

PERDÓN

El perdón que te devuelve la vida

Soltar sin fingir que no dolió

Johana Heredia Arévalo

Colección Sanidad Interior

Personas que llevan años cargando una ofensa y a quienes
el...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Sanidad Interior

LA VOZ Una consejera de trato directo, que no endulza el daño y tampoco deja a nadie atrapado en él.

PARA QUIÉN Personas que llevan años cargando una ofensa y a quienes el consejo de perdonar les ha sonado a que se les pida callarse.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Entender el perdón como una renuncia al cobro, no como una amnistía a la verdad, y recuperar la energía que el rencor tenía secuestrada.

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 cuenta que llevas por dentro**

Introducción

01 La deuda que no se paga

Qué es exactamente el perdón cuando se le quita el adorno

02 Las cinco confusiones

Todo lo que el perdón no es y te enseñaron que sí

03 El inventario exacto

Nombrar el daño con precisión antes de soltarlo

04 El arriendo del rencor

Lo que estás pagando por conservar la cuenta abierta

05 Perdón y justicia

Por qué no son opuestos y nunca lo fueron

06 El perdón que se relee

Por qué hay que volver a perdonar lo mismo

07 Sin firma del otro

Perdonar a quien no pidió perdón ni lo va a pedir

08 El tribunal de las tres

Cuando el que no se perdona eres tú

09 La memoria del cuerpo

Lo que el rencor guarda donde no llega la voluntad

10 Señales de deshielo

Cómo saber que ya soltaste, sin engañarte



Lo que vuelve cuando la cuenta se cierra

EL PERDÓN QUE TE DEVUELVE ...
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

La cuenta que llevas por dentro

Hay una contabilidad que todos llevamos y que nadie audita. En ella están anotadas las cosas que te hicieron y que nunca se pagaron: el dinero que prestaste y no volvió, la infidelidad, el papá que no apareció, la amiga que habló de ti, el jefe que se llevó tu crédito. La cuenta está abierta y sigue generando intereses aunque hayan pasado veinte años. Este libro trata sobre qué hacer con esa cuenta.

Empecemos por lo que este libro no va a hacer. No te va a decir que lo que pasó no fue tan grave, ni que había una razón oculta, ni que la otra persona en el fondo te quería. No va a apurarte a llamar a nadie. Y sobre todo, no va a confundir perdonar con reconciliarse, ni con callarse, ni con quedarse donde te hacen daño. Esas son cuatro cosas distintas y su confusión ha hecho un daño enorme.

El perdón que se propone aquí es concreto y bastante menos romántico de lo que suena en los sermones. Es una renuncia deliberada a cobrar una deuda que efectivamente existe. No es amnesia, no es negación y no es un sentimiento. Es una decisión que a veces hay que tomar muchas veces sobre el mismo asunto.

Lo que está en juego no es la paz de quien te hirió. Es la tuya. El rencor tiene la particularidad de que lo paga siempre el que lo carga y casi nunca el que lo causó. Vamos a ver, capítulo por capítulo, cómo se desmonta esa carga sin traicionar la verdad de lo que ocurrió.

La deuda que no se paga

Qué es exactamente el perdón cuando se le quita el adorno

Jesús explicó el perdón con una imagen financiera, no sentimental: un hombre debía una cantidad imposible y el rey le canceló la deuda. Cancelar no significa que la deuda no existía. Significa que existía, que era real, que estaba correctamente calculada, y que alguien decidió asumir la pérdida en lugar de cobrarla. Ese es el mecanismo exacto del perdón.

Esto cambia todo el planteamiento. Perdonar no es decir que no fue nada. Al contrario: solo se puede perdonar lo que se reconoce como deuda real. Cuando alguien te dice que lo perdonó pero que en realidad no había nada que perdonar, no perdonó, minimizó. Y minimizar deja el daño intacto por debajo, cobrando intereses en silencio.

Yo llamo a esto la contabilidad del dolor. Mientras la cuenta esté abierta, tu mente le está dedicando una parte de su capacidad a llevar el registro: qué te hizo, cuánto perdiste, qué te debe, cuándo va a pagar. Esa contabilidad consume una energía enorme y no produce ningún ingreso. El perdón es el asiento contable que cierra la cuenta, asumiendo la pérdida.

No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor.

