

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

IDENTIDAD

La vergüenza no es tu nombre

Diferenciar la culpa que corrige de la que destruye

Johana Heredia Arévalo

Colección Sanidad Interior

Personas que arrastran una sensación permanente de no
valer...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Sanidad Interior

LA VOZ Una voz precisa y cálida, que distingue conceptos con claridad de bisturí y trata al lector como a un adulto que merece la verdad.

PARA QUIÉN Personas que arrastran una sensación permanente de no valer, aunque hayan pedido perdón mil veces.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Aprender a distinguir la culpa que repara de la vergüenza que destruye, y vivir a cara descubierta bajo el nombre que Dios usa contigo.

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 marquilla que raspa**

Introducción

01 El verbo y el sustantivo

La diferencia que lo cambia todo entre culpa y vergüenza

02 La geografía del escondite

Por qué el primer reflejo de la vergüenza es desaparecer

03 El jurado inventado

El público imaginario que te vigila y no existe

04 Armadura sin bisagras

El perfeccionismo como forma elegante de esconderse

05 Vergüenza prestada

Cuando cargas una etiqueta que otro te cosió

06 El impuesto del autocastigo

Por qué sufrir más no repara nada

07 El testigo amable

Por qué lo que se dice en voz alta pesa menos

08 La mirada del padre

Lo que pasa cuando esperabas condena y llega un abrazo

09 El nombre que él usa

Cómo Dios cambia identidades antes de que la conducta cambie

10 A cara descubierta

Cómo se ve una vida que ya no vive escondiéndose

★ **La camisa por dentro**

LA VERGÜENZA NO ES TU NOM...
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

La marquilla que raspa

Todos hemos tenido una camisa con la marquilla mal cosida. Por fuera se ve impecable, el color queda bien, la gente hasta te dice que te queda bonita. Pero por dentro, en la nuca, hay un pedacito duro que raspa todo el día. Nadie lo ve. Tú no piensas en otra cosa desde las nueve de la mañana.

La vergüenza es esa marquilla. No se nota desde afuera. Puedes tener trabajo, familia, servir en la iglesia, ser la persona a la que todos acuden, y llevar cosida por dentro una etiqueta que te raspa cada vez que te mueves. Dice cosas cortas y viejas: eres un desastre, si supieran, no sirves, eres demasiado.

Este libro trata de una distinción que cambia vidas y que casi nadie enseña: la diferencia entre culpa y vergüenza. Se parecen, duelen parecido, y sin embargo una construye y la otra destruye. Confundirlas es la razón por la que mucha gente lleva veinte años pidiendo perdón por lo mismo sin sentir nunca alivio.

Voy a proponerte algo que puede sonar extraño: no vamos a trabajar para que dejes de sentir. Vamos a trabajar para que reconozcas cuál de las dos voces te está hablando en cada momento, porque a una hay que obedecerla y a la otra hay que responderle. Y para eso primero hay que saber cuál es cuál.

El verbo y el sustantivo

La diferencia que lo cambia todo entre culpa y vergüenza

Dos personas cometen el mismo error en el trabajo. La primera piensa: metí la pata, tengo que arreglarlo, voy a hablar con mi jefe mañana temprano. La segunda piensa: soy un inútil, siempre lo arruino todo, no debería estar en este cargo. El hecho es idéntico. Lo que pasa después, en la vida de cada una, no se parece en nada.

La diferencia es gramatical y es enorme. La culpa conjuga verbos: hice, dije, fallé. La vergüenza reparte sustantivos: soy, eres, así soy yo. La culpa habla de una conducta que se puede reparar; la vergüenza dictamina sobre una identidad que no se puede cambiar. Por eso una moviliza y la otra paraliza.

Esto tiene una consecuencia práctica inmediata. La culpa sana termina en una acción concreta: pedir perdón, devolver el dinero, cambiar el hábito. Tiene salida y tiene final. La vergüenza no termina nunca, porque no propone ninguna acción posible: no hay manera de reparar el hecho de ser uno mismo.

Aprender a oír la gramática de tu propia voz interior es la habilidad central de este libro. Cuando algo te duela por dentro, hazte una sola pregunta: ¿esto me está hablando de algo que hice o de algo que soy? La respuesta te dice a cuál de las dos le estás dando el micrófono.

