

TESTIMONIO

Cicatrices que hablan

Cuando tu historia se vuelve testimonio

Johana Heredia Arévalo

Colección Sanidad Interior

Personas que sobrevivieron algo duro y sienten que
deberían...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Sanidad Interior

LA VOZ Un editor de historias ajenas, respetuoso y exigente, que sabe que contar mal una herida puede volver a abrirla.

PARA QUIÉN Personas que sobrevivieron algo duro y sienten que deberían contarlo, pero no saben cuándo, cómo ni a quién.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Convertir lo que te pasó en algo que sirva a otros, sin exhibirte, sin quedarte atrapado en el papel de víctima y sin volver a herirte al contarlo.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzigracia.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 luzigracia.com.

Índice

— **La costura por dentro**

Introducción

01 Herida no es cicatriz

La regla del tejido cerrado antes de contar nada

02 El Resucitado con marcas

Por qué Dios no borró la evidencia de la herida

03 Los tres círculos

Qué se cuenta en el cuarto, qué en la sala y qué en la calle

04 El pedestal de la herida

Cuando sobrevivir se convierte en tu única identidad

05 Personajes prestados

Tu historia también le pertenece a otros

06 La voz temblorosa

Cómo saber cuándo llegó el momento de hablar

07 Consuelo de segunda mano

Por qué lo que recibiste no era solo para ti

08 Testimonio en presente

Qué contar cuando la historia todavía no tiene final feliz

09 El editor con miedo

La vergüenza que recorta tu historia antes de que salga

10 La cicatriz como mapa

Vivir la historia completa y no solo su peor capítulo



La costura por dentro

Mira la cicatriz que tienes en el cuerpo. La de la rodilla, la de la cesárea, la del accidente en la moto. Tiene tres características curiosas: no duele, no sangra y no se parece a la piel de al lado. Es tejido nuevo, más duro, que la piel fabricó a la carrera para cerrar algo que estaba abierto. Nadie la escogió y ahí se quedó, contando algo.

Con las heridas del alma pasa igual, pero se nos olvida la parte más importante: una herida y una cicatriz no son lo mismo. Y la mayoría de los testimonios que escuchamos, en iglesias y en redes, son en realidad heridas abiertas mostradas en público. Por eso incomodan, por eso a veces manipulan y por eso a veces destruyen a quien las cuenta.

Este libro es sobre la diferencia. Sobre cómo saber si tu historia ya está cerrada lo suficiente para servirle a alguien más. Sobre qué contar, qué callar, cómo proteger a los otros personajes de tu historia, que no te dieron permiso de aparecer, y cómo no convertirte en el administrador profesional de tu propio dolor.

Hay algo que me impresiona del relato de la resurrección. Jesús resucitó con las marcas puestas. Un cuerpo glorificado que conservó los agujeros de los clavos. Dios no borró la evidencia; la transformó en la prueba. Eso es lo que puede pasar con tu historia, si aprendes a manejarla.

Herida no es cicatriz

01

La regla del tejido cerrado antes de contar nada

Imagina a una mujer que sube al púlpito a contar lo que le hicieron hace ocho meses. A mitad del relato se quiebra, no puede seguir, y la congregación termina consolándola a ella. Salió a dar testimonio y terminó recibiendo cuidado. No hizo nada malo, pero la operación se invirtió: el que iba a servir fue el que quedó sirviéndose.

A eso lo llamo la regla del tejido cerrado. Una herida abierta que se expone en público no informa, contagia. La gente no escucha tu mensaje, se preocupa por tu estado. Y tú no sales fortalecido; sales expuesto, con el dolor removido y sin nadie que te acompañe cuando bajes de la tarima.

La cicatriz, en cambio, es tejido cerrado. Puedes tocarla, mostrarla, describirla, y sigues de pie. Eso no significa que no sientas nada al contarla; significa que sientes y sigues funcionando, que puedes elegir qué decir y qué no, que no te arrastra el relato.

