



# **BAJO EL REFLEJO ROTO DE UN PADRE NARCISISTA**

*Si has vivido con sufrimiento,  
este libro es para ti*

# Índice

8 .....	Capítulo 1
8 .....	La vida de Marta
10 .....	Aparece un hombre especial
15 .....	Capítulo 2
15 .....	Entre dos rostros
19 .....	Capítulo 3
19 .....	La llegada de Gabriel
23 .....	Capítulo 4
23 .....	Entre sombras y silencios
26 .....	Capítulo 5
26 .....	El día en la granja
29 .....	Capítulo 6
29 .....	Ecos en la casa
32 .....	Capítulo 7
32 .....	La carga invisible
35 .....	Capítulo 8
35 .....	La paradoja del coraje
38 .....	Capítulo 9

38	Valiente para otros, callado para sí mismo
41	Capítulo 10
41	El día que todo cambió
44	Capítulo 11
44	Un nuevo comienzo
47	Capítulo 12
47	Entre sombras y luces
51	Capítulo 13
51	La grieta
55	Capítulo 14
55	Después de la grieta
59	Capítulo 15
59	La voz quebrada
63	Epílogo
63	Donde empezó todo
66	Reflexión
66	Una vida nueva
69	Descubrimientos que transformaron la vida
70	La fuerza que nació de la soledad

71	.....	Un amigo para el joven solitario
72	.....	De la soledad al trono, sin olvidar el pasado
74	.....	El gran cambio
75	.....	Mensaje para toda persona que lo necesite
75	.....	La sanación de las heridas emocionales
78	.....	Recomendación

Dirección general: Rabino Aharon David Shlezinger

Narrativa: Daniel Sason

Redacción: Sara Levi

Aportes conceptuales: Ana Dayan

Edición: Gad Sofer

Bajo el reflejo  
roto de un  
padre  
Narcisista



# Capítulo 1

## La vida de Marta

Marta nació en el seno de una familia trabajadora, un hogar humilde pero rebotante de cariño. Su niñez transcurría entre risas y juegos junto a sus dos hermanos menores, y el afecto de unos padres que parecían capaces de sostener el mundo entero con sus manos.

Pero todo cambió cuando Marta tenía apenas ocho años. Su padre, víctima de una enfermedad en el corazón, falleció repentinamente. Fue un golpe seco, imposible de comprender del todo a esa edad, pero que dejó una huella profunda. Su madre, que hasta entonces se ocupaba del hogar, tuvo que salir a buscar el sustento. Aprendió el arte de la costura y se convirtió en modista, enfrentándose cada

día a las preocupaciones y el cansancio, sin permitir que la tristeza se instalara en casa más de lo necesario.

Marta, pese a su carácter alegre, creció con cierta sensibilidad especial, como si la ausencia de su padre le hubiera abierto un espacio interior difícil de llenar. Sin embargo, su naturaleza amable y sociable la ayudó a encontrar apoyo en los demás: en sus amigos y en sus hermanos.

Cuando Marta cumplió once años, su madre volvió a casarse. El hombre que ahora llamaban padrastro supo ganarse el cariño de la familia, y Marta se llevó bastante bien con él, aceptándolo sin grandes conflictos. A su manera, aquella nueva figura masculina suavizaba la falta que había dejado su padre biológico.

El tiempo siguió su curso. Marta estudió comercio y, al terminar sus estudios, consiguió empleo en una empresa dedicada a la comercialización de muebles finos. Le entusiasmaba entrar cada mañana en la oficina, conocer a nuevos clientes, aprender de los mayores, y sentir que crecía un poco más cada día. A veces, mientras repasaba

catálogos o atendía llamadas, su mente se perdía imaginando un futuro que deseaba con todo el corazón.

Quería formar su propia familia. Soñaba con un hogar cálido, con hijos que corrieran por el pasillo, con risas que llenaran las habitaciones... Soñaba con devolverle la vida a esa felicidad que había vivido de niña, cuando todavía estaban su padre y sus dos hermanitos, y todo parecía eterno. Marta no quería resignarse a que aquella alegría quedara en el pasado: anhelaba construirla de nuevo, esta vez desde sus propias manos y su propio corazón.

