

LIBERTAD

Espejo de gracia

Cómo salir de la trampa de la comparación

Johana Heredia Arévalo

Colección Mujer de Fe

Mujeres que se descubren midiendo su vida contra la de
otras...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Mujer de Fe
LA VOZ	Una mujer que dejó de medirse con la vara de otras y habla desde ese alivio, sin fórmulas y sin sermón.
PARA QUIÉN	Mujeres que se descubren midiendo su vida contra la de otras cada vez que abren el celular.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Cambiar el espejo prestado por uno propio:
dejar de calcular tu valor con la vida ajena y
aprender a correr tu carrera sin mirar el carril
de al lado.

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.

CONTENIDO

Índice

— El espejo que no era tuyo

Introducción

01 El espejo prestado

Por qué medirte con la vara de otra siempre te deja debiendo

02 La aritmética del muestrario

Comparas tu cocina real con la vitrina de otra

03 El impuesto de la envidia

Lo que te cobra por dentro un sentimiento que nadie ve

04 La escasez inventada

Crear que lo bueno se acaba y a ti te va a tocar la sobra

05 El talento enterrado

Cuando compararte te paraliza y prefieres no intentar

06 La comparación hacia abajo

El consuelo tramposo de mirar a quien está peor

07 El termómetro ajeno

Cuando tu ánimo lo decide el aplauso de los demás

08 El inventario ciego

La bendición que tienes y dejaste de ver de tanto mirar afuera

09 Celebrar sin fingir

Cómo alegrarse de verdad con el bien ajeno

10 El paso propio

Correr tu carrera sin mirar el carril de al lado



ESPEJO DE GRACIA
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

El espejo que no era tuyo

Hay una escena que se repite en miles de casas a la misma hora. Son las diez y media de la noche, la loza ya está lavada, el uniforme del niño quedó colgado y tú por fin te acuestas. Abres el celular para descansar cinco minutos y en esos cinco minutos ves la cocina remodelada de una conocida, el viaje de una prima, el ascenso de alguien del colegio y la foto de una mujer que a los cuarenta se ve como tú te veías a los treinta. Cierras el aparato y sientes algo raro: no estás más descansada, estás más pequeña.

Nadie te insultó. Nadie te dijo que valías menos. Sin embargo te acostaste con una cuenta hecha en la cabeza, y esa cuenta siempre te da en contra. Eso es lo que llamo el espejo prestado: mirarte usando el reflejo que otra persona proyecta de su propia vida, y sacar de ahí conclusiones sobre la tuya.

El problema del espejo prestado no es que sea cruel, sino que está torcido. No refleja la vida de la otra mujer: refleja el pedazo que ella escogió mostrar, casi siempre el mejor, casi siempre editado, casi siempre sin la parte que llora. Y tú, sin darte cuenta, comparas tu día completo con el minuto más brillante de otra. Esa cuenta jamás te va a dar.

Este libro no viene a decirte que borres las redes ni que dejes de admirar a nadie. Viene a hacer algo más incómodo y más útil: mostrarte de dónde saca fuerza la comparación en ti, qué te está cobrando por

dentro y cómo se recupera el gusto por la propia vida. No para que te conformes, sino para que dejes de correr una carrera en la que nunca fuiste inscrita.

El espejo prestado

01

Por qué medirte con la vara de otra siempre te deja debiendo

Imagina que sales de tu casa con un metro en la mano, pero el metro no es tuyo: te lo prestó la vecina y está marcado con las medidas de ella. Con ese metro mides tu sala, tu trabajo, tu matrimonio y tu cuerpo. Como no fue hecho para tu casa, todo te da corto. No porque tu casa sea pequeña, sino porque la estás midiendo con una regla ajena.

Eso hacemos cuando la referencia de nuestra vida es la vida de otra. La comparación no es una mirada, es una operación matemática: tomas un dato de la otra persona, lo pones al lado de un dato tuyo y sacas un resultado sobre tu valor. El error está en la fórmula, no en el resultado.

