

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

DIGNIDAD

Corona invisible

La dignidad de la mujer según la Escritura

Johana Heredia Arévalo

Colección Mujer de Fe

Mujeres que en algún momento aceptaron un trato o una idea...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Mujer de Fe
LA VOZ	Una mentora cercana que ya recorrió el camino y habla sin condescendencia.
PARA QUIÉN	Mujeres que en algún momento aceptaron un trato o una idea sobre sí mismas muy por debajo de lo que valen.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Reconocer una dignidad que ya te fue otorgada, dejar de negociarla y aprender a coronar a otras.

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 escritura que estaba en el cajón**

Introducción

01 La tasación ajena

Por qué dejaste que otros le pusieran precio a lo que no vendieron

02 Corona sin trono

La dignidad no viene del cargo que ocupes

03 Hija de Abraham

Jesús devuelve el nombre antes de resolver el problema

04 La deuda fantasma

Seguir pagando por algo que ya fue saldado

05 El vestido interior

Un adorno que no se descuelga al final del día

06 Lo que no se negocia

Hay tratos que ninguna razón justifica aceptar

07 El descenso libre

Servir no rebaja a quien sabe de dónde viene

08 La doble contabilidad

Te tratas peor de lo que tratarías a cualquiera

09 Herederas, no arrimadas

Estás en la mesa por derecho, no por caridad

10 Coronar a otras

La dignidad que recibes se confirma cuando la repartes



El peso que sí se puede cargar

CORONA INVISIBLE
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

La escritura que estaba en el cajón

Pienso en una familia que vive treinta años en una casa creyendo que es arrendada. Pagan puntual, no cambian nada, piden permiso para pintar una pared. Un día, ordenando papeles de un difunto, aparece la escritura pública: la casa siempre estuvo a su nombre. No les faltaba una casa. Les faltaba saber que era suya.

Con la dignidad pasa exactamente igual. No es algo que se consigue con logros, ni con un cuerpo, ni con un apellido, ni con un matrimonio que funcione. Es un título otorgado en el momento de tu creación y firmado por alguien cuya firma nadie puede revocar. El problema casi nunca es que no la tengas. El problema es que no sabes que la tienes.

Este libro no trata de subirte la autoestima. La autoestima sube y baja con el día y con la báscula. Trata de algo más sólido: un estatus. Una corona que no se ve, que no depende de tu ánimo, que sigue en tu cabeza cuando estás en pijama, con gripa, sin trabajo y sin ganas.

Vamos a mirar cómo trató Jesús a las mujeres de su tiempo, en una cultura que las contaba menos. Vas a notar un patrón que se repite: casi siempre les devuelve el nombre antes de resolverles el problema. Primero la dignidad, después el milagro. Ese orden lo cambia todo.

La tasación ajena

01

Por qué dejaste que otros le pusieran precio a lo que no vendieron

En una casa de empeño, un anillo de familia vale lo que diga el que está detrás del vidrio. No importa que haya sido de tu abuela, que hayas llorado con él puesto, que no exista otro igual. El que tasa mira el gramaje y el oro del día. Y si tú tienes afán, aceptas la cifra y sales de ahí sintiendo que eso valía.

Le llamo la tasación ajena: aceptar como verdadero el precio que te puso alguien que no tenía manera de conocer tu valor. Un exnovio que dijo que nadie más te iba a aguantar. Una jefa que te midió por un trimestre malo. Una familia que te clasificó a los quince años y nunca actualizó el archivo.

Lo grave no es que te hayan tasado mal; eso pasa siempre. Lo grave es que te fuiste de ahí con el papel del avalúo en la mano y empezaste a vivir según esa cifra. Aceptaste trabajos, relaciones y tratos coherentes con un número que puso alguien que ni siquiera abrió la caja.

Y Jehová respondió a Samuel: No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón.

Quién tiene autoridad para tasar

Solo el creador de una obra sabe lo que costó hacerla. Un cuadro no vale por lo que opina quien pasa por el andén, sino por lo que puso el artista. Cuando Samuel va a ungir rey y se equivoca de candidato, Dios le corrige el criterio: el hombre mira lo que está delante de los ojos, pero Jehová mira el corazón.

