

A continuación encontrarás una muestra del libro  
«Una mujer como tú» de la autora Dra. Lis Milland.

Puedes adquirir el libro aquí:  
<https://www.editorialunilit.com/lismilland>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros  
por el correo [info@editorialunilit.com](mailto:info@editorialunilit.com)



Una  
*mujer*  
como tú

Sanidad interior a través de las  
experiencias de las mujeres de la Biblia

DRA. LIS MILLAND



# Contenido

Prólogo.....	vii
Introducción.....	ix
1. Agar.....	1
2. Débora.....	28
3. Ester.....	47
4. La sunamita.....	72
5. María, la madre de Jesús.....	91
6. Marta y María: Las hermanas de Lázaro.....	112
7. La mujer con flujo de sangre.....	140
8. Rut.....	167
9. Rahab.....	183
10. Eva.....	200
Reflexiones finales.....	223
Agradecimientos.....	224
Bibliografía selecta.....	226
Acerca de la Autora.....	227

# Prólogo

Si antes de leer este libro te pregunto: «¿Cómo describirías tu vida?», creo que contestarías de una forma distinta por completo a cómo lo harías una vez que lo leas. ¿Por qué? Porque en *Una mujer como tú* recibirás el regalo de ver tu propia historia desde otra perspectiva. Tus debilidades, temores o errores dejarán de ser los protagonistas. Tus heridas, fracasos y tristezas ya no ocuparán el primer lugar.

La gracia divina del Dios que te ama es la protagonista de cada historia presentada en este libro; y en el espejo de ese amor es que la autora te invita a mirarte. Al hacerlo, de seguro que no volverás a ver tu vida de la misma manera. Como dice la autora en uno de sus capítulos: «Amada mujer, has quedado atrapada en el glorioso amor del Señor»... ¡y eso lo cambia todo!

A través de este libro, Lis nos invita a detenernos ante muchas de las mujeres de la Biblia. No solo examina sus características o historias, sino que también nos muestra cómo el amor de Dios se revela para cuidarlas y encaminarlas en sus propósitos, ¡revolucionando así sus vidas!

La Dra. Lis Milland entrelaza su conocimiento bíblico con el profesional, a fin de brindarte una experiencia integral en la que puedas fortalecer tu espíritu, sanar tu alma

y transformar tu mente. En esta obra tienes la oportunidad de ser dirigida por una consejera cristiana para trabajar en aspectos importantes de tu vida y de ese modo poder recibir todo lo que Dios ha destinado para ti.

Te animo a que realices cuidadosamente cada ejercicio que te ofrece, pues el anhelo de Dios no solo es añadirle conocimiento a tu mente, sino dirigirte y saturarte de sobreabundante paz y libertad. Permite que Dios obre en ti a medida que aprendes la manera en que Él lo hizo en cada mujer de la Biblia. Pídele al Espíritu Santo que te muestre lo que no has visto y que te revele tu vida a través del espejo del corazón de Dios.

¡Este libro es un tesoro! Y lo es por una sencilla razón: ¡Tu Creador lo inspiró y lo escribió una mujer cuyo propósito de vida es la sanidad de todo tu ser!

Con amor,

*Christy Muller*

# Introducción

Este libro es una fusión de narración bíblica en forma sencilla, amena y práctica con análisis de aspectos psicosociales profundos. Además, combina eficaces ejercicios de sanidad interior, comprobados científicamente, y basados en mi experiencia de más de veinte años como terapeuta clínica.

Con este fin, realicé una labor de investigación al buscar el trasfondo histórico, político, cultural y social en el que se desarrollaron las historias de la vida de estas extraordinarias mujeres de la Biblia. A pesar de llevar toda mi vida en el evangelio, fue fascinante para mí descubrir cosas que no conocía. Esto me ayudó a entender mejor sus realidades y a notar cómo muchas de estas se parecen en gran medida a las nuestras. Por lo tanto, realizamos un recorrido muy interesante y espero que lo disfrutes tanto como yo.

Encontrarás análisis de casos que he atendido en mi oficina de consejería, historias de amigas y la aplicación de las técnicas más de avanzada en el campo de la psicología. Asimismo, pone a tu alcance consejos prácticos para ser feliz, vivir a plenitud, desarrollar la salud mental, la inteligencia emocional, las relaciones interpersonales eficaces y el crecimiento espiritual.

A través de la lectura podrás llegar al punto de tener la sensación de que estás en un proceso terapéutico de

sanidad interior. Te va a ayudar a indagar y entender mejor la naturaleza de Dios y el trato que ha tenido con las mujeres, tanto las bíblicas como las contemporáneas.

En este libro las mujeres no están expuestas en el orden en el que aparecen en la Biblia, sino por temas para trabajar terapéuticamente. La mayoría de las mujeres de la Biblia fueron sencillas, comunes y, en muchas ocasiones, con perfiles económicos y sociales bajos. Sin embargo, la sublime y gloriosa intervención de Dios en sus vidas las llevó a convertirse en mujeres tan extraordinarias que hasta el día de hoy hablamos y aprendemos de ellas. Incluso, ¡podemos vernos en sus propios espejos!

Entre los temas que podrás trabajar contigo, pues a la misma vez las mujeres de la Biblia los tuvieron que hacer, están los siguientes, entre otros:

- La importancia de darle cierre a los ciclos emocionales.
- La manera de completar el proceso del perdón.
- Descubrir tu verdadera identidad en Dios.
- Fortalecer tu amor propio.
- Vencer sentimientos de orfandad.
- El manejo eficaz de las pérdidas.
- La activación de una fe radical.
- Identificar tu propósito en Dios.
- Vencer el afán y la ansiedad.
- Identificar cómo ser una verdadera adoradora del Señor.
- Ser intrépida ante el llamado de Dios.
- Los retos de la maternidad.
- El manejo de las frustraciones.
- Vencer los sentimientos de culpa.
- La toma de decisiones asertivas.
- Cómo superar las crisis de fe.
- Mantener la esperanza a pesar de las circunstancias.