Pablo le escribió a los gálatas algo que parece de sentido común y que casi nadie practica: que cada uno examine su propia obra. No la del vecino, no la del compañero de banca, no la de la mujer del video. La suya. Ahí está la única comparación que produce algo útil: tú de hoy contra tú de hace un año.

Así que, cada uno someta a prueba su propia obra, y entonces tendrá motivo de gloriarse sólo respecto de sí mismo, y no en otro; porque cada uno llevará su propia carga.

Las tres medidas que nadie te prestó

Hay tres cosas que jamás aparecen en el metro prestado. La primera es tu punto de partida: nadie sabe de dónde arrancaste, qué cargaste en el camino ni cuántas veces te levantaste. La segunda es tu costo: lo que a otra le costó tres meses a ti pudo costarte diez años, y eso no te hace lenta, te hace resistente. La tercera es tu encargo: lo que Dios te pidió a ti puede no parecerse en nada a lo que le pidió a ella.

Cuando esas tres medidas faltan, cualquier comparación es un fraude estadístico. Es como comparar dos exámenes sin saber que uno era de matemáticas y el otro de música. Los dos tienen nota, pero la nota no significa lo mismo.

Cómo se reconoce el metro ajeno

Vas a saber que estás usando el metro prestado cuando notes que tu ánimo depende de lo que acabas de ver, no de lo que acabas de vivir. Sales de una conversación buena y te sientes bien; abres una aplicación y quince segundos después te sientes atrasada. Nada cambió en tu vida en esos quince segundos. Cambió la regla con que la mediste.

La prueba más honesta es esta: pregúntate si la molestia que sientes tiene que ver con algo que de verdad querías o con algo que solo quisiste cuando lo viste en manos de otra. La mitad de nuestras frustraciones son deseos importados que nunca fueron nuestros.

“

El metro prestado nunca miente sobre ti:
simplemente no fue hecho para tu casa.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Con la vida de quién estás midiendo la tuya esta semana?
- De lo que hoy te falta, ¿qué querías de verdad antes de vérselo a alguien?
- Si midieras tu año contra tu propio año pasado, ¿qué habría mejorado?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche escribe en un papel tres cosas que hoy hiciste bien, sin compararlas con nada ni con nadie. No busques que suenen impresionantes. Búscalas ciertas.

La aritmética del muestrario

Comparas tu cocina real con la vitrina de otra

En cualquier almacén del centro hay una vitrina y hay una bodega. En la vitrina está el maniquí con la ropa planchada, la luz bien puesta y el precio bonito. En la bodega hay cajas rotas, mercancía sin marcar y un ventilador que no sirve. Nadie fotografía la bodega. Pero la bodega es donde de verdad trabaja el almacén.

Tu vida la conoces por la bodega: sabes lo que te costó la quincena, cómo amaneciste, qué discutieron anoche, qué no le has dicho a nadie. La vida de los demás la conoces por la vitrina. Y luego comparas las dos como si fueran del mismo tipo de información.

A eso llamo la aritmética del muestrario: una cuenta hecha con dos unidades distintas. Es tan absurda como restar tres kilos menos dos horas. El resultado sale, pero no significa nada. Lo grave es que ese resultado sin sentido sí se te queda en el pecho.

No nos atrevemos a contarnos ni a compararnos con algunos que se alaban a sí mismos; pero ellos, midiéndose a sí mismos por sí mismos, y comparándose consigo mismos, no son juiciosos.

2 CORINTIOS 10:12 (RVR1960)

Lo que la foto no alcanza a mostrar

Detrás de la casa bonita puede haber una deuda que no deja dormir. Detrás del matrimonio que posa puede haber un silencio de meses. Detrás del cuerpo trabajado puede haber una relación difícil con la comida. No lo digo para que te consueles con la desgracia ajena, que es otra trampa que veremos más adelante, sino para que recuerdes que estás viendo un recorte y no una vida.

El apóstol Pablo decía que quienes se miden a sí mismos por sí mismos y se comparan consigo mismos no son juiciosos. La palabra es fuerte y es exacta: comparar así no es malvado, es poco inteligente. Es tomar decisiones importantes con información falsa.

