Vivimos en una época en la que el dolor se ha convertido, casi sin darnos cuenta, en una carta de presentación. Las heridas del pasado —rechazos, traiciones, fracasos, pecados— ya no solo se recuerdan: se exhiben, se repiten, se convierten en identidad. Pero desde la fe católica tradicional, hay una verdad revolucionaria que rompe con esta lógica: **tu herida no define quién eres**.

Y más aún: **Dios no te llama por tu trauma, sino por tu redención**.

---

1. El gran engaño de nuestro tiempo: identificarte con tu herida

Hoy se nos enseña —explícita o implícitamente— que debemos "abrazar nuestro dolor" hasta el punto de construir nuestra identidad sobre él. Así nacen frases como:

- "Yo soy una persona rota"
- "Soy así por lo que me hicieron"
- "Mi pasado me define"

Pero esta visión, aunque aparentemente terapéutica, encierra una trampa espiritual profunda: **te ata a lo que Cristo vino a liberar**.

Desde una perspectiva teológica, esto es problemático porque contradice la esencia misma del Evangelio. El cristianismo no es la religión del trauma… **es la religión de la redención**.

---

2. La verdad que lo cambia todo: eres una nueva creación

El apóstol San Pablo lo expresa con una claridad contundente:

> *"El que está en Cristo es una nueva criatura; lo viejo ha pasado, ha comenzado lo nuevo"*

> *(Segunda Carta a los Corintios 5,17)*

Esta afirmación no es poética. Es ontológica. Es real.

Cuando una persona entra en comunión con Cristo —especialmente a través del Bautismo y la gracia— ocurre algo radical:

- No eres una versión mejorada de tu antiguo yo
- No eres un "traumatizado en proceso"
- **Eres una nueva creación**

Esto significa que tu identidad más profunda ya no está en lo que sufriste, sino en lo que Cristo ha hecho en ti.

---

3. Cristo no vino a validar tu herida… vino a sanarla

Es importante decirlo con claridad: **Dios no niega tu dolor**, pero tampoco quiere que vivas esclavizado a él.

Jesucristo no se acerca al hombre herido para decirle: "Define tu vida por esto".
Se acerca para decirle: "Levántate".

- Al paralítico: "Levántate y anda"
- Al ciego: "Recobra la vista"
- Al pecador: "Vete y no peques más"

Cristo nunca absolutiza la herida. **La atraviesa, la redime y la transforma**.

---

4. El peligro espiritual de hablar más de la herida que de la sanación

Hay un riesgo real —y muy actual—: **quedarse instalado en el relato del dolor**.

Cuando una persona habla constantemente de lo que le hicieron, de lo que sufrió, de lo que perdió… pero apenas habla de la gracia, del perdón o de la sanación, ocurre algo interior:

- Se refuerza la identidad de víctima
- Se debilita la esperanza
- Se bloquea la acción de la gracia

No se trata de negar el pasado. Se trata de **no vivir anclado en él**.

Desde la pastoral, esto es clave:
recordar no es lo mismo que revivir constantemente.

---

5. La visión cristiana del pasado: redimido, no borrado

El cristianismo no propone una amnesia emocional ni espiritual. Dios no borra mágicamente tu historia. Hace algo mucho más grande:

la redime

Esto significa que:

- Tu pasado no desaparece
- Pero pierde su poder de definirte
- Y se convierte en instrumento de gracia

Como decía la tradición espiritual:
“Dios escribe recto con líneas torcidas”

Incluso tus heridas —bien entregadas a Dios— pueden convertirse en:

- Fuente de humildad
- Camino de santificación
- Puerta para ayudar a otros

---

6. No eres tu pasado: eres hijo de Dios

Aquí está el núcleo de todo: **tu identidad no está en tu historia, sino en tu filiación divina**.

Si reduces tu identidad a lo que te ocurrió, te estás mirando desde abajo.
Pero si te miras desde Dios, descubres algo infinitamente mayor:

- No eres “el abandonado” → eres amado
- No eres “el fracasado” → eres redimido
- No eres “el pecador sin salida” → eres llamado a la santidad

La teología católica es clara:
la gracia no solo perdona, sino que eleva.

---

7. Claves prácticas para dejar de vivir desde la herida

Este camino no es automático. Requiere decisión, gracia y combate espiritual. Aquí tienes una guía concreta:

1. Ordena tu lenguaje

Lo que dices construye tu identidad.

 “Yo soy así por lo que me pasó”
 “Eso me pasó, pero no define quién soy”

---

2. Confiesa más la obra de Dios que tu dolor

Habla de cómo Dios te está sanando, no solo de lo que sufriste.

---

3. Acude a los sacramentos

Especialmente:

- Confesión → rompe cadenas del pasado
- Eucaristía → fortalece tu nueva identidad

---

4. Practica el perdón (aunque cueste)

El rencor te ata al pasado. El perdón te libera.

---

5. Deja de recrearte en la herida

No todo recuerdo es sano. Hay memorias que necesitan ser entregadas, no alimentadas.

---

6. Busca dirección espiritual

Un buen guía te ayudará a no confundir sanación con victimismo.

---

8. Una advertencia necesaria: sanar no es negar el dolor

No se trata de espiritualizarlo todo ni de negar el sufrimiento. El dolor es real. Las heridas existen.

Pero hay una diferencia radical entre:

- **Reconocer una herida**
  y
- **convertirla en tu identidad**

Lo primero es necesario.
Lo segundo es destructivo.

---

9. La verdadera libertad: vivir desde Cristo, no desde tu pasado

El mundo te dirá: “Exprésate desde tu herida”.
Cristo te dice: **“Vive desde tu redención”**.

Y esto lo cambia todo.

Porque al final, la pregunta no es:

 “¿Qué te pasó?”
sino
 “¿Quién eres en Cristo?”

Conclusión: deja de mirar atrás para empezar a vivir de verdad

No eres tu trauma.
No eres tu pecado.
No eres tu historia rota.

Eres una nueva creación en Cristo.

Y cuanto antes dejes de hablar más de tu herida que de tu sanación, antes empezarás a experimentar la verdadera libertad de los hijos de Dios.

Porque el cristianismo no es la historia de lo que te hicieron…
es la historia de lo que Dios está haciendo contigo.