



INTRODUCCIÓN

Todavía lloro por lo que sucedió

¿HAS NOTADO ALGUNA VEZ que defines la vida como antes y después de esa herida profunda? Esa etapa horrible. Esa conversación que te dejó pasmado. El horroroso día del descubrimiento. La desconcertante llamada sobre el accidente. El divorcio. El suicidio. La muerte injusta tan insondable que aún no puedes creer que ellos ya no están. La negligencia. La ruptura. El día en que tu amigo se alejó. La conversación detestable. El comentario que ahora parece estar grabado en tu alma. La ocupación de algo que debería haber sido tuyo. La brutalidad desatada sobre la persona que amas. El correo electrónico que no se suponía que leyeras. La manipulación. La violación. La acusación falsa. El robo. El incendio. El despido. El día que todo cambió.

Ese momento marcado en el tiempo.

Como tu propio A. C. y A. D. personal, que generalmente significan antes de Cristo y *anno Domini* (año del Señor). Los eruditos bíblicos procuraban que esta datación señalara un punto de inflexión en la historia: el nacimiento, la vida, la muerte y la resurrección de Cristo. Cuando tenemos momentos personales marcados en nuestra propia historia, señalamos las demás cosas como antes de la crisis y después del año de la devastación.

Es una línea en el tiempo. Una línea tan marcada en tu realidad que no solo divide tu vida, sino que divide tu banco de memoria y lo contamina. Las imágenes del pasado son algunos de nuestros tesoros más valiosos, hasta que se convierten en recordatorios dolorosos de lo que ya no es. Y cuando tu teléfono inteligente envía al azar esas imágenes de recuerdos de lo que sucedió ese mismo día hace cuatro años, la respiración se te corta.

La vida antes. La vida ahora. ¿Es posible seguir adelante con algo como esto? ¿Es posible crear una vida que sea hermosa nuevamente?

Una parte de lo que amabas en tu vida explotó en ese momento, y te marcó con este indeseado punto de referencia del antes y el después. El dolor es devastador, independientemente de cómo se presente. Pero cuando hay una persona o personas cuyas decisiones prendieron el fósforo que hizo estallar el dolor, es natural que aprietas la mandíbula al pensar en lo sucedido.

Y tal vez parece que todo el tiempo estás pensando en lo que sucedió. O al menos la mayor parte del tiempo te preguntas si alguna vez dejarás de tener esa sensación de dolor profundo y desalineado. Esa punzante angustia que borbotea con una mezcla similar de ansiedad, preguntas sin respuestas y una sospecha de que en realidad nadie en el mundo se encuentra verdaderamente seguro.

La gente está a tu alrededor, en el trabajo, en la cafetería, en la escuela de tus hijos e incluso en la iglesia, y ellos solo intentan vivir sus vidas, sin darse cuenta en lo absoluto de que en cualquier momento en ti podría despertarse un recuerdo tan doloroso que sentirás como si en el mundo no hubiera más oxígeno que respirar. Pero tú eres el único afectado. Estás jadeando, sudando; y te piden que sigas adelante con esto, o que te salgas del camino de los demás.

Todo lo que puedes hacer es observar fijamente las imágenes que acaban de aparecer, tomadas justo antes de que todo cambiara, y te sientes desesperado por volver a ese momento y advertirle a tu antiguo yo que lo redirija... que cambie el rumbo... que evite... que escape... que gire... y tal vez, tal vez esto nunca hubiera sucedido.

Entonces, seguramente, no estarías aquí. En el desastre de la réplica y las repercusiones. Dolor y pánico. Sintiéndote tan frágil como la ramita más pequeña, pero tan atrapado en este lugar como un tocón de cien años.

Entiendo todo eso.

Como tú, yo desearía no tener una comprensión tan personal de esos sentimientos. Pero la tengo. Si leíste mi último libro, *No debería ser así*, conoces sobre el descubrimiento devastador de la aventura amorosa de mi esposo y del largo camino de incertidumbre por el que aún caminaba al final de ese libro. Los cuatro años de angustia infernal posteriores al descubrimiento dieron finalmente un giro inesperado hacia la reconciliación. Estoy agradecida, pero no me he visto exenta del trabajo lento y extenuante de encontrar nuevamente el camino, luego de experimentar algo que marca tu vida para siempre.

Hoy lloré una vez más. No fue porque algo ande mal en mi matrimonio. La restauración es un don por el que estoy muy agradecida, pero este libro no trata sobre eso. Trata sobre descubrir qué hacer cuando no puedes olvidar lo que sucedió y el *perdón* nos parece una mala palabra.

Levantaré mi mano en este momento. Por eso lloré hoy. Si te sientes identificado con esto, entonces sabes lo horrible que es definir la vida de uno con las palabras *antes y después*. Y si nadie más en este mundo ha sido tan amable de decirte esto, yo lo haré. Siento muchísimo todo lo que te ha pasado.

Ya sea que se tratara de un suceso o una serie de heridas que se acumularon con el tiempo porque alguien no era quien se suponía que debía ser, no hizo lo que debía hacer o no te protegió como debería haberte protegido, tu angustia merece en un lugar seguro donde procesarla. Quienquiera que sean «ellos» en tu historia, sus acciones te lastimaron, te restaron, y desataron una cadena de sucesos que aún te afectan mucho. Y eso estuvo mal.

Esto no es un juicio contra ellos. No conozco todos los hechos de lo que sucedió. Y no estoy calificada para ser su juez; sin embargo, puedo ser testigo de tu dolor.

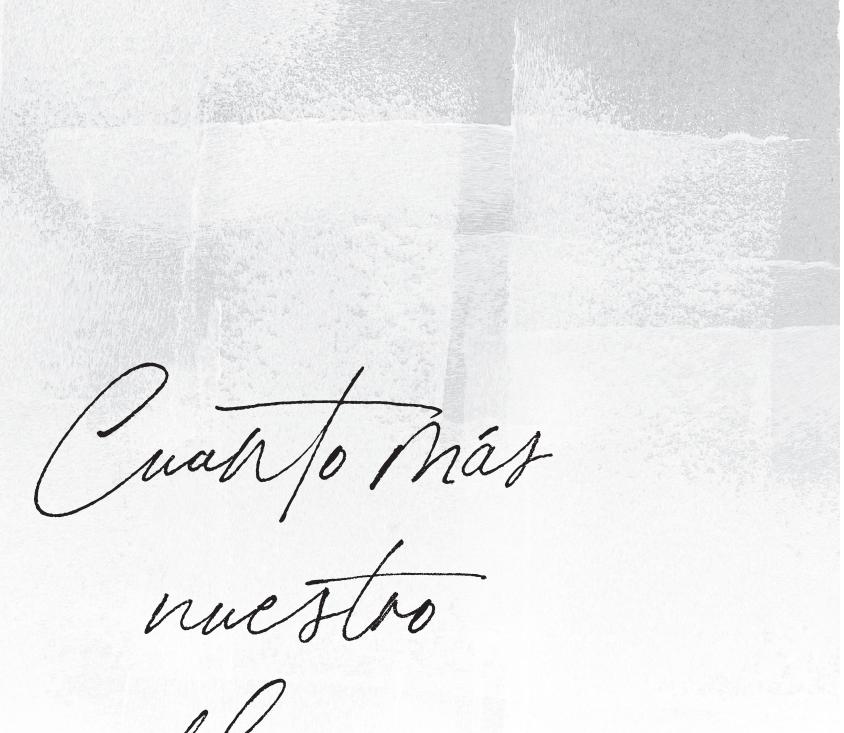
Tu dolor es real. Y el mío también. Entonces, si nadie ha reconocido esto contigo, yo lo haré.

