

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

IDENTIDAD Y VALOR

Mujer de raíz profunda

Una identidad que no depende de la aprobación de nadie

Johana Heredia Arévalo

Colección Mujer de Fe

Mujeres agotadas de probar su valor ante los demás y de que un...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Mujer de Fe
LA VOZ	Una mentora cercana que ya recorrió el camino y habla sin condescendencia.
PARA QUIÉN	Mujeres agotadas de probar su valor ante los demás y de que un comentario ajeno les desarme el día.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Pasar de vivir pendiente del juicio ajeno a descansar en una identidad recibida, no ganada.

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 árbol que nadie ve

Introducción

01 La raíz y el aplauso

Por qué lo que te sostiene nunca está a la vista

02 El suelo prestado

Cuando echas raíz en el terreno de otra persona

03 Tu nombre antes de tu oficio

La identidad que no cabe en una hoja de vida

04 La sed que profundiza

Para qué sirven las temporadas sin riego fácil

05 El veredicto heredado

Frases de la infancia que todavía dictan sentencia

06 La máscara y su factura

Lo que cuesta sostener una versión mejorada de ti

07 Podar el sí

Cada compromiso innecesario le roba savia a lo esencial

08 Injertada, no fabricada

La identidad se recibe; el personaje se construye

09 El viento como examen

La crítica no derriba: revela lo que ya estaba flojo

10 Sombra involuntaria

La señal de que la raíz ya es tuya



Lo que queda cuando se apagan las luces

MUJER DE RAÍZ PROFUNDA

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

Epílogo

El árbol que nadie ve

Hay un caucho sabanero en una avenida de Bogotá que lleva décadas viendo pasar buses. El año pasado un viento de agosto tumbó tres árboles de la misma cuadra, más jóvenes y más verdes que él. Él amaneció en pie. Nadie aplaudió. Nadie ha visto nunca su raíz. Y sin embargo la raíz fue lo único que decidió quién quedaba parado y quién no.

Este libro trata de eso: de lo que te sostiene cuando cambia el clima. Vivimos en una época que premia la copa, lo visible, lo fotografiable, lo que cabe en una frase de perfil, y descuida el subsuelo. Pero el subsuelo es donde se decide todo. Casi ninguna mujer se derrumba por falta de talento. Se derrumba por falta de anclaje.

Si estás leyendo esto, es probable que estés cansada. No del trabajo: de sostener una versión tuya que hay que renovar cada semana ante gente que ni siquiera recuerda tu nombre. Cansada de que un comentario de nada te dañe el día entero. Cansada de perseguir una aprobación que, cuando por fin llega, dura menos que un aguacero de abril.

No voy a prometerte que dejarás de necesitar afecto; eso no se cura y tampoco debería curarse. Te propongo algo distinto: mover el punto de apoyo. Son diez capítulos y cada uno te deja una idea que puedas nombrar y repetir. Léelos despacio, uno por semana si quieres. La raíz no crece con prisa: crece con constancia y con oscuridad.

La raíz y el aplauso

01

Por qué lo que te sostiene nunca está a la vista

Imagina a una mujer que presenta un informe un martes. El jefe dice tres palabras: quedó muy bien. Ella sale flotando, llama a su hermana, duerme tranquila. El miércoles el mismo jefe pasa por su lado sin saludar, porque va tarde a otra reunión, y ella no vuelve a concentrarse en todo el día. La misma persona. La misma capacidad. Dos estados de ánimo distintos, decididos por alguien que ni se enteró.

A eso le pongo un nombre: la economía del aplauso. El aplauso se siente como un regalo, pero funciona como un préstamo. Te adelanta una sensación de valor que todavía no tenías interiorizada, y después cobra. Cobra en ansiedad antes de cada evaluación, cobra en insomnio, cobra en esa incapacidad de disfrutar un logro sin revisar quién lo comentó.

No te estoy diciendo que el reconocimiento sea malo. Dios mismo dice de sus hijos que se agrada de ellos, y la Escritura habla de recompensa. El problema no es recibir aplauso: es construir tu casa encima de él. Un piso que aplaude hoy puede quedarse callado mañana, y no porque hayas cambiado, sino porque la gente está ocupada con su propia vida.

Bendito el varón que confía en Jehová, y cuya confianza es Jehová. Porque será como el árbol plantado junto a las aguas, que junto a la corriente echará sus raíces, y no verá cuando viene el calor, sino que su hoja estará verde; y en el año de sequía no se fatigará, ni dejará de dar fruto.