ROMANOS 12:19 (RVR1960)

Asumir la pérdida es lo que duele

Aquí está el nudo real. Perdonar duele porque implica aceptar que no vas a recuperar lo que perdiste. Los años, la confianza, la infancia, el dinero, la salud. Muchas personas no logran perdonar no por rencor sino porque perdonar les exige hacer un duelo que nunca hicieron. Mientras exista un cobro pendiente, queda la fantasía de que algún día se repare.

Por eso el perdón está más emparentado con el duelo que con la reconciliación. Es aceptar una pérdida definitiva. Y por eso también no se logra a punta de fuerza de voluntad en una tarde: se atraviesa, igual que se atraviesa una muerte.

Entregarle el cobro a otro

Pablo escribió que no nos vengamos nosotros mismos sino que dejemos lugar a la ira de Dios, porque está escrito que suya es la venganza. Esa frase se lee mal cuando se entiende como una amenaza. Léela como una transferencia de responsabilidad: el caso no queda cerrado ni impune, queda en otras manos. Tú dejas de ser el fiscal, el juez y el cobrador del asunto.

Ese es un alivio inmenso para quien lleva años administrando un caso que nunca va a poder ganar. No estás dejando que la injusticia quede en nada. Estás reconociendo que no te corresponde a ti resolverla, y que hacerlo te está costando la vida.

“Solo se puede perdonar lo que primero se reconoce como deuda real. Minimizar no es perdonar; es aplazar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué deuda concreta llevas anotada y contra quién?
- ¿Qué pérdida definitiva tendrías que aceptar para poder cerrarla?
- ¿Cuánta energía diaria le dedicas a llevar esa contabilidad?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una hoja la deuda tal como la tienes registrada: qué te quitaron y cuánto valía para ti. No perdones nada hoy. Solo mira el monto real, que casi siempre es distinto al que uno creía.

Las cinco confusiones

Todo lo que el perdón no es y te enseñaron que sí

Buena parte de la resistencia a perdonar no es rencor: es sensatez mal informada. La gente se niega a perdonar porque cree que perdonar la obliga a cosas que serían injustas o peligrosas. Y tiene razón en negarse a esas cosas. El problema es que ninguna de ellas es el perdón. Son cinco confusiones que conviene desarmar una por una.

Primera: perdonar no es olvidar. La memoria no obedece órdenes y recordar no es rencor; recordar es lo que te permite no repetir. Segunda: perdonar no es minimizar. Nadie te está pidiendo que digas que no fue grave. Tercera: perdonar no es reconciliarse. La reconciliación necesita dos personas y arrepentimiento real; el perdón se puede hacer solo.

Cuarta: perdonar no es callar. Puedes perdonar a alguien y aun así contar lo que pasó, denunciarlo si hubo delito o advertir a quien corresponda. Y quinta, la más importante de todas: perdonar no es quedarse. Puedes perdonar a alguien e irte, cambiar de casa, terminar la relación, poner una distancia definitiva. El perdón cancela la deuda; no te obliga a seguir viviendo en el lugar donde te la generaron.

Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.

COLOSENSES 3:13 (RVR1960)

Quién se beneficia de las confusiones

Vale la pena notar algo: estas cinco confusiones siempre benefician al que hizo el daño. Si perdonar obliga a olvidar, callar, minimizar, volver y quedarse, entonces el perdón se convierte en el mejor instrumento posible para el que ofende. Ninguna doctrina sana produce ese resultado, y cuando una interpretación bíblica termina protegiendo sistemáticamente al fuerte, hay que revisarla.

Cuando alguien te presiona a perdonar, pregúntate quién queda cómodo con tu perdón. Si la respuesta es la persona que te hirió o la institución que la protege, no te están hablando de perdón: te están gestionando.

Perdón sin acceso

Existe una categoría que a mucha gente le devuelve el aire cuando la escucha por primera vez: el perdón sin acceso. Consiste en soltar el cobro y, al mismo tiempo, no darle a esa persona ningún lugar en tu vida. Es perfectamente coherente y en algunos casos es lo único responsable, sobre todo cuando hubo violencia o cuando no hay ningún reconocimiento del daño.

No confundas la falta de acceso con odio activo. Puedes desearle bien a alguien de verdad, orar por él, alegrarte si le va bien, y aun así no darle tu número. Los límites no son rencor con buenos modales: son la manera adulta de administrar el riesgo.

