

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

LIBERTAD

Cadenas heredadas

Romper los patrones que vienen de familia

Johana Heredia Arévalo

Colección Sanidad Interior

Personas que ven en sí mismas conductas de sus padres
que...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Sanidad Interior

LA VOZ Alguien que conoce por dentro las casas complicadas y habla sin dramatizar ni asustar, con una mezcla de fe seria y sentido común.

PARA QUIÉN Personas que ven en sí mismas conductas de sus padres que juraron no repetir.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Entender de dónde vienen los patrones familiares y qué hacer, en la práctica y con ayuda, para dejar de transmitirlos.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzygracia.com.

Índice

— **La trocha que abrieron otros**

Introducción

01 La voz que te salió

Ese día en que te oíste hablar como él

02 Equipaje no es destino

Qué se hereda de verdad y qué se aprende

03 El refrán roto

Por qué no vives pagando el pecado de tus padres

04 Honra con inventario

Cómo respetar a tus padres sin repetir su daño

05 El pacto que nadie firmó

Adicción, lealtad invisible y el papel que te asignaron

06 Los tres segundos

El punto exacto donde se corta el ciclo de la violencia

07 El niño en la ventana

El abandono que se hereda en forma de hambre

08 Habitaciones selladas

Los secretos que la familia guarda y el costo de guardarlos

09 Los dos remos

Por qué la fe y la terapia no compiten entre sí

10 El eslabón que cede

Lo que cuesta y lo que vale ser el primero de la familia

La trocha que abrieron otros

En las fincas de tierra caliente hay caminos que nadie diseñó. Se hicieron solos, de tanto pasar. Primero fue un atajo entre la maleza, luego una huella, luego un surco hondo que ya nadie discute. Cuando llueve, el agua corre por ahí porque el terreno está formado. Nadie decidió ese camino: se hizo caminando.

Las familias funcionan igual. Nadie se sentó a decidir que en esta casa se grita, que aquí los hombres se van, que aquí se toma cuando algo duele, que aquí no se habla de lo que pasó. Se hizo de tanto pasar. Y cuando llueve, el agua de tu vida corre por el surco que abrieron otros, aunque tú hayas jurado que jamás.

Este libro no habla de maldiciones que persiguen apellidos ni de fuerzas oscuras esperando el momento. Ese lenguaje asusta, culpa a la víctima y casi nunca cambia una conducta. Habla de algo más concreto y más esperanzador: de aprendizaje, de contexto, de biología y de decisiones, y de un Dios que interrumpe repeticiones.

Te aviso desde ya de dos cosas. La primera es que voy a recomendarte terapia varias veces, sin disimulo, porque estos temas necesitan herramientas además de oración. La segunda es que romper un patrón familiar es posible pero cuesta, y prefiero decírtelo de frente antes que venderte una noche de milagro.

La voz que te salió

01

Ese día en que te oíste hablar como él

Estabas cansado, el niño derramó el jugo por tercera vez y saliste con una frase que no era tuya. El tono, el volumen, hasta el gesto de la mano. Y en medio del grito te oíste desde afuera y sentiste un frío en el estómago: esa es la voz de mi papá. La misma que juraste no volver a oír nunca.

Ese momento es incómodo y a la vez es el más valioso de todo el proceso. Porque significa que el patrón dejó de ser invisible. Mientras un patrón no se ve, se llama personalidad; cuando se ve, se llama patrón, y solo lo que se ve se puede cambiar.

Lo que se te salió no fue una maldición: fue una grabación. Tu cerebro aprendió, en los años en que aprendía todo, cómo se responde en esta familia cuando hay rabia, miedo o cansancio. Bajo estrés, el cuerpo va a la trocha que tiene abierta, porque es la ruta que menos energía consume.

Por eso no basta con proponerse ser distinto. La buena intención funciona cuando estás descansado y falla exactamente cuando más la necesitas: a las once de la noche, con hambre, con deudas, con el niño llorando. Cambiar un patrón no es un asunto de voluntad, es un asunto de ruta nueva construida con trabajo.

No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.

ROMANOS 12:2 (RVR1960)

Nombrar el patrón con precisión

Decir mi familia es tóxica no sirve para nada, es demasiado grande. Sirve nombrar conductas específicas: en mi casa, cuando alguien se equivoca, se le humilla delante de los demás. En mi casa, los problemas de plata se ocultan hasta que explotan. Eso ya se puede trabajar.