Fíjate que el texto no dice que Dios ignore lo externo, sino que ve algo más. Nosotros tasamos con la información visible, que siempre es escasa. Por eso la opinión de la gente sobre ti no es mentira necesariamente; es incompleta, y una tasación incompleta siempre da un número más bajo del real.

El avalúo que sí importa

Hay una manera de saber cuánto vale algo: lo que alguien estuvo dispuesto a pagar por ello. Esa es la lógica de la cruz y no es un adorno devocional. Si quieres una cifra objetiva de tu valor, mira el precio que se pagó, no el que te ofrecieron en la casa de empeño de tu adolescencia.

Esto no es para inflarte el ego; es lo contrario. El ego se construye comparando y la dignidad se recibe. Una mujer que sabe lo que costó no anda presumiendo: anda tranquila, que es una manera muchísimo más discreta y más firme de saberse valiosa.

“

Aceptaste una cifra que puso alguien que ni siquiera abrió la caja.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién te puso un precio y cuántos años llevas viviendo según esa cifra?
- ¿Qué decisión tomaste el año pasado por creer que no valías más?
- ¿Qué información tenía esa persona sobre ti cuando te tasó?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe el nombre de quien te tasó bajo y la frase exacta que usó.

Debajo escribe: esta persona no tenía autoridad ni información para decir eso. Guarda el papel una semana y vuelve a leerlo.

Corona sin trono

02

La dignidad no viene del cargo que ocupes

Hay mujeres que se sienten dignas solo cuando tienen un cargo. Cuando dirigen algo, cuando las presentan con un título, cuando alguien las necesita. El día que pierden la posición sienten que perdieron algo más íntimo, como si la corona hubiera venido pegada al escritorio. No era corona: era un préstamo del mobiliario.

Le llamo la dignidad sin trono, y es la única que sirve. El Salmo 8 dice algo desconcertante: Dios coronó de gloria y de honra al ser humano, en general, sin condiciones de rendimiento. No dice que corona a los productivos. La corona antecede a la función. Por eso nadie te la puede quitar cambiándote de puesto.

Esto se prueba en las transiciones. Cuando dejas de trabajar, cuando los hijos ya no te necesitan igual, cuando te sacan del equipo de la iglesia. Si en esos momentos sientes que dejaste de valer, no es que te hayan quitado algo: es que descubriste dónde tenías puesta la corona, que era en el mueble y no en la cabeza.

Digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre, para que lo visites? Le has hecho poco menor que los ángeles, y lo coronaste de gloria y de honra.

SALMO 8:4-5 (RVR1960)

La reina sin reino

Imagina a una mujer que crió cuatro hijos, sostuvo una casa y hoy vive sola en un apartamento pequeño. Nadie la presenta en ninguna parte. En la mesa de una reunión, cuando le preguntan a qué se dedica, ella se disculpa por su respuesta. Está sentada con una corona que no reconoce como suya.

Y sin embargo esa mujer sostuvo un reino durante treinta años. La dignidad no se mide por el reconocimiento público de la labor, porque el reconocimiento público es un mercado con reglas propias y bastante injustas. La honra de Dios no cotiza en ese mercado.

Cómo se camina con corona

No es levantando la barbilla ni hablando de tus logros. Se nota en cosas pequeñas: no aceptas conversaciones que te humillan, no te ríes de chistes que te ponen de burla, no pides perdón por existir en una fila. La dignidad se ve más en lo que dejas de tolerar que en lo que exiges.

Y se nota en el trato hacia abajo. La persona que sabe que tiene corona no necesita pisar a nadie para confirmarlo. Quien humilla al que le sirve el tinto está demostrando lo contrario de lo que cree demostrar: está gritando que no está segura de su lugar.

“

Si la corona se te cayó al cambiar de puesto,
nunca estuvo en tu cabeza: estaba en el
escritorio.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cargo o rol sostiene hoy tu sensación de valer?
- ¿Qué pasaría con tu identidad si mañana te lo quitaran?
- ¿Cómo tratas a las personas que no te pueden dar nada a cambio?

