto, somos embajadores de Cristo, como si Dios hiciera su llamamiento a través de nosotros. Te imploramos en nombre de Cristo: Reconcíliate con Dios. (**2 Corintios 5:18, 20.**)

Y para los creyentes debemos ser embajadores de la unidad de Cristo, de modo que el mundo que mira se sienta atraído por las obras de Dios, el amor de Jesús y la familia de los creyentes. De hecho, justo antes de que Jesús fuera a la cruz, esto es exactamente lo que Él oró por los creyentes: ¡unidad!

"Mi oración no es solo para ellos. Oro también por los que creerán en mí a través de su mensaje, para que todos sean uno, Padre, como tú estás en mí y yo estoy en ti. Que estén también en nosotros para que el mundo crea que tú me enviaste. Les he dado la gloria que me diste, para que sean uno como nosotros somos uno, yo en ellos y tú en mí, para que sean llevados a la completa unidad. Entonces el mundo sabrá que me enviaste y los has amado como me has amado a mí ". (**Juan 17: 20-23**)

Hay fuertes consecuencias mencionadas en la Biblia para aquellos que causan divisiones.

En cuanto a una persona que suscita división, después de advertirle una y dos veces, no tenga nada más que ver con él, sabiendo que esa persona es perversa y pecadora; se condena a sí mismo. (**Tito 3: 10-11**  
**ESV**)

Nuestras palabras son evidencia de lo que hay en nuestro corazón.

Porque la boca habla de lo que está lleno el corazón. (**Mateo 12:34**)

Debemos vaciar nuestro corazón de amargura, ira, ira, clamor, calumnia y toda forma de malicia para que podamos reflejar adecuadamente con nuestras palabras y acciones los hermosos rasgos de bondad, ternura y perdón.

Quite de ti toda amargura, ira, ira, clamor y calumnia, y toda malicia. Sean bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, como Dios en Cristo los perdonó a ustedes.

**(Efesios 4: 31–32 esv )**

Pero a veces este comando parece imposible de seguir. ¿Cómo podemos hacer esto exactamente? Mientras estudiaba esta pregunta, vi un contexto crucial en Efesios 3.

Por eso me arrodillo ante el Padre, de quien recibe su nombre toda familia en el cielo y en la tierra. Oro para que de sus gloriosas riquezas él pueda fortalecerlos con poder a través de su Espíritu en su ser interior, para que Cristo pueda habitar en sus corazones por la fe. Y ruego que ustedes, arraigados y establecidos en el amor, tengan poder, junto con todo el pueblo santo del Señor, para comprender cuán amplio, largo, alto y profundo es el amor de Cristo, y para conocer este amor que sobrepasa el conocimiento. para que seáis llenos a la medida de toda la plenitud de Dios. **(Efesios 3: 14-19)**

Quiero que esto se llene a la medida de toda la plenitud de Dios, para que las ofensas cotidianas no me arruinen tan fácilmente. Y para poder vivir un mensaje de perdón que es evidencia del poder de Dios obrando *en* mí y Su amor obrando *a través de* mí.

Cuanto más llenos estemos de Dios, menos y menos estaremos llenos de nosotros mismos. Cuanto más conocemos e imitamos los caminos de Dios, más humildes nos volvemos. Cuanto más humildes nos volvemos, más rápido deseamos someternos a Dios, resistir al diablo y asegurarnos de que las palabras que usamos contengan sabiduría piadosa y no amargura y egoísmo.

Con la lengua alabamos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a los seres humanos, que han sido creados a la semejanza de Dios. De una misma boca vienen bendición y maldición. Mis hermanos y hermanas, esto no debería ser así. . . . Dios se opone a los orgullosos pero muestra favor a los humildes. Someteos, pues, a Dios. Resiste al diablo y lo hará

huir de ti. . . Hermanos y hermanas, no se calumnien unos a otros.  
**(Santiago 3: 9-10; 4: 6-7, 11)**

Santiago 3: 14–16 continúa,

Pero si albergan amarga envidia y ambición egoísta en su corazón, no se jacten de ello ni nieguen la verdad. Tal "sabiduría" no descende del cielo sino que es terrenal, no espiritual, demoníaca. Porque donde tienes envidia y ambición egoísta, ahí encuentras el desorden y toda mala práctica.

Debemos ser rápidos para escuchar pero mucho más lentos para reaccionar.

Mis queridos hermanos y hermanas, tomen nota de esto: todos deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse. **(James 1:19)**

Cuando hablamos, debemos tener en cuenta:

Una respuesta suave apaga la ira, pero una palabra dura provoca ira.  
**(Proverbios 15: 1)**

Y, a veces, es mejor no decir nada en absoluto.

Por falta de leña se apaga el fuego, y donde no hay murmurador, cesa la riña. **(Proverbios 26:20 esv )**

A menudo, aquello a lo que Dios nos llama parecerá extraño y contrario a lo que quieren hacer nuestras tendencias humanas naturales. Pero debemos tener la mente de Cristo en nuestras relaciones.

Por tanto, si tienes algún estímulo por estar unido a Cristo, si algún consuelo de su amor, si alguna participación común en el Espíritu, si alguna ternura y compasión, entonces completa mi gozo siendo de ideas afines, teniendo el mismo amor, siendo uno en espíritu y una mente. No hagas nada por ambición egoísta o vanidad. Más bien, con humildad, valoren a los demás por encima de ustedes mismos, sin mirar por sus propios intereses, sino a cada uno de ustedes por los intereses de los demás. En tus

relaciones unos con otros, tienen la misma mentalidad que Cristo Jesús.

**(Filipenses 2: 1–5)**

En las áreas de ser herido, agraviado o insultado, vemos especialmente cómo la mente de Cristo trabajó, devolviendo bondad por falta de bondad. Pero no se pierda el hecho de que nuestros esfuerzos por hacer lo que Dios está pidiendo serán notados por Dios y nos posicionarán para una bendición.

No pagues el mal con el mal ni el insulto con el insulto. Al contrario, paga el mal con bendición, porque a esto fuiste llamado para heredar una bendición. **(1 Pedro 3: 9)**

La única forma en que esto es posible es si vivimos como alguien que verdaderamente ha sido vivificado en Cristo.

Desde entonces que resucitaron con Cristo, pongan su corazón en las cosas de arriba, donde está Cristo, sentado a la diestra de Dios. Poned la mira en las cosas de arriba, no en las terrenales. Porque moriste, y tu vida ahora está escondida con Cristo en Dios. Cuando Cristo, que es tu vida, aparezca, tú también aparecerás con él en gloria.