JEREMÍAS 17:7-8 (RVR1960)

El costo de vivir en vitrina

Vivir en vitrina significa que cualquier persona que pase por el andén tiene voto sobre tu valor. Le entregas ese voto a tu suegra, al grupo de la iglesia, a una excompañera del colegio que ni te importa. Y como los votos nunca coinciden, terminas negociando contigo misma todos los días para conseguir una mayoría que jamás se forma.

Lo agotador de la vitrina no es la exposición: es el mantenimiento. Hay que limpiar el vidrio, cambiar la exhibición, sonreír cuando ya no queda sonrisa. Muchas mujeres llegan a los cuarenta sin saber qué les gusta de verdad, porque llevan veinte años eligiendo lo que se ve bien desde afuera.

Tres señales de que estás actuando

La primera señal es el ensayo: preparas mentalmente lo que vas a decir en una conversación informal, como si fuera una audición. La segunda es la resaca social: llegas de una reunión donde todo salió bien y te sientes vacía, no contenta. La tercera es la revisión: relees un mensaje que ya enviaste buscando en qué quedaste mal parada.

Si te reconociste en las tres, no te asustes. Actuar no es hipocresía; casi siempre es una estrategia de supervivencia que aprendiste temprano y que en su momento te funcionó. Lo que hay que revisar no es tu

carácter, sino la vigencia de esa estrategia. Lo que te salvó a los doce años puede estar hundiéndote a los treinta y ocho.

“

El aplauso no es un regalo, es un préstamo: siempre cobra intereses, y los cobra en tu paz.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién le has entregado, sin firmar nada, el derecho de calificarte?
- ¿Cuándo fue la última vez que te alegró un logro antes de saber qué opinaban los demás?
- ¿Qué parte de tu rutina existe solo para que alguien vea que existe?

PRÁCTICA DE HOY

Hoy haz una cosa buena que nadie va a ver ni a saber. Puede ser pagarle el pasaje a alguien, ordenar un cajón, orar por una persona. No la cuentes en ningún lado durante cuarenta y ocho horas.

El suelo prestado

02

Cuando echas raíz en el terreno de otra persona

Conocí el caso de una mujer que cambiaba de opinión según con quién almorzara. Con su jefa era ambiciosa, con su mamá era hogareña, con las del grupo de oración era espiritual, con las amigas del gimnasio era relajada. No mentía en ninguna. Simplemente había sembrado su identidad en cuatro lotes distintos, y ninguno era suyo.

Ese es el suelo prestado: echar raíz en la aprobación de alguien que puede vender el lote cuando quiera. Y lo venden. Se muda, se muere, se casa, cambia de iglesia, cambia de opinión sobre ti sin avisarte. El día que eso pasa no pierdes una amistad: pierdes el piso, porque tu sentido de ser válida estaba enterrado ahí.

La señal más clara de que estás en suelo prestado es esta: tu estado de ánimo tiene el mismo horario que el celular de otra persona. Si responde rápido, tienes un buen día. Si demora, empiezas a construir teorías. Nadie que esté parado en tierra propia le entrega el termostato de su alma a una notificación.

El temor del hombre pondrá lazo; mas el que confía en Jehová será exaltado.

PROVERBIOS 29:25 (RVR1960)

Cuando el dueño vende el lote

Las mujeres que más sufren un desamor, una salida del trabajo o un conflicto en la iglesia no siempre son las que más amaban. Muchas veces son las que más habían delegado. Habían puesto ahí no solo su afecto sino su definición: yo soy la esposa de, yo soy la del ministerio de, yo soy la mano derecha de.

Duele, y el dolor es legítimo. Pero mira el desalojo con otros ojos: te está mostrando dónde tenías la raíz. Es información carísima y no la conseguías de otra manera. Ninguna mujer descubre que estaba en terreno ajeno mientras el terreno sigue disponible.

Comprar tu propio terreno

Tener terreno propio no significa aislarse ni volverse dura. Significa que existe un lugar donde tu valor ya está definido antes de que alguien opine, y ese lugar es la mirada de Dios sobre ti. Eso no se consigue con una frase motivacional pegada en el espejo; se consigue con tiempo a solas con Él, repetido, aburrido, sin testigos.