PRÁCTICA DE HOY

Piensa en una transición que hayas vivido y en la que sentiste que perdías valor. Escribe tres cosas que seguían siendo ciertas de ti ese mismo día, aunque ya no tuvieras el rol.

Hija de Abraham

03

Jesús devuelve el nombre antes de resolver el problema

En una sinagoga había una mujer que llevaba dieciocho años encorvada, incapaz de enderezarse. Dieciocho años mirando el piso, viendo zapatos en lugar de caras. Cuando Jesús interviene, hace algo que se pasa por alto: además de sanarla, la llama hija de Abraham. En esa cultura, ese título era de hombres. Se lo da a ella, delante de todos.

Le llamo la restitución del nombre. Fíjate en el patrón porque se repite en los evangelios. A la mujer del flujo de sangre le dice hija. A la samaritana le da la conversación teológica más larga de todo el evangelio de Juan. A la mujer sorprendida en adulterio le devuelve el futuro con un vete. Primero el nombre, después el resto.

Esto tiene una implicación práctica enorme. Mucha gente te ayuda mientras te recuerda que estás abajo: el favor con sermón incluido, la ayuda que te hace sentir menos. Dios no opera así. Cuando te levanta, además te nombra, y el nombre es lo que evita que vuelvas a agacharte cuando el problema regrese.

Y a esta hija de Abraham, que Satanás había atado dieciocho años, ¿no se le debía desatar de esta ligadura en el día de reposo?

Dieciocho años mirando el piso

Cuando llevas años en una situación humillante, el cuerpo se acostumbra a la postura. Ya no te duele igual; simplemente es tu forma de estar en el mundo. Lo peligroso de una humillación larga no es el dolor, es la normalización. Uno deja de saber que existía otra manera de caminar.

Por eso a veces necesitas que alguien de afuera te nombre. Una amiga que te diga a ti no te pueden hablar así. Un pastor, una terapeuta, una hermana. No porque tú no lo sepas, sino porque llevas tanto tiempo encorvada que ya no confías en tu propio criterio sobre lo que es normal.

El escándalo de ser nombrada

En el relato hay un detalle incómodo: al principal de la sinagoga le molestó el milagro. Cuando una mujer se endereza, casi siempre hay alguien a quien le funcionaba mejor cuando estaba agachada. Prepárate para eso; no es señal de que hiciste algo mal, es señal de que el sistema alrededor se está reacomodando.

Jesús no negocia ese punto. Defiende la sanidad de ella delante de la crítica religiosa y la llama por su título completo. No dice que se enderece con discreción para no incomodar. Hay dignidades que solo se recuperan en público, delante de la misma gente que te vio agachada.

“

Dios no te ayuda recordándote que estás abajo: te levanta y encima te da un nombre.

PARA REFLEXIONAR

- ¿En qué área llevas tanto tiempo agachada que ya te parece tu postura normal?
- ¿Quién te ayuda haciéndote sentir menos, y por qué lo sigues aceptando?
- ¿Qué nombre necesitas que alguien te devuelva hoy?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe una situación en la que aceptas un trato que a una amiga tuya no le permitirías. Ponle fecha límite a esa situación en el mismo papel. Ese es tu primer movimiento para enderezarte.

La deuda fantasma

04

Seguir pagando por algo que ya fue saldado

Hay gente que sigue pagando una deuda cancelada porque nadie le avisó, o porque no revisó el papel. Es plata que sale todos los meses por una obligación que jurídicamente ya no existe. Con la culpa pasa lo mismo, y por eso muchas mujeres viven pagando una cuenta que ya fue cubierta hace años.

Le llamo la deuda fantasma. Se paga en pequeños actos que casi nadie nota: no permitirte descansar, aceptar menos de lo que mereces porque en el fondo crees que lo debes, no poder recibir un halago sin corregirlo, servir sin parar para compensar algo antiguo. Nadie te está cobrando. La cobradora eres tú.

Romanos 8:1 es una de las frases más liberadoras de toda la Biblia y una de las menos creídas: ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús. Ninguna. No dice poca ni menos. Y esa palabra ninguna es la que hay que releer cuando aparezca el impulso de pagar por algo que ya se pagó.

Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu.

ROMANOS 8:1 (RVR1960)

Culpa que corrige y culpa que destruye

Hay una culpa sana y hay que saber distinguirla. La sana apunta a un hecho concreto, te empuja a reparar y después se va. Hice esto, voy a arreglarlo, listo. La destructiva no apunta a un hecho sino a tu persona, no propone reparación y no se va nunca. La primera trabaja; la segunda solo cobra.

La prueba está en el efecto. Si después de sentirla haces algo bueno y quedas en paz, era corrección. Si después de sentirla te escondes, te castigas o te paralizas, no era Dios. La convicción del Espíritu conduce a un lugar; la condenación te deja dando vueltas en el mismo sitio.

Cerrar la cuenta

Cerrar la cuenta tiene una parte espiritual y otra práctica. La espiritual es confesar de verdad, una vez, y creerle a Dios cuando dice que quedó cubierto. La práctica es reparar lo que se pueda reparar: pedir perdón a quien corresponde, devolver lo que haya que devolver, y no volver sobre el tema cada seis meses.

Si la culpa viene de un daño grande, o si lleva años acompañada de depresión o pensamientos de hacerte daño, busca acompañamiento profesional además del espiritual. No es falta de fe. Es tratar el asunto con la seriedad que merece, usando todas las herramientas que Dios ha puesto a la mano.

“

Nadie te está cobrando esa deuda: la única cobradora que queda en la sala eres tú.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué sigues pagando con tu descanso, tu salud o tu silencio?
- ¿La culpa que sientes te lleva a reparar algo o solo a esconderte?
- ¿Qué cambiaría en tu semana si de verdad creyeras que la cuenta está saldada?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en un papel la deuda vieja que sigues pagando. Escribe encima, en letra grande, la palabra cancelada. Rómpelo. El gesto es simbólico, pero el cuerpo aprende también por gestos.

El vestido interior

Un adorno que no se descuelga al final del día



Toda mujer conoce el ritual de la noche: se quita los aretes, se suelta el pelo, se lava la cara. Todo lo que se puso en la mañana se descuelga. Y ahí, frente al espejo y sin producción, aparece la pregunta silenciosa: si me quitan todo esto, ¿qué queda que valga la pena?

Pedro responde con una frase que se ha usado mal durante siglos para prohibirle cosas a las mujeres. Léela con cuidado: no está prohibiendo el peinado ni el vestido. Está señalando dónde poner la inversión principal, en el ornato incorruptible del corazón, que es de grande estima delante de Dios. Es una comparación de rendimiento, no una lista de reglas.

Le llamo el ornato que no se descuelga. Todo lo externo se deprecia; es la naturaleza de lo material y no tiene nada de malo. Lo que Pedro dice es que hay un adorno que sube de valor con el tiempo, mientras el otro baja. Y una mujer sabia diversifica: cuida lo de afuera, pero no pone ahí todo su capital.

Vuestro atavío no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios.

1 PEDRO 3:3-4 (RVR1960)

Ni descuido ni idolatría

Hay dos errores opuestos. Uno es la mujer que descuida su cuerpo y su presentación creyendo que eso es espiritualidad; no lo es, es descuido con vocabulario religioso. El otro es la que le pone al espejo un peso que el espejo no puede cargar, y por eso el espejo siempre termina decepcionándola.

El equilibrio es aburrido de explicar y liberador de vivir: arréglate porque te gusta, no porque lo necesitas para existir. La prueba es simple. Si un día sin maquillaje te impide salir a la tienda, ya no es una elección estética; se volvió un requisito para sentirte con derecho a ser vista.

El espíritu afable y apacible

Esas palabras suenan a mujer sumisa y callada, y no es eso. Afable no es que no tengas opinión; es que la gente puede acercarse a ti sin miedo. Apacible no es que no sientas; es que hay un fondo tuyo que no se altera con cada noticia. Es serenidad, no pasividad.

Ese es el adorno que la gente recuerda de una mujer veinte años después. Nadie dice de su abuela que tenía buen cutis. Dicen que con ella se podía llegar a cualquier hora, que no juzgaba, que uno salía de su casa más liviano. Eso es lo que la Escritura llama de grande estima.

