



# LIBRE DE LA MANIPULACIÓN

CÓMO DESATARSE DE RELACIONES ABUSIVAS



CARLOS MRAIDA



---

*La misión de Editorial Vida es ser la compañía líder en comunicación cristiana que satisfaga las necesidades de las personas, con recursos cuyo contenido glorifique a Jesucristo y promueva principios bíblicos.*

---

### **LIBRE DE LA MANIPULACIÓN**

Edición en español publicada por  
Editorial Vida – 2014  
Miami, Florida

© 2014 por Carlos Mraida

Este título también está disponible en formato electrónico.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® nvi® © 1999 por Biblica, Inc.® Usados con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Citas bíblicas marcadas «RVR60» han sido tomadas de la Santa Biblia Versión Reina-Valera 1960 © 1960 por Sociedades Bíblicas en América Latina, © renovado 1988 por Sociedades Bíblicas Unidas. Usadas son permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de la American Bible Society y puede ser usada solamente bajo licencia.

Esta publicación no podrá ser reproducida, grabada o transmitida de manera completa o parcial, en ningún formato o a través de ninguna forma electrónica, fotocopia u otro medio, excepto como citas breves, sin el consentimiento previo del publicador.

Editora en Jefe: *Graciela Lelli*  
Edición: *Madeline Díaz*  
Diseño interior: *Mauricio Díaz*

ISBN: 978-0-8297-6316-4

CATEGORÍA: Vida cristiana/ Relaciones

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS  
PRINTED IN UNITED STATES

14 15 16 17 18 **RRD** 6 5 4 3 2 1

# Contenido

Introducción .....	5
1. ¡Vete! .....	23
2. El gusanito Peter Pan .....	33
3. El rinoceronte y las estrategias .....	45
4. Dr. House .....	55
5. La señora Atareada .....	63
6. <i>Dominus</i> .....	75
7. El séptimo samurái .....	89
8. Madera buena .....	99
9. ¡Vuela! .....	111
10. Amor a lo bonzo .....	133
11. No te tires al mar .....	147
12. El Gran Hermano .....	159
13. ¿Pollos o personas? .....	173
Conclusión: ¡Basta! .....	197



## Introducción

«Las personas que cometen actos malvados tienden a verse a sí mismas como las víctimas de aquellos a quienes persiguen».

—ROBERT Y KARIN STERNBERG, *La naturaleza del odio*

**M**aría Belén camina con la cabeza gacha, arrastrando los pies. Es anoréxica. Pareciera que estuviera cargando un peso enorme sobre su espalda. Se muestra siempre apática, desganada. Su mamá, Isabel, es una mujer de treinta y siete años que se casó joven. La historia clínica de la vida de Isabel no ha sido fácil. Jamás se sintió amada, ni valorada, ni respetada, ni protegida.

Esto ha hecho que inconscientemente utilice la relación con su hija para satisfacer sus propias necesidades afectivas. La falta de control en su vida hace que ejerza un control excesivo sobre la vida de María Belén. Su falta de valoración hace que de continuo le eche en cara a su hija los sacrificios y desvelos que hace por ella.

Su necesidad de respeto insatisfecha la lleva siempre a ver en cada actitud adolescente de su hija una falta de respeto grave. Ella está evaluando todo el tiempo a María Belén, a quien se le demanda de manera continua que pruebe su amor por su mamá.

Esto provoca en María Belén gran angustia y una enorme presión. Siente que haga lo que haga para satisfacer a mamá, jamás lo logrará. Su personalidad se caracteriza por la inseguridad y el temor a fracasar, recibir desaprobación y ser rechazada.

Para llenar sus vacíos, Isabel amenaza a María Belén con castigos y prohibiciones tontas. La llena de culpa. Siempre tiene razón. Jamás reconoce que ella fue la que se equivocó en algo. La critica y casi nunca la valora. La castiga no hablándole y permaneciendo enojada durante días. Le dice siempre que la defraudó y decepcionó.

Isabel no ve en María Belén a otra persona, sino que inconscientemente la considera un espejo, alguien a través de quien ella intenta suplir sus necesidades y alcanzar sus expectativas insatisfechas.

El vínculo enfermizo se profundiza con la tendencia permanente de Isabel a victimizarse. De este modo, se establece un círculo vicioso: exigencia desmedida y antinatural, imposibilidad de satisfacción, victimización, amenaza, culpa, desvalorización y rebeldía.

María Belén sufre de serios trastornos en su personalidad y su alimentación, por lo que se encuentra bajo tratamiento profesional.

\* \* \*

José está siendo atendido por ser protagonista de un caso de violencia de género. Al responder a por qué le pegaba a su esposa, indicó: «Nuestra relación siempre fue difícil. Al principio de nuestro matrimonio Marta era un ama de casa dedicada, que atendía a nuestros hijos. Yo era el único sostén de la familia. Mi función era volver cada noche al hogar con el dinero, y la de ella tener la casa, la comida y los chicos en orden. No había comunicación entre nosotros. Yo sentía que ella administraba el sexo y lo usaba para lograr algo de mí. Se trataba de un canje. De pronto, dijo que quería estudiar. Mientras no descuidara la casa, no vi ningún problema. Ella se graduó. Luego quiso trabajar. Y como nuestros hijos ya no eran pequeños, consideré que unos pesos más nos vendrían bien. Sin embargo, al alcanzar la independencia económica, ella ya no necesitó más el “trueque sexual”, así que su negativa a la intimidad se volvió algo frecuente. Y desde entonces dice que ya no siente nada por mí, no se ocupa de la casa, nuestros chicos están como perdidos, y esto me saca de quicio y me violenta».

\* \* \*

Mariela y Diego son dos cristianos del grupo de jóvenes mayores de una congregación urbana. Los dos tienen deseos de formar una

pareja. De modo que empezaron a relacionarse entre ellos de una manera diferente a como lo hacen con el resto del grupo. Comenzaron saliendo como amigos al cine y a cenar. Y han podido poco a poco romper con el aislamiento que caracteriza a muchos jóvenes de esa misma edad y situación afectiva. Sin embargo, nunca avanzaban más allá de esa amistad.

Mariela tenía una gran ilusión de que la amistad pasara a la categoría de un noviazgo formal. Y por momentos Diego le daba señales de querer tener una relación afectiva seria. No obstante, cuando todo parecía estar «a punto de caramelo» para que él le propusiera ser novios, Diego desaparecía por varias semanas sin dar señales de vida. Luego «resucitaba» y se comportaba como el más caballero y romántico de todos los hombres. Y otra vez Mariela quedaba fascinada, solo para sufrir otra decepción con el tiempo. Esto le provocaba una gran incertidumbre y un gran desgaste emocional y aun espiritual. Ya no sabía cómo orar.

