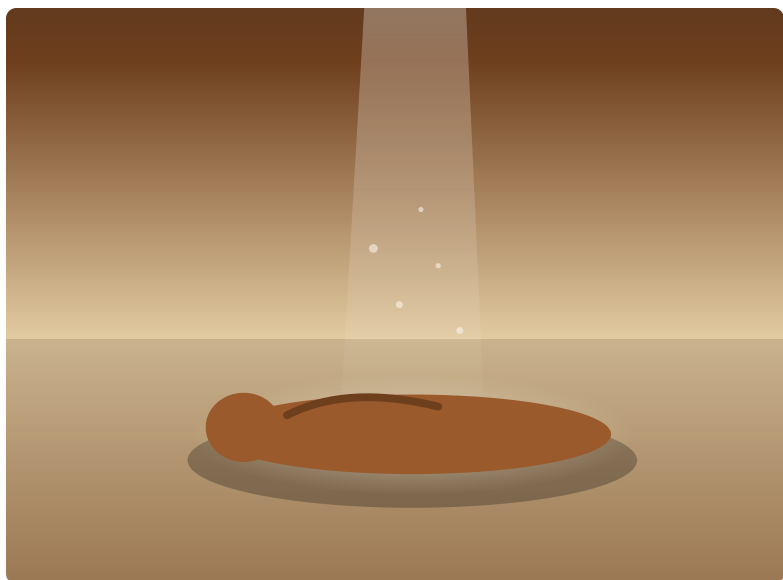




LIBRO SEMANAL — GODLIVES

Polvo y aliento

Somos barro y aliento a la vez

Escrito por José Martínez · Potenciado con IA

Dedicatoria

*A quien mide su semana por lo que logró producir,
y a quien carga, sin decírselo a nadie, un error
viejo que ya llegó a creer que lo define.*

*Este libro no es un espejo que te va a devolver una
imagen bonita de ti mismo. Es, si acaso, la misma
pregunta que se le hizo al primer hombre que se
escondió entre los árboles: ¿dónde estás? No para
señalarte. Para encontrarte.*



José.

«Polvo y aliento»

Libro semanal de Godlives

Somos barro y aliento a la vez.

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. Capítulo 1 — Antes de la primera obra

4. Capítulo 2 — Lo único que Dios llamó no bueno

5. Capítulo 3 — ¿Dónde estás?

6. Capítulo 4 — La pregunta que Caín no responde

7. Capítulo 5 — La señal y la carpa

8. Un paso: lo que sí puedes hacer esta semana

9. Palabra de cierre

10. Oración

11. Antes de cerrar el libro

12. Bibliografía y fuentes

Prólogo

Hay una pregunta que probablemente no le haces a nadie en voz alta, ni siquiera a quien duerme a tu lado: si dejaras de producir —de rendir, de sostener, de cumplir— ¿seguirías valiendo lo mismo? Y hay otra, más vieja y más pesada, que cargas solo desde hace tiempo: ¿ese error que cometiste, esa vez que fallaste de verdad, te define ahora más que cualquier otra cosa que hayas hecho bien?

Este libro no te va a decir que dejes de sentir eso. No te va a decir “solo confía en Dios y se te va a quitar”, porque no es cierto, y sospecho que ya lo sabes por experiencia: hay quien oró con toda el alma y la vergüenza no se movió ni un centímetro. Tampoco te va a decir que tu fragilidad es una etapa que un día vas a superar del todo. La tesis de este libro es más incómoda que eso, y creo que más honesta: eres barro —eso quiere decir que te vas a quebrar, más de una vez— y al mismo tiempo llevas dentro un aliento que no te diste tú mismo. Las dos cosas son ciertas al mismo tiempo, y ninguna cancela a la otra.

Vas a leer cinco pasajes muy antiguos, los primeros once capítulos de la Biblia, y cinco historias de personas reales de nuestro tiempo: un hombre al que no llevaron al hospital por un criterio que nunca fue clínico; una mujer a la que nadie buscó durante quince años; una viuda que se sentó frente al hombre que participó en matar a su esposo; un socorrista que cogió sus ahorros y se fue a un mar donde la gente se sigue ahogando; y un grupo de abuelas que lleva casi medio siglo cumpliendo una promesa que todavía no ha terminado de cumplirse.

Ninguna de las cinco termina en rescate. Te lo digo desde ya, para que no leas este libro esperando que al final todo se acomode: no se acomoda. Lo que sí puede pasar, si me dejas acompañarte cinco días, es que dejes de medir tu valor con la misma vara con la que mides tu rendimiento, y que empieces a distinguir entre lo que hiciste mal y lo que crees que eres. Es una distinción pequeña en el papel y enorme en la vida.

José Martínez

Carta al lector

Antes de seguir, quiero decirte de qué trata este libro y de qué no.

No trata de convencerte de que eres valioso repitiéndotelo con la insistencia de una calcomanía. Ese tipo de frases —“eres especial”, “Dios no hace basura”— no le hacen daño a quien ya se siente bien; le hacen daño a quien hoy se siente exactamente lo contrario, porque además de sentirse mal, ahora se siente mal por no lograr creérselas. Este libro no funciona así.

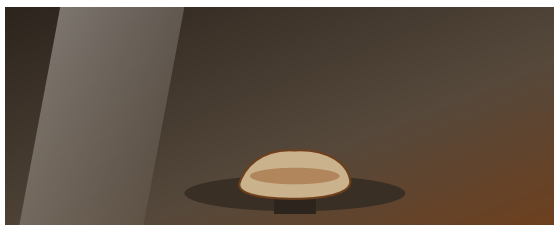
Tampoco trata de explicarte por qué te pasó lo que te pasó, ni de convertir tu error, o el dolor que cargas, en una lección que Dios te mandó para tu bien. Génesis 3, Génesis 4 y Génesis 9 —tres de los cinco días que vas a leer— cuentan una falla seguida de consecuencias, y es muy fácil leerlos como un manual de castigos merecidos. No lo son, y este libro tampoco los va a tratar así.

Lo que sí sostiene, con los cinco pasajes y las cinco historias que vas a leer, es esto: fuiste declarado valioso antes de haber hecho nada, y esa declaración no se retira con tu último error. La culpa —“hice algo malo”— y la vergüenza —“soy malo”— no son la misma cosa, y confundirlas es exactamente lo que te tiene, quizás ahora mismo, escondido de alguien a quien le vendría bien tu voz. Y la fragilidad que llevas dentro —esa que vuelve, que no se cura del todo, que ya perdiste la cuenta de cuántas veces prometiste que no iba a volver— no es la prueba de que no sirves: es, según este libro, parte del material del que estás hecho.