Escribe tus patrones así, como escenas repetidas, con verbo y situación. Vas a notar que no son veinte: suelen ser tres o cuatro, que se disfrazan de muchas formas distintas.

Ver no es todavía cambiar

Mucha gente se frustra porque, después de entenderlo todo, sigue repitiendo. Es normal. Entender es el primer paso y solo eso. Entre saber y poder hay un trecho que se recorre con práctica, con acompañamiento y con tiempo.

Piensa en alguien que aprendió a manejar con marchas manuales. Saber la teoría del embrague no impide que el carro se apague en la loma. Se necesitan repeticiones. Con las conductas heredadas pasa igual, y ese trabajo repetido es exactamente lo que hace un buen proceso terapéutico.

“

Mientras un patrón no se ve, uno cree que así es como es la vida. En el instante en que se ve, deja de ser destino.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué frase de tus padres te has oído decir con el mismo tono?
- ¿En qué situaciones exactas aparece: cansancio, plata, celos, autoridad?
- ¿Qué nombre concreto le pondrías a tu patrón principal, en una sola frase?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tres escenas repetidas de tu casa de origen, en formato cuando pasa esto, en mi familia se hace esto otro. No las analices todavía. Solo tenlas escritas y visibles.

Equipaje no es destino

Qué se hereda de verdad y qué se aprende

Hay una pregunta que atormenta a mucha gente: si mi papá fue alcohólico, ¿estoy condenado? La respuesta honesta tiene dos partes. Sí, hay una vulnerabilidad que se hereda, y no, no es una sentencia. La diferencia entre esas dos cosas es el espacio donde ocurre toda tu libertad.

Lo que se hereda es un equipaje: cierta predisposición biológica, un temperamento, un sistema nervioso más o menos reactivo. Lo que se aprende es el mapa: cómo se resuelven los conflictos, qué se hace con la tristeza, qué se considera normal en una pareja. Y lo que rodea es el contexto: pobreza, barrio, guerra, migración, oportunidades.

Yo lo resumo así: el equipaje no elige la ruta. Puedes venir cargando una maleta más pesada que la del vecino y aun así ir a otro lugar, aunque te toque parar más veces. Y también puede pasar lo contrario: alguien con equipaje liviano que camina en piloto automático hacia donde fue su papá.

Esto es importante teológicamente. Si todo fuera herencia, no habría responsabilidad ni gracia posibles. Si nada fuera herencia, seríamos crueles con el que lucha más que nosotros por lo mismo. La verdad sana está en la mitad: no eres culpable de la maleta que te dieron; sí eres responsable de hacia dónde caminas con ella.

Sabiendo que fuisteis rescatados de vuestra vana manera de vivir, la cual recibisteis de vuestros padres, no con cosas corruptibles, como oro o plata.

1 PEDRO 1:18 (RVR1960)

El mito del borrón instantáneo

Se enseña a veces que al convertirse desaparece todo lo anterior. La conversión sí produce un cambio real de dirección y de dueño, pero no borra automáticamente los aprendizajes de veinte años ni la química del cuerpo. Muchos creyentes se sienten fracasados por eso.

La Escritura habla de renovación del entendimiento, un proceso, y de despojarse del viejo hombre, un verbo que hay que seguir conjugando. La nueva criatura es un hecho; la nueva conducta es un camino.

Lo bueno también se hereda

Casi todos los libros sobre familia se concentran en el daño. Pero de esa misma casa vienen cosas valiosas: la manera de recibir gente, el aguante, el humor en las crisis, el oficio que te enseñaron, la fe de una abuela que oraba.

Hacer inventario de lo bueno no es negar lo malo. Es evitar que en el afán de romper cadenas termines botando la herencia entera, y quedes sin raíz, que es otra forma de quedar mal parado.

“

No escogiste la maleta con la que naciste. Sí escoges, todos los días, hacia dónde caminas cargándola.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué has confundido en tu vida con destino y en realidad es aprendizaje?
- ¿Qué cosas buenas heredaste y no has agradecido nunca?
- ¿Dónde termina lo que te tocó y empieza lo que decides?