Así vivía Marta: con el recuerdo de lo que había perdido, pero también con la esperanza luminosa de lo que estaba por llegar.

## **Aparece un hombre especial**

Fue precisamente en una reunión de fin de año de la empresa donde conoció a Samuel. Era un salón amplio, iluminado, donde las risas y las conversaciones llenaban el aire. Samuel apareció con una confianza que parecía romper la calma del lugar. Hablaba poco, pero cada

palabra suya sonaba exacta, como si midiera el efecto que iba a causar.

No pasó mucho tiempo hasta que empezaron a verse fuera del trabajo. Samuel solía aparecer con flores, la invitaba a cenar en lugares tranquilos y la escuchaba con atención. Marta sentía que había encontrado a alguien distinto, alguien que la hacía sentirse especial y segura.

Después de salir algunos meses, se casaron en una ceremonia sencilla pero hermosa, rodeados de familiares y amigos que admiraban a Samuel por su carisma y su éxito. Marta se sentía afortunada; estaba convencida de que ese hombre seguro y elegante era el compañero ideal para construir una vida juntos.

Todo parecía perfecto. Compartían cenas tranquilas, paseos por la ciudad y largas conversaciones en el sofá. Samuel mantenía ese lado atento que tanto la había enamorado: a veces le llevaba flores sin motivo, le preguntaba cómo había ido su día y, en público, siempre mostraba un gesto amable.

Pasaron casi dos años en los que Marta vivió ilusionada, convencida de que había elegido bien. Pero luego, poco a poco, algo empezó a cambiar. Marta se dio cuenta una tarde, mientras reflexionaba en silencio, de que ya no era todo como al principio. Samuel había dejado de aparecer con flores, ya no preguntaba tanto por ella y sus silencios se habían vuelto más largos, casi pesados.

Cuando Marta decía algo que a él no le parecía bien, Samuel respondía con frases cortas que la dejaban confundida, haciéndola preguntarse si había dicho algo inapropiado.

A veces, en plena cena, Samuel soltaba frases suaves, casi en susurros, pero que quedaban flotando como advertencias:

—¿Seguro que quieres contar eso?

—Piensa un poco antes de hablar; a veces dices cosas que no suenan bien.

Marta no sabía explicar por qué, pero tras escuchar esas palabras sentía un nudo en el estómago. Empezó a repasar mentalmente cada frase que decía, a hablar menos, a

medir más sus palabras. Sin darse cuenta, comenzó a guardar ciertas cosas solo para ella, temiendo que cualquier comentario inocente se convirtiera en motivo de disgusto.

Pero entonces, justo cuando ella más dudaba de sí misma o sentía que algo estaba roto, Samuel tenía gestos que la descolocaban por completo. Un día le llegaba un ramo de flores con una nota tierna: “No sé qué haría sin ti.” Otra noche, después de una discusión, la abrazaba fuerte, le acariciaba el cabello y le susurraba que era la mujer más importante de su vida.

En esos momentos, Marta se sentía querida, elegida, como si todo lo malo que había pasado hubiera sido solo un malentendido. Samuel sabía exactamente cómo y cuándo mostrar ese afecto intenso, haciéndole creer que hacía todo por ella, que su amor era tan grande que merecía incluso pequeños sacrificios de su parte.

Así, entre silencios fríos y caricias que parecían devolverle el calor, Marta se mantenía atrapada en una confusión

cada vez más profunda, dudando de lo que sentía, de lo que pensaba... y de lo que merecía.

Así, casi sin notarlo, aquella alegría que Marta traía desde niña empezó a ceder espacio a la duda y al silencio.

## Capítulo 2

### Entre dos rostros

En público, Samuel seguía siendo el hombre que todos admiraban: atento, educado, siempre con una palabra justa para cada persona. Sabía bromear en el momento preciso, ayudar sin que se lo pidieran y escuchar con un gesto paciente que despertaba elogios. Marta, al mirarlo, a veces también se convencía de que era afortunada de tenerlo a su lado.