Porque la tristeza que es según Dios produce arrepentimiento para salvación, de que no hay que arrepentirse; pero la tristeza del mundo produce muerte.

2 CORINTIOS 7:10 (RVR1960)

Por qué la vergüenza se siente más verdadera

La vergüenza tiene un tono de sentencia definitiva, y por eso suena más creíble que la culpa. Habla en presente eterno, sin matices y sin pruebas: así eres y punto. Nuestra mente confunde con facilidad la intensidad de un sentimiento con su veracidad.

Pero la intensidad no es evidencia. Que algo se sienta absolutamente cierto no lo vuelve cierto. Esa distinción, que en terapia se trabaja de forma sistemática, es también profundamente espiritual: no todo lo que tu corazón afirma sobre ti es un veredicto de Dios.

El truco de la traducción

Cuando aparezca la frase soy un fracaso, tradúcela obligatoriamente a un verbo: ¿qué hice exactamente? Casi siempre la traducción encoge el problema a su tamaño real: no entregué un informe a tiempo, le contesté mal a mi hijo, gasté plata que no tenía.

Esa reducción no es minimizar. Es poner el asunto en el tamaño donde se puede hacer algo. Sobre un verbo se puede actuar hoy mismo; sobre un sustantivo solo se puede sufrir.

“

La culpa te muestra una puerta. La vergüenza te muestra un espejo y te deja ahí parado.

PARA REFLEXIONAR

- La última vez que te sentiste mal contigo, ¿fue por algo que hiciste o por algo que crees ser?
- ¿Qué frases se repiten en tu cabeza cuando fallas?
- ¿Cuándo fue la última vez que un remordimiento tuyo terminó en una acción concreta?

PRÁCTICA DE HOY

Cada vez que hoy aparezca un pensamiento con la estructura soy tal cosa, escríbelo en el celular y tradúcelo a un verbo con hechos. Al final del día vas a tener el inventario exacto de tus dos voces.

La geografía del escondite

Por qué el primer reflejo de la vergüenza es desaparecer

El primer efecto de la vergüenza en toda la Biblia no es el llanto ni la confesión: es esconderse. Adán y Eva oyen la voz de Dios en el huerto y se meten entre los árboles. Y cuando Dios pregunta dónde estás, Adán responde con una frase que resume toda la experiencia humana de la vergüenza: tuve miedo porque estaba desnudo, y me escondí.

Fíjate en el orden. Primero miedo, después esconderse, y solo entonces la conversación. La vergüenza siempre va acompañada de una geografía: hay un lugar donde uno se mete. Y ese lugar hoy tiene otras formas más modernas, pero funciona igual.

Los escondites contemporáneos son bastante identificables. Está el que se esconde en el trabajo y llega a las diez de la noche. El que se esconde en el celular hasta la madrugada. El que se esconde en el servicio de la iglesia, tan ocupado que nadie alcanza a preguntarle cómo está. El que se esconde detrás de la broma para que nadie se acerque en serio.

Lo interesante es que Dios no lo saca a la fuerza. Hace una pregunta: dónde estás. No porque no supiera, sino porque la salida del escondite necesita ser un acto de la persona. Ese es el trabajo de este capítulo: identificar tu escondite favorito y ponerle nombre.

Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí.

GÉNESIS 3:10 (RVR1960)

Las hojas de higuera

Antes de esconderse, la pareja del huerto se cose delantales de hojas. Es la primera imagen de la humanidad tapando lo que no quiere que se vea. Nuestras hojas de hoy son la imagen cuidada, el currículum, el carro, la casa impecable, las fotos donde todo se ve bien.

No hay nada malo en cuidar la presentación. El problema empieza cuando la presentación es lo único que dejas ver, porque entonces el afecto que recibes le llega a una versión editada de ti, y eso nunca alcanza a llenar.

Salir sin desnudarse en público

Salir del escondite no significa contárselo todo a todos. Significa que exista al menos un lugar y una persona donde no tienes que actuar. Una sola. La vergüenza no necesita una plaza pública para debilitarse; necesita un testigo.

Empieza por lo más pequeño que puedas decir en voz alta. No hace falta la confesión más grande. La primera grieta en el escondite basta para que entre luz.