Empieza por lo pequeño: decide una cosa esta semana sin consultarla con nadie. El color de una pared, el plan del sábado, un curso. No porque consultar sea malo, sino porque necesitas comprobar que puedes sostener una decisión sin el respaldo de un comité.

“

Nadie que esté parado en tierra propia le entrega el termostato de su alma a una notificación.

PARA REFLEXIONAR

- ¿En el terreno de quién está sembrada hoy la mayor parte de tu identidad?
- ¿Qué frase tuya cambia según quién esté en la mesa?
- Si esa persona desapareciera mañana, ¿qué parte de ti se quedaría sin definición?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe en una hoja tres cosas que crees de ti misma. Al lado de cada una, anota quién te lo dijo primero. Si las tres vienen de la misma persona, ya sabes en qué lote estás sembrada.

Tu nombre antes de tu oficio

La identidad que no cabe en una hoja de vida

En cualquier reunión aparece la pregunta: ¿y tú a qué te dedicas? Fíjate en la pausa que haces antes de responder. En esa pausa cabe todo: el pudor de decir que estás en casa, la urgencia de aclarar que también estudiaste, la costumbre de agregar un cargo que suene mejor de lo que es. Nadie hace esa pausa cuando le preguntan cómo se llama.

Le digo la identidad-currículum: creer que eres la suma de lo que produces. Es cómoda porque es medible y es traicionera porque caduca. El currículum se actualiza; el nombre no. Y en la Escritura, Dios casi nunca presenta a las personas por su oficio. Las llama por su nombre, muchas veces antes de que hayan hecho algo digno de mención.

Hay una prueba sencilla. Cuando pierdes el cargo, cuando el hijo se va de la casa, cuando el cuerpo ya no rinde igual, ¿queda alguien ahí? Si la respuesta te da miedo, no estás fallando: estás descubriendo a tiempo que construiste sobre función y no sobre nombre.

Ahora, así dice Jehová, Creador tuyo, oh Jacob, y Formador tuyo, oh Israel: No temas, porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú.

ISAÍAS 43:1 (RVR1960)

El día que se cae el cargo

Piensa en una mujer que dirigió veinte años un ministerio de mujeres y un día la rotan. Externamente todo bien, hasta lo agradecen en público. Internamente hay un duelo del que nadie habla, porque no perdió una tarea: perdió la manera de saber quién era los domingos a las nueve de la mañana.

Ese duelo no se resuelve buscando otro cargo de inmediato. Se resuelve quedándose un tiempo sin etiqueta, que es incomodísimo. Es como llegar a una fiesta sin saber qué responder. Pero es exactamente ahí donde una mujer descubre que sigue existiendo cuando no está sirviendo.

Lo que queda si te quitan el título

Haz el ejercicio de describirte sin sustantivos de oficio: sin madre, sin esposa, sin ingeniera, sin líder. Quedan cosas como leal, curiosa, de risa fácil, de las que no dejan a nadie atrás. Eso es lo que la gente extraña de ti cuando te vas, y curiosamente es lo que menos escribimos en las presentaciones.

Isaías dice que Dios te puso nombre y que eres suya. Nota el orden: primero el nombre, después el envío. Toda la Biblia funciona así. Moisés fue llamado antes de ser líder, y Gedeón fue llamado valiente mientras se escondía. El nombre viene primero, y por eso no depende del rendimiento.

“

El currículum se actualiza cada año; el nombre que Dios te dio no tiene fecha de vencimiento.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué pausa haces cuando te preguntan a qué te dedicas, y qué escondes en esa pausa?
- ¿Qué parte de ti se quedaría huérfana si mañana perdieras tu rol principal?
- ¿Cómo te describiría alguien que te quiere y no sabe en qué trabajas?

PRÁCTICA DE HOY

Preséntate hoy ante alguien nuevo diciendo solamente tu nombre, sin agregar el oficio. Aguanta el silencio que sigue. Observa qué sentiste en esos tres segundos: ahí está la medida de tu dependencia.

La sed que profundiza

Para qué sirven las temporadas sin riego fácil

Las matas de apartamento tienen raíces cortas. No es culpa de la mata: es que el agua siempre le llega arriba, puntual, sin esfuerzo. Nunca ha tenido razón para bajar. Los árboles de finca, en cambio, atraviesan meses sin lluvia y por eso hunden la raíz hasta donde el agua no se acaba. La comodidad hace raíces cortas. La sed hace raíces largas.

