

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

CONSUELO

Salmos para noches largas

Compañía bíblica para el insomnio y la angustia

Johana Heredia Arévalo

Colección Vida Devocional

Personas que se despiertan de madrugada con angustia, que
no...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA	Johana Heredia Arévalo
COLECCIÓN	Vida Devocional
LA VOZ	Alguien que ha pasado muchas noches despierto y habla bajito, sin prisa, sin frases de cartel.
PARA QUIÉN	Personas que se despiertan de madrugada con angustia, que no logran dormir por preocupación o que atraviesan una temporada oscura.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Encontrar en los salmos un lenguaje honesto para la noche, y saber cuándo lo que se necesita no es solo oración sino ayuda profesional.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzygracia.com.

Índice

— **Las tres de la mañana**

Introducción

01 La hora sin testigos

Por qué de noche todo pesa más de lo que pesa

02 Permiso para reclamar

El lamento es oración bíblica, no falta de fe

03 Háblale a tu alma

El sermón de una sola frase que te predicas a ti mismo

04 La redoma

Lo que Dios hace con las lágrimas que nadie vio

05 Cuando la noche es enfermedad

Distinguir la angustia espiritual de un cuadro que necesita tratamiento

06 El que no duerme

Alguien está haciendo el turno de noche por ti

07 El inventario invertido

Cambiar la lista de miedos por la lista de memorias

08 El verbo pasar

Por el valle se transita, no se firma contrato de arriendo

09 La fe del centinela

Esperar sabiendo que el amanecer no depende de ti

10 El testigo nocturno

Lo que aprendiste de noche se lo debes a alguien

Las tres de la mañana

Hay una hora que casi todo el mundo conoce y de la que casi nadie habla. No es la medianoche, que todavía tiene algo de vida. Son las tres, cuando la casa está en silencio absoluto, cuando el celular es la única luz y cuando los problemas que en el día tenían un tamaño razonable se vuelven enormes. La gente que duerme bien no sabe que existe esa hora. La que no duerme la conoce demasiado.

Este libro no te va a prometer que vas a dormir. Sería deshonesto y además no es lo que un libro puede hacer. Lo que sí te ofrece es compañía: diez salmos escritos por personas que también estuvieron despiertas, y que hicieron con esa vigilia algo distinto a lo que hacemos nosotros con el celular en la mano.

Los salmos tienen una cualidad rara en la literatura religiosa. No son amables. Le reclaman a Dios, le preguntan hasta cuándo, le dicen que se siente ausente y que la noche es larga. Ese permiso, que está dentro de la Biblia y no fuera de ella, es probablemente lo más sanador de todo este libro: no tienes que fingir serenidad para poder orar.

Una advertencia necesaria desde ahora. Si tu insomnio se ha vuelto crónico, si la angustia no cede, si has perdido el apetito o el interés por todo, o si aparecen pensamientos de hacerte daño, este libro no basta y

no pretende bastar. Busca ayuda profesional, en salud mental y en medicina. La fe y el tratamiento no compiten. En el capítulo cinco vuelvo sobre esto con toda la claridad que el tema merece.

La hora sin testigos

01

Por qué de noche todo pesa más de lo que pesa

De día tu problema tiene compañía. Hay ruido, hay gente, hay tareas que lo empujan a un rincón. De noche el problema se queda solo contigo y crece, porque no hay nada que lo contradiga. Esa deuda que de día era manejable, a las tres de la mañana es una catástrofe segura. No es que hayas visto la verdad de repente: es que perdiste toda la escala.

Llamo a esto la hora sin testigos. La noche quita los referentes que en el día te ayudan a medir. Nadie te dice que exageras, nadie ofrece otra versión, y tu propio cansancio deforma el juicio. Saber esto es la primera herramienta práctica del libro, porque te permite decirte, con toda razón, que las conclusiones tomadas a esa hora no son confiables.

David escribió que se acostó y durmió, y despertó, porque el Señor lo sustentaba. Lo notable es cuándo lo escribió: huyendo de su propio hijo, con un ejército detrás y sin ninguna garantía de amanecer. No es la frase de alguien que duerme tranquilo porque todo está resuelto. Es la de alguien que duerme sabiendo que alguien más está despierto.

Esa es la operación de la noche cristiana: no hay que resolver el problema para poder descansar; hay que entregar la vigilancia. Alguien está haciendo el turno. Y si tú no puedes dormir, al menos puedes dejar de montar guardia sobre asuntos que de todas maneras no vas a resolver a esa hora.

