



LIBRO SEMANAL #3

El peso que ya puedes soltar

*Historias y palabras sobre el perdón — hacia
otros y hacia ti mismo*

Escrito por José Martínez · Potenciado con IA



*Para quien todavía carga algo que casi nadie
más ve,
y se pregunta, en silencio, si algún día podrá
bajarlo.*

«El peso que ya puedes soltar»

Libro semanal #3 de Godlives

Historias y palabras sobre el perdón — hacia otros y hacia ti mismo.

Escrito por José Martínez · Potenciado con IA.

Edición para lectura digital (EPUB / celular) e impresión bajo
demanda.

Todos los derechos reservados.

Contenido

1. Prólogo

2. Carta al lector

3. Antes de abrazar, hay que probar

4. La cuenta que más pesa

5. El hermano que se quedó afuera

6. Perdones que se dicen en voz baja

7. Después de la caída, una llamada

8. Un paso para bajar el peso, no para soltarlo todo de una vez

9. Palabra de cierre

10. Oración de la semana

11. Antes de cerrar el libro

12. Bibliografía y fuentes

Prólogo

La semana pasada hablamos de bajar el volumen para escuchar una voz suave en medio del ruido. Si la leíste, quizás ya lo intentaste: un par de minutos de silencio, una pausa antes de responder, una noche sin pantalla. Espero que te haya servido, aunque sea un poco.

Pero hay un tipo de ruido que el silencio no apaga tan fácil. Es el que hace, por dentro, algo que pasó hace mucho tiempo y que seguimos cargando como si acabara de suceder: una traición, una palabra que no debieron decirnos, una ausencia que nos dejó solos justo cuando más necesitábamos a alguien. O, a veces, el ruido más fuerte de todos es el que hacemos nosotros mismos, recordándonos un error que cometimos y del que no logramos soltarnos.

Por eso esta semana quiero hablarte del perdón. Y quiero empezar diciéndote lo que este libro **no** va a hacer: no te va a decir “perdona y ya”, como si fuera un interruptor que se apaga y se enciende. No te va a decir que si todavía te pesa algo es porque te falta fe, o porque eres una mala persona, o porque no oras lo suficiente. Nada de eso es cierto, y en esta casa no se dicen esas cosas.

Lo que sí voy a hacer es contarte cinco historias antiguas — de personas que traicionaron, que fueron traicionadas, que se equivocaron feo y tuvieron que aprender a mirarse de nuevo a los ojos— junto con historias de hoy, de gente real que decidió, cada una a su manera y a su tiempo, bajar un peso que llevaba encima. Ninguna te va a decir que perdonar borra lo que pasó. Todas te van a mostrar que hay una forma de cargar menos, sin tener que fingir que no pesó nunca.

Dios, el Eterno, el Creador —como quieras llamarlo— no te está esperando con un cronómetro para ver cuánto tardas en perdonar. Yo tampoco. Solo quiero acompañarte a mirar de frente algo que, muy probablemente, todavía te pesa.

Con todo mi aprecio,



José Martínez

Carta al lector

Antes de empezar, quiero ser muy claro contigo sobre algunas cosas, porque el tema del perdón es de los que más se han usado mal, incluso desde el mismo lugar de donde vengo yo, la fe.

Perdonar no es lo mismo que reconciliarte. Puedes perdonar a alguien y decidir, con toda tranquilidad, que esa persona no vuelve a formar parte de tu vida. Perdonar no es lo mismo que olvidar: la memoria de lo que pasó puede quedarse contigo; lo que cambia, si el proceso avanza, es el peso que esa memoria ejerce hoy sobre ti. Perdonar tampoco es excusar ni minimizar: no dice “no fue tan grave”, dice “reconozco exactamente lo que pasó, y decido qué hago yo con eso de ahora en adelante”. Y algo que quiero subrayar con toda la fuerza que tengo: perdonar nunca es sinónimo de tolerar que el daño siga ocurriendo. Se puede perdonar algo del pasado y, al mismo tiempo, poner un límite, alejarte o pedir ayuda frente a algo que sigue pasando en el presente. Las dos cosas conviven sin contradecirse.

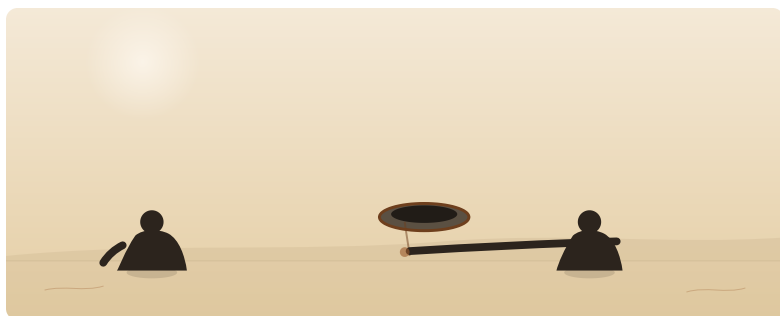
Tampoco te voy a prometer un resultado. No te voy a decir “perdona y vas a sentirte mejor de inmediato”, porque no es cierto, y prometerlo sería una forma de presión disfrazada de consuelo. El perdón, cuando ocurre de verdad, no suele ser un evento único, sino un proceso con avances y retrocesos: se puede sentir que ya soltaste algo y, meses después, que ese dolor vuelva a aparecer con un aniversario o un recuerdo. Eso no es un fracaso tuyo. Es, simplemente, cómo funcionan las heridas grandes.