La pregunta entonces no es si tu historia es lo suficientemente impresionante. Es si ya cerró. Y esa pregunta tiene respuesta observable, no depende de cuánto tiempo pasó ni de cuánto ores.

Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.

SALMO 147:3 (RVR1960)

Cómo saber si ya cerró

Tres señales bastante confiables. La primera: puedes contar la historia completa a una persona de confianza sin desarmarte y sin necesidad de que te consuele después. La segunda: puedes mencionar a quien te hirió sin que se te dispare el cuerpo. La tercera: al terminar de contarla, sigues con tu día.

Si falla alguna, tu historia todavía es herida. No es un fracaso ni una descalificación; es un dato clínico. Lo que corresponde entonces no es tarima sino proceso, y muy probablemente acompañamiento profesional además del espiritual.

El riesgo de contar demasiado pronto

Contar una historia no procesada tiene un costo real: puede reactivar el dolor y volverte a instalar en el peor momento de tu vida. Los profesionales lo saben bien; en trauma, revivir sin contención no cura, sensibiliza.

Además, un relato prematuro suele salir cargado de rabia o de idealización. Ninguna de las dos versiones es fiel. La verdad de lo que te pasó merece un narrador que ya pueda mirarla completa.

“

Una herida abierta no da testimonio: pide auxilio. Y pedir auxilio es legítimo, pero no es lo mismo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Puedes contar tu historia completa hoy sin que te desarme?
- ¿Qué te empuja a contarla ya: la utilidad para otros o tu necesidad de ser visto?
- ¿Quién es la persona segura con la que podrías ensayarla primero?

PRÁCTICA DE HOY

Cuéntale tu historia hoy a una sola persona de confianza, en privado, de principio a fin. Al terminar, observa cómo quedaste: ese dato vale más que cualquier consejo sobre si estás listo.

El Resucitado con marcas

Por qué Dios no borró la evidencia de la herida

Tomás no estaba con los demás cuando Jesús se apareció, y cuando le contaron dijo la frase más honesta del Nuevo Testamento: si no meto mi dedo en el lugar de los clavos, no lo creo. Ocho días después Jesús volvió y no le dio un sermón sobre la fe. Le ofreció las manos.

Aquí hay algo teológicamente enorme que casi siempre se pasa por alto. El cuerpo resucitado, glorificado, definitivo, conservó las cicatrices. Dios pudo entregar un cuerpo impecable, sin rastro de lo ocurrido, y escogió conservar la marca. La herida no fue borrada; fue integrada.

Eso desactiva de un golpe la idea de que la sanidad consiste en que nada se note. Mucha gente cree que si Dios la sanó de verdad, no debería quedar ninguna huella: ni el recuerdo, ni la susceptibilidad, ni el día en que la fecha pesa. Y como sí queda, concluyen que la sanidad no fue completa.

Yo lo llamo la marca conservada. Sanar no es volver al estado anterior, porque ese estado ya no existe. Sanar es que la marca deje de sangrar y empiece a servir. La cicatriz de Cristo fue precisamente lo que le devolvió la fe a un hombre que la había perdido.

Pon aquí tu dedo, y mira mis manos; y acerca tu mano, y métela en mi costado; y no seas incrédulo, sino creyente.

JUAN 20:27 (RVR1960)

Lo que la marca prueba

Una cicatriz demuestra dos cosas al mismo tiempo: que hubo un daño real y que hubo una supervivencia real. Sin la primera, la segunda no significa nada. Por eso los testimonios donde todo suena fácil no le sirven a nadie que esté de verdad en el hueco.

Cuando alguien que está sufriendo ve tu marca, no está viendo tu pasado. Está viendo la evidencia física de que se puede llegar al otro lado. Esa es tu utilidad, y no depende de que hables bonito.

Contra la falsa expectativa de borrón

Si te prometieron que después de orar no volverías a sentir nada, te prometieron mal. Es normal que un olor, una fecha o una canción reactiven algo. Que se active no significa que no hayas sanado, del mismo modo que una cicatriz molesta cuando cambia el clima.