La trampa de la actualización constante

El muestrario antes se veía una vez al mes, cuando había paseo familiar o reunión de la iglesia. Hoy se actualiza cada vez que desbloqueas el celular. Tu cerebro recibe cincuenta vitrinas antes del desayuno y ninguna bodega. Ninguna generación anterior tuvo que administrar semejante cantidad de comparaciones diarias, y por eso ninguna necesitó tanto aprender a cerrar los ojos a propósito.

No se trata de vivir en una cueva. Se trata de entender que mirar tiene un costo y de decidir cuánto estás dispuesta a pagar. Media hora de vitrina antes de dormir se paga con una noche midiéndote.

“

Tú conoces tu bodega y la vitrina de los demás. Ninguna cuenta hecha con esos dos datos puede darte la verdad.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A qué hora del día sueles mirar más vitrinas ajenas?
- ¿Qué parte de tu propia bodega te avergüenza mostrar, aunque sea completamente normal?
- Si solo pudieras ver la vida de tres personas de cerca, ¿a quiénes elegirías y por qué?

PRÁCTICA DE HOY

Elige una hora del día en que no abras redes sociales, la que más te tumbe el ánimo. Empieza hoy con esa sola hora, no con todo el día: lo sostenible vence a lo heroico.

El impuesto de la envidia

Lo que te cobra por dentro un sentimiento que nadie ve

La envidia tiene una particularidad odiosa: es el único pecado que no da ni un minuto de placer. El que roba disfruta lo robado, el que miente se salva un rato. El envidioso no gana nada, ni siquiera un momento de gusto. Solo paga.

Y paga caro. Paga con noches en las que la cabeza no se apaga, con conversaciones en las que finge alegrarse, con una tensión permanente en el pecho cuando alguien menciona a esa persona. Santiago fue directo: donde hay celos y contención, hay perturbación y toda obra perversa. Perturbación es exactamente la palabra. No es un mal grande y dramático, es un desorden constante que enturbia todo lo demás.

Lo más costoso del impuesto es que te roba tiempo de tu propia vida. Cada hora dedicada a rumiar lo que otra tiene es una hora que no dedicaste a construir lo tuyo. La envidia no te quita lo que quieres: te quita la energía con la que ibas a conseguirlo.

Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa.

SANTIAGO 3:16 (RVR1960)

Envidia no es admiración

Vale la pena distinguirlas, porque se parecen en la superficie. La admiración te levanta: ves a alguien hacer algo bien y te dan ganas de aprender. La envidia te achica: ves a alguien hacer algo bien y te dan ganas de que le vaya menos bien. Una te acerca a la persona, la otra te obliga a alejarte de ella para no sentirte mal.

Un examen sencillo: piensa en esa persona que te incomoda. Si mañana le fuera todavía mejor, ¿qué sentirías? Si la respuesta te avergüenza, no te condenes. Solo has encontrado el lugar exacto donde estás pagando impuesto.

Confesarla en voz alta la desarma

La envidia vive de la clandestinidad. Mientras no se nombra, crece con comodidad detrás de excusas: que esa persona es interesada, que seguro le ayudaron, que no es para tanto. En el momento en que le dices a Dios, sin adornos, que estás sintiendo envidia de fulana, el sentimiento pierde la mitad de su fuerza. No porque desaparezca de inmediato, sino porque deja de tener la casa para él solo.

Si te atreves, dilo también a una amiga de confianza que no vaya a chismosear. La envidia dicha en voz alta suena tan pequeña que muchas veces uno mismo se ríe. Dicha por dentro, en cambio, suena a verdad.

“

La envidia es el único impuesto que se paga completo y no da derecho a ningún servicio.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién estás evitando últimamente porque te incomoda que le vaya bien?
- ¿Cuánto tiempo real has gastado esta semana pensando en la vida de esa persona?
- ¿Qué estarías construyendo si tuvieras ese tiempo de vuelta?

PRÁCTICA DE HOY

Ora hoy por esa persona que te incomoda, y ora por algo bueno concreto para ella, no por algo genérico. Al principio te va a costar y va a sonar falso. Hazlo igual: la boca a veces enseña al corazón.