Vas a leer cinco historias antiguas: la de un hombre traicionado por sus propios hermanos, la de un sirviente que no supo soltar una deuda, la de un padre con dos hijos —uno que se fue y otro que se quedó resentido—, la de alguien que perdonó en medio del dolor más grande, y la de un hombre que tuvo que aprender a perdonarse a sí mismo después de haber fallado feo. Junto a cada una, una historia de hoy: gente real que decidió, a su manera, bajar un peso.

ANTES DE SEGUIR

Si lo que cargas tú tiene que ver con una traición profunda, un abuso o una violencia que viviste, quiero decírtelo desde ya, y lo vas a volver a leer más adelante: este libro no reemplaza el acompañamiento de un profesional de salud mental. Buscar esa ayuda es un acto de valentía, no una falta de fe. Tu seguridad y tu proceso van primero, siempre.

Vamos, entonces. Con calma.



CAPÍTULO 1

Antes de abrazar, hay que probar

¿Alguna vez tuviste que decidir, después de mucho tiempo, si valía la pena volver a confiar en alguien que te hizo daño de verdad? No hablo de una pelea pasajera. Hablo de algo grande: una traición que te cambió la vida, hecha por alguien que se suponía que debía cuidarte. Si alguna vez sentiste esa mezcla rarísima de querer perdonar y, al mismo tiempo, no saber si es seguro volver a acercarte, esta historia es para ti.

José tenía diecisiete años cuando sus propios hermanos lo agarraron, lo tiraron a una cisterna y después lo vendieron como esclavo a una caravana que iba hacia Egipto. Todo por envidia: su padre lo prefería, y ellos no lo soportaron. José

pasó de ser el hijo favorito a ser propiedad de otro hombre, en otro país, sin nadie conocido a su alrededor. Después vino la cárcel, injustamente, por una acusación falsa. Años enteros en el fondo, de silencio, de reconstruirse desde cero.

Y sin embargo, con el tiempo, José llegó a ser la segunda autoridad de todo Egipto. Cuando una hambruna terrible golpeó la región, sus hermanos —sin reconocerlo, porque habían pasado más de veinte años— viajaron hasta allá a comprar grano, y terminaron frente a él sin saberlo.

Aquí está el detalle que casi nadie cuenta cuando repite esta historia: José no los perdonó ahí mismo. Los sometió a pruebas. Los acusó de ser espías. Retuvo a uno de ellos como rehén. Hizo que un sirviente escondiera una copa de plata en el costal del hermano menor, Benjamín, para ver cómo reaccionaban los demás. Solo cuando vio que uno de ellos, Judá, estaba dispuesto a ofrecerse como esclavo con tal de proteger a Benjamín —la misma clase de sacrificio que ellos nunca hicieron por él— José se quebró y se reveló:

“Yo soy José, el hermano de ustedes, a quien vendieron a Egipto. 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.”

(Génesis 45:4-5, NVI)

Fíjate que José no les dice “no pasó nada” ni “ya lo olvidé”. Nombra exactamente lo que hicieron —“a quien vendieron”— sin suavizarlo. Y años después, cuando el padre de todos ya había muerto y los hermanos, con miedo de que José se vengara ahora que nadie los protegía, se postraron ante él pidiendo perdón, José les respondió con algo que resume todo el capítulo:

“No tengan miedo —les contestó José—. ¿Puedo acaso tomar el lugar de Dios? Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente.” (Génesis 50:19-20, NVI)

Esa frase —“Dios transformó ese mal en bien”— se cita muchísimo, casi siempre fuera de contexto, para decirle a alguien que está en medio de un dolor grande que “todo pasa por algo”. Yo no te voy a decir eso. Fíjate quién dice esa frase y cuándo: la dice José, la propia víctima, muchos años después, desde un lugar completamente seguro, con poder, con una vida reconstruida. No se la dijo nadie a él mientras estaba en el fondo de la cisterna, ni mientras estaba preso. Esa manera de mirar lo que pasó fue una relectura suya, tardía, hecha desde la seguridad —no algo que un extraño tiene derecho a imponerle a quien todavía está sufriendo.

Casi cincuenta años después de sobrevivir Auschwitz, Eva Kor —que junto a su hermana gemela Miriam había sido parte de los experimentos médicos del doctor Josef Mengele — tomó una decisión que sorprendió incluso a otros sobrevivientes: en 1995, durante una ceremonia por el aniversario de la liberación del campo, firmó públicamente un documento de perdón y le estrechó la mano a Hans Münch, un exmédico de las SS que había trabajado en Auschwitz. No lo hizo en nombre de nadie más, y lo repitió muchas veces: “Perdono, no porque ellos lo merezcan, sino porque yo lo merezco”. Su decisión generó un debate fuerte entre otros sobrevivientes, algunos de los cuales sintieron que su gesto público podía sonar como si hablara por todos. Ella insistió, hasta su muerte en 2019, en que era una decisión personal, un acto de liberación para sí misma, y que jamás pretendió que otro sobreviviente tuviera que hacer lo mismo. Fundó el Museo CANDLES en Terre Haute, Indiana, dedicado a la memoria de los gemelos de Auschwitz.

Igual que José, Eva Kor perdonó desde un lugar de seguridad, décadas después, como una decisión enteramente suya —no como algo que alguien le debía exigir. Y ni José ni ella dijeron que lo sucedido estuvo bien, ni que había que confiar de nuevo en quien les hizo daño. Perdonar no obliga a confiar de inmediato: puedes soltar algo del pasado y, aun así, seguir cuidándote, poniendo condiciones, protegiendo tu espacio, como hizo José antes de revelarse.

Puedo perdonar sin tener que confiar de inmediato.