La joven le comentó el asunto a su líder, y ella la animó a que confrontara a Diego, hablándole claramente. Así lo hizo. Diego le dijo que ella era especial para él, pero que no estaba seguro de querer comprometerse, que mejor dejaran las cosas como estaban para no lastimarse. Quedaron en seguir siendo amigos, aunque a corto plazo ambos mantendrían una distancia suficiente para no generar malos entendidos entre ellos. Hasta terminaron orando juntos. Mariela regresó dolida a su casa, aunque también tranquila por saber al menos lo que le esperaba.

A las dos semanas del acuerdo de distanciamiento, Diego volvió a la carga con un ímpetu desconocido. Le dijo a Mariela que no quería perderla y deseaba iniciar una relación de noviazgo. Mariela, llena de alegría y entendiendo que Dios contestaba por fin a sus oraciones, le dijo que sí, de modo que entablaron una relación afectiva. Pocos días después de cumplir su primer mes de noviazgo, Diego le dijo que sentía dudas, que prefería tomarse un tiempo para estar seguro. Mariela le preguntó qué había hecho mal para que en tan poco tiempo él vacilara. Le aseguró que estaba dispuesta a cambiar. Sin

embargo, Diego le explicó que el problema no era ella, sino él, y que necesitaba tiempo. Otra vez Mariela volvió sola a su casa, triste, decepcionada, pero ahora también sintiéndose culpable por no haber sabido darle a su novio lo que él necesitaba.

A los pocos días, Diego reapareció en escena, otra vez con toda su vehemencia afectiva y verbal, diciéndole que el tiempo que estuvieron separados le sirvió para saber cuánto la amaba. Mariela tocaba el cielo con las manos, mientras su corazón parecía salirse del pecho.

Todo marchó sobre rieles durante los próximos meses. No obstante, Diego de pronto comenzó a mostrarse más distante y frío en la relación con su novia. Mariela lo percibió de inmediato, y al ver que la situación continuaba por varios días, lo confrontó, preguntándole qué le pasaba. Después de muchas idas y vueltas, negaciones e insistencias, finalmente Diego le confesó: «No sé. Estoy confundido. Sé que te amo, pero hay una compañera de trabajo por la que me siento atraído». Esta vez, Mariela no se entristeció, sino se enfureció. Lo dejó plantado en la confitería en la que se encontraban y se fue enojada a su casa. Con el paso de las horas, el enojo hacia Diego se convirtió en enojo contra ella misma: «¿Por qué fui tan estúpida?», se reprochaba. Un profundo sentimiento de desvalorización la embargó. Se sintió fea, tonta y poco atractiva en comparación con su competidora desconocida. Las punzadas de la soledad atravesaron su pecho provocándole gran angustia y dolor. Las viejas sombras del fantasma de ser toda su vida una solterona volvieron a cubrirla.

Como si nada hubiera sucedido, Diego retomó el contacto con su «novia» después de un doloroso silencio de días, y le aseguró que lo de su compañera de trabajo «ya había pasado». Mariela sabía que si aceptaba su propuesta de continuar con la relación, este patrón de comportamiento de idas y vueltas continuaría. No obstante, su temor a quedarse sola fue mayor. Así que volvieron a ser novios. Desde entonces, tal como Mariela sospechó, ese patrón de indefinición afectiva se ha repetido en varias oportunidades, sumiendo una y otra vez a Mariela en pozos depresivos, noches angustiosas y temores recurrentes.

\* \* \*

Carla es una chica preciosa con un potencial enorme. Ama a Dios y le sirve en su grupo de jóvenes de la iglesia con pasión. Tiene dieciocho años y se enamoró de Leandro, un joven que empezó a asistir al grupo no hace mucho. Se han hecho novios y llevan algunos meses en esta relación. Carla está cada día más enamorada de su novio. Sin embargo, no están atravesando el mejor momento. Sucede que Leandro la ha estado presionando para tener relaciones sexuales. Carla tiene claro lo que Dios enseña al respecto y se lo ha dicho a su novio, más desconocedor de los principios bíblicos. Leandro, por su parte, no entiende que si su novia lo ama como dice, no puedan demostrarse ese amor por medio de las relaciones sexuales. Así que comenzó a presionarla y presionarla sin cesar y por todos los medios. Le pidió la famosa prueba de amor que le demostrara que en verdad lo amaba. La amenazó con dejarla. La persiguió con supuestos celos, diciéndole que no tenía relaciones sexuales con él porque en realidad estaba enamorada del hijo del pastor, de modo que su relación actual era solo temporal, mientras esperaba que el hijo del pastor se interesara en ella. La culpó de hacerlo infeliz. Trató de seducirla aun más y capturar su corazón siendo excesivamente romántico. Le hizo regalos. La tuvo castigada sin hablarle por varios días. Finalmente, Carla, que tenía claras sus convicciones cristianas, cedió ante tanta presión y accedió a tener relaciones sexuales con su novio. Desde entonces se siente mal, sucia, culpable. Mientras tanto, Leandro ya no manifiesta tanto interés en la relación como antes.

\* \* \*

El sonido de la sirena de la ambulancia «despertó» a la realidad a todo su círculo familiar y escolar. Santiago era llevado al hospital de urgencia porque había querido suicidarse.

Su mamá, mientras lloraba con desesperación, no entendía lo que había sucedido con su hijo de catorce años. Qué fue lo que lo

llevó a una determinación semejante. Su padre, apoyado en la pared del pasillo de espera de la sección de emergencias del hospital, permanecía en silencio con la vista perdida, tratando de encontrarle alguna respuesta a lo que no tenía explicación para él.

La hermana mayor de Santiago sí había notado un cambio en el chico desde hacía un año. Ese muchacho alegre y jovial empezó a tener comportamientos extraños. Se encerraba en su habitación, siempre solo. Se le veía desganado, triste, nervioso. No obstante, ella lo atribuyó a esa etapa de la vida. Después de todo no era el primer adolescente que se sentía así. Y pensó que a medida que creciera volvería a ser el de antes.

Sin embargo, lo que en realidad sucedió fue que al comenzar la escuela secundaria, también empezó el infierno para Santiago. Ya no contaba más con su grupo de amigos de la escuela primaria junto a los que había vivido tan buenos momentos. Y su nuevo entorno social resultó ser altamente traumático para él. Entre sus nuevos compañeros había uno, Juan Pablo, que había repetido y rápidamente se convirtió en el líder negativo de la clase. Por desgracia, Santiago llegó a ser una de sus víctimas preferidas.