Recomiendo que el libro se utilice tanto a manera de una guía personal como también para estudio bíblico o sesiones terapéuticas en grupos pequeños.

Mi anhelo es que tú, como lectora, seas edificada y hasta aliviada ante el hecho de que nuestras pruebas, desafíos, crisis o problemas son del mismo tipo de situaciones que las mujeres de todos los tiempos han tenido que enfrentar, y esto incluye a las mujeres de la Biblia.

Mi oración por ti es que una vez completes este libro, que es a la vez un manual de trabajo para tu crecimiento espiritual, emocional y social, puedas enamorarte del Señor como nunca y recibas el aliento para alcanzar los maravillosos propósitos que Él tiene para ti. Al finalizar estas páginas te convertirás en un testimonio vivo de lo que es la transformación del alma. Prepárate, pues no serás la misma persona al terminar el proceso. ¡Lo lograrás!

Ahora, te invito a que hagas un compromiso con Dios, contigo misma y con la humanidad, a fin de convertirte en la mejor versión de ti a través de un proceso de sanidad interior y de experiencias de grandes mujeres en la Biblia:

### *Compromiso*

Hoy, me comprometo a honrar a Dios al vivir de la siguiente manera:

---

---

---

---

---

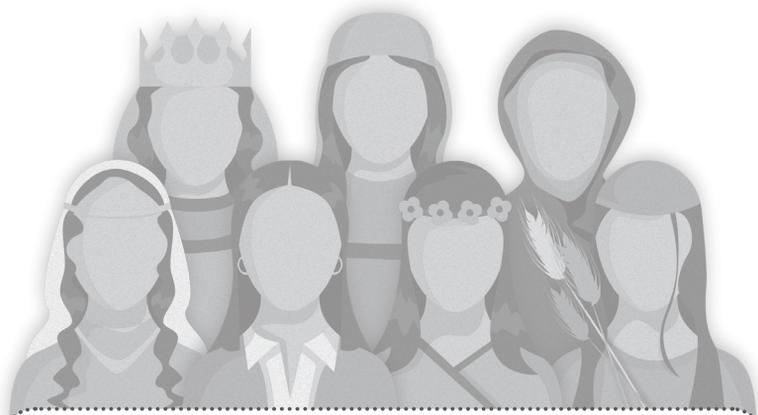
Firma

Fecha

# Capítulo 1

# Agar

Encontrada en el desierto y el llanto  
de su hijo que se escuchó



*«Cuando Dios oyó al niño sollozar, el ángel de Dios llamó a Agar desde el cielo y le dijo: “¿Qué te pasa, Agar? No temas, pues Dios ha escuchado los sollozos del niño. Levántate y tómalo de la mano, que yo haré de él una gran nación”. En ese momento Dios le abrió a Agar los ojos, y ella vio un pozo de agua. En seguida fue a llenar el odre y le dio de beber al niño».*

Génesis 21:17-19, NVI®

La historia de Agar es poderosa y llena de revelación en cuanto a cómo es el carácter de Dios y de cómo Él hace las cosas. Pone de relieve la realidad de que, en muchas ocasiones, las intervenciones del Señor pueden alejarse de los códigos humanos. Así que esta historia nos puede hacer salir de nuestras ideas simplistas con respecto a aspectos religiosos, al llamado, al cumplimiento de las promesas, a la forma en que el Señor se mueve en medio de nuestras dificultades, y a la manera en la que obra Dios en cuanto a su gracia y misericordia.

Algunos pueden ver a Agar como un personaje secundario en la historia de Abraham y Sara, o solo como la madre de Ismael. Sin embargo, el estudio en profundidad de los capítulos 16 y 21 de Génesis nos revela que su historia es la historia misma de Israel. Además, de seguro que puede parecerse a la historia de muchas de nosotras también en cierta forma. Las experiencias vividas por Agar nos enseñan algo de suma importancia acerca de Dios y es que Él nos encuentra cuando vagamos en lugares desiertos.

### *La historia de Abraham y Sara*

Sin lugar a dudas, para poder comprender la jornada de Agar es inminente examinar la historia de Abraham y Sara. Dios le había prometido a Abraham que se convertiría en el padre de una gran nación. Lo exhortó a que mirara a los cielos y que contara las estrellas a ver si podía, destacándole que así sería su descendencia (lee Génesis 15:5).

Hay milagros y portentos de Dios que se manifiestan en forma rápida y extraordinaria, pero en otras ocasiones puede ser a través de un proceso. Creo que cuando el Señor lo permite de esta manera es porque en el proceso va haciendo tratos importantes con nosotras,

lo cual implica paciencia, espera, incertidumbre y hasta momentos de sufrimientos. Sin embargo, esto no quiere decir que no se cumplirá lo que Él nos prometió. En el trascurso del cumplimiento de la promesa se van formando aspectos muy necesarios dentro de nuestro carácter y donde nuestro temperamento puede ser pulido. Así lo fue para Abraham y Sara; y también lo fue para Agar.

¿Qué ocurrió? Que la promesa de Dios a Abraham se encuentra con la aflicción de Sara y sus ansias de tener un hijo. Cuando Sara interpretó que Dios «se estaba tardando», creó una estrategia. Resulta que cuando nosotras queremos «ayudar a Dios», podemos alterar el plan perfecto que proviene de Él. La desesperación y la impaciencia nos pueden llevar a tomar decisiones que nos pueden generar conflictos en la vida.