La escasez inventada

Creer que lo bueno se acaba y a ti te va a tocar la sobra

Debajo de casi toda comparación hay una creencia silenciosa: que las cosas buenas son limitadas y que cada una que le toca a otra es una que se te va. Si ella consiguió empleo, quedan menos empleos. Si a ella la felicitaron, quedó menos felicitación para mí. Es la lógica del último puesto en la buseta.

Esa creencia funciona con algunas cosas y con la mayoría no. Con un cupo escolar, sí: son limitados. Con el afecto, la dignidad, la vocación, el gozo o el favor de Dios, no. Nadie ama menos a su segundo hijo por haber amado al primero. Ninguna mujer tiene menos propósito porque a otra le haya ido bien.

Al confundir las dos categorías, terminamos peleando por cosas que no estaban en disputa. Y lo más triste es que peleamos con personas que podrían ser aliadas. La escasez inventada convierte compañeras en competidoras.

Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús.

FILIPENSES 4:19 (RVR1960)

El pan de cada día no es el pan de la vecina

En la oración que Jesús enseñó no se pide el pan de todos para uno solo: se pide el pan de cada día, en plural, danos. La provisión que enseña la Escritura es diaria y suficiente, no acumulativa ni comparativa. Al pueblo en el desierto le caía maná para el día, y el que guardaba de más se le dañaba.

Vivir con esa mentalidad cambia el cuerpo. Se respira distinto cuando uno deja de creer que la vida es una repartición donde hay que llegar de primeras. No es ingenuidad ni pasividad: puedes trabajar duro y competir en lo que hay que competir, sin creer que el bien ajeno te desangra.

Prueba de escasez

Cuando sientas la punzada, hazte una pregunta muy concreta: lo que esa persona recibió, ¿de verdad estaba destinado a mí y me lo quitaron, o simplemente no era mío? En la mayoría de los casos la respuesta honesta es que no era tuyo, y saberlo suelta el nudo.

Cuando la respuesta sea que sí hubo una injusticia real, y a veces la hay, entonces el asunto ya no es comparación: es un problema concreto que se enfrenta con verdad, con conversación y a veces con reclamo. Confundir una injusticia con envidia paraliza; confundir envidia con injusticia amarga.

“

No estás peleando por el último puesto. Estás sentada en un banco que nadie más puede ocupar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cosa buena crees, en el fondo, que se te está acabando?
- ¿En qué área tratas como competidoras a mujeres que podrían ser tus aliadas?
- ¿Qué se te aflojaría por dentro si creyeras de verdad que hay suficiente?

PRÁCTICA DE HOY

Escríbele hoy a una mujer a la que secretamente ves como competencia y ofrécele algo concreto: un contacto, una recomendación, una ayuda. Convertir una rival en aliada mata la escasez inventada por dentro.

El talento enterrado

05

Cuando compararte te paraliza y prefieres no intentar

En la parábola de los talentos hay un detalle que muchas veces se pasa por alto. El siervo que enterró lo suyo no lo hizo por pereza ni por maldad: lo hizo por miedo. Y ese miedo tenía una raíz comparativa. Le dieron uno mientras a otro le dieron cinco, y en lugar de trabajar el suyo, calculó que no valía la pena.

Esa es una de las formas más caras de la comparación: no la envidia ruidosa, sino la renuncia silenciosa. No presento el proyecto porque ya alguien lo hace mejor. No canto porque hay voces mejores. No empiezo el negocio porque el mercado está lleno. No escribo porque ya está todo escrito.

Nadie te va a preguntar si eras la mejor del país. Te van a preguntar qué hiciste con lo que te dieron. Y lo que te dieron, poco o mucho, no se multiplica en el hueco donde lo escondiste.

Por lo cual tuve miedo, y fui y escondí tu talento en la tierra; aquí tienes lo que es tuyo.