Antes de empezar

Este libro habla de lo que vale una persona cuando ya se equivocó, de la vergüenza que empuja a esconderse y de una fragilidad que no se va del todo. Quiere acompañarte, no resolverte en quince páginas lo que llevas años cargando. Si al leerlo reconoces en ti un desánimo que no se levanta desde hace semanas, la idea de que los tuyos estarían mejor sin ti, o pensamientos de no querer seguir viviendo, este libro no es suficiente —y está bien que no lo sea. Vuelvo sobre esto, con más detalle, en el capítulo 1, porque es demasiado importante para decirlo solo de pasada.

Vamos, entonces. Con la calma de quien sabe que ninguna página de este libro te va a quitar la fragilidad, pero puede acompañarte mientras la cargas.



CAPÍTULO 1

Antes de la primera obra

¿Cuándo fue la última vez que descansaste sin sentir que primero tenías que ganártelo?

Antonio Olmedilla Toledano tenía 84 años y vivía en la residencia Ballesol de Alcalá de Henares, cerca de Madrid. Su hija, María José, reconstruyó después, ante la prensa y ante una comisión ciudadana, los últimos once días de la vida de su padre. El 9 de marzo de 2020 la residencia cerró las visitas. El 10, María José alcanzó a llevarle sus medicamentos: fue de las últimas veces que pudo acercarse. El 16, Antonio tenía hipo persistente después de una caída. El 17, fiebre, y convivía ya con otros residentes contagiados de COVID-19. El 18, estaba nervioso y desorientado, y un médico recomendó no trasladarlo al hospital, con el argumento de que el hospital estaba saturado. Antonio murió en la madrugada del 20 de marzo, en la residencia. Nunca fue llevado a ningún hospital.

No fue el único. En los primeros meses de la pandemia, 7.291 personas murieron en residencias de la Comunidad de Madrid sin haber sido derivadas a un hospital. Lo que convierte esto en una historia sobre dignidad, y no solo en una cifra sanitaria de un año terrible, es el criterio con el que se decidió a quién sí y a quién no. La Consejería de Sanidad emitió, entre el 18 y el 25 de marzo de 2020, cuatro versiones sucesivas de un protocolo que limitaba el traslado hospitalario según el grado de deterioro cognitivo y el grado de dependencia física de cada residente. Miriam Alía, coordinadora médica de Médicos Sin Fronteras en Madrid durante esos meses, lo resumió años después con una frase que merece leerse despacio: “Los protocolos de no derivación de las residencias de la Comunidad de Madrid no se basaron en criterios clínicos”. El criterio no fue quién podía sobrevivir. Fue cuánta autonomía tenía. Ir en silla de ruedas, dijo Alía, era motivo suficiente para quedarse fuera. Amnistía Internacional, tras investigar el caso, concluyó que en las residencias de Madrid y Cataluña se vulneraron al menos cinco derechos humanos, entre ellos el derecho a la salud y a una muerte digna.

El caso sigue abierto. Seis años después, sin responsables condenados, María José Olmedilla sigue preguntando si alguna vez alguien va a responder por esto. Y hay algo suyo que este libro necesita tratar con mucho cuidado, porque es, casi exactamente, la voz del lector al que está dirigido: sigue cargando la culpa de no haberse llevado a su padre con ella, de no haber ignorado la recomendación del médico, de no haberlo sacado de allí cuando todavía había tiempo. Es la voz de alguien que carga un error que, mirado con calma, no cometió: la decisión no fue suya. Fue de un sistema que decidió, por escrito y con fecha, que un hombre en silla de ruedas contaba menos que un hombre que caminaba.

Aquí está el capítulo entero, en una sola imagen: alguien puso por escrito un criterio para decidir cuánto valía una vida, y ese criterio no midió quién podía vivir. Midió cuánto podía valerse por sí mismo.

Mucho antes de esto —al principio de todo, en el primer relato que la Biblia cuenta sobre nosotros— hay otra manera, radicalmente distinta, de decidir cuánto vale un ser humano.

“Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza [..] Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó [..] Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno.” (Génesis 1:26-27,31, NVI)

Fíjate en el orden, porque el orden es la enseñanza. En ese relato la dignidad no llega al final de un proceso: llega al principio, antes de la primera obra, antes de cualquier logro, antes de que el ser humano hubiera producido absolutamente nada. No hay currículum. No hay evaluación de utilidad. No hay una escala que mida cuánto puede valerse alguien por sí mismo. Lo primero que se dice de un ser humano se dice cuando todavía no ha hecho nada, y se dice sin condiciones.

Que midas tu valor por lo que produces cada semana no es un defecto de tu fe ni una falla de carácter. Es, probablemente, una manera de sostenerte que aprendiste en algún momento —quizás porque en algún momento te funcionó, o porque nadie te dijo lo contrario a tiempo—. Y este texto, viejo como es, dice algo distinto: que ya estaba escrito que valías, mucho antes de que empezaras a cobrarte tú mismo el precio de existir.

Si lo que acabas de leer se parece a lo que sientes

Medir tu valor por lo que produces es más común de lo que crees, y hasta cierto punto es solo una manera de sostenerte que aprendiste en algún momento. Sentirte inútil unos días después de un fracaso, costarte descansar sin culpa, compararte con otro y salir perdiendo: eso es esperable, y no es, por sí solo, una alarma. Pero hay un punto en que esto deja de ser un mal momento y se vuelve otra cosa. Si el ánimo bajo o el vacío te acompañan la mayor parte del día, casi todos los días, desde hace dos semanas o más; si dejaste de encontrarle gusto a lo que antes te importaba; si estás durmiendo o comiendo de una forma muy distinta a la habitual; si aumentaste el alcohol para dejar de pensar; o si te sorprendes creyendo que los tuyos estarían mejor sin ti — eso ya no se arregla esforzándote más ni orando a solas un poco más fuerte.

Si lo que acabas de leer se parece a lo que sientes (sigue)

No lo cargues solo, y no lo cargues escondido.

Escríbenos hoy en godlives.co/necesito-ayuda: hay personas reales dispuestas a escucharte, sin que tengas que explicar nada que no quieras. Y si la idea de no seguir se te ha vuelto insistente, díselo hoy a alguien que te quiera y no te quedes solo esta noche; si sientes que no puedes esperar, acude a los servicios de emergencia de tu país. Buscar compañía no es una falta de fe: es lo primero que hace alguien que todavía cree que su vida vale. Este libro quiere acompañarte, y quiere que llegues a leer el siguiente.