El nivel de hostigamiento y violencia emocional era muy elevado. Las autoridades del colegio no advirtieron nada «raro». Mientras el «macho alfa» no creara problemas colectivos de disciplina, todo estaba en orden. Juan Pablo era muy astuto para su edad, y aunque su rendimiento académico era malo, no les creaba mayores problemas durante las clases a los profesores. No obstante, cuando sonaba el timbre que anunciaba la finalización de la clase y el comienzo del recreo, empezaba la tortura para Santiago. La burla, el desprecio, la exclusión, el rechazo y la discriminación iban acompañados de algunos actos de violencia física, ya que Juan Pablo se aprovechaba de ser un año mayor y de su desarrollo físico superior.

Todo esto contaba con el silencio de la mayoría de los compañeros y la complicidad de cuatro o cinco, los cuales acompañaban el constante acoso de Juan Pablo a Santiago con sus risotadas y más burlas, conformando la pandilla del cruel cabecilla. De esta manera,

Juan Pablo sentía que era reconocido por los demás como líder y llamaba la atención de todos. Un reconocimiento y una atención que no recibía en casa ni lograba por sus atractivos físicos o su rendimiento escolar.

Por su parte, Santiago se sentía aterrado, rechazado por todos, apocado y triste. Sin saber qué hacer, cómo reaccionar o a quién pedirle ayuda. En algún momento le dijo a su padre que no quería ir más a ese colegio. No obstante, como a causa del abuso sufrido el chico había empezado a bajar sus notas, su papá interpretó el comentario de Santiago como el de un «vago». Enérgicamente, le dijo: «Ir al colegio es tu obligación, así como la mía es trabajar para darte de comer y que estudies. No se habla más de esto». De modo que Santiago no habló más del asunto.

Poco a poco se fue quedando solo. Al principio de año, contaba con la amistad de su compañero de banco. Sin embargo, rápidamente Juan Pablo se encargó con amenazas de aislarlo, de impedir esa amistad. Ante la violencia emocional y física sufrida, Santiago no podía ni siquiera llorar, ya que en la ocasión en que lo había hecho Juan Pablo lo estigmatizó, llamándolo de ahí en adelante, y logrando que su pandilla también lo hiciera, el «mariquita».

Juan Pablo distorsionaba cualquier cosa que Santiago hacía, de manera tal que su imagen ante los demás fuera negativa y el rechazo aumentara. Disfrutaba al ver cómo el grupo percibía no solo su liderazgo atemorizante, sino también su dominio psicológico y físico sobre Santiago.

El caso de Santiago es un ejemplo típico de lo que hoy se llama *bullying*, una palabra inglesa que deriva del término *bully*, el cual significa abusador, acosador. Con el nombre de *bullying* se define en la actualidad el acoso o abuso escolar que millones de niños, y en especial los adolescentes, sufren hoy en día.

\* \* \*

Jorge fue a ver a su médico clínico porque no se sentía bien. Los dolores en el pecho acompañados de palpitaciones eran cada vez más frecuentes. La tensión en la zona cervical cada día era mayor. No podía descansar bien, sino al contrario, se despertaba varias veces en la noche sobresaltado. Ya no tenía fuerzas para nada ni capacidad de concentración. El agotamiento era físico, emocional y espiritual.

Su médico le diagnosticó que sufría del *síndrome de burnout*. «¿Qué?», exclamó Jorge. El doctor le explicó que esto significaba que «estaba quemado». Su cerebro había dicho basta como resultado de un prolongado estrés laboral. Al igual que cuando alguien baja el interruptor de la electricidad general, él se había quedado internamente a oscuras.

Sin embargo, lo que Jorge padecía era más que dicha patología laboral. Además de su sintomatología física, tenía su autoestima por el piso, estaba deprimido, o mostraba mucha ira contenida, elevada irritabilidad y poca tolerancia. Se consideraba en ciertos momentos víctima y en otros culpable.

En efecto, su cuadro respondía a una cuestión laboral, y las manifestaciones de estrés eran también más que evidentes. No obstante, de una manera más específica, Jorge había sido víctima durante meses de *mobbing*, una palabra que define el acoso laboral que sufre una persona. Este puede ser provocado por los compañeros o, como sucede en la mayoría de las ocasiones, por un superior. Tal era el caso de Jorge. A este tipo de acoso se le llama también *bossing*, un término derivado del vocablo inglés *boss*, que significa jefe. Es decir, Jorge había estado siendo víctima del hostigamiento permanente de su jefe.

Todo había comenzado cuando en la oficina pública en la que Jorge trabajaba quedó un puesto vacante. Él había trabajado durante años en esa dependencia y reunía todos los requisitos para merecer ese puesto. Sin embargo, su superior consideró que asignarle tal posición dejaría un hueco en el área en la que se venía desempeñando. Así que aunque Jorge tenía bien ganado ese ascenso, prefirió probar con Martín, de quien pensaba que podría desempeñarse en el puesto

vacante a pesar de que tenía menos méritos que Jorge. Sin embargo, como no estaba del todo seguro, le asignó el puesto «a prueba por unos meses». Estos fueron los peores meses de la vida de Jorge, ya que Martín pasó a ser durante ese tiempo su jefe inmediato. Y debido a que sabía que estaba a prueba en un puesto que le hubiera correspondido a Jorge, su ambición, su inseguridad y su envidia motorizaron a Martín para hacerle la vida imposible.

Con una gran habilidad, sutilezas que hicieron imperceptible su acoso, un gran carisma y una capacidad discursiva para ganarse al resto del personal y a su superior, empezó a hostigar a Jorge tratando de dejarlo en evidencia como alguien falto de competencia, improductivo y generador de problemas. Hacía uso de su capacidad histriónica para burlarse de su compañero y provocarlo. Jorge es un creyente con sólidos principios éticos, pero muy poco asertivo, es decir, tiene dificultades para mantenerse firme y exigir en buenos términos que se le respete. Él pensó que esta era una prueba que Dios le ponía para ejercitar la paciencia, el dominio propio, y dar buen testimonio ante los demás. Creyó que Martín se comportaba así porque eran las primeras semanas en su nueva posición y sabía que estaba a prueba, siendo él su contrincante principal para el puesto definitivo, pero que con el correr del tiempo la cosa mejoraría.

Sin embargo, al pasar los días la situación no solo no mejoró, sino que empeoró. En algunos momentos Martín le gritaba a Jorge, lo denigraba, mientras que en otros lo ignoraba con el mayor de los silencios, menospreciándolo y haciéndole sentir que no existía. En ocasiones le asignaba objetivos inalcanzables y luego lo hacía ver como improductivo. Otras veces le daba tareas contra reloj, imposibles de cumplir en el tiempo establecido, con el fin de presentarlo como ineficiente. Lo sobrecargaba de trabajo. Y se atribuía ante su superior los logros que había alcanzado Jorge. La provocación resultaba constante. El objetivo perseguido por Martín era quebrantar a Jorge psicológicamente con el propósito de que explotara y así le diera una razón para pedir su castigo o su despido, o que cansado de tanta presión decidiera renunciar a su empleo.