Pero, amigo o amiga, ¿puedo susurrar algo que estoy aprendiendo?

Quedarte aquí, culparlos y definir tu vida para siempre por lo que ellos hicieron solo aumentará el dolor. Peor aún, esto seguirá proyectándose sobre otros. Cuanto más nuestro dolor nos consuma, más nos controlará. Y tristemente, son aquellas personas que menos merecen ser lastimadas a quienes nuestro dolor no resuelto les hará el mayor daño.

En cuanto a esa persona o personas: ya han causado suficiente dolor a ti, a mí y a quienes nos rodean. Ya se ha producido suficiente daño. Ya ellos se han llevado bastante. No tienes que entregar lo que era valioso e invaluable para ti, ni considerar nocivos todos los recuerdos. Puedes decidir cómo seguirás adelante.

Hace unos años, cuando mi matrimonio implosionó, no pensé que tuviera el visto bueno para guardar recuerdos que eran preciosos para mí. Pensé que mi matrimonio había terminado; por consiguiente, mi vida tenía que ser editada tanto hacia adelante como hacia atrás. Recorrió toda la casa y eliminé todas las fotos de «nosotros». Empaque algunos de mis recuerdos familiares favoritos. Traté de liberar mi vida de cualquier cosa que me recordara lo que una vez fue, porque... bueno... porque no sabía qué más hacer. Pero esterilizar mi vida por completo de la presencia física de recordatorios no eliminó el dolor. No puedes editar la realidad para intentar forzar la sanidad. No puedes fingir que estás bien con lo que sucedió. Pero puedes decidir que quien te hirió no llegue a decidir qué hacer con tus recuerdos. Tu vida puede ser una combinación digna de lo bello y lo doloroso. No tienes que poner ninguna etiqueta definitiva en lo que una vez fue. Puede ser ambas cosas y tal vez eso sea parte de lo difícil de seguir adelante: soltarlo. No obstante, ¿qué pasa si es posible que soltemos lo que



*Cuanto más
nuestro
dolor nos*

CONSUMA,

Más nos

CONTROLARÁ.

debemos aún llevar con nosotros, lo que es hermoso, significativo y verdadero para nuestras vidas? Y tal vez esta versión menos severa de seguir adelante es lo que nos llevará cuidadosamente a un lugar de perdón. Ya ha habido suficiente trauma.

Por lo tanto, debido a que no quiero que nada más me sea arrancado o despojado, necesito decidir qué se queda y qué se va.

Esto es lo que necesito. Esto es lo que quiero.

Quiero mirar mi álbum de bodas con alegría nuevamente, a pesar de que al final una aventura amorosa sería una realidad horrible para nosotros. Ese día de bodas fue real y hermoso y vale la pena atesorarlo.

Quiero recordar las vacaciones que todos disfrutamos sin centrarme en que también en ese tiempo yo no sabía lo que estaba pasando. Todavía estábamos construyendo recuerdos increíbles llenos de risas, compartiendo bromas muy de nosotros, juegos competitivos locos, bailes tontos y largas conversaciones durante la cena. Fue real y fue encantador. Y no estoy dispuesta a negar lo que experimenté auténticamente.

Quiero ver esa tarjeta de Navidad que enviamos, con todos nosotros bien vestidos y sonrientes, y no horrorizarme, sintiéndome tonta o impostora. La proximidad familiar que captamos ese día fue real, y muy preciosa y completamente verdadera para mí.

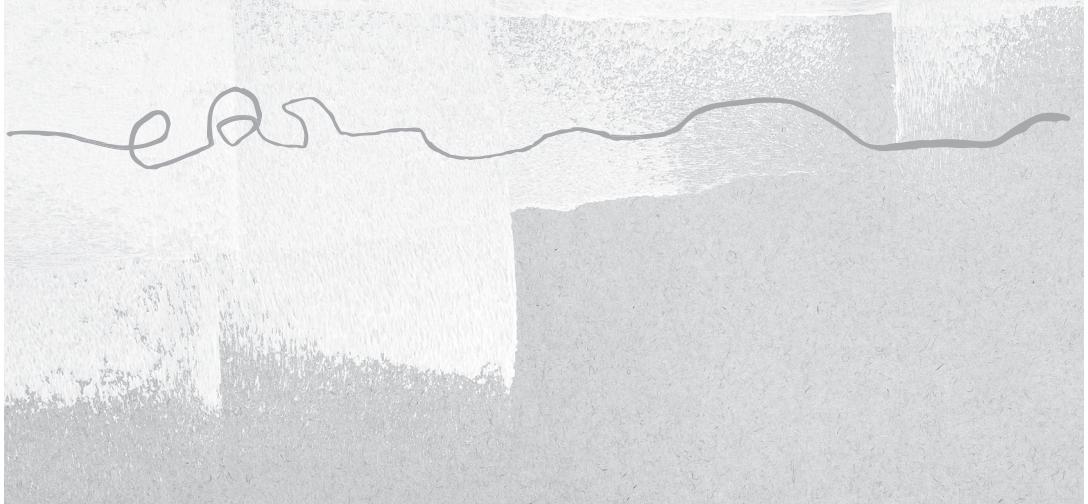
Yo también deseo esto para ti. Sin embargo, esto se traduce en el contexto de tu dolor, esas imágenes, esos recuerdos, esos momentos de compañerismo... si fueron de gozo para ti, son tuyos y debes conservarlos.

Otros recuerdos que son terriblemente dolorosos debes soltarlos.

Y aquellos recuerdos que son una maraña de ambos debes clasificarlos en montones de cosas para guardar y desechar. Es necesario que no dejes que el dolor reescriba tus recuerdos. Y es absolutamente necesario que no permitas que el dolor arruine tu futuro.

CAPÍTULO 1

perdón, LA PALABRA DE DOBLE FILO





EN LOS PRIMEROS DÍAS y meses de la devastación de mi matrimonio, recuerdo haber deseado poder dormir como cuando a uno lo van a operar. ¿Por qué solo llaman a los anestesiólogos cuando nos abren quirúrgicamente? No es menos doloroso cuando te abren emocionalmente.