PRÁCTICA DE HOY

Haz hoy dos listas cortas de cinco puntos cada una: lo que heredaste y quieres conservar, y lo que heredaste y quieres cortar. Escríbelas a mano, en la misma hoja, una al lado de la otra.

El refrán roto

Por qué no vives pagando el pecado de tus padres

En el Israel del exilio circulaba un refrán amargo: los padres comieron las uvas agrias y a los hijos les da la dentera. Era la sensación de una generación que se creía condenada a pagar la cuenta de la anterior. Suena bastante actual, dicho en el idioma de un barrio cualquiera.

Y Dios les responde por medio de dos profetas, Jeremías y Ezequiel, con una frase que muchos cristianos nunca han leído: no volverán a usar ese refrán. El alma que peca, esa morirá. El hijo no llevará el pecado del padre ni el padre el del hijo. Es una declaración explícita de responsabilidad personal.

Digo esto porque hay una enseñanza muy difundida que le ha hecho daño a mucha gente: la idea de que uno vive perseguido por una condena familiar que hay que romper con fórmulas y que explica cada cosa mala que pasa. Ese lenguaje produce miedo, alimenta la superstición y, lo peor, traslada la culpa al que ya fue víctima.

La Escritura sí describe consecuencias que se extienden por generaciones, y eso es innegable: la violencia de un padre marca a los hijos y a los nietos. Pero consecuencia no es condena. Una consecuencia se puede interrumpir. Y eso es exactamente lo que estás haciendo tú al leer esto.

El alma que pecare, esa morirá; el hijo no llevará el pecado del padre, ni el padre llevará el pecado del hijo.

EZEQUIEL 18:20 (RVR1960)

Consecuencia y condena

Una condena es un veredicto que te alcanza sin importar lo que hagas. Una consecuencia es un efecto que viaja por canales concretos: aprendizaje, ejemplo, dinero, silencio, ausencia. Y como viaja por canales concretos, en canales concretos se puede cortar.

Esa distinción te devuelve la agencia. No se trata de romper algo invisible con una oración correcta, sino de intervenir cosas visibles: cómo hablas, cómo bebes, cómo administras, a quién pides ayuda.

Oración sin superstición

Orar por tu familia es sano y necesario. Lo que no es sano es orar con miedo, como si te faltara la palabra mágica y por eso siguiera el problema. La oración cristiana no es una fórmula que desactiva mecanismos, es una relación con un Padre que ya te recibió.

Ora con nombre propio y con verbos concretos: pide dominio propio a las siete de la noche, cuando te sube la rabia. Esa oración específica y esa práctica diaria hacen más que cien declaraciones genéricas.

“

Lo que heredaste no es una sentencia dictada contra ti. Es un camino abierto, y los caminos se pueden cerrar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has vivido con miedo de estar pagando algo que no hiciste?
- ¿Qué te enseñaron sobre las cadenas familiares y cuánto de eso te dio miedo en vez de libertad?
- ¿Por qué canal concreto viaja hasta ti lo que quieres cortar?

PRÁCTICA DE HOY

Lee hoy completo Ezequiel 18, despacio. Subraya cada vez que aparezca la palabra alma o la idea de responsabilidad personal. Es un capítulo entero dedicado a desmontar el miedo que quizá cargas.

Honra con inventario

Cómo respetar a tus padres sin repetir su daño

Alguien crece en una casa donde el papá era duro, ausente y a veces violento. Ya adulto empieza a ver el daño y en la iglesia le dicen que honre a su padre. Entonces se queda atrapado entre dos cosas que parecen incompatibles: nombrar la verdad o cumplir el mandamiento. Y termina callando, que es lo peor de las dos.

La trampa está en creer que honrar es aprobar. Honrar no significa decir que estuvo bien lo que estuvo mal, ni pretender que no pasó, ni exponerte de nuevo a un daño actual. Significa tratarlo con dignidad como persona y reconocer lo que sí te dio, aunque haya sido poco.

A eso lo llamo honra con inventario. Consiste en separar la herencia en partes y decidir sobre cada una: esto lo recibo con gratitud, esto lo devuelvo, esto lo dejo en manos de Dios. Es un ejercicio adulto y quirúrgico, muy distinto de la lealtad ciega que se nos enseñó y también del rechazo total.

