



THE
MENTORING
PROJECT

SOBREVIVIR A LA TRAICIÓN: CÓMO CONFIAR EN DIOS CUANDO LAS PERSONAS TE FALLAN



ALLEN DUTY

Índice

Introducción	2
Parte uno: Reconoce tu dolor	4
Reconoce tu dolor	4
Reconoce tu dolor ante Dios	6
Parte dos: Lucha contra el rencor	9
Examina el fruto del rencor	9
Escucha el anuncio del evangelio con regularidad	10
Predícate la verdad a ti mismo	10
Rodéate de cristianos que te animen	11
Parte tres: Busca la reconciliación	11
Prepárate para perdonar	12
Comparte tu dolor y tu esperanza	12
Absorbe el costo del pecado	13
Parte cuatro: Elige amar de nuevo	15
Libera a la persona que te lastimó	15
Ora por la persona que te lastimó	16
Bendice a la persona que te lastimó	17
Conclusión	19

Introducción

Mark le dio todo lo que tenía a su empresa por más de 20 años, incluidas muchas noches y fines de semana lejos de su esposa e hijos. Una tarde de viernes, el jefe de Mark entró a su oficina y le dijo que su puesto sería eliminado de forma inmediata para recortar gastos.

Sarah amaba y respetaba a su pastor. Él había liderado la iglesia a la que ella asistía desde que era niña, y la había bautizado hacía poco. El domingo pasado, uno de los ancianos se dirigió a la congregación y anunció que el pastor había renunciado por una falta moral y ya no sería parte del cuerpo de la iglesia.

Ryan amaba a su esposa y a sus tres hijos. Sus amigos a menudo le decían que deseaban que sus familias fueran tan felices como la de él. Ayer, la esposa de Ryan confesó que había estado teniendo una aventura con un compañero de trabajo los últimos nueve meses.

Christine parecía tenerlo todo: una carrera excelente, una enorme red de familia y amigos y una gran comunidad eclesiástica. Por fuera, se veía feliz y realizada. Sin embargo, por dentro albergaba un profundo resentimiento hacia sus padres, cuyos estándares parecía nunca poder cumplir.

Puede que te hayan lastimado como a Mark, Sarah, Ryan o Christine, o tal vez no, pero apuesto a que te han lastimado de alguna forma. Digo esto porque es normal ser lastimado en un mundo de gente caída. Si eres seguidor de Jesucristo, sabes que eres llamado a confiar en Dios en todo momento. *Pero ¿cómo confiar en Dios cuando has sido lastimado?*

En la Biblia, hay muchos ejemplos de personas lastimadas. Aparte del mismo Jesús, puede que nadie haya sido lastimado tan a menudo o tan profundamente como el profeta Jeremías, quien se describía a sí mismo como un manso cordero llevado al matadero (Jr 11:19). Su vida estuvo llena de momentos de aflicción:

- Fue golpeado y puesto en el cepo por otro líder religioso (Jr 20:2).
- Fue arrestado y amenazado de muerte (Jr 26:8-11).
- Fue acusado falsamente de entregarse al enemigo y fue puesto en prisión por un largo tiempo (Jr 37:14-16).
- Fue acusado falsamente de traición y arrojado a la cisterna de Malquías, donde lo abandonaron para que muriera (Jr 38:1-6).

Como si esto no fuese suficiente, Jeremías no tenía ningún familiar con quien compartir su dolor, nadie que lo reconfortara durante sus innumerables pruebas. En un momento, estaba tan abatido que clamó

al Señor, diciendo que deseaba haber muerto en el seno de su madre (Jr 20:13-18). Aun así, de alguna manera, Jeremías confió en Dios hasta el final de su vida.

¿Cómo hizo eso? ¿Cómo podría alguien hacerlo?

Mucha gente se niega a reconocer su dolor y opta por reprimir lo que siente. Se vuelven personas rencorosas, no dejan de pensar en lo que les sucedió y adoptan una mentalidad de víctima. No buscan reconciliarse con quienes los lastimaron; en cambio, eligen usar sus pecados y sus fallas en contra de ellos. Se cierran a tener relaciones sanas porque desean evitar ser lastimados otra vez.

Tú puedes tomar estas mismas decisiones. Al igual que muchas soluciones a los problemas de la vida en este mundo, puede que parezca la mejor opción, la más segura. A corto plazo, puede sentirse bien e incluso parecer funcionar. Pero a la larga, no puedes ser feliz, sano ni santo eligiendo el camino de la ignorancia, ya que no es el camino de fe que conduce a la bendición.

Entonces, ¿cómo confiar en Dios cuando has sido lastimado? En esta guía de habilidades para la vida, abarcaremos cuatro principios basados en la fe:

- Reconoce tu dolor
- Lucha contra el rencor
- Busca la reconciliación
- Elige amar de nuevo

Cada sección de este libro tratará uno de los cuatro principios, y al final de cada una de ellas, encontrarás preguntas de reflexión para debatir en el contexto de una relación de mentoría. Confiar en Dios cuando has sido lastimado es algo muy difícil. Por gracia de Dios, es algo que puedes elegir hacer, y es una decisión que te liberará del rencor y del aislamiento. Comencemos.

Parte uno: Reconoce tu dolor

Probablemente conoces a David de la Biblia. Incluso si no creciste en la iglesia, la historia de su lucha contra Goliath es tan popular como cualquier otra. Pero ¿sabías que David experimentó mucho dolor durante su vida? Durante muchos años, Saúl (su suegro) intentó atraparlo y matarlo. La primera esposa de David, Mical, se burló de él por adorar a Dios. Tal vez su prueba más dura fue que su propio hijo, Absalón, lideró una rebelión en su contra.