Pero en casa, las cosas eran distintas. No había gritos ni peleas espectaculares; solo frases suaves, dichas con un tono tranquilo que, sin embargo, dolían más que un grito.

Cuando Marta elegía una ropa que a él no le gustaba, Samuel comentaba casi como un consejo:

—No deberías vestirte así; sabes que no te favorece.

Si Marta mostraba tristeza o frustración por algo que le había pasado en el trabajo o con su familia, él suspiraba, la miraba con una mezcla de cansancio y lástima y decía:

—¿Por qué te molestas por cosas sin importancia? Eres demasiado sensible.

Y cuando, buscando cercanía, Marta se atrevía a decirle cómo se sentía, Samuel la miraba fijo, con una calma que helaba, y respondía:

—Después de todo lo que hago por nosotros, ¿así me pagas?

Al escuchar esas palabras, Marta terminaba dudando de sí misma. Se encontraba pidiendo disculpas aunque no entendiera bien por qué. Con el tiempo, empezó a hablar menos, a pensar varias veces antes de abrir la boca y a medir cada gesto para no incomodarlo.

Lo más desconcertante era que, justo después de herirla, Samuel podía tener gestos inesperados que la hacían tambalear. A veces, tras un comentario frío, bajaba a la rotisería y volvía con su plato favorito, diciéndole con voz tranquila:

—Te traje esto, pensé que te gustaría.

O le dejaba una nota breve escondida entre sus cosas:

“No olvides que te quiero más que a nada.”

En otras ocasiones, tras una discusión, se acercaba y le susurraba:

—No quiero verte mal; todo lo que hago es porque me importas.

En esos momentos, Marta se sentía confundida. Parte de ella quería creer que detrás de todo seguía estando ese hombre que la había enamorado: atento, protector, especial. Por un instante, todo el dolor parecía desvanecerse bajo esas palabras o esos gestos. Pero pronto volvían los silencios, las miradas que la hacían sentir torpe, y las frases que terminaban hundiéndola en la duda y la culpa.

En las reuniones con familiares o amigos, Samuel seguía siendo encantador. Le abría la puerta al entrar, le retiraba la silla, hacía comentarios cariñosos que arrancaban risas. Marta también sonreía, pero por dentro vivía con el miedo

constante de que algo que dijera pudiera molestarlo después.

Y cuando volvían a casa, repasaba mentalmente la noche una y otra vez, buscando si alguna palabra suya había sonado mal. Bastaba un solo gesto, un comentario inocente, para que Samuel, sin levantar la voz, la hiciera sentir equivocada, ingrata, culpable.

Así vivía Marta: atrapada entre gestos de ternura que la hacían soñar con que todo podía mejorar... y palabras suaves que, sin gritar, iban apagando poco a poco la luz que siempre había tenido.

# Capítulo 3

## La llegada de Gabriel

El nacimiento de Gabriel trajo alegría y ruido a la casa. Durante los primeros meses, Samuel se veía contento; se detenía a mirar al bebé en su cuna, lo cargaba con cuidado y hasta sonreía. Marta sentía que quizás, esta nueva etapa traería más ternura y suavidad a su relación.

Gabriel apenas empezaba a caminar, con pasos inseguros, cayéndose y levantándose entre las risas de Marta. Samuel lo miraba desde el sillón, a veces sonreía leve, otras, solo lo observaba en silencio.

Al principio, sus palabras eran de aliento:

—Vamos, campeón, tú puedes...

Después de unos meses, cuando Gabriel balbuceaba, intentando repetir una palabra, Samuel respondía con un tono tranquilo:

—Así no se dice. Intenta de nuevo.

Cada corrección de Samuel era breve, medida, como si repasara un trabajo sin interés real en la persona, solo en el resultado. No había espacio para equivocarse ni para expresar emociones que él considerara débiles.