LA PALABRA

Génesis 45:4-5 (NVI) y 50:19-20 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Hay alguien a quien hayas perdonado por dentro, pero con quien todavía no te sientes en condiciones de volver a confiar? ¿Está bien que sea así?
 - ¿Alguna vez alguien te dijo “todo pasa por algo” mientras tú seguías en medio del dolor? ¿Qué te hubiera servido escuchar en su lugar?
-



CAPÍTULO 2

La cuenta que más pesa

¿Alguna vez llevaste, por dentro, la cuenta exacta de cuánto te debe alguien? No en dinero, sino en algo más difícil de medir: cuántas veces te fallaron, cuántas disculpas no recibiste, cuánto tiempo perdiste esperando una reparación que nunca llegó. Si esa cuenta todavía la llevas contigo, tan clara como si la hubieras anotado ayer, esta historia te va a doler un poco —y espero que también te alivie.

Un día, Pedro le hizo una pregunta a Jesús que, para el estándar de la época, ya era generosa: los maestros de la ley solían enseñar que había que perdonar hasta tres veces. Pedro propuso el doble más uno:

“Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: — Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar a mi hermano que peca contra mí? ¿Hasta siete veces? —No te digo que hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces —le contestó Jesús —.” (Mateo 18:21-22, NVI)

Quiero detenerme aquí un segundo, porque este es, probablemente, el pasaje que más se ha usado mal en toda la historia del cristianismo. “Setenta y siete veces” —o “setenta veces siete”, según cómo se traduzca del griego original— no es una cifra para contar con los dedos. Es una forma antigua de decir “sin límite”, “toda la disposición que tengas”. Y no es casualidad: en el libro de Génesis, un personaje llamado Lamec había dicho que si a Caín lo vengaban siete veces, a él lo vengarían “setenta y siete”. Jesús toma esa misma expresión y le da la vuelta por completo: donde antes había una fórmula de venganza sin límite, ahora propone una disposición a soltar sin límite.

Después de la pregunta, Jesús cuenta una historia: un sirviente le debía a su rey una cantidad imposible de pagar en varias vidas, y el rey, conmovido, le perdonó toda la deuda. Ese mismo sirviente, minutos después, se encontró con un compañero que le debía a él una cantidad mucho menor, y lo mandó a la cárcel por no poder pagarle. Cuando el rey se enteró, le dijo:

“¡Siervo malvado! —le increpó—. Te perdoné toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también haberte compadecido de tu compañero, así como yo me compadecí de ti?” (Mateo 18:32-33, NVI)

Hay un detalle importante que casi nunca se menciona: esta enseñanza viene justo después de que Jesús explicara cómo resolver un conflicto dentro de una comunidad —hablar a solas primero, después con testigos, y si la persona no reconoce el daño, tratarla de otra manera—. Es decir: el propio contexto ya contempla que el perdón puede convivir con límites, con procesos y hasta con distancia. La historia del sirviente habla de soltar una deuda que ya ocurrió, algo del pasado que no se puede cambiar. No habla de quedarte expuesto a que alguien te siga dañando hoy.

UN LÍMITE NECESARIO

Si estás en una relación donde el daño sigue ocurriendo activamente —maltrato, control, cualquier forma de abuso— “setenta veces siete” no significa que tengas que seguir ahí. Perdonar algo del pasado nunca es una autorización para que el daño continúe. Poner un límite, alejarte o buscar ayuda profesional frente a algo que te está lastimando ahora mismo es una decisión sana, no una falta de perdón.

En 1947, dos años después de haber sido liberada del campo de concentración de Ravensbrück —donde su hermana Betsie murió y donde ella misma sufrió condiciones terribles—, Corrie ten Boom estaba hablando en una iglesia en Múnich sobre el perdón de Dios. Al terminar, un hombre se le acercó, sonriente, extendiéndole la mano. Ella lo reconoció

de inmediato: había sido uno de los guardias más crueles del campo. El hombre le contó que se había convertido y le pidió perdón. Ella misma relató después, en su libro *El refugio secreto* y en varios escritos posteriores, que en ese instante no sintió absolutamente nada de perdón por dentro —solo el peso frío de todo lo que había sufrido—. Aun así, decidió estirar la mano. Y contó que, al hacerlo, algo cambió: la disposición vino primero, como una decisión, y el sentimiento de alivio llegó después, casi como una sorpresa para ella misma.

Fíjate que la historia de Corrie ten Boom no es sobre quedarse cerca de alguien que sigue haciendo daño: aquel hombre ya no era guardia de ningún campo, había cambiado de vida y le pedía perdón por algo que ya había pasado. Es exactamente la distinción de la parábola: una deuda del pasado, no una exposición al peligro en el presente. Ella no le devolvió su antiguo puesto de confianza automáticamente; simplemente soltó, por dentro, el peso de esa cuenta.

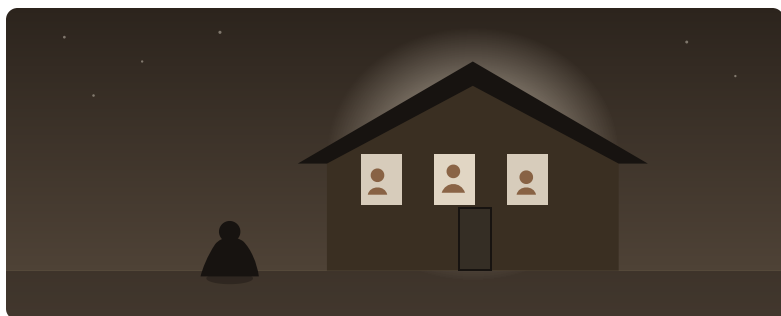
La cuenta que más pesa es la que yo cargo.