“

Dios no fue al huerto a exhibir a nadie. Fue a preguntar dónde estás, que es lo primero que se le dice a alguien perdido.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es tu escondite preferido: el trabajo, la pantalla, el servicio, la broma?
- ¿Qué crees que pasaría si alguien te viera sin las hojas puestas?
- ¿Hay una sola persona ante la que no tengas que actuar?

PRÁCTICA DE HOY

Nombra hoy tu escondite en una frase, escríbelo y cuéntaselo a una persona de confianza tal cual: cuando algo me da vergüenza, yo me escondo en esto. Nada más. Solo nómbralo ante alguien.

El jurado inventado

El público imaginario que te vigila y no existe

Vas caminando por la calle y te tropiezas. Te levantas rápido, sonríes hacia ningún lado y sigues caminando con la cara caliente. Pasan tres cuadras y todavía te arde. ¿Quién te está juzgando? Nadie. La gente ya está pensando en el arriendo. Pero en tu cabeza sigue sesionando un jurado que no está en ninguna parte.

La vergüenza necesita público, y cuando no lo tiene, lo inventa. Ese jurado imaginario está formado por retazos: una profesora que te humilló en quinto, tu papá, la tía que hacía comentarios sobre tu cuerpo, un jefe de hace años. Los llevas contigo a todas partes y sesionan gratis.

El problema es que le entregas decisiones reales a un tribunal ficticio. No aplicas al cargo, no dices lo que piensas en la reunión, no vuelves a la iglesia después de lo que pasó, no invitas gente a tu casa porque no está como debería. Todo eso lo decide gente que no está mirando.

Un experimento útil: la próxima vez que sientas ese calor, pregúntate quién exactamente está juzgándote. Nómbralo. Casi siempre aparece una persona concreta, muerta, lejana o irrelevante hoy. Ver la cara del jurado desactiva la mitad del poder del veredicto.

Los que miraron a él fueron alumbrados, y sus rostros no fueron avergonzados.

SALMO 34:5 (RVR1960)

El público real es más pequeño

Vivimos convencidos de que los demás nos observan con lupa. En realidad, cada persona está mucho más ocupada con su propio jurado interno que con tu tropiezo. Lo que a ti te da vueltas tres días, a los demás se les olvida en tres minutos.

Esto no es una excusa para no cuidar cómo tratas a la gente. Es una corrección de escala: tu audiencia es mucho más chica de lo que la vergüenza te hace creer, y bastante menos hostil.

A quién sí le rindes cuentas

Hay una liberación grande en reducir la lista de personas cuya opinión de verdad pesa: Dios, tu familia inmediata, dos o tres personas que te conocen de cerca y te quieren bien. Esos son los que tienen derecho a decirte cosas duras y a que las escuches.

Al resto se le agradece y se le respeta, pero no se le obedece. Pablo lo dijo sin rodeos: si todavía agradara a los hombres, no sería siervo de Cristo. Hay que escoger jefe.

“

Le estás pidiendo permiso para vivir a un jurado que no se reunió nunca y que ya ni se acuerda de ti.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué cara tiene tu jurado interno? Nómbrale una persona concreta.
- ¿Qué decisión importante has aplazado por miedo al qué dirán?
- ¿Quiénes son las tres personas cuya opinión de verdad debería pesarte?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en un papel los nombres de las tres personas a las que de verdad les rindes cuentas. Cuando aparezca el jurado, saca el papel y compara. Si el juez no está en la lista, no tiene jurisdicción.

Armadura sin bisagras

El perfeccionismo como forma elegante de esconderse

Imagina a una mujer que llega a la reunión con todo listo: el postre, los niños peinados, la casa impecable. Nadie sospecha que se levantó a las cuatro y que lloró en el baño porque el porqué no le quedó como quería. Desde afuera parece excelencia. Por dentro es una armadura que se puso para que nadie vea lo que ella cree que es.

El perfeccionismo casi nunca es amor a la calidad. Es una estrategia de protección: si todo lo hago impecable, nadie va a poder señalarme. Y funciona un rato, hasta que se descubre el defecto de fábrica: es una armadura sin bisagras. Protege y a la vez no deja mover los brazos.

Esta armadura tiene costos concretos. No se puede pedir ayuda, porque pedir ayuda revela una falla. No se puede empezar algo nuevo, porque al principio se hace mal. No se puede recibir un cumplido, porque uno sabe todo lo que estuvo mal. Y no se puede descansar, porque el descanso es exactamente el momento en que uno queda sin defensas.

