

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

RESTAURACIÓN

Cuando la iglesia te hiera

Cómo procesar el daño sin abandonar la fe

Johana Heredia Arévalo

Colección Liderazgo y Ministerio

Personas heridas por un líder, un grupo o una congregación,
que...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Liderazgo y Ministerio
LA VOZ	Alguien que estuvo del lado herido y del lado que hirió, y que no tiene interés en defender instituciones.
PARA QUIÉN	Personas heridas por un líder, un grupo o una congregación, que quieren sostener su fe sin fingir que no pasó nada.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Nombrar el daño con precisión, separar a Dios de quienes lo representaron mal y decidir con criterio, no con miedo.

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 carta que nunca enviaste**

Introducción

01 La herida con llave

Por qué el daño de la iglesia duele distinto

02 No fue tu imaginación

Cuando te hicieron dudar de lo que viviste

03 La Biblia de canto

Cuando el versículo se usa como arma

04 Error de remitente

Separar a Dios de quienes hablaron en su nombre

05 El pacto de la alfombra

Cuando la institución protege su imagen antes que a la persona

06 La línea roja

Qué hacer cuando ya no es una herida sino un delito

07 Perdonar no es volver

Tres piezas distintas que te enseñaron como una sola

08 Salir por la puerta

Cómo irse de una comunidad sin destruirte en el camino

09 Fe sin edificio

Sostener la vida espiritual en el intervalo

10 Confianza por tramos

Cómo volver a una comunidad sin repetir la historia

✦ **Lo que no te pudieron quitar**

CUANDO LA IGLESIA TE HIERE
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

La carta que nunca enviaste

Hay una carta que muchas personas escriben mentalmente y jamás mandan. Empieza con el nombre de un líder, o de una congregación entera, y sigue con una lista de cosas que pasaron y que nadie quiso escuchar. Termina siempre en la misma frase: yo confié. Si estás leyendo esto, es probable que tengas una de esas cartas guardada, y que lleves años sin saber qué hacer con ella.

Voy a decirte de entrada tres cosas que quizás no te han dicho. La primera: lo que te pasó probablemente sí fue tan grave como recuerdas. La segunda: no estás obligado a volver al lugar donde te hirieron para demostrar que perdonaste. La tercera: si hubo delito, corresponde denunciar ante las autoridades, y eso no es falta de amor, es justicia.

Este libro no es un alegato contra la iglesia. La comunidad de fe sigue siendo un regalo y hay miles de congregaciones donde la gente es cuidada de verdad. Pero un libro honesto sobre este tema no puede empezar defendiendo a la institución, porque esa es exactamente la respuesta que ya recibiste y que no te sirvió de nada.

Vamos a ir despacio. Primero nombrar, después distinguir, después decidir. Nada de apurar la reconciliación, nada de exigirte sentimientos que no tienes. Y por encima de todo, un objetivo: que no pierdas a Dios por culpa de gente que hablaba en su nombre.

La herida con llave

01

Por qué el daño de la iglesia duele distinto

Cuando te lastima un desconocido en la calle, duele. Cuando te lastima alguien que tenía la llave de tu casa, duele de otra manera. La iglesia es un lugar donde uno entrega llaves: contaste tu pecado en un grupo pequeño, lloraste delante de esa gente, prestaste plata, dejaste a tus hijos en manos de ellos. La herida entra por una puerta que tú mismo abriste, y por eso hiere doble.

David describió esto hace tres mil años con una precisión que todavía duele leer. Dijo que si lo hubiera afrentado un enemigo lo habría soportado, pero que se trataba de un hombre íntimo suyo, su guía y su familiar, con quien comunicaba dulcemente los secretos y andaba en amistad en la casa de Dios. Esa frase final es la clave: en la casa de Dios. El daño no ocurrió afuera, ocurrió adentro del lugar seguro.

Por eso no te sirve el consejo de que te olvides del tema. No es un mal rato: es una traición de confianza en el contexto donde te enseñaron a confiar. Y cuando el lugar seguro se vuelve el lugar peligroso, el sistema de alarmas de una persona queda descalibrado durante mucho tiempo. Eso explica que hoy desconfíes de gente que no te ha hecho nada. No estás loco ni amargado: estás con la alarma sonando.

Porque no me afrentó un enemigo, lo cual habría soportado... sino tú, hombre, al parecer íntimo mío, mi guía, y mi familiar; que juntos comunicábamos dulcemente los secretos, y andábamos en amistad en la casa de Dios.