“Perdonar no te obliga a olvidar, ni a callar, ni a volver, ni a quedarte. Solo te libera de cobrar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál de las cinco confusiones te ha impedido perdonar?
- ¿Quién queda cómodo si tú perdonas de la manera en que te lo están pidiendo?
- ¿Hay alguien a quien puedas perdonar sin darle acceso?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la frase perdonar no significa y complétala cinco veces con las cinco confusiones aplicadas a tu caso concreto. Léelas en voz alta. Muchas personas descubren ahí que ya habían perdonado.

El inventario exacto

03

Nombrar el daño con precisión antes de soltarlo

Hay una regla que parece contradictoria y no lo es: no se puede soltar lo que no se ha agarrado bien. Mucha gente intenta perdonar un bulto difuso llamado lo que me hizo mi mamá, y fracasa una y otra vez, porque un bulto no se puede soltar. Lo que se suelta son cosas concretas: hechos, fechas, frases, ausencias. Eso es el inventario exacto.

El inventario se hace por escrito y con precisión. No fue que mi papá fue mal padre, sino que no fue a mi grado, que me dijo esta frase el día de mi cumpleaños de quince, que se llevó el dinero de la casa tres veces. Cuando el daño se vuelve una lista de hechos, deja de ser una nube que lo cubre todo y pasa a tener bordes. Lo que tiene bordes se puede trabajar.

David, que fue traicionado varias veces, le decía a Dios que sus huidas estaban contadas y le pedía que pusiera sus lágrimas en su redoma. Es una imagen de contabilidad divina: nada de lo que te pasó se perdió ni pasó desapercibido. Esa certeza es lo que permite soltar sin sentir que el daño quedó negado. No lo estás borrando; lo estás entregando a alguien que sí lleva la cuenta bien.

Mis huidas tú has contado; pon mis lágrimas en tu redoma; ¿no están ellas en tu libro?

Separar el hecho de la interpretación

En el inventario aparecen dos cosas mezcladas: lo que pasó y lo que concluiste sobre ti a partir de lo que pasó. Que tu papá no fuera a tu grado es un hecho. Que eso signifique que no vales la pena es una interpretación, escrita por una niña de quince años que hacía lo que podía con la información que tenía. Y las interpretaciones se pueden revisar de adulta.

Este es uno de los trabajos más liberadores de todo el proceso. Muchas veces el peso que cargas no viene del hecho sino de la conclusión que sacaste. El hecho ya pasó y no se puede cambiar; la conclusión sí, y es tuya.

Cuando el daño fue severo

Si el inventario incluye abuso sexual, violencia física o algo que ocurrió cuando eras menor de edad, este trabajo no debería hacerse en soledad. Buscá acompañamiento de un psicólogo o terapeuta con experiencia en trauma. Escribir estos hechos sin contención puede reactivar el malestar en lugar de aliviarlo, y eso no significa que estés fallando.

Además, si hubo delito y todavía es jurídicamente posible, denunciarlo es un derecho tuyo. El perdón espiritual y el proceso legal no se contradicen: uno tiene que ver con lo que tú sueltas por dentro, y el otro con lo que la sociedad debe hacer para que no se repita.

“

No se puede soltar un bulto. Se sueltan hechos concretos, con fecha y con nombre.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Puedes convertir tu dolor difuso en una lista de hechos concretos?
- ¿Qué conclusiones sobre ti sacaste de esos hechos y siguen vigentes?
- ¿Este inventario necesita hacerse con acompañamiento profesional?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe cinco hechos concretos, con la mayor precisión que puedas, sin adjetivos. Al lado de cada uno anota qué concluiste sobre ti a partir de él. Deja la hoja ahí y descansa; no intentes resolver nada hoy.

El arriendo del rencor

Lo que estás pagando por conservar la cuenta abierta

El rencor no es gratis. Cobra un arriendo mensual y lo cobra puntualmente. Se paga en horas de sueño perdidas, en conversaciones imaginarias en la ducha, en la energía que se va cada vez que aparece su nombre en un chat, en la mala cara que le pones a gente que no tiene nada que ver. Lo curioso del arriendo del rencor es que quien lo paga es el arrendatario, nunca el dueño del daño.

Vale la pena hacer la cuenta de lo que llevas pagando. Si son diez años, ¿cuántas horas de tu vida han estado ocupadas por esa persona? ¿Cuántas veces ha entrado a tu casa sin que la invites, en forma de recuerdo, mientras lavas la loza? Esa es la ocupación real de tu espacio mental, y casi siempre es mucho mayor de lo que uno estaría dispuesto a conceder.