Yo me acosté y dormí, y desperté, porque Jehová me sustentaba.

SALMO 3:5 (RVR1960)

La regla de no decidir

Establece una regla y respétala: entre las diez de la noche y las seis de la mañana no se toman decisiones ni se envían mensajes importantes. Nada de escribirle a esa persona, nada de renunciar, nada de conclusiones definitivas sobre tu matrimonio, tu trabajo o tu fe.

Escribe lo que quieras decir, guárdalo y léelo a las nueve de la mañana. En la gran mayoría de los casos vas a borrarlo. Lo que se escribe a las tres tiene la intensidad de lo verdadero pero la puntería de lo cansado.

El celular como falso compañero

La pantalla promete distracción y entrega algo peor: comparación con vidas ajenas editadas y luz que le dice a tu cerebro que ya amaneció. Después de veinte minutos de desplazamiento no estás más calmado, estás más agitado y más lejos del sueño.

Deja el celular fuera del cuarto o boca abajo y lejos de la cama. Si necesitas algo en la mano, que sea un cuaderno. Escribir a mano cansa; deslizar el dedo despierta. Es una diferencia física, no una recomendación moral.

“

A las tres de la mañana no estás viendo la verdad con más claridad: la estás viendo sin escala.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué conclusiones has sacado de madrugada que a las nueve de la mañana ya no sostenías?
- ¿Qué haces con las manos cuando no puedes dormir?
- ¿Qué te costaría dejar el celular fuera del cuarto esta noche?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche deja el celular en otra habitación y pon un cuaderno junto a la cama. Si despiertas, escribe lo que te ronda en tres renglones y no lo releas hasta las nueve de la mañana.

Permiso para reclamar

El lamento es oración bíblica, no falta de fe

Casi la tercera parte del salterio son quejas. No canciones de gratitud, no declaraciones de victoria: reclamos. Hasta cuándo, dice el salmista. Me olvidarás para siempre. Escondes tu rostro de mí. Si un miembro de tu comunidad ora así en voz alta un domingo, es probable que alguien intentara corregirlo. Y sin embargo eso está en la Biblia y fue cantado durante siglos por el pueblo de Dios.

Llamo a esto la queja con dirección. La diferencia entre amargura y lamento no está en la intensidad de las palabras sino en hacia dónde apuntan. La amargura habla de Dios con terceros; el lamento le habla a Dios directamente. Es la diferencia entre despotricar de alguien en el grupo de WhatsApp y sentarse a decirle a esa persona lo que sientes. Solo la segunda es una relación.

Esto tiene una consecuencia enorme para tus noches. No tienes que llegar a la oración con el ánimo arreglado. No tienes que empezar dando gracias si lo que hay adentro es rabia. Puedes empezar exactamente donde estás, con la frase más áspera que tengas, y eso ya es orar según el modelo que la propia Escritura te entrega.

Fíjate además en algo del Salmo 13. Empieza con cuatro reclamos y termina diciendo que confiará en la misericordia divina. Entre lo uno y lo otro no pasó nada: la situación no cambió, no hubo respuesta, no hubo milagro. Lo único que ocurrió fue que el salmista dijo la verdad en voz

alta delante de Dios. A veces ese es todo el mecanismo.

*¿Hasta cuándo, Jehová? ¿Me olvidarás para siempre?
¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí?*

SALMO 13:1 (RVR1960)

La oración que no fue censurada

Muchos aprendimos a editar la oración: quitar lo feo, suavizar el reproche, terminar siempre en positivo. El resultado es una conversación cortés y hueca con alguien que de todas maneras ya sabe lo que estás sintiendo.

Prueba esta noche a orar sin editar durante dos minutos. Vas a sentir que estás haciendo algo indebido. No lo es. Un Dios que soportó el Salmo 13 y el Salmo 88 en su propio libro no se escandaliza con lo que tú tengas que decirle.

Hasta cuándo también es fe

Preguntar hasta cuándo implica creer que hay un cuándo. El que ya no espera nada no reclama: se va en silencio. El reclamo es, en el fondo, un acto de confianza mal vestido de rabia.

Por eso los pastores sabios no corrigen al que reclama. Se preocupan por el que dejó de hablar. El silencio hacia Dios es mucho más grave que cualquier reclamo, y bastante más difícil de deshacer.