SALMO 55:12-14 (RVR1960)

Lo que perdiste no fue solo una iglesia

Cuando alguien sale herido de una congregación pierde varias cosas al mismo tiempo y casi nunca las cuenta por separado. Pierde amigos que eran de verdad, pierde la rutina del domingo, pierde el lugar donde sabía quién era, pierde años de servicio invertidos y a veces pierde también la manera en que entendía a Dios. Eso son cinco duelos simultáneos, no uno.

Es importante nombrarlos por separado, porque cada uno se llora distinto. Extrañar a los amigos no es querer volver. Extrañar la rutina no significa que lo que pasó estuvo bien. Muchas personas se sienten culpables de la nostalgia, como si sentir nostalgia fuera darle la razón a quien las lastimó. No lo es.

El cuerpo también se acuerda

Hay gente que después de una herida así siente taquicardia al ver el nombre de la iglesia en una publicación, o se le cierra la garganta si escucha una canción de esas que cantaban. Eso no es debilidad espiritual ni falta de perdón: es memoria corporal, y es una respuesta documentada del organismo ante experiencias de traición.

Si esos síntomas te están limitando la vida cotidiana, el sueño o el trabajo, busca acompañamiento profesional con un psicólogo. No reemplaza la oración ni la comunidad, pero un proceso terapéutico hace

por esta herida lo que la oración sola muchas veces no alcanza a hacer. Pedir esa ayuda es una decisión sabia, no una derrota de la fe.

“

No te hirió un desconocido. Te hirió alguien que tenía la llave. Por eso no basta con cerrar la puerta.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué llaves habías entregado a las personas que te hirieron?
- ¿Cuáles de tus pérdidas has estado llorando todas juntas sin separarlas?
- ¿Tu cuerpo reacciona todavía cuando algo te recuerda ese lugar?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una hoja la lista de todo lo que perdiste, separado en renglones distintos: personas, rutina, rol, tiempo, imagen de Dios. No hagas nada más con la lista hoy. Solo tenerla escrita cambia la conversación que tienes contigo mismo.

No fue tu imaginación

Cuando te hicieron dudar de lo que viviste

Hay un momento que casi todos los heridos describen igual. Contaste lo que pasó y la respuesta fue: estás muy sensible, seguro lo malinterpretaste, hay que cubrir en amor, no toques al ungido, ya no vivamos en el pasado. Saliste de esa conversación sintiéndote culpable de haber hablado. Eso tiene nombre y conviene aprendérselo: yo lo llamo la niebla piadosa.

La niebla piadosa es el uso de lenguaje espiritual para hacerte dudar de tu propia percepción. Su efecto es devastador porque no solo te niega el reclamo: te quita la herramienta con la que evaluabas la realidad. Después de un tiempo bajo esa niebla, la persona ya no sabe si tiene derecho a estar molesta, y termina pidiendo perdón por haber sido lastimada.

Jeremías denunció a los que curan la herida del pueblo con liviandad, diciendo paz, paz, cuando no hay paz. Es exactamente el mecanismo. Declarar la paz no produce paz; solo silencia al que grita. Si lo que te ofrecieron fue una declaración de paz sin ninguna reparación, no te sanaron: te callaron.

*Y curan la herida de mi pueblo con liviandad,
diciendo: Paz, paz; y no hay paz.*

JEREMÍAS 6:14 (RVR1960)

Recuperar tu propio testimonio

El primer trabajo es volver a confiar en lo que viste. Escribe los hechos en orden, con fechas aproximadas, sin adjetivos ni interpretaciones: qué se dijo, quién estaba, qué pasó después. Los hechos desnudos tienen un poder enorme para disolver la niebla, porque la niebla vive de la vaguedad y muere frente a lo concreto.

Después léelo con alguien que no tenga interés en el asunto: un amigo de otra ciudad, un profesional, alguien que no dependa de esa congregación. No busques que te dé la razón; busca un testigo. Muchas personas recuperan la cordura simplemente porque otro ser humano dijo en voz alta que eso que pasó sí fue grave.

No es lo mismo error que patrón

Toda comunidad humana comete errores, y hay heridas que son simplemente eso: fricción normal entre personas imperfectas, que se resuelve hablando. Es honesto revisar si lo tuyo fue un choque puntual o un patrón sostenido. La diferencia no está en cuánto dolió, sino en si al señalarlo hubo corrección o hubo cierre de filas.

Cuando señalas algo y la institución se protege a sí misma antes que a la persona, ya no estás frente a un error: estás frente a un patrón. Ese es el dato decisivo. Una comunidad sana se equivoca y repara; una comunidad enferma se equivoca y administra la imagen.