A veces, mostraba un gesto de cariño —una caricia rápida en el cabello de Gabriel, una mirada tranquila que parecía decir “todo está bajo control”— pero esos gestos eran tan sutiles y calculados que Marta dudaba si eran auténticos o simplemente una forma de mantener a Gabriel bajo control.

Samuel corregía con firmeza y luego, como si quisiera reafirmar su “amor”, le decía cosas como:

—Estoy aquí para ayudarte, para que seas mejor. Confía en mí, solo quiero lo mejor para ti.

Otras veces, cuando Gabriel mostraba dudas o miedo, Samuel se inclinaba hacia él, le acariciaba la mejilla y le susurraba:

—No te preocupes, yo te protegeré siempre, pero necesito que hagas las cosas bien.

Marta lo veía todo con el corazón apretado. Intentaba intervenir a veces, con una palabra suave o una caricia para Gabriel, tratando de aliviar la tensión, pero muchas veces sentía que Samuel estaba presente incluso en sus gestos, vigilando, esperando que no se desviarán de su plan.

Los días pasaban y las pequeñas exigencias de Samuel se volvían rutina. Gabriel aprendía a callar cuando su padre corregía, a no mostrar tristeza ni frustración. Pero justo después de cada corrección severa, Samuel solía sorprenderlo con algún gesto de cariño que confundía al niño: una pequeña golosina que le traía sin motivo, un juguete comprado en secreto o una sonrisa cálida acompañada de un abrazo breve pero intenso.

—Esto es para ti, porque sé que puedes hacerlo mejor —decía. Y Gabriel no entendía por qué le regañaba y después le daba cosas. A veces se sentía contento por el gesto o el regalo, pero otras veces muy confundido.

Marta guardaba silencio, preguntándose si aquel hombre que había conocido alguna vez seguía vivo en alguna parte, o si esa sombra de control y exigencia había crecido para quedarse para siempre en su casa.

# Capítulo 4

## Entre sombras y silencios

Gabriel crecía en una casa llena de expectativas. La presencia de su padre se imponía con un silencio rígido que parecía medir cada uno de sus movimientos y palabras. Aprendió a caminar con cuidado por los pasillos de su propio hogar. Aunque sabía que también le regalaría algo o le sonreiría con ternura, demostrándole mucho cariño.

En la escuela, Gabriel era un niño diferente. Tenía una inteligencia viva y una curiosidad natural que se reflejaba en sus cuadernos llenos de dibujos detallados y en la forma en que resolvía problemas con facilidad. Los maestros valoraban su capacidad para entender conceptos complejos y admiraban la profundidad con que analizaba las cosas, mucho más allá de su edad.

Sin embargo, en el recreo o en las actividades grupales, Gabriel rara vez participaba. Prefería quedarse al margen, abstraído, mirando el mundo desde una distancia segura. Su timidez lo mantenía reservado, y su alta sensibilidad hacía que cualquier ruido fuerte, gesto brusco o comentario descuidado le causara incomodidad.

Los compañeros a veces lo veían como alguien extraño o inaccesible, y aunque algunos intentaban acercarse, Gabriel se refugiaba en su silencio y evitaba ser el centro de atención. A pesar de su inteligencia, no buscaba brillar en la mirada de los demás, sino entender el mundo a su manera, en su propio ritmo y espacio.

En casa, esa misma sensibilidad lo hacía estar alerta a cada cambio de ánimo de sus padres. Sabía reconocer cuándo su padre estaba satisfecho y cuándo no, y adaptaba su comportamiento para no desencadenar reproches. Marta lo miraba con preocupación, consciente del peso que cargaba su hijo, pero sentía que cualquier palabra podría ser malinterpretada o empeorar la situación.

A veces, en la quietud de su habitación, Gabriel simplemente se quedaba sentado, mirando al vacío o jugando sin mucho ánimo. No sabía muy bien por qué se sentía así, solo sabía que había momentos en que todo parecía pesado y que le costaba encontrar alegría.

No podía decirlo en voz alta, y muchas veces evitaba mostrar lo que sentía para no causar problemas. Simplemente esperaba que el día siguiente fuera un poco más fácil, y que las cosas en la escuela y en casa no fueran tan complicadas.