Por tanto, haz morir todo lo que pertenezca a tu naturaleza terrenal: la inmoralidad sexual, la impureza, la lujuria, los malos deseos y la codicia, que es idolatría. Debido a esto, viene la ira de Dios. Solías caminar de esta manera, en la vida que una vez viviste. Pero ahora también debéis libraros de todas estas cosas como estas: ira, ira, malicia, calumnia y lenguaje obsceno de vuestros labios. No se mientan el uno al otro, ya que se han quitado su antiguo yo con sus prácticas y se han puesto el nuevo yo, que se renueva en conocimiento a imagen de su Creador. Aquí no hay gentil o judío, circuncidado o incircunciso, bárbaro, escita, esclavo o libre, sino que Cristo es todo y está en todos.

Por tanto, como pueblo escogido de Dios, santo y amado, vístanse de compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia. Se soporten y perdonen si alguno de ustedes tiene alguna queja contra alguien. Perdona como el Señor te perdonó. Y sobre todas estas virtudes reviste el amor, que las une a todas en perfecta unidad. **(Colosenses 3: 1-14)**

A veces lo que nos impide querer perdonar es que nos sintamos

somos los buenos. Somos los que seguimos las reglas, hicimos lo que se esperaba de nosotros y tomamos buenas decisiones. . . sin embargo, nos lastimamos porque la otra persona no tomó buenas decisiones. Pero solo Dios conoce la historia completa de todo lo que nuestro ofensor ha sufrido que lo llevó a un lugar tan malo para tomar las decisiones que tomó. Esa no es una excusa para lo que hicieron. Y, créame, sé escribir esto, porque yo mismo he luchado con esto y he descubierto algo que no es divertido: si sentimos que somos mejores que otra persona, será casi imposible perdonarlos. Sin embargo, si recordamos que se nos ha perdonado mucho, es más probable que perdonemos mucho.

Por cuanto todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios.  
**(Romanos 3:23)**

No juzgues, o tú también serás juzgado. Porque de la misma manera que juzgas a los demás, serás juzgado, y con la medida que uses, se te medirá. **(Mateo 7: 1-2)**

Sé que esto es difícil. Incluso el apóstol Pablo escribiendo a la iglesia en Roma reconoció la lucha para luchar contra lo que desea nuestra carne.

Aunque quiero hacer el bien, el mal está ahí conmigo. Porque en mi interior me deleito en la ley de Dios; pero veo otra ley obrando en mí, haciendo la guerra contra la ley de mi mente y haciéndome prisionero de la ley del pecado que obra dentro de mí. **(Romanos 7: 21-23)**

Sin embargo, Pablo también nos recuerda que el amor de Cristo nos impulsa y, debido a que pertenecemos a Cristo, es posible vivir como una nueva creación.

Porque el amor de Cristo nos obliga, porque estamos convencidos de que uno murió por todos y, por tanto, todos murieron. Y murió por todos, para que los que viven, ya no vivan para sí mismos, sino para Aquel que murió por ellos y resucitó. Así que de ahora en adelante no consideraremos a nadie desde un punto de vista mundano. Aunque una vez consideramos a Cristo de esta manera, ya no lo hacemos. Por tanto, si alguno está en Cristo, ha llegado la nueva creación: ¡lo viejo se ha ido, lo nuevo está aquí! **(2 Corintios 5: 14-17)**

En última instancia, debemos recordar que nuestra lucha no es realmente contra personas de carne y hueso.

gente de sangre. No son ellos contra nosotros y nosotros contra ellos. Somos todos nosotros contra el enemigo real : el diablo. Y no nos quedamos solos para intentar librar la verdadera batalla contra el mal.

Finalmente, sé fuerte en el Señor y en su gran poder. Pónganse toda la armadura de Dios, para que puedan oponerse a los planes del diablo. Porque nuestra lucha no es contra sangre y carne, sino contra los gobernantes, contra las autoridades, contra los poderes de este mundo oscuro y contra las fuerzas espirituales del mal en los reinos celestiales.

Por tanto, vístense de toda la armadura de Dios, para que cuando llegue el día del mal, puedan mantenerse firmes y, después de haber hecho todo, permanecer firmes. Manténganse firmes, pues, con el cinturón de la verdad abrochado alrededor de su cintura, con la coraza de justicia en su lugar y con los pies calzados con la disposición que viene del evangelio de la paz. Además de todo esto, toma el escudo de la fe, con el que podrás apagar todas las flechas llameantes del maligno. Toma el casco de la salvación y la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios. Y ore en el Espíritu en toda ocasión con todo tipo de oraciones y peticiones. Con esto en mente, mantente alerta y sigue orando siempre por todo el pueblo del Señor. **(Efesios 6: 10-18)**

Y, finalmente, me encanta este simple versículo que nos recuerda que debemos dejar que el Señor guíe nuestros corazones:

Que el Señor dirija sus corazones hacia el amor de Dios y la perseverancia de Cristo. **(2 Tesalonicenses 3: 5)**

Estoy muy agradecido por la Palabra de Dios y cómo nos da una base de verdad a la que acudir cuando las incertidumbres de las relaciones duras nos hacen querer actuar y reaccionar a partir de nuestras emociones. Pero permítame quitarme el sombrero de maestro de la Biblia por un segundo, extender la mano sobre la mesa, tomar su mano como amigo y reconocer plenamente que nada de esto es fácil. Sé que cuando hablamos de perdón, traemos recuerdos de algunas de las cosas más difíciles por las que has pasado en toda tu vida. Así que sepan que presento todo esto con empatía, ternura, gracia y oración por su viaje. Lo único

Lo que te pido a cambio es que tú también reces por mí. Como dije antes, estamos juntos en esto.

## [Las preguntas más frecuentes de Lysa sobre el perdón](#)

***A veces, la parte más difícil del perdón es perdonarme a mí mismo. ¿Cómo hago esto?***

Entiendo esta pregunta. Puede ser muy difícil superar los sentimientos de vergüenza y arrepentimiento por las decisiones que tomamos y las acciones que desearíamos poder volver atrás y cambiar. Pero, cuando investigué el concepto de perdonarnos a nosotros mismos, me sorprendió un poco descubrir que no está en la Biblia. Comencé a darme cuenta de que, al igual que no podemos lograr la salvación sin Dios, no podemos otorgarnos el perdón. El perdón comienza con Dios.

Como no somos el juez, no podemos perdonarnos a nosotros mismos. Entonces, cuando sentimos que estamos luchando por perdonarnos a nosotros mismos, lo que realmente está sucediendo es una lucha por recibir y vivir plenamente el perdón de Dios. El enemigo de nuestras almas quiere que vivamos en una condena que no proviene de Dios. Y quiere que carguemos con una vergüenza tan paralizante que no queramos testificar personalmente de la obra cumplida de Jesús en la cruz. Recuerde que Apocalipsis 12:11 nos recuerda que el enemigo es derrotado por la sangre del cordero y la palabra de nuestro testimonio. Satanás hará todo lo posible para tratar de evitar que compartamos un testimonio del perdón y la redención de Jesús.