A esto le llamo el riego superficial: temporadas en que todo funciona, la gente te celebra, hay plata, hay salud, y no tienes ninguna necesidad urgente de Dios. Son temporadas buenas y hay que agradecerlas. Pero si son las únicas que has vivido, es probable que tu fe todavía esté en los primeros veinte centímetros de tierra.

Por eso las mujeres que uno busca cuando la vida se pone dura casi nunca son las que la han tenido fácil. Son las que atravesaron un año seco: un diagnóstico, una separación, un negocio que se cayó, un hijo que se perdió del camino. No les creemos por lo que dicen, sino por lo hondo que tuvieron que bajar para seguir vivas.

Dios, Dios mío eres tú; de madrugada te buscaré; mi alma tiene sed de ti, mi carne te anhela, en tierra seca y árida donde no hay aguas.

SALMO 63:1 (RVR1960)

El favor incómodo de la sequía

No estoy romantizando el sufrimiento. Dios no te manda tragedias para darte carácter, y quien te diga eso te está vendiendo una teología cruel. Lo que sí ocurre es que en la escasez se hace visible dónde estaba puesta tu confianza, y eso ninguna temporada abundante te lo muestra.

En el año seco descubres cuáles amistades eran de conveniencia, cuáles oraciones eran de trámite y cuánto de tu paz dependía del saldo de la cuenta. Duele el descubrimiento, pero es un inventario honesto. Después de eso, uno ya no reza igual.

Cómo se ora en año seco

En sequía la oración cambia de forma: se vuelve corta, ronca, sin adornos. Se parece más al salmista pidiendo agua que a una reunión bien montada. No te exijas sentir. Muchas mujeres abandonan la oración justo cuando más profunda estaba, porque confunden aridez con abandono.

Aparece también algo práctico: si la sequía viene con desesperanza sostenida, insomnio o ganas de no seguir, busca ayuda profesional además de la espiritual. Un médico o un psicólogo no compite con Dios; muchas veces es la manera concreta en que llega el agua.

“

La comodidad produce raíces cortas; la sed es la única maestra que enseña a bajar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál ha sido tu año más seco y qué aprendiste ahí que no habrías aprendido de otro modo?
- ¿Estás pidiéndole a Dios que quite la sequía o que te enseñe a echar raíz en ella?
- ¿Qué parte de tu fe todavía está en los primeros veinte centímetros?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe media página sobre la temporada más difícil que has atravesado, pero solo lo que quedó de bueno. No lo hagas para negar el dolor: hazlo para ver, en blanco y negro, hasta dónde bajó tu raíz.

El veredicto heredado

Frases de la infancia que todavía dictan sentencia

Casi todas las mujeres cargan una frase. Se la dijeron entre los seis y los trece años, casi siempre alguien de la familia, casi siempre sin maldad. Que eras la desordenada, la gordita, la que no sirve para los números, la difícil, la que salió al papá. Una frase de tres segundos que se quedó administrando decisiones treinta años después.

A eso lo llamo el veredicto heredado: una sentencia dictada por un juez sin jurisdicción. Piénsalo bien. Tu tía no era jurado. Tu profesora de quinto no conocía tu vida entera. Un vecino no tenía autoridad para definirte. Pero como nadie apeló, la sentencia quedó en firme y tú la sigues cumpliendo con obediencia ejemplar.

Lo tramposo es que el veredicto no se siente como una opinión ajena: se siente como un hecho. No piensas soy la desordenada porque me lo dijeron; piensas simplemente soy desordenada. La frase se camufló de identidad. Y contra un hecho nadie pelea, mientras que contra una opinión sí se puede.

*Porque tú formaste mis entrañas; tú me hiciste en el
vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables,
maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi
alma lo sabe muy bien.*

SALMO 139:13-14 (RVR1960)

El juez sin jurisdicción

El primer paso es devolverle a la frase su tamaño real: alguien cansado, herido o distraído dijo algo un martes cualquiera. Ponle nombre, edad y contexto. Casi siempre descubres que quien te sentenció estaba repitiendo lo que le habían dicho a ella. Los veredictos se heredan como se heredan las recetas y los muebles.

Eso no es para justificar el daño ni para obligarte a perdonar rápido. Es para que veas que no estabas frente a un tribunal, sino frente a una persona rota diciendo algo que no midió. La autoridad que esa frase tiene hoy no se la dio quien la dijo: se la das tú al repetirla.