El autor de Hebreos advierte que se cuide que no brote alguna raíz de amargura, porque estorba y por ella muchos son contaminados. Fíjate en la palabra muchos. El rencor no es un asunto privado: contamina. Se filtra al modo en que le hablas a tu pareja, a la desconfianza que le enseñas a tus hijos, al humor con que llegas a trabajar. Se hereda sin quererlo.

Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados.

HEBREOS 12:15 (RVR1960)

El beneficio secreto del rencor

Si algo se sostiene por años, es porque da algo a cambio. El rencor da tres cosas: una sensación de justicia mientras no llega la justicia real, una identidad clara de víctima que explica lo que anda mal en la vida, y una energía de rabia que a veces es lo único que mantiene a alguien de pie después de una traición. Reconocer esos beneficios no es acusarte; es entender por qué cuesta soltar.

El problema es que los tres son préstamos con interés alto. La sensación de justicia no es justicia, la identidad de víctima limita el futuro y la energía de la rabia se agota y deja cansancio. Vale la pena preguntarse qué necesitarías conseguir por otra vía para poder soltar lo que el rencor te está dando.

Desalojar de a poco

El desalojo no es una escena única. Es una serie de decisiones pequeñas y repetidas: dejar de revisar sus redes, no preguntar por él a los conocidos, cortar la conversación imaginaria en cuanto la notas, no revisar mentalmente el agravio antes de dormir. Cada una de esas decisiones le quita metros cuadrados a un inquilino que no paga.

Ninguna de esas decisiones se siente como perdón mientras las haces. Se sienten como disciplina aburrida. Pero al cabo de unas semanas notas que hay espacio adentro para otra cosa, y ese espacio es el resultado concreto del que habla este libro en su título.

“El rencor cobra arriendo puntual, y el que lo paga eres tú, no la persona que te lo alquiló.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánto espacio mental ocupa hoy esa persona en tu semana?
- ¿Qué te está dando el rencor que todavía no sabes conseguir por otra vía?
- ¿A quién más está contaminando tu amargura sin que lo hayas notado?

PRÁCTICA DE HOY

Elige un solo hábito de mantenimiento del rencor y suspéndelo por siete días: revisar sus redes, preguntar por esa persona o repasar el agravio en la noche. Solo uno, y solo siete días.

Perdón y justicia

Por qué no son opuestos y nunca lo fueron

05

Existe la idea de que si perdonas ya no puedes exigir justicia, y que si exiges justicia es porque no has perdonado. Esa idea ha servido para que muchas personas retiren denuncias, no cobren deudas legítimas y acepten arreglos injustos creyendo que estaban siendo espirituales. Es una falsa oposición y conviene desmontarla con claridad.

Perdón y justicia operan en planos distintos. El perdón es interno, personal y unilateral: yo renuncio a cobrarte a ti. La justicia es externa, social e institucional: la comunidad establece consecuencias para que el daño no se repita y para reparar a quien lo sufrió. Son vías paralelas, y transitar una no cancela la otra. Yo la llamo la doble vía.

Toda la Escritura sostiene las dos cosas al tiempo. El mismo Dios que perdona es el que dice por medio de Miqueas qué pide de nosotros: hacer justicia, amar misericordia y humillarnos ante Él. Justicia y misericordia aparecen en la misma frase, sin contradicción, como dos exigencias simultáneas de una vida recta.

Oh hombre, él te ha declarado lo que es bueno, y qué pide Jehová de ti: solamente hacer justicia, y amar misericordia, y humillarte ante tu Dios.

MIQUEAS 6:8 (RVR1960)

Reparar no es venganza

Pedir que te devuelvan la plata, exigir una disculpa pública proporcional al daño público, denunciar un delito o pedir el traslado de alguien no son actos de venganza. Son actos de reparación. La diferencia está en el objetivo: la venganza busca que el otro sufra, la reparación busca que el daño se corrija y que no se repita en otros.

Puedes verificar en qué vía estás con una pregunta honesta: si el otro reparara el daño hoy sin sufrir nada, ¿quedarías satisfecho? Si la respuesta es sí, estás buscando justicia. Si no, todavía hay algo de venganza operando, y vale la pena mirarlo con calma.