Jesús dio su propia vida para proporcionar perdón por nuestros pecados, lo cual no es solo *una parte* de la fe cristiana ; el perdón es la piedra angular de la fe cristiana. El perdón por nuestros pecados no es solo una esperanza que tenemos; es la realidad más grande para todos los que eligen recibir la salvación al aceptar a Jesús como el Señor de sus vidas.

A menudo, lo que nos impide caminar como personas perdonadas es la lucha con los sentimientos de vergüenza y arrepentimiento. Estas son cargas muy pesadas de soportar. Entiendo la vergüenza y el arrepentimiento a un nivel muy profundo. He llevado el peso de saber que tengo cáncer. He llevado el peso de un corazón roto. Pero el peso de la vergüenza es, con mucho, el más pesado que he conocido.

Cuando tenía poco más de veinte años, tomé la decisión de abortar. Y luego deseé con todo en mí poder regresar y cambiar eso

decisión. Pero no pude. Saber que no se podía hacer nada para revertir la decisión que había tomado me llenó de dolor. Luego, cada vez que algo me hacía pensar en el bebé, me horrorizaba mucho la mentira que me vendió la clínica de abortos. Dijeron que eran solo células dividiéndose. Pero después, me di cuenta de que la vida comenzó en la concepción y me devastó.

Y luego, cada vez que escuchaba a otras personas hablar con dureza sobre el aborto, me llenaba de vergüenza.

Honestamente, no pensé que alguna vez estaría libre de eso. Se sintió como una cadena perpetua del pesar, el dolor y la pérdida más dolorosos que jamás había conocido.

Yo diría: "No puedo perdonarme a mí mismo". Lo que quise decir fue: "No creo que el perdón sea posible para una persona como yo. Y no creo que alguna vez me libere de la vergüenza de lo que he hecho".

Aquí hay tres cosas que finalmente me ayudaron a recibir completamente el perdón de Dios y a salir de debajo del peso condenatorio de la vergüenza:

1. Al leer el Salmo 32: 5, me di cuenta de que necesitaba tener un momento marcado para confesar, arrepentirme y pedirle perdón a Dios: "Entonces te reconocí mi pecado y no encubrí mi iniquidad. Dije: 'Confesaré mis transgresiones al Señor'. Y perdonaste la culpa de mi pecado ". No podía hacer esto por mí mismo, porque quería a alguien, un testigo, que pudiera recordarme para siempre que le había pedido el perdón a Dios y, por lo tanto, fui perdonado. También verbalicé en voz alta que recibí el perdón de Dios, para poder tener un recuerdo definitivo de mí reconociendo Su don de misericordia. Como escribió JI Packer: "Es cierto que el perdón es solo por la fe en Cristo, sin las obras, pero el arrepentimiento es el fruto de la fe, y no hay más realidad en una profesión de fe que la realidad del arrepentimiento que la acompaña". <sup>1</sup>
2. Tenía que recordar que la vergüenza y la acusación vienen del enemigo. Y al enemigo le encanta tener a la gente como rehén de la vergüenza al mantener lo que hicieron oculto en la oscuridad. Estaba aterrorizado de contarle a la gente lo que había hecho, pero le dije a Dios que compartiría mi historia si alguna vez hubiera una niña en peligro de tomar la misma decisión desinformada que yo. Cuando finalmente dejé que Dios usara mi dolorosa decisión para bien, comencé a ver destellos de redención. Ver a Dios tomar lo que el enemigo quería para tal mal y usarlo para el bien no me quitó el dolor, pero sí comenzó a sanar mi vergüenza.
3. Dejé que mi experiencia hiciera tierno mi corazón. Saber lo que se siente al cometer un error terrible me ha dado más compasión cuando otros cometen errores terribles. Ahora, recuerde que hablamos antes sobre no excusar el comportamiento que no deberíamos en nombre de la compasión. Pero al mismo tiempo, tener una actitud compasiva nos ayuda a no avergonzar a los demás. No

quiero que otro humano cargue con el terrible peso de la vergüenza, y probablemente no sería tan sensible a los demás como lo soy ahora, si no hubiera tenido ese peso yo mismo.

La vergüenza no viene de Dios. La condenación no es de Dios. Confiesa lo que has hecho. Pide perdón a Dios. Recibe Su perdón. Camina en Su libertad. Viva el mayor testimonio de verdad que existe. . . redención.

***El perdón a menudo es una parte habitual de las relaciones. Pero, ¿cómo puedo saber si mi relación ha llegado al punto en que no es saludable? En el capítulo sobre límites hablaste de habilitar. También he escuchado el término codependencia. ¿Cuáles son las características de la codependencia y cómo se manifiesta en relaciones poco saludables?***

Podemos y debemos sentir empatía cuando un ser querido está sufriendo. Pero, como hablamos en el capítulo de límites, cuando habilitamos su mal comportamiento, especialmente cuando sucede una y otra vez, racionalizando cómo nos está lastimando y soñando con que algún día volverá a sus sentidos y nos verá como su héroe, estamos en territorio peligroso. La mayoría de las veces, terminamos permitiendo su disfunción.

Aquí es cuando, en el mundo de la consejería, comenzará a escuchar términos como *adicción a las relaciones* o *codependencia* .

Aquí hay una cita que se ajusta a todo lo que hemos estado discutiendo con precisión milimétrica:

Otro efecto de los límites deficientes es que si alguien más tiene un problema, querrás ayudarlo hasta el punto en que te rindas. Es natural sentir empatía y simpatía por alguien, pero los codependientes comienzan a poner a otras personas por delante de sí mismos. De hecho, necesitan ayudar y pueden sentirse rechazados si otra persona no quiere ayuda. Además, siguen tratando de ayudar y arreglar a la otra persona, incluso cuando esa persona claramente no está siguiendo su consejo. <sup>2</sup>

Estaba aterrorizado por el término *codependiente* cuando lo escuché por primera vez, porque las etiquetas pueden parecer extremas, permanentes y críticas. Pero a medida que estudiaba la dinámica de las relaciones sin límites adecuados, me di cuenta

de que estos términos pueden proporcionar una conciencia que es muy útil. Solo un profesional puede navegar por las complejidades de un diagnóstico verdadero, pero solo las definiciones de *codependencia* pueden ser reveladoras.