La alternativa no es la mediocridad. Es la excelencia sin armadura: hacer las cosas bien porque valen la pena, no porque tu valor dependa del resultado. La diferencia se nota en un solo lugar: en cómo te tratas cuando algo te sale mal.

Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe.

EFESIOS 2:8-9 (RVR1960)

Gracia se recibe, no se gana

El corazón del evangelio es una noticia incómoda para el perfeccionista: eres aceptado antes de rendir. Pablo insiste en que es por gracia, por medio de la fe, y no por obras, para que nadie se gloríe. Nadie llega a la mesa por méritos.

El perfeccionista cree eso teológicamente y lo desmiente emocionalmente todos los días. La tarea no es aprender más doctrina, sino practicar recibir: dejar que alguien te ayude, aceptar un regalo sin devolverlo enseguida, no compensar cada favor.

Practicar la imperfección a propósito

Hay un ejercicio incómodo y muy eficaz: hacer algo deliberadamente al ochenta por ciento. Mandar el correo sin releerlo cinco veces, recibir visita con la casa a medias, llevar comida comprada. Y observar qué pasa realmente después.

Lo que casi siempre pasa es nada. Nadie lo nota, nadie te quiere menos, el mundo sigue. Esa experiencia repetida convence más que cualquier argumento, porque le da a tu cuerpo una prueba nueva.

“

La armadura te protege de las críticas y también del abrazo. No sabe distinguir lo que entra.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le pasaría a tu valor si algo te saliera mal delante de todos?
- ¿Cuándo fue la última vez que pediste ayuda de verdad?
- ¿Qué haces al ciento por ciento que podría hacerse al ochenta sin ninguna consecuencia?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge hoy una tarea pequeña y hazla deliberadamente al ochenta por ciento. Entrégala así. Anota en la noche qué consecuencias reales tuvo. Guarda esa nota: es evidencia.

Vergüenza prestada

05

Cuando cargas una etiqueta que otro te cosió

Hay una vergüenza que corresponde a algo que hiciste. Y hay otra, muy común y muy injusta, que te pusieron encima. La del niño que fue abusado y creció sintiéndose sucio. La del que fue el pobre del colegio. La del que arrastra el apellido de un padre alcohólico en un pueblo donde todos saben.

A eso lo llamo vergüenza prestada: una etiqueta que te cosieron y que no te pertenece. Su marca característica es que no tiene ninguna acción reparadora asociada, porque tú no hiciste nada. No hay nada que pedir perdón. Y sin embargo se siente exactamente igual que si hubieras fallado.

Esto es especialmente importante en casos de abuso. La vergüenza tiende a instalarse en la víctima y no en el agresor, y esa inversión es una de las cosas más crueles que existen. Si es tu caso, quiero decirlo sin ambigüedad: la responsabilidad de lo que te hicieron es de quien lo hizo, sin importar tu edad, tu ropa, tu silencio o tu reacción de entonces.

Devolver una vergüenza prestada es un trabajo lento y casi siempre necesita acompañamiento profesional, porque no basta con entenderlo. Se entiende rápido y se siente despacio. Un buen terapeuta, junto con la comunidad de fe, puede ayudarte a que eso baje de la cabeza al cuerpo.

Sino que lo necio del mundo escogió Dios, para avergonzar a los sabios; y lo débil del mundo escogió Dios, para avergonzar a lo fuerte.

1 CORINTIOS 1:27 (RVR1960)

La prueba de la reparación

Para distinguir tu vergüenza de la prestada, usa esta prueba: ¿existe una acción reparadora posible? Si sí, hay culpa real y hay camino, aunque cueste. Si la respuesta es que no hay nada que reparar porque tú no fuiste el actor, entonces esa etiqueta no es tuya.

Cuando algo no admite reparación porque no lo hiciste, lo que corresponde no es arrepentimiento sino restitución: alguien tiene que decirte, y tú tienes que empezar a creer, que eso no te define.

La vergüenza del cuerpo y de la clase

Muchas vergüenzas no vienen de un hecho sino de una comparación permanente: el cuerpo, el acento, el barrio, el colegio donde estudiaste, la manera de hablar. Nadie te acusó de nada; simplemente creciste sintiendo que estabas en el lugar equivocado.