Apelar la sentencia

Apelar es sencillo de explicar y lento de vivir: cada vez que la frase aparezca, la nombras en voz alta y le pones al lado lo que Dios dice. El Salmo 139 no habla de una fabricación defectuosa; habla de alguien formado con cuidado, conocido antes de nacer. Esa es la contraprueba, y hay que presentarla muchas veces.

Si el veredicto viene de un maltrato serio, no basta con leer un versículo, y no es falta de fe reconocerlo. Un proceso con un profesional en salud mental puede ser justamente la herramienta que Dios use. La oración y la terapia no se estorban: trabajan en pisos distintos del mismo edificio.

“

Nadie te sentenció de verdad: alguien opinó y tú convertiste esa opinión en jurisprudencia.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es la frase de tu infancia que todavía se activa cuando fallas?
- ¿Quién la dijo, y qué autoridad real tenía esa persona sobre tu vida?
- ¿Qué decisión has tomado en el último año obedeciendo a ese veredicto?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe la frase exacta en un papel. Debajo, escribe una verdad bíblica que la contradiga. Guarda el papel donde lo veas al despertar y léelo en voz alta durante siete días seguidos, aunque no lo sientas.

La máscara y su factura

Lo que cuesta sostener una versión mejorada de ti

Hay un cansancio que no se quita durmiendo. Es el de mantener un personaje. La mujer que siempre está bien, la que nunca pide ayuda, la que tiene la casa impecable, la que en la iglesia responde amén con la voz firme aunque venga de una pelea en el carro. Ese personaje no es gratis: cobra una factura mensual y el cobro llega en energía.

Le digo la factura de la imagen. Cada versión mejorada de ti exige mantenimiento: vigilar lo que cuentas, recordar a quién le dijiste qué, evitar a la gente que te conoció antes. La mayoría de las mujeres agotadas que conozco no están cansadas de trabajar. Están cansadas de administrar la distancia entre lo que muestran y lo que es.

Jesús fue durísimo con esto y sin embargo no fue cruel. No condenó a la gente por tener miedo de mostrarse: advirtió que la vida hecha para ser vista ya cobró su recompensa ahí mismo, en la mirada de los demás, y no queda nada guardado. Es una advertencia económica, no una condena moral.

Guardaos de hacer vuestra justicia delante de los hombres, para ser vistos de ellos; de otra manera no tendréis recompensa de vuestro Padre que está en los cielos.

El personaje come de tu energía

Fíjate en cómo llegas a la casa después de un día de actuación: sin fuerzas para lo que sí amas. La cena se vuelve tarea, el hijo que quiere contarte algo se vuelve una interrupción, la oración se vuelve un trámite de dos frases. El personaje se comió la ración del día y a los tuyos les tocan las sobras.

Y el personaje es glotón: mientras más lo alimentas, más grande se vuelve y más exige. Una mujer que empezó fingiendo que estaba bien un domingo termina, cinco años después, incapaz de decirle a su mejor amiga que está triste. La máscara no se queda quieta: crece hasta cubrirte la cara entera.

El alivio de bajar el telón

Bajar el telón no significa contarle tu vida a todo el mundo. Significa tener dos o tres personas ante quienes no actúas, y sostener eso a propósito. No las escojas por espirituales ni por exitosas; escógelas por seguras. Una mujer sin ningún testigo real de su vida interior está siempre a un mal día de derrumbarse.

Empieza con una confesión pequeña, del tamaño que aguantes: decir no estoy bien sin explicar todo, o pedir un favor. Vas a descubrir algo que sorprende: la gente no se aleja cuando te muestras. Se acerca. Los que se alejan solo querían al personaje, y esa información también es una ganancia.

“

El personaje que construiste para que te quisieran es justamente el que impide que te conozcan.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Ante quién no tienes que actuar, y cuándo hablaste con esa persona por última vez?
- ¿Cuál es la distancia más grande entre lo que muestras y lo que vives?
- ¿A quién de tu casa le están llegando solo las sobras de tu energía?

PRÁCTICA DE HOY

Dile hoy a una persona de confianza una verdad pequeña que normalmente maquillarías. Una sola frase, sin explicación larga. Fíjate en que el mundo no se acaba y en cuánto peso se cae de tus hombros.