Aquí hay tres ideas que encontré especialmente dignas de consideración:

1. La codependencia se caracteriza por la pertenencia de una persona a una relación unilateral disfuncional en la que una persona depende de la otra para satisfacer casi todas sus necesidades emocionales y de autoestima. También describe una relación que permite a otra persona mantener su comportamiento irresponsable, adictivo o de bajo rendimiento. [3](#)
2. Muchos codependientes dan menor prioridad a sus propias necesidades, mientras se preocupan excesivamente por las necesidades de los demás. La codependencia puede ocurrir en cualquier tipo de relación, incluida la familia, el trabajo, la amistad y también las relaciones románticas, con los compañeros o en la comunidad. [4](#)
3. A veces, un individuo puede, en un intento por recuperarse de la codependencia, pasar de ser demasiado pasivo o demasiado entregado a ser demasiado agresivo o excesivamente egoísta. [5](#) Muchos terapeutas sostienen que encontrar un equilibrio a través de una asertividad saludable (que deja espacio para ser una persona cariñosa y también participar en un comportamiento cariñoso saludable) es una verdadera recuperación de la codependencia y que volverse extremadamente egoísta, un acosador o una persona adicta al conflicto es no. [6](#)

Una vez más, les doy estas observaciones clínicas para no sugerirles que las utilicen como un lente a través del cual evaluar sus propias relaciones difíciles. Y ciertamente no como armas para apalancar a otros. Sino, más bien, como herramientas de conciencia acerca de cómo las relaciones saludables requieren individuos saludables con una comprensión saludable de sus capacidades y la capacidad de trazar límites de equilibrio en lugar de extremos reaccionarios. Las personas en esas relaciones deben buscar pensamientos, patrones, comportamientos, acciones y reacciones saludables para ellos mismos, lo que ayuda a que la relación colectiva florezca.

Cuando una relación no está prosperando, generalmente se debe a que la enfermedad ha entrado en juego. Reconocer los signos de la enfermedad y saber qué parte es nuestra y qué parte no son dos de los beneficios clave de poner en forma saludable

límites establecidos.

Descarga un video especial de Lysa donde responde más preguntas sobre el perdón como:

- ¿Cómo identificamos y corregimos los conceptos erróneos comunes que hemos creído sobre el perdón?
- Dado que el perdón no exige reconciliación, ¿por qué decidió quedarse y luchar por su matrimonio?
- ¿Cuánto tiempo tomó ser capaz de dejar atrás el “seguir los movimientos” del perdón y encontrar nuevamente la alegría real en la relación?
- Dios requiere el perdón, pero ¿qué significa esto para las relaciones que no se pueden restaurar? ¿Cómo es el perdón entonces?
- ¿Qué haces cuando amas a la persona, pero no confías en ella?
- ¿Cómo recibo el perdón de otra persona?

**IR A [PROVERBS31.ORG/FORGIVENESS-QUESTIONS](http://PROVERBS31.ORG/FORGIVENESS-QUESTIONS) TO  
¡COMIENCE A VER AHORA!**

[Obtener la ayuda que necesita](#)

Querido amigo,

Para algunos de ustedes, este libro será exactamente lo que necesita para guiarlos a través de una temporada difícil o procesar un dolor profundo. Pero para algunos, este libro podría ser el punto de partida para su curación. Debido a que no soy un consejero autorizado y este libro no reemplaza la terapia, tenga en cuenta que hay algunas realidades difíciles en la vida en las que querrá que un consejero cristiano autorizado le ayude a navegar. Sea honesto acerca de su necesidad de ayuda de consejería. Estoy muy agradecido por los profesionales que amorosamente me ayudaron a guiarme en mis días más oscuros. Siempre ha sido importante para mí que los consejeros profesionales que he visto tengan una relación personal profundamente comprometida con Jesús y entiendan que la batalla debe librarse tanto en el ámbito físico como espiritual. Un gran recurso para encontrar un consejero cristiano en su área es la Asociación Estadounidense de Consejeros Cristianos en [aacc.net](http://aacc.net). Con consejeros en los cincuenta estados, su corazón es conectar a las personas que sufren con las personas que ayudan.

## [Algunas notas importantes a considerar sobre el abuso](#)

Un par de veces a lo largo de este libro, he hecho referencia a no excusar el abuso o el comportamiento disfuncional. Por leer tanto sobre mis experiencias personales con el abuso, sabes que mi corazón es muy tierno y compasivo con cualquiera que enfrente esta dura realidad. Quería proporcionar esta información, como un punto de compasión y claridad sobre lo que es el abuso y cómo encontrar ayuda potencial si se encuentra en una situación de abuso.

En un artículo publicado por *Psychology Today*, <sup>1</sup> encontré esta definición de abuso:

El abuso dentro de las familias tiene matices de comportamiento y es emocionalmente complejo.

Siempre, es dentro de una dinámica de poder y control donde se perpetúa el abuso físico y emocional.

El abuso puede manifestarse como físico ( *arrojar, empujar, agarrar, bloquear vías, abofetear, golpear, rasguños, magulladuras, quemaduras, cortes, heridas, huesos rotos, fracturas, daño a los órganos, lesiones permanentes o incluso asesinato* ), sexual ( *coqueteo sugerente proposiciones, abrazos no deseados o inapropiados, besos, manoseos de partes sexuales, sexo oral o cualquier tipo de actividad sexual forzada* ), o emocionales ( *negligencia, acoso, avergonzar, amenazar, trucos maliciosos, chantaje, castigos injustos, tareas crueles o degradantes , encierro, abandono* ).

Entonces, ¿qué dice la Biblia sobre el abuso y qué hacemos con respecto al perdón en situaciones como esta? Veamos lo que Pablo le escribió a Timoteo:

Pero entiendan esto, que en los últimos días vendrán tiempos difíciles. Porque las personas serán amantes de sí mismas, amantes del dinero, orgullosas, soberbias, abusivas, desobedientes a sus padres, ingratas, impías, despiadadas, insaciables, calumniadoras, sin autocontrol, brutales, no

amadores del bien, traidores, imprudentes, hinchados de vanidad, amadores de los placeres más que de Dios, teniendo apariencia de piedad, pero negando su poder. Evite a esas personas. (2 Timoteo 3: 1–5 ESV)

Estoy agradecido por versículos como estos que dicen claramente que debemos evitar a las personas abusivas. Pero cómo evitarlos y exactamente cómo se lleva a cabo en nuestra realidad diaria es muy complejo. Es imposible poner una fórmula amplia encima de las relaciones duras. Hay tantos factores que deben resolverse con personas capacitadas para reconocer el peligro y ayudar a guiar a quienes se encuentran en situaciones de abuso a saber qué hacer y cómo hacerlo.