MATEO 25:25 (RVR1960)

La excelencia comparativa es una trampa

Si tu criterio para empezar algo es ser mejor que todos los que ya lo hacen, no vas a empezar nunca, y no porque no sirvas, sino porque el mundo es grande y siempre habrá alguien más adelantado. La pregunta correcta no es si eres la mejor, sino si eres útil para alguien concreto que está a tu alcance.

La mujer que canta afinado en su barrio bendice a su barrio, aunque exista una soprano en Viena. La que cocina rico alimenta a su familia, aunque haya chefs con estrellas. La comparación borra al beneficiario real de tu don y lo reemplaza por un jurado imaginario.

Empezar feo es empezar

Todo lo que hoy admiras tuvo una primera versión mala. El primer sermón, el primer negocio, el primer pastel, el primer video: todos fueron torpes. Lo único que distingue a quien llegó lejos es que sobrevivió a su propia versión fea sin enterrarla.

Date permiso de hacer algo mediocre a propósito esta semana. No como resignación, sino como estrategia: la calidad es hija de la repetición, y la repetición no puede empezar si el primer intento tiene que ser perfecto.

“

Nadie te va a preguntar si eras la mejor. Te van a preguntar qué hiciste con lo que te dieron.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cosa no has empezado porque alguien ya la hace mejor?
- ¿Quién, concretamente, se beneficiaría si tú lo hicieras aunque no fueras la mejor?
- ¿Cuál sería tu primera versión fea, la de esta semana?

PRÁCTICA DE HOY

Haz hoy la versión más pequeña posible de eso que has enterrado: una página, una llamada, un plato, una canción grabada con el celular. No la muestres si no quieres. Solo desentiérrala.

La comparación hacia abajo

El consuelo tramposo de mirar a quien está peor

Hay una comparación que se siente buena y por eso es más peligrosa. Es la que se hace hacia abajo: mirar a quien está peor para sentirse mejor. Al menos yo no soy como ella. Al menos mis hijos no salieron así. Al menos mi matrimonio no llegó a eso.

Jesús contó la historia del fariseo que oraba dando gracias por no ser como los demás hombres, y en especial por no ser como el publicano que estaba al lado. Es una oración perfecta en la forma y podrida en el fondo, porque estaba usando a otro ser humano como escalón.

El alivio que da esa comparación es real, pero dura poco y cobra dos cosas: te vuelve dura con el que sufre y te deja igual de dependiente de la mirada externa. Sigues midiéndote con otros, solo que ahora escoges rivales más débiles para ganar.

El fariseo, puesto en pie, oraba consigo mismo de esta manera: Dios, te doy gracias porque no soy como los otros hombres, ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como este publicano.

LUCAS 18:11 (RVR1960)

Compasión sin escalón

Se puede mirar el dolor ajeno de otra manera. Se llama compasión, y no necesita comparación: no requiere que el otro esté peor para que tú te sientas bien, sino que su dolor te mueva a acercarte. La diferencia se nota en el cuerpo. La comparación hacia abajo te deja sentada; la compasión te levanta de la silla.

Cuando te sorprendas pensando al menos yo no soy como ella, prueba a completar la frase de otro modo: podría ser yo, y no lo es por razones que no dependen enteramente de mí. Esa frase incomoda y sana al mismo tiempo.

El costo del escalón

Toda persona que has usado como escalón queda, en tu cabeza, un poco menos humana. Y cuando llegue tu propia caída, y llega, no vas a tener con quién hablar, porque construiste tu identidad sobre no ser como los caídos.

La gracia funciona al revés: entiende que estás de pie por regalo y no por mérito, y eso te vuelve suave con el que se cayó. Nadie que haya entendido de verdad la gracia necesita a otro por debajo para sentirse a salvo.

“

El que necesita a alguien por debajo para sentirse bien todavía no ha entendido que está de pie por regalo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién has usado, aunque sea en pensamiento, como escalón para sentirte mejor?
- ¿Qué te daría miedo que la gente supiera de ti, si dejaras de compararte hacia abajo?
- ¿A quién podrías acercarte esta semana en lugar de compadecerte desde lejos?