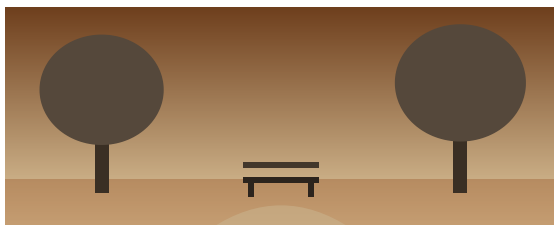
Fuiste declarado bueno antes de tu primera obra, y esa declaración sigue en pie en tu peor semana.

LA PALABRA

Génesis 1:26-27,31 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- Si mañana no pudieras producir nada —ni trabajo, ni cuidado de otros, ni un solo logro— ¿qué de ti seguiría siendo cierto?
- ¿Cuándo fue la última vez que descansaste sin sentir que primero tenías que ganártelo?



CAPÍTULO 2

Lo único que Dios llamó no bueno

¿Hay alguien hoy que sepa cómo estás de verdad, y no solo cómo dices que estás?

En octubre de 2019, la policía entró en un piso del segundo B de la calle José del Hierro, en el barrio de Ciudad Lineal, Madrid, después de que un familiar avisara que hacía tiempo no sabía nada de Isabel Rivera. Isabel tenía 78 años. Los forenses calcularon que llevaba muerta entre catorce y dieciséis años. Sus vecinos declararon que la última vez que la vieron con vida fue en septiembre de 2004.

Voy a contarte esta historia con un solo dato, porque es el único que hace falta y el único que este libro va a usar: pasaron quince años antes de que alguien preguntara dónde estaba Isabel Rivera.

Hay dos cosas más que vale la pena que sepas, porque cambian lo que uno podría pensar de entrada. La primera: no sabemos qué pasó en la vida de su familia, si hubo distancia, ruptura, enfermedad o simple desconocimiento, y este libro no tiene ningún derecho a juzgarla por algo que no sabe. La segunda, y esta es la que más me interesa que te lleves: los vecinos sí lo notaron. Durante años avisaron a la policía, pidiendo que entraran a comprobar qué pasaba en ese piso. Después, ante la prensa, varios reconocieron algo con una honestidad que cuesta encontrar: que no supieron reaccionar.

Este no es un caso aislado, aunque duela pensarlo así. El Barómetro de la soledad no deseada en España de 2024, hecho sobre casi tres mil personas representativas del país, encontró que una de cada cinco personas en España sufre soledad no deseada, que dos de cada tres de ellas llevan así más de dos años, y —esto es lo que más rompe el prejuicio fácil— que es más frecuente entre los jóvenes de dieciocho a veinticuatro años que en cualquier otro grupo de edad. La soledad no es, como se suele pensar, un asunto exclusivo de quien ya es mayor y vive solo. Puede estar sentada, ahora mismo, en cualquier mesa de cualquier casa llena.

Y aquí conviene detenerse en una distinción que va a sostener todo el capítulo. Una cosa es el aislamiento: pocos vínculos, poca gente alrededor, nadie a quien llamar un martes a las once de la noche. Es un hecho que se puede contar desde afuera. Otra cosa, muy distinta, es la soledad sentida: la distancia entre los vínculos que tienes y los que en realidad necesitas. Esa no se ve desde afuera. Por eso se puede estar en una casa llena, en una congregación llena, en un matrimonio de veinte años, y sentirse profundamente solo. Las dos existen. No siempre van juntas. Y hay todavía una tercera, que conviene no confundir con las otras dos: la soledad que se busca, el rato a solas que descansa. Esa no es el problema de este capítulo.

Casi al principio de todo, en el segundo capítulo de Génesis, hay una escena que merece leerse con atención, porque tiene un detalle que se pasa por alto con demasiada frecuencia.

“Luego Dios el SEÑOR dijo: «No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada» [...] Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.” (Génesis 2:18,24, NVI)

Fíjate en quién dice esto y en qué momento lo dice. Dios está presente en la escena —no es que el hombre esté abandonado, ni siquiera solo en el sentido más literal— y aun así es Dios mismo quien declara que eso no basta, que no es bueno. La presencia de Dios no cancela la necesidad de gente. Es, de todo el relato de la creación, el único lugar donde algo se llama explícitamente “no bueno”, y lo que se declara no bueno no es un pecado, ni un error, ni una falta de fe: es que un ser humano esté solo.

Quiero ser muy cuidadoso con lo que este pasaje no dice, porque es fácil leerlo mal, y leerlo mal en este capítulo concreto hace daño real. El texto termina en una escena de pareja, y si yo lo dejara ahí, sin más, te estaría diciendo —sin decirlo con esas palabras— que si estás soltero, si enviudaste, si te separaste, o si llevas veinte años casado y te sientes más solo que nunca, tu vida está incompleta y la solución es conseguir a alguien. Eso no es lo que dice el texto, y además es falso: buena parte de la gente que más sola se siente en este mundo está acompañada por una pareja. El acompañamiento del que habla Génesis 2 es mucho más ancho que el matrimonio. Es un hermano. Una amiga de treinta años. Un grupo pequeño que se reúne los martes. Un vecino que, esta vez, sí toca la puerta. El texto no dice que te falte una pareja. Dice que no fuiste hecho para cargar tu vida a solas, y eso se puede empezar a mover con una sola persona, cualquiera que sea, a la que le cuentes la verdad de cómo estás.

Si hoy te reconoces en esto, no te voy a pedir que salgas a “socializar más”: ese consejo funciona para quien está aislado, y falla —incluso ofende— a quien ya está rodeado de gente y aun así se siente solo. Te voy a pedir algo más preciso: que nombres qué tipo de compañía es la que te falta. No cuánta. Cuál. ¿Alguien que sepa lo que estás pasando de verdad? ¿Alguien a quien puedas llamar tarde, sin fingir? Nombrar eso convierte una sensación difusa en algo que se puede empezar a buscar.

Y si lo que sientes ya no es un vacío pasajero sino algo más largo y más oscuro, si la soledad ya te tiene pensando que a nadie le importaría tu ausencia, no lo sostengas solo hasta el final de este libro: habla con alguien hoy, o escríbenos en godlives.co/necesito-ayuda. Isabel Rivera no tuvo, durante quince años, a nadie que le hiciera esa pregunta. Tú, mientras lees esto, sí.