Cuando la justicia no va a llegar

En muchos casos, y hay que decirlo, la justicia humana no va a llegar. El agresor murió, el caso prescribió, la institución cerró filas, no hay pruebas. Esa es una de las situaciones más duras de sostener, porque le exige a la persona soltar sin haber recibido nada. Nadie debería minimizar lo difícil que es eso.

Ahí lo único que queda es una decisión de fe: confiar en que hay un tribunal último donde nada quedó sin registrar. No es un consuelo barato, es la única alternativa a dedicarle la vida entera a un cobro imposible. Y la fe, en este punto, no borra la injusticia: simplemente te devuelve el resto de tu vida.

“

El perdón cierra tu cuenta. La justicia protege a los que vienen detrás. Nunca fueron enemigos.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has renunciado a algo justo creyendo que exigirlo era falta de perdón?
- ¿Si el otro reparara el daño sin sufrir, quedarías tranquilo?
- ¿Qué harías si aceptaras que la justicia humana no va a llegar en tu caso?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en dos columnas lo que corresponde al perdón y lo que corresponde a la justicia en tu caso. Da esta semana un paso concreto en la columna de la justicia, aunque sea pequeño: una consulta, una llamada, una pregunta.

El perdón que se relee

Por qué hay que volver a perdonar lo mismo

Pedro preguntó cuántas veces había que perdonar al hermano que peca contra uno, y propuso siete como si fuera un número generoso. Jesús respondió que no siete, sino setenta veces siete. Casi siempre se lee ese pasaje pensando en muchas ofensas distintas. Pero cualquiera que haya perdonado algo grande sabe que la cifra también aplica a una sola ofensa que hay que perdonar una y otra vez.

Perdonaste el martes con toda sinceridad, y el domingo ves una foto y vuelve la rabia entera, como si no hubieras hecho nada. Mucha gente concluye ahí que su perdón fue falso y se rinde. No fue falso. Es que el perdón de heridas grandes no es un evento, es una decisión que hay que releer cada vez que la memoria vuelve a abrir el archivo.

Piénsalo así: la decisión se toma una vez y se ratifica muchas. Cuando vuelve el recuerdo, no estás empezando de cero; estás confirmando lo que ya decidiste. Con el tiempo, la ratificación toma menos energía y menos días. Ese decrecimiento, y no la ausencia total de dolor, es la señal de que el proceso va bien.

Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete.

MATEO 18:22 (RVR1960)

Los aniversarios y los detonantes

Hay fechas y objetos que reabren el archivo: el aniversario, una canción, un olor, el cumpleaños del que se fue, diciembre entero. Conviene tenerlos identificados de antemano en lugar de que te tomen por sorpresa. Saber que la primera semana de mayo vas a estar sensible no evita el dolor, pero evita que interpretes ese dolor como un retroceso.

Prepárate para esos días con algo concreto: compañía, una salida, hablarlo con alguien de antemano. Un detonante previsto se atraviesa; un detonante imprevisto arrasa con la semana entera y con la confianza que tenías en tu propio progreso.

La frase de ratificación

Ayuda tener una frase corta y propia para los momentos en que la rabia vuelve. Algo como: ya solté ese cobro, no lo voy a retomar hoy. No es una fórmula mágica ni una negación del sentimiento; es una manera de no volver a firmar el contrato cada vez que se presenta la tentación de reabrir el caso.

Y si algún día la retomas, tampoco es el fin. Vuelves a soltar. Setenta veces siete es un número que Jesús eligió precisamente para que dejáramos de contar.

“

Que vuelva la rabia no significa que tu perdón fue falso. Significa que hay que ratificarlo otra vez.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Has creído que tu perdón fue falso porque volvió el dolor?
- ¿Cuáles son tus fechas y detonantes previsibles este año?
- ¿Qué frase corta podrías usar para ratificar tu decisión cuando vuelva?

PRÁCTICA DE HOY

Marca en tu calendario las dos fechas del año que sabes que te van a doler y planea algo concreto para esos días: compañía, una salida o una llamada acordada con alguien de confianza.

Sin firma del otro

Perdonar a quien no pidió perdón ni lo va a pedir

Muchas personas esperan una escena que nunca va a ocurrir: el momento en que la otra persona reconoce lo que hizo, se disculpa de verdad y todo se acomoda. Esa espera puede durar toda la vida. Hay agresores que murieron sin reconocer nada, padres que se llevaron su versión a la tumba y exparejas que hasta hoy cuentan la historia al revés. El perdón tiene que poder existir sin la firma del otro.