La Escritura es contundente en este punto. Dios escogió lo necio, lo débil y lo menospreciado del mundo, dice Pablo a los corintios. Lo que el mundo pone abajo en la lista, el Reino lo pone en la mesa principal.

“

Hay etiquetas que uno se ganó y hay etiquetas que le cosieron. Reconocer la diferencia es el principio de poder quitárselas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué vergüenza cargas que en realidad le pertenece a otro?
- ¿Existe alguna acción reparadora posible, o simplemente no hiciste nada?
- ¿Con quién podrías trabajar eso, además de orar?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la etiqueta que más te pesa y al lado una sola pregunta: ¿qué hice yo aquí? Si la respuesta honesta es nada, escribe debajo el nombre de quien sí actuó. Eso es devolver el peso a su dueño.

El impuesto del autocastigo

Por qué sufrir más no repara nada

Hay una lógica antigua y muy pegada a la piel: si sufro lo suficiente por lo que hice, algo queda saldado. Entonces uno se castiga con insomnio, con rumia, con privarse de cosas buenas, con no perdonarse jamás. Es un impuesto que uno mismo se cobra y que no le llega a ningún tesoro.

Ese impuesto tiene una trampa espiritual seria. Si el sufrimiento propio pudiera pagar la culpa, la cruz sobraría. El autocastigo es, en el fondo, una forma de no aceptar el perdón: prefiero pagarlo yo, porque recibirlo gratis me deja en deuda con alguien y sin control.

El arrepentimiento cristiano tiene otra forma y es sorprendentemente práctico. Se llama en griego un cambio de mente, un giro. Incluye reconocimiento honesto, dolor real, confesión, reparación donde sea posible y un cambio de conducta hacia adelante. Nada de eso requiere que te destruyas; de hecho, destruirte lo dificulta.

Zaqueo es el ejemplo perfecto. Después del encuentro con Jesús no se flageló ni se quedó llorando en público: se puso de pie y anunció que devolvía cuatro veces lo robado. Reparación concreta, no penitencia estética. Y Jesús lo llamó salvación llegada a esa casa.

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

1 JUAN 1:9 (RVR1960)

Reparar en vez de rumiar

La rumia es pensar lo mismo mil veces sin llegar a ninguna acción; se siente responsable y es estéril. La reparación tiene fecha, destinatario y verbo: llamar, pedir perdón, devolver, cambiar un hábito, ir a la cita.

Un criterio práctico: si llevas más de una semana dándole vueltas a algo sin dar un solo paso, ya no estás arrepentido, estás rumiando. Y la rumia se corta con acción, no con más pensamiento.

Cuando el otro no acepta tu reparación

A veces pides perdón y no te lo dan. A veces la persona ya murió, o el daño no se puede devolver. Eso duele y es real, pero no te condena a cadena perpetua. Tu responsabilidad llega hasta donde llega tu capacidad de reparar.

En esos casos existe una salida antigua: llevarlo a Dios de manera explícita, decirlo completo, y hacer un acto de reparación indirecta, servir a alguien en la situación en que tú fallaste. La deuda que no se puede pagar donde se generó se puede honrar hacia adelante.

“

Sufrir más no paga nada. La deuda no se salda con dolor propio; se salda con reparación y se recibe con las manos abiertas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿De qué te sigues cobrando aunque ya hayas pedido perdón?
- ¿Estás reparando o solo rumiando?
- ¿Qué te impide recibir el perdón como un regalo en vez de como una deuda?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge una sola cosa pendiente y define hoy su reparación con fecha, destinatario y verbo. Si no es reparable, escribe qué acto de servicio harás en su lugar y cuándo. Y ciérrala.

El testigo amable

Por qué lo que se dice en voz alta pesa menos

07

Hay algo casi mecánico en la vergüenza: crece en la oscuridad y se encoge en presencia de otro que no se espanta. Casi todo el que ha dicho por primera vez en voz alta lo que más le avergonzaba describe la misma sorpresa: sonaba mucho más grande en la cabeza.

Eso ocurre porque la vergüenza depende de una premisa: si supieran, me rechazarían. Mientras nadie sabe, la premisa nunca se pone a prueba y se asume verdadera. Basta un testigo amable, una sola persona que escuche y no se aleje, para que la premisa se derrumbe con evidencia.