Lo que sí cambia con la sanidad es la duración y el control. Antes te tumbaba una semana; ahora te toma la tarde y sigues. Esa es la métrica realista, y es una muy buena noticia.

“

Dios no te devuelve la piel de antes. Te da tejido nuevo, más resistente, con la forma exacta de lo que sobreviviste.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has interpretado que quede huella como señal de que Dios no te sanó?
- ¿Qué esperabas que desapareciera y no desapareció?
- ¿Qué prueba tu cicatriz que ninguna teoría podría probar?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una frase qué demuestra tu cicatriz, empezando así: esto prueba que se puede... Léela en voz alta una vez. Guárdala donde la veas esta semana.

Los tres círculos



Qué se cuenta en el cuarto, qué en la sala y qué en la calle

Hay una confusión que ha hecho mucho daño: creer que ser transparente es contarlo todo a todos. En la era del video de tres minutos, la gente cuenta detalles íntimos ante desconocidos y luego no entiende por qué se siente desnuda y expuesta.

Yo trabajo con la regla de los tres círculos. En el círculo del cuarto va la versión completa, con nombres, detalles y lo que no le has dicho a nadie; ahí caben dos o tres personas y tu terapeuta. En el círculo de la sala va la versión honesta pero sin detalles crudos, para amigos, célula, familia extendida. En el círculo de la calle va la versión pública, que dice qué pasó, qué aprendiste y a dónde llegaste, sin escenas.

El error frecuente es contar en la calle lo que solo pertenece al cuarto. El resultado no es más autenticidad: es menos, porque la gente se queda con el morbo del detalle y se pierde el sentido. Y tú quedas atado a una versión de ti que no puedes retirar.

El error contrario también existe: contar en el cuarto la versión de la calle. Es decir, no abrirse ni siquiera con las dos personas que podrían ayudarte de verdad. Ese es el testimonio decorado, y deja al que lo cuenta más solo de lo que estaba.

En las muchas palabras no falta pecado; mas el que refrena sus labios es prudente.

PROVERBIOS 10:19 (RVR1960)

El pudor no es mentira

Omitir un detalle no es falsificar. Un cirujano no muestra el video de la operación para probar que operó; muestra la cicatriz. Puedes decir sufrí violencia sin describir la escena, o pasé por una adicción sin dar el manual de consumo.

De hecho, en temas delicados los detalles pueden hacer daño a quien escucha. Hay descripciones que reactivan a otras personas en la sala. El pudor, aquí, es una forma de cuidado, no de vergüenza.

Lo que no se puede devolver

Todo lo que se cuenta en público es irreversible, y más si queda grabado. Antes de contar algo, pregúntate si estarías tranquilo con que eso lo escuche tu jefe, tu hijo adolescente y tu suegra. Si la respuesta es no, ese contenido no es de calle.

Un buen filtro es el de los cinco años: imagina cómo te sentirás con ese relato circulando dentro de cinco años, cuando ya estés en otro momento de tu vida. El yo del futuro merece un poco de protección.

“

Ser transparente no es no tener paredes. Es saber quién entra a cada cuarto de tu casa.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has contado en público algo que solo pertenecía a tu círculo íntimo?
- ¿Tienes de verdad dos o tres personas en el círculo del cuarto?
- ¿Qué parte de tu historia hoy no le contarías a un desconocido y por qué?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe tu historia en tres versiones de distinto largo: una de cinco minutos, una de un minuto y una de dos frases. Solo el ejercicio de recortar te va a mostrar qué es esencial y qué es detalle.

El pedestal de la herida

Cuando sobrevivir se convierte en tu única identidad

Conocí el caso de un hombre que salió de una adicción muy dura y encontró en su testimonio una plataforma. Lo invitaban, lo aplaudían, lo abrazaban. Diez años después, seguía presentándose exactamente igual: yo soy el que estuvo tirado en la calle. No había ninguna otra cosa en su presentación. Se había mudado a vivir dentro de su peor año.

A eso lo llamo el pedestal de la herida. Ocurre cuando el dolor pasado se vuelve el activo principal de la identidad, porque da atención, autoridad moral y un lugar en la comunidad. Nadie lo hace con mala intención. Es que funcionó, y lo que funciona se repite.