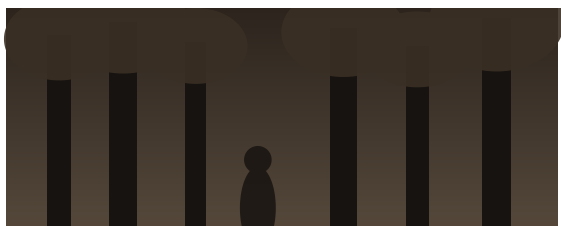
No fuiste hecho para bastarte a ti mismo, y eso no es una acusación: es una descripción.

LA PALABRA

Génesis 2:18,24 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿Hay alguien hoy que sepa cómo estás de verdad, y no solo cómo dices que estás?
 - Si tuvieras que nombrar qué tipo de compañía es la que te falta —no cuánta, sino cuál— ¿cómo la describirías?
-



CAPÍTULO 3

¿Dónde estás?

Cuando piensas en eso que hiciste —esa vez que fallaste de verdad, la que no le has contado a casi nadie— ¿te dices “hice algo malo” o te dices “soy malo”? Puede sonar a la misma frase dicha con otras palabras. No lo es, y la diferencia entre las dos va a sostener este capítulo entero.

La culpa es lo que sientes por algo que hiciste: hice algo malo. Suele doler, y ese dolor, cuando no se desborda, tiende a mover hacia afuera: a reparar, a pedir perdón, a devolver lo que se tomó, a corregir lo que se rompió. Es incómoda y es útil. La vergüenza es otra cosa, y hace justo lo contrario: soy malo. No dice que hiciste algo, dice que eres algo. Y como no describe un hecho reparable sino una sentencia completa sobre quién eres, lo único que produce es escondite. Quien está tomado por la vergüenza no busca reparar: busca desaparecer. Evita a la persona a la que le falló, deja de volver a un lugar, corta el vínculo antes de que el otro lo corte primero. Y hay algo que sorprende a quien no lo ha visto de cerca: quien más se ahoga en vergüenza suele culpar a otros con más frecuencia, no con menos, porque reconocer el error de frente confirmaría exactamente lo que ya teme sobre sí mismo.

Este mecanismo no es una teoría moderna. Está descrito, con una precisión que sorprende, en uno de los relatos más antiguos que tenemos.

“Cuando el día comenzó a refrescar, el hombre y la mujer oyeron que Dios el SEÑOR andaba recorriendo el jardín; entonces corrieron a esconderse entre los árboles, para que Dios no los viera. Pero Dios el SEÑOR llamó al hombre y le dijo: —¿Dónde estás? El hombre contestó: —Escuché que andabas por el jardín, y tuve miedo porque estoy desnudo. Por eso me escondí [...] Él respondió: —La mujer que me diste por compañera me dio de ese fruto, y yo lo comí.” (Génesis 3:8-10,12, NVI)

Fíjate en el orden, porque otra vez el orden es la enseñanza. Primero aparece la vergüenza: se esconden entre los árboles, y cuando el hombre explica por qué se escondió, no dice “porque hice lo que no debía”. Dice “porque estoy desnudo”. Eso no es culpa. Es vergüenza pura, sin mezcla. Después, cuando ya no puede seguir escondido, aparece la culpa mal manejada: él señala a la mujer, y ella, un versículo después, señala a la serpiente. Es exactamente el movimiento que cualquiera que trabaje con personas que cargan una falla real reconoce de memoria, escrito hace miles de años.

Y hay un detalle que este libro necesita que veas con toda claridad, porque es el corazón del capítulo: la primera palabra de Dios en esa escena no es una sentencia. Es una pregunta de ubicación. ¿Dónde estás? No “qué hiciste”. No “cómo te atreviste”. Busca antes de castigar. No voy a forzar el texto para que diga más de lo que dice — lo que viene después en el relato son consecuencias reales, y este libro no las va a esconder—, pero sí quiero que te quedes con esto: lo primero que se dice después de la falla no es un reproche. Es una búsqueda.

Quiero contarte ahora una historia donde estas dos mitades —el escondite y la búsqueda— aparecen con una claridad casi incómoda, en nuestro tiempo, con nombre y apellido.

Juan María Jáuregui fue gobernador civil de Guipúzcoa a mediados de los años noventa. El 29 de julio de 2000, mientras estaba de vacaciones en Tolosa, fue asesinado a tiros por un comando de ETA. Tenía 48 años. Cuatro años después, la Audiencia Nacional condenó a treinta y nueve años de prisión a tres de los responsables, entre ellos Ibon Etxezarreta.

Su viuda, Maixabel Lasa, dirigió durante once años la Oficina de Atención a las Víctimas del Terrorismo del Gobierno Vasco. Entre 2011 y 2012 funcionó, en la cárcel de Nanclares de la Oca, un programa de encuentros restaurativos entre presos de ETA que habían roto con la organización y víctimas o familiares de víctimas. No era sentar sin más a alguien frente a quien le hizo daño: el proceso incluía largas entrevistas individuales previas, primero con los presos, después con las víctimas, y solo al final, si todo eso sostenía, el encuentro cara a cara. Se celebraron catorce encuentros en total. Uno de los presos que pidió reunirse con Maixabel Lasa, en 2014, fue Ibon Etxezarreta. Meses después, en un acto en memoria de Jáuregui, coincidieron los dos, y Etxezarreta reconoció por escrito, en una carta a un periódico, el daño injusto que había causado a esa familia, calificando lo que hizo de injustificable.

Quiero decir con toda claridad lo que esta historia no es. No es una reconciliación redonda, ni el libro la va a presentar como una prueba de que perdonar sana o de que toda víctima debería hacer lo mismo. El programa se cerró después de esos catorce encuentros, cuando cambió el gobierno que lo sostenía. Nadie salió de la cárcel por esto: las condenas siguieron su curso completo. Juan María Jáuregui sigue muerto. Y hay algo que Maixabel Lasa ha dicho, y que vale la pena que quede aquí sin adornos: que si se hubiera dejado trabajar más tiempo a quienes mediaban esos encuentros, más víctimas y más responsables se habrían acercado a ese mismo proceso de reconocer el daño causado. Catorce encuentros no son cientos. Es lo que hubo.

Lo que esta historia sí muestra, y por eso está en este capítulo y no en otro, son las dos mitades del pasaje de Génesis con una limpieza que incomoda. Un hombre que participó en un asesinato y que durante años tuvo el relato de una organización entera para no tener que mirar de frente lo que había hecho —el equivalente exacto de “la mujer que me diste”— salió, en algún momento, de ese escondite, y aceptó sentarse frente a la única persona a la que no le podía explicar nada. Y del otro lado, una mujer que, pudiendo evitarlo para siempre, eligió preguntar en lugar de borrar.