Por eso Santiago recomienda confesarse las ofensas unos a otros y orar unos por otros, para ser sanados. No dice publicar; dice unos a otros, una intimidad concreta. Y le pone al final una palabra clínica: sanados. La confesión, bien hecha, no es humillación, es tratamiento.

Un testigo amable no es cualquiera. Tiene que reunir tres condiciones: guarda lo que se le dice, no se escandaliza y no responde con consejos automáticos. Si tienes una persona así en la vida, tienes un tesoro. Si no la tienes, buscarla es una de las tareas más importantes de este año.

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

SANTIAGO 5:16 (RVR1960)

Cómo se dice algo difícil

Empieza por anunciar lo que necesitas, para que la otra persona sepa qué hacer: necesito contarte algo que me da vergüenza y solo quiero que me escuches. Ese preámbulo evita el noventa por ciento de las respuestas torpes.

Después dilo sin rodeos. Los rodeos alargan la agonía y le quitan fuerza al momento. Una frase directa, y luego el silencio. Deja que el silencio haga su trabajo.

Cuando alguien te confía algo

Si te toca ser el testigo, tu tarea es sencilla y difícil: no interrumpir, no comparar con tu historia, no corregir la teología, no dar el versículo antes de tiempo. Solo agradecer la confianza y quedarte.

La respuesta más sanadora que existe es corta: gracias por contarme, esto no cambia lo que pienso de ti. Y después, guardarlo. Un secreto traicionado le enseña a alguien a no volver a abrir la boca en veinte años.

“

La vergüenza se muere de frío cuando alguien la escucha completa y no se levanta de la silla.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué es lo que no le has dicho nunca a nadie?
- ¿Quién en tu vida cumple las tres condiciones de un testigo amable?
- ¿Has traicionado alguna confidencia y necesitas repararlo?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy el nombre de un posible testigo amable y mándale un mensaje pidiéndole media hora esta semana. No tienes que decirle el tema todavía. Solo agenda el espacio.

La mirada del padre

Lo que pasa cuando esperabas condena y llega un abrazo

El hijo de la parábola vuelve con un discurso preparado y memorizado: ya no soy digno de ser llamado tu hijo, hazme como a uno de tus jornaleros. Es un discurso perfectamente lógico, honesto, hasta humilde. Es el discurso de alguien que aceptó una etiqueta nueva y viene a firmarla.

Y ocurre lo que nadie en esa cultura esperaba. El padre lo ve de lejos, lo que significa que estaba mirando el camino todos los días, y corre. Un hombre mayor de aquella época no corría en público; era indigno. El padre sacrifica su propia dignidad para llegar antes de que el hijo termine su discurso.

Ese detalle es el corazón del asunto. El abrazo llega antes del discurso completo. La restauración no espera a que el hijo pruebe que cambió, ni a que pague, ni a que sufra un tiempo prudente. Y luego el padre hace tres cosas simbólicas y concretas: le pone el mejor vestido, el anillo del que manda y calzado de hijo libre, no de esclavo.

Lo que la parábola desmonta es la idea de que Dios recibe pero deja una marca de segunda categoría. No hay hijo devuelto en calidad de empleado. Y si tu experiencia de Dios se parece más a un jefe que audita que a un padre que corre, vale la pena revisar de dónde salió esa imagen, porque casi nunca salió del evangelio.

Y cuando aún estaba lejos, lo vio su padre, y fue movido a misericordia, y corrió, y se echó sobre su cuello, y le besó.

LUCAS 15:20 (RVR1960)

El hermano mayor también tiene vergüenza

La parábola tiene un segundo hijo y suele olvidarse. El mayor nunca se fue, cumplió todo, y descubre que su obediencia era una factura que esperaba cobrar. Su frase delata la herida: nunca me has dado ni un cabrito para gozarme con mis amigos.

Esa es la vergüenza del bien portado: creer que el amor se gana con rendimiento y sentir rabia cuando alguien lo recibe gratis. Y el padre sale también a buscarlo a él, al patio. Sale dos veces, una por cada tipo de hijo.