Durante esa difícil etapa, David clamó a Dios en oración. Escribió en Salmos 3:1-2: «Muchos son, SEÑOR, mis enemigos; muchos son los que se me oponen y muchos los que de mí aseguran: “Dios no lo salvará”».

David fue lastimado, al igual que tú. Tal vez te ha herido un extraño o alguien cercano. Puede que haya sucedido recientemente o hace muchos años. Es posible que sientas (o que te hayan dicho) que lo que te sucedió no es para tanto. Tal vez sabes que *sí* fue algo importante.

Sin importar los detalles, la verdad es que has sido lastimado, y quieres confiar en Dios en medio de esto, pero te sientes confundido y conflictuado. Quizás hayas tenido pensamientos como los siguientes:

- «Me estoy ahogando en un vaso de agua; solo debo superar esto».
- «Si tuviese más fe, no me estaría sintiendo así».
- «No fue su intención lastimarme. Después de todo, yo también he herido a otras personas antes».
- «Cuando me lastimaba de niño, mis padres solían decirme: “Estás bien, no le des importancia”».
- «¿Acaso la Biblia no dice que debería perdonar y olvidar?»

Antes de ponerte a pensar en si esas afirmaciones son verdaderas y si aplican a tu situación en particular, hay algo que debes hacer. Necesitas reconocer que has sido lastimado.

Reconoce tu dolor

Suena simple, ¿verdad? Solo debes decirte a ti mismo: «Esta persona me hizo o dijo esto, y me dolió». Pero para muchas personas, reconocer que han sido lastimadas es una de las cosas más difíciles de hacer. ¿Por qué?

Algunas personas piensan que reconocer que han sido heridos implica una falta de fe. Consideran que Dios es bueno (Gn 18:25) y que dispone todas las cosas para su bien (Rm 8:28). Ya que eso es cierto,

sienten que reconocer que alguien los lastimó es cuestionar la bondad de Dios o sus buenos propósitos para sus vidas.

Para otros, tiene que ver con el orgullo. Quieren parecer fuertes, imperturbables, incapaces de ser afectados negativamente por las palabras o acciones de los demás. No les agrada la idea de que otras personas tengan poder sobre sus pensamientos o sentimientos, ya que sienten que esto les quita su autonomía, su dominio sobre sí mismos. Por lo tanto, cuando les preguntan si fueron lastimados — incluso si esta pregunta viene de quien los lastimó— lo niegan, aunque sea cierto.

Otros simplemente nunca han aprendido en la Biblia cómo lidiar con su dolor. Desde muy jóvenes, muchos adultos han enseñado a los niños a ignorar su sufrimiento. Luego de un conflicto, muchas veces los padres reunían a sus hijos y le decían al que lastimó al otro: «Pide perdón por lo que hiciste». Después de eso, le decían al niño lastimado: «Ahora dile que está bien, que lo perdonas».

Estas son algunas de las razones por las cuales reconocer tu dolor puede ser difícil, pero hacerlo es fundamental. No puedes confiar en Dios en medio de algo que no aceptas que existe. David nos da un ejemplo de cómo reconocer el dolor en Salmos 6:6-7:

Cansado estoy de sollozar.

Toda la noche inundo de lágrimas mi cama,

¡mi lecho empapo con mi llanto!

Se consumen mis ojos por causa del dolor;

desfallecen por culpa de mis enemigos.

David no equiparó el reconocer su dolor con una falta de confianza en Dios. No pretendió con orgullo negar que estaba lastimado. No cubrió su sufrimiento con trivialidades, diciéndose a sí mismo y a otros que no era importante.

En cambio, David reconoció su dolor. Estaba cansado de llorar hasta quedarse dormido todas las noches a causa de sus enemigos. Se sentó a escribir exactamente cómo se sentía y por qué.

Podrías considerar hacer lo mismo. Incluso si no sueles escribir tus pensamientos y sentimientos, es una de las formas más útiles de comenzar a reconocer tu dolor. Escribir te obliga a ser específico, a examinarte a fondo y a nombrar qué te dolió y por qué.

Reconoce tu dolor ante Dios

Una vez que hayas reconocido que te lastimaron, necesitas admitir tu dolor ante Dios. Puede que pienses: «Pero Dios conoce todas las cosas. Ya sabe que estoy sufriendo. ¿Por qué tengo que decirle algo que ya sabe?».

Piénsalo así: los buenos padres terrenales son reflejo de nuestro perfecto Padre celestial. Muchas veces, los buenos padres ya saben cuándo sus hijos están heridos. Lo pueden ver en sus rostros, lo oyen en sus palabras y lo notan en su lenguaje corporal.

Sin embargo, los buenos padres terrenales quieren que sus hijos se acerquen y les cuenten lo que los lastimó. Esto es porque se preocupan por sus hijos, comprenden lo que es sentirse heridos y pueden ayudarlos. Tu Padre celestial es así, con la excepción de que es perfecto.

En primer lugar, tu Padre celestial se preocupa por ti. El apóstol Pedro nos llama a depositar todas nuestras ansiedades en Dios porque Él cuida de nosotros (1 P 5:7). Si un niño no cree que su padre se preocupa por él, no le contará sobre su sufrimiento. Un padre indiferente ignoraría a un niño lastimado o, aún peor, se burlaría de él, haciéndolo sufrir aún más. No obstante, tu Padre celestial es perfecto. No te ignorará ni se burlará de ti, porque le importas.