Si bien Jorge pudo mantenerse en su trabajo sin explotar violentamente, experimentó una implosión que derivó en una profunda depresión. Como buen cristiano, soportó las reiteradas humillaciones a las que lo sometió Martín, pero no pudo superar un profundo deterioro de su autoestima. En muchas ocasiones se tragó las ganas de gritar, pero su pecho y su corazón están sufriendo de dolor y taquicardia. Logró no violentarse con su jefe temporal, pero su irritabilidad creciente y su intolerancia la sufrieron su esposa y sus hijos en casa. Tuvo fuerzas para mantener su trabajo, pero perdió definitivamente sus fuerzas físicas y emocionales, cayendo en una fatiga crónica de la que le llevará meses recuperarse. Pudo superar el odio hacia Martín, pero todavía no ha podido superar la encubierta amargura contra Dios, que permitió que sufriera tanta injusticia.

\* \* \*

Marcos tiene seis años y cada vez que debe dejar el hogar de su papá y volver a su casa, donde vive con su mamá, se hace pis en la cama. A pesar de disfrutar de esas pocas horas que esporádicamente puede estar con su papá, la última noche que pasa con él siempre hay sábanas y colchones mojados. Su psicólogo pudo detectar que la causa de la enuresis era el temor que Marcos sentía por lo que sabía sucedería en los siguientes días al regresar a su casa. Su madre canalizaría su odio a su antiguo esposo por medio de maltrato hacia su hijo: con enojos, silencios prolongados, amenazas, represalias, irritabilidad permanente, intolerancia, acusaciones y variadas escenas de celos. El terapeuta de Marcos diagnosticó que el chico sufría de Síndrome de Alienación Parental.

Este trastorno se produce cuando uno de los padres controla y fuerza a su hijo mediante distintas estrategias con el objeto de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor. En un alto porcentaje de divorcios se presentan situaciones traumáticas para los niños. La lucha por la custodia, la división de bienes, una nueva relación de pareja, el nacimiento de un nuevo hijo, las salidas

y los horarios de visitas son algunas de las circunstancias que desencadenan discusiones y peleas entre los padres, las cuales terminan afectando de manera negativa y significativa a los hijos. Lamentablemente, cada vez hay más padres que les inculcan a sus hijos un odio hacia el otro progenitor, y si no lo logran, se vengan contra ellos por medio de la culpa, el temor y la victimización.

\* \* \*

Los cultos nunca duran menos de cuatro horas. Esto obviamente no sería un problema si no fuera porque nadie puede levantarse ni siquiera para ir al baño. Los pocos que osaron hacerlo fueron dura y públicamente reprendidos desde el podio por el pastor. El caso supera la cuestión de un celo excesivo por la reverencia en el culto. Es solo un detalle más de todo un patrón de control pastoral sobre las vidas de los miembros de esa iglesia.

María asistía a esta congregación junto a sus dos hijas. Las tres estaban entre los miembros más involucrados en el servicio. En su casa, las discusiones con su marido, un creyente que no se congregaba, eran constantes debido a que su esposo expresaba todo el tiempo sus sospechas en cuanto al pastor, sus quejas contra la iglesia, y su demanda totalitaria del tiempo de su esposa e hijas.

En realidad, María y sus dos hijas el domingo no estaban en casa en todo el día, ya que formaban parte del equipo de colaboradores que ayudaban en las múltiples tareas en los diferentes cultos que la congregación realizaba. El lunes, cuando su esposo llegaba de trabajar, no encontraba a ninguna de las tres, pues esa noche se llevaba a cabo en la iglesia la escuela de líderes, la cual era obligatoria para todo aquel que quisiera servir en algo dentro de la congregación. Los martes por la noche las tres lideraban una célula de multiplicación. El miércoles tenían que hacer la consolidación de los nuevos creyentes y los hermanos que asistían a su célula. El jueves era el día del ayuno y el culto de oración, también obligatorio para todos los servidores. El viernes era el día en que las tres asistían a la célula de

crecimiento que lideraba la esposa del pastor con su selecto grupo de líderes más cercanos. El sábado en la mañana María permanecía en casa y dedicaba esas horas a cocinar para toda la semana, así su esposo no se quejaría de que no le dejaba la comida lista en el refrigerador. Durante las noches, también estaba en su casa los sábados, pero sus hijas no, ya que tenían la actividad juvenil. Sin embargo, no había sábado en el que pudieran salir a pasear como familia, pues por las tardes María también tenía responsabilidades en la actividad infantil, de manera que el día estaba dividido.

Ante las quejas de su esposo, María y sus hijas lo acusaban de ser un creyente frío y mundano. Defendían a su pastor, que era «el ungido de Dios», y lo amenazaban recordándole la historia de David y Saúl: cómo David no se atrevió a tocar al ungido y lo que le sucedió a Saúl por perseguir a David luego de que Dios lo hubiera elegido como el nuevo rey. Manejaban esta historia a la perfección, ya que era una de las más repetidas en la escuela de líderes y la célula de crecimiento por parte del pastor y la pastora.

A pesar de ser su líder principal e inmediato, a María no le caía nada bien la esposa del pastor. Las constantes humillaciones a las que sometía a las personas que lideraba cuando no alcanzaban los objetivos numéricos y la cantidad de fondos que esperaban recaudar en sus respectivas células, sus actitudes de superioridad y desprecio por la manera de vestirse de las demás mujeres de la iglesia, así como sus críticas constantes a todo el mundo, eran comportamientos difíciles de digerir para María. No obstante, cada vez que algún pensamiento así venía a su mente, ella se reprendía a sí misma y ataba al espíritu de Jezabel, como su pastor le había enseñado, sujetándose a la esposa del ungido y dando grandes muestras de dominio propio. Y a pesar de que resultaba de conocimiento público que las relaciones entre el pastor y su esposa no eran buenas, delante de Dios ella seguía siendo la esposa del ungido.