A continuación, se incluyen algunas cosas a considerar:

- Es bueno tener personas sabias hablando en nuestras vidas y procesar las preocupaciones de la vida con mentores

piadosos y amigos de confianza. Aquí hay un buen versículo para ayudar a discernir a las personas de sabiduría en su vida:

¿Quién es sabio y entendido entre vosotros? Por su buena conducta, muestre sus obras con mansedumbre de sabiduría. Pero si tienen celos amargos y ambición egoísta en su corazón, no se jacten ni sean falsos a la verdad. Esta no es la sabiduría que descende de arriba, sino que es terrenal, no espiritual, demoníaca. Porque donde existen los celos y la ambición egoísta, habrá desorden y toda práctica vil. Pero la sabiduría de arriba es primero pura, luego pacífica, dulce, abierta a la razón, llena de misericordia y buenos frutos, imparcial y sincera. Y la cosecha de la justicia es sembrada en paz por los que hacen la paz.  
(Santiago 3: 13-18 <sup>ESV</sup> )

- Estos amigos de confianza y mentores piadosos que hablan sabiduría en nuestras vidas pueden ayudarnos a reconocer los comportamientos que cruzan la línea y deben ser llevados a la atención de un consejero profesional educado en los problemas en cuestión o, en situaciones más urgentes, a la atención de las autoridades. .

Si necesita encontrar un consejero cristiano profesional en su área, tanto Focus on the Family como la Asociación Americana de Consejeros Cristianos

tienen recomendaciones en sus sitios web, o su iglesia también puede tener una lista de consejeros cristianos confiables que recomiendan.

Por favor, amigo, eres amado, no estás solo y no tienes que atravesar esto sin ayuda. Recuerde, la persona que lo está lastimando necesita ayuda que solo los profesionales capacitados pueden brindarle. Involucrar a las autoridades adecuadas no es poco amoroso. . . en realidad es por su seguridad y la de ellos.

## Expresiones de gratitud

*Arte:* La segunda mejor parte de cada día es decirte: "Eres mi favorito". La primera mejor parte es que me dices: "Eres mi único". te quiero. Es un gran honor vivir con valentía este mensaje junto a ustedes. Gracias por animarme a escribirlo todo para poder enviarlo al mundo.

*Jackson, Amanda, Michael, Hope, David, Ashley, Nick, Brooke y Mark:* eres el más valiente de los valientes y el equipo más divertido para vivir. Soñé cuando era pequeña con los hijos que algún día tendría. Eres un millón de veces mejor que mis sueños. Gracias por estar siempre dispuesto a jugar otro juego familiar y por reconocer que soy el campeón reinante de Nertz por siempre jamás, amén. :)

*Selena, Suzy y Ryser:* Haces que ser Gigi sea lo más divertido que hago. Atesoro verte vivir tan libre, reír tan profundamente, cantar con el mayor entusiasmo y bailar sin la menor vacilación. Te amare por siempre.

*Meredith, Lisa, Barb y Glynnis:* No hay mejor equipo con el que pueda imaginar trabajar que tú. Estoy tan agradecido más allá de las palabras por nuestros años de amistad y asociación.

*Esperanza:* Detrás de cada escritor que se atreve a unir 60.000 palabras significativas, hay una persona que desinteresadamente mantiene su mundo en su eje. Gracias por ser mi persona que en las buenas y en las malas siempre está a mi lado. Es un placer llamarte hija y aún mejor llamarte amiga.

*Joel:* Mis mensajes no serían los mismos sin tu brillantez teológica y las miles de horas que pasamos juntos estudiando la Palabra de Dios. Gracias por hacer que cada persona con la que vive quiera apoyarse y aprender más sobre el Dios asombroso al que servimos.

*Leah:* Sabes que este mensaje se perdería en una maraña de archivos informáticos mal nombrados sin ti. La forma en que llevas la logística de llevar mis palabras al mundo es un puro regalo de Dios. Y sabes que el capítulo "Leah" de todos los libros suele ser mi favorito.

*Shae:* Vives el mensaje de Jesús de manera tan hermosa en todos los sentidos. Gracias por no dejarme renunciar cuando hice la lista de razones por las que no pude escribir este libro. Me has escuchado procesar este mensaje por dentro y por fuera y todavía encuentras algo nuevo que

decirme que aprendiste cada vez, gracias por creer en mí de la forma en que lo haces.

*Amanda, Kristen y Taylor:* Todos ustedes son un placer total con las mejores actitudes de poder hacer y espíritus dispuestos. ¿Cómo puedo agradecerles lo suficiente por todo lo que invierten en nuestro equipo y en mi proceso de redacción de libros ? Gracias por preocuparse por este mensaje como si fuera suyo.

*Kimberly:* Nunca olvidaré la primera carta que me escribiste y supe que Dios había enviado una respuesta a tantas oraciones que Leah y yo habíamos estado orando. Gracias por decir que sí. Gracias por ayudarme a preparar el estudio bíblico para este mensaje y por pasar horas y horas ayudándome a hacerlo bien.

*Kaley, Madi, Riley, Alison, Kelsie, Micaela, Anna, Haley, Jenn, Meghan, Victoria, Melanie, Brittany, Meg:* tu genio creativo, ojo artístico y búsqueda apasionada para hacer que nuestro trabajo y palabras sean hermosos me inspira todos los días. Gracias por entregarse tan libremente en cada proyecto que llevamos a cabo juntos. Tus huellas dactilares bailan por todas partes de este proyecto de libro.

*Tori:* Gracias por hacer que el dicho "no juzgues un libro por su portada" no sea un problema aquí. En el momento en que vi lo que diseñó, supe que era perfecto para este mensaje. Gracias por capturar mis miles de palabras y millones de lágrimas con estilo, determinación y gracia.

*Mi equipo en Proverbs 31 Ministries:* Eres increíblemente amable, flexible, trabajador, amante de Jesús y brillante. La forma en que todos ustedes llevan adelante nuestra misión es lo que sueñan los líderes. Pero la mejor cualidad de todas es la forma en que te preocupas tan profundamente por cada persona, cada llamada telefónica, cada grito de ayuda y cada oportunidad de compartir las Buenas Nuevas. Te quiero mucho.

*La Junta de Ministerios de Proverbios 31:* Ustedes son algunas de las mejores personas que he conocido. Tu sabiduría, pasión por el Evangelio y amor por las personas que necesitan a Jesús me inspira y me impulsa a no dejar de soñar nunca.

*Jim:* Miraste más allá de lo que era y te atreviste a pintar imágenes mentales de lo que podría ser. Cuando este mensaje no era más que una quimera para la niña rota sentada frente a ti, hablaste dignidad, sanación y esperanza en las profundidades de mi alma. Eres una consejera y una amiga increíble.