LA PALABRA

Mateo 18:21-22, 32-33 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Hay una deuda del pasado que sigues cargando, aunque la persona ya no forme parte activa de tu vida?
 - ¿Alguna vez confundiste “perdonar” con “seguir expuesto”? ¿Qué necesitarías para separar esas dos cosas?
-



CAPÍTULO 3

El hermano que se quedó afuera

¿Alguna vez sentiste que no era justo que alguien recibiera tanto cariño, tanta fiesta, tanta segunda oportunidad, después de haber hecho tanto daño —o simplemente después de haberse ido y dejarte a ti con todo el peso? Si esa rabia te resulta conocida, quiero que sepas algo antes de seguir leyendo: en esta historia, tu enojo también tiene un lugar.

La conocemos casi siempre como “la parábola del hijo pródigo”, pero en realidad es la historia de un padre y dos hijos, y se contó frente a una audiencia muy concreta: unos maestros religiosos que estaban molestos porque Jesús “recibía a los pecadores y comía con ellos”. No se la contó a la gente que necesitaba volver. Se la contó a la gente que criticaba que se recibiera bien a quien volvía.

El hijo menor le pidió a su padre su parte de la herencia en vida —algo tan fuera de lugar en esa cultura como pedirle a alguien que ya está muerto para uno—, se fue lejos, gastó todo en una vida desordenada, y terminó cuidando cerdos, hambriento, dispuesto a volver a casa aunque fuera como jornalero. Practicó su discurso de arrepentimiento en el camino de regreso. Pero nunca llegó a terminarlo:

“Todavía estaba lejos cuando su padre lo vio y se compadeció de él; salió corriendo a su encuentro, lo abrazó y lo besó.” (Lucas 15:20, NVI)

En esa cultura, un padre con la posición social del de esta historia jamás corría en público: era indigno de su estatus. El padre rompe esa norma sin pensarlo dos veces y restaura al hijo con los símbolos de un hijo pleno —el mejor vestido, un anillo, sandalias— antes de que el muchacho termine de disculparse.

Y aquí es donde casi siempre se corta la historia, justo cuando empieza la fiesta. Pero la parábola sigue. El hermano mayor, el que se quedó, el que trabajó todos esos años sin irse a ninguna parte, se enteró de la fiesta y se negó a entrar. Cuando su padre salió a rogarle, él respondió con toda su rabia acumulada: que él nunca se había ido, que nunca le habían hecho una fiesta así a él, que no le parecía justo. El padre no lo regañó por sentir eso. Le respondió:

“Hijo mío —le dijo su padre—, tú siempre estás conmigo, y todo lo que tengo es tuyo. Pero teníamos que hacer fiesta y alegrarnos, porque este hermano tuyo estaba muerto, pero ahora ha vuelto a la vida; se había perdido, pero ya lo hemos encontrado.” (Lucas 15:31-32, NVI)

La historia termina ahí, sin decirnos si el hermano mayor entró o no a la fiesta. Y creo que es así a propósito: la pregunta quedaba —y queda— para quien la escucha. Lo que sí queda clarísimo es que el padre sale a buscar a los dos. Al que se fue y al que se quedó resentido. Ninguno de los dos enojos —ni la vergüenza del que volvió, ni la rabia del que se quedó— se trata con desprecio.

El 2 de octubre de 2006, un hombre entró armado a una escuela amish en Nickel Mines, Pensilvania, y disparó contra un grupo de niñas, matando a cinco antes de quitarse la vida. Lo que pasó después conmovió al mundo: en cuestión de horas, miembros de esa misma comunidad amish visitaron a la viuda del atacante para consolarla, asistieron a su funeral y crearon un fondo para ayudar económicamente a su familia. El caso fue documentado en profundidad en el libro *Amish Grace: How Forgiveness Transcended Tragedy* (2007), de Donald Kraybill, Steven Nolt y David Weaver-Zercher, quienes también señalan algo honesto: dentro de esa misma comunidad hubo personas para quienes ese perdón no fue instantáneo ni sencillo, y su tradición no espera que cada persona llegue al mismo punto al mismo tiempo. Nadie fue señalado por tardar más en soltar su propio dolor.

Me parece que ahí está el eco del hermano mayor: el perdón que se cuenta hacia afuera —el gesto público, la noticia que sale en los periódicos— no siempre coincide con el tiempo que necesita cada persona por dentro. Y eso está bien. Tu rencor, si todavía lo sientes, no te hace peor que nadie. También merece que alguien salga a buscarlo, con paciencia, sin apuro.

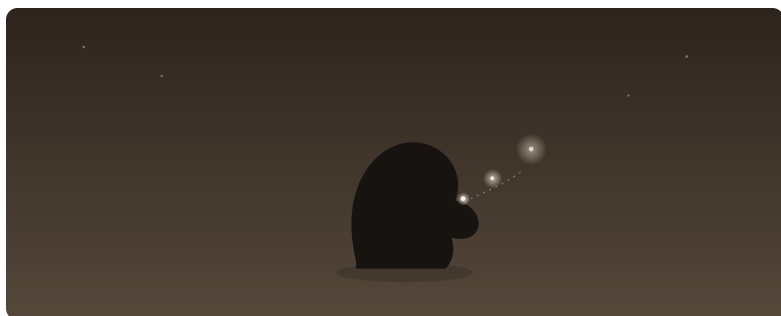
*Mi rencor también merece que alguien salga a
buscarlo.*

LA PALABRA

Lucas 15:20 (NVI) y 15:31-32 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Alguna vez te sentiste como el hermano mayor: haciendo lo correcto, resentido de ver que otro recibía gracia con más facilidad que tú?
 - Si el padre de esta historia saliera hoy a buscarte a ti, específicamente en tu enojo, ¿qué crees que te diría?
-



CAPÍTULO 4

Perdones que se dicen en voz baja

¿Alguna vez te pidieron que perdonaras mientras el dolor todavía estaba pasando? No después, no con el tiempo, sino ahí mismo, en caliente, como si perdonar rápido fuera la prueba de que eres una buena persona. Si alguna vez sentiste esa presión, quiero que sepas, antes de seguir, que este capítulo no te la va a repetir.