La esposa del pastor había prohibido el noviazgo de una de las hijas de María. El muchacho era uno de los líderes de alabanza. Y la hija mayor de María se había enamorado de él. Habían orado por un

tiempo para que Dios confirmara la relación, pero cuando conforme al protocolo que la congregación exigía fueron a pedirles permiso a sus líderes para hacerse novios, la esposa del pastor dijo que no. Y a pesar de los llantos y ruegos de la chica, se mantuvo firme en su negativa, alegando que Dios le había mostrado que ese chico no era para ella. El muchacho protestó y fue disciplinado, no pudiendo ministrar más durante la alabanza. Desde ese momento, la hija mayor de María continuó congregándose y sirviendo como líder, pero nunca más fue la misma. Una tristeza permanente había reemplazado a ese espíritu jovial que la caracterizaba.

El tono de las discusiones de María con su esposo fue creciendo cuando él notó que ella los sábados en la mañana cocinaba empanadas en cantidades mayores a las que ellos podían consumir como familia durante la semana. Cuando le preguntó a su esposa al respecto, ella le explicó que esto era a fin de recaudar fondos para la construcción del nuevo templo. Ya habían discutido en el pasado por las exigencias económicas de la iglesia. Esta fue una de las razones por las que su esposo dejó de congregarse. Se sentía abusado por la cantidad de «ofrendas especiales» que se pedían en los cultos. A pesar de no congregarse, nunca puso obstáculos para que diezmaran, ya que había sido muy bien enseñado en cuanto a esto en su familia paterna. Sin embargo, le fastidiaba que en todos los servicios se recogiera una «ofrenda especial» y que a este momento se le dedicara tanto tiempo del culto. Cada domingo había una razón diferente para la ofrenda especial: el programa de televisión, el programa de radio, las misiones, el hogar de niños y miles de cosas más. Su disgusto radicaba en que nunca se sabía exactamente el destino que se le daba a lo recaudado, y mucho menos en qué se usaba el dinero del diezmo, haciendo que luego fuera necesario pedir ofrendas especiales. Por supuesto, sus protestas eran interpretadas por su esposa e hijas como las expresiones de un «Absalón carnal, rebelde, desobediente y avaro».

No obstante, la cosa se complicó cuando en la iglesia empezaron los rumores de que los fondos para la construcción del nuevo templo

habían desaparecido. El pastor trató de dar una explicación sobre un robo que había ocurrido, pero fue decididamente poco convincente. El «ladrón», refiriéndose a Satanás, había atacado a la iglesia y ahora se vestía de «destructor» para dividirla con murmuración y rebelión. La bomba estalló cuando a las pocas semanas un predicador invitado, amigo del matrimonio pastoral, les agradeció ingenuamente en público durante una reunión de la escuela de líderes a los pastores por «haberles facilitado a él y su esposa su flamante casa», ubicada en uno de los balnearios más selectos de un país vecino. Fueron muy pocos los que no asociaron el robo del dinero para el templo con la nueva casa de veraneo de los pastores. María, que era una mujer inteligente, no podía dejar de pensar en esto. Con todo, una vez más se reprendió, ató al espíritu de Jezabel, y trató de acallar tanto las voces internas como las de otros líderes de la iglesia, que no dejaban de hablar del tema en secreto y por los pasillos.

Los comentarios llegaron a los oídos del esposo de María, ya que como él se congregaba antes en esa iglesia, tenía muchos amigos de allí. Cuando María regresó ese viernes tarde en la noche de la célula de crecimiento, su esposo la estaba esperando con una maleta hecha, y con mucha tranquilidad, sin siquiera levantar la voz, contrariamente a lo que siempre hacía, le comunicó que tenía la firme determinación de divorciarse de ella a causa de esa iglesia y se iba a vivir con su madre.

María habló con su pastora pidiéndole que por favor le dijera al pastor que hablara con su esposo para que recapacitara y volviera a la casa. El pastor, conociendo al esposo y los motivos por los cuales primero se había ido de la iglesia y ahora había dejado su hogar, se negó a ir a verlo, argumentando que tenía mucho trabajo y enviaría a uno de los líderes a visitarlo, cosa que nunca hizo. María se sintió usada y una gran decepción inundó su ser. El Espíritu Santo en los días siguientes le quitó las escamas de sus ojos y le hizo ver cómo ella y muchas otras personas estaban cegadas a lo que venía ocurriendo desde hacía tanto tiempo.

Cuando en la sesión de consejería de otra congregación María trataba de explicar lo vivido, dijo: «Estaba como hechizada, el poder de seducción del pastor sobre mi vida no me permitió ver lo que estaba sucediendo. Y no solo me sucedió a mí, sino a muchísima gente».

\* \* \*

¿Qué tienen en común todas estas historias? Aunque con toda intención no la he mencionado en las líneas anteriores, la palabra que recorre transversalmente todos estos relatos y constituye el mínimo común denominador de todas las historias es una: *manipulación*. Y aunque los testimonios responden a situaciones absolutamente distintas unas de las otras, todas tienen en común que son protagonizadas por dos tipos de personas: los manipuladores victimarios y las víctimas de la manipulación.

Manipular significa manejar. Y lo que se manipula son los objetos. Antiguamente, la palabra manipular tenía un único significado. Hacía referencia a la acción del ser humano de manejar objetos. Es decir, había una diferencia clara entre el sujeto y el objeto, entre la persona y la cosa. No se consideraba solo que el hombre era el único capaz de manipular, sino que en especial se entendía que únicamente las cosas inanimadas podían ser manipulables. Sin embargo, hoy en día la relación entre el sujeto y el objeto ha cambiado, observándose a diario una infinidad de ejemplos de manipulación de unas personas hacia otras.

Cuando se manipula a una persona, tiene lugar una cosificación del ser humano. Se considera a la persona manipulada como un objeto con el que se puede hacer lo que se desea. Es decir, se ejerce un dominio sobre esa persona. La palabra dominio significa señorío, y el único que tiene señorío sobre las personas es Dios. Así que cuando manipulo a alguien, me estoy poniendo en la posición de Dios, ya que ningún ser humano puede ejercer dominio o señorío sobre otro. Cuando lo hago, estoy robándole a Dios su lugar y a la otra persona su dignidad. La rebajo a la condición de una cosa dominada por mí.

Los tiranos de todos los tiempos manipulaban a los pueblos y los sometían a torturas de todo tipo, no tanto porque desearan que la gente sufriera, sino porque de esa manera todos eran conscientes del dominio del opresor sobre sus vidas. Al ser tratados como cosas, perdían la conciencia de lo que era la dignidad y la libertad, de modo que ya no intentaban liberarse de la opresión ni unirse con el fin de resistir a la tiranía.

La manipulación no solo se ejerce por la vía de la violencia, sino como vamos a ver se puede ejercer también por la vía de la seducción. No obstante, en todos los casos, se trata de un dominio forzoso del otro, de doblegar la voluntad de la otra persona para que haga lo que yo quiero. Así que el manipulador va a usar diferentes estrategias para lograr su cometido: dominar.