*Gilla:* Mi brillante maestra y sabia amiga. Estoy más que agradecido por todo lo que me diste y este mensaje. Nunca miro las Escrituras de la misma manera después de haber estudiado contigo. No puedo esperar a estar de vuelta en Tierra Santa aprendiendo

juntos.

*Mi equipo en Thomas Nelson:* Jessica, Janene, Mark, Tim, Erica, Don, Laura, MacKenzie, Kristen, John: Gracias por ser un equipo en el que puedo confiar. Gracias por no dejarme conformarme con palabras que sean lo suficientemente buenas. Y gracias por acercarse y dejarme saber lo que este libro ha significado para usted personalmente. Más que grandes compañeros de trabajo, son grandes amigos con un corazón tremendo.

*Meg, Doris, Jeremy, Mel y Lori:* la vida contigo es más hermosa, organizada, saludable y factible. La forma en que me ayudas a dar vida a mis locas ideas es realmente especial. Gracias por preocuparse tanto por mí y mi familia. *Adam y Allen:* No solo se construye con ladrillos y mortero. Tu creas con el corazón, el propósito, el dolor replanteo detalle, y el amor por las personas que van a hacer la vida en ese espacio. Siempre estaré agradecido de que sepas cómo tomar una visión y darle vida.

*Pastor y Holly, Chunks y Amy:* Amo a mi familia de Elevation y estoy muy agradecida por la forma en que le hablan la verdad y la vida a mi familia cada semana.

*Jon y Angee, Rob y Michelle, Colette y Hamp, Chris y Tammy, Wes y Laci:* no estaríamos aquí sin ustedes. La forma en que has amado a mi familia es de lo que están hechas las leyendas. Cargaría al infierno con una pistola de agua contigo a mi lado.

*Shelley, Lisa B, Lisa H y Christine:* amigos, hermanas, guerreros, compañeros de oración, levantadores de almas y dadores de vida. Me ayudaste a encontrar el camino hacia este mensaje.

*Las increíbles damas que participaron en el grupo de enfoque* para este mensaje y que valientemente compartieron sus historias, sus luchas y sus victorias con perdón.

*El grupo de revisión del estudio bíblico. . . Leah, Joel, Kimberly, Amanda, Wendy, Nicole y Amy:* Gracias por ser el primero en leer este mensaje en su totalidad y por ser lo suficientemente valiente para dejar que le lea. La forma en que vi que se iluminaran tus ojos me ayudó a saber que es hora de lanzarlo al mundo.

*A ti, amigo lector.* Ojalá estuviéramos sentados juntos en mi mesa gris en lugar de encontrarnos a través de letras pixeladas y tinta en las páginas. Por ahora esto es bueno. Pero un día, pongámonos al día en mi casa. Creo en ti y te mando mi amor.

# Notas

## Capítulo 2: Bienvenido a la mesa

1. CS Lewis, *Mere Christianity* (Nueva York: HarperOne, 2001), 115.

## Capítulo 4: ¿Cómo es posible el perdón cuando me siento así?

1. Bessel van der Kolk, *El cuerpo mantiene la puntuación: cerebro, mente y cuerpo en la curación del trauma* (Nueva York: Penguin, 2014), 54–55.
2. La imagen de la sangre de Jesús cubriendo los pecados es significativa y está profundamente arraigada en la práctica del Antiguo Testamento de proporcionar una ofrenda para la expiación del pecado (Levítico 1: 4-5; 17:11). En el Antiguo Testamento se sacrificaba un animal y se derramaba la sangre; pero con el tiempo se necesitó otro sacrificio y se derramó más sangre. Sin embargo, en Cristo tenemos lo que CS Lewis llamó el "gran intercambio". Jesús es el sacrificio final y definitivo, y Su sangre es suficiente para cubrir todos nuestros pecados. Entonces, ahora, cuando Dios ve al creyente, ya no ve nuestros pecados, sino que nos ve vestidos de Cristo (Gálatas 3:27), debido al sacrificio de Cristo en la cruz para la expiación de nuestros pecados (Hebreos 9:12).

## Capítulo 6: Conectando los puntos

1. Lysa TerKeurst, *No se supone que sea así* (Nashville: Thomas Nelson, 2018), 62.
2. JH Merle D'Aubigné, *Historia de la gran reforma del siglo XVI en Alemania, Suiza, etc.*, trad. H. White, vol. 4 (Nueva York: RobertCarter, 1846), 183.

## Capítulo 7: Corrección de los puntos

1. Kat Eschner, "La historia del canario real en la mina de carbón", *Revista Smithsonian*, 30 de diciembre de 2016, <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/story-real-canary-coal-mine-180961570/>.

## Capítulo 8: Lo inmutable se siente imperdonable

1. Agustín de Hipona, "Tratado sobre los méritos y el perdón de los pecados y sobre el bautismo de los infantes", en *San Agustín: Escritos anti-pelagianos*, ed. Philip Schaff, trad. Peter Holmes, vol. 5, *A Select Library of the Nicene and Post-Nicene Fathers of the Christian Church, First Series* (Nueva York: Christian Literature Company, 1887), 53.
2. Walter Grundmann, "Δύναμαι, Δυνατός, Δυνατέω, Ἀδύνατος, Ἀδυνατέω, Δύναμις, Δυνάστης, Δυναμόω, Ἐνδυναμόω", ed. Gerhard Kittel, Geoffrey W. Bromiley y Gerhard Friedrich, *Diccionario teológico del Nuevo Testamento* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1964–), 284.

## Capítulo 10: Porque pensaron que Dios los salvaría

1. *Merriam-Webster Diccionario*, sv "esperanza", <https://www.merriam-webster.com/dictionary/hope>.
2. Seth Stephens-Davidowitz, "Googling for God", *New York Times*, 19 de septiembre de 2015, <https://www.nytimes.com/2015/09/20/opinion/sunday/seth-stephens-davidowitz-googling-for-god.html>.

3. CH Spurgeon, "El dolor en la cruz se convirtió en gozo", en *The Metropolitan Tabernacle Pulpit Sermons*, vol. 24 (Londres: Passmore & Alabaster, 1878), 614.

## Capítulo 11: Perdonar a Dios

1. CS Lewis, *Mere Christianity* (Nueva York: HarperOne, 2001), 205.

## Capítulo 12: La parte que juega la pérdida

1. Audrey Gordon, "Una interpretación psicológica de las leyes del duelo", *My Jewish Learning*, <https://www.myjewishlearning.com/article/a-psychological-interpretation-of-the-laws-of-mourning/>.