En segundo lugar, tu Padre celestial entiende tu dolor. Dios entiende tu dolor mejor que nadie, incluso mejor que tú, porque lo sabe todo. La omnisciencia de Dios no es la única razón por la que comprende tu sufrimiento; también lo hace porque, en Cristo, Dios se hizo carne y experimentó el dolor humano en persona. Los enemigos de Jesús lo malinterpretaron, lo difamaron, se burlaron de Él y lo acusaron falsamente. Todos sus amigos más cercanos lo abandonaron. Uno de sus mejores amigos lo traicionó. Tus familiares y amigos también han sido lastimados y, en cierto modo, entienden por lo que estás pasando. Sin embargo, Dios entiende tu dolor perfectamente porque es omnisciente y porque lo ha experimentado de primera mano.

En tercer lugar, tu Padre celestial puede ayudarte. En Salmos 34:17-18, David escribe:

Los justos claman, el Señor los oye

y los libra de todas sus angustias.

El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.

Esta es una de las muchas veces en la Biblia en la que Dios promete ayudar a quienes acuden a Él. Dios es todopoderoso. Puede hacer todo y controlar todo. Puede que otras personas quieran ayudarnos cuando estamos sufriendo, pero no pueden hacerlo todo ni controlar todo. Pueden ayudarnos de forma limitada, pero Dios no está limitado. Puede ayudarte y lo hará si se lo pides.

Entonces, ¿cómo puedes reconocer tu dolor ante Dios?

Muchas personas tienen dificultades para expresarse ante Dios en oración en sus días buenos, por lo tanto, les resulta aún más difícil o imposible hallar las palabras adecuadas cuando están sufriendo. Tal vez esto ha sido cierto para ti en medio de tu propio dolor. Afortunadamente, Dios ya nos ha dado las palabras perfectas para orar cuando estemos sufriendo.

El libro de Salmos fue escrito para ser usado en alabanzas individuales y colectivas como canciones, oraciones o ambas. Muchos de estos salmos —más de 60 de los 150— son clasificados como «lamentaciones», es decir, que su autor expresa un profundo pesar, dolor o angustia. A veces, el autor habla de forma personal; otras, en nombre del pueblo de Dios.

En todos los casos, los salmos de lamentación son inspirados por Dios para darnos palabras para cuando estemos sufriendo. Considera, por ejemplo, las palabras de Salmos 31:11-12, escritas por David cuando se sentía mal por la forma en la que sus enemigos lo trataban:

Por causa de todos mis enemigos,
soy motivo de desprecio para mis vecinos;
soy un espanto para mis amigos;
de mí huyen los que me encuentran en la calle.
Me han olvidado, como si hubiera muerto;
soy como una vasija hecha pedazos.

Cuando oras con los salmos de lamento, no solamente estás orando con la Palabra de Dios; estás orando con palabras inspiradas divinamente por Dios para que las uses cuando sufras. Puedes orar usando el salmo 31 o cualquiera de los otros salmos de lamento, que te ayudarán a expresarle a Dios cómo te sientes (considera Salmos 3, 6, 13, 22, 25, 31, 38, 42-43, 51, 55, 71, 88, 102 y 130).

Para poder confiar en Dios en medio de tu dolor, debes reconocer, en primer lugar, que estás sufriendo: primero a ti mismo, luego ante Dios. Después de que hayas reconocido este dolor, puedes avanzar hacia el segundo paso para confiar en Dios: luchar contra el rencor. Abordaremos este tema en la siguiente sección.

Preguntas para reflexionar:

1. En este momento, ¿ya has reconocido tu propio dolor? ¿O lo has reprimido, negándote a aceptarlo?

2. ¿Has reconocido tu dolor ante Dios? De ser así, ¿cómo lo hiciste? Si no, ¿qué te ha impedido hacerlo?
3. En esta sección, analizamos el salmo 31 como modelo para reconocer el sufrimiento ante Dios. ¿De qué forma el ejemplo de David te anima a reconocer tu propio dolor ante Dios?
4. ¿Qué puedes hacer esta semana para poner en práctica lo que aprendiste?

Parte dos: Lucha contra el rencor

Noemí tuvo una vida difícil. Durante una hambruna, su esposo trasladó a la familia de la tierra de Judá en Israel hacia Moab, un país extranjero lleno de personas que no compartían sus creencias. Poco después de su llegada, el esposo de Noemí falleció. Sus dos hijos se casaron con mujeres moabitas, y estos dos también murieron. En poco tiempo, el mundo de Noemí se había trastornado por completo. Estaba sufriendo, y lo reconocía. Noemí les dijo a sus nueras alzando la voz: «[...] ¡[L]a mano del SEÑOR se ha levantado contra mí!» (Rt 1:13), y todas se deshicieron en llanto.

Cuando Noemí regresó a Judá, un grupo de mujeres se acercó a saludarla, diciendo: «¿No es esta Noemí?». Ella les contestó diciendo:

—Ya no me llamen Noemí [que significa «placentera»] —respondió ella—. Llámenme Mara [que significa «amarga»], porque el Todopoderoso ha colmado mi vida de amargura. Me fui con las manos llenas, pero el SEÑOR me ha hecho volver sin nada. ¿Por qué me llaman Noemí si me ha afligido el SEÑOR, si me ha hecho desdichada el Todopoderoso? (Rt 1:20-21).

Noemí reconoció abiertamente ante sus nueras y ante las mujeres de Judá que estaba apenada. No reprimió sus sentimientos ni fingió que estaba bien. Sin embargo, Noemí comenzaba a ceder ante la tentación que todos enfrentamos cuando somos lastimados. *Se estaba volviendo rencorosa.*

El rencor es el sentimiento de enojo, dolor o resentimiento que experimentamos cuando pasamos por malas experiencias o sentimos que fuimos tratados injustamente por Dios o por alguien más. Como toda tentación, la tentación de ser rencorosos es común para quienes han sido lastimados (1 Co 10:13). El problema es que guardar rencor por alguien más es pecado. En Efesios 4:31, Pablo escribe: «Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias y toda forma de malicia».