“

Declarar la paz no produce paz. Solo silencio al que estaba gritando.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué frases espirituales te usaron para que dejaras de hablar?
- ¿Puedes escribir los hechos sin adjetivos, tal como ocurrieron?
- ¿Lo tuyo fue un error puntual o un patrón que se protegió?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy los hechos en orden cronológico, sin interpretar y sin calificar a nadie. Guárdalo en un lugar seguro. Es tu memoria escrita, y sirve tanto para tu claridad como para cualquier proceso futuro.

La Biblia de canto

Cuando el versículo se usa como arma



Una Biblia abierta alimenta. Una Biblia de canto corta. El mismo libro que te sostuvo puede haberse convertido en el instrumento con el que te controlaron, y esa es una de las razones por las que hoy te cuesta leerla. Si al abrirla escuchas la voz del que te hirió, no es que hayas perdido el amor por la Palabra: es que te la asociaron a una experiencia de daño.

Los textos favoritos para esto son conocidos. La sumisión a la autoridad usada para blindar al que abusa. El no juzgar usado para que nadie señale. El cubrir en amor usado para tapar delitos. La disciplina usada como castigo público. En todos los casos el mecanismo es el mismo: se toma un texto verdadero y se le quita el contexto para producir obediencia sin protección.

Jesús describió a quienes atan cargas pesadas y difíciles de llevar y las ponen sobre los hombros de la gente, mientras ellos ni con un dedo quieren moverlas. Es una crítica frontal a un liderazgo religioso que exigía sin cargar. Que esa crítica esté en el Evangelio significa algo importante para ti: la Escritura misma le da la razón al que denuncia el abuso religioso.

Porque atan cargas pesadas y difíciles de llevar, y las ponen sobre los hombros de los hombres; pero ellos ni con un dedo quieren moverlas.

MATEO 23:4 (RVR1960)

Recuperar los textos secuestrados

No tienes que renunciar a los pasajes que te lanzaron. Puedes recuperarlos leyéndolos completos y en su contexto, en calma, quizás en otra versión distinta a la que se usaba allá. Muchas veces uno descubre que el texto decía justo lo contrario de lo que le predicaban, y esa comprobación tiene un efecto liberador enorme.

Si por ahora no puedes con esos pasajes, empieza por otros. Los Salmos son un buen refugio porque están llenos de gente furiosa hablándole a Dios sin filtro. Ahí no te van a pedir que te calmes.

Ni el ungido está por encima de la ley

La frase de no tocar al ungido se toma de un episodio de David y Saúl, y se ha usado durante décadas para blindar a líderes de toda rendición de cuentas. Pero la Biblia entera está llena de profetas confrontando reyes por nombre, y de apóstoles corrigiéndose públicamente entre ellos. Un liderazgo que no acepta ser cuestionado no está siendo bíblico: está siendo cómodo.

Ninguna posición espiritual coloca a alguien por encima de la ley civil ni por encima de la verdad. Un líder que exige silencio a nombre de la unción está pidiendo algo que la Escritura nunca le concedió.



Un texto verdadero al que le quitan el contexto se convierte en un arma con licencia divina.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué versículos te dejaron de servir porque te los usaron en contra?
- ¿Qué te enseñaron sobre cuestionar a un líder y quién se beneficiaba de esa enseñanza?
- ¿Estás leyendo la Biblia con la voz de quién sonando en la cabeza?

PRÁCTICA DE HOY

Elige un pasaje que te hayan usado en contra y léelo completo, capítulo entero, en una versión distinta a la que oías allá. Anota una sola diferencia entre lo que dice y lo que te decían que decía.

Error de remitente

04

Separar a Dios de quienes hablaron en su nombre

Aquí está el punto en el que se juega tu fe. Durante años te dijeron que ese líder representaba a Dios, que esa congregación era la familia de Dios, que las decisiones de esos hombres eran la voluntad de Dios. Entonces cuando te hirieron, tu corazón registró que quien te hirió fue Dios. Yo llamo a eso el error de remitente: le atribuiste a Dios una carta que firmó otra persona.

Deshacer ese error no es un truco mental, es un trabajo lento y necesario. Consiste en volver a poner nombres propios donde había etiquetas. No fue la iglesia: fue Ricardo. No fue Dios: fue una junta que decidió proteger su imagen. Cuando el daño recupera sus autores concretos, Dios queda libre de una acusación que no le correspondía.