PRÁCTICA DE HOY

Piensa en esa persona de la que sueles decir al menos yo no soy como ella. Haz hoy un gesto concreto hacia ella: un mensaje, una llamada, una invitación. Bajarse del escalón se hace con los pies, no con la cabeza.

El termómetro ajeno

Cuando tu ánimo lo decide el aplauso de los demás

Hay mujeres que hacen un trabajo excelente y quedan destruidas porque nadie las mencionó, y hay otras que hacen un trabajo regular y quedan felices porque alguien las felicitó. En los dos casos la temperatura la puso otro. Eso es tener el termómetro por fuera.

El aplauso es una información útil pero pésima como termómetro, porque depende de cosas que no controlas: del ánimo del que aplaude, de su capacidad de ver, de sus propias inseguridades, del ruido que había ese día. Confiar tu paz a un instrumento tan inestable es una manera segura de vivir en montaña rusa.

Volver a meter el termómetro adentro no significa despreciar la opinión de los demás. Significa tener claridad propia sobre si hiciste bien lo que hiciste, antes de que alguien opine, y sostener esa claridad después.

*¿Busco ahora el favor de los hombres, o el de Dios?
¿O trato de agradar a los hombres? Pues si todavía
agradara a los hombres, no sería siervo de Cristo.*

GÁLATAS 1:10 (RVR1960)

Tres jueces que sí valen

Reduce el jurado. Primero, Dios, que ve lo que hiciste y por qué lo hiciste. Segundo, tu conciencia informada, esa voz que sabe cuándo te esforzaste y cuándo te escondiste. Tercero, dos o tres personas que te

conocen de cerca, que te quieren bien y que tienen el permiso de decirte la verdad aunque incomode.

Todo lo demás son espectadores. Sus comentarios pueden ser interesantes, pero no tienen voto. Un comentario de alguien que no conoce tu proceso ni tu punto de partida no puede tener el poder de arruinarte la semana.

El silencio no es un veredicto

La mayoría de las veces que nadie dice nada, no es que hayas fallado: es que la gente está ocupada con su propia vida. Interpretar el silencio como desaprobación es una costumbre cara y casi siempre equivocada.

Si necesitas saber cómo quedó algo, pregunta en vez de adivinar. Preguntar duele menos que inventar, y casi siempre la respuesta es mucho más amable que la que tu cabeza escribió.

“

El aplauso es buena información y pésimo termómetro: mide el clima de la sala, no la calidad de tu trabajo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quiénes componen hoy el jurado que te está calificando?
- ¿Qué comentario reciente te movió más de lo que merecía?
- ¿Quiénes son las dos o tres personas cuya opinión sí debería pesar?

PRÁCTICA DE HOY

Antes de mostrar tu próximo trabajo, escribe en una nota qué opinas tú de él y por qué. Guárdala. Cuando llegue la reacción de los demás, léela de nuevo: ese es tu termómetro propio funcionando.

El inventario ciego



La bendición que tienes y dejaste de ver de tanto mirar afuera

La comparación tiene un efecto óptico curioso: mientras más miras lo que otra tiene, menos ves lo que tú tienes. No es que lo tuyo desaparezca; es que deja de registrarse. Se vuelve paisaje. La salud que hoy tienes, el techo, el trabajo que criticas, los hijos que te sacan canas, la amiga que contesta el teléfono a las once de la noche.

A esto lo llamo el inventario ciego: una vida llena de cosas que no se cuentan porque los ojos están puestos en la bodega ajena. Y el problema del inventario ciego es que uno solo se entera de lo que tenía cuando lo pierde.

La gratitud no es una técnica de pensamiento positivo ni una obligación de sentirse bien. Es una disciplina de atención: la decisión deliberada de mirar lo que ya está y nombrarlo. Pablo escribió que diéramos gracias en todo, no por todo. La diferencia es enorme y hace la práctica posible incluso en un año malo.

Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.

1 TESALONICENSES 5:18 (RVR1960)

Contar en concreto

La gratitud genérica no mueve nada. Decir gracias por todas tus bendiciones es una frase que no cambia el pulso. Decir gracias porque hoy mi hijo me contó algo que no le cuenta a nadie sí lo cambia, porque obliga a la mente a volver a la escena y verla.