Así, entre luces y sombras, Gabriel crecía, aprendiendo a guardar sus emociones y a caminar con cuidado en un mundo que aún no comprendía del todo.

# Capítulo 5

## El día en la granja

La profesora había organizado una excursión a una granja cercana para que los niños aprendieran de primera mano cómo se ordeñaban las vacas y cómo se elaboraba el queso. Gabriel se sentía nervioso, como siempre, ante la idea de estar rodeado de tantos compañeros y en un lugar desconocido. Pero también había algo que lo emocionaba: la posibilidad de descubrir algo nuevo y diferente.

Al llegar a la granja, el aire fresco y el olor a campo le dieron una sensación extraña, mezclada entre curiosidad y timidez. Los niños corrían y gritaban, tocaban los animales y preguntaban sin parar. Gabriel, sin embargo, se mantenía algo al margen, observando con atención cada movimiento.

Cuando llegó el momento de ver el ordeño, el granjero les mostró cómo se hacía, explicando con paciencia y dejando

que algunos niños intentaran hacerlo ellos mismos. Cuando fue el turno de Gabriel, una mezcla de nervios y sorpresa lo invadió. Se acercó al animal con cuidado, intentando imitar los movimientos del granjero.

Pero justo en ese momento, la vaca se movió inesperadamente y Gabriel perdió el equilibrio, casi cayendo al suelo. Por un instante, el silencio se apoderó del grupo. Algunos niños se quedaron quietos, mirando la escena con sorpresa, mientras la profesora se apresuraba a ayudarlo.

Gabriel se levantó rápido, con el rostro colorado y un poco tembloroso, sin saber si reír o llorar. Pero entonces, el granjero le sonrió y le dijo con voz amable:

—No te preocupes, pasa a todos la primera vez. Lo importante es intentarlo.

Esa frase simple fue como un pequeño abrazo para Gabriel. En medio de sus dudas y su timidez, sintió que por primera vez alguien reconocía su esfuerzo sin juzgarlo.

El resto de la visita pasó con más tranquilidad para él. Ya no sentía tanto miedo de equivocarse, y hasta se animó a hacer preguntas sobre cómo se hacía el queso y cuánto tiempo tardaba en madurar.

Al volver a la escuela, Gabriel guardaba en su memoria esa sensación nueva, ese momento en que pudo ser él mismo sin temor a ser criticado

# Capítulo 6

## Ecos en la casa

Una tarde, Samuel y Marta estaban sentados, mirándose con cansancio. Habían comenzado a hablar de cosas que llevaban tiempo guardadas, y el tono era serio.

—Marta, esto no puede seguir así —decía Samuel, con voz firme pero sin levantarla—. Siento que cada día estamos más lejos, y la presión en la casa no ayuda a nadie.

Marta suspiró, bajando la mirada.

—No es fácil para mí tampoco, Samuel. Pero a veces siento que estamos viviendo juntos y a la vez separados.

Querían seguir la conversación, profundizar en lo que ambos sentían, pero justo en ese momento, la puerta se abrió y Gabriel entró con su mochila al hombro, cansado después del colegio.

El sonido de la puerta hizo que ambos se callaran al instante, pero Gabriel alcanzó a escuchar algunas palabras sueltas:

—No podemos seguir así... por Gabriel... separación...

Gabriel se detuvo en la entrada, sin atreverse a avanzar ni retroceder. El peso de esas palabras le cayó encima como una sombra inesperada. Se sintió atrapado entre el deseo de saber y el miedo a lo que esas palabras significaban.

Samuel y Marta intercambiaron miradas rápidas, conscientes de que su hijo había oído más de lo que debía. Samuel se levantó y fue hacia Gabriel con un gesto que intentaba ser firme y tranquilo, aunque por dentro había una tensión difícil de ocultar.

—Gabriel, vamos a cenar —dijo, intentando cambiar el tema—. Nada de qué preocuparse, solo adultos hablando de cosas complicadas.