La conmoción, la angustia y la implosión de la relación afectaron todas las áreas de mi vida. Nada quedó intacto ni sin sufrir daño. Y cada día yo sentía las duras realidades. Cada mañana me despertaba con algo más devastador. Mis hijos estaban padeciendo. La salud me estaba fallando. Mis finanzas eran un desastre. Recibía cartas de abogados que nunca soñé que necesitaríamos. Y cada noche, la única forma en que podía dormir era decirme a mí misma la mentira de que mañana sería mejor.

Los días se convirtieron en meses. Los meses se convirtieron en años. Y lentamente me convertí en alguien que no reconocía. Mi espíritu fuerte y normalmente alegre se convirtió en una mezcla confusa de ansiedad, ataques de pánico y un dolor que cegaba del alma tan intenso que pensé que nunca me sentiría saludable ni recuperaría una sensación de normalidad nuevamente. Y debido a que había pasado por tantas cosas sumamente difíciles de procesar, una oscuridad comenzó a nublar aquella perspectiva mía que solía ser tan optimista.

Las relaciones se redujeron a intentos de maniobrar con lo que temía de ellas en lugar de disfrutar lo que amaba de ellas. La risa me parecía falsa. La diversión me parecía negligente. Y las imperfecciones de las personas eran como luces de neón que gritaban que esas personas eran solo otra posibilidad de alto riesgo para que me hirieran una vez más. Los incidentes diarios parecían lo peor de lo

peor. Las pequeñas contrariedades parecían un caos emocional. Y las pérdidas grandes y pequeñas eran como ataques mortales.

Me invadió una pesadumbre que no podía explicar o precisar exactamente. No estoy segura de cómo describirla de manera adecuada. Lo único que puedo asegurar es que en días diferentes aparecía sigilosamente ante disímiles personas que parecían mantenerme viva y destrozarme simultáneamente.

El *cinismo* se vistió como un guardia de seguridad, haciéndome creer que si mantenía bajas expectativas, eso me protegería y me evitaría más dolor. Sin embargo, en realidad era un ladrón disfrazado que intentaba robar toda cercanía entre las personas amadas y yo. Y, lo que es peor, robaba la intimidad auténtica entre Dios y yo.

La *amargura* se disfrazó como un juez del tribunal supremo, haciéndome creer que debía proteger la evidencia contra todos los que me hirieron para poder declarar y reafirmar mi caso irrefutable; y escuchar el veredicto de «culpable» para ellos. No obstante, en realidad fue una sanción de aislamiento con el objetivo de privar a mi alma de relaciones que dan vida.

El *resentimiento* se envolvió en una bandera que tenía impresa la palabra *vindicación*, haciéndome creer que la única forma de liberarme de mi dolor era asegurarme de que quienes lo causaron sufrieran tanto como yo. Sin embargo, en realidad era una trampa disfrazada, con dientes de puñal que se clavaban en mí de manera cada vez más profunda, y me mantenían torturada y, lo que es peor, incapaz de seguir adelante.

La *dilación* apareció sigilosamente como un acomodador de cine, ofreciendo palomitas de maíz y una silla cómoda hecha de mi pesar y tristeza, haciéndome creer que era correcto permanecer allí, y reproducir una y otra vez películas viejas de lo que sucedió. Y al hacer esto, algún día entendería por qué sucedió todo. No obstante, en realidad estaba en una cámara de tortura, y con cada repetición solo aumentaba el dolor, pero nunca brindaba las respuestas que yo seguía creyendo que llegarían.

Por último, los *problemas de confianza* se disfrazaron de investigadores privados en misiones secretas, haciéndome creer que me ayudarían a atrapar a todos los que querían lastimarme y a demostrar que nadie era realmente honesto. En realidad, los problemas de confianza eran gases tóxicos que, en lugar de mantener a raya a los pocos en los que no se podía confiar, estrangulaban a todos aquellos que se acercaban a mí.

Estos fueron los soldados de la falta de perdón que libraron una guerra contra mí.

Estos son los soldados de la falta de perdón que en este momento libran una guerra contra cada persona que sufre.

Soy un alma que le gusta el concepto del perdón... hasta que me convierto en un alma herida que deja de gustarle.

Entonces, parecería extraño que sea yo quien escriba las palabras de este libro. Pero si esto me resultara fácil, si no luchara con el perdón, no estoy segura de que el libro se escribiera con la angustia que un mensaje como este merece.

Si lo dejo a merced de mi propio estado de heridas profundas, el perdón puede parecer ofensivo, imposible y una de las formas más rápidas de intensificar la injusticia de ser agraviado. Yo clamo por justicia. Quiero bendiciones para aquellos que siguen las reglas de la vida y del amor; pero deseo corrección para aquellos que las quebrantan.

¿Es esto mucho pedir?

Y es ese lugar exacto donde me gusta estacionar, agobiarme, concentrarme en los errores de todos los demás, y agrupar a aquellos que están de acuerdo conmigo para que se unan y me ayuden aún más a justificar que me quede allí.

Sin embargo, es como aquella vez cuando estaba en la universidad y me quedé en el estacionamiento de un hermoso lugar vacacional solo para probar que yo tenía razón. En camino a ese lugar recibí una pequeña ofensa de parte de mis amigos. Cuando llegamos a nuestro destino, todos salieron desenfrenadamente del auto,

brincaron por la cerca de entrada y pasaron horas haciendo juegos divertidos en la playa; saltaron en las refrescantes olas, tuvieron un pícnic y crearon recuerdos increíbles juntos. Todo ese tiempo, yo me lo pasé caminando por el estacionamiento con zancadas de vigilante, bajo el sofocante calor, dejando que mi ira se intensificara con cada hora que pasaba.

Me fascinó la idea de darles una lección a mis amigos mediante esta protesta en solitario. Pero, al final, yo fui la única perjudicada en esto. Fui la única que se lo perdió. Fui la única que se quedó con hambre. Mis malas acciones fueron las únicas de las que se habló ese día. Y luego fui yo quien regresó a casa en silencio, consciente de que nadie aparte de mí había sido castigado por mis decisiones.

Aquel día los soldados de la falta de perdón gritaron de emoción por su victoria. Y yo no fui más que otra alma solitaria que lloró hasta quedarse dormida, con un sentimiento de vergüenza y derrota. El único recuerdo que tuve ese día fue un recuerdo amargo.

Ese fue un día tonto con un agravio bastante insignificante que me hizo perder por completo la compostura. Por favor, quiero que sepas que reconozco de manera absoluta que gran parte del dolor que tú y yo hemos padecido es mucho más grave, más complicado y más devastador que ese día en la playa. Pero ese estacionamiento es una buena imagen de lo que aferrarnos a las ofensas puede hacernos, y hacia donde los soldados crueles de la falta de perdón siempre nos llevarán: al aislamiento... a la oscuridad emocional de las relaciones rotas... a la oscuridad espiritual colmada de vergüenza... y a una perspectiva oscurecida donde no podemos ver la belleza que nos espera justo más allá del estacionamiento.