El problema es doble. Primero, congela a la persona: para seguir siendo alguien tiene que seguir siendo el que sufrió, y entonces no puede crecer más allá de eso. Segundo, exige mantener el relato vivo, y con el tiempo las historias tienden a inflarse un poco para conservar el efecto que ya no producen.

La señal de alarma es sencilla: si te quitaran tu historia difícil, ¿quién quedaría? Si la respuesta te asusta, el pedestal ya se armó. La salida no es callar lo vivido; es construir vida nueva encima, para que el testimonio sea una parte de ti y no toda tu dirección.

Una cosa sé, que habiendo yo sido ciego, ahora veo.

JUAN 9:25 (RVR1960)

Del yo fui al yo soy

El ciego de nacimiento del evangelio dio uno de los testimonios más limpios que existen. Una cosa sé, dijo, que habiendo yo sido ciego, ahora veo. Fíjate en el equilibrio de la frase: reconoce el pasado en pasado y afirma el presente en presente. No dijo yo soy el ciego.

Ese es el ajuste de idioma que hay que hacer. Yo estuve en una adicción, no yo soy adicto para siempre. Yo viví violencia, no yo soy una mujer maltratada. La gramática construye identidad más de lo que creemos.

Cuando el dolor da beneficios

Es incómodo admitirlo, pero el sufrimiento a veces trae ventajas: atención, excusas, permisos, un lugar especial en la familia o en la iglesia. Reconocerlo no te hace manipulador; te hace honesto sobre por qué cuesta soltar.

Pregúntate qué perderías si te sanaras del todo. Esa respuesta, dicha en voz alta con alguien de confianza, suele destrabar procesos que llevaban años estancados.

“

Tu peor año puede ser un capítulo de tu vida o puede ser tu dirección permanente. Eso sí lo decides tú.

PARA REFLEXIONAR

- Si te quitaran tu historia difícil, ¿quién quedarías siendo?
- ¿Qué beneficios reales te ha dado seguir contándola?
- ¿En qué tiempo verbal te presentas cuando hablas de lo que viviste?

PRÁCTICA DE HOY

Preséntate hoy ante alguien nuevo sin mencionar tu historia difícil. Describe quién eres por lo que haces, amas y crees hoy. Observa qué se siente ocupar ese espacio.

Personajes prestados

Tu historia también le pertenece a otros

En tu relato aparece tu mamá, tu exesposo, tu hermano, tu antiguo pastor. Ninguno de ellos firmó autorización para aparecer. Y sin embargo, cuando cuentas tu historia, quedan retratados para siempre en la versión que tú diste, ante gente que nunca escuchará la de ellos.

Esa es la tensión más delicada del testimonio, y casi nadie la nombra. Tú tienes todo el derecho de contar lo que te pasó. Pero lo que te pasó incluye personas vivas, con hijos que los van a escuchar. Son personajes prestados: están en tu historia, pero no son tuyos.

La regla que uso es esta: cuenta la conducta, no el nombre; cuenta el efecto en ti, no el diagnóstico del otro. Puedes decir crecí en una casa donde había violencia sin dar nombre, apellido y dirección. La verdad no requiere identificación pública para ser verdad.

Hay una excepción importante: cuando hay un delito, un abuso o un riesgo actual para otros, callar el nombre ante las autoridades competentes no es prudencia, es encubrimiento. Denunciar ante quien corresponde y exponer en redes son dos cosas muy distintas, y conviene no confundirlas.

Sino que siguiendo la verdad en amor, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo.

EFESIOS 4:15 (RVR1960)

La diferencia entre denunciar y desahogarse

Denunciar tiene un destinatario con capacidad de actuar: una fiscalía, una comisaría, una autoridad de la iglesia, una institución. Desahogarse tiene como destinatario a una audiencia. Confundir los dos suele terminar en que el daño no se detiene y tú quedas expuesto.