“
Todo lo que te pusiste en la mañana se
descuelga en la noche; invierte también en lo
que no se quita.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué parte de tu seguridad se cae cuando te quitas lo externo?
- ¿Estás cuidando tu presentación o dependiendo de ella?
- ¿Qué van a recordar de ti las personas de tu casa dentro de veinte años?

PRÁCTICA DE HOY

Sal hoy a hacer una diligencia sin la producción que sueles usar. Observa qué pensamientos aparecen. No te juzgues por lo que sientas: solo toma nota de dónde estaba apoyada tu seguridad.

Lo que no se negocia

Hay tratos que ninguna razón justifica aceptar

Existen cosas negociables en una relación: los horarios, la plata, quién cocina, dónde se pasa la Navidad. Y existe una línea que no se negocia nunca, aunque haya amor, aunque haya historia, aunque haya hijos, aunque la otra persona pida perdón con lágrimas verdaderas. Esa línea es que a ti no se te humilla, no se te golpea y no se te aterroriza.

Le llamo la dignidad no negociable. No es una postura de orgullo: es un límite anterior a cualquier conversación. La Escritura llama a la mujer coheredera de la gracia de la vida, y no hay versículo que autorice a nadie a tratar a un ser humano como propiedad. Ningún texto bíblico obliga a una mujer a permanecer bajo violencia.

Digo esto con cuidado porque muchas mujeres han oído lo contrario en lugares donde debían estar seguras. Se les ha dicho que aguantar es espiritual y que irse es fracasar. Aguantar el mal carácter de alguien un martes es paciencia; aguantar violencia durante años no es paciencia, es un riesgo real para tu vida y la de los tuyos.

Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu.

SALMO 34:18 (RVR1960)

La rana en la olla

El maltrato casi nunca empieza fuerte; empieza como un chiste, un control pequeño, unos celos que parecen amor. Cada escalón es apenas un poco peor que el anterior, y por eso no se nota. Cuando la mujer mira atrás, ya está en un lugar al que nunca habría entrado si le hubieran mostrado la foto final el primer día.

La forma de detectarlo es preguntar por lo que has dejado de hacer. Con quién dejaste de hablar, qué ropa dejaste de usar, qué temas ya no se pueden mencionar en la casa. La lista de tus renunciaciones es el mapa más exacto de cuánto ha subido la temperatura.

Pedir ayuda no es traición

Muchas callan por vergüenza o por proteger la imagen de la familia. Pero contar lo que pasa no es exponer a nadie: es dejar de estar sola con algo demasiado pesado. Habla con una persona segura, y si hay violencia, busca ayuda profesional y las rutas de atención que existen en tu ciudad.

Y si eres la que escucha, ten cuidado con la respuesta. No mandes a nadie de vuelta a una casa peligrosa en nombre de la fe. Escucha completo, cree lo que te cuentan, acompaña al lugar donde hay ayuda real. Eso también es ministerio, y de la clase más urgente.

“

La lista de lo que has dejado de hacer es el mapa exacto de cuánto has cedido.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué has dejado de hacer, de decir o de usar para evitar un conflicto en tu casa?
- ¿Le permitirías a tu hija el trato que tú estás aceptando?
- ¿Quién es la persona segura con la que podrías hablar esta semana?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la lista de lo que has dejado de hacer en los últimos dos años por evitar un problema. Si la lista es larga, envíale hoy un mensaje a alguien de confianza pidiendo hablar.

El descenso libre

Servir no rebaja a quien sabe de dónde viene

En la última cena, Juan escribe una frase que es la clave de todo: sabiendo Jesús que el Padre le había dado todas las cosas en las manos, se levantó y tomó una toalla. Justo cuando el texto dice que tenía todo, se agacha a lavar pies. No se agachó a pesar de saber quién era. Se agachó porque lo sabía.

Le llamo el descenso libre. Solo puede servir sin rebajarse quien tiene la corona asegurada. El que duda de su lugar no puede agacharse, porque cada gesto de servicio le cuesta un pedazo de identidad. Por eso hay personas que ayudan pero necesitan que se sepa, o que sirven y después pasan la factura en forma de reproche.