Un detalle importante: honrar no obliga a la cercanía física si hay riesgo. Puedes honrar a distancia. Puedes orar por alguien, hablar bien de él a tus hijos sin mentir, apoyarlo en lo básico y aun así poner límites firmes sobre visitas, dinero o convivencia.

Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que Jehová tu Dios te da.

ÉXODO 20:12 (RVR1960)

Límites no son venganza

Un límite bien puesto no busca castigar, busca proteger. Se dice en positivo y con claridad: podemos vernos en un restaurante, no en la casa; puedo llevarte al médico, no puedo prestarte plata; si me gritas, cuelgo y te llamo mañana.

Los límites molestan al principio a quien está acostumbrado a no tenerlos. Que alguien se moleste no significa que el límite esté mal. La sabiduría está en sostenerlo sin gritar, que es lo más difícil de todo.

Perdonar sin volver al mismo lugar

Perdonar es soltar el derecho al cobro. Reconciliarse es restaurar una relación, y eso requiere que la otra persona cambie. Se puede lo primero sin lo segundo, y confundirlos ha devuelto a mucha gente a casas donde la volvieron a lastimar.

Si el perdón te está costando y sientes que no avanza, es un tema para trabajar con acompañamiento. Perdonar de verdad es un proceso largo y nadie tiene que hacerlo solo ni a la fuerza.

“

Honrar no es aprobar. Es tratar con dignidad a quien te dio la vida sin firmar todo lo que hizo con la suya.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué has callado creyendo que hablar sería deshonestar?
- ¿Qué parte de la herencia recibes con gratitud y qué parte devuelves?
- ¿Qué límite necesitas poner y no has puesto por culpa?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy un límite en una sola frase, en positivo, sin reproches, para la próxima vez que veas a esa persona. Práctícalo en voz alta tres veces hasta que salga sin temblor.

El pacto que nadie firmó

Adicción, lealtad invisible y el papel que te asignaron

En las familias donde hay una adicción, todos terminan con un papel. Está el que consume, el que lo tapa, el que se porta perfecto para compensar, el que se rebela para desviar la atención y el que se hace pequeño para no dar problema. Nadie repartió los papeles en una reunión; se acomodaron solos, como el agua en un terreno.

Yo llamo a eso el pacto que nadie firmó. Su regla principal casi siempre es la misma: que nada de esto salga de aquí. Y esa regla, aunque parece proteger a la familia, es exactamente lo que impide que llegue ayuda. El secreto es el combustible del ciclo.

Lo más difícil de entender es que uno puede volverse leal al sistema aun cuando lo destruye. El hijo que reemplaza al papá que bebe se vuelve responsable a los diez años y a los cuarenta no sabe descansar. La hija que cuidaba a todos escoge parejas que hay que rescatar. Nadie los obligó: aprendieron un modo de amar que exige sacrificio y caos.

La salida no es cortar con la familia. Es dejar de jugar tu papel, que es distinto. Cuando una pieza deja de moverse como siempre, todo el sistema se sacude y protesta. Ese sacudón es incómodo y es señal de que algo empezó a moverse de verdad.

Porque nada hay oculto, que no haya de ser manifestado; ni escondido, que no haya de ser conocido, y de salir a luz.

LUCAS 8:17 (RVR1960)

Ayudar de más también sostiene el problema

Pagar la deuda una y otra vez, poner excusas en el trabajo, mentirle a la abuela, sacarlo de la estación de policía. Esas acciones nacen del amor y funcionan como amortiguadores: le quitan a la persona la consecuencia que podría empujarla a buscar tratamiento.

Dejar de amortiguar no es abandonar. Es cambiar la ayuda de lugar: no pago la deuda, pero te llevo a la cita; no miento por ti, pero te acompaño a la primera sesión de tu grupo. Ayuda que empuja hacia el tratamiento, no que lo aplaza.

Ayuda para el que no consume

Existen grupos de apoyo para familiares de personas con adicción y también terapia individual y familiar. Muchos no los buscan porque creen que el enfermo es el otro. Pero el desgaste de vivir en alerta permanente también es un problema de salud, y merece atención propia.

Si en tu casa hay adicción, busca un profesional para ti aunque el otro no quiera ir. Es lo más eficaz que puedes hacer, incluso pensando en él: los sistemas cambian cuando cambia una parte.