Debemos recordar que nuestro enemigo Satanás viene a robar, matar y destruir (Jn 10:10). Una forma en la que puede destruirnos es tentándonos a definirnos por nuestro dolor y a encerrarnos en una prisión de rencor. En esa prisión, comenzamos a creer: «Soy lo que me han hecho los demás».

Esto no es verdad. Tu dolor no te define, sin importar lo que te haya pasado. Puede que seas una víctima, pero no debes adoptar una mentalidad de víctima. Dios nos llama a abandonar todo rencor porque es un veneno mortal que invade nuestros corazones y mentes hasta consumirlos por completo. El rencor es como el cianuro; no hay ninguna cantidad inocua de él que puedas poner en tu cuerpo. *Entonces, ¿cómo deshacernos del rencor?*

Examina el fruto del rencor

Primero, examina el fruto del rencor. Todos conocemos a alguien que ha experimentado dolor y permitió que el rencor eche raíces en su vida. Puede que pienses en un amigo o familiar que solía

disfrutar de la vida y era una persona agradable, pero una situación—una enfermedad, un problema financiero, la muerte de un ser querido, una decepción en el trabajo—realmente la hirió. Nunca volvió a ser la misma persona. Hubo un tiempo en que era un jardín hermoso y lleno de vida, pero, luego de haber sufrido, el rencor echó raíces y, como una enredadera fuera de control, se extendió por todo el jardín, acabando con su vida y su belleza.

En Hebreos 12:15, leemos: «Asegúrense de que nadie quede fuera de la gracia de Dios, de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos». Dios nos advierte que no dejemos brotar la raíz del rencor, porque las raíces producen fruto, y el fruto del rencor no es bueno. Por lo tanto, si quieres deshacerte del rencor, necesitas examinar su fruto en las vidas de otros para poder decir: «No quiero este fruto malo para mí».

Escucha el anuncio del evangelio con regularidad

La segunda forma de arrancar el rencor de raíz es escuchar el anuncio del evangelio regularmente. Esto quiere decir que, como mínimo, debes priorizar reunirte con otros cristianos en una iglesia local sana todas las semanas. En una iglesia sana, oirás el evangelio que proclamó Pablo: «[...] que Cristo Jesús vino al mundo a salvar a los pecadores, de los cuales yo soy el primero».

Cada vez que escuchas la predicación del evangelio, se te recuerda que eres el mayor pecador que conoces. Puede que alguien haya pecado contra ti y te haya lastimado profundamente. Conoces ese pecado (y tal vez otros) que alguien más ha cometido. Sin embargo, también conoces los muchos pecados que tú cometiste contra Dios y contra otros todos los días; por lo tanto, sabes lo mucho que necesitas la gracia y el perdón de Jesucristo. Escuchar el anuncio del evangelio con regularidad nos protege de minimizar nuestros propios pecados y adoptar una actitud de superioridad que nos haga creer que los demás necesitan el perdón más que nosotros.

Predícate la verdad a ti mismo

En tercer lugar, debes predicarte la verdad a ti mismo. Si escuchas el evangelio regularmente, estás siendo equipado con las herramientas para predicártelo a ti mismo cuando los sentimientos de rencor comienzan a surgir en tu corazón.

Pablo fue procesado por el sistema judicial romano durante años por el delito de predicar el evangelio. En aquel tiempo, era peligroso asociarse con criminales, especialmente aquellos, como Pablo, sospechosos de desautorizar al emperador. Casi al final de su vida y su ministerio, Pablo le escribió a Timoteo diciendo: «En mi primera defensa, nadie me respaldó, sino que todos me abandonaron. Que no les sea tomado en cuenta» (2 Tm 4:16).

¡Qué desalentador! De todas las personas a las que Pablo sirvió, amó, enseñó y ayudó, nadie estuvo a su lado cuando hizo su primera defensa. Me atrevo a pensar que Pablo se vio tentado a guardarles rencor. Sin embargo, oró «que no les sea tomado en cuenta», porque comprendía que a Jesús también lo

habían abandonado sus amigos. Y, ¿adivina qué? Jesús los perdonó. Escuchar el evangelio y predicárnoslo a nosotros mismos nos ayuda a protegernos del rencor.

Rodéate de cristianos que te animen

En cuarto lugar, rodéate de cristianos que te animen a confiar en Dios en medio de tu dolor. En Hebreos 3:12-13, leemos: «Cuidense, hermanos, de que ninguno de ustedes tenga un corazón pecaminoso e incrédulo que los haga apartarse del Dios vivo. Más bien, mientras dure ese “hoy”, anímense unos a otros cada día, para que ninguno de ustedes se endurezca por el engaño del pecado».

Cuando estamos dolidos, podemos caer fácilmente en la trampa de creer que Dios no nos ama, no está en control ni podemos confiar en Él. Estas falsas creencias, entre otras similares, nos pueden llevar a alejarnos del Dios vivo. Necesitamos otros cristianos que nos exhorten (o «nos rueguen con insistencia») a continuar confiando en Dios para que no nos endurezcamos por el engaño del pecado.

Después de todo, esto es lo que sucedió en el Edén. Satanás les sugirió a Adán y Eva que no podían confiar en Dios, que Él les ocultaba algo, que la verdadera libertad consistía en desobedecer los mandatos de Dios, no en seguirlos.

Cuando eres lastimado, te ves tentado a creer lo mismo: que encontrarás la libertad cediendo ante el rencor, no luchando contra él. Satanás intentará convencerte de que hagas espacio para el rencor dentro de ti, mintiéndote al decirte que no producirá frutos malos en tu vida. Pero no es así. El rencor siempre produce frutos malos en tu vida porque es un pecado. Hace que dejes de centrarte en Dios, en tu necesidad de misericordia y gracia y en cómo puedes amar y servir a los demás. El rencor te hace centrarte en ti mismo, en lo que te sucedió y en los efectos negativos que ha tenido en tu vida.