Aquí está la diferencia entre servir y someterse al maltrato, que muchas veces se confunden en ambientes religiosos. El descenso libre es una decisión que tomas desde arriba y de la que puedes salir cuando quieras. La sumisión forzada es una posición en la que alguien te puso y de la que no te deja salir. Se parecen por fuera y no tienen nada que ver.

Sabiendo Jesús que el Padre le había dado todas las cosas en las manos, y que había salido de Dios, y a Dios iba, se levantó de la cena, y se quitó su manto, y tomando una toalla, se la ciñó.

Servir sin pasar factura

El servicio que cobra se nota en frases pequeñas: después de todo lo que hice por ti, yo aquí matándome mientras ustedes. Eso no es servicio, es una transacción a crédito. Y no significa que seas mala persona; significa que estabas sirviendo para comprar un lugar que creías que no tenías.

Cuando la corona está firme, el servicio se vuelve barato para ti. Lavas los platos y no pasa nada. Ayudas y no llevas registro. La gente lo percibe enseguida, porque estar con alguien que sirve sin cobrar es una de las experiencias más descansadas que existen.

El límite del servicio

Jesús lavó pies, pero también se retiró de las multitudes, dijo que no muchas veces y no se dejó coronar rey cuando quisieron obligarlo. Un servicio sano tiene forma: tiene horario, tiene fin y tiene alguien que decide. Cuando el servicio no tiene bordes, deja de ser entrega y empieza a ser vaciamiento.

Revisa esto en tu vida: ¿qué de lo que haces por otros lo escogiste tú y qué te fue asignado sin consultarte? Lo escogido alimenta, aunque canse. Lo asignado desgasta, aunque sea igual de bueno visto desde afuera. La diferencia no está en la tarea, sino en quién tuvo la palabra.

“

Solo puede agacharse sin perder nada quien
ya sabe que la corona no se le cae.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál de tus servicios está en realidad comprando un lugar?
- ¿Qué haces por otros que escogiste tú, y qué te fue asignado sin preguntarte?
- ¿Puedes ayudar sin que nadie se entere y quedarte tranquila?

PRÁCTICA DE HOY

Elige hoy un acto de servicio que nadie va a agradecer ni notar. Hazlo bien y no lo menciones. Fíjate si aparece el impulso de que se sepa: ahí está tu termómetro.

La doble contabilidad

Te tratas peor de lo que tratarías a cualquiera

Imagina que una amiga te cuenta que cometió un error en el trabajo y lleva tres días sin dormir. ¿Qué le dices? Con toda seguridad algo compasivo: que a cualquiera le pasa, que descanse, que eso se arregla. Ahora recuerda qué te dijiste tú la última vez que te equivocaste. Casi nunca es la misma frase, y muchas veces ni siquiera se parece.

Le llamo la doble contabilidad: dos libros de cuentas, uno generoso para los demás y uno implacable para ti. Lo curioso es que muchas mujeres presumen de ese segundo libro, como si fuera exigencia sana. No lo es. Es una forma de crueldad que aprendimos a llamar responsabilidad.

El mandamiento dice amarás a tu prójimo como a ti mismo. Siempre lo predicamos hacia afuera, pero tiene una unidad de medida escondida: como a ti mismo. Si el patrón de medida está dañado, todo lo que midas con él sale torcido. Una mujer que se trata con desprecio termina, tarde o temprano, tratando a otros con dureza.

Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento mayor que estos.

MARCOS 12:31 (RVR1960)

La voz que no le hablarías a nadie

Escucha cómo te hablas cuando se te quema el arroz, cuando engordaste, cuando dijiste algo tonto. Escríbelo tal cual, con las palabras exactas. Después imagina esas mismas palabras dirigidas a tu hija de doce años. Si eso te da rabia o dolor, acabas de descubrir con qué voz llevas años administrándote.

Esa voz casi siempre no es tuya. Es prestada de alguien que te habló así hace décadas y la adoptaste sin revisarla, igual que se hereda un mueble que no combina con nada. Reconocerla como ajena es el primer paso para dejar de repetirla como si fuera criterio propio.