“

En las casas con adicción, el secreto se disfraza de lealtad. Y la lealtad mal entendida es lo que mantiene la puerta cerrada.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál fue tu papel en la casa donde creciste?
- ¿Sigues jugando ese papel con tu pareja, tus amigos o en el trabajo?
- ¿Qué estás amortiguando hoy que quizá deberías dejar de amortiguar?

PRÁCTICA DE HOY

Busca hoy en internet un grupo de apoyo para familiares en tu ciudad, o pide en tu EPS una cita de psicología. Anota el dato aunque no llames todavía. Tener el número escrito es el primer movimiento real.

Los tres segundos

El punto exacto donde se corta el ciclo de la violencia

La violencia casi nunca empieza en el golpe. Empieza mucho antes, en una escalada que tiene un punto de no retorno bastante identificable: el momento en que el cuerpo se activa, la respiración se acorta, la visión se estrecha y el pensamiento se apaga. Después de ese punto, la conversación ya no existe.

El trabajo real está en los tres segundos anteriores. Ese intervalo entre el estímulo y la reacción es minúsculo, y sin embargo es el único lugar donde una persona todavía puede decidir. La buena noticia es que ese intervalo se puede entrenar y ampliar. La mala es que no se entrena en el momento de la rabia, sino antes, en frío.

Ampliar los tres segundos tiene técnicas concretas y probadas: reconocer las señales físicas propias antes de la explosión, tener un plan de retirada acordado con la familia, salir del espacio, caminar, respirar largo y volver cuando el cuerpo baje. No es una teoría bonita: es entrenamiento, y funciona mejor con un profesional que lo guíe.

Y hay una frase de Efesios que describe con precisión sorprendente lo que hay que lograr: airaos, pero no pequéis. No dice no te enojas nunca. Dice que la emoción no es el pecado; lo que se hace con ella sí. La rabia es información. La violencia es una decisión, y las decisiones se pueden cambiar.

Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo.

EFESIOS 4:26 (RVR1960)

El plan de retirada

Un plan de retirada se acuerda en un momento tranquilo, no en la mitad de la pelea. Consiste en una señal simple, un lugar al que se va, un tiempo definido y el compromiso explícito de volver a hablar. Sin ese compromiso de retorno, salirse se convierte en abandono.

Al principio se siente artificial y hasta ridículo. Igual que los primeros días de gimnasio. Lo que se está construyendo es una trocha nueva, y las trochas nuevas siempre se sienten incómodas hasta que el terreno cede.

Cuando hay riesgo real

Si en tu casa hay agresiones físicas, amenazas o miedo, esto ya no es un tema de autocontrol: es un tema de seguridad. La prioridad es la protección de las personas, y para eso existen la Línea Púrpura en Bogotá, las comisarías de familia y el 123 para emergencias.

Nadie está llamado a soportar agresión en nombre de la fe. Salir de un lugar peligroso no es falta de perdón ni de compromiso. Es la primera condición para que cualquier proceso de restauración sea siquiera posible.

“

El ciclo no se rompe en el grito. Se rompe tres segundos antes, en el instante en que todavía tienes cuerpo y cabeza.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles son tus señales físicas justo antes de perder el control?
- ¿Qué hacían tus padres con la rabia y qué aprendiste de ahí?
- ¿Tienes acordado con tu familia qué hacer cuando la conversación se calienta?

PRÁCTICA DE HOY

Identifica hoy tu señal corporal de alarma, la que aparece primero: mandíbula, manos, calor en la cara. Ponle nombre. Esta semana, cuando aparezca, di en voz alta necesito cinco minutos y sal a caminar.

El niño en la ventana

El abandono que se hereda en forma de hambre

Hay una escena que se repite en miles de casas de este país: un niño en la ventana esperando un carro que no llega. El papá dijo que venía el domingo. El niño se puso los zapatos buenos desde las nueve. A las cinco de la tarde la mamá le dice que se cambie, sin mirarlo a los ojos.

Ese niño crece. Y por dentro sigue esperando, aunque ya maneje, pague arriendo y tenga hijos. La espera se convierte en un hambre difícil de nombrar: necesidad de que le confirmen que sigue ahí, miedo desproporcionado a que lo dejen, o el extremo contrario, una independencia dura que no le pide nada a nadie para no volver a esperar en vano.