Si buscas justicia, ve donde se administra justicia y asesórate. Si buscas alivio, ve donde se cuida el alma. Cada necesidad tiene su lugar, y usar el lugar equivocado frustra a cualquiera.

Contar con la verdad y con amor

Pablo pide seguir la verdad en amor. En un testimonio eso significa no suavizar los hechos, pero tampoco convertir a nadie en monstruo. Las personas que nos hirieron casi siempre venían heridas, y decirlo no las excusa: solo evita que tu relato se vuelva una caricatura.

Un buen indicador: si al terminar de contar tu historia el público quiere linchar a alguien, tu testimonio salió mal enfocado. Si al terminar quieren revisar su propia vida, salió bien.

“

Tienes derecho a contar lo que viviste. Los otros tienen derecho a no ser condenados en un juicio al que no fueron invitados.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién queda expuesto cuando cuentas tu historia?
- ¿Buscas justicia, alivio o utilidad para otros? No son lo mismo.
- ¿Podrías contar lo esencial sin dar el nombre?

PRÁCTICA DE HOY

Toma tu relato y reescribe una sola parte: cambia los nombres por descripciones de rol y quita los detalles que no aportan al sentido. Lee el resultado y comprueba si perdió fuerza. Casi nunca la pierde.

La voz temblorosa



Cómo saber cuándo llegó el momento de hablar

Hay dos errores opuestos y ambos cuestan caro. Hablar demasiado pronto, cuando la herida todavía está húmeda, y no hablar nunca, cuando ya pasaron quince años y tu historia podría desatascar a alguien que está justo donde tú estuviste.

El examen que mejor funciona lo llamo el de la voz temblorosa. Cuenta tu historia en voz alta, a solas o ante una persona segura, y presta atención al cuerpo mientras hablas. Si la voz tiembla al principio y se estabiliza, buena señal. Si tiembla más a medida que avanzas, hasta que no puedes seguir, todavía no.

Es importante entender que temblar un poco no descalifica. La emoción presente le da verdad al relato; lo que no sirve es la emoción que te secuestra. La diferencia es si tú manejas la historia o la historia te maneja a ti.

Y hay una tercera opción que casi nadie considera: contarla en formato escrito antes que hablado. Escribir permite parar, respirar, corregir y volver. Muchas personas descubren que están listas para escribir un año antes de estar listas para hablar.

Estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros.

1 PEDRO 3:15 (RVR1960)

El público equivocado

Estar listo para contar no significa estar listo para cualquier público. Un grupo pequeño de doce personas que te conocen no es lo mismo que un auditorio, y un auditorio no es lo mismo que internet, donde el relato se descontextualiza y vuelve en forma de comentario.

Sube de a un escalón. Primero el círculo cercano, después el grupo, después la comunidad. Si en algún escalón te desarmas, quédate ahí un tiempo más. No hay premio por saltar rápido.

La presión de que ya lo cuentas

A veces la presión viene de afuera. Alguien te dice que tu historia bendeciría a muchos, que no seas egoísta, que Dios te la dio para compartirla. Puede ser cierto y aun así ser el momento equivocado.

Nadie más que tú puede evaluar tu estado interior. Una respuesta legítima es: sí, algún día, todavía no. Y no le debes a nadie una fecha.

“

No estás listo cuando dejas de sentir. Estás listo cuando sientes y aun así puedes terminar la frase.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando cuentas tu historia en voz alta?
- ¿La presión para contar viene de ti o de alguien más?
- ¿Podrías escribirla antes de hablarla?

PRÁCTICA DE HOY

Graba hoy un audio contándote tu historia a ti mismo, sin editar. Guárdalo sin escucharlo. Óyelo dentro de una semana: vas a oír con claridad si la voz sostiene o si todavía se rompe.

Consuelo de segunda mano

Por qué lo que recibiste no era solo para ti

Pablo escribió una frase que funciona como una cadena de transmisión: Dios nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que podamos consolar a los que están en cualquier tribulación, con el consuelo que nosotros recibimos de Dios. Es decir, el consuelo no termina en el consolado. Sigue de largo.