Cuenta la tradición evangélica que, mientras un maestro itinerante llamado Jesús de Nazaret estaba siendo ejecutado en una cruz —insultado por quienes pasaban, por líderes religiosos, por soldados que en ese mismo instante se repartían su ropa jugando a los dados—, dijo estas palabras:

“—Padre —dijo Jesús—, perdónalos, porque no saben lo que hacen. Mientras tanto, echaban suertes para repartirse entre sí la ropa de Jesús.” (Lucas 23:34, NVI)

HONESTIDAD TEXTUAL

Quiero ser honesto contigo con algo que casi nunca se cuenta cuando se cita este versículo: en varios de los manuscritos antiguos más importantes que conservamos del evangelio de Lucas, esta frase específica no aparece; otros manuscritos sí la incluyen. Es un hecho reconocido por quienes estudian los textos originales, no una opinión ni una duda de fe. La inmensa mayoría de las traducciones, incluida la que uso en este libro, la conservan porque está firmemente arraigada en la tradición desde muy temprano y encaja con el resto del relato. Te lo cuento no para sembrarte dudas, sino porque prefiero ser honesto contigo antes que presentarte una certeza que no existe.

Fíjate también en el momento exacto en que se pronuncia esta frase: no después de que el dolor pasara, sino en medio de la ejecución misma, con clavos, agonía, y gente burlándose. Es, probablemente, el ejemplo más extremo de perdón que existe en todo este libro. Y “no saben lo que hacen” no es una frase para cualquier situación: en su contexto apunta a soldados que cumplían una orden rutinaria y a líderes convencidos de estar actuando con razón —no es una afirmación de que nadie es responsable de nada.

EL CUIDADO MÁS IMPORTANTE DE ESTE LIBRO

Este es el capítulo que exige más cuidado de todo el libro, así que quiero decírtelo con toda claridad. Esta frase se ha usado muchas veces para presionar a víctimas de abuso o violencia a perdonar de inmediato, mientras el daño todavía está ocurriendo, como si negarse fuera una falla espiritual. Y también se ha usado para excusar a agresores que sí sabían exactamente lo que hacían. Ninguna de las dos cosas es lo que este relato propone. Si lo que vives hoy es un daño activo, el mensaje no es “perdona ahora”. El mensaje es: tu seguridad y tu proceso van primero. El perdón, si llega, llega después y a tu tiempo —no antes, no bajo presión, no como condición para que te tomen en serio.

En 1993, en Minneapolis, un joven de dieciséis años llamado Oshea Israel mató a Laramiun Byrd, de veinte, durante una discusión en una fiesta. Mary Johnson, la madre de Laramiun, pasó años cargando una rabia que ella misma describió después como algo que la estaba consumiendo por dentro. En 2005, mientras Oshea seguía en prisión, Mary pidió participar en un programa de justicia restaurativa para encontrarse cara a cara con él. No fue un impulso: fue una decisión que maduró durante más de una década de dolor

real, sin apuro y sin que nadie se la exigiera. En ese encuentro, ella le dijo que lo perdonaba; él, por su parte, reconoció plenamente lo que había hecho y expresó un arrepentimiento genuino, y cumplió íntegramente su condena. Cuando Oshea salió de prisión en 2010, terminaron viviendo cerca el uno del otro, y juntos fundaron una organización, *From This Day Forward*, para hablar sobre perdón y justicia restaurativa. Mary ha contado esta historia en una entrevista para StoryCorps de NPR y en una charla TED de 2017 titulada *The Powerful Practice of Forgiveness*.

Lo que más me conmueve de la historia de Mary no es que haya “superado” su dolor rápido —le tomó más de diez años — sino que su perdón nunca excusó lo que pasó ni se saltó la responsabilidad real de Oshea: él cumplió su condena completa y reconoció el daño con hechos, no solo con palabras. El perdón de Mary fue una decisión que ella tomó, a su tiempo, mucho antes de que el dolor terminara de sanar del todo por dentro. A veces el perdón empieza así: como una decisión en voz baja, para uno mismo, que se adelanta al sentimiento completo.