El abandono no siempre es irse. También se abandona quedándose: el papá que llegaba a las nueve y no levantaba la vista del televisor, la mamá que estaba pero estaba deprimida, la casa donde había comida y no había mirada. Eso deja el mismo hueco y con menos permiso para quejarse, porque no hay historia dramática que contar.

Lo que se hereda del abandono no es tanto la ausencia como la manera de vincularse. El que fue dejado suele elegir personas poco disponibles, o irse primero para no ser dejado, o aguantar cualquier cosa con tal de que no lo dejen. Y estos patrones se pueden trabajar; son, de hecho, de los que mejor responden a terapia.

*Aunque mi padre y mi madre me dejen, con todo,
Jehová me recogerá.*

SALMO 27:10 (RVR1960)

Duelo por lo que no hubo

Hay que hacer un duelo raro, sin muerto: el duelo por el padre que no fue. Muchos se saltan ese paso y quedan atascados esperando, a los cuarenta años, que el papá se vuelva otro. Aceptar que esa persona probablemente no puede dar lo que necesitas es doloroso y libera.

Aceptar no es resignarse ni justificar. Es dejar de tocar una puerta que no abre para poder empezar a buscar en las puertas que sí abren, que casi siempre están más cerca de lo que uno cree.

La familia que se escoge

La Escritura habla mucho de una familia que no depende de la sangre. Dios hace habitar en familia a los desamparados, dice el Salmo 68. Y Jesús mismo redefinió a los suyos como quienes hacen la voluntad de su Padre. Eso no reemplaza lo que faltó, pero repara.

Busca de forma deliberada figuras de referencia: un matrimonio mayor, un mentor, una familia que te abra la mesa los domingos. No llegan solos; hay que acercarse. Es una de las cosas más sanadoras y más subestimadas que existen.

“

El niño de la ventana no necesita que llegue el carro. Necesita que alguien le diga que la espera se acabó y que puede bajar los pies.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién sigues esperando y qué esperas exactamente de esa persona?
- ¿Te vas primero para que no te dejen, o aguantas de más por miedo a quedarte solo?
- ¿Qué figura de referencia tienes hoy y cuál te haría falta?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy una carta al padre o madre que no fue, sin intención de enviarla. Dile lo que esperaste y lo que no llegó. Guárdala o quémala, como prefieras, pero escríbela completa.

Habitaciones selladas

Los secretos que la familia guarda y el costo de guardarlos

En casi todas las familias hay una habitación sellada. El hermano del que no se habla. La verdadera razón por la que se fueron del pueblo. El primer matrimonio del abuelo. Lo que le pasó a la tía cuando era niña. Están ahí, todos saben que están y nadie abre.

Lo curioso de los secretos familiares es que se transmiten aunque no se cuenten. Los niños no saben el contenido, pero perciben la zona prohibida con una precisión asombrosa: notan que hay un tema que hace bajar la voz, y aprenden que en esta casa hay cosas que no se pueden nombrar. Eso ya modela una forma de vivir.

El costo se paga en varias monedas. La primera es la ansiedad de vivir vigilando lo que se dice. La segunda es la desconfianza, porque un niño que percibe una mentira ambiental aprende que la realidad no es confiable. Y la tercera, la más grave, es que los secretos protegen a quienes hicieron daño mucho más que a las víctimas.

Ahora bien, abrir una habitación sellada no es un acto que se haga por impulso ni en una comida familiar de diciembre. Requiere criterio, momento y con frecuencia acompañamiento profesional, sobre todo si hay abuso de por medio. Hay puertas que conviene abrir en presencia de alguien que sepa sostener lo que sale.

Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.

JUAN 8:32 (RVR1960)

Qué se abre y qué no

El criterio útil no es todo se cuenta ni nada se cuenta, sino qué información necesita cada persona para vivir su vida con verdad. Un hijo adulto tiene derecho a saber su origen. Un niño de siete años no necesita el detalle de un abuso, aunque sí un lenguaje honesto y protector.

La verdad se dosifica por edad y por necesidad, no por conveniencia de los adultos. Esa es la diferencia entre prudencia y encubrimiento, y conviene revisarla con alguien de afuera, porque desde adentro es difícil ver la línea.