El deseo y la impaciencia de Sara metieron a Agar en esa historia de la promesa. Las ramificaciones de la decisión de Sara tendrían consecuencias duraderas para todos los personajes implicados en esta historia. Quiero recordarte que Dios siempre llega a tiempo, aunque nosotras en nuestra humanidad lo interpretemos como que se está tardando. Para un Dios que es eterno, Él siempre está en *tiempo* y sus planes siempre se cumplirán en un diseño que no tiene fallas.

Agar, como esclava, no tenía derechos, ni poder decisional, ni voz y sus amos podían hacer con ella lo que bien les pareciera. En los tiempos bíblicos no era poco común que las personas de poder o posición social procurasen tener hijos mediante sus siervas. Sara le pide a Abraham que tuviese relaciones sexuales con su esclava egipcia y él aceptó la propuesta para poder tener un hijo. Agar concibió, y tan pronto se dio cuenta de que estaba embarazada, comenzó a mirar con desprecio a su dueña.

*Entonces Saray le dijo a Abram:*

*—¡Tú tienes la culpa de mi afrenta! Yo puse a mi esclava en tus brazos, y ahora que se ve embarazada me mira con desprecio. ¡Que el Señor juzgue entre tú y yo!*

*—Tu esclava está en tus manos —contestó Abram—; haz con ella lo que bien te parezca.*

*Y de tal manera comenzó Saray a maltratar a Agar, que esta huyó al desierto. (Génesis 16:5-6 NVI®)*

¿Alguna vez te has sentido utilizada? ¿Alguna vez te has sentido como un objeto? ¿Alguna vez te has sentido despreciada? ¿Alguna vez te has sentido humillada? ¿Alguna vez te has sentido maltratada? ¿Alguna vez has sentido que te han juzgado mal? Puede ser que no sea «alguna vez», sino que hoy te sientas así. La historia de Agar no terminó aquí. La tuya tampoco.

### *El encuentro del Señor con Agar en el desierto*

La esclava Agar, encinta y en conflictos con Sara, huye al desierto. Huye de la humillación y de la opresión. Lo interesante es que el nombre Agar es de origen hebreo y quiere decir «la que huye» («huida [fuga]», «forastera», «errante»).

El ángel del Señor la encuentra en el desierto. Fíjate que no fue que ella lo encontró, ni tampoco se registra que lo estuviera buscando, pero él la encontró a ella. Es que siempre nos encontrarán en la zona del dolor. El amor y la gracia del Señor se abren paso en los desiertos más áridos de la vida. Hace poco estuve físicamente en En-gadi, el lugar que inspiró muchos de los salmos. Pude ver un manantial de agua salir de uno de los desiertos más áridos del mundo. Así es la providencia

divina en la aflicción. Es más, el ángel del Señor se le apareció junto a un manantial y le hace una pregunta compuesta de dos partes:

*—Agar, esclava de Saray, ¿de dónde vienes y a dónde vas?*

*—Estoy huyendo de mi dueña Saray —respondió ella. (Génesis 16:8, NVI®)*

Notemos que el ángel del Señor la conocía por nombre y también sabía de su situación. Parece más bien como que la quería escuchar a ella. ¡Qué bueno es saber que en los desiertos se nos abren espacios para decir cómo nos sentimos y hay un mundo espiritual receptivo a eso!

Aunque la pregunta estaba compuesta de dos partes: «¿De dónde vienes y a dónde vas?», Agar solo respondió: «Estoy huyendo». Estaba concentrada en su circunstancia de angustia y de aflicción. Nunca pudo responder hacia dónde iba. Así nos puede pasar a nosotras en los momentos de crisis. Carecemos de dirección, hay incertidumbre y nos sentimos perdidas. Agar estaba concentrada en lo que le habían hecho y en el temor que tenía.

Debido a los aspectos emocionales que estaba viviendo, Agar estaba desorientada y no podía proyectarse hacia el futuro. Sin embargo, entonces, el emisario del Cielo le dijo lo que iba a suceder en su vida. Cuando estamos perdidas, la voz de la dirección de Dios casi siempre llega.

*«De tal manera multiplicaré tu descendencia, que no se podrá contar. Estás embarazada, y darás a luz un hijo, y le pondrás por nombre Ismael, porque el Señor ha escuchado tu aflicción. Será un hombre indómito como asno salvaje. Luchará contra todos, y todos lucharán contra él; y vivirá en conflicto con todos sus hermanos». (Génesis 16:10-12, NVI®)*

Parte de la dirección que recibió Agar sobre el futuro fue la revelación del nombre que le debía poner a su hijo. «Ismael» quiere decir «Dios escucha». Esto es una gran experiencia para Agar. Un recordatorio de por vida de que cuando estaba en el desierto, el Señor le habló y la vistió de promesas. Me imagino que cada vez que llamaba a su hijo por su nombre para que hiciera las tareas, una vez tras otra su alma se renovaba con la pronunciación de «Ismael». En cuanto a ti, ¿el nombre de tus hijos te dice algo?

### *Los desiertos de la vida*

Los desiertos de la vida muy bien pueden compararse con la depresión. Se trata de ese lugar árido donde tienes la sensación de que miras hacia los cuatro puntos cardinales y no ves nada. Hasta tienes la sensación de que buscando respuestas del Cielo no sucede nada.

Desde hace algunos años, atiendo a una paciente que batalla contra la depresión. La admiro, pues no se rinde y siempre busca las estrategias para estar bien. Es una mujer de Dios y me ha contado que para ella es muy fácil identificarse con Agar, debido a que ha estado en el desierto y también allí ha sido como encontrarse cara a cara con el Dios viviente. Dice que su desierto es la depresión, y que es un lugar donde la incertidumbre, el dolor, la pesadumbre y la oscuridad la acompañan día tras día. Aun así, sabe que en medio del dolor, la fatiga y el cansancio existe alguien que le dice: «No estás sola. Yo, tu Dios, estoy contigo. Podrás salir victoriosa y, porque te amo, te haré libre».