Dios mismo se pronunció sobre los pastores que se apacientan a sí mismos. Por medio de Ezequiel dijo ay de ellos, y les reclamó que no fortalecieron a las débiles ni curaron a las enfermas ni vendaron a las perniquebradas. Léelo bien: Dios no estaba del lado de esos líderes. Estaba del lado de las ovejas maltratadas. Estaba de tu lado.

¡Ay de los pastores de Israel, que se apacientan a sí mismos! ¿No apacientan los pastores a los rebaños?

EZEQUIEL 34:2 (RVR1960)

La imagen de Dios que te vendieron

Muchas personas heridas descubren, años después, que lo que perdieron no fue la fe sino una caricatura. Un dios que exige rendimiento, que castiga la pregunta, que se pone del lado del fuerte, que ama según cuánto sirvas. Perder eso no es apostasía: es un desmonte necesario. Lo difícil es que mientras se cae la caricatura uno siente que se está cayendo todo.

El trabajo entonces es lento y consiste en volver a los Evangelios sin intermediarios. Mira cómo trata Jesús a los que estaban por fuera, a los avergonzados, a los que la religión había excluido. Si el Dios que te enseñaron no se parece a ese Jesús, el problema nunca fue Dios.

Poner nombre propio al daño

Hablar de la iglesia en abstracto mantiene el dolor difuso y también injusto, porque mete en el mismo saco a personas que no tuvieron nada que ver. Decir quién hizo qué es más incómodo pero más sano, y es el primer paso hacia cualquier justicia posible. La generalización protege al culpable tanto como el silencio.

Esto no significa salir a publicarlo en redes. Significa que en tu propia cabeza, y ante las personas que corresponda, el daño tenga autores identificables. Un daño con autor se puede procesar; un daño atribuido a una entidad enorme y difusa se queda dando vueltas para siempre.

“

Le atribuíste a Dios una carta que firmó otra persona. Devuélvele la firma a su autor.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le estás cobrando a Dios que en realidad hizo una persona con nombre?
- ¿Qué imagen de Dios se te cayó y era caricatura, no Dios?
- ¿A quién estás incluyendo injustamente en el saco de los que te hirieron?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la frase la iglesia me hizo esto y luego reescríbela tres veces cambiando la palabra iglesia por los nombres propios de quienes efectivamente lo hicieron. Nota cómo cambia lo que sientes al leerla.

El pacto de la alfombra

Cuando la institución protege su imagen antes que a la persona

Existe un acuerdo tácito en muchas organizaciones religiosas que nadie firma pero todos entienden: lo que pueda dañar el testimonio se maneja adentro. Se llama proteger la obra. En la práctica significa que la reputación de la institución vale más que la seguridad de sus miembros. Yo lo llamo el pacto de la alfombra, porque todo lo que estorba se barre debajo de ella hasta que la alfombra deja de cerrar.

El pacto tiene un guion previsible. Primero se te pide discreción por el bien de los débiles. Después se maneja el asunto en una reunión sin actas. Luego el responsable es trasladado, no sancionado. Al final se anuncia que el asunto fue resuelto y que hay que seguir adelante. En ningún punto del guion aparece la palabra reparación, y en ninguno aparece la víctima como sujeto con derechos.

Jesús dijo que nada hay oculto que no haya de ser manifestado, ni escondido que no haya de ser conocido y de salir a luz. No lo dijo como amenaza para los pecadores comunes sino como principio del Reino: la verdad es aliada de Dios, no enemiga. Toda estructura que necesita oscuridad para sostenerse está admitiendo algo sobre sí misma.

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)

Discreción no es lo mismo que encubrimiento

Hay una discreción legítima: no divulgar detalles íntimos de una persona, no exponer a menores, no convertir un conflicto en espectáculo. Y hay un encubrimiento que se disfraza de discreción. La diferencia es sencilla de comprobar: la discreción protege a la parte vulnerable, el encubrimiento protege a la parte poderosa.

Cada vez que te pidan silencio, haz esa pregunta en tu cabeza: este silencio, ¿a quién protege? Si la respuesta es al que tiene el cargo, el micrófono o el manejo del dinero, no estás ante un acto de amor sino ante una operación de imagen.

Guardar evidencia sin volverte fiscal

Guarda los mensajes, los correos, los audios, las actas si las hay. No para vengarte, sino porque en estos procesos la memoria se disputa y quien tiene documentos tiene realidad. Muchas personas borran todo en un impulso de querer pasar la página y después no pueden sostener nada de lo que vivieron.

Guardar evidencia no significa dedicarle tu vida al caso. Puedes archivar todo en una carpeta, cerrarla y seguir viviendo. Está ahí si la necesitas. Esa combinación de tener el respaldo y no vivir revisándolo es el equilibrio que más paz da.