Así que, luego de reconocer nuestro dolor ante nosotros mismos y ante Dios, debemos luchar contra el rencor examinando su fruto, escuchando el evangelio a diario, predicándonos la verdad a nosotros mismos y rodeándonos de cristianos que nos animen a confiar en Dios en medio del dolor. Entonces estarás preparado para buscar la reconciliación con la persona que te lastimó.

Preguntas para reflexionar:

1. Después de haber sido lastimado, ¿de qué maneras te has sentido tentado a guardar rencor?
2. Si dejaras que la raíz del rencor creciera y causara problemas, ¿qué efectos negativos crees que tendría en tu vida?
3. ¿Tienes amigos cristianos en tu vida que te animen a confiar en Dios? ¿Cómo podrías ayudarlos a ayudarte cuando te sientas amargado y desanimado a causa de tu dolor?
4. ¿Qué puedes hacer esta semana para poner en práctica lo que aprendiste?

Parte tres: Busca la reconciliación

Cuando alguien te lastima, quieres apartarte de esa persona, a veces por un tiempo y otras veces para siempre. Incluso puede que desees terminar la relación por completo. En casos de abuso (físico, sexual, económico o verbal), terminar la relación puede ser el único curso de acción seguro e inteligente. Si has sufrido abuso, o sospechas que puedes haberlo sufrido, reúnete con un amigo o pastor de confianza y cuéntale lo que te sucedió. Ellos pueden ayudarte a decidir los pasos a seguir.

En la mayoría de los casos, las personas que nos lastimaron no son peligrosas, lo que quiere decir que debemos buscar reconciliarnos con ellas. Puede que pienses: «¿Reconciliarme? ¿Por qué *yo* debo buscar reconciliarme con alguien que me hizo daño a *mí*? ¡No hice nada malo! Si nuestra relación le importa a esa persona, ¡él o ella debería acercarse!»

Desde una perspectiva terrenal, tiene sentido. Después de todo, cuando has sido lastimado, lo último que quieres es pasar por eso otra vez. Mantener una distancia segura parece ser una buena decisión, incluso sabia. Sin embargo, no fue así como Dios nos trató. No esperó que nosotros buscáramos la reconciliación, sino que tomó la iniciativa para reconciliarse con nosotros.

Vemos esto de forma casi inmediata en la Biblia. En Génesis 3, Adán y Eva pecaron contra Dios al incumplir su orden. Dios había sido ofendido, pero no esperó que Adán y Eva se acercaran a Él, sino que buscó reconciliarse con ellos llamando al hombre y preguntándole: «¿Dónde estás?» (Gn 3:9). Luego, Dios inició una conversación sobre lo que había sucedido. Le preguntó a Adán: «¿Acaso has comido del fruto del árbol que yo te prohibí comer?» (Gn 3:11).

La iniciativa de Dios para reconciliarse con quienes pecan contra Él es uno de los temas centrales de la Biblia. En Romanos 5:6-8, Pablo resume la buena nueva del evangelio de esta manera:

A la verdad, como éramos incapaces de salvarnos, en el tiempo señalado Cristo murió por los impíos. Difícilmente habrá quien muera por un justo, aunque tal vez haya quien se atreva a morir por una persona buena. Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros (Rm 5:6-8).

Podemos ver que Dios no esperó a que los pecadores como tú y como yo se acercaran a Él. Dios envió a su único Hijo, Jesucristo, para que viva, muera y resucite por nosotros «cuando todavía éramos pecadores». Incluso cuando no deseábamos reconciliarnos con Dios, Él buscó reconciliarse con nosotros.

Para los cristianos que han sido lastimados, sentarse de brazos cruzados con el corazón cerrado simplemente no es opción. Una vez que hayas reconocido tu dolor ante ti y ante Dios y luego de luchar contra el rencor, la confianza en Dios implica que debes buscar reconciliarte con la persona que te dañó. Esto incluye prepararte para perdonar, compartir tu dolor y tu esperanza y absorber el costo del pecado.

Prepárate para perdonar

El primer paso para buscar la reconciliación es prepararse para perdonar. En Lucas 17:3-4, Jesús les ordenó a sus seguidores:

Así que, ¡cuídense! Si tu hermano peca, repréndelo; y si se arrepiente, perdónalo. Aun si peca contra ti siete veces en un día, y siete veces regresa a decirte que se arrepiente, perdónalo.

Observa que esta es una orden, no una sugerencia. Jesús no dice: «Si tu hermano peca contra ti y se arrepiente, *deberías considerar* perdonarlo». Dice *perdónalo*. Sin la confesión y el arrepentimiento de tu ofensor, no puede haber una verdadera reconciliación. Sin embargo, no puedes controlar a la persona que te lastimó; la única persona que puedes controlar es a ti mismo. Entonces, mientras dependa de ti, debes vivir en paz con todos (Rm 12:18), lo que quiere decir que debes estar listo para perdonar.

¿Qué significa perdonar? En su libro *The reason for God (La razón de Dios: Creer en una época de escepticismo)*, Timothy Keller explica:

El perdón implica que nos neguemos a hacerles pagar por lo que hicieron. [...] Estás absorbiendo la deuda, asumiendo el costo por completo en lugar de hacérselo pagar a la otra persona. Duele terriblemente. Muchas personas dirían que se siente como una suerte de muerte (p. 196).