Yo lo llamo consuelo de segunda mano, y lo digo como elogio. Lo que tú puedes dar no es un consejo aprendido en un libro, sino un consuelo usado, probado, que ya funcionó en un cuerpo humano concreto que es el tuyo. Por eso tiene un peso que ninguna teoría alcanza.

Esto le da a tu historia un propósito preciso y también un límite preciso. Tu testimonio sirve sobre todo para gente que está en el mismo tipo de hueco donde tú estuviste. No eres experto en todo el dolor del mundo; eres testigo de un tramo específico del camino, y ese tramo lo conoces como nadie.

Entender eso te quita una carga enorme. No tienes que tener respuestas para todos. Tienes que estar disponible para los pocos a quienes tu tramo les sirve, que casi siempre aparecen sin que los busques.

El cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios.

2 CORINTIOS 1:4 (RVR1960)

El testimonio en la mesa, no en la tarima

Al endemoniado sanado, que quería irse con él, Jesús le dio una instrucción sorprendentemente doméstica: vete a tu casa, a los tuyos, y cuéntales cuán grandes cosas el Señor ha hecho contigo. No lo mandó a un estadio. Lo mandó a la casa.

La mayoría de los testimonios que cambian vidas no ocurren en un escenario, sino en una cocina, en un carro, en una sala de espera. Si estás esperando un micrófono para servir, es probable que te estés perdiendo el trabajo real.

Cuidar al que escucha

Cuando alguien se te acerca porque está viviendo lo que tú viviste, la tentación es contarle todo tu proceso. Pero él no necesita tu historia completa: necesita la parte que le sirve hoy. Pregunta primero, habla después.

Y ten claro tu límite. Acompañar no es hacerte cargo. Si la persona está en riesgo o necesita tratamiento, tu tarea es conectarla con ayuda profesional, no reemplazarla.

“Nadie consuela mejor que quien ya usó ese consuelo en carne propia y comprobó que aguanta.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién está hoy en el hueco donde tú estuviste?
- ¿Qué fue lo único que de verdad te sirvió cuando estabas ahí?
- ¿Estás esperando una tarima para empezar a servir?

PRÁCTICA DE HOY

Piensa en una persona que esté atravesando algo parecido a lo tuyo y escríbele hoy un mensaje corto. No cuentes tu historia. Solo dile: sé algo de por dónde vas; si quieres hablar, aquí estoy.

Testimonio en presente

Qué contar cuando la historia todavía no tiene final feliz

La mayoría de los testimonios que oímos tienen la misma estructura: estaba mal, oré, ahora estoy bien. Es una estructura cómoda y a veces verdadera. El problema es que deja por fuera a la mayoría de la gente, que está en la mitad, sin desenlace y sin fecha de resolución.

Si tu hijo sigue en la calle, si la enfermedad no cedió, si el matrimonio no se restauró, tu historia no está descalificada. Simplemente es un testimonio en tiempo presente, y ese es más difícil de contar y mucho más necesario de escuchar.

El testimonio en presente no dice mira cómo Dios resolvió. Dice mira cómo Dios sostiene mientras no resuelve. Y eso, para el que está en la mitad de su propia noche, vale mucho más que un final feliz que no puede copiar.

Aquí hay que tener cuidado con una tentación pastoral común: adelantar el final. Prometer que Dios lo va a resolver de tal forma y en tal plazo. Nadie tiene esa información, y las promesas prestadas terminan destruyendo la fe de quien las creyó al pie de la letra.

He aquí nuestro Dios a quien servimos puede librarnos del horno de fuego ardiendo; y de tu mano, oh rey, nos librará. Y si no, sepas, oh rey, que no serviremos a tus dioses.

DANIEL 3:17-18 (RVR1960)

La honestidad de los tres jóvenes

Ante el horno, los tres jóvenes del libro de Daniel dijeron algo notable: nuestro Dios puede librarnos, y si no lo hace, tampoco serviremos a tu estatua. Ese y si no es una de las frases más maduras de toda la Escritura.