Necesito decir algo más, con la misma seriedad con la que se dijo todo lo anterior: nadie que haya sido dañado tiene la obligación de sentarse frente a quien le hizo daño. Maixabel Lasa eligió hacerlo. Muchísimas otras víctimas de la misma organización, con el mismo derecho, eligieron no hacerlo nunca. Las dos decisiones son igual de legítimas, y este capítulo es para las dos: para quien reconoce en sí mismo al que se escondió, y para quien reconoce en sí mismo el dolor de quien esperó, durante años, una pregunta que nunca le llegó.

Una pausa aquí, antes de seguir

Si mientras leías esto reconociste tu propio escondite, quiero decirte una cosa más, y con toda seriedad: la vergüenza tiene una trampa muy vieja, y es que le hace creer a la persona que lo suyo es demasiado feo para contárselo a alguien. No lo es. Y si lo que llevas escondido te tiene creyendo que los tuyos estarían mejor sin ti, o si han aparecido pensamientos de morir o de desaparecer, eso no se resuelve escondiéndolo mejor ni aguantando un poco más. Díselo hoy a alguien que te quiera, o escríbenos en godlives.co/necesito-ayuda: te vamos a escuchar, sin que tengas que explicar nada que no quieras. Y si sientes que no puedes esperar, acude a los servicios de emergencia de tu país. Decirlo en voz alta es lo primero que empieza a quitarle peso, y no tienes que empezar por la persona más difícil: empieza por la más segura.

No te voy a pedir que te perdones a ti mismo hoy: sería pedirte algo que, si estás donde creo que estás, no tienes forma de hacer por decisión propia. Te voy a pedir algo más pequeño y más posible: que dejes de esconderte, y que se lo cuentes a una persona.

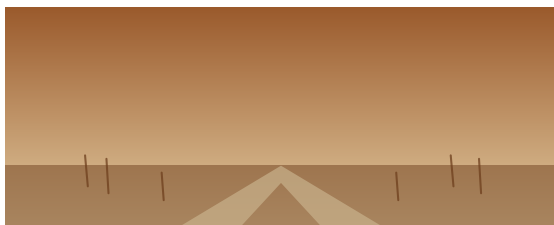
No te estoy pidiendo que dejes de sentirte así. Te estoy pidiendo algo mucho más pequeño: que no lo cargues escondido.

LA PALABRA

Génesis 3:8-10,12 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿Qué llevas contigo que sería un alivio dejar de esconder, aunque solo lo supiera una persona?
- Cuando piensas en eso que hiciste, ¿te dices “hice algo malo” o te dices “soy malo”? ¿Notas la diferencia entre las dos frases?



CAPÍTULO 4

La pregunta que Caín no responde

¿A quién miras últimamente y sientes que a él le está saliendo lo que a ti no?

Antes de contarte la historia de este capítulo, quiero que leas la pregunta con la que termina uno de los relatos más incómodos del libro de Génesis, porque este capítulo entero gira alrededor de ella y no la voy a responder por ti.

“Entonces el SEÑOR le dijo: «¿Por qué estás tan enojado? ¿Por qué andas cabizbajo? Si hicieras lo bueno, podrías andar con la frente en alto. Pero, si haces lo malo, el pecado te acecha, como una fiera lista para atraparte. No obstante, tú puedes dominarlo» [...] Caín habló con su hermano Abel. Mientras estaban en el campo, Caín atacó a su hermano y lo mató [...] —¡Qué has hecho! —exclamó el SEÑOR—. Desde la tierra, la sangre de tu hermano reclama justicia.” (Génesis 4:6-7,8,10, NVI)

Fíjate en cuándo habla Dios: antes de que pase nada. Caín todavía está enojado y cabizbajo, todavía no ha hecho nada irreversible, y lo que recibe no es un sermón sino dos preguntas y una imagen: el pecado como una fiera agazapada, lista para saltar, y la certeza de que puede dominarla. Es una intervención sobre algo que todavía no se ha convertido en acto.

Vale la pena decir aquí, sin rodeos, qué es lo que estaba sintiendo Caín, porque es más común de lo que se admite en voz alta. Compararse no es un vicio: es algo que la mente humana hace de forma automática, la manera más rápida que tenemos de calcular cómo vamos. El problema no es compararse. Es con quién, y cuánto tiempo se le da vueltas a esa comparación sin hacer nada con ella. Mirar sistemáticamente a quien le está yendo mejor, sostenido en el tiempo, es uno de los caminos más seguros hacia el desánimo, porque casi siempre se compara lo peor que uno sabe de sí mismo con lo mejor que se ve del otro. Y la envidia que resulta de eso tiene una cara que conviene nombrar: no siempre se siente como “quiero eso que él tiene”. Muchas veces se siente como “que él deje de tenerlo”. Ese giro —de querer algo a querer que el otro no lo tenga— es exactamente el punto donde el relato de Caín se rompe.

Quiero decir algo más, porque es fácil que este capítulo, mal leído, se convierta en un espejo de vergüenza, justo lo contrario de lo que el capítulo anterior acaba de desmontar: sentir envidia no te hace mala persona. Te está señalando algo que quieres y no tienes, o algo que te duele y no has mirado de frente. Lo que decides hacer con eso sí depende de ti.

El relato termina con una pregunta que Caín le hace a Dios, después de todo lo que ya pasó: “¿Acaso soy yo el que debe cuidar a mi hermano?”. El texto no la responde. No hay una voz que baje del cielo a decirle que sí. Y este libro tampoco va a responderla por ti, porque cerrarla con una frase bonita —“claro que sí, todos somos guardianes los unos de los otros”— le quitaría a la pregunta exactamente lo que la hace tan grande: que se queda abierta, y que cada quien tiene que decidir, en su propia vida, qué hacer con ella.

Hay una persona, en nuestro tiempo, que decidió algo con esa pregunta, y quiero contarte lo que hizo sin convertirlo en una respuesta que el libro te vaya a exigir a ti.

En septiembre de 2015 se conoció la fotografía de un niño sirio de tres años, ahogado en una playa turca. No hace falta que la describa: casi todo el mundo la conoce. Óscar Camps, un socorrista y empresario catalán dueño de una pequeña empresa de salvamento acuático en Badalona, tenía entonces un hijo de la misma edad que ese niño. Según ha contado él mismo, cogió unos quince mil euros de sus ahorros, su traje de neopreno y sus aletas, y viajó con su socio al norte de la isla griega de Lesbos, donde llegaban cada día barcas con familias sirias huyendo de la guerra. Fueron a hacer lo único que sabían hacer: sacar gente del agua.