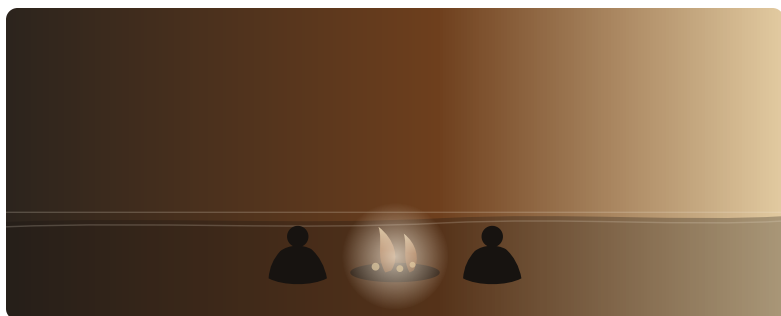
*Hay perdones que primero se dicen en voz baja,
para uno mismo.*

LA PALABRA

Lucas 23:34 (NVI)

PARA PENSAR

- Si alguna vez sentiste que “deberías” perdonar más rápido de lo que tu corazón estaba listo, ¿de dónde crees que venía esa presión?
 - ¿Qué diferencia notas entre perdonar algo que ya pasó y que te exijan perdonar algo que todavía te está doliendo?
-



CAPÍTULO 5

Después de la caída, una llamada

¿Alguna vez fallaste tan feo que pensaste que ya no merecías una segunda oportunidad? No un error pequeño. Algo grande, algo que te avergüenza recordar, algo que te hizo pensar “esto ya no tiene arreglo, y yo tampoco”. Si esa vergüenza te suena conocida, esta última historia es, quizás, la más importante de todo el libro.

Pedro le había prometido a Jesús, horas antes, que estaba dispuesto a morir por él. Esa misma noche, mientras Jesús era interrogado, alguien reconoció a Pedro cerca del lugar y le preguntó si era uno de sus seguidores. Por miedo, lo negó. No una vez. Tres veces, la última de forma tajante:

*“—¡Hombre, no sé de qué estás hablando! —
replicó Pedro. En el mismo momento en que
dijo eso, cantó el gallo. El Señor se volvió y
miró directamente a Pedro. Entonces Pedro se
acordó de lo que el Señor le había dicho... Y
saliendo de allí, lloró amargamente.” (Lucas
22:60-62, NVI)*

No hay ningún reproche verbal en ese momento. Solo una mirada, silenciosa, que basta para que Pedro se derrumbe. Fíjate en algo importante: Pedro no se justificó, no minimizó lo que había hecho, no dijo “no fue para tanto”. Lloró amargamente. Hubo un duelo real de su propio error, no una negación.

La historia podría haber terminado ahí, con Pedro cargando esa vergüenza para siempre. Pero no termina ahí. Después de la resurrección, en una escena aparte, junto a un lago, Jesús le hace a Pedro una pregunta —la misma pregunta, tres veces, exactamente el mismo número que las negaciones:

“Por tercera vez Jesús le preguntó: —Simón, hijo de Juan, ¿me quieres? A Pedro le dolió que por tercera vez Jesús le hubiera preguntado: '¿Me quieres?' Así que le dijo: —Señor, tú lo sabes todo; tú sabes que te quiero. —Apacienta mis ovejas —le dijo Jesús—.” (Juan 21:17, NVI)

No es una humillación repetida. Es una oportunidad, del mismo tamaño que la caída, para volver a decir la verdad. Y fíjate que la restauración no termina en un simple “no pasa nada”: Jesús le devuelve a Pedro una responsabilidad real, un propósito, algo que cuidar. La restauración no fue solo consuelo emocional; fue también confianza devuelta.

Quiero ser muy preciso con algo antes de seguir, porque es fácil de confundir: esta historia no es sobre perdonar a quien te hizo daño a ti. Es sobre algo distinto y, para muchos de nosotros, igual de necesario: ser restaurado por la persona a la que tú le fallaste. Por eso, si te sirve para pensar en perdonarte a ti mismo, hay un matiz que no quiero que se te escape: el perdón de Pedro hacia sí mismo no ocurrió

aislado, en su cabeza, sin más. Ocurrió después de que quien fue perjudicado —Jesús— tomara la iniciativa de restaurarlo. Perdonarte a ti mismo no es lo mismo que decidir dejar de sentir culpa de un día para otro; se parece más a reconocer plenamente lo que hiciste, sentir el peso real que corresponde, reparar donde de verdad se pueda, y solo entonces, con el tiempo, dejar de castigarte de forma indefinida por algo que ya reconociste.

A los diecinueve años, en Detroit, Shaka Senghor mató a un hombre durante una confrontación relacionada con el mundo de las drogas en el que estaba metido. Fue condenado y pasó casi diecinueve años en prisión, siete de ellos en confinamiento solitario. Durante ese tiempo empezó a leer y a escribir de manera obsesiva, y llegó a escribir cartas de responsabilidad dirigidas a la familia de la persona que había matado, reconociendo lo que había hecho sin excusas. Tras salir de prisión en 2010, se convirtió en un autor reconocido —su libro más conocido es *Writing My Wrongs* (2016)— y en investigador del MIT Media Lab. En su charla TED de 2014, *Why your worst deeds don't define you*, habla abiertamente de la diferencia entre cargar con la culpa real de lo que hizo y quedarse atrapado en una vergüenza que le decía que él, como persona entera, ya no valía nada. Cuenta que aprender a distinguir esas dos cosas —y encontrar personas, mentores y una comunidad dispuesta a darle un lugar y un propósito después de cumplir su condena— fue lo que le permitió, muy despacio, dejar de castigarse para siempre.

Ni Pedro ni Shaka Senghor se perdonaron a sí mismos evitando el peso de lo que hicieron. Los dos lo sintieron por completo primero. Y los dos, después de eso, recibieron —de alguien más, no solo de sí mismos— la oportunidad de ser algo más que su peor momento.

Después de la caída, todavía hay una llamada.

LA PALABRA

Lucas 22:60-62 (NVI) y Juan 21:17 (NVI)

PARA PENSAR

- ¿Hay algo que hiciste, y por lo que todavía te castigas mucho más de lo que la situación —ya reconocida y, si fue posible, reparada— pide?
 - ¿Qué diferencia hay, para ti, entre decir “hice algo malo” y decir “soy alguien malo”?
-

Un paso para bajar el peso, no para soltarlo todo de una vez

Ven, siéntate un momento conmigo antes de cerrar el libro. No te voy a pedir que perdones a nadie hoy. Te voy a dejar, en cambio, unas preguntas pequeñas y un solo paso, tan pequeño que puedas darlo aunque todavía te pese lo que cargas.