¿Y si hubiera podido dejar el agravio y seguir adelante ese día en la playa? ¿Y si pudiera hacer eso ahora?

Lo que deseo para ti y para mí es esa capacidad de volver a ver la belleza. El perdón es el arma. Nuestras opciones para seguir adelante son el campo de batalla. Seguir adelante es la travesía. Ser liberado de ese sentimiento de pesadumbre es la recompensa. Recuperar

la posibilidad de la confianza y la cercanía es la dulce victoria. Y caminar confiadamente con el Señor desde el dolor hasta la sanidad es la libertad que nos espera.

De eso se trata este libro. Es una travesía donde descubrirás nuevas maneras, maneras saludables y útiles, de procesar tu dolor.

Ahora déjame asegurarte lo que este libro no es.

No es un mensaje que minimice lo que has pasado o que desdeñe la angustia por la que has derramado un millón de lágrimas. No es un mensaje que justifique el abuso, el abandono o las aventuras amorosas que están mal, sin importar cómo los demás las hayan acomodado o enmarcado. No es un mensaje que se niega a reconocer lo poderosos que son los sentimientos y lo impotente que puedes sentirte cuando el dolor te anega, los recuerdos se desencadenan, o te ignoran aquellos que se supone que te quieren o te echan a un lado aquellos que deberían haberte protegido.

Este no es un mensaje que exija que justifiques los crímenes más crueles y horribles cometidos contra ti o tus seres queridos.

Tampoco asentirá respecto al perdón exigiendo que todas las relaciones funcionen con todas las personas; a veces eso no es posible ni seguro. De hecho, en estas páginas, realizaremos el trabajo de desenredar las ideas erróneamente entrelazadas de perdón y reconciliación.

Y este mensaje definitivamente no es algo que se te sermoneará con dedos y tonos acusatorios. Yo no puedo absorber esos mensajes, así que estoy segura de que no voy a transmitir algo así. Pero si bien nuestro mensaje ofrecerá camiones repletos de gracia, también está alimentado con la verdad de Dios. Después de todo, la gracia nos da la seguridad de que es lo suficientemente segura como para suavizar nuestros corazones temerosos, pero es la verdad la que nos hará libres (Juan 8:32). La gracia y la verdad marchan juntas a lo largo de la Escritura (Juan 1:14, 17). Si yo te ofreciera gracia solamente, te estaría privando de lo que realmente se necesita para sanar. Si bien la verdad a veces es difícil de escuchar, Dios nos la da porque sabe lo

que nuestros corazones y almas realmente necesitan. Es Su verdad la que nos hace libres.

El perdón es posible, pero no siempre parecerá ser posible.

El perdón a menudo parece ser una de las instrucciones más exasperantes del Señor.

Es una palabra de doble filo, ¿no es así?

Es difícil de otorgar. Es asombroso conseguirlo. Pero cuando lo recibimos libremente del Señor y nos negamos a otorgarlo, algo pesado comienza a formarse en nuestras almas.

Es el peso del perdón que no se le permitió salir. Y para mí, eso se debe sobre todo a que he malinterpretado algo increíblemente profundo sobre el perdón.

Perdonar no es algo difícil que tenemos la opción de hacer o no hacer. El perdón es algo conseguido de manera sumamente ardua en el que tenemos la oportunidad de participar. Nuestra parte en el perdón no consiste en un acto de desesperación en el que tenemos que esforzarnos con los dientes apretados y los puños cerrados. No es luchar contra la irritación y forcejear contra la indignación. No es sollozar mientras resistimos con todas nuestras justificaciones para permanecer enojados, heridos y horrorizados por todo lo que nos hicieron.

Esto es lo que yo antes pensaba.

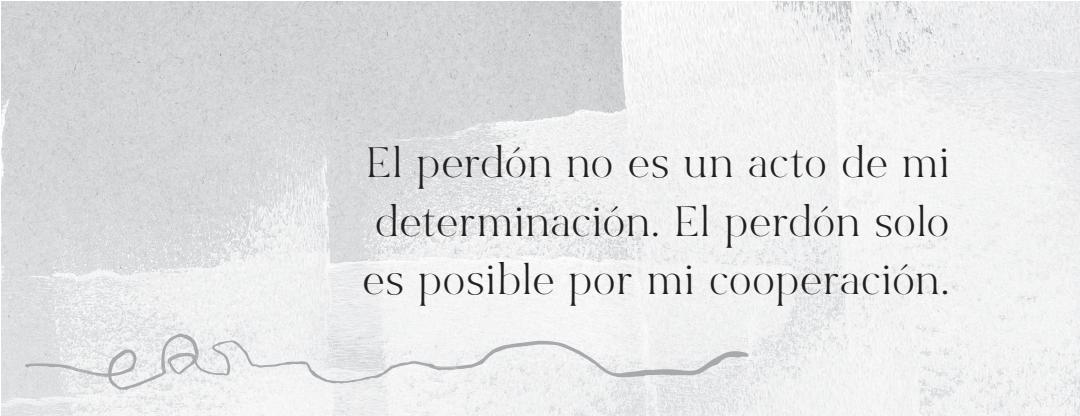
Pero cuando pienso erróneamente que el perdón aumenta y decrece según todos mis esfuerzos, del valor reunido, la madurez lograda, la resistencia dominante y los sentimientos afables que parecen reales en un momento y falsos al siguiente, nunca podré brindar el tipo de perdón auténtico que Jesús me ha dado.

Mi capacidad para perdonar a otros aumenta y disminuye, en cambio debo apoyarme en lo que Jesús ya ha hecho, lo que permite que Su gracia *para mí* fluya libremente *a través de mí* (Efesios 4:7).

El perdón no es un acto de mi determinación.

El perdón solo es posible por mi cooperación.

La cooperación es lo que me ha estado faltando.



El perdón no es un acto de mi determinación. El perdón solo es posible por mi cooperación.



Dios sabía que no podíamos lograrlo solos. Lo sabía muy bien, desde el momento en que el crujido del fruto prohibido se convirtió en el primer sonido del pecado. Y luego llegó el silbido de las acusaciones del enemigo y las pisadas de un hombre y una mujer aterrizados. Adán y Eva corrieron hacia la oscuridad mientras la culpa y la vergüenza reverberaban con ecos que todavía hoy escuchamos salir de nuestras bocas. Entonces, se escondieron.

Tan pronto como eligieron el pecado, prefirieron el cobijo de la oscuridad.

Y por favor, sé paciente mientras escribo las siguientes palabras. Yo no corro y me escondo en la oscuridad solamente cuando hago algo malo, sino también cuando hago todo lo contrario de lo que debería hacer en reacción a alguien que peca contra mí, me perjudica, me hiere o incluso me incomoda. Mi primera inclinación la mayor parte del tiempo no es bendecirlos, ni ser paciente con ellos, ni ser todo lo que me dice Romanos 12 y darles una buena comida y un batido de chocolate.

No.