Revisar la imagen de Dios que tienes

Muchas personas creen doctrinalmente en un Dios de gracia y sienten a diario un Dios de vigilancia. Esa imagen emocional suele venir de la figura de autoridad que tuvieron en casa, y no de la Escritura.

Repararla toma tiempo y se hace con dos herramientas: leer despacio los pasajes donde Dios se muestra tierno, y dejar que personas seguras te traten con gracia. La imagen se corrige por experiencia acumulada, no por un argumento.

“

El padre corrió antes de escuchar el discurso completo. La gracia siempre llega temprano, cuando uno todavía viene a mitad de camino.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué discurso llevas preparado para presentarte ante Dios?
- ¿Te pareces más al hijo que se fue o al que se quedó cobrando?
- ¿De dónde salió la imagen de Dios que sientes, no la que crees?

PRÁCTICA DE HOY

Lee hoy Lucas 15 completo, despacio, y subraya solo lo que hace el padre, no lo que hacen los hijos. Vas a notar que se mueve más que cualquiera de los dos.

El nombre que él usa

Cómo Dios cambia identidades antes de que la conducta cambie

Hay un patrón en la Biblia que se repite tantas veces que no puede ser casualidad: Dios renombra a la gente. Abram pasa a ser Abraham. Jacob, cuyo nombre significaba algo así como el que agarra el talón, el tramposo, pasa a ser Israel. Simón pasa a ser Pedro, piedra, y se lo dice mucho antes de que ese hombre fuera remotamente estable.

Fíjate en el orden. El nombre nuevo llega antes de que la conducta lo respalde. A Gedeón, escondido en un lagar trillando trigo a escondidas del enemigo, el ángel lo saluda como varón esforzado y valiente. Cualquiera que hubiera visto la escena habría dicho que ese saludo era una burla. No lo era: era una declaración anticipada.

Ese es el mecanismo del Reino y es exactamente lo contrario del mecanismo de la vergüenza. La vergüenza te pone un nombre a partir de tu peor momento y te pide que lo confirmes con tu vida. Dios te pone un nombre a partir de lo que va a hacer contigo y te invita a crecer hacia él.

Isaías lo dice de una manera que vale la pena aprender de memoria: no temas, porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú. Ahí está todo: hay un rescate, hay un nombre dado por alguien con autoridad para darlo, y hay pertenencia. Ninguna de las tres cosas dependió del desempeño de quien lo escucha.

No temas, porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú.

ISAÍAS 43:1 (RVR1960)

Cambiar el nombre que te dices

Todos usamos apodos internos: el bruto, la exagerada, el que siempre daña todo. Se dicen tan rápido que ni se notan. Y funcionan como profecías, porque uno tiende a comportarse como aquello que cree ser.

Escribe el apodo que más usas contigo mismo y ponle al lado el nombre que Dios usa según la Escritura: hijo, amado, llamado, escogido, obra suya. No es autoayuda: es corregir la fuente de la que estás tomando tu identidad.

El nombre que solo él conoce

Apocalipsis promete al vencedor una piedrecita blanca con un nombre nuevo escrito, que nadie conoce sino el que lo recibe. Es una imagen de intimidad: hay algo tuyo que Dios sabe y que no depende de la opinión de nadie.

Vivir de ese nombre significa que las evaluaciones ajenas dejan de ser tu documento de identidad. Siguen importando como información, pero ya no como veredicto sobre quién eres.

“

La vergüenza te nombra por tu peor día. Dios te nombra por lo que va a hacer contigo, y él tiene mejor información.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es el apodo interno que más usas contigo?
- ¿Qué nombre te dio tu familia sin decirlo con palabras?
- ¿Qué cambiaría en tu semana si te trataras como alguien nombrado por Dios?

PRÁCTICA DE HOY

Escoge un solo nombre bíblico que Dios usa para los suyos, por ejemplo amado o hija, y escríbelo en un papel con tu nombre propio al lado. Ponlo en el espejo y léelo en voz alta cada mañana de esta semana.

A cara descubierta

10

Cómo se ve una vida que ya no vive escondiéndose

Cuando Moisés bajaba del monte, se ponía un velo sobre el rostro. Pablo retoma esa imagen y dice algo asombroso de los creyentes: nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria. Cara descubierta. Sin velo. Esa es la meta.