Y puede. El perdón es un acto unilateral por naturaleza. No requiere que el otro participe, ni siquiera que se entere. Esto es una noticia excelente, porque significa que tu libertad no depende de la madurez, de la honestidad ni de la supervivencia de quien te hirió. Si dependiera de eso, la mayoría de la gente estaría condenada de por vida.

En la cruz, Jesús dijo Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen, y lo dijo mientras seguían haciéndolo. No hubo arrepentimiento previo, no hubo disculpa, no hubo reconocimiento. El perdón se pronunció en medio del daño y en ausencia total de firma del otro. Ese es el modelo, y por eso es tan exigente y tan liberador al mismo tiempo.

Y Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen.

LUCAS 23:34 (RVR1960)

La disculpa que nunca llegará

Vale la pena hacer un ejercicio de despedida con esa disculpa. Escríbela tú: las palabras exactas que hubieras querido escuchar, con el tono con que hubieras querido oírlas. Léelas en voz alta. Y después reconoce, expresamente, que esa disculpa no va a llegar de esa boca. Ese reconocimiento duele, y es el que finalmente cierra la espera.

No se trata de fabricar un consuelo falso. Se trata de que muchas personas están esperando algo sin saber que lo esperan, y esa espera inconsciente es lo que mantiene el caso abierto en el fondo de la mente durante décadas.

No siempre hay que avisar

Existe la costumbre de creer que perdonar exige ir a decírselo a la persona. En muchos casos es innecesario y en algunos es peligroso, sobre todo si hubo violencia o si el contacto reactivaría un vínculo dañino. Anunciar el perdón puede ser incluso un acto de superioridad disfrazado, más orientado a nuestro alivio que al bien del otro.

Si el contacto es seguro y hay una relación que vale la pena, hablar puede ser hermoso y necesario. Si no lo es, tu perdón sigue siendo completamente válido sin que la otra persona lo sepa nunca. Dios lo registra igual.

“

Tu libertad no puede quedar condicionada a la madurez de la persona que te hirió.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué escena estás esperando que probablemente nunca va a ocurrir?
- ¿Qué palabras exactas querías escuchar de esa persona?
- ¿Necesitas de verdad decírselo, o el anuncio sería más para ti que para él?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la disculpa que hubieras querido recibir, palabra por palabra. Léela en voz alta y luego escribe abajo: esta disculpa no va a llegar, y aun así suelto el cobro. Guarda la hoja o quémala, como prefieras.

El tribunal de las tres

Cuando el que no se perdona eres tú

Hay un juicio que se instala de madrugada. Te despiertas a las tres de la mañana y ya está en sesión: el fiscal repasa tus errores con lujo de detalle, el juez es implacable, no hay defensa y el veredicto es siempre el mismo. Ese tribunal no funciona de día porque de día hay ruido. De noche tiene el escenario libre. Es el tribunal de las tres, y a muchos les sesiona hace años.

El acusado eres tú, y los cargos suelen ser reales: sí lastimaste a alguien, sí fallaste como padre, sí tomaste esa decisión de la que no puedes deshacerte. Por eso este tribunal es más difícil de desmontar que el rencor hacia otros: no se sostiene sobre una mentira, sino sobre una verdad que se está usando mal.

La diferencia entre la culpa que corrige y la que destruye es la dirección. La primera te lleva a reparar, pedir perdón y cambiar algo concreto; después de eso, se retira. La segunda no propone ninguna acción, solo repite. Cuando una acusación interna no te dice qué hacer y solo te dice lo que eres, ya no es conciencia: es un mecanismo de destrucción, y Romanos afirma que ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús.

Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.

1 JUAN 1:9 (RVR1960)

Reparar lo que se pueda reparar

El antídoto de la culpa real no es convencerte de que no fue tan grave. Es la reparación concreta: pedir perdón a quien lastimaste, devolver lo que tomaste, decir la verdad que ocultaste, cambiar el comportamiento. Una acción de reparación silencia más noches que veinte sesiones de autoconvencimiento.

Y donde ya no hay nada que reparar, porque la persona murió o desapareció, queda la confesión delante de Dios y ante una persona madura de confianza. Decir en voz alta lo que se ha cargado en silencio tiene un efecto que casi nadie anticipa hasta que lo hace.