Ser el primero que habla

Quien rompe el silencio suele recibir el golpe de todos: lo acusan de dañar la familia, de exagerar, de sacar cosas viejas. Prepárate para eso y no lo interpretes como prueba de que hiciste mal. La reacción del sistema no mide la verdad de lo que dijiste.

No lo hagas solo. Ten a alguien que sepa antes, un profesional acompañando y un lugar a donde ir después. Contar un secreto pesado sin red de apoyo es la forma más rápida de que ese día termine mal.

“

Un secreto familiar no protege a la familia.
Protege a quien hizo el daño y le cobra el
arriendo a todos los demás.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es la habitación sellada de tu familia?
- ¿Qué aprendiste a no preguntar cuando eras niño?
- ¿Qué verdad necesitas saber tú para vivir con menos niebla?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la pregunta que nunca has hecho en tu familia. Solo la pregunta. Decide después, con calma y con consejo, si vas a hacerla y a quién. Hoy basta con formularla.

Los dos remos

Por qué la fe y la terapia no compiten entre sí



Imagina a alguien en una canoa con dos remos y usando solo uno. Rema con fuerza, suda, se esfuerza de verdad, y da vueltas en el mismo punto. No le falta compromiso: le falta el otro remo. Así se ven muchos procesos de sanidad familiar sostenidos únicamente con oración o únicamente con terapia.

La oración, la comunidad de fe, la Escritura y los sacramentos te dan sentido, perdón, pertenencia y un lugar donde tu vida no se explica sola. La terapia te da diagnóstico, técnica, regulación emocional y práctica repetida. Son remos distintos que hacen cosas distintas y ninguno hace el trabajo del otro.

Hay un prejuicio que conviene desactivar de frente: creer que ir al psicólogo es desconfiar de Dios. La misma Biblia que dice que Dios sana es la que celebra el consejo: en la multitud de consejeros hay seguridad. Lucas, el autor de un evangelio entero, era médico y a nadie se le ocurrió reprocharle su oficio.

Y el prejuicio contrario también existe: creer que la fe es un obstáculo para el proceso psicológico. Un buen profesional respeta tus creencias y trabaja con ellas, porque son parte de tus recursos, no de tus síntomas. Si sientes lo contrario, tienes derecho a buscar otro profesional.

Donde no hay dirección sabia, caerá el pueblo; mas en la multitud de consejeros hay seguridad.

PROVERBIOS 11:14 (RVR1960)

Cómo conseguir ayuda real y asequible

En Colombia, la ruta más directa es pedir cita de psicología por tu EPS. También existen los centros de atención psicológica de las universidades, que atienden a precios bajos, y las líneas de las secretarías de salud, como la Línea 106 en Bogotá, que es gratuita.

El obstáculo real casi nunca es el dinero: es la primera llamada. Divide el asunto en pasos ridículamente pequeños. Hoy, buscar el número. Mañana, marcar. Pasado, ir. Un paso por día basta.

Qué esperar de un proceso

No esperes una sesión reveladora que lo resuelva todo. Un proceso serio toma meses, tiene semanas donde parece que no pasa nada y momentos en que uno se siente peor antes de sentirse mejor, porque se está moviendo material viejo.

La medida de que va bien no es que ya no duela, sino que reaccionas distinto en las situaciones de siempre: te recuperas más rápido, pones límites, dejas de repetir una escena que llevaba años repitiéndose igual.

“

Con un solo remo se rema mucho y se avanza poco. La fe y la terapia no compiten: reman al mismo lado de tu vida.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué te ha frenado hasta hoy para buscar ayuda profesional?
- ¿De quién escuchaste que ir a terapia era falta de fe?
- ¿Qué remo has estado usando y cuál te falta?

PRÁCTICA DE HOY

Da hoy un solo paso pequeño: consigue el número de tu EPS, del centro psicológico de una universidad cercana o de la línea de salud mental de tu ciudad. Escríbelo donde lo veas mañana.

El eslabón que cede

10

Lo que cuesta y lo que vale ser el primero de la familia

Toda cadena se rompe en un eslabón, y ese eslabón siempre paga un precio. El que corta un patrón familiar hace un trabajo que nadie le agradece, muchas veces en contra de su propia gente. Es el que va a terapia mientras los demás dicen que eso es para locos. El que no toma en la fiesta y tiene que explicarlo cada diciembre.