Cuando la persona es reducida a la condición de objeto, experimenta los peores sufrimientos. Su personalidad queda marcada. Su mentalidad se ve afectada de manera definitiva. Como podemos observar en todos los relatos que hemos compartido, así como en miles de historias más, la palabra manipulación no solo es un mínimo común denominador, sino que hay un segundo elemento compartido. En todas las relaciones donde está presente la manipulación hay *sufrimiento*.

Por eso he decidido escribir este libro. Tengo una triple pretensión al hacerlo. Primero, que las muchísimas personas que han sufrido a causa de los manipuladores puedan entender lo que les ha sucedido, por qué les pasó, y sean sanadas. Segundo, que los que han permitido que la manipulación sea un patrón de comportamiento en sus vidas y su manera de relacionarse con los demás comprendan el daño que producen, por qué se han convertido en manipuladores, y también sean sanados. Y tercero, que el material de este libro sirva como una prevención que nos evite a todos ser víctimas de la manipulación y nos alerte a fin de no convertirnos en victimarios que lastiman a otros.

En las páginas siguientes vas a entender que el hecho de ser manipulado es resultado de algo que tú permites. Siempre habrá

manipuladores. Así que no es lo que otros hagan, sino lo que tú permitas, lo que te acarreará sufrimiento. Y tal vez el primer paso para tomar las riendas de tu vida y no dejarte manipular más sea continuar leyendo este libro.

La Halajá o ley oral judía es la recopilación de las principales leyes talmúdicas y rabínicas. En ella se establece la prohibición de manipular una serie de objetos en el día de reposo. Los rabinos utilizan una palabra, *muktzeh*, para hacer referencia a las cosas cuya manipulación está prohibida durante los días sábados o las fiestas judías. *Muktzeh* significa separado o colocado aparte, y por ende prohibido de ser manipulado.

En Cristo Jesús eres alguien separado, colocado aparte por Dios y consagrado a él. Por lo tanto, definitivamente nunca más puedes permitir que te manipulen, ya que Dios ha establecido que tu vida toda sea una fiesta, no una condena al sufrimiento. Dios determinó que tu vida sea *muktzeh*, es decir, no manipulable. Él no accede a que nadie te manipule. Si lo permites, jamás tendrás reposo. Tu vida es santa, de modo que no debes consentir más en que alguien la manipule. De igual manera, como tu vida es santa, no puedes ser más partícipe de las obras de Satanás, permitiendo que el diablo te use para manipular a los demás. Oro que sigas leyendo este libro hasta el final, pero sobre todo, que de ahora en adelante declares que tu vida es *muktzeh*.

«Conságrense a mí, y sean santos, porque yo soy el SEÑOR su Dios» (Levítico 20.7). «Sean santos, porque yo soy santo» (1 Pedro 1.16).



## CAPÍTULO 1

# ¡VETE!

«Pocas tragedias pueden ser más amplias que el retraso en el crecimiento de la vida, pocas injusticias más profundas que la negación de una oportunidad de luchar, o incluso la negación de la esperanza, por un límite impuesto desde fuera, pero falsamente identificado como parte».

—STEPHEN JAY GOULD

Una caravana de mercaderes de camellos que atravesaba el desierto se detuvo y acampó al caer la noche. El joven encargado de cuidar a los camellos se acercó al dueño y le dijo: «Hay un problema. Tenemos veinte camellos y solo diecinueve estacas con las que atarlos».

El mercader dueño del ganado le respondió: «Ata a los diecinueve camellos con las diecinueve estacas. Luego párate al lado del camello restante y simula que le pasas una soga por el cuello y la aseguras a una estaca. El camello creerá que está atado y se quedará quieto toda la noche».

El muchacho así lo hizo, y sucedió tal como el dueño le había dicho. A la mañana siguiente, el joven desató a los diecinueve camellos que estaban asegurados con una soga y una estaca al suelo, y todos lo siguieron por el camino hacia la ciudad. Todos excepto uno: el que no tenía soga ni estaca. El camello seguía creyendo que estaba atado. Así que el muchacho tuvo que ir y hacer como si lo desatara para que empezara a caminar.

¡Cuántas personas son como aquel camello! Han sido «atadas» por simuladores de amor, que las paralizaron en la vida a través de estacas de manipulación.

## ¿QUÉ ES LA MANIPULACIÓN?

La manipulación es el intento de control de una persona sobre otra con el propósito de que haga lo que ella desea mediante acciones de persuasión, seducción, abuso, o diferentes formas de violencia. El ser humano puede ser sujeto y objeto de la manipulación. Y alguien es víctima de la manipulación cuando por lo general se ha acostumbrado y resignado a ser controlado por otro.

Cierto pastor le expresó empatía a una mujer víctima de un esposo manipulador, diciéndole: «Sé lo que estás sufriendo, Mirta». A lo que ella contestó: «Eso no importa. Ya lo he aceptado».

Un signo evidente de que alguien se ha convertido en víctima de la manipulación es que se conforma a las situaciones dolorosas. Los sufrimientos del pasado han convencido a la persona de que es preferible soportar las punzadas de la culpa, el temor y el abuso que procurar la libertad. Así le pasó al pueblo de Israel en el desierto. Cada vez que se veían frente al desafío de hacerse cargo de sus vidas, de responsabilizarse por su futuro, preferían la esclavitud egipcia: «¿No sería mejor que volviéramos a Egipto? Y unos a otros se decían: “¡Escojamos un cabecilla que nos lleve a Egipto!”» (Números 14.3-4).

El cine y la televisión han registrado reiteradamente y con brutal realismo las matanzas de los judíos en los campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial ante la pasividad absoluta de las víctimas. Y uno se pregunta: ¿cómo no reaccionaban? ¿Cómo no intentaban escapar o atacar a su agresor? Si finalmente les esperaba la muerte, ¿por qué no hacer algo para intentar salvarse aunque las posibilidades fueran mínimas?

La misma pregunta se ha hecho la psicología. Y ha encontrado una respuesta aplicable no solo a extremos tan dramáticos como el de aquellos campos de concentración, sino también al hecho de por

qué tanta gente asume sin una reacción sana su propia destrucción emocional, víctimas de la manipulación. La respuesta ha sido lo que Martin Seligman llamó *desamparo aprendido* o *indefensión aprendida*.