Para esta mujer la depresión es un desierto que la sorprendió. La incomprensión de personas la hicieron dudar de sí misma con frases como esta: «Solo tienes que poner más de tu parte», y muchas otras. Frases que taladraban su mente. Eso sin contar cuando la palabra

«suicidio» la visitaba. En cambio, Dios siempre llega a nuestra vida como llegó a la vida de Agar. Lo ha hecho con esta paciente y lo hace en tu vida también.

En uno de los tantos momentos que se sintió en el desierto, pensó que moriría, pero Dios no lo permitió. Experimentaba un profundo sentimiento de vacío y el pensamiento continuo de que estaba sola. En cierta ocasión, se encontraba llenándole unos documentos a una persona en su trabajo. A pesar de su profunda depresión, hacía un esfuerzo monumental para poder estar en su escenario laboral y poder cumplir con sus funciones. Mientras tanto, se hacía muchas preguntas que no tenían respuestas para ella.

Tiempo después se encontró a la persona a la que le estaba llenando los papeles y le dijo a mi paciente que ese día había visto a su lado una figura que brillaba y no podía ver su rostro. Pensó: *¡Qué bonito es mi Jesús! Esperó el momento perfecto para que supiera que, a pesar de que pensaba que estaba sola y que Él no me escuchaba, estaba equivocada. ¡Él siempre estuvo conmigo!*

La depresión es una condición que les genera muchas dudas a las personas. Es un sentimiento prolongado de tristeza, desmotivación, desgano, fatiga emocional y física. Todos podemos experimentar tristeza en distintos momentos de la vida, y esto es normal. Sin embargo, en la depresión, la persona se siente incapaz de enfrentarse a situaciones comunes que una persona que no está deprimida las podría manejar de forma acertada y sin mayores conflictos. Algo muy característico en una persona deprimida es la falta de esperanza, y hasta un día soleado lo siente gris. Estos sentimientos suelen presentarse de manera constante por dos semanas o más.

Deseo con todo mi corazón que si has estado en el desierto de la depresión, grabes estas palabras en tu alma hoy:

*Más allá de las pérdidas y de las experiencias tan duras que te han tocado vivir, hay un horizonte. Aunque te sientas dentro de un laberinto donde no puedas ver la salida o dentro de un túnel donde no puedes ver la luz, hay esperanza para ti. El Señor te encuentra en ese desierto. Él tiene grandes propósitos preparados para ti. ¡No te rindas!*

Agar, una mujer esclava no israelita, carente de poder o de estatus social, es la primera persona registrada en la Biblia que la visitó un ángel del Señor. ¡Es la única persona en la Escritura en ponerle un nombre a Dios, *El Roi*, «el Dios que me ve»! En medio del dolor y las dificultades, Agar recibe la bendición y las promesas de Dios. Estas son buenas noticias para aquellas de nosotras que sabemos que no somos perfectas, que hemos andado en lugares desiertos, que hemos llorado, que hemos tenido que salir corriendo de una situación y que podemos ser sobrevivientes de maltrato, abandono o de rechazo.

### *La importancia de cerrar ciclos emocionales*

A través de personajes bíblicos, como Agar, es que vemos al Señor listo para encontrarse con nosotras en el lugar de la desesperación, del dolor y de la incertidumbre. Cuando todo parece indicar que Dios está ausente o que sus promesas no tendrán cumplimiento, Él nos encuentra y tiene un trato con nosotras que nos marca para siempre.

Es curioso observar el hecho de que Agar solo hablaba del pasado y de lo que le hicieron, sin poderse proyectar hacia el futuro. El ángel del Señor le da la instrucción de que regresara al lugar de su aflicción.

*Y le dijo el ángel de Jehová: Vuélvete a tu señora, y ponte sumisa bajo su mano. (Génesis 16:9)*

Estos son procesos fundamentales para nuestra sanidad interior. No nos restauramos huyendo, nos restauramos enfrentando el dolor emocional y manejándolo para darle un cierre saludable.

Los procesos a los que nos tenemos que someter de parte de Dios para poder saborear la victoria final no necesariamente son sencillos, pueden ser complejos. Sin embargo, siempre redundarán en nuestro beneficio para la obra que Dios desea completar en nosotras. ¡Hay que cerrar ciclos! Las heridas no deben quedarse abiertas.

Agar es un ejemplo de que nuestra mente puede quedarse atrapada en momentos del pasado que conforman ciclos a los que ya no deberíamos pertenecer, pues frenan nuestro propio avance y el presente. Cuando nos quedamos en ese discurso de «lo que me hicieron» y lo «que me pasó», nos estancamos en la vida. A todo esto se le llama apego, que es el vínculo afectivo que nos ata a experiencias negativas en ocasiones sin sentido alguno.

No se trata de olvidar. El olvido no existe, porque todo queda registrado en nuestra memoria, sino de descubrir la transformación dentro de una misma a fin de poder seguir avanzando a pesar de la pérdida sufrida, de los abusos o de las injusticias. Cuando ocurre esto, comenzamos a recordar sin dolor. Es más, damos gracias por lo que fue y no sufrimos por lo que ya no es. Logramos asimilar la vivencia del dolor como una experiencia para crecer y aprender, no como una caída que nos vuelve vulnerables.

Parece bastante fácil, pero lograrlo requiere trabajar un perdón que muchas veces nunca llega, pues quien nos falló no lo pide y nunca reconoce el daño que nos hizo. Por lo tanto, aprender a no guardar rencores se

vuelve un trabajo personal que solo podemos completar con la ayuda de Dios y, en ocasiones, hasta debemos buscar ayuda profesional.