Igualar los dos libros

No se trata de justificarte todo; eso es el otro extremo y tampoco sirve. Se trata de usar el mismo criterio: si a una amiga le dirías que un error no la define, dilo también de ti. Si le concederías un mal día, concédetelo. La justicia empieza por aplicar la misma vara en las dos direcciones.

Prueba una fórmula sencilla cuando falles: esto estuvo mal, lo voy a corregir así, y no soy menos por eso. Las tres partes importan. La primera evita la negación, la segunda evita la parálisis y la tercera evita que un error se convierta en un veredicto sobre tu persona.

“

Si el patrón con el que te mides está torcido,
todo lo que midas con él va a salir torcido.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le dirías a una amiga en tu situación exacta, y por qué no te lo dices a ti?
- ¿De quién es la voz con la que te regañas?
- ¿Qué error tuyo llevas meses cobrándote y ya deberías haber cerrado?

PRÁCTICA DE HOY

La próxima vez que te equivoques, di en voz alta las tres frases: esto estuvo mal, lo corrijo así, y no soy menos por eso. Aunque te suene raro, dílas completas.

Herederas, no arrimadas

Estás en la mesa por derecho, no por caridad

Hay una forma de estar en un lugar sintiendo que a uno lo dejaron entrar por lástima. Se sienta en la punta de la mesa, se sirve poquito, se ríe de los chistes sin agregar nada y se va temprano para no molestar. Está en la casa, pero se comporta como visita permanente. A eso le llamo la mentalidad de arrimada.

Muchas mujeres viven así en su iglesia, en su trabajo y hasta en su propia familia. Piden permiso para opinar, se disculpan antes de hablar, agradecen de más. No es humildad. La humildad no necesita achicarse, porque no está midiendo su lugar. La mentalidad de arrimada está midiendo su lugar todo el tiempo, y por eso se agota tanto.

Pedro escribe a gente perseguida y sin estatus social una frase enorme: sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios. No es lenguaje de tolerados. Es lenguaje de familia con apellido. Y no se lo dice a los que ya se sentían dignos: se lo dice justamente a los que estaban en la punta de la mesa.

Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable.

1 PEDRO 2:9 (RVR1960)

Cómo se ve la arrimada

Se ve en los detalles. Pedir perdón por ocupar espacio, decir es que perdón, una pregunta boba, agradecer tres veces un favor mínimo. Cada uno por separado es cortesía; todos juntos y todos los días son un mensaje que le estás enviando a la sala y a ti misma sobre cuánto derecho crees tener a estar ahí.

Un cambio pequeño y potente: reemplaza perdón por gracias. En vez de perdón por la demora, gracias por esperarme. En vez de perdón por preguntar, gracias por explicarme. Dice lo mismo, cuida igual al otro y no te pone abajo. Es una de esas correcciones diminutas que cambian el clima de una semana.

Ocupar la silla

Ocupar la silla no significa hablar más ni tomarse el espacio de otros. Significa aportar lo que viniste a aportar. Si te invitaron a una reunión, hay una razón; si estás en la iglesia, formas parte del cuerpo. La sala pierde algo real cuando tú decides ser decorado en lugar de participante.

Y ojo, porque esto tiene un costado exigente: quien se sabe heredera también asume responsabilidades. Los arrimados no responden por nada. Los hijos sí. Recibir tu lugar significa que ya no puedes quedarte callada diciendo que no era tu asunto, porque la casa también es tuya.

“

La humildad no se achica; la que se achica todo el tiempo es la que todavía se cree visita.

PARA REFLEXIONAR

- ¿En qué espacio te comportas como visita cuando en realidad perteneces?
- ¿Cuántas veces al día pides perdón por cosas que no requieren perdón?
- ¿Qué responsabilidad estás evitando diciendo que no es tu asunto?

PRÁCTICA DE HOY

Durante un día entero cambia cada perdón innecesario por un gracias. Anota en la noche cuántas veces lo hiciste. El número te va a decir más de lo que esperas.