“

Cada vez que te pidan silencio, pregunta a quién protege ese silencio. La respuesta lo explica todo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién protegía el silencio que te pidieron?
- ¿Hubo alguna reparación real o solo un anuncio de que el asunto estaba resuelto?
- ¿Conservas todavía los mensajes y documentos de lo que ocurrió?

PRÁCTICA DE HOY

Reúne en una sola carpeta digital toda la evidencia que tengas: capturas, correos, audios, fechas. Ciérrala y guárdala. No la revises a diario; solo asegúrate de que existe.

La línea roja

Qué hacer cuando ya no es una herida sino un delito

Hay que decirlo sin adornos. Si lo que ocurrió incluye abuso sexual a un adulto o a un menor, violencia física, manejo fraudulento de dinero, amenazas o retención de documentos, no estás frente a un conflicto eclesial. Estás frente a un delito, y los delitos se denuncian ante las autoridades civiles. Fiscalía, Policía, comisaría de familia o la instancia que corresponda en tu país. Punto.

Nadie de una iglesia tiene facultad para pedirte que no denuncies, ni potestad para resolver internamente lo que la ley reserva a los jueces. Si un líder te dijo que denunciar es entregar al hermano al mundo, te dio un consejo que contradice la Escritura y que además te expone a ti y a otras posibles víctimas. Pablo escribió que la autoridad civil es servidora de Dios para tu bien y que no en vano lleva la espada.

Y hay algo más que conviene saber: en la mayoría de estos casos no eres la única persona. Los patrones de abuso rara vez ocurren una sola vez. Tu denuncia no es una venganza personal; es, muchas veces, lo único que impide que haya alguien más. Eso no te obliga a nada ni te carga con la responsabilidad de todos, pero sí desmonta el argumento de que denunciar es un acto egoísta.

Porque es servidor de Dios para tu bien. Pero si haces lo malo, teme; porque no en vano lleva la espada, pues es servidor de Dios, vengador para castigar al que hace lo malo.

ROMANOS 13:4 (RVR1960)

El orden de los pasos

Primero, la seguridad física tuya y de los tuyos: alejarte del contacto directo, cambiar rutinas si hace falta, avisar a alguien de confianza. Segundo, la denuncia formal con la evidencia que tengas, aunque te parezca poca; la valoración le corresponde a la autoridad, no a ti. Tercero, el acompañamiento profesional, psicológico y jurídico. Cuarto, y solo cuarto, lo eclesial.

Ese orden importa. Muchas personas empiezan por lo eclesial, pierden meses en reuniones internas que no llevan a nada y llegan a la denuncia cuando la evidencia ya se perdió y los testigos ya se retractaron. Empezar por donde corresponde no es desconfiar de la iglesia: es entender qué puede hacer cada instancia.

Si el abuso fue contra un menor

En este caso no hay ninguna deliberación que hacer. Se denuncia de inmediato, con o sin el respaldo de la congregación, y sin avisar previamente al presunto agresor. Cualquier adulto que sepa de un hecho así y lo administre internamente está participando del daño, aunque su intención haya sido evitar un escándalo.

Los niños no tienen manera de defenderse de un sistema de adultos que se protege entre sí. Los adultos que estamos alrededor somos la única barrera, y esa barrera se ejerce en la denuncia, no en la oración a solas ni en la advertencia privada.

“

Los conflictos se conversan. Los delitos se denuncian. Confundirlos es lo que permite que se repitan.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Lo que viviste cruza la línea de lo que la ley considera delito?
- ¿Alguien te pidió no denunciar y con qué argumento lo hizo?
- ¿Qué necesitarías tener listo para dar el primer paso legal esta semana?

PRÁCTICA DE HOY

Si hubo delito, busca hoy la información concreta de dónde y cómo se denuncia en tu ciudad, y comparte lo que estás viviendo con una persona de confianza por fuera de esa congregación. No des el paso solo.

Perdonar no es volver

Tres piezas distintas que te enseñaron como una sola

Aquí está la confusión que más gente ha dejado atrapada. Te enseñaron que perdonar, reconciliarse y volver a confiar eran lo mismo, y como no querías volver, concluiste que no habías perdonado, y como creíste que no habías perdonado, te sentiste en pecado. Ese enredo mantiene a personas heridas regresando a lugares peligrosos para probarle a Dios algo que Dios nunca les pidió.