Cuando te lastiman, hay un costo que pagar. Las únicas opciones son pagarlo tú mismo o hacer que la otra persona lo pague de alguna forma. Puedes hacerle lo mismo que te hizo, o podrías hacerle algo peor para intentar que lo pague. Sin embargo, nada de lo que hagas deshará el dolor que has sentido. La única forma de comenzar a sanar es perdonar, lo que implica elegir pagar el costo tú mismo en lugar de buscar una manera de que la persona que te lastimó lo pague.

Te preparas para perdonar, para absorber el costo de tu dolor, meditando el evangelio. Has ofendido a Dios, no solo en una ocasión, sino una y otra vez. Aun así, Dios eligió pagar el costo de tu pecado en lugar de hacerte pagar por él. Has sido perdonado infinitas veces, así que debes hacerte cargo del costo y prepararte para perdonar.

Comparte tu dolor y tu esperanza

Una vez que te hayas preparado para perdonar, el siguiente paso es compartir tu dolor y tu esperanza con la persona que te lastimó. Esto es algo difícil de hacer porque requiere de vulnerabilidad, y corres el riesgo de ser rechazado. Nuestra inclinación natural es protegernos, por lo que si has sido lastimado lo último que quieres es que te lastimen otra vez, ¡menos aún la misma persona que ya lo hizo!

Te verás tentado a no hacer nada, a creer que «el tiempo cura todas las heridas». El tiempo cura algunas heridas, aquellas que no son muy graves. Si te raspas la rodilla, se sanará por completo en una o dos semanas, incluso si no la tratas. Pero si te atraviesas la mano con un cuchillo de cocina, solo el tiempo no

bastará para que sane, debes tratar la herida adecuadamente. Compartir tu dolor con la persona que te lastimó es elegir tratar la herida como debe ser y no asumir que el tiempo curará todo por sí solo.

Ya hiciste la parte más difícil, reconocer tu dolor ante ti mismo y ante Dios. Pusiste en palabras (y probablemente en papel) lo que te dolió y por qué te dolió. Ahora, debes compartir eso con la persona que te lastimó. En algunos casos, no se habrá dado cuenta de que te dolieron sus actos o sus acciones, por lo que no debes asumir que sabe que te hirió o que lo hizo a propósito. En otros casos, la persona que te lastimó sabe lo que hizo, e incluso puede que lo haya hecho adrede.

En cualquiera de esos casos, tu tarea consiste en comentarle lo que te dolió y por qué te dolió, además de tu esperanza de reconciliarte con esa persona. Es todo lo que puedes hacer. Ahora, la situación queda en manos de la otra persona, y queda en él o en ella decidir si reconocerá sus acciones y te pedirá perdón.

Absorbe el costo del pecado

Suponiendo que la persona que te lastimó te pida perdón, el último paso para la reconciliación es perdonarla. Cuando dices «te perdono», estás diciendo: «Elijo absorber el costo de lo que me has hecho. No te haré pagar de ninguna manera. Tu deuda está saldada; la he pagado yo mismo».

Elegir perdonar a alguien que te lastimó no es una decisión que tomarás una sola vez. Tendrás que tomarla una y otra vez, quizás por semanas, años, o incluso el resto de tu vida. Dependiendo de la naturaleza de tu dolor, tu personalidad, tu historia y muchos otros factores, puede que estés tentado a pensar en tu dolor incluso años después de que hayas elegido perdonar. Perdonar a alguien no hace que el dolor desaparezca de inmediato, a veces, el dolor puede durar para siempre.

Es por esto que es tan fundamental recordar el evangelio: Dios eligió absorber el costo de nuestros pecados y no guardar rencor. Fue la decisión más cara de la historia del universo, porque nuestro perdón costó la vida del Hijo único de Dios, Jesucristo.

En el libro de Apocalipsis, Dios promete que en el nuevo cielo y en la tierra nueva, Jesús—quien absorbió el costo de nuestro pecado—reconfortará a todos los que hayan elegido asumir el costo de los pecados ajenos contra ellos. El apóstol Juan escribe: «Él enjugará toda lágrima de los ojos. Ya no habrá muerte ni llanto, tampoco lamento ni dolor, porque las primeras cosas han dejado de existir» (Ap 21:4).

Será un día glorioso cuando Él enjuge toda lágrima de nuestros ojos, incluso las que derramamos al buscar reconciliarnos con quienes nos lastimaron. A pesar de que buscar la reconciliación siempre es doloroso, es lo que Dios nos llama a hacer y, a fin de cuentas, Él nos reconfortará perfecta y eternamente por el dolor que hemos causado y sufrido en esta vida.

Una vez que hayas reconocido tu dolor ante Dios, luchado contra el rencor y buscado la reconciliación, estarás listo para poner en práctica el principio final: elegir amar otra vez.

Preguntas para reflexionar:

1. Hasta este momento, ¿cómo has respondido a las personas que te lastimaron? ¿Crees que tu respuesta ha reflejado la piedad de Dios o ha sido mundana?
2. Definimos al perdón como absorber el costo del pecado de alguien más. ¿Crees que en este momento estás preparado para perdonar a la persona que te lastimó? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Cuáles son los miedos que tienes en cuanto a compartir tu dolor y tu esperanza con quien te lastimó?

¿Qué puedes hacer esta semana para poner en práctica lo que aprendiste?

Parte cuatro: Elige amar de nuevo

No era un chico malo. ¿Inmaduro? Definitivamente. ¿Un poco arrogante? Seguro. ¿Descuidado con sus palabras? Sin lugar a dudas. Cualquiera que lo conociese podía ver que era un niño mimado y que le vendría bien un poco de mano dura. Sin embargo, José ciertamente no se merecía el trato que le dieron sus diez hermanos mayores.

Los hermanos de José lo arrojaron a una cisterna y lo vendieron como esclavo por tan solo veinte piezas de plata. José fue llevado a Egipto, donde la esposa de su amo lo acusó falsamente y fue encarcelado. Allí, ayudó a otro prisionero que prometió ayudar a José cuando fuese liberado, pero terminó olvidándose de él por dos años. Al pasar un tiempo, el faraón, rey de Egipto, llamó a José para que lo ayudase. Fue liberado y designado gobernador de Egipto, el segundo cargo más importante del país. Se casó y tuvo dos hijos, pero extrañaba a su familia. No los había visto desde que sus hermanos lo vendieron como esclavo.

Un día, de forma inesperada, sus hermanos llegaron a Egipto buscando comida debido a una hambruna. No reconocieron a José. Después de todo, habían pasado muchos años, y lo que menos hubieran esperado es ver a José gobernando la nación más poderosa de la tierra. En este momento, José tuvo que tomar una decisión muy difícil, tal como tú y cualquier otra persona que haya sido lastimada: elegir si volver a amar o no.

El amor implica un riesgo por dos motivos. En primer lugar, amar cualquier cosa en este mundo caído es un riesgo, porque en algún momento lo perderás. Las personas, los animales, las plantas y los árboles se mueren. Tus posesiones favoritas se desgastan, se oxidan o son devoradas por polillas. Las temporadas van y vienen. Cuando amas algo en este mundo, en algún momento te será arrebatado. Cuanto más amas algo, más difícil es soportar su pérdida.

El segundo motivo por el cual el amor es riesgoso es porque cuando amas, te expones a la posibilidad de ser lastimado, especialmente cuando eliges amar a una persona. Es por esto que algunos eligen no casarse, no tener hijos o en general no hacer nada que implique relacionarse con otros. Ya han sido heridos por otras personas o tienen miedo de serlo.

Pero si vamos a confiar en Dios en medio del dolor, debemos elegir amar de nuevo, incluida la persona que nos lastimó. ¿Qué quiere decir esto?

Libera a la persona que te lastimó

El primer paso para elegir amar de nuevo es soltar a la persona que te lastimó. Este es el resultado natural del perdón, en donde eliges asumir el costo del pecado o el error de alguien más. Cuando perdonas, estás liberando a la persona que te lastimó de reparar el daño causado.

José es un ejemplo de esto, ya que liberó a sus hermanos, quienes lo lastimaron profundamente. En una de las interacciones más conmovedoras de la Biblia, José les reveló a sus hermanos su verdadera identidad, dirigiéndose a ellos de esta forma:

Pero ahora, por favor no se aflijan más ni se reprochen el haberme vendido, pues en realidad fue Dios quien me mandó delante de ustedes para salvar vidas. Desde hace dos años la región está sufriendo de hambre y todavía faltan cinco años más en que no habrá siembras ni cosechas. Por eso Dios me envió delante de ustedes: para salvarles la vida de manera extraordinaria y de ese modo asegurarles descendencia sobre la tierra. Fue Dios quien me envió aquí, no ustedes. Él me ha puesto como asesor del faraón y administrador de su casa, y como gobernador de todo Egipto. ¡Vamos, apúrense! Vuelvan a la casa de mi padre y díganle: «Así dice tu hijo José: “Dios me ha hecho administrador de todo Egipto. Ven a verme. No te demores. Vivirás en la región de Gosén, cerca de mí, con tus hijos, tus nietos, tus ovejas, tus vacas y todas tus posesiones. Yo les proveeré alimento allí, porque aún quedan cinco años más de hambre. De lo contrario, tú y tu familia, y todo lo que te pertenece, caerán en la miseria”» (Gn 45:5-11).

José podría haber hecho lo que quisiera con sus hermanos, pero eligió liberarlos de su deuda. De la misma manera, elegir amar de nuevo significa que debes liberar a la persona que te dañó de la deuda que tiene contra ti.

Esto no significa que no debas hacer responsables a las personas por sus acciones o que no habrá consecuencias por ciertos errores. Pero cuando liberas a quienes te hirieron, no guardas lo que te hicieron en tu corazón, no lo traes a colación en conversaciones con ellos o con otros, y no lo usas como un arma contra ellos en conflictos futuros.

Ora por la persona que te lastimó

El siguiente paso para elegir amar de nuevo es orar por la persona que te lastimó. Aunque no hay evidencia directa de que José oró por sus hermanos, podemos asumir que una persona que hablaba de Dios y a sus hermanos de la forma en que José lo hacía oraba por ellos.

Incluso si nos esforzamos para no echarles en cara a los demás sus pecados, orar por ellos es pedirle a Dios de forma activa por su bienestar, algo muy difícil de hacer cuando has sido lastimado. Pero observa lo que nos enseñó Jesús:

Pero a ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen y oren por quienes los maltratan. Si alguien te pega en una mejilla, vuélvele también la otra. Si alguien te quita la capa, no le impidas que se lleve también la camisa. Dale a todo el que te pida y, si alguien se lleva lo que es tuyo, no se lo reclames. Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes (Lc 6:27-31).

Para Jesús, estos no eran los ideales vacíos de un filósofo encerrado en su torre de marfil. Él vivió perfectamente lo que predicaba. Mientras estaba en la cruz, con dificultad para respirar, oró por quienes lo crucificaron: «[P]erdónalos, porque no saben lo que hacen» (Lc 23:34). Los discípulos siguieron su ejemplo. Esteban dijo casi exactamente la misma oración mientras lo apedreaban por su testimonio de Jesús (Hch 7:60). Pablo oró de forma similar por quienes lo abandonaron en su momento de necesidad (2 Tm 4:16).

Cuando oramos por quienes nos han herido, obedecemos el mandamiento y seguimos el ejemplo de Jesucristo. La oración es una forma tangible en la que peleamos contra el rencor y continuamos liberando a quienes nos lastimaron. ¡Es difícil guardar rencor contra alguien por quien oras todos los días!

¿Cómo orar por alguien que te lastimó? En primer lugar, pídele a Dios que lo perdone por lo que te ha hecho. Como alguien que ha recibido el perdón de Dios por los pecados cometidos, deberías desear que los demás reciban el mismo perdón de un Dios misericordioso.

En segundo lugar, pídele a Dios que lo guíe en el arrepentimiento y la fe.

En tercer lugar, ora para que experimente la gracia de Dios a través de tu propio perdón. Cuando le expresas tu perdón con palabras y con acciones, eres un recordatorio tangible de que servimos a un Dios que perdona hasta el peor de los pecados.

Finalmente, ora para que Dios impida que guardes rencor, para que Él te dé la fe necesaria para hacer el bien: bendecir a quien te lastimó.

Bendice a la persona que te lastimó

Luego de haber perdonado a sus hermanos, José no solo los liberó de lo que le habían hecho. De forma radical, los bendijo de todas las formas posibles:

- Los animó a no sentirse afligidos o enojados consigo mismos (Gn 45:5).
- Prometió brindarles cosas materiales a ellos, a sus hijos, y a los hijos de sus hijos (Gn 45:11).
- Los besó y habló con todos ellos (Gn 45:15).
- Trabajó con el faraón para brindarles un viaje seguro y bien provisto para que regresaran a Canaán, y luego de vuelta a Egipto (Gn 45:16-24).
- Les enseñó qué debían decirle al faraón para recibir la mejor tierra posible para criar a sus animales (Gn 46:31-47:6).
- Los reconfortó asegurándoles que los perdonaba tras la muerte de su padre (Gn 50:19-21).

A veces, tras ser lastimadas, algunas personas aseguran haber perdonado a su ofensor, pero sus vidas dicen otra cosa. Incluso si no son activamente hostiles, se comportan frías y distantes con la persona que les causó dolor. Dejan de hablarle y comienzan a evitarla. Si tienen que estar en el mismo cuarto, esquivan la mirada y procuran mantenerse lo más lejos posible.

Pero eso no fue lo que José hizo con sus hermanos, y no es lo que nos llama a hacer la Biblia. Muchas veces, las personas que nos hieren no son nuestros enemigos, sino amigos o familiares que nos aman. Con eso en mente, medita la enseñanza de Pablo en Romanos 12 sobre cómo tratar a nuestros enemigos:

No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos. No tomen venganza, queridos hermanos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: «Mía es la venganza; yo pagaré», dice el Señor. Antes bien, «Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber. Actuando así, harás que se avergüence de su conducta». No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien (Rm 12:17-21).

Cuando somos lastimados, no es suficiente liberar a la persona que nos lastimó y evitar devolverles el mal que nos causó. No basta con luchar contra el rencor u orar por ellos. Debemos buscar bendecirlos activamente, hacerles el bien de forma tangible. Busquemos formas de alimentarlos cuando tengan hambre, darles de beber cuando tengan sed y bendecirlos de toda forma que podamos. Si es difícil guardar rencor cuando oras por alguien que te dañó, es casi imposible hacerlo cuando inviertes tiempo, dinero y energía en bendecirlos de forma tangible.

Cuando has sido lastimado, elegir amar de nuevo es muy difícil porque te estás exponiendo a la posibilidad de sufrir ese dolor otra vez. Sin embargo, elegir amar de nuevo liberando, orando, y bendiciendo a la persona que te lastimó es la forma de confiar en Dios cuando somos heridos.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿De qué manera te animó y te desafió la historia de José en Génesis 37-50?
2. ¿Cómo podrías liberar a la persona que te lastimó y a la vez hacerla responsable de sus acciones de alguna forma?
3. ¿De qué manera podrías bendecir a la persona que te lastimó en esta próxima etapa?
4. ¿Qué puedes hacer esta semana para poner en práctica lo que aprendiste?

Conclusión

Sin la gracia de Dios, no solo estaríamos heridos en este mundo, sino que también permaneceríamos así con poca o ninguna esperanza de ser sanados. Gracias a Dios, hay esperanza de sanación en la persona y la obra de Jesucristo. Él les dijo a sus discípulos que en este mundo enfrentaríamos aflicciones, pero debemos animarnos, ya que Él ha vencido al mundo (Jn 16:33).

Amigo, cuando te lastiman, tu última esperanza no debe descansar en nada más, ni siquiera en los principios bíblicos descritos en este libro. Tu última esperanza de sanación debe descansar en la persona y la obra de Jesucristo, quien venció al mundo y todas sus aflicciones causadas por nuestro pecado. Él es nuestra segura ayuda en momentos de angustia (Sal 46:1), y nunca nos dejará ni abandonará (Hb 13:5). Jesús nos promete que nunca rechazará a nadie que se le acerque (Jn 6:37), y que salvará a todo el que invoque su nombre (Rm 10:10-13).

Así que, si aún no has puesto tu fe en Jesucristo, hazlo hoy mismo. Él murió y resucitó por quienes han lastimado a otros y por quienes han sido lastimados por otros. Alabado sea Dios, ¡porque esos somos cada uno de nosotros!

Una vez que hayas puesto tu fe en Jesucristo, fija tus ojos en Él. Por su gracia y por el poder del Espíritu Santo, es capaz de ayudarte a reconocer tu dolor, luchar contra el rencor, buscar la reconciliación y elegir amar de nuevo, lo cual Él mismo ha ejemplificado de forma perfecta durante su vida.

Que Dios te bendiga y te proteja mientras buscas confiar en Él en medio de tu dolor.