“

El reclamo que le llega a Dios es oración. El que le das a terceros se llama amargura.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le has estado diciendo a los demás sobre Dios que no te has atrevido a decirle a él?
- ¿Editas tus oraciones antes de decirlas?
- ¿Cuál sería tu hasta cuándo si lo escribieras esta noche?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe esta noche tu propio salmo de reclamo, en cinco renglones, empezando con hasta cuándo. No lo termines en positivo ni lo arregles. Guárdalo y vuelve a leerlo en un mes.

Háblale a tu alma

03

El sermón de una sola frase que te predicas a ti mismo

Hay un movimiento raro en el Salmo 42 que vale todo el capítulo. El salmista deja de hablarle a Dios y empieza a hablarse a sí mismo: por qué te abates, alma mía, y te turbas dentro de mí. Espera en Dios. Se está regañando con ternura. Se está tratando como quien acompaña a un amigo asustado, no como quien se exige a sí mismo dejar de sentir.

Llamo a esto el sermón de una sola frase. La mayor parte del tiempo, de noche, no hablas contigo: te escuchas. Dejas que el pensamiento hable y tú asientes. Lo que hace el salmista es tomar la palabra. Es una diferencia de posición: pasar de ser el público de tu propia cabeza a ser quien dice algo en esa sala.

Y fíjate en el tono. No dice cálmate ya, no seas débil, otros están peor. Ese es el vocabulario del que se odia un poco y que a las tres de la mañana solo agrega culpa al insomnio. El salmista se hace una pregunta genuina, reconoce el estado del alma y solo después le da una dirección: espera. Reconocer primero, dirigir después. Ese orden importa.

Ten lista una sola frase para las madrugadas. Corta, tuya, que puedas decir a media voz sin buscar nada. Puede ser un pedazo de este salmo o una frase propia. La cabeza a esa hora no va a sostener un

razonamiento largo, pero sí puede sostener una frase repetida, y una frase repetida ocupa el lugar que estaba ocupando el pensamiento en bucle.

¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío.

SALMO 42:5 (RVR1960)

El tono con el que te hablas

Escúchate un momento cuando estás angustiado. Si lo que te dices se lo dijeras a alguien que amas, esa persona probablemente lloraría. Nos hablamos a nosotros mismos con una dureza que no le aplicaríamos a nadie más y le decimos disciplina.

La ternura contigo no es debilidad ni es permisividad. Es la condición para poder cambiar algo. Nadie se levanta desde el desprecio propio; la gente cambia desde un lugar donde primero se siente acompañada, aunque sea por su propia voz.

Aún he de alabarle

La frase del salmista está en futuro y eso no es un detalle menor. No dice que en ese momento tenga ganas de alabar. Dice que llegará el día. Es una apuesta hecha en la oscuridad, no una descripción del presente.

Puedes hacer esa misma apuesta esta noche sin mentirle a nadie. No tienes que sentir agradecimiento. Solo tienes que decir que crees que este no es el estado final de las cosas. Eso alcanza para pasar la noche.

“Deja de ser el público de tu propia cabeza y toma la palabra, aunque sea con una sola frase.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Con qué tono te hablas cuando estás angustiado de madrugada?
- ¿Le dirías a alguien que amas lo que te dices a ti?
- ¿Cuál va a ser tu frase corta para esta semana?

PRÁCTICA DE HOY

Elige hoy una sola frase, escríbela en un papel y déjala en la mesa de noche. Si despiertas, dila en voz baja tres veces antes de mirar la hora. No la analices, solo repítela.

La redoma

Lo que Dios hace con las lágrimas que nadie vio

04

Hay una imagen en el Salmo 56 que no se parece a ninguna otra en la Biblia. El salmista le pide a Dios que ponga sus lágrimas en una redoma, en un frasco, y pregunta si acaso no están anotadas en su libro. En el mundo antiguo se guardaban líquidos preciosos en frascos pequeños de vidrio o de alabastro. La imagen es esa: lo que lloraste no se evaporó, se guardó.

Llamo a esto la redoma. Y sirve para un dolor muy específico: el del llanto que nadie presencié. Lloraste en el baño con la ducha abierta para que no se oyera. Lloraste manejando. Lloraste boca abajo en la almohada mientras al lado alguien dormía. Ese llanto no tuvo testigo humano y por eso se siente desperdiciado, como si no hubiera ocurrido.

Lo que dice el salmo es que sí ocurrió y que quedó registrado. No que fue útil, no que sirvió para una lección, no que tenía un propósito oculto. Simplemente que fue visto y guardado. En medio del dolor, esa distinción es enorme: no se trata de que tu sufrimiento tenga sentido ya mismo, sino de que no cayó al vacío.