Podar el sí

Cada compromiso innecesario le roba savia a lo esencial

Toda mujer que dice que sí a todo termina dando fruto pequeño en todas partes. No es falta de capacidad: es aritmética vegetal. Un árbol tiene una cantidad fija de savia y la reparte entre las ramas que tenga. Si tiene cuarenta ramas, cada una recibe una gota. Si tiene ocho, cada una recibe lo suficiente para dar fruto que se pueda comer.

A eso le llamo la poda del sí. No se trata de volverte egoísta ni de dejar de servir. Se trata de aceptar que decir que sí a una reunión más es decirle que no a algo que ya habías prometido, aunque ese algo sea dormir, o tu matrimonio, o el hijo que hace tres semanas quiere hablar contigo.

Lo doloroso de la poda es que se corta rama sana. Nadie corta ramas secas y lo llama poda; eso es limpieza. Podar es sacrificar cosas buenas para que lo esencial crezca. Por eso duele y por eso la gente no la entiende: desde afuera parece que estás renunciando a una oportunidad.

Todo pámpano que en mí no lleva fruto, lo quitaré; y todo aquel que lleva fruto, lo limpiaré, para que lleve más fruto.

JUAN 15:2 (RVR1960)

Los sí que dijiste con la boca chiquita

Haz memoria de la última vez que aceptaste algo mientras por dentro decías ay, no. Ese es un sí de boca chiquita, y suele nacer de dos raíces: el miedo a decepcionar y la sospecha de que tu valor depende de tu utilidad. Si crees que te quieren porque sirves, no vas a poder negarte jamás.

Revisa tu semana con esa lente. Cuántas cosas están ahí porque las escogiste y cuántas porque no supiste cómo salirte. Casi siempre el resultado incomoda: descubrimos que buena parte de nuestro cansancio no viene de la vida, sino de compromisos que aceptamos por cobardía amable.

Decir que no sin dar discurso

Un no sano es corto. No puedo esta vez, gracias por pensar en mí. Punto. La explicación larga es una negociación disfrazada, y quien te la escucha entiende, con razón, que hay espacio para insistir. Mientras más justificas, más frágil suena tu límite y más rápido te lo tumban.

Practica primero con lo barato: un plan que no te interesa, una cadena de mensajes, un favor que puede hacer otra persona. La capacidad de negarse es un músculo y se entrena con peso liviano antes de intentar levantar lo pesado, que casi siempre es la familia.

“

Cada sí que das por miedo es un no silencioso a algo que sí prometiste cuidar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál compromiso de tu semana aceptaste con la boca chiquita?
- ¿Qué crece poco en tu vida porque la savia se está yendo en ramas que no elegiste?
- ¿Qué te da más miedo: hacerlo todo mal o que alguien se decepcione de ti?

PRÁCTICA DE HOY

Elige un solo compromiso de esta semana y cancélalo hoy, con una frase corta y sin dar explicaciones. Usa el tiempo que se libera en algo que llevabas meses aplazando.

Injertada, no fabricada

La identidad se recibe; el personaje se construye

En una finca cafetera me explicaron el injerto. Toman una planta con raíz fuerte pero fruto pobre y le insertan una rama de otra variedad. La rama no se esfuerza por producir: recibe. Toda su fuerza viene de una raíz que ella no cultivó. Con el tiempo el injerto pega y ya no se sabe dónde termina una y dónde empieza la otra.

Le llamo el injerto de gracia y es la diferencia entre el evangelio y la superación personal. La superación personal te dice: fabricate un valor mejor. El evangelio dice algo más raro y más descansado: estás siendo injertada en una raíz que no sembraste, y de ahí viene la savia. No tienes que producirla; tienes que permanecer conectada.

Esto cambia el punto de partida de todo. Si tu valor lo fabricas, cada día empieza en cero y hay que volver a demostrarlo. Si tu valor lo recibiste, cada día empieza con la cuenta saldada y lo que hagas después sale del agradecimiento, no de la deuda. Es la misma vida con motores completamente distintos.

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)

La diferencia entre recibir y merecer

A muchas mujeres les cuesta más recibir que dar, y lo llaman humildad. Casi nunca lo es. Recibir sin haber ganado nos deja sin control, y el control es lo que estábamos protegiendo. Preferimos deber favores antes que aceptar un regalo, porque el favor se paga y el regalo hay que soportarlo.

Pablo lo dice sin rodeos: es don de Dios, no por obras, para que nadie se gloríe. Y ese para que nadie se gloríe no es un reproche, es un alivio. Significa que nunca vas a tener que sostener tú sola el peso de merecerlo. La cuenta no está a tu nombre.