Son tres piezas separadas. El perdón es una decisión tuya, unilateral, que consiste en renunciar a cobrarle a esa persona el daño y entregarle ese cobro a Dios. No requiere que el otro participe. La reconciliación es una relación restaurada, y requiere dos: arrepentimiento real de una parte y disposición de la otra. La confianza es distinta a las dos: se reconstruye con evidencia y con tiempo, y es completamente legítimo no otorgarla.

Pablo escribió que en cuanto dependa de nosotros estemos en paz con todos los hombres, y esa cláusula inicial es enorme. En cuanto dependa de ti. Reconoce de entrada que hay reconciliaciones que no dependen de ti, porque el otro no quiere, no reconoce nada o sigue siendo peligroso. Estás llamado a perdonar; no estás obligado a reconciliarte con quien no ha cambiado.

Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.

ROMANOS 12:18 (RVR1960)

Cómo saber si ya perdonaste

No lo mide el sentimiento. Puedes perdonar y seguir sintiendo dolor y hasta rabia, porque las emociones van más lento que las decisiones. Lo mide otra cosa: si dejaste de desear activamente el mal de esa persona y si dejaste de organizar tu vida alrededor de que le llegue su merecido. Eso es soltar el cobro.

Y hay un indicador más, más lento en llegar: puedes contar lo que pasó sin que se te descomponga el día. Cuando el relato se vuelve historia en vez de herida abierta, el perdón ya hizo su trabajo, aunque nunca vuelvas a hablarle a esa persona.

El derecho a no volver a exponerte

Proverbios dice que sobre toda cosa guardada guardemos el corazón, porque de él mana la vida. Guardar implica límites. Poner un límite no es rencor: es la manera adulta de amar sin destruirse. Puedes orar por alguien y al mismo tiempo no permitirle acceso a tu vida, y no hay contradicción en eso.

Si alguien te presiona diciendo que un perdón verdadero se demuestra volviendo, revisa quién gana con ese regreso. Casi siempre gana la institución, que necesita la foto de la restauración. Tu sanidad no le debe fotos a nadie.

“

Perdonar es soltar el cobro. Reconciliarse es otra cosa, y necesita dos personas honestas, no una sola dispuesta.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás confundiendo no querer volver con no haber perdonado?
- ¿Qué evidencia concreta necesitarías para volver a confiar, si es que quisieras?
- ¿Quién gana si tú regresas a ese lugar?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en tres columnas separadas qué significa para ti perdonar, reconciliarte y confiar en este caso concreto. Marca cuál de las tres ya diste, cuál no depende de ti y cuál has decidido no dar.

Salir por la puerta

08

Cómo irse de una comunidad sin destruirte en el camino

Hay dos formas de irse de una iglesia. Una es desaparecer: dejar de ir, no contestar, bloquear a todo el mundo y cargar durante años la sensación de un capítulo sin cerrar. La otra es salir por la puerta: decidir con claridad, avisar a quien corresponde, despedirte de la gente que sí te importó y cerrar tú mismo el ciclo. La segunda cuesta más una semana y ahorra años.

Salir por la puerta no significa dar explicaciones a todo el mundo ni exigir una reunión de rendición de cuentas que probablemente no te van a dar. Significa que tú sabes por qué te vas, que se lo dijiste a las dos o tres personas que merecían saberlo y que no dejaste amistades verdaderas enterradas debajo del conflicto institucional.

Cuando Pablo y Bernabé tuvieron un desacuerdo tan fuerte que se separaron, el texto de Hechos no lo maquilla: dice que hubo tal desacuerdo que se apartaron el uno del otro. Y sin embargo cada uno siguió sirviendo, y años después Pablo pide que le lleven a Marcos porque le es útil para el ministerio. La separación no fue el final de la historia de ninguno de los dos.

Y hubo tal desacuerdo entre ellos, que se apartaron el uno del otro.

Rescatar lo que sí era bueno

En medio del daño hubo cosas verdaderas: gente que te amó de verdad, un versículo que te sostuvo, un servicio donde encontraste tu vocación, amistades que valen la pena. Tirar todo a la basura por causa de quienes te hirieron es dejarles ganar también lo bueno. Se puede hacer un inventario de lo que sí te llevas.

Escribe esa lista aparte de la lista del daño. Las dos son ciertas al mismo tiempo y sostener esa doble verdad es señal de madurez, no de tibieza. Nadie te está pidiendo que hagas las paces con lo malo para reconocer lo bueno.

El periodo sin domingo

Muchas personas necesitan una temporada sin asistir a ninguna congregación, y eso no es rebeldía. Es lo que se hace después de una cirugía: no correr todavía. El error frecuente es que esa temporada se prolongue por inercia hasta convertirse en la nueva vida, sin que nunca se haya decidido.