Entre más concreto, más efecto. El nombre, la hora, el detalle. La memoria trabaja con imágenes, no con categorías. Un inventario bien hecho es una lista de escenas, no de conceptos.

Gratitud no es negación

Agradecer no obliga a fingir que todo está bien. Se puede estar agradecida y triste al mismo tiempo, agradecida y cansada, agradecida y furiosa por algo injusto. Los salmos están llenos de gente que agradece y reclama en la misma página.

Si estás pasando por algo duro, no te exijas encontrar el lado bueno de lo que duele. Basta con que encuentres una cosa buena que exista, aunque sea a un lado del dolor. Eso ya rompe el hechizo del inventario ciego.

“

Nadie extraña lo que tiene. Por eso la gratitud es, sobre todo, un ejercicio de la vista.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cosa buena de tu vida se te volvió paisaje?
- ¿Qué te dirías a ti misma de hace diez años si pudieras contarle lo que hoy tienes?
- ¿Qué persona cercana no sabe que la agradeces?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe tres agradecimientos concretos de hoy, con nombre y detalle. No tres categorías: tres escenas. Repítelo siete días y compara cómo miras tu propia vida al final de la semana.

Celebrar sin fingir

Cómo alegrarse de verdad con el bien ajeno



Alegrarse con el que se alegra suena fácil hasta que le va bien justo en lo que tú llevas años pidiendo. Ahí la sonrisa cuesta trabajo y uno se descubre diciendo felicitaciones con la boca mientras por dentro hace cuentas.

Hay un camino intermedio entre fingir alegría y guardar rencor, y es la honestidad ordenada. Puedes reconocer ante Dios que te duele, pedirle que te ayude, y aun así ir, abrazar y celebrar de verdad. El sentimiento a veces llega después del gesto, no antes.

Pablo lo puso en dos verbos que van juntos: gozarse con los que se gozan y llorar con los que lloran. Lo segundo nos sale más fácil, porque acompañar en el dolor no amenaza nuestro lugar. Lo primero exige más, porque celebrar el bien ajeno requiere haber soltado la idea de que ese bien era tuyo.

Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran.

ROMANOS 12:15 (RVR1960)

La celebración como decisión

Celebrar bien tiene una parte técnica: llegar, mirar a la persona a los ojos, mencionar algo específico de su logro y no cambiar de tema hacia lo tuyo. Suena mecánico, pero esos tres movimientos hacen la diferencia

entre una felicitación real y una de compromiso, y quien la recibe lo nota siempre.

Lo curioso es lo que produce en quien celebra. Al hacerlo bien, algo se destraba por dentro. La alegría ajena deja de ser una amenaza y se vuelve, literalmente, alegría disponible también para ti.

Cuando de verdad no puedes

Habrás casos en que el dolor esté demasiado fresco. Si una amiga anuncia su embarazo y tú acabas de perder el tuyo, nadie tiene derecho a exigirte una fiesta. Ahí lo honesto es decir con cariño que la quieres, que te alegras por ella y que necesitas un tiempo. Eso no es envidia: es duelo, y merece respeto.

Distinguir el duelo de la envidia te ahorra culpas innecesarias. La envidia quisiera que a la otra le fuera mal. El duelo solo quisiera que a ti también te hubiera ido bien. Son cosas muy distintas, aunque duelan parecido.

“

La alegría ajena deja de amenazarte el día que dejas de creer que estaba destinada a ti.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién le debes una celebración de verdad, no una de compromiso?
- ¿En qué caso lo que sientes no es envidia sino duelo por algo que perdiste?
- ¿Qué te impide llamar hoy a esa persona?

PRÁCTICA DE HOY

Llama o escribe hoy a alguien a quien le fue bien y felicítalo mencionando algo específico de su esfuerzo, no de su resultado. Cuelga sin hablar de ti.