Mi primera inclinación es hacer todo lo que tanto critico en ellos. Dejo que mis justificaciones para tomar represalias me seduzcan, y me aseguro de herirlos de la manera que ellos hicieron conmigo. Y cuando elijo el pecado, entonces prefiero el cobijo de la oscuridad. Pero no te confundas... no es solo lo que me cobija. También es lo que se cierne sobre mí con esa pesadumbre exasperante.

Los corazones humanos son muy propensos a querer ocultar las cosas. Todos tenemos ese lugar oscuro al que corremos en lugar de

arriesgar lo que puede salir a la luz. Queremos libertad, pero nos resistimos a sencillamente hacer lo que Dios indica que hagamos.

Dios sabía todo esto.

Entonces Él preparó un camino que no depende de nuestras fuerzas. Un camino de perdón. Un camino en el que agarramos los brazos extendidos de Jesús, ensangrentados por la crucifixión, y goteando redención. Él cubre y perdona lo que nosotros solo hemos podido ocultar. Perdona lo que nunca podríamos ser lo suficientemente buenos para hacerlo de manera correcta. Y nos prepara un camino para sencillamente cooperar con Su obra de perdón; para que lo recibamos y para que lo otorguemos.

Yo creo con todo el corazón, que el perdón recibido y otorgado es lo que abre este mundo en dos y muestra la revelación más sorprendente de la realidad de Jesús; más que casi cualquier otra cosa.

Pero por favor nunca confundas la redención con la reunión. Para lograr una reunión, o reconciliación, hacen falta dos personas que estén dispuestas a hacer la ardua labor de volver a juntarse. La redención es solo entre tú y Dios. Dios puede redimir tu vida, incluso si las relaciones humanas dañadas no se vuelven a unir.

Y tú y yo podemos perdonar, incluso si la relación nunca se restablece. Perdonar es increíblemente liberador y no tiene que esperar por otras personas que quieran o no, o estén dispuestas o no a discutir detenidamente todo esto. El perdón no siempre tiene que ver con hacer algo por una relación humana, sino más bien con ser obediente a lo que Dios nos ha ordenado que hagamos.

Aquellos que cooperan más plenamente con el perdón son los que bailan con más libertad en la belleza de la redención.

¿Y qué es exactamente esta redención bella? Es aceptar el intercambio que Dios está ofreciendo.

A LO QUE RENUNCIAS: al derecho a exigir que quien te hirió pague o sufra por lo que hizo. Dios se encargará de esto; e incluso si nunca ves cómo Dios lo hace, sabes que Él lo hará.

LO QUE OBTIENES: la libertad de seguir adelante.

El escenario para tu vida no debería ser el pozo de dolor al que esa persona te arrastró. Hay mucho más que ver, descubrir y experimentar. Deja de ahondar con tus manos dentro de ese pozo fangoso, como si allí hubiera alguna recompensa enterrada. No la hay. Toma la mano de Dios y, a medida que palabras perdonadoras salen de tus labios, es como si esparcieras semillas de hermosas flores. El lodo del pozo se convierte en un suelo fértil con potencial. Y en poco tiempo estarás bailando entre todo lo que ha florecido y prosperado a tu alrededor.

Por un tiempo, aún puede haber lágrimas que vienen y van. Está bien. Liberarse de la falta de perdón no significa una sanidad instantánea para todas las emociones implicadas. Pero sí significa que esas emociones al final se convertirán en compasión en lugar de amargura.

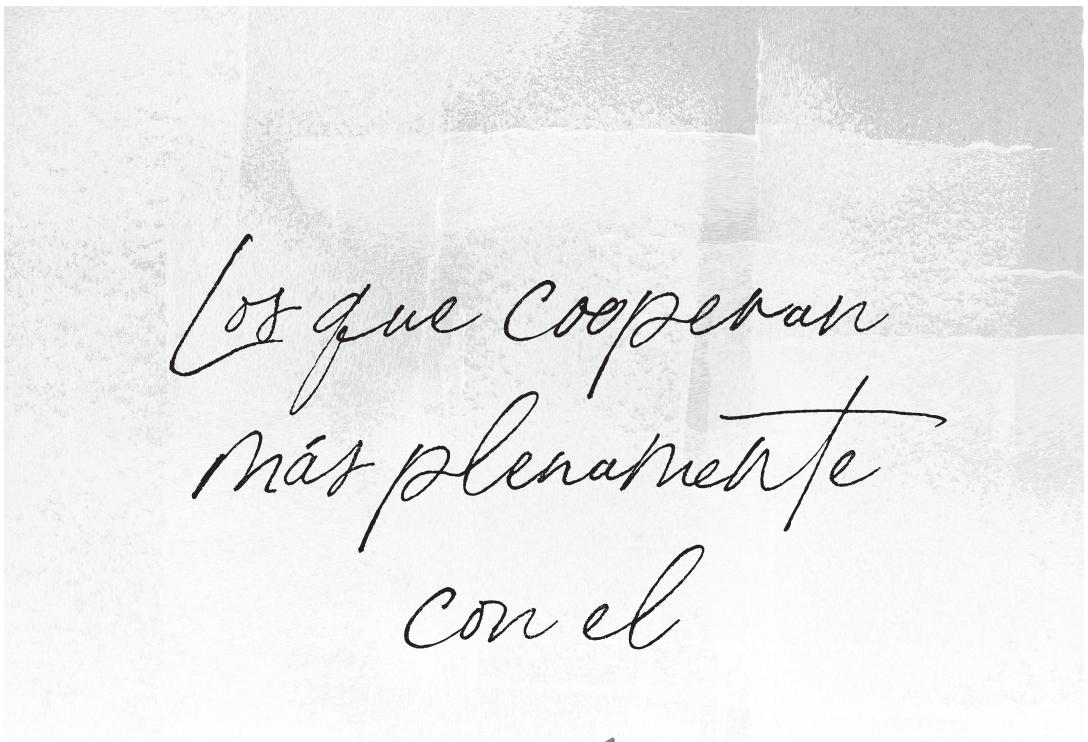
Verás... los que cooperan más plenamente con el perdón son los que bailan con más libertad en la belleza de la redención.

Dejaré que esa declaración se quede ahí mismo, sin pedir que hagas nada.

Por supuesto que no pretendo decirte que debes superar rápidamente todo lo que has pasado y seguir adelante. Las emociones profundas nos llegan deprisa, pero no se van igual de rápido.

Esto lleva su tiempo. Eso es exactamente lo que deseo brindarte a medida que nos movemos poco a poco a través de este mensaje. Antes de recorrer los pasos del perdón, primero vamos a procesar nuestros mecanismos de afrontamiento, y las razones por las que resistimos el perdón. Y, lo que es más importante aún, tomaremos la decisión de que sobreviviremos a todo esto al quitarles el poder a aquellos que nos hirieron. Nuestra sanidad no puede aumentar ni disminuir según los esfuerzos de ellos, especialmente si no pueden o no quieren cambiar. Sí, esto llevará tiempo, pero puede suceder.