Gabriel asintió en silencio, sin poder quitarse esa sensación de incertidumbre que lo invadía. Esa noche, mientras cenaban, el silencio entre ellos era denso, y

Gabriel guardaba dentro la inquietud que no sabía cómo expresar.

# Capítulo 7

## La carga invisible

Los días que siguieron a aquella tarde quedaron marcados por un silencio que pesaba más que cualquier palabra. En casa, Marta y Samuel evitaban hablar frente a Gabriel, como si eludir el tema pudiera protegerlo, pero para el niño era imposible no notar la tensión que se había instalado.

Gabriel se volvió más callado aún, si eso era posible. En la escuela, sus pensamientos parecían dispersarse con más frecuencia, y sus compañeros empezaron a preguntarse por qué ya no se mostraba tan atento o interesado en las actividades.

Por las noches, cuando la casa se quedaba en calma, Gabriel se quedaba despierto un rato más, tratando de ordenar en su mente lo que había escuchado. No comprendía del todo las palabras, pero el miedo a perder

a su familia se había instalado en su pecho como una sombra silenciosa.

Marta, por su parte, luchaba por mantener la calma y no mostrar su preocupación, pero a veces la tristeza se filtraba en sus ojos, y Gabriel la veía, aunque no sabía cómo hablar de eso.

Samuel, aunque seguía firme en su postura, también parecía menos presente, sumergido en sus propios silencios y rigideces, como si esa conversación lo hubiera dejado exhausto.

Gabriel aprendía a caminar con cuidado, intentando no romper el frágil equilibrio que mantenía su familia, pero cada día esa carga invisible se hacía más pesada.

En la escuela, sus pensamientos parecían dispersarse con más frecuencia, y sus compañeros empezaron a preguntarse por qué ya no se mostraba tan atento o interesado en las actividades.

Una tarde, mientras esperaba a que terminara la clase de matemáticas, Gabriel sintió que algo dentro de él se rompía. Un susurro lejano, una presión que no podía controlar. Cuando vio a uno de sus compañeros burlarse de otro por un error en la pizarra, algo explotó en su pecho.

Sin pensarlo, levantó la mano y, con una voz temblorosa pero firme, corrigió el error. Un silencio inesperado cayó sobre el aula. Algunos niños lo miraron sorprendidos, otros se rieron disimuladamente, pero Gabriel sintió una pequeña chispa de valentía que no sabía que tenía.

# Capítulo 8

## La paradoja del coraje

Gabriel había descubierto algo nuevo dentro de sí mismo: la audacia para intervenir cuando veía injusticias, especialmente cuando se trataba de otros. Aquella tarde en la escuela, al corregir el error en la pizarra, sintió una chispa inesperada, una fuerza que nunca antes había reconocido.

Sin embargo, esa misma fuerza parecía evaporarse cuando se trataba de él mismo. En su interior, una voz suave y temerosa le decía que era mejor callar, evitar problemas, no arriesgarse a ser juzgado o rechazado.

Esa paradoja era una carga silenciosa. Gabriel podía ser valiente para defender a un compañero, para hacer lo correcto cuando otros lo necesitaban, pero para enfrentar sus propias emociones, para pedir ayuda o expresar sus miedos, sentía que le faltaba el valor.

En casa, esa falta de valentía se hacía más evidente. Samuel seguía imponiendo sus reglas y expectativas, y Gabriel prefería asentir y obedecer, aunque por dentro se sintiera aplastado. Marta lo miraba con preocupación, viendo cómo su hijo se escondía detrás de una fachada que lo protegía del dolor, pero que también lo aislaba.

Gabriel sabía que esa lucha interna no era fácil de explicar, ni para él ni para quienes lo rodeaban. Sentir el mundo con tanta intensidad, pero también cargar con el peso de esa “debilidad” en silencio, sin saber cómo decirlo ni a quién.

A veces pensaba que si contaba lo que sentía, alguien podría reírse o restarle importancia. Imaginaba a su padre frunciendo el ceño, diciendo algo como:

—No exageres. Eso no es para tanto.