Es imposible que encuentres una explicación o respuesta a todas las preguntas que te lleguen a la cabeza cuando estas tratando de hacer un cierre emocional. Lo cierto es que, a veces, no todo resulta justo o lógico, y tenemos que aprender a vivir con eso. Empeñarse y aferrarse a querer entender con exactitud lo sucedido y la razón de que sucediera, nos desgasta para lograr enfocarnos en cerrar el ciclo de manera saludable, tal y como es el anhelo del corazón de Dios. Hoy puedes recibir su promesa:

*Aquello que fue, ya es; y lo que ha de ser, fue ya; y Dios restaura lo que pasó. (Eclesiastés 3:15)*

En la vida no tenemos el control de todas las cosas. Como le sucedió a Agar, otros toman decisiones que nos afectan a nosotras. El mejor camino para lograr aceptar lo que ya nos pasó, es dejar de pensar en posibilidades distintas debido a que el pasado, aunque si lo trabajamos puede restaurarse, no lo podemos cambiar. Te invito con amor a dejar de darle vueltas al «¿Y si yo hubiera...?», «¿Qué habría pasado si...?», «¿Sería posible que...?».

Para lograr cierres emocionales saludables es fundamental trabajar el perdón. Me he dado cuenta de que, por lo general, las personas deciden perdonar cuando se percatan de que permanecen como heridas ambulantes si no lo hacen. Es fascinante para mí ver cómo el perdón funciona como el antídoto idóneo para reconstruir en nuestro interior lo que pasó.

Estoy segura de que Agar no deseaba que la utilizaran ni lastimaran. Nadie hace planes para recibir una herida, una infidelidad, una traición o una venganza. Es lamentable que parezca no haber límites a las

heridas que los seres humanos les puedan causar a otros. El perdón, en cambio, siempre es el recurso por excelencia para sanar.

### *La relevancia del perdón*

Te presento algunos puntos importantes sobre el perdón, a fin de que reflexiones y medites en su alcance. Todos se basan en experiencias personales y en casos que he visto en la oficina:

- El perdón es una decisión personal. Por encima y más allá de la profundidad de la herida, de cuán hondo nos lastimaran o de quien provenga el daño, Dios ya ofreció su gracia para ayudarnos a vencer.
- Mientras más íntima y profunda sea la relación que las personas tengan con Dios, más fácil les resultará perdonar y seguir adelante. Hay cosas que solo con la ayuda del Señor se pueden lograr.
- Para hablar del perdón, lo justo es que reconozcamos la realidad del dolor infligido. Si no nos hubieran lastimado, no habría necesidad de perdonar.
- Debemos reconocer cuánto nos duele lo que nos sucedió. Cuando hay aceptación, comienzan los cambios.
- Completar el proceso de perdón es un fundamento para ser feliz. Es imposible vivir en plenitud y gozo sin haber perdonado.
- Tiene que llegar el momento en el que me mueva de la zona emocional de dolor y no quedarme atascada a lo que pasó. Los que mantienen sus memorias activas con los momentos en los que les hirieron, casi siempre están llenos de amargura.

- Uno de los mayores problemas que tienen las personas lastimadas es su tendencia a herir a otros, aun cuando esa no sea su intención consciente. Puedo transferir la amargura de mi vida a quien menos se lo merece.
- Perdonar es deshacerse de la amargura. Cuando nos negamos a perdonar, le damos lugar a la aflicción, a la ira, a la tristeza, a la irritabilidad, a las enfermedades físicas y a la depresión.

¿Cuánto tiempo llevas cargando una aflicción por la falta de perdón? ¿Todavía te duele o te molesta? Mientras más rápido se perdona a nuestros ofensores, mucho mejor será para nosotras. No tenemos que esperar a que las personas que nos hicieron daño nos pidan perdón para entonces perdonarles. No debemos condicionar el darle un cierre emocional a los daños que nos infligieron al hecho de que haya una admisión de la falta en el ofensor. ¿Cuánta gente te ha lastimado y nunca ha reconocido el daño que te ha hecho?

¡Perdonar tiene muchos beneficios! ¡Cerrar ciclos nos hace libres! Cuando las personas completan el proceso de perdonar, suelen sentirse más felices, con mayor confianza en sí mismas, se aceptan mejor y caminan por la vida con mayor ímpetu. Por experiencias propias reconozco que la decisión de perdonar no es fácil. Sin embargo, es la única manera de seguir adelante. La mejor ruta es la que produce la restauración de nuestra alma y esa es la senda del perdón.

Si tomamos el camino de atarnos al dolor de lo que nos han hecho, como le pasaba a Agar, esa amargura echará raíces en nuestra alma y eso no es justo ni para nosotras mismas ni para los demás. No hay límites en la paz que se experimenta cuando se perdona, y la voluntad del Señor para nuestras vidas es que vivamos en paz:

*No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos.* (Romanos 12:17-18, NVI®)

## *Pasos para cerrar los ciclos emocionales*

Ahora bien, antes de continuar, quiero sugerirte algunos pasos que te permitan cerrar los ciclos emocionales:

- 1. Identifica el daño que te han hecho:** Debe haber una aceptación sobre lo que te ha lastimado y que ha tenido un impacto en tus emociones.
- 2. Comprende que el ciclo de dolor debe llegar a su fin:** Hay personas que se atan al sufrimiento y no lo quieren soltar. Toma la decisión de desligarte de lo que no te permite ser feliz.
- 3. Suéltalos:** Existen apegos emocionales que son dañinos en gran medida, sobre todo cuando el apego es a la propia experiencia de dolor. Comprendo que soltarlos puede ser difícil y genera sentimientos de vacío. Sin embargo, continuamente les digo a mis pacientes que aunque soltar duele, mantenerse afeerrado a los recuerdos y experiencias que nos lastiman de seguro que duele mucho más.
- 4. Perdónate a ti misma:** Este es el perdón más complejo de resolver, pues siempre me tengo conmigo y puede estar de forma constante el dedo acusador en mi contra. Aun así, es el más importante, dado a que si no lo tengo resuelto, provoca sentimientos de culpa desde el punto de vista emocional. Intenta sentir empatía contigo misma.
- 5. Acepta lo ocurrido como una experiencia de crecimiento en tu vida:** La vida se trata de un continuo

cúmulo de experiencias para derivar lecciones y crecer a nivel emocional y espiritual. Es muy buen ejercicio poner por escrito la respuesta a esta pregunta: *¿Qué he aprendido con lo que viví?*

6. **No hables más de lo mismo:** Pasar página implica que se está logrando un nivel de sanidad en el que no es necesario continuar con las mismas narrativas de lo que me pasó y de lo que me hicieron.
7. **Aléjate de lugares, personas y cosas que te mantengan en el ciclo:** Cambia de ambiente y desarrolla relaciones con gente nueva que te lleve a convertirte en una mejor versión de ti misma y que no te arroje de nuevo a ciclos de los que ya decidiste salir.
8. **Depende del Señor:** Lo que no podemos lograr con nuestras fuerzas lo podemos alcanzar con la fortaleza que nos da Dios. Él es nuestro socorro y pronto auxilio. Sin Jesús, nada podemos hacer. Depende de Él y verás cómo alcanzarás liberarte de las cadenas que te ataban en el ciclo emocional.

*Dios siempre escuchará el llanto  
de nuestros hijos*

La promesa que Dios les dio a Sara y Abraham se cumple. Isaac nace y surgen conflictos entre Ismael y él. Sara se da cuenta y le pide a Abraham que sacara de la casa a Agar y a su hijo. Este asunto angustió a Abraham, porque se trataba de su hijo. Sin embargo, tomó un pan y un odre de agua, y los expulsó. Entonces Agar va de nuevo hacia el desierto, pero ahora con su hijo. Veamos qué sucedió:

*Cuando se acabó el agua del odre, puso al niño debajo de un arbusto y fue a sentarse sola a cierta distancia, pues pensaba: «No quiero ver morir*

*al niño». En cuanto ella se sentó, comenzó a llorar desconsoladamente. Cuando Dios oyó al niño sollozar, el ángel de Dios llamó a Agar desde el cielo y le dijo: «¿Qué te pasa, Agar? No temas, pues Dios ha escuchado los sollozos del niño. Levántate y tómallo de la mano, que yo haré de él una gran nación».* (Génesis 21:15-18, NVI®)

Esto nos permite ver con claridad que Dios estará atento al llanto, a las necesidades y a las situaciones de nuestros hijos. No debemos temer, sino confiar en que sin importar de cuáles sean las circunstancias, el Señor intervendrá para rescatar, cuidar y fortalecer a nuestros hijos.

Mi amado hijo Adrián tiene un diagnóstico relacionado al habla y al lenguaje. Esta condición se llama apraxia verbal y motora. A los niños que tienen esta condición les ocurre algo a nivel neurológico que, a pesar de que todo lo comprenden y saben lo que quieren decir, en la planeación cerebral no le salen las palabras. En cuanto al aspecto motor, también requieren terapias especializadas para lograr unas fortalezas.

Cuando adoptamos a nuestro hijo, teniendo el hermoso privilegio de que naciera desde nuestro corazón, buscamos todos los recursos y las mejores ayudas para que lograra superarse en todas las formas posibles e imposibles, también porque no creemos en las limitaciones.

Aun desde antes de conocer a Adrián y de que llegara a nuestras vidas, yo oraba para que el Señor lo cuidara. Le decía al Padre celestial: *Dondequiera que esté nuestro hijo, bendícelo y protégelo*. Sin nunca haberlo visto, ya lo amábamos y le pedíamos al Señor que su cobertura estuviera con él.

Cuando nos presentaron a Adrián, nos hablaron de la condición. Además, nos explicaron que mientras

estaba en el albergue de niños huérfanos, una patóloga del habla de la escuelita donde estudiaba se había interesado en su caso y se dio cuenta de que era necesario hacerle una serie de evaluaciones para identificar con precisión qué era lo que le estaba sucediendo. Cuando nos dijeron esto, mi esposo y yo pensamos en lo mismo: *Qué especial y sensible debe ser esa persona cuando le prestó atención a un niño sin padres y buscó auspiciadores de servicios privados en el área del habla para que lo evaluaran.*

¿Cuál fue nuestra sorpresa? Que la patóloga es una muy amiga nuestra que vivía en una ciudad distante a nosotros, pero sí muy cerca del albergue. Lo cierto es que cuando esta amiga hizo esto, ninguno de nosotros nos imaginábamos que Adrián sería nuestro hijo. Esta fue mi primera experiencia para comprender que Dios lo cuidó y lo cuida aún.

Las madres podemos tener una tendencia natural a preocuparnos por nuestros hijos. Según estudios científicos, estas preocupaciones se multiplican cuando se refieren a niños con condiciones especiales.

Cuando lo matriculamos en la escuela, ya viviendo con nosotros, tuvimos una experiencia en la que en una ocasión acusaron a Adrián de algo que le hizo a otro niño y le aplicaron consecuencias. En cuanto me dijeron que Adrián le había cortado los cordones de los zapatos de otro niño, de inmediato supe que él no lo pudo haber hecho, pues no tiene la fuerza motora para lograrlo. En ese tiempo necesitaba asistencia para lograr cortar papel.