## INDEFENSIÓN APRENDIDA

Seligman se preguntó qué motivaciones llevaban a las personas a reaccionar de diferentes maneras ante las adversidades que van encontrando en sus vidas. ¿Por qué mientras unas personas son capaces de enfrentarse a sus problemas por muy duros que estos sean sin derrumbarse, otras son incapaces de hacerles frente a los mismos sin hundirse por pequeños que resulten? Una de sus conclusiones fue que las personas, cuando se han visto acorraladas en situaciones altamente agresivas ante las cuales no pueden reaccionar o huir, aprenden a sentirse desamparadas y a dejar de confiar en su propia valía a fin de poder escapar de los problemas que tienen que afrontar. Es decir, uno aprende a quedarse paralizado frente a determinadas situaciones problemáticas ante las cuales parece no haber salida, aprende a ser indefenso a priori.

Este desamparo aprendido está acompañado de pensamientos destructivos que finalmente determinan ciertas conductas, como la reacción de bajar los brazos y darse por vencidos, no asumir la responsabilidad de producir cambios, no contestar frente a las adversidades, ni defenderse ante las manipulaciones de otros.

Tales individuos aprenden a relacionarse con personalidades controladoras y a enfrentar sus problemas con resignación absoluta, sin hacer nada para salir de estas situaciones negativas. Cuando una persona ha tenido experiencias traumáticas o negativas en una relación personal y no pudo hacerles frente, fabrica inconscientemente un mecanismo por medio del cual se convence de que siempre que enfrente nuevas situaciones traumáticas, ya sea con la misma persona o con otras, no podrá hacer nada, excepto volver a ser víctima de esa situación dolorosa. Desarrolla un enfoque fatalista ante la vida y una pasividad ante la situación en particular. La persona

internamente está convencida de que sus acciones no pueden tener efecto sobre el otro ni la relación, y por ende tampoco puede controlar las acciones manipuladoras del individuo en cuestión.

Bajo estas condiciones, la persona se siente embargada por un profundo sentido de inseguridad, pesimismo, desprotección y orfandad. Y como consecuencia asume una actitud pasiva, se vuelve triste y puede caer en la depresión.

Todos los seres humanos desarrollamos un monólogo interior, un discurso silencioso interno por medio del cual tratamos de explicarnos por qué nos suceden las cosas que nos suceden. Cuando una persona se explica en dicho discurso interno el porqué del sufrimiento vivido y se resigna creyendo que nada puede hacer, está modelando una desprotección permanente, un sentimiento de indefensión que solo la preparará para una nueva desilusión o dolor.

Es posible que encuentres en tu propia vida relaciones y situaciones molestas de control, abuso y manipulación que has decidido aceptar como normales. Cuando por medio de este libro Dios sane y libere tu vida, nunca más serás víctima de la indefensión aprendida.

## LLAMADOS A LIBERTAD

En mis treinta años de atender a la gente en sus problemáticas, he comprobado que un porcentaje altísimo de personas sufre del síndrome de la manipulación. Unos desempeñan el rol de manipuladores, otros son manipulados, y muchos son tanto víctimas como victimarios. Esta realidad también se da entre los creyentes en Cristo. Tienen al Señor en sus vidas, pero continúan sufriendo en el hogar, el noviazgo, sus relaciones laborales y la escuela; a causa de un cónyuge que ejerce violencia psicológica y/o física, un novio o novia que vive amenazando con la ruptura, empleadores acosadores, el *bullying* o el abuso de los compañeros del colegio. Es decir, son víctimas de diferentes formas de manipulación. Con mucho dolor uno también debe reconocer el abuso espiritual que mucha gente ha sufrido de parte de sus líderes en las iglesias, y del mismo modo

los padecimientos que han experimentado debido a estructuras eclesiásticas que han manipulado y controlado sus vidas. Es cierto que muchos tienen a Cristo, pero la manipulación se ha convertido en una conducta aprendida y viven manipulando a los demás.

Una de las peores explicaciones internas con respecto al problema es: «Yo soy así, qué se le va a hacer... No me pidan que cambie». Esto me hace recordar el cuento del escorpión que cuenta Carlos Vallés:

Un escorpión quería pasar al otro lado del río, pero no sabía nadar. Así que le pidió a una rana que lo llevara sobre su espalda nadando, pero la rana le dijo que tenía miedo de que la picara con su aguijón cuando estuvieran en el agua. El escorpión la convenció de que no haría tal cosa, pues entonces ella se moriría, pero se ahogaría él también. La rana lo entendió, colocó al escorpión en su espalda, se echó a nadar al río, y cuando estaban en medio de la corriente, el escorpión alzó su cola venenosa y la picó. La rana se quejó: «¿Por qué has hecho eso? Ahora nos vamos a morir los dos». Y el escorpión se excusó: «Lo siento mucho, querida rana... pero es que yo soy así».

La rana se murió, pero el escorpión logró llegar cerca de la otra orilla muy fatigado. Un hombre se apiadó de él, lo tomó en su mano y le salvó la vida. Y el escorpión lo picó en la mano. El hombre sacudió la mano con dolor y el escorpión cayó al agua. Entonces el hombre volvió a salvarlo con su mano... y el escorpión volvió a picarlo. Cuando esto iba a suceder por tercera vez, alguien que había presenciado toda la escena le preguntó al hombre: «¿Por qué haces eso si cada vez te vuelve a picar?». Y el hombre contestó: «Lo comprendo... pero es que yo soy así».<sup>1</sup>

Sin embargo, Cristo nos ha llamado a la libertad y nos hizo libres en él. Libres no solo de los demás, sino de nosotros mismos. Si Cristo no puede cambiar ese «yo soy así», ¿qué es lo que puede cambiar? ¿En qué consiste entonces su poder transformador? Solo tenemos

que aprender por qué somos fácilmente presa de la manipulación, reconocer a los que nos quieren esclavizar, y apropiarnos de las armas espirituales que tenemos en Cristo para hacer realidad esa libertad en todas las áreas de nuestra vida.

Mi expectativa es que si has sido o eres víctima de la manipulación, puedas experimentar esa libertad y hacer que la estructura de tu personalidad se afirme en Dios y sus principios, de tal manera que nunca más sufras a manos de personas que ejercen control y abuso por medio de la manipulación.

Y la libertad y la sanidad son posibles no solo para el que ha sido víctima de la manipulación, sino también para el manipulador. John Newton fue un inglés del siglo dieciocho con una vida absolutamente perdida. Un tratante de esclavos. No obstante, un día Jesucristo tocó su vida y se convirtió en creyente. Él escribió ese himno maravilloso que millones en todas las culturas hemos cantando: *Amazing Grace*, conocido en castellano con el título «Sublime Gracia». Y este hombre influyó significativamente en Williams Wilberforce, otro joven de vida disoluta.