De ese viaje improvisado nació Open Arms. Diez años después, en septiembre de 2025, la organización llevaba más de 70.000 personas rescatadas del Mediterráneo en 122 misiones. En el acto de aniversario, Camps dijo algo que resume mejor que cualquier explicación por qué este capítulo no puede cerrarse en victoria: que la fotografía de ese niño tenía que haber sido un “nunca más”, y que en cambio sigue siendo un “cada día”.

Porque la gente se sigue muriendo en ese mismo mar. Según la Organización Internacional para las Migraciones, en la última década se registraron más de treinta mil muertes y desapariciones en el Mediterráneo, y la propia organización advierte que esa cifra es, casi con seguridad, más baja que la real. Rescatar, además, se ha vuelto más caro y más difícil: una ley italiana aprobada en 2023 multa a los barcos de rescate que se desvían de la ruta que las autoridades les marcan, y el barco de Open Arms ha sido multado e inmovilizado más de una vez por esa razón. Diez años, setenta mil personas sacadas del agua, y el mar sigue igual de lleno.

No se puede decir que Óscar Camps sea un modelo de conducta cristiana, ni que su historia demuestre que actuar bien resuelve algo a gran escala: las cifras de muertes en ese mismo mar dicen justo lo contrario. Tampoco se puede usar esta historia para pedirte nada a ti, y mucho menos para insinuar que si tú no haces un gesto así de grande, eres un poco Caín. Eso convertiría este capítulo en el mismo espejo de vergüenza que ya desmontamos. Lo único que esta historia demuestra, y es suficiente, es que la pregunta de Caín se puede contestar. Un hombre sin ninguna obligación —ni profesional, ni legal, ni geográfica— decidió que sí era responsable de gente que no conocía, que se estaba ahogando a tres mil kilómetros de su casa. No fue la respuesta que el libro te da. Fue lo que él hizo con la pregunta.

La sangre de Abel, dice el texto, clamaba desde la tierra. Treinta mil personas en el fondo del Mediterráneo son ese mismo clamor, dicho en números, en esta década, en este mismo mar. El libro no te va a decir qué hacer con eso. Te va a dejar, como quedó Caín, con la pregunta sin responder, y con la decisión —tuya, no de nadie más — de qué vas a hacer con ella.

Dios no le contestó la pregunta a Caín. Este libro tampoco te la va a contestar a ti: te la deja, como se la dejó a él.

LA PALABRA

Génesis 4:6-7,8,10 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿A quién miras últimamente y sientes que a él le está saliendo lo que a ti no?
 - Sin que tengas que responderla ahora: ¿de quién eres tú, hoy, el guardián?
-



CAPÍTULO 5

La señal y la carpa

¿Qué fragilidad tuya ya sabes que no se va a ir?

El diluvio termina, en el relato de Génesis, con una promesa concreta y con una imagen en el cielo.

“Yo establezco mi pacto con ustedes, con sus descendientes [...] Este es mi pacto con ustedes: Nunca más serán exterminados los seres humanos por un diluvio; nunca más habrá un diluvio que destruya la tierra [...] He colocado mi arco iris en las nubes, el cual servirá como señal de mi pacto con la tierra [...] Cada vez que aparezca el arco iris entre las nubes, yo lo veré y me acordaré del pacto que establecí para siempre con todos los seres vivientes que hay sobre la tierra.” (Génesis 9:9,11,13,16, NVI)

Fíjate en un detalle que se lee rápido y que cambia todo: la señal está puesta para que Dios se acuerde. “Yo la veré, y me acordaré.” No es una tarea de memoria para el ser humano, como si de nosotros dependiera acordarnos de portarnos bien cada vez que lloviera. El que sostiene el compromiso no es el que falla.

Y aquí viene lo que este capítulo necesita que mires de frente, porque el propio texto no lo esconde: pocos versículos después de la promesa del arcoíris, el mismo Noé que acaba de salir del arca planta una viña, se emborracha y termina desnudo en su carpa, con dos de sus hijos entrando de espaldas para cubrirlo sin mirarlo. El pacto no lo hizo invulnerable. La señal está en el cielo y la fragilidad sigue en la carpa, al mismo tiempo. El arcoíris no le quitó a Noé la posibilidad de volver a fallar: el capítulo siguiente lo cuenta sin ahorrarnos nada. Lo que hizo fue poner una señal que no depende de que Noé se porte bien.

Hay fragilidades que se curan, y hay fragilidades con las que se convive: una tendencia que vuelve por temporadas, un temperamento que reacciona rápido, un cuerpo que ya no aguanta lo que aguantaba, una adicción, un patrón que uno creía superado. Frente a esas, lo que más daño hace no es la fragilidad en sí: es la promesa de que va a desaparecer del todo. Cuando alguien se prometió a sí mismo “nunca más” y vuelve a caer, no suele quedarse en el mismo punto de antes: cae más abajo, porque a la caída se le suma el pensamiento de que ya arruinó todo, así que para qué cuidarse ahora. Ese pensamiento hace más daño que la caída misma. Lo que protege, a largo plazo, no es la fuerza de voluntad ni el juramento de que no va a volver a pasar: es tener decidido, de antemano, mientras se está bien, qué se hace cuando vuelva a pasar, y a quién se llama.

Quiero cerrar este libro con una historia que lleva casi medio siglo sosteniendo, sin ninguna garantía de que vaya a funcionar, algo parecido a ese pacto.

En 1977, en plena dictadura militar en Argentina, un grupo de mujeres empezó a buscar a sus hijas e hijos desaparecidos, y a los nietos que habían nacido en cautiverio y habían sido entregados, con otros nombres, a otras familias. Calculan que fueron más de quinientos los niños y niñas apropiados de esa forma. Se llamaron a sí mismas Abuelas de Plaza de Mayo, y llevan, desde entonces, cuarenta y ocho años buscando.

Estela de Carlotto es su presidenta desde hace décadas. Su hija Laura, militante política, fue secuestrada estando embarazada y dio a luz a su hijo el 26 de junio de 1978, en cautiverio. Estela buscó a ese nieto durante treinta y seis años. Lo encontró el 5 de agosto de 2014, y no por una investigación policial: fue el propio nieto quien, con dudas sobre su identidad, escribió un correo a la organización. Había crecido en un pueblo de la provincia de Buenos Aires con otro nombre, criado por quienes lo habían inscrito como hijo propio. Hoy se llama Ignacio Montoya Carlotto, y eligió no usar el nombre que su madre biológica había elegido para él antes de que se lo llevaran. Es un detalle pequeño, y es exactamente el que impide contar esto como un cuento con final perfecto: el reencuentro fue real, y aun así cada persona siguió siendo quien ya era.