También hay algo liberador en la imagen. Si Dios guarda las lágrimas, entonces no hay que administrarlas. No tienes que contener el llanto para parecer fuerte ni tienes que forzarlo para parecer sincero. Puedes llorar cuando venga y dejar de llorar cuando pare, sin evaluarte por eso. Alguien lleva la cuenta y no la lleva para juzgarte.

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

SALMO 56:8 (RVR1960)

El llanto que no encuentra causa

A veces uno llora sin poder decir por qué, y eso asusta más que el dolor con nombre. Suele ser acumulación: semanas de aguantar en silencio que finalmente se descargan cuando por fin hay un espacio seguro.

No le exijas explicación al llanto en el momento. Déjalo pasar y al día siguiente pregúntate qué llevabas cargando en las últimas semanas sin decirle a nadie. Casi siempre aparece la respuesta con luz de día.

Llorar acompañado

Hay un tipo de llanto que solo se descarga del todo delante de otro ser humano. No hace falta que esa persona diga nada; de hecho es mejor que no diga casi nada. Basta con que se quede.

Si no tienes a quién, esa es una información importante y no una condena. Es la señal de que necesitas construir un vínculo así, y también una razón válida para buscar acompañamiento profesional, donde precisamente existe ese espacio.

“

Lo que lloraste sin testigo no se perdió:
quedó guardado en un frasco que no es tuyo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Dónde has llorado últimamente sin que nadie lo supiera?
- ¿Qué te hace contener el llanto delante de otros?
- ¿Quién es la persona que podría quedarse contigo sin intentar arreglarte?

PRÁCTICA DE HOY

Esta semana cuéntale a una sola persona de confianza algo que hayas llorado a solas. No pidas consejo, solo dilo. Si no tienes a quién, escríbelo completo en una hoja y guárdala.

Cuando la noche es enfermedad

05

Distinguir la angustia espiritual de un cuadro que necesita tratamiento

El Salmo 88 es único en toda la Biblia y por eso quiero detenerme aquí. Es el único que empieza en la oscuridad, avanza en la oscuridad y termina en la oscuridad. Su último versículo dice que las tinieblas se volvieron su compañía. No hay giro final, no hay resolución, no hay pero Dios. Ese salmo está en la Biblia y nadie lo sacó.

Llamo a esto el salmo sin amanecer, y está ahí por una razón pastoral profunda: para que quien atraviesa una temporada así no crea que se salió de la fe. Hay noches que no terminan al amanecer y hay estados que no ceden con oración, no porque falte fe, sino porque son enfermedad y como tal necesitan tratamiento.

Quiero ser explícito y sin rodeos. Si llevas semanas sin dormir bien, si perdiste el apetito o comes sin control, si nada te da placer, si te cuesta levantarte, si estás irritable todo el tiempo, si sientes que eres una carga o si aparecen pensamientos de hacerte daño o de no querer seguir viviendo, necesitas ayuda profesional ya. Habla con un médico, con un psicólogo o con un psiquiatra. Si hay riesgo inmediato, acude a urgencias o llama a una línea de atención en salud mental de tu ciudad, y no te quedes solo esta noche.

Y quiero decir algo que en algunos ambientes todavía hace falta repetir. Tomar medicación psiquiátrica indicada por un profesional no es falta de fe. Ir a terapia no es desconfiar de Dios. Un diabético no peca por usar insulina y un creyente con depresión no peca por recibir tratamiento. La oración y el tratamiento no compiten: van juntos, y quien te ponga a elegir entre los dos te está dando un consejo peligroso.

Lo que sí puedo ofrecerte mientras tanto es lo que hizo el autor del Salmo 88: siguió hablando. Aunque no vio salida, no dejó de dirigirle la palabra a Dios. En una temporada así, orar no es sentir. Es seguir marcando el número aunque parezca que nadie contesta, y eso, por sí solo, ya es una forma tozuda de fe.

Has alejado de mí al amigo y al compañero, y a mis conocidos has puesto en tinieblas.

SALMO 88:18 (RVR1960)

La diferencia entre tristeza y depresión

La tristeza tiene causa, tiene picos y da tregua: uno se ríe con un chiste, disfruta una comida, se distrae un rato. La depresión es más plana y más constante, se sostiene durante semanas, apaga el interés por lo que antes gustaba y afecta el sueño, el apetito y la capacidad de funcionar.