Aceptar el perdón es más difícil que darlo

Hay algo casi soberbio en negarse a recibir perdón. Es poner tu propio veredicto por encima del de Dios, como si tu tribunal privado tuviera más autoridad que la cruz. Muchos creyentes que aceptan sin problema que Dios perdona a los demás mantienen una excepción especial para su propio caso, y esa excepción no está en ninguna parte de la Escritura.

Juan escribió que si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonarnos y limpiarnos de toda maldad. Fíjate en la palabra justo. No dice generoso ni indulgente: dice justo. Recibir el perdón no es un favor que te están haciendo; es reconocer que la cuenta ya fue pagada en otra parte.

“Cuando la acusación interna no te dice qué hacer y solo te dice lo que eres, ya no es conciencia.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cargos repite tu tribunal de madrugada?
- ¿Qué de eso todavía se puede reparar con una acción concreta?
- ¿Estás poniendo tu veredicto sobre ti por encima del de Dios?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge una sola cosa reparable de tu lista y da el paso esta semana: la llamada, la devolución, la disculpa. Si el peso de la culpa no cede o te quita el sueño de forma sostenida, consúltalo con un profesional de salud mental.

La memoria del cuerpo

Lo que el rencor guarda donde no llega la voluntad

El cuerpo lleva su propio registro. Hay personas que al escuchar cierto nombre sienten un apretón en el estómago, o a las que se les tensa la mandíbula durante el sueño, o que no logran respirar hondo cuando pasan por cierta calle. Nada de eso pasa por la voluntad. Decidir perdonar no le da órdenes al sistema nervioso, y por eso muchos concluyen equivocadamente que no han perdonado.

David describió lo que se siente cargar algo sin resolver: mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día. Es una descripción corporal, no emocional. La Escritura reconoce hace tres mil años lo que hoy sabemos con más detalle: lo que no se procesa se instala en el organismo y se cobra en desgaste.

Esto tiene una implicación práctica importante. El trabajo del perdón no es solo mental ni solo espiritual; también es corporal. Dormir, moverse, respirar, hablar en voz alta, llorar cuando toca. Y cuando los síntomas son persistentes, buscar ayuda médica y psicológica, porque hay cargas que necesitan un profesional al lado y no solo una decisión bien tomada.

*Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi
gemir todo el día.*

SALMO 32:3 (RVR1960)

Decirlo en voz alta a alguien

Hay una diferencia enorme entre pensar algo y decírselo a otra persona. Al decirlo se organiza, se pone en el tiempo y deja de ser una masa. Por eso la confesión, el acompañamiento pastoral y la terapia funcionan: no por magia, sino porque el relato compartido con un testigo cambia la manera en que la experiencia queda archivada.

Escoge bien al testigo. Alguien que no vaya a apurarte, que no vaya a repetirlo y que no necesite arreglarte. La mayoría de la gente, con buena intención, hace lo contrario de esas tres cosas.

La paciencia con los tiempos del cuerpo

El cuerpo va más lento que la decisión y eso no es un defecto. Es información. Si tu cuerpo todavía reacciona, no significa que fallaste; significa que la memoria sigue viva y que necesita más tiempo y quizás otro tipo de trabajo. Exigirle al cuerpo que obedezca a la voluntad solo agrega una culpa nueva sobre una carga vieja.

Trátate como tratarías a alguien que se está recuperando de una cirugía: con expectativas razonables, con descanso y sin comparaciones. Nadie le exige a un hueso que suelde por convicción.

“

Tu decisión no le da órdenes a tu sistema nervioso. El cuerpo sana a su ritmo, no al tuyo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Dónde en tu cuerpo sientes lo que todavía no has soltado?
- ¿A quién le has contado esto en voz alta, completo, sin editar?
- ¿Le estás exigiendo a tu cuerpo que obedezca a tu voluntad?

PRÁCTICA DE HOY

Cuéntale la historia completa a una persona de confianza esta semana, sin editar y sin apurarte. Si los síntomas físicos son persistentes, pide una cita médica y considera iniciar un proceso terapéutico.

Señales de deshielo

10

Cómo saber que ya soltaste, sin engañarte

Después de un tiempo aparece una pregunta razonable: ¿ya perdoné o me estoy contando un cuento? Es una duda sana, porque existe un perdón de fachada que consiste en no pensar en el tema y llamarlo paz. Hay señales concretas que permiten distinguir un deshielo verdadero de una congelación bien administrada, y conviene conocerlas.