Por eso conviene ponerle fecha. Tres meses, seis meses, lo que necesites, pero con una fecha en la que te vas a preguntar en serio cómo vas. Un descanso con fecha es descanso; un descanso sin fecha se convierte en aislamiento, y el aislamiento le hace a la fe lo que la humedad le hace a la madera.

“

Desaparecer cuesta menos una semana y cuesta más varios años. Salir por la puerta es al revés.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Te fuiste o desapareciste?
- ¿Qué amistades verdaderas quedaron enterradas debajo del conflicto?
- ¿Tu tiempo sin congregarte tiene fecha de revisión o se volvió indefinido?

PRÁCTICA DE HOY

Escríbele esta semana a una persona buena de esa congregación, sin hablar del conflicto, solo para saludarla y decirle que la aprecias. Rescatar un vínculo verdadero es una forma concreta de no dejar que el daño se lo lleve todo.

Fe sin edificio

Sostener la vida espiritual en el intervalo



Hay una temporada intermedia que nadie describe bien: ya no estás allá y todavía no estás en ninguna parte. El domingo se vuelve un día raro, la oración se vuelve corta y seca, y aparece un miedo de fondo a estarte enfriando sin darte cuenta. Ese intervalo es real y es peligroso, no porque Dios se aleje, sino porque el aislamiento tiene su propia gravedad.

Lo que conviene entender es que en el intervalo tu fe no necesita rendir: necesita sobrevivir. Baja las expectativas de tu vida devocional a lo mínimo sostenible. Un salmo al día. Una oración de tres frases. Una conversación por semana con alguien que crea. Eso es suficiente para el intervalo y es infinitamente mejor que el ciclo de proponerte una hora diaria, fallar y sentirte peor.

El profeta Isaías dijo que Dios no quebrará la caña cascada ni apagará el pábilo que humea. Esa es la imagen exacta de la fe en el intervalo: una mecha que ya no da llama, solo humo. Y el texto dice que Dios no la apaga. No te está exigiendo llama. Está cuidando el humo hasta que vuelva a prender.

No quebrará la caña cascada, ni apagará el pábilo que humeare; por medio de la verdad traerá justicia.

ISAÍAS 42:3 (RVR1960)

La comunidad mínima viable

Hebreos exhorta a no dejar de congregarnos, y ese texto se ha usado para presionar a gente herida a volver a lugares peligrosos. Pero el versículo anterior dice para qué es congregarse: para estimularnos al amor y a las buenas obras. Ese es el propósito, y ese propósito puede empezar a cumplirse con dos o tres personas y un café, mucho antes de que puedas volver a un edificio lleno.

Busca tu comunidad mínima viable: dos o tres creyentes con los que puedas ser honesto, sin agenda institucional, sin que nadie te evalúe. Si eso es todo lo que aguantas por ahora, es suficiente. No es un plan B; es la forma más antigua que tuvo la iglesia.

Cuidado con el diagnóstico permanente

Existe un riesgo en esta etapa: que la identidad de herido se vuelva cómoda. Uno puede pasar años leyendo, escuchando y comentando sobre iglesias tóxicas, sintiendo que está procesando cuando en realidad está rumiando. La señal de alerta es cuando el tema ocupa más espacio en tu vida que cualquier otra cosa que te guste.

Procesar tiene una dirección: apunta a que puedas vivir. Rumiarse da vueltas en el mismo punto. Si notas que llevas mucho tiempo dando vueltas, un proceso terapéutico con un profesional te va a servir más que otro contenido sobre el tema, por bueno que sea.

“

En el intervalo tu fe no tiene que rendir. Solo tiene que sobrevivir hasta la próxima estación.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es la versión mínima sostenible de tu vida espiritual hoy?
- ¿Quiénes son las dos o tres personas de tu comunidad mínima viable?
- ¿Estás procesando o llevas meses rumiando lo mismo?

PRÁCTICA DE HOY

Define hoy tu mínimo sostenible y escríbelo: un salmo al día, una oración corta, una conversación semanal. Cúmpelo por siete días sin agregarle nada más y sin castigarte por lo que no hiciste.

Confianza por tramos

10

Cómo volver a una comunidad sin repetir la historia

Un día vas a considerar volver a congregarte, y va a aparecer el mismo miedo: si me entrego otra vez, ¿me vuelve a pasar? La respuesta honesta es que sí puede volver a pasar, porque toda comunidad está hecha de gente. Pero hay una diferencia enorme entre entrar como entraste la primera vez y entrar sabiendo lo que ahora sabes.