Esa distinción no la haces tú a las tres de la mañana ni la hace un libro. La hace un profesional en una consulta. Pedir una cita no es dramatizar; es hacer lo mismo que harías si el dolor fuera en el pecho y llevara tres semanas.

Qué pedirle a tu comunidad

Pide compañía concreta, no consejo. Que alguien te escriba en la mañana, que te acompañen a la consulta, que te ayuden con el mercado o con los niños una semana. Lo práctico sostiene más que las frases

motivadoras.

Y si alguien de tu entorno te dice que te falta fe, protégete de esa voz sin discutir. En una temporada de fragilidad no tienes que ganar ese debate; solo tienes que estar cerca de la gente que ayuda y lejos de la que carga.

“

Hay noches que no se resuelven con más oración sino con una cita médica. Las dos cosas son obediencia.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuánto tiempo llevas así, con honestidad y con fechas?
- ¿Qué te ha impedido pedir una cita profesional hasta ahora?
- ¿Quién es la persona que te acompañaría si se lo pidieras hoy?

PRÁCTICA DE HOY

Si llevas más de dos semanas con estos síntomas, pide hoy mismo una cita con un profesional de salud mental y escríbele a una persona de confianza contándole que la pediste. No esperes a sentirte peor para hacerlo.

El que no duerme

Alguien está haciendo el turno de noche por ti

El Salmo 121 fue un cántico de peregrinos, gente que caminaba días por caminos de montaña donde había ladrones y donde una torcedura de tobillo podía ser fatal. En ese contexto, decir que Dios no se adormece ni duerme no era poesía decorativa. Era la afirmación de que en la noche, cuando el grupo dormía en el monte, había una vigilancia que no dependía de que alguien hiciera guardia.

Llamo a esto el relevo. Y es exactamente lo que le falta a la mayoría de los insomnios: la sensación de que si tú te duermes, algo se cae. La madre que no puede dormir porque el hijo no ha llegado. El que tiene el negocio en crisis y siente que dormir es abandonar el puesto. La vigilancia se vuelve un deber moral, aunque no sirva absolutamente de nada.

El salmo desarma esa lógica. No dice que no habrá peligro; dice que hay alguien despierto. Tu vigilia no está agregando ninguna seguridad al mundo. No estás sosteniendo nada con tus ojos abiertos, y creerlo es una forma silenciosa de arrogancia que se disfraza de responsabilidad y que cobra un precio altísimo en salud.

Entonces la pregunta cambia. Ya no es cómo hago para dormir, sino de qué guardia me estoy negando a bajar. Muchas veces el insomnio no es un problema de sueño sino un problema de cargo: uno se autonombró vigilante de una situación que no controla y no acepta el relevo que le están ofreciendo.

No dará tu pie al resbaladero, ni se dormirá el que te guarda. He aquí, no se adormecerá ni dormirá el que guarda a Israel.

SALMO 121:3-4 (RVR1960)

La ceremonia de entrega

Antes de acostarte, di en voz alta y con nombre propio lo que estás entregando: esta noche no cuido a mi hijo, lo cuidas tú; esta noche no resuelvo el negocio, lo sostienes tú. Decirlo en voz alta no es superstición, es la forma en que el cuerpo registra una decisión.

Si despiertas y la preocupación vuelve, repite la misma frase en lugar de empezar a pensar en soluciones. Estás entrenando una respuesta nueva, y ese entrenamiento toma semanas, no una noche.

Higiene del sueño, también es espiritual

Hay cosas simples que ayudan y que conviene tomar en serio: hora fija para acostarse, luz baja una hora antes, nada de café después del mediodía, no discutir asuntos graves en la cama y levantarse si llevas más de veinte minutos despierto en lugar de pelear con la almohada.

Esto no es menos espiritual que orar. Cuidar el cuerpo que Dios te dio hace parte de la obediencia, y si el insomnio persiste pese a estos cambios, es momento de consultarlo con un médico y no de resignarse.

“

Tu vigilia no está sosteniendo nada. Alguien más lleva rato haciendo ese turno y no necesita ayuda.

PARA REFLEXIONAR

- ¿De qué guardia te estás negando a bajar?
- ¿Qué crees que se caería si tú te durmieras tranquilo?
- ¿Cuál de los hábitos de sueño podrías cambiar esta misma semana?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche, antes de apagar la luz, di en voz alta el nombre de lo que estás entregando y la frase de que no lo vas a cuidar hasta mañana. Si despiertas, repite la frase en vez de pensar en soluciones.