Un testimonio honesto necesita su propio y si no. Sin él, la fe queda condicionada al resultado, y una fe condicionada al resultado se cae con el primer resultado que no llega.

Contar el proceso, no solo el pico

Los relatos que más ayudan incluyen lo aburrido: las citas médicas, las noches sin dormir, la ayuda que pediste, el terapeuta, el vecino que llevó el almuerzo. Ahí se ve cómo se sostiene una vida de verdad.

Cuando saltamos directo del problema al milagro, el que escucha aprende, sin querer, que su proceso lento significa que algo le falta. Contar el trámite es un acto de misericordia.

“

Contar cómo Dios te sostiene sin resolver es más útil que contar cómo resolvió, porque ahí es donde vive casi todo el mundo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has callado tu historia porque todavía no tiene final?
- ¿Cuál es tu y si no, dicho con todas las letras?
- ¿Qué parte aburrida de tu proceso podría ayudarle a alguien más que el milagro?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy tu testimonio en presente en cinco líneas: dónde estás, qué sigue sin resolverse y qué te está sosteniendo hoy, concretamente. Sin final. Déjalo así.

El editor con miedo

La vergüenza que recorta tu historia antes de que salga

Hay una versión de tu historia que nunca has contado. No la que decidiste callar por prudencia, esa está bien. Hablo de la parte que recortas automáticamente, sin decidirlo, porque te da vergüenza. La vez que volviste. Lo que hiciste tú. Lo que sentiste y no debías sentir.

Ese recorte automático lo hace el editor con miedo. Trabaja rápido y en silencio, y siempre corta en el mismo lugar: donde tú no quedas como víctima ni como héroe, sino simplemente como humano. Es la parte donde la historia se pone real.

El costo de ese recorte es alto. Primero, porque una historia editada por la vergüenza no cura al que la cuenta: deja el punto infectado justo debajo de la sutura. Y segundo, porque la gente que más te necesita es justamente la que está atrapada en ese pedazo que tú borraste.

No estoy diciendo que lo cuentes todo en público. Lo dijimos ya, hay tres círculos. Estoy diciendo que ese pedazo debe existir contado, al menos, en el círculo del cuarto. Lo que nunca se dice en voz alta ante nadie sigue teniendo poder sobre uno.

Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados.

SANTIAGO 5:16 (RVR1960)

La luz que desinfecta

Santiago sugiere una práctica que la iglesia moderna casi abandonó: confesarse las ofensas unos a otros y orar unos por otros para ser sanados. No dice confesarse ante todos; dice unos a otros. Es una intimidad concreta, no una plaza pública.

Casi todo el que ha dicho en voz alta lo que más le avergonzaba, ante una persona segura, describe la misma sorpresa: pesaba menos de lo que creía. La vergüenza vive de estar sola en la oscuridad.

Escoger bien al testigo

Un testigo seguro tiene tres cualidades: guarda lo que se le dice, no se escandaliza fácil y no repite consejos automáticos. Puede ser un amigo maduro, un consejero pastoral serio o un psicólogo. No tiene que ser tu mejor amigo de toda la vida.

Y ten cuidado con el testigo que te presiona a convertir eso en testimonio público al día siguiente. Un buen testigo protege tu proceso, no busca material.

“

El pedazo que borras por vergüenza es exactamente el pedazo que alguien más necesita oír para dejar de creerse único.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué parte de tu historia recortas siempre sin darte cuenta?
- ¿A quién podrías contarle esa parte esta semana?
- ¿Qué crees que pasaría si alguien la supiera y no te dejara de querer?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en un papel la frase que nunca has dicho de tu historia. Solo esa. Léela una vez y decide una fecha, esta misma semana, para decírsela a una persona segura.

La cicatriz como mapa

10

Vivir la historia completa y no solo su peor capítulo

Al final de Génesis, José tiene delante a los hermanos que lo vendieron, con todo el poder de Egipto en la mano y ninguna razón para ser amable. Y les dice una frase que costó veintidós años de vida: ustedes pensaron mal contra mí, pero Dios lo encaminó a bien.