## Capítulo 13: La amargura es un mal trato que hace grandes promesas

1. Geerhardus Vos, "Peace", ed. James Hastings, *Dictionary of the Apostolic Church*, 2 vols., (Nueva York: Charles Scribner's Sons, 1916-1918), 159.

## Un viaje a través de lo que la Biblia realmente dice sobre el perdón

1. Charles Spurgeon, "Admiración e imitación del perdón divino: un sermón pronunciado en la mañana del día del Señor, 17 de mayo de 1885 por CH Spurgeon en el Tabernáculo Metropolitano, Newington", no. 1841, sección II, en *The Complete Works of Spurgeon, Volumen 31: Sermones 1816-1876* (Ft. Collins, CO: Publicaciones Delmarva, 2013).

## Las preguntas más frecuentes de Lysa sobre el perdón

1. JI Packer, *Growing in Christ* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1994), 193.
2. Darlene Lancer, "Symptoms of Codependency", sitio web de Psych Central, 8 de octubre de 2018, <https://psychcentral.com/lib/symptoms-of-codependency>.
3. Lancer, "Síntomas de codependencia".
4. Codependientes anónimos: patrones y características Archivado el 24 de agosto de 2013 en la Wayback Machine.
5. RH Moos, JW Finney y RC Cronkite, *Tratamiento del alcoholismo: contexto, proceso y Outcome* (Nueva York: Oxford Univ. Press, 1990).
6. Glenn Affleck, Howard Tennen, Sydney Croog y Sol Levine, "Atribución causal, beneficios percibidos y morbilidad después de un ataque cardíaco: un estudio de 8 años", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1): 29-35, doi: 10.1037 / 0022-006X.55.1.29. PMID 3571655.

## Obtener la ayuda que necesita

1. Blake Griffin Edwards, "Secret Dynamics of Emotional, Sexual, and Physical Abuse", *Psychology Today*, 23 de febrero de 2019, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/progress-notes/201902/secret-dynamics-abuso-emocional-sexual-y-fisico>.

## Sobre el Autor



Fotografía de  
Kelsie Gorham

Lysa TerKeurst es la presidenta de Proverbs 31 Ministries y la # 1 *New* Autor de bestsellers del *York Times* de *No se supone que sea de esta manera* ,

*Uninvited*, *The Best Yes* y otros veintiún libros. Pero para aquellos que la conocen mejor, ella es solo una chica sencilla con una Biblia gastada que proclama esperanza en medio de buenos tiempos y realidades desgarradoras.

Lysa vive con su familia en Charlotte, Carolina del Norte. Conéctese con ella a diario, vea fotos de su familia y siga su horario de conferencias:

**Sitio web: [www.LysaTerKeurst.com](http://www.LysaTerKeurst.com)**

**(Haga clic en "eventos" para preguntar sobre la posibilidad de que Lysa hable en su evento).**

**Facebook: [www.Facebook.com/OfficialLysa](http://www.Facebook.com/OfficialLysa)**

**Instagram: [@LysaTerKeurst](https://www.instagram.com/LysaTerKeurst)**

**Gorjeo: [@LysaTerKeurst](https://www.tumblr.com/LysaTerKeurst)**

Si te gustó *Perdonar lo que no puedes olvidar* , equípate con recursos adicionales en:

[www.Perdonar lo que no puedes olvidar.com](http://www.Perdonar%20lo%20que%20no%20puedes%20olvidar.com)  
[www.Proverbs31.org](http://www.Proverbs31.org)



## ACERCA DE PROVERBIOS 31 MINISTERIOS

Lysa TerKeurst es la presidenta de Proverbs 31 Ministries, ubicada en Charlotte, Carolina del Norte.

Si te inspiró *Perdonar lo que no puedes olvidar* y deseas profundizar tu propia relación personal con Jesucristo, tenemos justo lo que estás buscando.

Proverbios 31 Ministries existe para ser un amigo de confianza que te tomará de la mano y caminará a tu lado, guiándote un paso más hacia el corazón de Dios a través de:

Libre de *Primeros 5*  
aplicación de la Biblia  
Estudio gratuito en línea  
devociones diarias  
estudios bíblicos en línea

Podcasts (Puede que la serie de Terapia y Teología de Lysa le resulte muy útil a medida que continúe su búsqueda de mantenerse saludable espiritual y emocionalmente).

COMPEL Writer  
Training She Speaks  
Conference Libros y  
recursos

Nuestro deseo es ayudarte a conocer la Verdad y vivir la Verdad. Porque cuando lo haces, cambia todo.

Para obtener más información sobre Proverbios 31 Ministries, visite

[www.Proverbs31.org](http://www.Proverbs31.org).

## RECURSOS GRATIS PARA USTED

Para los días en que el perdón se siente especialmente difícil. . .

---



## LA BELLEZA DE PERDONAR

Continúe con la seguridad de que puede avanzar en este viaje con "La belleza del perdón". Lysa escribió este estímulo personal y maravillosamente poético solo para ti. ¡Dígalo en voz alta sobre usted mismo o cuélguelo en un lugar donde lo vea todos los días!

Visite <https://proverbs31.org/forgiveness> para descargar su copia hoy.



## HOJAS DE TRABAJO DE EJERCICIO DE ESTUDIO BÍBLICO

Profundice su comprensión de lo que dice la Escritura sobre el perdón y cómo se aplica a su situación con hojas de trabajo imprimibles que le ayudarán a recorrer el ejercicio de estudio bíblico del [capítulo 14](#) .

Descargue sus hojas de trabajo en <https://proverbs31.org/forgiveness>.

## UNA INVITACIÓN DE LYSA



© JUSTIN SMITH CON ARQUITECTURA VINYET

Cuando mi familia y yo intentábamos curarnos de la temporada más oscura de nuestras vidas, seguí orando para que algún día pudiéramos usar nuestras experiencias para ayudar a otros a encontrar la curación. Pero no solo quería hacer esto en conferencias. He soñado con invitar a amigos como tú a mi casa para partir el pan y compartir nuestros corazones rotos, cara a cara, de corazón a corazón. Así que me encantaría invitarte a Haven Place, un espacio seguro para que encuentres la sanidad bíblica y emocional que has estado buscando.

Si desea obtener más información sobre las reuniones íntimas, los estudios bíblicos y los retiros que tendremos aquí, como:

- Usted, yo y nosotros: dejemos de bailar con disfunción en sus relaciones
- Perdonar lo que no puedes olvidar
- Seguir adelante cuando su matrimonio no funciona
- Seminarios prácticos e intensivos para quienes deseen enseñar estudios bíblicos con profundidad y claridad.