El paso propio

Correr tu carrera sin mirar el carril de al lado

En el último capítulo del evangelio de Juan hay una escena que parece escrita para este libro. Jesús le acaba de decir a Pedro cómo será su camino, y lo primero que hace Pedro es señalar a Juan y preguntar qué va a pasar con él. La respuesta de Jesús es casi brusca: si quiero que él se quede, ¿qué a ti? Sígueme tú.

Ese sígueme tú es una de las frases más liberadoras del Nuevo Testamento. No dice que la vida del otro no importe. Dice que no es tu asunto y que mirarla te está distrayendo del tuyo.

El escritor de Hebreos usa la imagen de una carrera y pide correrla con paciencia. En una pista, mirar el carril de al lado tiene un costo medible: se pierde velocidad, se rompe el ritmo, a veces se cae. En la vida pasa igual, solo que el tropiezo tarda años en notarse.

Jesús le dijo: Si quiero que él quede hasta que yo venga, ¿qué a ti? Sígueme tú.

JUAN 21:22 (RVR1960)

Tu ritmo no es tu valor

Hay temporadas rápidas y temporadas lentas, y las lentas no siempre son culpa tuya. Una enfermedad, un hijo pequeño, un padre enfermo, una crisis económica: todo eso cambia el ritmo posible sin cambiar el valor

de quien corre. Compararte en una temporada lenta con alguien que va en una rápida es tan injusto como comparar a un corredor con viento a favor con otro subiendo una loma.

Lo único que se te pide en la temporada lenta es no soltar. Nadie te va a preguntar en cuánto tiempo llegaste; te van a preguntar si llegaste.

Señales de que ya estás corriendo lo tuyo

Vas a saber que volviste a tu carril por cosas pequeñas. Te alegras con noticias ajenas sin hacer cuentas. Abres las redes y sales igual de tranquila que como entraste. Sabes decir qué hiciste bien esta semana sin consultar a nadie. Y empiezas a extrañar menos vidas ajenas porque la propia por fin te interesa.

Ese es el espejo de gracia: uno que no te devuelve la imagen de otra ni una versión idealizada de ti, sino la verdad amable de quién eres, de dónde vienes y hacia dónde vas. Un espejo que no te achica ni te infla, sino que te devuelve a tu paso.

“

Mirar el carril de al lado te cuesta velocidad en el tuyo, y la cuenta llega tarde.

PARA REFLEXIONAR

- ¿En qué temporada estás realmente: rápida o lenta, y por qué razones?
- ¿Qué significaría, esta semana, obedecer un sígueme tú?
- ¿Qué señal te diría que ya volviste a tu propio carril?

PRÁCTICA DE HOY

Define hoy una sola meta pequeña que sea tuya y de nadie más, para los próximos treinta días. Que no la haya elegido una vitrina, sino tu propia vida. Escríbela y ponle fecha.

La mujer del espejo limpio

Un día vas a abrir el celular a las diez y media de la noche, vas a ver la cocina remodelada, el viaje y el ascenso, y no va a pasar nada. No porque te hayas vuelto indiferente ni porque hayas dejado de querer cosas, sino porque ya no estás haciendo esa cuenta. Vas a mirar, incluso vas a alegrarte, y vas a cerrar el aparato igual de entera que como lo abriste.

Ese día no llega por un esfuerzo heroico. Llega por acumulación de decisiones pequeñas: la hora que dejaste de mirar, la oración incómoda por la que te caía mal, la celebración que hiciste aunque te costara, el inventario de tres escenas concretas, la meta que era tuya y de nadie más.

La comparación se va como se fue metiendo: de a poquitos. Y lo que queda en su lugar no es orgullo ni indiferencia, sino algo mucho más tranquilo: la sensación de estar en tu vida, de que tu vida te pertenece y de que alcanza.



*Que puedas mirarte sin el metro de nadie más,
correr tu carrera sin mirar el carril de al lado, y
alegrarte del bien ajeno con la libertad de quien
ya sabe que lo suyo no está en disputa.*

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.

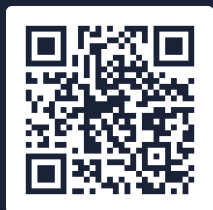
Contamos contigo.

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