Fíjate en lo que no dijo. No dijo que lo que hicieron estuvo bien. No dijo que no dolió. No dijo que Dios lo planeó para que sufriera. Dijo que el mal real fue redirigido hacia un bien real. Nombró las dos cosas sin cancelar ninguna.

Eso es una cicatriz convertida en mapa. José pudo leer su propia historia completa y encontrar el trazado, no porque el dolor fuera bueno, sino porque en el recorrido apareció un sentido que él no había puesto. Y ese sentido solo se ve mirando hacia atrás, nunca mirando hacia adelante.

Por eso no le pidas hoy a tu historia una explicación completa. Los mapas se dibujan después de recorrer el terreno. Lo que sí puedes hacer hoy es no borrar el recorrido, no falsearlo y no quedarte a vivir en el kilómetro donde te hirieron.

Vosotros pensasteis mal contra mí, mas Dios lo encaminó a bien, para hacer lo que vemos hoy, para mantener en vida a mucho pueblo.

GÉNESIS 50:20 (RVR1960)

Ni todo fue plan ni todo fue azar

Hay dos consuelos falsos: decir que Dios lo mandó todo con un propósito escondido, lo que convierte al Padre en autor del abuso, y decir que no significa nada, lo que deja tu vida sin costura. La lectura sana es otra: el mal es mal, y Dios es capaz de tejer con hilo roto.

Esa distinción cuida tu fe y tu cordura. Puedes odiar lo que te pasó y agradecer en quién te convertiste, sin que las dos frases se peleen.

El siguiente capítulo

Una historia se vuelve testimonio cuando ya tiene un después. No un final perfecto, un después: personas nuevas, oficios nuevos, un modo nuevo de amar. Eso es lo que le da al que escucha algo hacia dónde caminar.

Así que la mejor manera de preparar tu testimonio no es ensayar el relato. Es vivir la parte que aún no ha ocurrido, para tener algo más que contar además de lo que te hicieron.

“

El sentido de una herida no se descubre mirando hacia adelante. Se dibuja después, cuando ya caminaste bastante.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué bien real ha salido de tu historia, sin que eso justifique el daño?
- ¿En qué kilómetro de tu recorrido te quedaste a vivir?
- ¿Qué parte de tu vida todavía no ocurre y necesitas vivir antes de contar?

PRÁCTICA DE HOY

Dibuja hoy tu historia como una línea de tiempo con cinco puntos, y marca uno que sea posterior a la herida y bueno. Si no encuentras ninguno, esa es la tarea del próximo año, y también es una respuesta.

Lo que la piel recuerda

Las cicatrices tienen una particularidad curiosa: son menos sensibles que la piel normal. Tienen menos terminaciones nerviosas, no sudan, no se broncean igual. Es tejido que perdió algunas funciones y ganó otra: resistir. La biología nos dio una parábola completa y ni la miramos.

Tu historia va a quedar. No se borra, no se resetea, no vuelve a ser piel nueva. Lo que sí puede cambiar es si sangra o si sostiene, si te define o si te acompaña, si la administras tú o te administra ella. Todo este libro se trató de esa diferencia.

Y si al leerlo descubriste que todavía no estás en cicatriz sino en herida, no lo tomes como mala noticia. Es la mejor información que podías recibir hoy. Busca acompañamiento, incluyendo profesional si hace falta, y deja el micrófono para después. El testimonio esperará. Tú no.



*Que el Dios que resucitó con las manos marcadas
cuide tu proceso, que te dé testigos seguros,
prudencia en la lengua y valor para decir en voz
alta lo que has cargado en silencio. Que tu
historia deje de doler como herida y empiece a
servir como mapa. Y que un día alguien salga del
hueco solo porque te vio a ti, de pie, con las
marcas puestas y sin vergüenza.*

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.

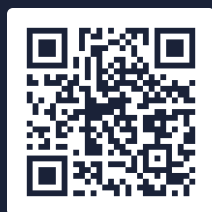
Contamos contigo.

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