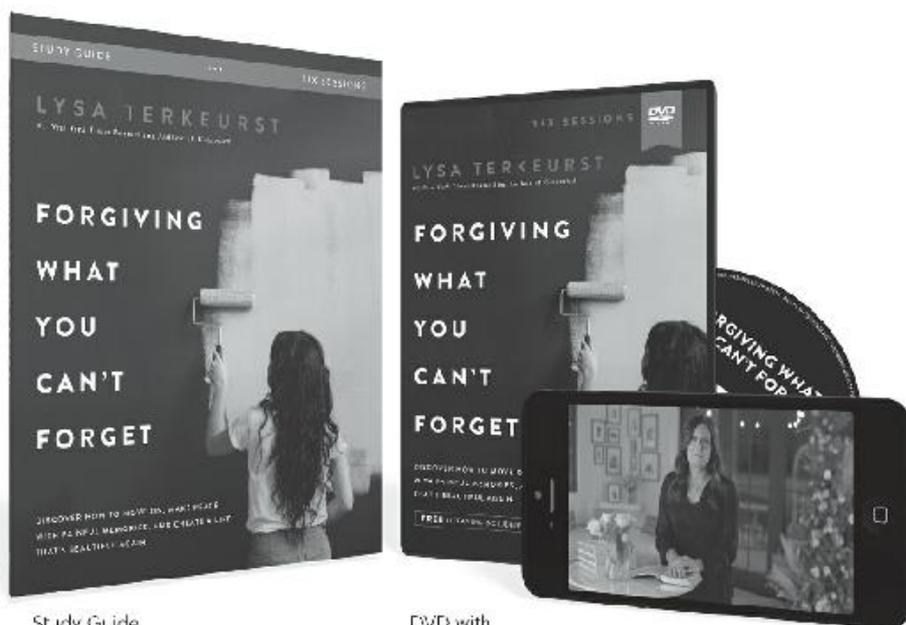
. . . visite [lysaterkeurst.com/invitation-from-lysa](http://lysaterkeurst.com/invitation-from-lysa).

Realmente creo que la curación, la esperanza y el perdón serán los himnos, las oraciones y los gritos de victoria que surgirán de este Refugio.

## Don't miss new, additional teachings from Lysa with the *Forgiving What You Can't Forget* Bible study!

Lysa is passionate about coming alongside readers on their own journeys of forgiveness, whether the deepest pain comes from years ago or is still happening today. If you've enjoyed this book, now you can go deeper with the companion video Bible study that includes some of Lysa's very favorite lessons, exclusive to the curriculum!

In the six-session study, Lysa TerKeurst helps you apply the principles in *Forgiving What You Can't Forget* to your life. The study guide includes video notes, group discussion questions, and personal study and reflection materials for between sessions.



Study Guide  
9780310104865

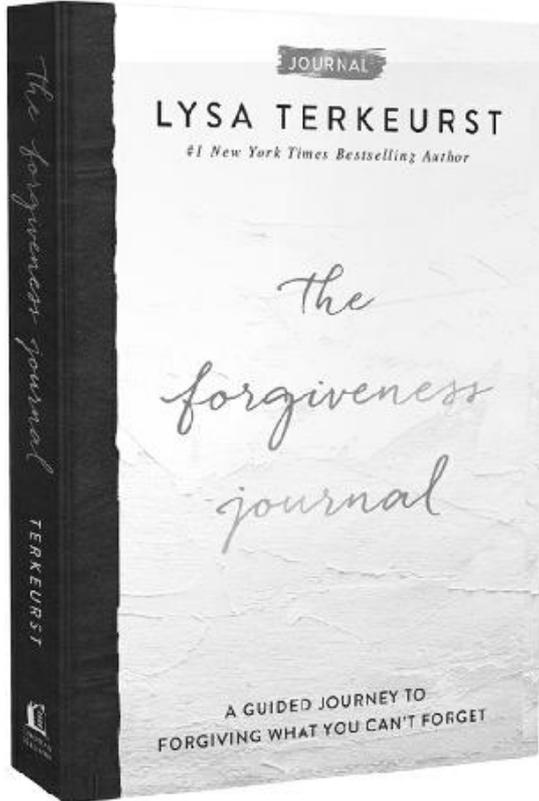
DVD with  
Free Streaming Access  
9780310104889

Available now at your favorite bookstore  
or streaming video on [StudyGateway.com](http://StudyGateway.com)



*designed specifically*

TO HELP YOU PROCESS WHAT YOU'RE LEARNING IN  
***FORGIVING WHAT YOU CAN'T FORGET***

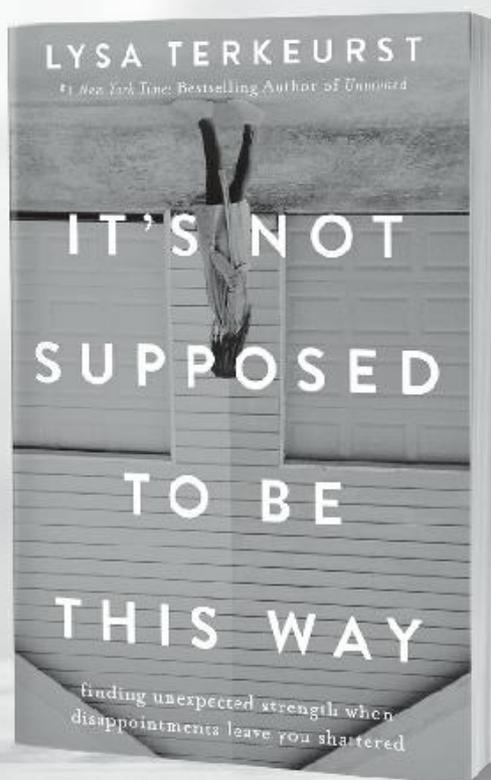


In this unique interactive journal,  
Lysa shares:

- Powerful readings about forgiveness and healing
- Key Scriptures for each chapter in *Forgiving What You Can't Forget*
- Journaling prompts with space to write
- Short prayers to start giving what you're working on to God
- Beautiful photographs of her home and other significant places she worked through her own healing

**AVAILABLE WHERE  
BOOKS ARE SOLD**

What do you do when God's timing seems questionable, His lack of intervention hurtful, and His promises doubtful?



Lysa invites us into her own journey of faith and with fresh biblical insight, grit, and vulnerability, helps us to see our lives in the context of God's bigger story.

[www.ItsNotSupposedToBeThisWay.com](http://www.ItsNotSupposedToBeThisWay.com)

AVAILABLE WHEREVER BOOKS AND EBOOKS ARE SOLD

CURRICULUM  
ALSO  
AVAILABLE