El inventario invertido

Cambiar la lista de miedos por la lista de memorias

De madrugada la mente hace un inventario, y siempre el mismo: la lista de lo que puede salir mal. La revisa completa, la ordena, le agrega detalles. Es una actividad agotadora que se siente productiva y no lo es en absoluto, porque ninguno de esos escenarios se puede atender a esa hora.

El autor del Salmo 77 estaba exactamente ahí. Dice que su alma rehusaba consuelo, que la noche no lo dejaba, que se preguntaba si Dios había olvidado tener misericordia. Y entonces hace un giro deliberado: me acordaré de las obras del Señor, haré memoria de sus maravillas antiguas. No dejó de sentir; cambió de inventario.

Llamo a esto el inventario invertido. La cabeza a las tres de la mañana va a hacer una lista de todos modos, no puedes impedirlo. Lo que sí puedes es decidir de qué. Y aquí hay una ventaja decisiva: la lista de miedos es de cosas que no han pasado, mientras que la lista de memorias es de cosas que sí ocurrieron. Estás cambiando ficción por evidencia.

Para que funcione tiene que ser concreta. No sirve pensar en general que Dios ha sido bueno, porque eso es un concepto y los conceptos no compiten con un miedo detallado. Sirve recordar el mes exacto en que no había cómo pagar el arriendo y apareció una salida, la persona que llegó justo cuando no dabas más, la noche en que juraste que no ibas a

Me acordaré de las obras de JAH; sí, haré yo memoria de tus maravillas antiguas.

SALMO 77:11 (RVR1960)

Cinco memorias listas

Escribe con luz de día cinco episodios concretos, con fecha y con detalles, en los que hayas visto sostén en medio de algo difícil. Guárdalos donde puedas alcanzarlos de noche sin encender el celular, en un papel junto a la cama.

No los redactes en la madrugada. A esa hora nadie recuerda nada bueno; la memoria está teñida por el estado de ánimo. Por eso el trabajo se hace de día y de noche solamente se lee.

Rumiar no es meditar

Meditar es darle vueltas a una frase que te sostiene. Rumiar es darle vueltas a un problema sin avanzar un milímetro. Se parecen por fuera y son opuestos por dentro: uno abre y el otro cierra.

La prueba es sencilla. Si después de veinte minutos estás más apretado que al empezar, estabas rumiando. Levántate, cambia de cuarto, toma agua y vuelve. Interrumpir físicamente el bucle funciona mejor que intentar razonarlo.

“

Tu cabeza va a hacer una lista de todos modos. Lo único que puedes elegir es de qué.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es el inventario que repasas cada madrugada?
- ¿Qué cinco episodios concretos tienes para poner en la otra lista?
- ¿Cómo distingues, en tu caso, meditar de rumiar?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy, con luz de día, cinco memorias concretas con fecha en una hoja y déjala junto a la cama. Esta noche, si despiertas, léela en voz baja en vez de repasar la lista de miedos.

El verbo pasar

Por el valle se transita, no se firma contrato de arriendo

El Salmo 23 se cita tanto que se le perdió el filo. Vale la pena mirarlo despacio en una sola palabra: aunque ande en valle de sombra de muerte. Ande. El verbo es de movimiento. No dice que viva en el valle, ni que se instale, ni que construya ahí. Dice que pasa por él, y esa es toda la diferencia entre una temporada y una identidad.

Llamo a esto el verbo pasar. Cuando la noche se hace larga, uno empieza a creer que esto ya es su vida, que así va a ser siempre, que el que está triste ahora será un triste permanente. La depresión y la angustia son mentirosas justamente en ese punto: no distorsionan tanto el presente como el futuro, y hacen que lo temporal parezca definitivo.

Hay otro detalle en ese salmo que suele pasarse por alto. En los primeros versículos David habla de Dios en tercera persona, él me pastorea, él me guía. Cuando entra al valle, cambia y le habla de tú: porque tú estarás conmigo. La cercanía aumenta justo en la parte oscura. La sombra no alejó a Dios; le cambió el trato.

Y la vara y el cayado no son adornos pastoriles. El cayado corrige el rumbo de la oveja que se desvía y la vara defiende del depredador. Consuelan porque implican que hay alguien haciendo algo, no solamente mirando. Consuelo bíblico rara vez significa palabras suaves; casi siempre significa presencia con capacidad de actuar.

Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento.

SALMO 23:4 (RVR1960)

La trampa del siempre y el nunca

Vigila esas dos palabras en tu cabeza de madrugada. Siempre va a ser así. Nunca voy a salir de esto. Son las señales lingüísticas de que el valle se está convirtiendo en dirección de residencia dentro de tu mente.

Cámbialas por hoy y todavía. Hoy estoy mal. Todavía no veo salida. Es la misma realidad dicha con precisión, y la precisión, en la madrugada, es una forma de cuidado propio.

Caminar aunque sea despacio

En el valle no se corre. Se avanza poco: levantarse, bañarse, comer algo, salir a la esquina. Metas mínimas que el día pueda contener sin que se vuelvan una prueba más de que no puedes.

Y camina acompañado siempre que se pueda. Un amigo, un grupo pequeño, un terapeuta. La compañía no acorta el valle, pero cambia por completo la experiencia de atravesarlo.

“

**El valle es una geografía por la que se pasa,
no una dirección donde se vive.**

PARA REFLEXIONAR

- ¿En qué frases usas el siempre y el nunca cuando hablas de tu situación?
- ¿Qué meta mínima puedes cumplir mañana sin que se convierta en otra exigencia?
- ¿Con quién estás caminando este valle?

PRÁCTICA DE HOY

Cambia hoy una frase con siempre o nunca por una con hoy o todavía, dicha en voz alta. Anota mañana una sola meta mínima y cúmplela sin agregarle nada más.

La fe del centinela



Esperar sabiendo que el amanecer no depende de ti

El Salmo 130 tiene la imagen más precisa que conozco sobre la espera. Dice que el alma aguarda al Señor más que los centinelas a la mañana. Piensa en el vigilante que hace turno de noche en una portería, en una obra o en un hospital. A las cuatro y media está esperando el amanecer con una intensidad que quien duerme no puede entender.

Llamo a esto la fe del centinela y tiene tres rasgos que valen para cualquier noche larga. El primero es que el centinela está seguro de que va a amanecer. No lo espera como una posibilidad remota sino como un hecho, aunque en ese momento no vea ni una luz. La certeza no viene de la evidencia visible sino de la experiencia acumulada de que siempre ha amanecido.

El segundo rasgo es que no puede acelerarlo. Nada de lo que haga el vigilante adelanta el sol un solo minuto. Puede caminar, puede tomar tinto, puede revisar el reloj cada cinco minutos, y el amanecer llega a la misma hora. Eso, que suena frustrante, es en realidad un alivio enorme: la salida no depende de tu desempeño.

El tercero es que mientras tanto tiene un oficio. El centinela no espera con las manos vacías: hace rondas, observa, cuida. En una temporada oscura, tener una tarea pequeña y concreta cada día es lo que impide que la espera se convierta en pura disolución. No es distracción; es tener un puesto mientras pasa la noche.

Mi alma espera a Jehová más que los centinelas a la mañana, más que los vigilantes a la mañana.

SALMO 130:6 (RVR1960)

Desde lo profundo

Ese mismo salmo empieza diciendo que clama desde lo profundo. No desde una posición serena, no desde arriba. Desde el fondo. Y aun así clama, lo cual significa que el fondo no es un lugar donde la oración esté prohibida.

Si hoy solo te alcanza para decir una frase desde abajo, esa frase es un salmo completo. La calidad de la oración nunca se midió por su altura ni por su elocuencia.

Un oficio para la temporada

Escoge una tarea pequeña que puedas sostener aunque no tengas ganas: regar unas matas, escribirle a alguien que también está pasando algo, ordenar un cajón, caminar veinte minutos. Que sea diaria y que sea corta.

No la elijas por productiva sino por sostenible. Su función no es resolver nada, sino darle a la noche una estructura, y las estructuras sostienen cuando el ánimo no puede.

“

El centinela no hace que amanezca. Solo se queda en su puesto hasta que amanece.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás esperando el amanecer o tratando de fabricarlo?
- ¿Cuál es el oficio pequeño que puedes sostener esta temporada?
- ¿Qué te dice que ya has visto amanecer antes?

PRÁCTICA DE HOY

Elige hoy una sola tarea diaria de veinte minutos que puedas hacer aunque no tengas ganas, y anótala en el calendario por dos semanas. No la evalúes por resultados, solo por cumplida.