Wilberforce era hijo de un hombre rico y un estudiante universitario de Cambridge, con una vida absolutamente egocéntrica y hedonista. Como estaba aburrido del negocio de su padre, logró entrar al parlamento inglés. Sin embargo, cinco años después esa vida sin sentido, vacía, confusa y desorientada se encontró con Jesús y cambió radicalmente. Wilberforce se convirtió en un luchador por la abolición de la esclavitud. El Cristo que lo había liberado ahora vivía en él y obraba a través de él para bendición de otros.

En 1791, presentó su proyecto de abolición de la esclavitud, el cual fue rechazado en el parlamento por un amplio margen. Con todo, insistió una y otra vez, año tras año. Cuarenta y dos años después, en 1833, Wilberforce murió en el mismo año en que el parlamento británico aprobó la abolición de la esclavitud y el comercio de negros.

Es mi oración que este libro sea usado por Dios para que su gracia admirable sane también tu vida si eres de los que esclavizan y

lastiman a otros con la manipulación, de tal manera que habiendo sido restaurado por su poder, te conviertas en un instrumento de gracia, en un libertador de vidas, en un sanador en el cuerpo de Cristo.

Digámosle ¡NO! a la indefensión aprendida en nuestras vidas, porque tenemos un Padre que nos defiende y nos enseña a vivir sanamente.

## ¡VETE!

Los escribas y fariseos eran manipuladores expertos. Manipulaban las Escrituras para adaptarlas a sus propósitos particulares. Y manipulaban a las personas para someterlas a sus intereses. En una cultura absolutamente machista e injusta como era la sociedad del tiempo de Jesús, una mujer había sido encontrada en adulterio. Y los escribas y fariseos la llevan ante el Señor con el objetivo de poner en práctica una manipulación doble: manipular a Jesús para que cayera en un error por medio de la manipulación de aquella mujer. La ley establecía que debía ser apedreada. Por supuesto, «solo» la mujer, como si para cometer adulterio no se necesitara también de un hombre. Y allí estaban todos los varones victimarios de aquella mujer pecadora, listos con sus piedras en las manos para matarla. Entonces Jesús los expone a su propia condición: «Aquel de ustedes que esté libre de pecado, que tire la primera piedra» (Juan 8.7).

Reitero, para que hubiera adulterio se necesitaban dos: un hombre y una mujer. Sin embargo, únicamente la mujer sería lapidada. Y Jesús los confronta no solo con el hecho de que ellos también eran pecadores, sino con la realidad de la manipulación. Todos ellos eran adúlteros y pecadores, pero solamente ponían en evidencia el pecado de la persona más débil con el propósito de ejercer dominio, control.

Los manipuladores, como veremos más adelante, imponen sus condiciones por medio de la culpa, el miedo y la victimización. Los tres componentes estaban presentes allí. «Esta mujer es la culpable». ¿Y el varón con el que cometió adulterio? ¿Y el resto de los varones

allí presentes que también eran pecadores? Culpar, una estrategia de manipulación clásica.

«Tenemos que apedrearla para que todas las mujeres (en especial las nuestras) no hagan lo mismo, para que sirva de ejemplo y cunda el temor en ellas». Miedo, una cadena con la que los manipuladores atan a sus víctimas.

«Tenemos que matarla, porque hemos sido víctimas de esta mujer inmundada, que quiere pervertir nuestra sociedad». Victimización, cuando en realidad ellos también eran victimarios.

Manipulación pura. Sin embargo, Jesús destruye todas sus tácticas manipuladoras. «¿Así que ustedes quieren utilizar la culpa para controlar? Pues bien. El que no tenga culpa que tire la primera piedra». Las piedras caen a tierra, y junto a ellas las técnicas provocadoras de culpabilidad. Y los acusadores reciben el boomerang de la culpa y la victimización. «Al oír esto, se fueron retirando uno tras otro, comenzando por los más viejos, hasta dejar a Jesús solo con la mujer, que aún seguía allí». Entonces él libera a aquella mujer del sentimiento de culpa: «Mujer, ¿dónde están? ¿Ya nadie te condena?». A lo que ella responde: «Nadie, Señor». Luego la libera del temor, como tercera herramienta de control y manipulación: «Tampoco yo te condeno. Ahora vete, y no vuelvas a pecar» (Juan 8.9-11).

Esta declaración final de Jesús encierra una verdad maravillosa. Los sectores más rígidos y legalistas enfatizan el final de la expresión de Jesús: *no vuelvas a pecar*. A su vez, los grupos más liberales y permisivos en lo ético enfatizan la primera parte de la frase que le dijera a aquella mujer: *tampoco yo te condeno*. Y como es obvio, una postura equilibrada toma en cuenta toda la frase de Jesús. Tanto la cláusula perdonadora como el desafío a la obediencia. Sin embargo, acorde a los fines de nuestro tema, hay una palabra que une ambas partes de la declaración de Jesús y muchas veces pasa desapercibida. Es el verbo *vete*. Jesús no solo la perdona y la desafía a vivir una vida pura, sino la deja en libertad: *vete*. «Mujer, ya no seas más víctima de los manipuladores que te usan, abusan, desprecian, acusan, amenazan y apedrean. *Vete*. ¡Eres libre! Ya no permitas más que te manipulen».

El día que conociste a Jesús escuchaste su invitación amorosa: «Ven». No obstante, si has sido víctima de la manipulación, hoy tienes que escuchar otra invitación amorosa que te hace: «Vete». Aprende a vivir en libertad.

Cuando los gálatas estaban siendo sometidos a la manipulación de los líderes religiosos judaizantes por medio de la ley, la cual los atemorizaba y culpaba, el apóstol Pablo les dijo: «Cristo nos libertó para que vivamos en libertad. Por lo tanto, manténganse firmes y no se sometan nuevamente al yugo de esclavitud» (Gálatas 5.1).

La manipulación es un yugo de esclavitud del que necesitas ser libre. El evangelio es esencialmente liberador. Cristo Jesús dio su vida en la cruz para que seas libre. No permitas nunca más que alguien te someta otra vez a la esclavitud. No te acostumbres al cepo. No hagas como los presos de la cárcel de Filipos. Cuando Pablo y Silas oraron y cantaron, Dios obró milagrosamente y todas las celdas se abrieron. Sin embargo, ninguno de los presos abandonó la cárcel. Solo Pablo y Silas lograron salir. Desde el momento en que le entregaste tu vida a Jesús, tu celda está abierta. No obstante, tú decides salir o quedarte prisionero. Estoy seguro de que los próximos capítulos romperán los cepos y yugos en tu vida, pero la decisión todavía seguirá siendo tuya: ¿serás de los que se liberan o de los que permanecen presos? Como a aquella mujer a punto de ser apedreada por sus manipuladores, Jesús también te dice a ti: *¡vete!*