Coronar a otras

La dignidad que recibes se confirma cuando la repartes

Hay una prueba final de que ya sabes que tienes corona: dejas de necesitar que otras no la tengan. La mujer insegura, sin darse cuenta, administra la dignidad ajena a cuentagotas. No elogia, no presenta, no menciona el nombre de quien hizo el trabajo. No por maldad: por escasez. Cree que la honra es un recurso limitado.

Le llamo la corona que se multiplica, y funciona al revés de como creemos. Honrar a otra no te quita nada; te confirma. Pablo lo dice de forma casi competitiva: en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros. Es un concurso invertido, donde se gana adelantándose a reconocer a la otra antes de que te reconozcan a ti.

Esto es especialmente importante entre mujeres, porque nos han enseñado a competir por un solo lugar. La que corona a otra rompe ese juego. Y produce algo que se nota en un grupo enseguida: donde hay una mujer que nombra los aportes de las demás, el ambiente entero baja la guardia y todas rinden más.

Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros.

ROMANOS 12:10 (RVR1960)

Nombrar en público, corregir en privado

La regla es sencilla y casi nadie la cumple. El reconocimiento se dice delante de la gente, con nombre propio y con el detalle concreto de lo que hizo. La corrección se dice a solas, sin público, sin insinuaciones en grupo. Invertir el orden es la manera más rápida de destruir la confianza de un equipo o de una familia.

Sé específica cuando reconozcas. Un eres un amor no dice nada. La forma en que resolviste lo del sábado nos salvó la reunión sí dice, porque demuestra que estabas mirando. La honra que se recuerda es la que viene con detalles, porque los detalles prueban atención.

Las que vienen detrás

Siempre hay una mujer diez años más joven mirando cómo lo haces. Está aprendiendo de ti no lo que enseñas, sino lo que toleras, cómo te hablas y cómo tratas a las que no te sirven de nada. Vas a formar a alguien quieras o no; la única decisión que tienes es en qué la vas a formar.

Coronar a otra puede ser tan simple como decirle una frase que nadie le ha dicho. Tú sirves para esto. Lo que dijiste ayer tenía sentido. Vas bien. Muchas mujeres han cambiado de rumbo por una frase de ocho palabras dicha por alguien que ni recuerda haberla dicho.

“

La honra no es un recurso escaso: la única que se queda sin ella es la que la administra con miedo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién le has escatimado un reconocimiento que merecía?
- ¿Con qué mujer compites sin que ella lo sepa, y por qué?
- ¿Quién está aprendiendo de ti sin que tú lo hayas notado?

PRÁCTICA DE HOY

Reconoce hoy en público, con nombre y con un detalle concreto, el aporte de una mujer cercana. Que no sea un elogio general: menciona exactamente qué hizo y por qué importó.

El peso que sí se puede cargar

Las coronas de verdad pesan. No son adornos livianos: son responsabilidad, visibilidad y compromiso. Por eso a algunas mujeres les da alivio no reconocer la suya, porque una corona sin reconocer no exige nada. Vivir como arrimada es incómodo, pero también es cómodo: nadie le pide cuentas a la que solo está de visita.

Si algo espero que te quede de estas páginas es el cambio de pregunta. No es cómo consigo valer más, sino qué hago ahora que sé que ya valgo. Esa segunda pregunta ordena una vida entera: qué dejo de aceptar, qué dejo de pagar, qué dejo de cobrar, a quién corono y qué responsabilidades asumo porque la casa también es mía.

Y va a haber días en que se te olvide. Un comentario, un espejo, una cuenta que no alcanza, y de nuevo la sensación de estar en la punta de la mesa. No te asustes: la escritura de la casa no se cancela porque tú la hayas olvidado un martes. Solo hay que volver al cajón y leer otra vez el papel.



Que camines esta semana sabiendo lo que costaste, sin presumirlo y sin negociarlo. Que nadie vuelva a tasarte por debajo con tu permiso. Y que la dignidad que recibiste sin merecerla se te vuelva costumbre de repartir, hasta que las mujeres a tu alrededor caminen más derechas por haberte conocido.

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.

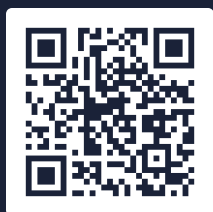
Contamos contigo.

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