La primera señal es que puedes contar lo que pasó sin que se te descomponga el resto del día. La segunda es que dejaste de necesitar que otros te den la razón cuando lo cuentas. La tercera es que ya no organizas tu vida para evitar o para provocar el encuentro con esa persona. La cuarta, más lenta, es que puedes desearle bien sin que se te apriete la garganta.

Y hay una quinta, que es la definitiva: te importan otras cosas. La energía que estaba invertida en el caso empieza a aparecer en tu trabajo, en tus vínculos, en proyectos que llevabas años sin poder empezar. Isaías anuncia gloria en lugar de ceniza y manto de alegría en lugar del espíritu angustiado. No es una promesa de que nada pasó: es una promesa de intercambio.

*A ordenar que a los afligidos de Sion se les dé gloria
en lugar de ceniza, óleo de gozo en lugar de luto,
manto de alegría en lugar del espíritu angustiado.*

ISAÍAS 61:3 (RVR1960)

Lo que no es señal

No es señal dejar de sentir dolor. Puedes haber perdonado completamente y aun así sentir tristeza cuando recuerdas, porque perdiste algo real. Tampoco es señal haber vuelto a la relación, ni haber quedado como si nada. Ni siquiera es señal que la otra persona diga que ya está todo bien.

Confundir la ausencia de dolor con el perdón lleva a mucha gente a fingir indiferencia. Y la indiferencia fingida es solo rencor en modo silencioso, que reaparece intacto el día que menos conviene.

Lo que se recupera

El título de este libro no es una figura retórica. Cuando se cierra la cuenta, vuelve una cantidad de vida que estaba comprometida: horas de sueño, capacidad de disfrutar, ganas de conocer gente nueva, tolerancia con los errores ajenos, humor. Muchas personas descubren que su cansancio crónico de años tenía ahí una parte importante de su explicación.

Ese regreso es progresivo y suele notarse primero desde afuera. Alguien te dice que te ve distinto, más liviano, y tú no sabes bien a qué se refiere. Ahí es donde uno cae en cuenta de cuánto pesaba lo que venía cargando.

“La indiferencia fingida no es perdón. Es rencor en modo silencioso, esperando su turno.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Puedes contar lo que pasó sin que se te dañe el día?
- ¿Sigues necesitando que otros te den la razón?
- ¿Qué energía ha vuelto a tu vida desde que empezaste este proceso?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy las cinco señales aplicadas a tu caso y marca cuáles ya se cumplen. No te exijas las cinco. Celebra las que ya están y sigue trabajando las que faltan sin ponerte plazo.

Lo que vuelve cuando la cuenta se cierra

Perdonar no arregla el pasado. Ese es el malentendido más frecuente y la fuente de las mayores decepciones. Lo que pasó, pasó, y las consecuencias que dejó siguen ahí: los años, la relación rota, la infancia que fue como fue. El perdón no tiene poder retroactivo. Su poder es hacia adelante, y consiste en que dejes de financiar con tu presente algo que ya terminó.

Tampoco garantiza que la otra persona cambie, ni que la historia tenga un final bonito, ni que llegue una escena de reencuentro. Muchas de estas historias terminan sin reconciliación y con distancia definitiva, y aun así terminan bien, porque quien perdonó recuperó su vida. Ese es el desenlace realista y es más que suficiente.

Si llegaste hasta aquí es probable que todavía tengas trabajo por delante. Está bien. Nadie cierra en una lectura una cuenta que lleva veinte años abierta. Lo que sí puedes hacer hoy es dejar de creer que perdonar significaba traicionarte, callarte o volver. No significaba nada de eso. Significaba recuperar lo que quedaba de ti.



Que Dios te dé la valentía de mirar la deuda de frente y la libertad de cancelarla, sin negar una sola cosa de lo que pasó. Que puedas poner límites sin culpa y desear el bien sin obligarte a la cercanía. Que Aquel que cuenta tus lágrimas te haga justicia a su manera y a su tiempo, y que mientras tanto duermas tranquilo. Y que un día cuentes esta historia entera con la voz serena, no porque haya dejado de doler, sino porque ya no te está costando la vida.

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.

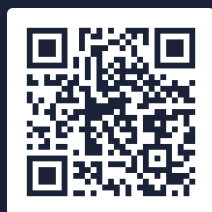
Contamos contigo.

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