Y el avance hacia el perdón requerirá también de otros componentes importantes.



Los que cooperan
más plenamente
con el

PERDÓN

son los que bailan
con más libertad
en la belleza de la

REDENCIÓN.

Se necesita entendimiento. Esa es la razón por la que estoy compartiendo las realidades crudas y hermosas de mi propio dolor profundo.

Se necesita perspectiva. Y eso es lo que te daré sobre la base de mi estudio de la Palabra de Dios, mi propio reconocimiento de la resistencia que hago, y mi progreso imperfecto.

Se necesita intervención divina. Eso es exactamente lo que Dios te proporcionará a un nivel profundo y personal, no a través de mis palabras, sino de las Suyas, entrelazadas por todo este libro.

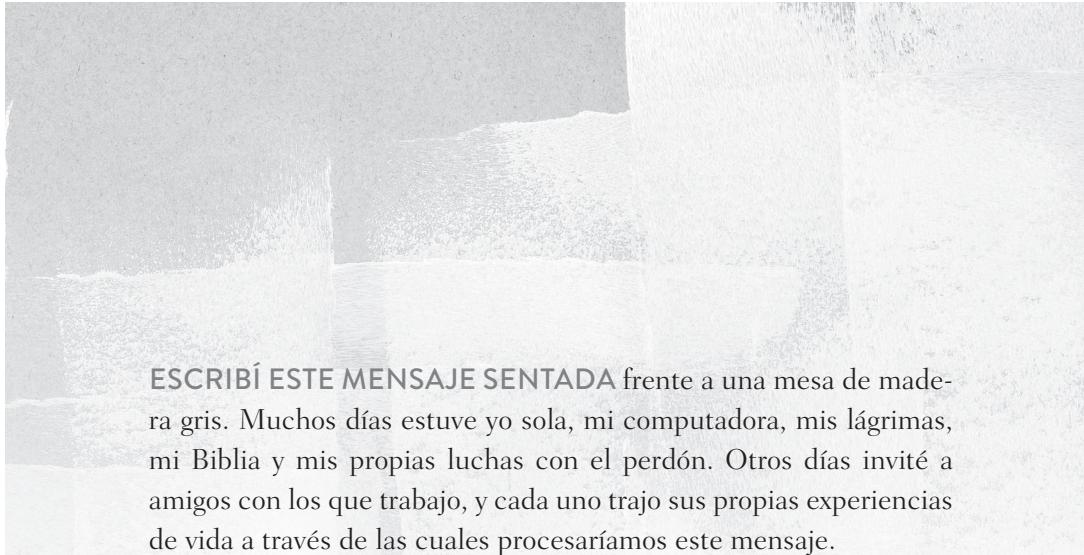
Y, por último, se necesitará apertura. Esa es la invitación. No te estoy exigiendo esto, sino que te ofrezco un lugar en esta discusión para que tus propias revelaciones de parte de Dios surjan suave y bellamente. Y la mejor parte es... que podemos hacerlo juntos.

BIENVENIDO A
LA

CAPÍTULO 2

mesa

ear



ESCRIBÍ ESTE MENSAJE SENTADA frente a una mesa de madera gris. Muchos días estuve yo sola, mi computadora, mis lágrimas, mi Biblia y mis propias luchas con el perdón. Otros días invité a amigos con los que trabajo, y cada uno trajo sus propias experiencias de vida a través de las cuales procesaríamos este mensaje.

Ese es el asunto de escribir un libro complicado, maravilloso; y difícil algunos días. La vida no se detiene para un mensaje. Durante el proceso mismo de escribir, suceden cosas nuevas que me obligan a plantearme la pregunta: «¿Funciona este mensaje realmente en medio de la vida cotidiana? ¿En esto nuevo y difícil que está sucediendo?». La vida sigue ofreciendo oportunidades para perdonar frente a todos nosotros.

Entonces, seguimos arrimando nuestras sillas a la mesa gris y abriendo nuestros corazones a las enseñanzas de la Biblia y de este libro. Algunos de nosotros miramos hacia atrás, a cosas no perdonadas en nuestro pasado, que nos estaban afectando en la actualidad más de lo que nos habíamos atrevido a admitir antes. Otros realmente no tenían cosas difíciles y épicas, pero cualquier cosa dolorosa que llega una y otra vez a nuestros pensamientos vale la pena abordarla. A veces las cosas sencillamente se acumulan. Una situación hiriente aquí. Una conversación dolorosa allí. Y luego, algunos de nosotros tuvimos heridas más definidas ocurridas en tiempo real.

Una mujer de nuestro grupo tuvo un exnovio que se comprometió con otra. Nuestra amiga pensó que cuando aquella relación terminó de manera tan súbita, ella había bregado con la muerte de sus sueños. Su vida siguió adelante. Pero aquel compromiso despertó sentimientos heridos que aún no han sido perdonados.

Un hombre de nuestro grupo tenía una amistad de toda una vida que comenzó a desmoronarse debido a las decisiones que su amigo estaba tomando, y que no tenían ningún sentido. Era necesario trazar límites. Las conversaciones difíciles se convirtieron en silencio, que a su vez se convirtió en la realidad ensordecadora del final de una amistad.

Otra persona de nuestro grupo no tenía idea de que este mensaje era la preparación para la situación más horrible que su familia enfrentaría. Justo antes de que yo terminara el manuscrito, recibió una llamada de que su prima —en edad universitaria— había sido asesinada. La próxima vez que juntamos las sillas alrededor de la mesa gris, él acababa de llegar a casa del servicio conmemorativo donde habían puesto una presentación de diapositivas de ella sonriendo y riendo y simplemente siendo la persona encantadora y hermosa que fue. «¿Cómo rayos podía suceder algo así? Mi familia y yo estamos conmocionados».

Entonces, cada uno de nosotros lidió con nuestras propias interrogantes sobre el perdón en medio de las experiencias crudas, tristes y desesperadas que trajimos a la mesa. Y, aunque no lo sabías, siempre teníamos una silla extra para ti.

Aquí, tus preguntas están seguras. Tu congoja se sostiene con ternura. Tus pensamientos no necesitan ser editados. La necesidad que tu alma tiene de escuchar la verdad será atendida. Y tu resistencia se entiende. Amigo, bienvenido a la mesa gris.

Yo sé, por experiencia propia, que cuando uno ha sido herido muy profundamente, el perdón parece ser un mandamiento demasiado cruel para siquiera considerarlo. O bien, es una teoría espiritual en la que podrías pensar un día después de que haya transcurrido mucho más tiempo. O bien, es un tema que has estado evitando y no te interesa abordar.

Entiendo todo eso. De verdad lo comprendo. Creo que si me invitaran a esta mesa, yo tendría una versión combinada de todo eso.

Hubo etapas en mi vida cuando yo, personalmente, reaccioné de maneras diferentes a la mención de la palabra *perdón*. Cautela. Derrota. Enfado. Dolor. Timidez. Frustración. Confusión. Por eso quiero garantizarte algo de vital importancia.