El 7 de julio de 2025, Abuelas de Plaza de Mayo anunció la restitución del nieto número 140: el hijo de una pareja detenida, nacido en un centro clandestino de Bahía Blanca en 1977. Ciento cuarenta encontrados, de más de quinientos. Quedan, según calcula la prensa argentina, unos trescientos por encontrar, hoy personas de cuarenta y tantos o cincuenta años que probablemente no saben quiénes son en realidad. Y las fundadoras se están muriendo por el camino: en junio de 2026, la propia Estela de Carlotto, que ya tiene 95 años, despedía públicamente a Taty Almeida, histórica referente de las Madres de Plaza de Mayo, una organización hermana nacida de la misma búsqueda.

Ciento cuarenta de más de quinientos, en cuarenta y ocho años, con las fundadoras muriéndose por el camino. No se puede contar esta historia como un triunfo. Se puede contar, en cambio, como lo que de verdad es: un grupo de mujeres que en 1977, sin ninguna garantía de éxito, sin poder, sin un Estado a su favor, y con la certeza razonable de que muchas de ellas se iban a morir sin ver el final, decidieron cumplir una palabra. Y la han cumplido durante casi medio siglo mientras el resultado, en dos tercios de los casos, todavía no llega.

No la cumplieron porque funcionara. La cumplieron mientras no funcionaba.

Ahí está, creo, todo lo que este libro quería decirte. No te prometí, desde el prólogo, que tu fragilidad se fuera a ir, ni que tu error viejo dejara de pesar de un día para otro, ni que las cinco historias que leíste fueran a terminar bien. No terminaron bien. Antonio Olmedilla murió sin ser llevado a un hospital. Isabel Rivera murió sola y nadie preguntó por ella durante quince años. Juan María Jáuregui sigue muerto, y el programa que sentó a su viuda frente a uno de sus asesinos se cerró después de catorce encuentros. La gente se sigue ahogando en el mismo mar donde Óscar Camps lleva diez años rescatando. Y las Abuelas de Plaza de Mayo llevan cuarenta y ocho años cumpliendo una palabra que todavía les falta cumplir en dos de cada tres casos.

Y aun así —o precisamente por eso— quiero decirte, para cerrar, lo único que sí puedo sostener con toda honestidad: eres barro, y eso quiere decir que te vas a romper, probablemente más de una vez. Y llevas dentro un aliento que no te diste tú mismo, y eso quiere decir que romperte nunca te ha quitado el valor. Las dos cosas son ciertas al mismo tiempo, hoy, en la semana que estás teniendo, y ninguna de las dos depende de tu último error.

Eres polvo, y eso quiere decir que te vas a romper. Llevas un aliento que no te diste tú, y eso quiere decir que romperte nunca te quitó el valor.

LA PALABRA

Génesis 9:9,11,13,16 (NVI)

PARA PENSAR, SIN APURO

- ¿Qué fragilidad tuya ya sabes que no se va a ir, y qué cambiaría si dejaras de esperar que se fuera?
 - Cuando vuelva —porque puede volver— ¿a quién vas a llamar? ¿Lo sabe esa persona?
-

Un paso: lo que sí puedes hacer esta semana, sin prometerte que se va a arreglar

No te voy a pedir que te perdones a ti mismo esta semana, ni que resuelvas el error que llevas cargando, ni que le pongas fecha a que tu fragilidad desaparezca. Ya te dije desde el prólogo que este no es ese libro.

Te voy a pedir algo más pequeño:

- 1 Elige una sola cosa que llevas escondida —un error, una vergüenza, una fragilidad que vuelve— y cuéntasela a una sola persona esta semana. No a la más difícil. A la más segura.
- 2 Nombra, con la mayor precisión que puedas, qué tipo de compañía te falta hoy: no cuánta gente, sino cuál. Y si puedes, díselo a alguien, aunque sea en una frase.
- 3 Decide, ahora, mientras estás bien, a quién vas a llamar la próxima vez que vuelvas a fallar en lo que ya has fallado antes. No esperes a necesitarlo para decidirlo.

Y si lo que cargas es más grande que un solo gesto de esta semana —si el ánimo bajo no se levanta hace tiempo, si aparecieron pensamientos de no querer seguir— vuelve al capítulo 1. Ahí está, otra vez, el mismo permiso: decirlo en voz alta y dejar que alguien te acompañe no es una falta de fe. Es parte de sostener, con honestidad, lo que eres.

Palabra de cierre

Quiero terminar con algo parecido a una bendición, sabiendo que quien carga un error viejo a veces necesita oírla más que nadie, y se la dice menos que nadie a sí mismo.

Que sepas, como el primer ser humano del relato, que tu valor quedó declarado antes de tu primera obra, y que ninguna semana mala te lo quita. Que si te sientes solo, aunque estés rodeado, sepas nombrar qué compañía es la que te falta, y que te atrevas a pedirla, aunque sea a una sola persona. Que si cargas un error que te tiene escondido, encuentres el valor de contárselo a alguien antes de que la vergüenza termine de decidir por ti quién eres. Que si sientes envidia de alguien a quien le está yendo mejor, no te juzgues por sentirla, y decidas con calma qué vas a hacer con lo que te está señalando. Y que si ya sabes que hay una fragilidad tuya que no se va a ir del todo, tengas decidido, de antemano, a quién vas a llamar cuando vuelva.

No sé si esta semana vas a sentirte mejor por haber leído esto. Nadie honesto podría prometértelo. Pero puedo decirte esto: eres barro, y vas a romperte. Y llevas un aliento que no te diste tú, y eso ya es tuyo, para siempre, incluso en tu peor semana.



José.

Oración

PARA REZARLA DESPACIO, EN VOZ ALTA SI PUEDES

Polvo y aliento



*Eterno,
hoy volví a medir mi semana por lo que hice, y otra
vez el resultado no me alcanzó para sentirme bien
conmigo mismo.*

*No te pido que me digas que eso no importa, porque sí
me importa, y fingir que no me pesa sería mentirte a
ti primero.*

*Te pido esto, que es más pequeño y más cierto: que no
olvide que fui declarado bueno antes de mi primera
obra, y que esa declaración sigue en pie hoy, se me
haya dado bien o mal esta semana.*



Si cargo un error que me tiene escondido, dame el valor de contárselo a una sola persona, aunque no sea la más fácil.