Como todo sale a la luz, a los días se supo en la escuela que no había sido Adrián. Esta situación me dio mucho coraje y les aseguro que con todo lo que respeto a los maestros, porque es la profesión que más admiro, no pude disimular la frustración de que lo

castigaran por algo que no había hecho y que por su limitación del habla no se pudiera defender. Creo que fue la primera experiencia donde entendí la fortaleza que tenemos las madres cuando se trata de proteger a nuestros hijos.

Luego de esto, cada vez que lo dejaba en la escuela me quedaba ansiosa. A mi mente venían pensamientos automáticos de que le podía volver a pasar algo y que no tendría los medios para protegerse. Durante el día, mientras estaba en el trabajo, venía la inquietud a mi mente de si estaría bien. Esta experiencia sirvió para darnos cuenta de que al terminar el año escolar, para lo que no faltaba mucho tiempo, debíamos cambiarlo de escuela, pues necesitaba una más especializada en su diagnóstico. Adrián ha superado muchas cosas en estos años y es un milagro. Ha sido una combinación de fe, constancia, perseverancia, disciplina y motivación. No obstante, por sobre todas las cosas quiero destacarte que en ese tiempo hubo una intervención que Dios tuvo conmigo en uno de esos momentos de ansiedad y fue: *Lis, tú no puedes cuidar a tu hijo las veinticuatro horas del día, porque eso es imposible. No temas. Yo sí.*

Te regalo estos testimonios y, como podrás imaginar, hay otros. Supongo que tú también tienes unos cuantos en los que el Señor te ha mostrado que cuida de tus hijos y que, tal y como lo hizo con Agar y conmigo, Él escucha el llanto del muchacho donde está.

Por otra parte, cuando llegan noticias que nos perturban, la esperanza en el Señor es el sostén oportuno. Una paciente a quien atiendo hace años ha demostrado ser una madre muy valiente frente a lo inesperado. Es un gran ejemplo de que cuando confiamos en que Dios es el que cuida a nuestros hijos en el desierto, podemos descansar y veremos lo imposible hacerse posible. Esta es su historia:

*«Yo podría ser Agar»*

*Entonces, ocurrió lo inesperado cuando un detente llegó a mi vida y a mi casa. En ese momento es en el que sentí que me lanzaban al desierto, al igual que Agar, sin esperanza y sin ninguna posibilidad de que el destino cambiaría.*

*En el año 2018, ocurrió lo que nunca pensé que viviría. La desesperación llegó a mi casa cuando mi primogénito presentó su primera crisis mental y, con esta, su primera hospitalización. En ese momento no entendía lo que sucedía. Desde el embarazo, crecimiento y desarrollo de mi hijo, me esforcé para que durante esas primeras etapas tuviera las mejores experiencias de vida, pero sobre todo me esforcé para que a través de esos primeros años de vida conociera a Jesús.*

*En el verano de ese año es cuando sin entender lo que estaba pasando, y mientras mi hijo estaba hospitalizado, recibo una llamada. Se trataba del manejador de caso del hospital. Le escucho y le pregunto:*

*—¿Qué tiene mi hijo? ¿Por qué está diciendo que escucha voces? ¿Por qué habla incoherencias?*

*Mientras conducía, dialogaba con él. Entonces, de repente me dice:*

*—Mamá, su hijo tiene esquizofrenia.*

*No podía creer lo que estaba escuchando. En ese momento le respondo:*

*—No puede ser, mi hijo nunca se ha enfermado, él siempre ha sido saludable, está estudiando y tiene mucho por vivir. Es joven y dentro de poco cumplirá veintiún años.*

*En ese instante, detuve mi auto, sentía que me faltaba el aire y que debía ser un error lo que me estaba diciendo. Una película pasó por mi cabeza de todo lo vivido, desde el embarazo hasta ese momento. Cada*

*sonrisa, sus primeros pasos, sus primeras palabras, sus logros y cada uno de los sueños alcanzados y los que aún faltaban por alcanzar. El manejador de caso continuó diciendo:*

*—Mamá, él no podrá continuar sus estudios, no podrá casarse ni tener una familia. No podrá tener una vida como la que usted espera para él. Le recomiendo que busque información sobre esta enfermedad, pues es una enfermedad para toda la vida, no tiene cura y debe saber cómo manejarla.*

*De repente, me sentí perdida, sentí un gran vacío, sentí que me habían lanzado al desierto para ver morir a mi hijo. Para ver morir sus sueños, sus metas, su destino, y sentí que moriría junto a él. Ese fue el comienzo de una larga, triste y dura travesía acompañada de once hospitalizaciones, de intervenciones de policías y paramédicos, de visitas a salas de tribunales y de largas noches.*

*La tristeza embargó mi corazón en múltiples ocasiones, la soledad, la depresión, la desesperanza, la desilusión y sobre todo la falta de fe. En mi interior estaba presente la promesa que Dios le había hablado a su vida, pero al mismo tiempo sentía coraje, tristeza, frustración y le pregunté a Dios en múltiples ocasiones: «¿Por qué mi hijo? ¿Por qué tengo que ver morir sus sueños?».*

*En ese momento es cuando pienso: «Yo podría ser Agar». Me imagino a Agar en el desierto pensando en que su hijo moriría de hambre sin que ella pudiera hacer algo para evitarlo. Pienso en los días de soledad, incertidumbre y desesperación que tuvo que haber vivido mientras anduvo errante por el desierto de Beerseba junto a su hijo. Sin embargo, veo cómo aun en el desierto Dios fue su pastor. La Palabra nos dice que un ángel de Dios escuchó la voz y el llanto de*