Sé lo que es mirar alrededor de una habitación, con los ojos brillantes de dolor y sentirse muy solo. Amigo, no estás solo aquí. Y a medida que luches a través de este mensaje, tú no serás juzgado.

No deseo que alguien que no pueda entender cuán profundamente me han dañado el corazón me dé órdenes como si el perdón debiera ser más fácil. Como tampoco quiero que alguien me avergüençe por dudar tanto o, peor aún, que intente cargarme el cerebro con una enseñanza que simplemente no estoy lista para escuchar.

Para mí escribir este mensaje no ha sido fácil. He tenido que luchar, y me he sentido derrotada.

En toda la investigación que he realizado sobre el perdón, he encontrado muchos sentimientos legítimos que alimentan la resistencia que nos mantiene a muchos alejados. Revisa cuál de estos se aplica a tu caso:

- ✿ Temo que el agravio se repetirá.
- ✿ Guardar rencor me da una sensación de control en una situación que parece sumamente injusta.
- ✿ El dolor que experimenté alteró mi vida y, sin embargo, nadie ha reconocido que lo que pasé estuvo mal.
- ✿ El perdón parece restarle importancia a lo que sucedió, minimizarlo o, lo que es peor, hace que no sea gran cosa.
- ✿ No puedo perdonar cuando todavía me siento sumamente hostil hacia quien me dañó.
- ✿ No estoy listo para perdonar.
- ✿ Todavía me siento herido.
- ✿ No se han disculpado, ni siquiera han reconocido que lo que hicieron estuvo mal.

- Restablecer la relación con esta persona no es posible ni seguro. Además, ni siquiera es razonable que yo tenga una conversación con la persona que me dañó.
- Todavía estoy en medio de una situación larga y difícil sin solución por el momento.
- Me temo que el perdón les dará falsas esperanzas de que deseo restablecer la relación, pero realmente no quiero.
- Es más fácil ignorar a esta persona por completo que tratar de encontrar los límites para que no me siga haciendo daño.
- Lo que hicieron ya no se puede cambiar; por lo tanto, el perdón no ayudará en nada.
- La persona que me lastimó ya no está aquí. No puedo perdonar a alguien con quien no puedo hablar.
- No creo que el perdón produzca ningún beneficio ahora.

Cuando tu corazón ha sido hecho pedazos y remodelado en algo que todavía no se siente normal dentro de tu propio pecho, el perdón parece algo irreal.

Al principio, señalamos que es demasiado pronto.

Y luego pasan los años, y decimos que es demasiado tarde.

Yo sabía que como cristiana debía perdonar. Incluso es posible que haya susurrado una débil oración usando la palabra *perdón*. ¿Pero entendía realmente cómo perdonar? No estaba segura. ¿Y no es extraño que, aunque el perdón es una parte importante de la fe cristiana, a la mayoría de nosotros nunca se nos ha enseñado mucho al respecto?

Sabemos que Dios nos manda que lo hagamos. ¿Pero cómo? ¿Por qué? ¿Cuándo? Y, ¿hay excepciones?

Luego de más de mil horas de estudio bíblico sobre este tema, no puedo afirmar que todas mis preguntas hayan sido respondidas; ni tampoco prometer que esto sea fácil. Sin embargo, puedo afirmar que la Biblia ofrece la verdad sobre el perdón que nuestras almas necesitan desesperadamente. Y, lo mejor de todo, Dios mismo modeló cómo hacerlo, incluso cuando parece tan imposible.

La Palabra de Dios ofrece perdón con la piel puesta. Jesús, quien vivió sin pecado, en absoluta divinidad y humanidad plena, fue castigado y rechazado, golpeado y humillado, escupido y devaluado en todos los sentidos. Él lo soportó todo para que nosotros nunca tengamos que soportar un minuto de nuestro sufrimiento en soledad.

Él vino por nosotros con el perdón latiendo a través de la misma sangre que un día derramaría. No permitiría que el perdón fuera echado a un lado con justificaciones humanas. Porque en el mismo momento en que creemos que hemos llegado al límite del perdón, Jesús lo destruye con Su multiplicación (setenta veces siete) y Su declaración de que no debemos abrigar la falta de perdón cuando Dios mismo nos ha perdonado.

El perdón es un mandamiento; pero no es cruel. Es la misericordia divina de Dios para los corazones humanos que son tan propensos a convertir el dolor en odio.

¿Y qué hay de ese dicho, perdona y olvida? En realidad eso no está en la Biblia. Tú puedes perdonar incluso si no puedes olvidar. Se nos indica que nos despojemos lo que está detrás de nosotros para que podamos seguir adelante sin el peso de la amargura, el resentimiento, la ira y la falta de perdón. ¿Pero olvidar? El único lugar en que se menciona en la Biblia está relacionado con el perdón de Dios de nuestros pecados: «Pues tendré misericordia de sus iniquidades, y nunca más me acordaré de sus pecados» (Hebreos 8:12, NBLA).

Además, puedes suspirar de alivio al saber que no debemos tolerar el abuso. Y si bien la gracia ilimitada de Dios ofrece un camino para que todos sean perdonados, la verdad de Dios ofrece parámetros apropiados para poder afrontar el comportamiento incorrecto. Y los límites se pueden establecer con cantidades similares de misericordia y amor duro.

Yo he examinado de manera imparcial el dolor profundo, cuando las incuestionables heridas parecen imposibles de perdonar. He luchado contra la injusticia. He puesto el perdón al derecho y al revés, para examinarlo desde una perspectiva teológica, moral, ética,

relacional, racional y, quizás lo mejor de todo, a través de las acciones irracionales pero infinitamente bellas de Jesús.

Debemos considerar ciertas complejidades. De ninguna manera podemos poner el perdón como algo sencillo, cuando se supone que se aplica a casos que abarcan el rango del agravio, que va desde causar una molestia hasta un asesinato brutal. El costo de uno es sumamente insignificante en comparación con la magnitud del otro. Sin embargo, la invitación a cooperar con el perdón de Dios se extiende a través de ambos.

Sí, las consecuencias permanecen ligadas a la gravedad del pecado. Y la misericordia de Dios no se presenta carente de Su justicia. Pero el mandamiento a que perdonemos se escucha demasiado claro como para evitarlo o rechazarlo.

Sin embargo, quiero que sepas que, como un alma que se ha resistido a ver el perdón como algo posible (mientras lloraba en mi propio sufrimiento), no digo nada de esto a la ligera. No te avergonzaré por tus luchas, ni te culparé por tu escepticismo.

Una de las formas en que aprendí a reconocer lo que me impedía ser sanada fue a permitir que una consejera me hablara de lo que ella me veía hacer frente a todo el dolor que experimentaba.