Y entonces las palabras se quedaban atascadas en su garganta antes de nacer.

Por eso, aunque podía alzar la voz para defender a un amigo o corregir algo injusto, cuando se trataba de

defenderse a sí mismo sentía que algo se apagaba por dentro. Como si tuviera permiso para cuidar a los demás, pero no para cuidarse a sí mismo.

Era una contradicción que no sabía cómo resolver. Y aunque muchas veces intentaba convencerse de que bastaría con ser valiente, la valentía, para él, parecía algo que se gastaba demasiado rápido cuando tenía que usarla para sí mismo.

Y así seguía, caminando con cuidado entre las sombras de su propia casa y las luces breves que encontraba fuera, esperando –aunque no supiera cómo decirlo– que un día pudiera sentir que también tenía derecho a protegerse.

## Capítulo 9

### Valiente para otros, callado para sí mismo

Unos días después, en la escuela, ocurrió algo que puso a prueba esa frontera invisible que Gabriel sentía entre ayudar a otros y ayudar(se) a sí mismo.

Durante la clase de educación física, uno de los niños más pequeños, Tomás, tropezó y se raspó la rodilla. Se levantó enseguida, pero alguien se burló de él, y las risas se expandieron por el patio. Gabriel sintió un nudo en el pecho, ese calor que le subía cuando veía algo injusto.

Sin pensarlo demasiado, dio un paso adelante y dijo, con una voz más firme de lo que esperaba:

—Déjenlo en paz. ¿Qué tiene de gracioso que alguien se caiga?

Las risas se apagaron de golpe. Tomás lo miró sorprendido, con los ojos húmedos, y bajó la cabeza. Los demás se quedaron callados, y por un instante, Gabriel sintió ese alivio extraño de saber que había hecho lo correcto.

Pero más tarde, en clase, le tocó leer en voz alta un párrafo frente a todos. El corazón le empezó a latir con fuerza, como si quisiera escapar. Notaba cómo le sudaban las manos y cómo la voz se le enredaba en la garganta.

Quiso levantarse y hacerlo rápido, como si no importara. Pero el miedo le ganó. Fingió buscar algo en la mochila para ganar tiempo, y cuando la profesora insistió, apenas pudo leer con voz temblorosa, tropezando con las palabras.

Después, volvió a sentarse con la cara ardiéndole, sintiendo que había fallado. Se preguntó por qué podía defender a alguien más sin dudar, pero no podía defenderse de ese miedo que llevaba dentro cuando todos lo miraban.

Nadie le dijo nada, pero él sentía el peso de su propia decepción. Era como vivir dos vidas distintas: una donde podía ser valiente por otros, y otra donde no encontraba fuerza para sí mismo.

# Capítulo 10

## El día que todo cambió

Una tarde, Gabriel volvió del colegio, con la mochila sobre su espalda y la cabeza llena de pensamientos. Pero apenas cruzó la puerta, supo que algo estaba pasando.

La casa estaba en silencio, pero un silencio distinto, cargado, como el aire antes de una tormenta. En el comedor, vio a su madre con los ojos enrojecidos, y unas maletas abiertas junto al sofá.

Samuel estaba de pie, apoyado contra la pared, con los brazos cruzados. Su expresión era dura, contenida, pero algo en sus ojos dejaba ver sorpresa e incredulidad.

—Mamá... —balbuceó Gabriel, sin entender.

Marta respiró hondo antes de mirarlo. Su voz temblaba, pero las palabras salieron claras:

—Nos vamos, Gabriel. Hoy.

Gabriel sintió que todo se detenía. Miró a su padre, esperando una palabra, una orden, algo. Pero Samuel solo apretó los labios, como si las palabras se le hubieran atragantado.

—Mamá, ¿por qué? —preguntó Gabriel, con un hilo de voz.

—Porque ya no puedo más, hijo —dijo Marta, con un cansancio que parecía pesarle en los hombros—. Y porque no quiero que sigas creciendo con miedo.

Samuel dio un paso hacia ellos. Su voz sonó seca, áspera:

—¿Te vas a ir así? ¿Después de todo?