Una vida a cara descubierta no es una vida sin errores ni una vida que lo publica todo. Se reconoce por cosas concretas y bastante modestas. Puedes decir no sé sin sentir que te desnudaron. Puedes recibir una crítica y evaluar si es justa en vez de derrumbarte. Puedes reconocer un error rápido, sin drama y sin discurso.

También se nota en cómo tratas a los demás. Quien vive con la marquilla raspando tiende a raspar a otros: compara, corrige de más, se burla, o exige perfección a los suyos. Cuando la vergüenza propia baja, baja también la presión que uno le pone a la gente alrededor. La libertad, en las casas, es contagiosa.

Y hay una última señal, la más difícil de fingir: la capacidad de alegrarse por el bien ajeno. La vergüenza convierte cada logro de otro en un veredicto contra uno. Cuando eso deja de doler, es que el nombre nuevo ya está haciendo su trabajo por dentro.

Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor.

2 CORINTIOS 3:18 (RVR1960)

Recaídas y días malos

La vergüenza no se va con una decisión. Va a volver el día del error, del cansancio, del comentario de alguien. Lo que cambia con el tiempo no es que no aparezca, sino cuánto se demora en irse y cuánto poder tiene mientras está.

Ten preparado un procedimiento breve para esos días: nombra la voz, tradúcela a verbos, llama a tu testigo amable, lee tu versículo. Un procedimiento escrito sirve más que la fuerza de voluntad, porque en ese estado la voluntad es justo lo que no funciona.

Cuando conviene buscar ayuda profesional

Si la vergüenza está atada a un trauma, a un abuso, a una depresión o a pensamientos de hacerte daño, esto no se resuelve solo con lectura y oración. Busca un psicólogo o un psiquiatra; es parte del cuidado y no una falla de fe. Si hay riesgo, en Bogotá está la Línea 106 y en cualquier emergencia el 123.

Pedir ayuda es, además, el acto más contrario a la vergüenza que existe, porque implica dejar que alguien vea. Muchas veces la primera cita es en sí misma el primer paso de sanidad, antes de que empiece cualquier técnica.

“Vivir a cara descubierta no es no tener defectos. Es dejar de gastar la vida en que no se noten.

PARA REFLEXIONAR

- ¿En qué situación concreta te cuesta más quitarte el velo?
- ¿Qué señal de las descritas ya está apareciendo en tu vida?
- ¿Necesitas hoy ayuda profesional y lo has venido aplazando?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe tu procedimiento de días malos en una tarjeta pequeña, con cuatro pasos concretos y el nombre de la persona a quien llamar. Guárdala en la billetera. Va a servir un día en que no puedas pensar.

La camisa por dentro

Vuelvo a la camisa del principio. Hay una solución obvia para una marquilla que raspa y casi nadie la usa: descoserla. Cuesta cinco minutos, no daña la prenda y de repente uno puede usar esa camisa todo el día sin acordarse de la nuca. Lo raro no es la marquilla; lo raro es cuántos años la aguantamos por no sentarnos a quitarla.

Con la vergüenza pasa igual, aunque el trabajo sea más largo. No es una operación mayor ni un exorcismo de tu personalidad. Es un trabajo de costura: reconocer la etiqueta, ver quién la cosió, distinguir si es tuya o prestada, decirla en voz alta ante alguien seguro, reparar lo reparable y aprender a responder al nombre correcto cuando te llamen.

Si algo se te queda de este libro, que sea esta frase: lo que hiciste puede tener perdón y lo que eres ya tiene nombre. La culpa te lleva a una puerta; crúzala. La vergüenza te ofrece un espejo; no le creas. Y si el peso es demasiado, busca ayuda profesional además de la espiritual, hoy mismo, sin vergüenza de no poder solo.



Que Dios te dé oídos para distinguir su voz de todas las otras que te acusan. Que salgas del escondite sin miedo, que encuentres el testigo amable que necesitas, que repares lo que puedas reparar y sueltes lo que nunca fue tuyo. Que tu rostro se alumbre y no sea avergonzado. Y que aprendas a responder, sin dudar, al nombre con que él te llama cuando nadie más está oyendo.

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.

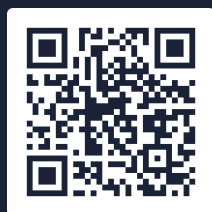
Contamos contigo.

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