Lo que cambia cuando dejas de pagar

Cuando dejas de pagar por tu lugar, el servicio se aliviana. Sigues sirviendo, pero ya no llevas la contabilidad de quién te agradeció. Sigues trabajando, pero un error deja de ser una sentencia sobre tu persona y vuelve a ser lo que era: un error, corregible, del tamaño de un martes.

También cambia tu manera de estar con la gente. La mujer que ya recibió no anda mendigando aprobación en cada conversación, y por eso se vuelve descansada. Uno nota enseguida quién está injertada: no necesita ganar la charla, no necesita tener la última palabra, no se le nota el hambre.

“

Si tu valor lo fabricas, amaneces en cero todos los días; si lo recibiste, amaneces con la cuenta saldada.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué te cuesta más: dar o recibir sin devolver enseguida?
- ¿En qué área de tu vida sigues pagando por un lugar que ya te fue dado?
- ¿Cómo cambiaría tu lunes si empezaras la semana sin deuda que demostrar?

PRÁCTICA DE HOY

Acepta hoy algo sin devolver nada: un almuerzo, un elogio, un favor. Solo di gracias y quédate callada. Resiste el impulso de compensar durante veinticuatro horas y observa la incomodidad que aparece.

El viento como examen

La crítica no derriba: revela lo que ya estaba flojo

Un vendaval no arranca árboles al azar. Arranca los que tenían la raíz superficial, el tronco podrido por dentro o el terreno flojo. El viento no causa el problema: lo hace visible en veinte segundos. Por eso la crítica que te desarma no es tu enemiga; es un examen gratis que te muestra dónde estabas sostenida por alfileres.

Le llamo el viento como examen de raíz. Fíjate en un detalle revelador: la misma frase te destruye o te resbala según el día. Si el comentario tiene el poder, siempre debería doler igual. Como no duele igual, el poder no está en el comentario: está en el estado de tu raíz esa semana.

Esto te devuelve algo que la crítica te había quitado: la capacidad de estudiarla en vez de solo padecerla. Cuando algo te duele desproporcionadamente, hazte la pregunta útil. No preguntes por qué me dijo eso, pregunta por qué eso, precisamente eso, tiene tanta autoridad sobre mí. Ahí está la raíz que falta regar.

En Dios solamente está acallada mi alma; de él viene mi salvación. Él solamente es mi roca y mi salvación; es mi refugio, no resbalaré mucho.

SALMO 62:1-2 (RVR1960)

La crítica que sí sirve

Hay crítica que es un regalo caro. Viene de alguien que te conoce, que gana poco diciéndotelo y que sigue ahí después de decirlo. Esa hay que oírla completa, aunque duela, y no defenderse el mismo día. Anótala, duerme, y al tercer día pregúntate cuánto de eso es cierto aunque venga mal dicho.

El filtro es sencillo: la crítica útil apunta a una conducta y deja tu persona en pie. La destructiva apunta a lo que eres y no te deja salida. Aprender a distinguirlas en caliente toma años, pero se puede aprender en frío, con papel, mirando las palabras exactas que usaron.

Qué hacer con la que no

Con la crítica que no sirve solo hay un trabajo posible, y no es responderla: es no adoptarla. Mucha gente opina desde su propia frustración, y lo que dice habla más de su semana que de tu vida. Puedes recibir esa frase como se recibe un volante en un semáforo: la miras y la sueltas.

El Salmo dice que en Dios solamente está acallada mi alma. La palabra clave es solamente. No dice que no habrá ruido; dice dónde se calla. Una mujer que ya sabe dónde acallar el alma puede oír todas las opiniones del mundo sin que ninguna le decida el ánimo.

“

Si una frase te derrumba, el problema no era la frase: era el alfiler que te sostenía.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué crítica te sigue doliendo años después, y qué te está mostrando sobre tu raíz?
- ¿Quién te dice la verdad sin ganar nada con decírtela?
- ¿Qué opinión adoptaste como tuya sin haberla examinado nunca?

PRÁCTICA DE HOY

Recuerda la última crítica que te dolió y escribe la frase textual. Subraya lo que sea verdad, tacha lo que no. Trabaja solo lo subrayado y bota el papel con el resto.