Yo participaba en una terapia grupal donde honestamente me sentía bastante bien en cuanto al progreso que había estado logrando. Todos allí parecían tener un sinnúmero de cosas a las que recuperarían cuando sentían que su dolor era imposible de controlar. Las drogas y la bebida eran las opciones más comunes. Pero también se mencionaron Netflix y las relaciones sexuales fortuitas. Y allí estaba yo sentada con mi Biblia en mi regazo. Mi consejera debe haber captado mi sobrevaloración de lo bien que me iba.

«Lysa, hablemos de tu mecanismo de afrontamiento».

Sonreí, porque yo estaba plenamente confiada de que en esta ronda de terapia no me pedirían participar.

Ella no pensaba lo mismo. Al contrario, afirmó: «tú estás superespiritualizando lo que has pasado hasta el punto en que, en lugar de lidiar con tu dolor, estás negando tus sentimientos».

Ay. No escapé en esta ronda. Quería clavarle la mirada y sacarla de la habitación. Pero honestamente, ella tenía razón. Su declaración desnudó todos mis fingimientos, presunciones, positivismo y simulaciones.

Finalmente, tuve que preguntarme lo siguiente: ¿estoy procesando la vida a través de la lente de la forma en que quiero que sean las cosas, o de la forma en que realmente son?

Los mecanismos de afrontamiento, como ser demasiado positivo o súper espiritual o utilizar sustancias para adormecernos, pueden ayudarnos a corto plazo. Pero a la larga no nos ayudan a enfrentarlo; nos mantienen atrapados en el punto de nuestro dolor no curado. En algún momento debemos dejar de:

- Repetir en nuestras mentes lo que sucedió una y otra vez.
- Tomar lo que en realidad fue terrible en el pasado y engañarnos hasta creer que fue mejor de lo que fue.
- Imaginar tanto la forma en que las cosas deberían ser hasta no poder reconocer lo que es.

No podemos vivir en una realidad alternativa y esperar una mejoría de lo que está frente a nosotros. Solo podemos sanar lo que estamos dispuestos a reconocer que es real.

Lo que he pasado en mi vida me ha afectado profundamente. Y aunque soy muy buena decorando las palabras que he usado para asegurarles a los que me rodean que soy buena, e incluso convencerme a mí misma de que soy mejor de lo que soy, creo que es hora de echar a un lado las decoraciones y lidiar con lo que realmente está ahí.

Estoy a la vez aterrorizada por la versión esencial de mi realidad y un poco intrigada por la naturaleza despejada de poder ver lo que realmente está allí. Entonces, puedo evaluar mejor en qué estado me encuentro realmente y decidir con gran intencionalidad qué

partes de mi corazón aún necesitan sanidad antes de poder seguir en verdad hacia adelante.

Entonces, mi consejera señaló sabiamente algunas declaraciones superespirituales que yo hice para dar la impresión de que mi corazón estaba más sanado de lo que realmente estaba:

- ✿ Estoy bien. Estoy bien. Acabo de decidir seguir adelante.
- ✿ Al alejarse de mí, fue él quien salió perdiendo.
- ✿ Al final, Dios lo arreglará todo.
- ✿ Como cristiana, sé que debo perdonar, así que lo hice.
- ✿ Lo que está en el pasado quedó en el pasado. Solo camino hacia adelante. No es nada del otro mundo.
- ✿ Hay mucho por lo que estar agradecida, así que solo elijo estar agradecida.
- ✿ ¿Quién tiene el tiempo o la energía para desentrañar por qué sucedió esto y cómo me afectó? Sigamos adelante.
- ✿ Soy lo suficientemente madura como para afirmar: «Así es la vida» y hay que superarlo.

Quizás estés pensando: *Espera un minuto... esas declaraciones no son malas*. Estoy de acuerdo, a menos que las estés usando y te mantengan atrapado en un mal lugar. Poner un rostro sonriente mientras que por dentro estás lleno de dolor no sanado es una trampa para una explosión más adelante.

A veces parece más fácil negar mi dolor que hacer el trabajo arduo de lidiar y sanar lo que realmente está allí. C. S. Lewis escribió: «Todo el mundo dice que el perdón es una idea encantadora, hasta que tienen algo que perdonar».¹

Ya sea que sientas que el dolor te agobia y te identifiques con la lista de sentimientos de resistencia que se describe al comienzo de este capítulo, o que niegues tu dolor como en la lista anterior, permíteme asegurarte algo: el perdón es posible. Y es bueno. Tu corazón

es un lugar demasiado hermoso para el dolor no sanado. Tu alma es demasiado merecedora de libertad para permanecer atrapada aquí.

El perdón no significa añadir a tu dolor una miseria demasiado grande a soportar. Es cambiar el resentimiento encadenado por una libertad que da vida, y de esta forma hacemos que el misterio de las obras de Dios sea algo demasiado grande como para negarlo.

En el mundo lo normal es ver gente que se mueve en la carne. Es de esperar que la amabilidad sea compensada con amabilidad. Y nadie se sorprende cuando la ira es compensada con ira. Lo vemos todos los días.

Parece ser que si estamos vivos, también tenemos historias de cuando las decisiones de otras personas nos han dañado, herido, agraviado y destrozado el corazón. Una herida no sanada a menudo se convierte en una herida desatada que es lanzada a otros. Es muy normal estar muy ofendido.

Incluso los cristianos. Incluso en las iglesias. Incluso con amigos que solían orar juntos. E incluso con familias que tienen Biblia en todas las habitaciones de su casa.

E incluso conmigo. Cuando el dolor es algo profundamente personal, es difícil que mis reacciones se mantengan siendo bíblicas. Cuando a una herida le sigue otra, no es difícil a la larga echarlo todo a un lado.

Pero también puedo decirte algo que he visto con mis propios ojos, y que es más asombroso de lo que pudiera expresar a través de letras pixeladas en una página impresa.

Cuando alguien, por el poder del Espíritu de Dios, vence la resistencia de la carne y el arrastre de la falta de perdón, es impactante.

Es uno de los momentos más inauditos en la vida de todos los que observan.

Es cuando puedes ver con tus ojos físicos una evidencia del Espíritu de Dios tan tangible como si pudieras tocarlo. Es un momento que nadie olvida.



Una herida

NO SANADA

a menudo se
convierte en una
herida

DESATADA

que es lanzada a
OTROS.

Cuando este mundo —tan saturado de carne que se resiente de carne, corazones que odian corazones, puños que golpean puños, orgullo que se levanta contra orgullo— de repente ve a alguien que deja caer su espada y se atreve a susurrar: «Te perdonó»... TODO SE DETIENE.

En la fracción de segundo que dura esa declaración, se detiene el mal, el cielo toca la tierra y la evidencia más rica de la verdad del evangelio reverbera no solo ese día, sino también para las generaciones venideras. Si bien la salvación es lo que lleva a la carne de un ser humano a una alineación perfecta con el Espíritu de Dios, el perdón es la mayor evidencia de que la Verdad de Dios vive en nosotros.

Y nadie que vea esto puede alejarse sin ser impactado.

Estoy muy contenta de haberte reservado un asiento en esta mesa.