- 1 Nombra lo que estás cargando, sin decidir todavía qué hacer con eso.** En voz baja, o por escrito, sin enviárselo a nadie: una frase, un nombre, un recuerdo. No hace falta resolverlo hoy. Solo nombrarlo. Ponerle nombre a lo que pesa ya es, de por sí, un primer paso.
- 2 Separa “lo que pasó” de “qué hago yo con eso ahora”.** Lo que pasó ya no se puede cambiar. Lo que sí está en tus manos, poco a poco, es decidir qué peso le sigues dando hoy. No tienes que decidirlo todo de una vez.
- 3 Pregúntate si lo que necesitas hoy es perdonar, o es ponerte a salvo.** Si lo que estás viviendo es un daño que sigue ocurriendo, el paso de hoy no es perdonar: es protegerte. Las dos cosas —perdonar algo del pasado y ponerte a salvo del presente— pueden convivir sin contradecirse.

4 **Date permiso de no tener fecha límite.** No hay un plazo correcto para perdonar. Puedes sentir que ya soltaste algo y, meses después, que vuelva a doler con un aniversario o un recuerdo. Eso no es un retroceso: es cómo sanan las heridas grandes.

5 **Y el paso de hoy, el único que te pido:** elige soltar un poco, no todo. Nombra en voz baja o por escrito qué es exactamente lo que estás cargando. Nada más. El resto tiene su propio tiempo.

ANTES DE CERRAR

Si lo que viviste fue una traición profunda, abuso o violencia, este libro no reemplaza el acompañamiento de un profesional de salud mental. Buscar ayuda es un acto de valentía, no una falta de fe. Tu seguridad y tu proceso van primero.

Palabra de cierre

Quiero terminar este libro con una bendición, para ti, sea cual sea el peso con el que llegaste hasta esta última página.

Que el Creador, el Eterno, Aquel a quien tantas voces distintas han llamado por tantos nombres, te dé el tiempo que necesites —ni un día menos, ni un día de presión de más— para soltar lo que hoy todavía pesa. Que te ayude a distinguir, con toda claridad, perdonar de reconciliarte, perdonar de olvidar, perdonar de tolerar que el daño siga. Que, si hoy te toca protegerte en lugar de perdonar, te dé la fuerza para hacerlo sin culpa. Que, si te fallaste a ti mismo alguna vez, te encuentres con una mirada —la de alguien, o la tuya propia con el tiempo— que te devuelva un lugar y un propósito, después de haber llorado lo que había que llorar.

Y sobre todo, que nunca olvides esto: no tienes que perdonar hoy para merecer paz hoy. El peso que todavía cargas no te hace menos digno de ser acompañado mientras lo bajas, poco a poco, a tu tiempo.

Yo tampoco sé cuánto vas a tardar en soltar lo que te pesa. Pero puedo acompañarte a intentarlo, un poco cada semana. Y creo que, cuando estés listo —hoy, mañana o mucho después—, vas a ir descubriendo, poco a poco, que ese peso se puede bajar.

Oración de la semana

PARA ORAR DESPACIO, EN VOZ ALTA SI PUEDES



*Eterno,
hoy vengo con las manos cerradas,
apretando algo que pesa más de lo que puedo cargar
solo:
una traición que no pedí,
un enojo que todavía no se ha ido,
o el reproche que me hago a mí mismo cuando me
miro por dentro.*

*No te pido que borres lo que pasó,
ni que hoy sienta que ya lo solté.
Te pido compañía para el camino,
y fuerza para abrir, aunque sea un poco, las manos.*

*Si hoy no puedo perdonar, quédate cerca de mí de
todos modos.*

Si hoy solo puedo respirar, que me baste.

*Y cuando esté listo —hoy, mañana o más adelante—,
ayúdame a soltar el peso que ya puedo soltar.*

Amén.

Antes de cerrar el libro

Hemos caminado juntos por cinco historias esta semana: un hombre que perdonó a sus hermanos solo después de probarlos y desde un lugar seguro, un sirviente que no supo soltar una deuda que ya había pasado, un padre que salió a buscar tanto al hijo que se fue como al hermano que se quedó resentido, un perdón pronunciado en voz baja en medio del dolor más grande, y un hombre restaurado después de haber fallado feo, con la llamada intacta del otro lado de su vergüenza.

Ninguna de estas historias te promete que el peso que cargas va a desaparecer por completo, ni te pone una fecha límite para lograrlo. Todas te muestran lo mismo: que perdonar —a otros o a ti mismo— es un camino posible, real, y que se puede recorrer con límites, con tiempo y sin culpa, no de un solo salto.

Una pregunta para esta semana: *de todo lo que cargas hoy, ¿cuál es el peso más pequeño —no el más grande, no el que más miedo te da, solo el más pequeño— que ya podrías empezar a soltar?*

Llévate esta pregunta contigo. No tienes que responderla hoy. Solo empieza a hacértela.

Con cariño,
José.

Bibliografía y fuentes

Nada de lo que leíste aquí es inventado. Cada palabra antigua y cada historia tiene su origen, y aquí está, por si algo te movió y quieres ir a la fuente.