*todo pronóstico negativo, Él ha levantado bandera. Dios no ha terminado la sanidad completa en su vida, pero de algo estoy segura, y es que Él le bendecirá, le hará fructificar, y hará que sea un hombre de destino y propósito para su gloria.*

Recuerda, ¡tú también puedes ser Agar! Hoy Dios te dice: «No temas, levántate». Así que presenta tu problema ante su presencia, pues Él abrirá tus ojos espirituales y verás las maravillas que tiene reservadas para ti. Así dice tu Dios:

*He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad. (Isaías 43:19)*

Dios escucha tu clamor desde el desierto. Sus oídos están atentos a tu llanto y al de tus hijos. Así como Ismael creció, habitó en el desierto y fue tirador de arco, Él te enseñará a que crezcas, habites en el desierto y tomes lo que ha puesto en tus manos, pues en el desierto es donde crecerás, florecerás y te fortalecerás hasta llegar a alcanzar lo que Dios tiene preparado para ti.

## *Oración*

*Dios eterno:  
Aunque soltar no es una tarea fácil, estoy segura de que con tu ayuda y fortaleza no hay nada que no sea capaz de lograr. Puedo reconocer que dentro de mí hay puntos sensibles, heridas que no están cerradas por completo y asuntos difíciles que consideraba resueltos.*

*Hoy, Padre celestial, por tu sublime gracia me diriges con amor hacia mi restauración. Me guías a*

*desatarme de las cadenas de opresión y amargura generadas por la frustración, el coraje hacia quien me lastimó y la falta de perdón. Disfruto del hermoso regalo de perdonar y soltar toda consecuencia del daño que me infligieron.*

*Me comprometo a detener toda tristeza y a no darle cabida a la depresión ante lo que ya pasó y que, en este instante, no puede cambiarse de manera circunstancial, pero sí edificarse en mi interior. Reconozco que solo el poder del perdón puede mantenerme con paz dentro de tu voluntad y siendo llevada hacia adelante en el fluir ascendente de tus planes eternos para mi vida.*

*Tú encontraste a Agar en el desierto y escuchaste el llanto de su hijo. Te pido que oigas el llanto de mi alma y las necesidades de nuestros hijos. Abrázanos y socórrenos con tu amor para poder descansar en tus dulces brazos.*

*En el poderoso nombre de Jesús, amén.*

## *Afirmaciones*

Te invito a que hagas tuyas las siguientes declaraciones:

- Hoy encuentro un tesoro porque decidí reconstruir el pasado.
- El amor del Señor es más fuerte que cualquier daño que me hayan hecho.
- Abro mi corazón al poder restaurador de Dios.
- Soy libre de cada dolor, ira y culpa.
- Todo está bien en mi alma.
- He perdonado.
- Me siento segura en el amor del Señor.

## *Tus propias afirmaciones*

---

---

---

---

---

---

## *Ejercicios*

1. Identifica las experiencias que has atravesado en la vida que han sido un desierto emocional.

---

---

---

---

2. En ese «tiempo de desierto», ¿cómo se te manifestó Dios?

---

---

---

---

3. Hemos comparado el desierto con lo que se siente una depresión. Me interesa que puedas explorar la posibilidad de que puedas estar atravesando depresión en estos momentos. Marca los síntomas que identificas que has experimentado en las últimas dos semanas:

- \_\_\_ Tristeza frecuente.
- \_\_\_ Alteración en los patrones de sueño.
- \_\_\_ Pérdida de energía.
- \_\_\_ Desmotivación.
- \_\_\_ Llanto.
- \_\_\_ Alteración en los patrones alimenticios.
- \_\_\_ Sentimientos de culpa.
- \_\_\_ Debilidad física.
- \_\_\_ Dificultad para levantarte por las mañanas de la cama.
- \_\_\_ Pobre concentración.
- \_\_\_ Pensamientos negativos.
- \_\_\_ Baja autoestima como nunca.
- \_\_\_ Irritabilidad.
- \_\_\_ Falta de esperanza.
- \_\_\_ Pensamientos de muerte o suicidio.

Si has identificado cinco o más de estos síntomas, es un indicador de que necesitas visitar a un profesional de ayuda para realizar una evaluación. Si reconoces que tienes pensamientos suicidas, debes buscar ayuda con urgencia. Recuerda que no se deben tomar decisiones permanentes ante situaciones de vida o estados de ánimo transitorios.

4. ¿Cuáles son las emociones que se despiertan en tu interior cuando llegan los recuerdos de las experiencias que tuviste con personas que te hirieron?

---

---

---

---

## *Ejercicios sobre el perdón*

Practica el siguiente ejercicio para completar el proceso de perdonar.

1. Escribe el nombre de la persona que te hizo daño y que consideras que necesitas perdonarle:

---

2. ¿Cuáles fueron los daños? Expresa lo que sientes y piensa en lo que ocurrió.

---

---

---

---

3. ¿Qué te hubiera gustado decirle a la persona en el momento que sucedieron los hechos?

---

---

---

---

4. ¿Qué deseas decirle en estos momentos?

---

---

---

---

5. Describe lo que has aprendido a través de esta experiencia.

---

---

---

---

6. Señala cómo lo vivido te hace hoy una mejor persona.

---

---

---

---

7. Explica por qué es beneficioso para tu alma el acto de perdonar:

a) \_\_\_\_\_

---

---

---

b) \_\_\_\_\_

---

---

---

c) \_\_\_\_\_

---

---

---

d) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

e) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Completa la siguiente declaración:

Hoy \_\_\_\_\_ (escribe la fecha), encuentro un tesoro, pues perdono a \_\_\_\_\_ (escribe el nombre de la persona a quien perdonas) y soy libre en el nombre poderoso de Jesús.