Sombra involuntaria

10

La señal de que la raíz ya es tuya

Un árbol nunca decide dar sombra. Da sombra porque creció. Nadie lo felicita por eso, ni él lleva la cuenta de cuántas personas descansaron abajo. La sombra no es un proyecto: es una consecuencia. Y esa es exactamente la señal de que tu identidad ya está sostenida en algo tuyo y no en la mirada de los demás.

Le llamo la sombra involuntaria. Mira quién se sienta cerca de ti sin que los invites. La compañera que llega a contarte lo que no le cuenta a nadie. La sobrina que aparece a la hora del tinto. La vecina que toca el timbre justo cuando está mal. Nadie hace eso con alguien que anda actuando; se hace con quien da descanso.

Y aquí está el giro del libro entero. Mientras estabas ocupada demostrando tu valor, no podías cobijar a nadie: no hay sombra donde todavía se está luchando por crecer más alto que los otros. La sombra aparece cuando dejas de competir por sol. Solo entonces te sobra tamaño para cubrir a alguien.

Para que habite Cristo por la fe en vuestros corazones, a fin de que, arraigados y cimentados en amor, seáis plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura.

La señal de la madurez

La madurez no se mide por lo que logras, sino por cuánta gente puede estar cerca de ti sin sentirse medida. Una mujer arraigada no evalúa a las demás, porque no está buscando dónde ubicarse en la fila. Eso se siente en el ambiente antes de que digas una palabra, y por eso la gente vuelve.

Fíjate también en qué pasa con las mujeres más jóvenes. Si al llegar se ponen tensas, algo estás proyectando. Si se relajan, ya hay sombra. Es un termómetro brutalmente honesto y no se puede fingir por mucho tiempo, porque el cansancio siempre delata al personaje.

A quién estás cobijando sin saberlo

Casi siempre hay dos o tres personas que te están mirando y de las cuales no tienes idea. Una prima, una empleada del turno de la tarde, una muchacha de la iglesia que nunca te ha hablado. No estás siendo su modelo por lo que enseñas, sino por cómo reaccionas cuando algo te sale mal.

Eso no debe volverte a poner en vitrina; sería devolvernos al primer capítulo. La diferencia es enorme: en la vitrina actúas para ser vista, en la sombra simplemente estás y alguien descansa. Lo primero se sostiene con esfuerzo y lo segundo con raíz. Nunca confundas presión con influencia.

“

La sombra no se propone: se hereda del tamaño que alcanzaste cuando dejaste de competir por sol.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién se acerca a ti sin que la invites, y qué está buscando ahí?
- ¿Las mujeres más jóvenes se tensionan o se relajan cuando llegas?
- ¿A quién podrías cobijar hoy si dejaras de necesitar que te vieran crecer?

PRÁCTICA DE HOY

Piensa en una mujer que esté pasando por algo parecido a lo que tú ya atravesaste. Escríbele hoy un mensaje corto, sin consejo y sin sermón: solo hazle saber que estás disponible.

Lo que queda cuando se apagan las luces

Todo evento termina. Se apagan las luces, se recogen las sillas, la gente se va a su casa y queda el salón vacío con olor a café frío. Ese momento es la prueba de fuego de una identidad. Si lo que eras dependía del ruido, el silencio te va a doler. Si tu raíz ya bajó, el silencio se siente casi como una bendición.

Espero que este recorrido te haya dejado no una sensación bonita, sino un cambio de punto de apoyo. Que reconozcas la economía del aplauso cuando empiece a cobrarte, que sepas cuándo estás sembrada en suelo prestado, que apeles el veredicto heredado en vez de obedecerlo, y que puedas podar sin culpa lo que le está robando savia a lo esencial.

Nada de esto se logra en una lectura. La raíz crece de noche, sin testigos, en centímetros que nadie mide. Habrá semanas en que sientas que no avanzas y estarás bajando más de lo que crees. Vuelve a estas páginas en un año seco: van a significar algo distinto, porque tú vas a estar más honda.



Que el Dios que te puso nombre antes de que hicieras nada digno de aplauso sostenga tu raíz en las temporadas sin lluvia. Que crezcas con la paz de quien ya no tiene nada que demostrar, y que otras encuentren descanso a tu sombra sin que tú tengas que enterarte.

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.

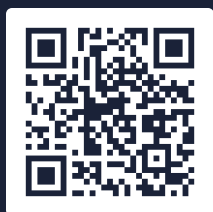
Contamos contigo.

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