Ese peaje es real y conviene saberlo de antemano. Vas a sentirte solo, exagerado, malagradecido. Vas a dudar. Y vas a tener recaídas, porque nadie cambia una trocha de treinta años sin volver a caer en ella algunas veces. La recaída no anula el proceso; hace parte de él.

Pero hay algo que quiero que veas y que casi nadie te va a decir. El trabajo que estás haciendo no se ve en ti, se ve en los que vienen. Tus hijos no van a saber lo que les evitaste, porque no se puede extrañar lo que nunca ocurrió. Van a crecer creyendo que una casa así es lo normal. Ese es exactamente el objetivo.

Josué dijo aquella frase famosa en un contexto que solemos olvidar: estaba pidiéndole al pueblo que escogiera, sabiendo que sus padres habían servido a otros dioses al otro lado del río. Su yo y mi casa serviremos a Jehová no fue una decoración de pared. Fue un hombre poniéndose de pie para cortar la herencia de su familia.

*Y si mal os parece servir a Jehová, escogeos hoy a
quién sirváis... pero yo y mi casa serviremos a Jehová.*

JOSUÉ 24:15 (RVR1960)

Cuando recaes

Vas a gritar otra vez. Vas a reaccionar como te prometiste que no. Lo que separa a los que cambian de los que no, no es la ausencia de recaída, sino lo que hacen después: reparar rápido, reconocerlo con nombre propio y volver a la ruta sin destruirse con culpa.

Repara con quien corresponde, incluidos los niños: perdóname, no debí hablarte así, no fue tu culpa. Un hijo que ve reparar aprende algo más valioso que un padre que nunca falla, porque va a aprender qué hacer cuando él falle.

Los frutos que no vas a ver

Buena parte de este trabajo se cosecha en una generación que no vas a conocer. Tus nietos no sabrán tu nombre completo y sin embargo van a vivir en la casa que tú empezaste a construir el día que decidiste pedir ayuda.

Así funciona casi todo lo importante: se siembra sin ver. Por eso hace falta fe para esto, no solo técnica. La técnica sostiene los martes; la fe sostiene los años.

“

El que rompe la cadena paga el peaje completo, y los que vienen detrás pasan sin saber que alguna vez hubo peaje.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué te ha costado ya, en tu familia, empezar a hacer las cosas distinto?
- ¿Cómo reparas cuando recaes, o simplemente te castigas?
- ¿Qué quieres que tus hijos o sobrinos consideren normal en una casa?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe una frase que resuma la casa que quieres construir, en presente y en positivo: en mi casa se... Pégala donde la veas todos los días, en la nevera o en el espejo del baño.

El terreno que cambia

Volvamos a la trocha del principio. Cuando alguien deja de pasar por un camino de tierra, pasa algo lento y notable: la maleza vuelve, el surco se llena, y en un par de años cuesta creer que ahí hubo un paso. El terreno se reacomoda si uno deja de caminarlo. Nunca desaparece del todo, pero deja de ser la ruta obvia.

Eso es lo que estás haciendo cada vez que respiras en vez de gritar, cada vez que pides una cita, cada vez que dices en voz alta lo que en tu casa no se decía. No son gestos heroicos. Son pasos por un camino nuevo, aburridos y repetidos, que con el tiempo cambian la forma del terreno.

No te exijas terminar. Los patrones familiares no se cierran con una ceremonia ni con una fecha. Se van desactivando por partes, con altibajos, con ayuda y con años. Lo único que necesitas hoy es no volver a caminar por el surco viejo. Y si hoy caminaste por él, mañana empiezas de nuevo, sin drama.



*Que Dios te dé ojos para ver el patrón sin miedo,
humildad para pedir la ayuda que necesitas y
firmeza para sostener los límites que has puesto.
Que sane lo que te faltó y multiplique lo bueno
que sí recibiste. Que la casa que estás
construyendo sea un lugar donde se pueda
hablar, equivocarse y reparar. Y que los que
vengan detrás de ti caminen tranquilos por un
terreno que no van a saber que tú despejaste.*

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

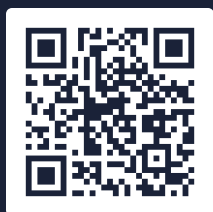
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia