Cuando el Pasado Sigue Dentro

*Posted on **January 01,1970** by **Néstor Martínez***

Hay cosas que terminaron hace años, pero todavía producen efectos en nosotros. Una conversación acabó, una relación terminó, una etapa quedó atrás, una injusticia fue cometida, una decisión fue tomada, una pérdida ocurrió; sin embargo, algo de aquello puede seguir funcionando dentro de nuestra manera de pensar, reaccionar y relacionarnos. El calendario avanza, pero el corazón humano no siempre avanza al mismo ritmo. Por eso, hablar del pasado no es simplemente hablar de recuerdos: es hablar de aquello que todavía tiene capacidad de influir sobre nuestro presente. La Biblia no presenta al ser humano como una máquina que borra automáticamente sus experiencias. Tampoco enseña que la fe consiste en negar lo ocurrido. Hay memoria, dolor, aprendizaje, arrepentimiento, consecuencias, perdón y restauración. Los salmos están llenos de personas que recuerdan; algunos recuerdos producen gratitud y otros producen lágrimas. El pueblo de Israel recibió repetidamente el mandato de recordar lo que Dios había hecho, precisamente porque la memoria puede convertirse en una fuente de identidad. Recordar no siempre es vivir atrapado: a veces recordar correctamente es aprender a vivir libremente. Esto nos obliga a desmontar una idea bastante extendida: “Si realmente confías en Dios, ya deberías haber superado aquello”. No necesariamente. Una persona puede amar profundamente a Dios y todavía estar procesando una herida. Puede haber perdonado y seguir necesitando reconstruir confianza. Puede haber recibido gracia y todavía estar aprendiendo a pensar desde esa gracia. La madurez espiritual no consiste en fingir que nada dolió; consiste en permitir que lo que dolió deje de gobernar nuestra vida. Efesios 4:22-24 habla de abandonar la antigua manera de vivir, renovar la mente y revestirse de una nueva humanidad. Hay una diferencia enorme entre **tener un pasado** y **vivir desde el pasado**. Todos tenemos historia; nadie puede retroceder para editarla. Pero una cosa es reconocer: “Esto me ocurrió”, y otra muy distinta es concluir: “Como esto me ocurrió, esto es lo que soy”. La primera frase reconoce un acontecimiento; la segunda convierte el acontecimiento en identidad. El Evangelio trabaja justamente en esa frontera. Cristo no borra nuestra historia como si nunca hubiera existido; transforma el lugar que nuestra historia ocupa dentro de nuestra identidad y de nuestro futuro. Pensemos en Pedro. Negó públicamente a Jesús en una noche decisiva (Lucas 22:54-62). No fue un pequeño error de comunicación: fue una experiencia que seguramente quedó grabada en su memoria. Después de la resurrección, Jesús no hizo como si aquello nunca hubiera ocurrido. En Juan 21, precisamente frente a Pedro, vuelve sobre la relación, le pregunta tres veces si lo ama y vuelve a confiarle una tarea. Jesús no necesitó negar la herida para restaurar al hombre. La restauración bíblica no exige borrar la historia; exige que la historia deje de dictar el final. También encontramos a Pablo hablando de su propia historia. Él había perseguido a la iglesia, había participado en una violencia que posteriormente no ocultó. Sin embargo, cuando escribe a los corintios dice que, por la gracia de Dios, es lo que es (1 Corintios 15:9-10). No glorifica su pasado, pero tampoco queda eternamente condenado a él. La gracia no cambia la biografía de Pablo; cambia la dirección de su vida. Esa diferencia es fundamental. El pasado puede explicar muchas cosas de nosotros, pero no tiene derecho a convertirse en nuestro señor. Filipenses 3:13-14 es especialmente importante: Pablo dice que hace una cosa, ***olvidando lo que queda atrás y extendiéndome a lo que está delante***. El verbo griego utilizado allí es **epilanthanomai**, que puede significar olvidar, pero también descuidar, dejar de tener algo como centro de atención. Pablo no está diciendo: “Borré de mi memoria todo lo que ocurrió”. Está diciendo, en esencia: “Aquello que quedó atrás ya no será aquello hacia lo cual vivo orientado”. El problema no es que recordemos;

el problema aparece cuando nuestro pasado se convierte en brújula. Hay recuerdos que necesitan ser agradecidos, otros llorados, otros confesados, otros perdonados y otros simplemente colocados en su lugar. No todos los recuerdos necesitan la misma respuesta. La muerte de alguien amado no se “supera” como quien termina una tarea escolar. Una traición no se procesa exactamente igual que un fracaso laboral. Un pecado propio necesita arrepentimiento; una injusticia sufrida necesita verdad y, cuando corresponde, justicia. La sabiduría bíblica evita las soluciones de una sola frase. Dios trata con personas concretas, historias concretas y heridas concretas. Por eso resulta tan importante entender la expresión “renovación de la mente”. Romanos 12:2 habla de ser transformados mediante la renovación de nuestra mente, mientras Efesios 4:23 habla de ser renovados en el espíritu de nuestra mente. En Efesios aparece el verbo **ananeó?**, relacionado con renovar o hacer nuevo, y la palabra **nous**, que apunta a la mente, entendimiento o capacidad de comprender. La transformación cristiana, entonces, no consiste solamente en cambiar determinadas conductas externas; alcanza la manera en que interpretamos lo que vivimos. Una experiencia puede decirnos: “Nunca vuelvas a confiar”. La sabiduría puede responder: “Aprendé a confiar con discernimiento”. Una herida puede decir: “Todos son iguales”. La verdad responde: “Una persona te hizo daño; no conviertas a toda la humanidad en culpable de lo que una persona hizo”. Un fracaso puede decir: “Sos un fracaso”. El Evangelio responde: “Fallaste en algo; eso no agota tu identidad”. Una experiencia de abandono puede decir: “Nadie se queda”. La verdad no promete que todos se quedarán, pero sí nos enseña que nuestra vida no depende de la presencia permanente de cada persona. Aquí aparece una de las tareas más profundas de la madurez: **separar el hecho de la interpretación que construimos alrededor del hecho**. El hecho puede ser real y nuestra interpretación puede ser equivocada. “Mi padre me abandonó” puede ser un hecho. “Por eso nadie puede amarme” es una interpretación. “Me traicionaron” puede ser un hecho. “Entonces debo controlar a todos para no volver a sufrir” es una conclusión. “Fracasé” puede ser un hecho. “Entonces Dios terminó conmigo” no es necesariamente una conclusión bíblica. El pasado suele intentar hablar con la voz de una autoridad. Nos dice qué esperar, cuánto arriesgarnos, cuánto amar y cuánto permitir que otros se acerquen. A veces lo hace con prudencia; otras veces lo hace desde el miedo. Por eso necesitamos aprender a escuchar sin obedecer automáticamente. No todo pensamiento que aparece dentro de nosotros merece convertirse en una decisión. Proverbios 4:23 dice: ***Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón.*** Guardar no significa encerrarlo; significa cuidar aquello que orienta nuestra vida. Y aquí hay una verdad hermosa: Dios no desprecia nuestra humanidad. Jesús lloró frente a la muerte de Lázaro (Juan 11:35). Jesús sintió angustia ante su propia muerte (Mateo 26:36-39). Jesús conoció el rechazo, la traición, la injusticia y el dolor. Por eso, cuando hablamos de heridas, no estamos hablando de un territorio ajeno al Dios revelado en Cristo. La fe cristiana no comienza diciendo: “No sientas”. Comienza diciendo: “No estás solo en lo que sentís, y tu dolor no tiene autoridad absoluta sobre tu futuro”. El Salmo 139:23-24 ofrece una oración extraordinariamente práctica: ***Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos***. Es una oración peligrosa en el mejor sentido, porque no le pide a Dios que confirme nuestra versión de nosotros mismos. Le pide que investigue. Una persona madura no solamente pregunta: “¿Quién me hizo esto?”. También pregunta: “¿Qué está produciendo esto dentro de mí?”. No para culparse por haber sufrido, sino para impedir que una herida recibida se convierta en una herida que después nosotros reproducimos. Esto es especialmente importante cuando sufrimos injusticias. Que alguien nos haya herido no nos vuelve culpables de haber sido heridos. Pero sí somos responsables de lo que hacemos con aquello que recibimos. No elegimos todas las heridas que llegan a nuestra vida; sí necesitamos aprender, con ayuda de Dios y de personas sabias, qué haremos con ellas. El dolor puede volverse amargura, pero también puede producir compasión. Una experiencia difícil puede endurecernos o puede enseñarnos a tratar con más humanidad a quien atraviesa algo parecido. **Para ponerlo en práctica:** esta semana tomá una hoja y dividila en tres columnas. En la primera escribí: “Lo que ocurrió”. En la segunda: “Lo que empecé a creer a partir de eso”. En la tercera: “Lo que hoy necesito aprender delante de Dios”. No escribas para impresionar a nadie. Sé brutalmente honesto, pero también misericordioso con vos mismo. Si aparecen recuerdos muy dolorosos o situaciones traumáticas, no intentes resolverlos a fuerza de voluntad ni únicamente

con frases religiosas: buscá también acompañamiento profesional responsable y personas maduras en quienes puedas confiar. La pregunta de esta primera parte no es "¿Cómo hago para olvidar mi pasado?". Es mucho más profunda: **"¿Qué lugar ocupa hoy mi pasado dentro de mí?"**. Porque algunas cosas necesitan ser recordadas para agradecer; otras necesitan ser confesadas para sanar relaciones; otras necesitan ser lloradas; otras necesitan ser perdonadas; y algunas necesitan simplemente dejar de ocupar el trono. El pasado existe. Pero, en Cristo, no tiene por qué gobernar. Uno de los mayores peligros del pasado aparece cuando una experiencia deja de ser algo que nos sucedió y empieza a convertirse en una definición de quién somos. "Me rechazaron" puede transformarse en "soy rechazable". "Me engañaron" puede convertirse en "no soy suficiente". "Me fue mal" puede convertirse en "soy incapaz". "Cometí ese pecado" puede convertirse en "soy irremediablemente malo". El acontecimiento ocupa entonces un lugar que la Biblia reserva para una realidad mucho más profunda: nuestra identidad delante de Dios. La Escritura presenta una visión radicalmente distinta. Efesios 2:10 afirma que somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras. Romanos 8:15 habla de recibir "el Espíritu de adopción", por el cual clamamos "Abba, Padre". Gálatas 2:20 afirma que la vida presente se vive por la fe en el Hijo de Dios, quien amó y se entregó por nosotros. La identidad cristiana no nace de una biografía perfecta. Nace de una relación con Dios que redefine nuestra existencia. Esto no significa que todo lo ocurrido antes deje de tener consecuencias. Ser hijo de Dios no elimina automáticamente las cicatrices psicológicas, familiares, económicas o sociales de nuestra historia. La Biblia nunca presenta la gracia como una máquina mágica que hace desaparecer todas las consecuencias en un segundo. David fue perdonado y aun así tuvo que enfrentar consecuencias graves de sus decisiones (2 Samuel 12). El perdón y las consecuencias pueden coexistir. La gracia no es negar la realidad; es atravesarla con una nueva relación con Dios. Necesitamos entonces distinguir entre **culpa, vergüenza y responsabilidad**. La culpa puede señalar una acción incorrecta: "Hice algo malo". La responsabilidad pregunta: "¿Qué debo hacer ahora?". La vergüenza tóxica, en cambio, suele decir: "Yo soy malo y no hay salida". El Evangelio puede confrontar profundamente nuestra conducta sin destruir nuestra dignidad humana. Natán confrontó a David por su pecado, pero Dios no dejó de trabajar con David después de su caída. La corrección bíblica busca verdad y restauración, no humillación como espectáculo. También necesitamos aprender a diferenciar arrepentimiento de autoflagelación emocional. En el Nuevo Testamento, arrepentirse se expresa mediante **metanoia**, una palabra relacionada con cambio de mente, comprensión y orientación. No significa simplemente sentirse miserable por haber fallado. Judas sintió remordimiento después de entregar a Jesús, pero Pedro recorrió otro camino: lloró, fue restaurado y volvió a caminar. El arrepentimiento auténtico no se mide por cuánto nos castigamos internamente, sino por cuánto estamos dispuestos a volvernos hacia la verdad y modificar nuestra conducta. Aquí aparece otra cuestión decisiva: **¿qué hacemos con nuestros propios errores?** Hay personas que no pueden soltar lo que otros les hicieron, pero tampoco pueden soltarse a sí mismas de lo que ellas hicieron. Viven condenándose por una decisión de hace diez, veinte o treinta años. Reconocer el mal es correcto. Pedir perdón es correcto. Reparar cuando sea posible es correcto. Aprender es imprescindible. Pero seguir castigándonos después de haber hecho todo lo que razonablemente corresponde no necesariamente es humildad. A veces es otra forma de permanecer centrados en nosotros mismos. La Biblia invita a una postura más sana. 1 Juan 1:9 enseña que, si confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo para perdonar y limpiar. Romanos 8:1 afirma que no hay condenación para quienes están en Cristo Jesús. Esto no significa que Dios diga que el mal no importa. Significa exactamente lo contrario: el mal importa tanto que no podemos resolverlo fingiendo que nunca ocurrió. Pero también importa tanto la gracia que nuestro pecado no tiene la última palabra cuando nos volvemos a Dios. El problema aparece cuando confundimos memoria con condenación. La memoria puede decir: "Recordá lo que aprendiste". La condenación dice: "Recordá quién eras y no te permitas avanzar". La memoria puede enseñarnos prudencia. La condenación exige castigo permanente. La memoria mira hacia atrás para aprender. La condenación mira hacia atrás para impedirnos caminar. Por eso Pablo puede recordar su pasado y, al mismo tiempo, extenderse hacia adelante. El pasado puede ser un maestro, pero jamás debería convertirse en nuestro amo. Algo

parecido sucede con las palabras que otras personas pronunciaron sobre nosotros. “Nunca vas a llegar a nada”. “Sos igual a tu padre”. “Nadie te va a querer”. “Siempre arruinás todo”. Algunas frases fueron dichas cuando éramos niños y pueden seguir resonando décadas después. Pero una frase pronunciada por una persona no adquiere autoridad divina simplemente porque la escuchamos muchas veces. Parte de la renovación de la mente consiste en identificar las voces que heredamos y someterlas a la verdad. Esto requiere valentía. Porque a veces la voz más difícil de cuestionar es la nuestra. Hay personas que se han acostumbrado tanto a hablarse con crueldad que ya consideran normal vivir interiormente insultándose. Pero si Cristo nos enseña a amar al prójimo, también debemos abandonar la práctica de destruirnos internamente. ***Amarás a tu prójimo como a ti mismo*** (Marcos 12:31) presupone que la propia vida tiene un valor que no debe ser despreciado. La humildad cristiana no consiste en odiarnos; consiste en vernos con verdad. Por eso conviene hacer un ejercicio sencillo. Cuando aparezca un pensamiento absoluto —“siempre”, “nunca”, “nadie”, “todos”, “soy así”— detente. Pregunta: “¿Esto es un hecho o una conclusión?”. Después pregunta: “¿Qué evidencia tengo?”. Finalmente: “¿Qué respuesta sería coherente con la verdad y con el carácter de Cristo?”. No se trata de pensamiento positivo. Se trata de pensamiento responsable. Romanos 12:2 no habla de repetir frases bonitas; habla de una mente renovada capaz de discernir la voluntad de Dios. Como ciudadanos del Reino de Dios, además, nuestra historia no termina en nosotros mismos. El propósito de Dios no es únicamente que nos sintamos mejor. Es que lleguemos a ser personas capaces de amar mejor. Una persona que sufrió abandono puede convertirse en alguien especialmente atento con quien se siente solo. Alguien que conoció la pobreza puede desarrollar sensibilidad frente a necesidades concretas. Alguien que fue juzgado injustamente puede aprender a no juzgar precipitadamente. Esto no significa romantizar el sufrimiento. Significa permitir que Dios produzca fruto aun en un terreno que no elegimos. Pero debemos tener cuidado con una frase peligrosa: “Todo lo que te pasó fue para algo”. Hay circunstancias donde decir eso demasiado rápido puede ser una crueldad. No sabemos explicar todos los sufrimientos. Job no recibió una explicación detallada de cada elemento de su dolor. La Biblia nos permite llorar sin fabricar una explicación. Podemos creer que Dios es bueno sin afirmar que cada tragedia fue enviada por Dios con una finalidad secreta que nosotros conocemos. Hay humildad espiritual en decir: “No sé por qué ocurrió, pero sé que no quiero permitir que el mal determine quién seré”. Esto también modifica nuestra forma de mirar a otras personas. Si queremos vivir como hijos de Dios, debemos dejar de reducir a los demás a su peor momento. Una persona puede haber cometido un error gravísimo y aun así seguir siendo un ser humano que necesita verdad, justicia y dignidad. Perdonar no significa negar la responsabilidad. Amar al prójimo no significa permitir abuso. Jesús enseñó reconciliación, pero también habló de confrontar al hermano que peca (Mateo 18:15). El amor bíblico no es permisividad; es buscar el bien verdadero. Y acá necesitamos una confrontación: **no podemos usar nuestra historia eternamente como permiso para herir a otros**. “Soy así porque me hicieron esto” puede explicar un patrón, pero no lo convierte en correcto. Tu herida merece comprensión; la herida que vos causas también merece ser detenida. Tu historia explica parte de tu comportamiento, pero no te libera de toda responsabilidad moral. La gracia no dice: “No importa lo que hagas”. La gracia dice: “Podés dejar de repetirlo”. Una comunidad cristiana madura debería ser un lugar donde las personas puedan decir la verdad sin ser inmediatamente etiquetadas. No todo problema espiritual se resuelve con una oración pública. No toda crisis necesita una respuesta rápida. A veces alguien necesita ser escuchado. Santiago 1:19 recomienda ser prontos para oír, lentos para hablar y lentos para la ira. Eso es extraordinariamente espiritual y, al mismo tiempo, extraordinariamente humano. **Para ponerlo en práctica:** elegí una frase que tu pasado te haya enseñado sobre vos mismo. Por ejemplo: “No soy suficiente”. Escribila. Debajo, anotá qué hechos contribuyeron a que la creyeras. Después escribí qué parte es cierta, cuál es exageración y cuál es directamente falsa. Finalmente, buscá textos bíblicos que hablen de identidad, gracia, responsabilidad y propósito. No reemplaces una mentira por otra exageración; reemplazala por verdad. La verdad cristiana no necesita maquillarse. Una persona que conoce su identidad no necesita fingir un pasado perfecto. Puede decir: “Sí, me pasó. Sí, me equivoqué. Sí, me lastimaron. Sí, todavía hay cosas que estoy aprendiendo. Pero aquello no es mi dios, no es mi nombre definitivo y no es

mi destino". Esa es una forma profundamente bíblica de libertad. No negar la historia. No adorar la historia. Aprender a caminar más allá de ella. Pocas palabras han sido tan maltratadas dentro del lenguaje religioso como "perdón". A veces se utiliza para presionar a una persona herida a reconciliarse rápidamente con quien la dañó. Otras veces se confunde perdonar con permitir que alguien vuelva a hacer lo mismo. En ocasiones se utiliza para evitar conversaciones difíciles, responsabilidades o procesos de justicia. Pero el perdón bíblico es mucho más serio que "hacer de cuenta que no pasó nada". Cuando Jesús enseña a orar: ***Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores*** (Mateo 6:12), utiliza el lenguaje de las deudas. El verbo griego **aphi?mi** significa, entre otras cosas, dejar ir, liberar, cancelar; y **opheil?ma** significa deuda. La imagen resulta poderosa: el perdón implica renunciar a seguir cobrando una deuda moral como si nuestra vida dependiera de mantener permanentemente abierta la cuenta. Pero perdonar no significa decir que la deuda nunca existió. Si alguien robó, hubo robo. Si alguien abusó, hubo abuso. Si alguien mintió, hubo mentira. Si alguien abandonó, hubo abandono. Llamar al mal por su nombre no contradice el perdón. De hecho, el perdón pierde profundidad cuando primero borramos artificialmente la realidad. La Biblia puede hablar de misericordia precisamente porque no tiene miedo de hablar del pecado. Por eso perdón y reconciliación no son idénticos. El perdón puede ser una decisión personal delante de Dios; la reconciliación requiere dos partes y necesita condiciones de seguridad, verdad y cambio. Romanos 12:18 dice: "Si es posible, en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos". Notemos la honestidad: **si es posible** y **en cuanto dependa de ustedes**. Pablo no coloca toda reconciliación bajo la responsabilidad de una sola persona. Esto es crucial en situaciones de abuso, violencia o manipulación. Perdonar a alguien no obliga a volver a colocarse bajo su poder. Amar no significa exponerse nuevamente al daño. La misericordia cristiana no elimina la necesidad de límites. Incluso Jesús, cuando algunas personas buscaban apresarlo antes de tiempo, se retiró de determinadas situaciones (Juan 7:30; 8:59; 10:39). Prudencia no es falta de fe. Hay personas que dicen: "Yo ya perdoné", pero siguen viviendo en conversaciones imaginarias con quien las hirió. Cada día reconstruyen el juicio, repasan la escena, ensayan lo que deberían haber dicho. Es comprensible; el corazón humano busca cerrar historias abiertas. Pero si el recuerdo se convierte en una película que reproducimos compulsivamente, el agresor puede haber salido físicamente de nuestra vida y, sin embargo, seguir ocupando un enorme espacio interior. Perdonar implica recuperar ese espacio. No necesariamente ocurre de una sola vez. Puede ser una decisión que necesitamos reafirmar muchas veces. "No voy a vengarme. No voy a permitir que esta persona determine mis valores. No voy a negar lo ocurrido, pero tampoco voy a dedicar mi vida a cobrarlo". Eso es profundamente diferente de decir: "No me importa". Tal vez sí importa. Tal vez importó muchísimo. Precisamente por eso necesitamos dejar de entregarle nuestro futuro. La parábola del siervo sin misericordia en Mateo 18:21-35 muestra que Jesús considera el perdón central para la vida del Reino. Pero la misma parábola no enseña que el mal sea irrelevante. El rey identifica la deuda y actúa sobre ella. Jesús está formando personas que no reproduzcan en otros la misma lógica de la deuda que ellas mismas necesitaron que les fuera cancelada. El perdón recibido se convierte en una nueva manera de tratar a los demás. Ahora bien, también debemos hablar de la justicia. Una espiritualidad madura no obliga a las víctimas a callar para preservar una apariencia de paz. Isaías denuncia repetidamente la injusticia. Los profetas no dicen: "Perdonen y no hablen más". Hablan de defender al débil, corregir la opresión y practicar justicia. Miqueas 6:8 resume esa visión: hacer justicia, amar misericordia y caminar humildemente con Dios. Justicia y misericordia no son enemigas en la Biblia. Por eso, si una persona sufrió un delito, abuso o violencia, buscar ayuda, protección, asesoramiento legal o intervención profesional puede ser completamente compatible con la fe. No hace falta elegir entre Dios y la responsabilidad humana. El Reino de Dios no es una excusa para que el mal permanezca oculto. La dignidad de las personas importa. La verdad importa. La seguridad importa. La reparación, cuando es posible, importa. También necesitamos perdonarnos por aquello que ya confesamos y estamos reparando. Aquí conviene tener cuidado: no existe una fórmula bíblica que diga que debemos olvidar nuestros errores literalmente. Pero sí existe una invitación constante a vivir desde la gracia. Pablo podía hablar de su pasado sin quedar encadenado a él. Pedro podía volver a caminar después de negar a Jesús. David podía llorar su pecado y seguir

sirviendo. La gracia no convierte nuestra historia en una excusa; la convierte en un lugar desde el cual también podemos aprender humildad. Quizás una de las preguntas más sanadoras sea: **“¿Qué estoy intentando cobrar todavía?”**. Puede ser una disculpa que nunca llegó. Puede ser reconocimiento. Puede ser que alguien finalmente admita que tuvimos razón. Puede ser que nuestros padres reconozcan algo que nunca reconocieron. Puede ser que una persona que nos rechazó finalmente nos valore. Algunas de esas cosas quizá nunca ocurran. Y parte de la libertad consiste en dejar de poner nuestra paz como rehén de una deuda que otra persona quizá jamás pagará. Eso no significa que dejemos de valorar la verdad. Significa que dejamos de hacer depender nuestro futuro de ella. Si llega una disculpa sincera, podremos recibirla. Si nunca llega, seguiremos caminando. Si existe una reparación posible, podremos buscarla. Si no existe, construiremos nuestra vida de todos modos. El perdón, en este sentido, no es perder: es recuperar la capacidad de avanzar sin necesitar que el pasado se comporte como nosotros quisiéramos. Hay otra deuda que necesitamos revisar: la que otros creen que nosotros tenemos con ellos. A veces vivimos intentando satisfacer expectativas familiares, religiosas o sociales que nunca fueron nuestras responsabilidades delante de Dios. “Tengo que demostrar que valgo”. “Tengo que ser perfecto para que me quieran”. “Tengo que salvar a toda mi familia”. “Tengo que compensar mis errores durante toda la vida”. No. Romanos 14:8 afirma que, vivos o muertos, pertenecemos al Señor. Nuestra existencia no es propiedad de las expectativas ajenas. Como ciudadanos del Reino, tampoco somos llamados a vivir en permanente tribunal. No necesitamos convertir cada conversación en un juicio, cada diferencia en una ofensa y cada error en una causa definitiva. Jesús nos enseña a corregir, reconciliar, perdonar y también discernir. La madurez consiste en saber cuándo hablar, cuándo esperar, cuándo poner límites, cuándo pedir ayuda, cuándo reparar y cuándo dejar ir. Eso exige más inteligencia espiritual que simplemente repetir “hay que perdonar”. **Ejercicio práctico:** escribí el nombre de una persona o situación que todavía ocupa demasiado espacio en tu interior. Después completá cuatro frases: “Lo que ocurrió fue…”. “Lo que perdí fue…”. “Lo que todavía deseo recibir de esa persona es…”. “Lo que hoy decido entregar a Dios es…”. No uses el ejercicio para obligarte a sentir algo que todavía no sentís. Usalo para distinguir realidad, pérdida, expectativa y decisión. Después agregá una quinta frase: “El límite que necesito establecer es…”. Esta línea es importante porque muchas personas confunden libertad con ausencia de límites. A veces el acto más amoroso que podemos realizar hacia una relación es poner una frontera clara. Jesús dijo que nuestra palabra debe ser “sí” o “no” (Mateo 5:37). Una vida libre no es una vida sin límites; es una vida donde los límites sirven a la verdad y al amor. Y si descubrís que el recuerdo genera reacciones intensas, ansiedad persistente, aislamiento, problemas de sueño, conductas compulsivas o una sensación de estar permanentemente reviviendo acontecimientos, no conviertas eso en un fracaso espiritual. Hay heridas que necesitan atención especializada. Buscar un profesional de salud mental competente no contradice la fe. Dios puede obrar mediante la oración, la comunidad, la sabiduría, la reflexión, la medicina y profesionales capacitados. No tenemos que elegir entre espiritualidad y responsabilidad humana. El perdón tampoco significa dejar de aprender. Si alguien rompió nuestra confianza, podemos perdonar y al mismo tiempo aprender a reconocer señales que antes ignorábamos. Si nosotros dañamos a alguien, podemos pedir perdón y al mismo tiempo cambiar hábitos concretos. La gracia verdadera produce frutos observables. Juan el Bautista habló de “frutos dignos de arrepentimiento” (Mateo 3:8). No alcanza con decir “lo siento” si nuestra conducta sigue siendo exactamente la misma. Al final, perdonar es una manera de decir: “Lo ocurrido fue real, pero no voy a permitir que siga decidiendo quién seré”. Puede haber lágrimas mientras lo decimos. Puede haber días buenos y malos. Puede haber recuerdos que vuelven. Pero cada vez que elegimos verdad en lugar de venganza, límites en lugar de sometimiento, reparación en lugar de excusas y misericordia en lugar de odio, estamos practicando una ciudadanía diferente: la ciudadanía del Reino de Dios. Llegamos entonces a una pregunta práctica: ¿cómo se vive después de haber entendido todo esto? Porque podemos estudiar el pasado durante horas y seguir comportándonos exactamente igual mañana. El conocimiento bíblico no tiene como objetivo producir personas capaces de hablar correctamente sobre sanidad mientras continúan esclavas de sus viejos patrones. Jesús llamó a sus discípulos a poner en práctica sus palabras (Mateo 7:24). La verdad necesita convertirse en

una manera concreta de vivir. **Primero, aprendé a nombrar lo que pasó sin exagerarlo ni minimizarlo**. Decir “fue difícil” puede ser demasiado pequeño para algunas historias. Decir “mi vida quedó destruida para siempre” puede ser demasiado absoluto. Buscá precisión. “Esto ocurrió”. “Esto me afectó de esta manera”. “Esto produjo este temor”. “Esta conducta aprendí de allí”. La precisión ayuda a recuperar capacidad de discernimiento. El lenguaje importa porque aquello que no podemos nombrar suele terminar gobernándonos de maneras confusas. **Segundo, separá identidad de experiencia**. No digas automáticamente “soy abandonado” cuando lo que ocurrió fue “fui abandonado”. No digas “soy un fracasado” cuando lo verdadero es “fracasé en esto”. No digas “soy una persona imposible de amar” cuando lo que ocurrió es “alguien no supo amarme”. La diferencia parece pequeña, pero es enorme. Una experiencia describe una parte de nuestra historia. Una identidad pretende definir la totalidad de nuestra persona. **Tercero, permitite lamentar**. El lamento bíblico es una de las grandes herramientas que hemos perdido. Los Salmos no esconden la tristeza detrás de una sonrisa permanente. Hay preguntas, lágrimas, enojo, desconcierto y silencio. El lamento no es incredulidad automática. A veces es precisamente la forma en que una persona le dice a Dios: “Esto me importa tanto que necesito hablarlo delante de vos”. Salmo 13, Salmo 42 y Salmo 77 son ejemplos poderosos de esa honestidad. **Cuarto, aprendé a distinguir entre peligro presente y memoria de peligro**. Una experiencia pasada puede enseñarnos prudencia, pero también puede hacernos reaccionar ante situaciones actuales como si fueran idénticas a las anteriores. Si una persona fue traicionada, puede interpretar cualquier demora en una respuesta como una nueva traición. Si fue rechazada, puede leer cualquier desacuerdo como abandono. No toda alarma interna describe correctamente la realidad externa. A veces necesitamos detenernos y preguntar: “¿Qué está ocurriendo ahora, no qué ocurrió entonces?”. **Quinto, creá nuevas experiencias que contradigan patrones antiguos**. Si aprendiste que las relaciones siempre terminan en manipulación, buscá construir vínculos sanos lentamente. Si aprendiste que nunca podés decir que no, practicá límites pequeños. Si aprendiste que pedir ayuda es debilidad, pedí ayuda a una persona confiable. Si aprendiste que equivocarte te hace indigno, aprendé a reconocer errores sin destruirte. La renovación de la mente no ocurre solamente pensando diferente; también ocurre viviendo de maneras nuevas. **Sexto, convertí la memoria en sabiduría**. Proverbios está lleno de llamados a aprender de la experiencia. El objetivo no es repetir infinitamente el pasado, sino adquirir discernimiento. Preguntá: “¿Qué aprendí?”. “¿Qué no quiero repetir?”. “¿Qué señales ignoré?”. “¿Qué límites necesito?”. “¿Qué valores quiero conservar?”. “¿Qué clase de persona quiero ser a partir de esto?”. Una experiencia dolorosa no tiene que convertirse en desperdicio, aunque tampoco necesitamos llamar “bueno” al dolor para reconocer que puede producir aprendizaje. **Séptimo, repará lo que esté en tus manos reparar.** Si lastimaste a alguien, pedí perdón sin agregar excusas interminables. Si devolvés algo, devolvelo. Si necesitás reconocer una mentira, reconocela. Si tenés que cambiar un comportamiento, diseñá un cambio concreto. Zaqueo, en Lucas 19, no respondió a Jesús solamente con emoción; habló de restitución. La gracia produjo una transformación observable en su relación con los bienes y con las personas a las que había perjudicado. **Octavo, dejá de exigirle al futuro que sea idéntico al pasado.** Esto parece obvio, pero muchas personas viven anticipando la repetición. “Ya sé cómo termina”. No, no siempre lo sabés. Tu historia contiene patrones, pero los patrones pueden cambiar. Una familia puede aprender nuevas formas de hablar. Una persona puede aprender a amar sanamente. Un hijo puede decidir no repetir la violencia que recibió. Una persona que vivió bajo vergüenza puede aprender a caminar con dignidad. La historia pesa, pero no es omnipotente. **Noveno, no confundas olvidar con sanar.** Pablo utiliza el lenguaje de “olvidar lo que queda atrás” en Filipenses 3:13, pero el contexto muestra que inmediatamente se concentra en avanzar hacia la meta. El punto no parece ser una amnesia espiritual, sino una orientación nueva. Podés recordar sin volver. Podés llorar sin retroceder. Podés reconocer lo que hiciste sin seguir siendo aquella persona. Podés mirar una cicatriz y decir: “Eso pasó”, sin decir: “Eso sigue teniendo autoridad sobre mí”. **Décimo, hacé de tu historia un instrumento de servicio, no un escenario permanente.** Hay una diferencia entre compartir una experiencia para ayudar a alguien y convertir cada conversación en una exposición de nuestras heridas. El Reino de Dios no nos llama a vivir eternamente contando lo que nos pasó. Nos llama a amar. A veces nuestra historia

puede servir para acompañar a otro; otras veces simplemente necesitamos dejarla descansar. No todo lo que Dios está haciendo en nosotros necesita ser contado públicamente. Hay algo más: nuestra esperanza cristiana no depende de que podamos resolver perfectamente nuestro pasado. Depende de Dios. Romanos 8:28 no significa que cada cosa que ocurrió fue buena. Significa que Dios puede obrar en medio de la totalidad de nuestra historia para producir bien conforme a su propósito. Eso exige humildad. No sabemos cómo todas las piezas encajan. Pero sí podemos decidir qué clase de persona seremos mientras caminamos. Jesús resucitado conserva las marcas de la crucifixión (Juan 20:24-29). Esa imagen es profundamente significativa. La resurrección no hizo que las heridas fueran irreales; las heridas seguían siendo visibles. Pero ya no representaban derrota definitiva. Esto puede ayudarnos a pensar nuestras propias cicatrices. Sanar no siempre significa que nadie pueda reconocer que fuimos heridos. A veces significa que la marca permanece, pero deja de ser una sentencia. Una cicatriz no es una herida abierta. Puede recordarnos lo que ocurrió sin estar produciendo el mismo daño que produjo originalmente. Hay experiencias que quizá nunca olvidemos completamente. Pero podemos llegar al punto en que el recuerdo ya no determine nuestras decisiones, nuestras relaciones ni nuestra visión de Dios. Ese proceso puede ser lento. No hay vergüenza en ello. Algunas personas necesitan meses; otras, años. Lo importante es no convertir la lentitud en resignación. Y acá aparece una de las prácticas más sencillas y poderosas: **revisar semanalmente nuestra vida**. Una vez por semana, durante veinte minutos, preguntá: “¿Qué me produjo alegría?”. “¿Qué me produjo enojo?”. “¿Qué situación activó una reacción desproporcionada?”. “¿Qué recuerdo apareció?”. “¿Qué hice con él?”. “¿Dónde actué desde el miedo?”. “¿Dónde actué desde el amor?”. “¿Qué necesito reparar?”. “¿Por qué necesito agradecer?”. Esto convierte la vida espiritual en atención consciente, no en una actividad religiosa aislada. También podemos incorporar una oración breve basada en Salmo 139: “Dios, mostrámelo”. Mostrame qué estoy evitando. Mostrame qué estoy exagerando. Mostrame dónde necesito pedir perdón. Mostrame dónde estoy aceptando una mentira. Mostrame dónde necesito poner un límite. Mostrame dónde estoy tratando a alguien desde una herida antigua. Mostrame dónde necesito recibir ayuda. Esta oración no busca experiencias extraordinarias; busca honestidad delante de Dios. Si somos ciudadanos del Reino, nuestra relación con el pasado también debería afectar la manera en que tratamos a quienes están sufriendo. Tal vez una de las grandes evidencias de madurez no sea cuánto sabemos de Biblia, sino cuánto cuidado tenemos al hablarle a una persona herida. Santiago 3:1-12 recuerda el poder de nuestras palabras. Una frase puede humillar durante años. Otra puede abrir una puerta. Por eso necesitamos aprender a hablar verdad sin crueldad, confrontación sin desprecio y esperanza sin negar la realidad. Jesús era extraordinariamente firme y extraordinariamente compasivo. No le dijo a la mujer sorprendida en adulterio que el pecado no importaba; tampoco la redujo para siempre a su pecado (Juan 8:1-11). A Zaqueo no lo humilló públicamente antes de recibirlo; su encuentro con Jesús produjo cambios reales. A Pedro no lo dejó instalado en su fracaso. A Tomás no lo ridiculizó por sus dudas. La humanidad de las personas importaba para Jesús. Si seguimos a Cristo, también debería importarnos. Por eso, quizá la pregunta final no sea “¿Cómo elimino lo que mi pasado dejó dentro de mí?”. Tal vez sea: **“¿Qué quiere formar Dios en mí a partir de todo esto?”**. No porque Dios haya necesitado el dolor para enseñarnos algo, ni porque cada tragedia haya sido diseñada para producir una lección. Sino porque la gracia tiene una capacidad extraordinaria: puede tomar incluso aquello que no elegimos y convertirlo, con el tiempo, en un lugar desde donde aprendemos verdad, compasión, límites, humildad, perseverancia y amor. El pasado puede seguir viviendo dentro de nosotros de muchas maneras. Puede vivir como miedo, pero también como sabiduría. Puede vivir como tristeza, pero también como sensibilidad. Puede vivir como culpa, pero también como arrepentimiento transformado en responsabilidad. Puede vivir como una cicatriz, pero también como memoria de supervivencia. La pregunta no es si nuestra historia seguirá teniendo alguna presencia. La pregunta es **quién tendrá la última palabra sobre lo que nuestra historia significa**. Para quien está en Cristo, la última palabra no pertenece al fracaso, al abandono, a la traición, al pecado ni al dolor. Pertenece a Dios y a la obra que Él sigue realizando. Eso no es una consigna para tapar lágrimas. Es una dirección para caminar mientras todavía lloramos. Pablo podía reconocer que no había llegado a la meta y, aun así, seguir avanzando. Esa

combinación de humildad y esperanza es profundamente cristiana. Entonces, levantemos la mirada. No para negar lo que quedó atrás, sino para dejar de arrodillarnos delante de ello. No tenemos que odiar nuestro pasado. Tampoco necesitamos adorarlo, explicarlo todo ni convertirlo en nuestra identidad. Podemos aprender de él, llorar lo que corresponda, reparar lo que esté en nuestras manos, perdonar cuando sea posible, establecer límites cuando sean necesarios y seguir caminando. Porque nuestra historia merece respeto, pero no merece ocupar el lugar de Dios. Nuestras experiencias pueden explicar heridas, pero no tienen derecho a decidir nuestro carácter para siempre. Nuestros errores pueden exigir arrepentimiento, pero no tienen autoridad para cancelar la gracia. Y lo que otros hicieron contra nosotros puede haber dejado marcas profundas, pero no tiene que determinar cómo trataremos a quienes encontremos mañana. **Práctica final para los próximos treinta días:** cada noche escribí tres líneas: “Hoy reaccioné desde…”. “Hoy elegí…”. “Mañana quiero practicar…”. Una vez por semana, compartí lo que estás aprendiendo con alguien confiable y maduro. Si identificas una herida que excede lo que puedes procesar solo, busca ayuda profesional. Si descubrís una conducta que daña a otros, no la justifiques por tu historia: comienza a cambiarla. Si descubrís una culpa que ya confesaste y reparaste, aprende a recibir gracia. Y cada vez que el pasado vuelva a tocar la puerta, no necesitas responderle con miedo. Puedes mirarlo y decir: “Sí, ocurrió. Sí, me afectó. Sí, aprendí cosas que todavía estoy desaprendiendo. Sí, hay heridas que todavía necesitan cuidado. Pero hoy no vivo mirando hacia atrás. Pertenezco a Cristo. Mi vida está delante de mí. Todavía puedo amar. Todavía puedo aprender. Todavía puedo reparar. Todavía puedo servir. Todavía puedo crecer”. Eso es avanzar. No caminar como alguien sin historia, sino como alguien cuya historia ya no tiene el poder de escribir sola el final.

Posted in:Crecimiento | | *With 0 comments*