La primera vez entregaste la confianza completa el primer mes, porque te enseñaron que desconfiar era carnal. Esta vez puedes darla por tramos: la das en cuotas, contra evidencia observada, y con derecho a detenerte en cualquier tramo. Eso no es cinismo. Es lo que hace cualquier persona sensata al entrar en cualquier relación importante.

Jesús mismo, según el Evangelio de Juan, no se fiaba de todos los que creían en él porque conocía a todos los hombres y sabía lo que había en el hombre. Que el propio Cristo administrara su confianza según lo que veía es un permiso enorme para ti. Discernir no es lo contrario de amar; es la condición para amar sin destruirse.

Pero Jesús mismo no se fiaba de ellos, porque conocía a todos, y no tenía necesidad de que nadie le diese testimonio del hombre, pues él sabía lo que había en el hombre.

Qué mirar en una comunidad nueva

Hay señales observables desde afuera, sin conocer a nadie. Cómo hablan de quienes se fueron. Si hay claridad sobre el manejo del dinero y alguien distinto al líder lo administra. Si existen protocolos escritos de protección de menores. Si el líder principal es corregido alguna vez en público por alguien. Si el que hace preguntas incómodas sigue siendo bienvenido a los seis meses.

Ninguna de estas señales requiere que confíes en el testimonio de nadie. Se ven. Tómate seis meses sencillamente mirando, asistiendo sin comprometerte a nada. Una comunidad sana no va a presionarte para que te integres rápido; una comunidad que necesita gente sí.

Volver sin blindarse del todo

El riesgo del otro extremo es entrar para siempre con el chaleco puesto: asistir sin conocer a nadie, no dejar que nadie te pregunte nada, irse antes de que termine la reunión. Es comprensible, y como etapa está bien. Como estilo de vida termina dándole al agresor una victoria adicional, porque te dejó solo para siempre.

La meta no es volver a ser ingenuo ni quedarse blindado. Es una tercera cosa: vínculos elegidos con criterio, poquitos y verdaderos. Muchas personas descubren, años después, que la comunidad que hoy las sostiene es más pequeña, más lenta y mucho más real que la que perdieron.

“

La confianza no se entrega de una vez ni se niega para siempre. Se da por tramos, contra evidencia.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué tramo de confianza estás dispuesto a dar hoy y cuál no todavía?
- ¿Qué señales concretas mirarías antes de comprometerte con una comunidad nueva?
- ¿Estás protegiéndote o ya te blindaste de todo el mundo?

PRÁCTICA DE HOY

Haz una lista de cinco señales observables que quieres verificar antes de comprometerte con una comunidad. Comprométete solo a asistir durante seis meses, sin asumir ningún rol, mientras las verificas.

Lo que no te pudieron quitar

Te quitaron la congregación, quizás el ministerio, quizás amigos que creías para toda la vida, quizás años de servicio que hoy te parecen desperdiciados. Es una pérdida real y no hay que rebajarla llamándola prueba, ni adornarla diciendo que todo pasa por algo. Pasó porque alguien hizo mal las cosas, y eso es todo lo que hay que decir al respecto.

Pero hay cosas que no estuvieron nunca en sus manos. No pudieron quitarte lo que Dios es. No pudieron quitarte lo que aprendiste, aunque lo hayas aprendido en un lugar que después se dañó. No pudieron quitarte tu capacidad de amar, aunque hoy la tengas racionada. Y no pudieron quitarte el derecho a empezar otra vez, con criterio y sin ingenuidad.

Si alguna vez llegas a estar del otro lado, liderando algo, acuérdate de esta temporada. Los que fueron heridos y sanaron suelen convertirse en los cuidadores más confiables que existen, precisamente porque saben lo que pesa una llave entregada. La restauración no te devuelve al punto anterior; te deja distinto, más lento para confiar y mucho mejor para cuidar.



Que Dios te dé claridad para nombrar lo que pasó, valor para hacer lo que corresponda hacer y paz para no cargar lo que nunca fue tuyo. Que el Señor, que está cerca de los quebrantados de corazón, cure lo que la niebla dejó confuso y te devuelva la capacidad de confiar sin volverte imprudente. Que no pierdas a Dios por culpa de quienes hablaron mal en su nombre. Y que un día encuentres una mesa pequeña, honesta y segura, donde te reciban sin pedirte que finjas que nada pasó.

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.

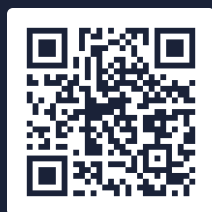
Contamos contigo.

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