Los escritos

Todas las citas provienen de la **Nueva Versión Internacional (NVI)**, © Biblica, Inc., verificadas contra el texto oficial (knowledge_base/textos/NVI/), leyendo cada pasaje en su contexto histórico-literario completo antes de citarlo.

- **Génesis 45:1-15 y 50:15-21** — José se revela ante sus hermanos y los perdona tras años de pruebas
- **Mateo 18:21-35** — “setenta y siete veces” y la parábola del siervo que no perdonó (leído junto con Mateo 18:15-20, sobre resolución de conflictos y límites)
- **Lucas 15:11-32** — el hijo que volvió y el hermano que se quedó afuera (leído en el contexto de Lucas 15:1-2)
- **Lucas 23:34** — “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (con nota de crítica textual: esta frase está ausente en varios manuscritos griegos antiguos de peso, aunque la conservan la mayoría de traducciones, incluida la NVI)
- **Lucas 22:54-62** — la negación de Pedro
- **Juan 21:15-19** — la restauración de Pedro

Las historias

Eva Kor, sobreviviente de Auschwitz y de los experimentos médicos de Josef Mengele sobre gemelos, junto a su hermana Miriam. En 1995 declaró públicamente su perdón hacia los responsables del Holocausto y le estrechó la mano al exmédico de las SS Hans Münch, en una decisión personal que generó debate entre otros sobrevivientes. Fundó el CANDLES Holocaust Museum en Terre Haute, Indiana. Falleció en 2019.

Eva Kor, Surviving the Angel of Death: The Story of a Mengele Twin in Auschwitz (con Lisa Rojany Buccieri), Tanglewood Publishing, 2009.

CANDLES Holocaust Museum and Education Center, materiales institucionales sobre la vida de Eva Kor.

The New York Times, obituario de Eva Kor (julio de 2019).

Corrie ten Boom, sobreviviente neerlandesa del campo de concentración de Ravensbrück, donde murió su hermana Betsie. En 1947, en Múnich, perdonó personalmente a un exguardia del campo que le pidió perdón tras convertirse al cristianismo.

Corrie ten Boom, Elizabeth Sherrill y John Sherrill, El refugio secreto (The Hiding Place), 1971.

Corrie ten Boom, "I'm Still Learning to Forgive", Guideposts.

Comunidad amish de Nickel Mines, Pensilvania. El 2 de octubre de 2006, tras el tiroteo en la escuela West Nickel Mines Amish School que dejó cinco niñas muertas, miembros de la comunidad visitaron y consolaron a la familia del atacante, asistieron a su funeral y crearon un fondo de ayuda para su viuda e hijos.

Donald B. Kraybill, Steven M. Nolt y David L. Weaver-Zercher, Amish Grace: How Forgiveness Transcended Tragedy, Jossey-Bass, 2007.

CNN, cobertura del tiroteo de Nickel Mines y su seguimiento (octubre de 2006 y aniversarios posteriores).

Mary Johnson y Oshea Israel, Minneapolis. En 1993, Oshea Israel, entonces de dieciséis años, mató a Laramiun Byrd, hijo de Mary Johnson. En 2005, mientras Oshea seguía en prisión, Mary participó en un encuentro de justicia restaurativa con él; tras su liberación en 2010, ambos terminaron siendo vecinos y fundaron la organización *From This Day Forward*. (Fechas y hechos ampliamente corroborados por las fuentes primarias listadas abajo; se recomienda una verificación editorial final de detalle antes de imprenta, por tratarse de personas reales identificadas por su nombre completo.)

StoryCorps / NPR, entrevista entre Mary Johnson y Oshea Israel (2011).

Mary Johnson, charla TED “The Powerful Practice of Forgiveness” (TEDxCentennialParkWomen, 2017).

Shaka Senghor, Detroit. A los diecinueve años mató a un hombre durante una confrontación y cumplió casi diecinueve años de prisión, siete de ellos en confinamiento solitario. Tras su liberación en 2010 se convirtió en autor y fue investigador del MIT Media Lab.

Shaka Senghor, Writing My Wrongs: Life, Death, and Redemption in an American Prison, Convergent Books, 2016.

Shaka Senghor, charla TED “Why your worst deeds don’t define you” (TED2014).

Una nota honesta

Las historias contemporáneas de este libro involucran a personas reales, contadas a partir de hechos ampliamente documentados y verificados contra fuentes primarias, entrevistas propias de los protagonistas y cobertura periodística confiable antes de esta edición. Ninguna se presenta como una norma que todo lector deba replicar en el mismo tiempo o de la misma forma: son personas que, cada una a su manera, decidieron bajar un peso.

FIN DEL LIBRO SEMANAL #3



“Un libro nuevo cada semana, para los pesos que todavía cargas.”

Este es el tercero de muchos. Cada semana, una historia real y una palabra antigua para sostener la esperanza. Si algo aquí te movió, no lo guardes solo para ti: compártelo con quien hoy lo necesita.

Este libro es un regalo, y es tuyo. Descárgalo, compártelo, regálalo a quien hoy lo necesite: es gratis, y siempre lo será.

Somos un grupo sin ánimo de lucro. Únete a nuestra comunidad y síguenos para recibir cada libro nuevo.

Cualquier ayuda cuenta y nos importa: cada vez que compartes este libro, y cada donación —dinero, alimentos o ropa— nos ayuda a crecer y a llevar este mensaje a más personas.

godlives.co

Si lo que leíste aquí tocó algo profundo y sientes que necesitas hablar con alguien, escríbenos a través de la web: hay personas reales dispuestas a escucharte, sin ningún costo.

GODLIVES · ESCRITO POR JOSÉ MARTÍNEZ · GODLIVES.CO