El testigo nocturno

10

Lo que aprendiste de noche se lo debes a alguien

El Salmo 30 dice que por la noche durará el lloro y a la mañana vendrá la alegría. Es una frase que se usa mucho como consuelo rápido y a veces con crueldad, dicha a alguien que apenas va en la mitad de su noche. Conviene decirla despacio: promete que hay mañana, no que la mañana llega el martes.

Cuando por fin amanece, y en la mayoría de los casos amanece, aparece una tentación curiosa: borrar la noche. Uno quiere olvidar rápido lo mal que estuvo, no volver a hablar del tema, seguir como si nada. Es comprensible y es una pérdida, porque en esa noche aprendiste cosas que no se aprenden con luz.

Llamo a esto el testigo nocturno. Aprendiste, por ejemplo, quiénes se quedaron y quiénes desaparecieron. Aprendiste cuáles frases consuelan y cuáles hieren aunque estén bien intencionadas. Aprendiste lo que se siente cuando nadie te escribe. Ese conocimiento no es teórico y es exactamente lo que le sirve al que va entrando ahora a su propia madrugada.

No estoy diciendo que tu dolor tenía un propósito ni que Dios lo mandó para enseñarte algo. Eso es una explicación fácil que hace más daño que bien. Estoy diciendo algo distinto y más modesto: ya que pasaste por ahí, hay alguien a quien puedes acompañar sin decir tonterías, y eso es raro y valioso en cualquier comunidad.

Porque un momento será su ira, pero su favor dura toda la vida. Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría.

SALMO 30:5 (RVR1960)

Cómo acompañar a otro de noche

Cuatro cosas funcionan casi siempre: aparecer sin que te llamen, quedarte en silencio sin llenar el aire, preguntar qué necesita en concreto y volver a la semana siguiente cuando todos los demás ya se fueron. Nada de explicaciones sobre por qué está pasando esto.

Y si la persona muestra señales de riesgo, acompáñala a buscar ayuda profesional en vez de intentar sostenerla tú solo. Acompañar no es reemplazar a un médico ni cargar con lo que no te corresponde.

Guardar el registro

Cuando amanezca, escribe lo que aprendiste. No la versión bonita para contar, sino la real, con lo que te dolió y con lo que te ayudó. Vas a olvidarlo más rápido de lo que crees, porque la memoria protege borrando.

Ese registro te va a servir dos veces: cuando llegue otra noche, para recordarte que ya pasaste por una, y cuando alguien cercano entre en la suya y tú tengas que buscar las palabras.

“

Nadie te pidió esa noche. Pero ya que la pasaste, hay alguien a quien podrás acompañar sin decir tonterías.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién se quedó contigo en tu noche más larga?
- ¿Qué frases te hirieron aunque quien las dijo tenía buena intención?
- ¿A quién conoces que esté entrando ahora a su propia madrugada?

PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy en media página lo que aprendiste en tu temporada más oscura, sin adornarlo. Después escríbele a una persona que esté pasando algo difícil y ofrécele algo concreto, no consejo.

Cuando por fin amanece

Ninguna de estas páginas va a hacerte dormir. Los salmos tampoco fueron escritos para eso. Fueron escritos para que la vigilia tenga con qué llenarse que no sea el bucle del miedo, y para que la persona despierta a las tres de la mañana sepa que hace tres mil años alguien estaba igual y decidió hablar en vez de callarse.

Si algo debe quedarte de este libro, que sean tres cosas. Que puedes reclamar sin dejar de creer, porque el lamento es oración bíblica. Que tu vigilancia no sostiene el mundo, porque alguien más está despierto haciendo ese turno. Y que si la noche se volvió larga de más, buscar un profesional de la salud no es rendirse en la fe, es cuidar el cuerpo y la mente que Dios te dio.

Guarda esta última idea para la próxima madrugada. No tienes que resolver nada esta noche. No tienes que entender por qué está pasando esto. No tienes que sentirte mejor para poder orar. Solo tienes que atravesar las horas que faltan, y ni siquiera eso lo estás haciendo solo.



Que esta noche encuentres una frase donde pararte y una mano que no se suelte. Que tus lágrimas queden guardadas y contadas. Que el que no duerme haga el turno mientras tú por fin descansas. Y que cuando amanezca, y va a amanecer, encuentres que no atravesaste esta noche solo ni un minuto. Amén.

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.

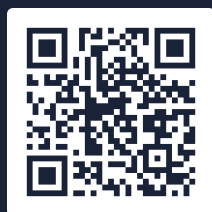
Contamos contigo.

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