Si me siento solo, aunque esté rodeado de gente, ayúdame a nombrar qué compañía es la que me falta, y a pedirla sin vergüenza.

Si siento envidia de quien le está yendo mejor que a mí, no dejes que eso me convenza de que soy una mala persona; ayúdame a ver qué me está señalando, y qué hacer con eso.

Y si hay en mí una fragilidad que ya sé que no se va a ir del todo, dame la honestidad de no prometerme que no va a volver, y la sabiduría de decidir, ahora que estoy bien, a quién voy a llamar cuando vuelva.

Soy polvo, y voy a romperme. Llevo un aliento que no me di yo mismo, y eso nunca dejó de ser mío.

Antes de cerrar el libro

Caminamos por cinco historias que no prometieron, ninguna, un final feliz: un hombre al que no llevaron al hospital porque un protocolo escrito decidió que valía menos por ir en silla de ruedas; una mujer a la que nadie buscó durante quince años, aunque sus vecinos sí la habían notado; una viuda que se sentó frente a uno de los hombres que participó en matar a su esposo, en un programa que se cerró después de catorce encuentros; un socorrista que lleva diez años sacando gente de un mar donde la gente se sigue ahogando; y un grupo de abuelas que lleva cuarenta y ocho años cumpliendo una palabra de la que todavía falta cumplir dos tercios.

Ninguna de las cinco es una fórmula. Y aun así, cada una, desde su propio ángulo, sostiene lo mismo: fuiste declarado valioso antes de tu primera obra, y esa declaración no se retira con tu último error; no fuiste hecho para cargar tu vida a solas; lo que hiciste mal se puede reparar, pero lo que crees ser no tiene por qué quedarse escondido; hay preguntas —como la de Caín— que no le corresponde a este libro responderte, solo dejártelas; y hay compromisos que valen, aunque el resultado se demore toda una vida.

Si dejaras de medir tu semana por lo que produjiste, y empezaras a medirla por si dejaste de esconder algo, aunque fuera un poco, ¿qué cambiaría en la forma en que te vas a dormir esta noche?

No tienes que responderla ahora. Llévatela contigo, junto con el resto de este libro, a tu próxima semana difícil, a la próxima vez que te compares con alguien, a la próxima vez que sientas ganas de esconderte.



**Con todo mi cariño, para ti que eres barro y
aliento a la vez,
José.**

Bibliografía y fuentes

Nada de lo que leíste aquí es inventado. Cada palabra antigua y cada historia tiene su origen.

Los escritos

Todas las citas provienen de la **Nueva Versión Internacional (NVI)**, © Biblica, Inc., léidas en su contexto histórico-literario antes de citarse.

- Génesis 1 (capítulo completo leído, citado vv.26-27,31) — la creación del ser humano a imagen de Dios, y su declaración de bondad antes de cualquier obra.
- Génesis 2 (capítulo completo leído, citado vv.18,24) — “no es bueno que el hombre esté solo”.
- Génesis 3 (capítulo completo leído, citado vv.8-10,12) — el escondite tras la falla, y la pregunta “¿dónde estás?”.
- Génesis 4 (capítulo completo leído, citado vv.6-7,8,10) — Caín, Abel, y la pregunta que el texto deja sin responder.
- Génesis 9 (capítulo completo leído, citado vv.9,11,13,16, con los vv.20-23 presentes como contexto) — el pacto del arcoíris, y la fragilidad de Noé que el propio capítulo no esconde.

Las historias

- Antonio Olmedilla Toledano y los protocolos de no derivación de Madrid: elDiario.es, “El documental ‘7291’ visto con la hija de uno de los residentes fallecidos” (14 de marzo de 2025); Madrid Norte 24 Horas (4 de febrero de 2026); entrevista a Miriam Alía (MSF) en elDiario.es (24 de septiembre de 2023); El Salto, cronología de los protocolos; Amnistía Internacional, informe “Abandonadas a su suerte” (2020); elDiario.es, “109 familias.. logran reabrir el caso” (11 de enero de 2025).
- Isabel Rivera: Telemadrid, El Español y El Plural (25 de octubre de 2019); Fundación ONCE y Fundación AXA / Observatorio SoledadES, “Barómetro de la soledad no deseada en España 2024” (junio de 2024).
- Maixabel Lasa e Ibon Etxezarreta: Wikipedia (es), “Maixabel Lasa” y “Juan María Jáuregui”; The Conversation, “Maixabel: cuando la mediación va más allá de lo que refleja la pantalla” (6 de diciembre de 2021); Deia / Noticias de Gipuzkoa (30 de julio de 2014).

- Óscar Camps y Open Arms: UNICEF España; Wikipedia (en), “Óscar Camps” y “Proactiva Open Arms”; Forbes España, “Open Arms celebra sus 10 años de vida” (septiembre de 2025); Artículo 14 (1 de septiembre de 2025); Organización Internacional para las Migraciones, Proyecto Migrantes Desaparecidos.
- Abuelas de Plaza de Mayo: sitio oficial abuelas.org.ar; Infobae, “Abuelas de Plaza de Mayo confirmó la restitución del Nieto 140” (7 de julio de 2025); La Crónica de Hoy y El Financiero (México, misma fecha); Infobae, “El día que Estela de Carlotto recuperó a su nieto” (2025); CNN en Español, entrevista a Ignacio Montoya Carlotto (2021); Filo News (15 de junio de 2026).

Una nota honesta

Las cinco historias de este libro involucran a personas reales, contadas a partir de hechos documentados y verificados contra fuentes primarias y periodismo confiable antes de esta edición. Algunas cifras se dejaron deliberadamente aproximadas —“más de 70.000” personas rescatadas por Open Arms, “unos trescientos” nietos todavía sin encontrar— porque las fuentes disponibles no coincidían entre sí en el número exacto, y se prefirió la honestidad de lo aproximado antes que una cifra sin confirmar. Ninguna de las cinco historias termina en rescate. No es un descuido: es, precisamente, lo que este libro necesitaba mostrar sobre la dignidad que no se gana y la fragilidad que no siempre se resuelve.

FIN DEL LIBRO — POLVO Y ALIENTO

*“Un libro nuevo cada semana, para quien es
barro y aliento a la vez.”*

Si algo en este libro te movió, no lo guardes solo para ti: compártelo con quien hoy, a esta misma hora, está cargando un error que cree que lo define.

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, en godlives.co/necesito-ayuda: hay personas reales dispuestas a escucharte.

Godlives · Escrito por José Martínez · godlives.co