Marta lo miró, y por primera vez, no bajó la vista.

—Sí, Samuel. Me voy. Y esta vez no voy a volver.

Gabriel sintió cómo el corazón le golpeaba en el pecho. Era como si algo que llevaba años conteniéndose, finalmente se rompiera. Se quedó quieto, paralizado, viendo cómo su madre cerraba la maleta, cómo su padre se quedaba

inmóvil, con el ceño fruncido, como un hombre que no entiende cómo el control se le ha escapado de las manos.

Marta le pasó un brazo por los hombros a Gabriel. Él la siguió, casi sin sentir sus propias piernas. Mientras salían por la puerta, Gabriel miró una vez atrás. Samuel seguía allí, solo, sin decir una palabra.

Al subir al taxi, Marta apretó la mano de su hijo. Gabriel no entendía todo lo que pasaba, pero sintió algo nuevo: miedo, sí, pero también un atisbo de alivio, una pequeña esperanza de que, tal vez, la vida podía cambiar.

Y así, sin despedidas ni discursos, dejaron atrás la casa que había sido su cárcel silenciosa, llevándose consigo solo lo necesario, y la promesa silenciosa de intentar empezar de nuevo.

# Capítulo 11

## Un nuevo comienzo

Después de dejar la casa donde habían vivido tantos años, Marta y Gabriel encontraron refugio en un barrio más humilde, lejos del ruido de los recuerdos. Alquilaron una pequeña casa de una sola planta, con paredes descascaradas y ventanas que dejaban entrar la luz de la mañana. No era grande ni bonita, pero tenía algo que nunca antes habían tenido: calma.

Marta, que llevaba tiempo sin trabajar fuera de casa, consiguió un empleo en una pequeña tienda de ropa del barrio. No ganaba mucho, pero representaba algo más que dinero: era su manera de sostener la nueva vida que estaba construyendo para ella y su hijo.

Las mañanas empezaron a ser distintas. Marta salía temprano, cansada pero con el gesto sereno, y Gabriel iba al colegio con la mochila al hombro, atravesando calles

nuevas que poco a poco comenzaron a resultarle familiares.

Terminó la escuela primaria entre silencios, cuadernos llenos de anotaciones y algún reconocimiento por su dedicación. No era el más popular ni el que se hacía notar, pero sus profesores veían en él algo especial: una curiosidad tranquila y una sensibilidad que lo llevaba a observar todo con detalle.

Cuando entró al secundario, la sensación de cambio fue más fuerte. Nuevos compañeros, profesores más exigentes, y la incertidumbre de saber si podría encontrar un lugar entre todos ellos. Algunas tardes volvía a casa en silencio, repasando lo que había dicho o hecho, temiendo haber dado una impresión equivocada.

Marta lo notaba, pero no insistía demasiado. Solo le dejaba una taza de té caliente en la mesa y le preguntaba, sin forzar:

—¿Cómo estuvo el día, hijo?

A veces Gabriel contestaba con palabras breves. Otras veces solo asentía, pero sentía que ya no tenía que esconderse del todo.

Lo más curioso era que ahora, lejos de la sombra de su padre, Gabriel tenía libertad para decir, para reír, para enfadarse si algo le dolía. Nadie lo detenía, nadie le exigía que midiera cada palabra. Pero cuando intentaba hacerlo, cuando pensaba en levantar la voz o mostrarse como realmente era, algo se lo impedía.

Era como si aquella timidez, esa sensibilidad que lo había acompañado desde niño, se hubiera quedado grabada tan profundo que ni la libertad podía arrancarla. Gabriel era libre, sí, pero seguía siendo prisionero de un silencio que venía de dentro.

Aun así, cada mañana abría los ojos con una esperanza pequeña, casi secreta: que tal vez, un día, también pudiera liberarse de eso.

# Capítulo 12

## Entre sombras y luces

Los primeros años de la secundaria fueron un terreno desconocido para Gabriel. La escuela era más grande, las aulas estaban llenas de rostros nuevos, y los pasillos parecían interminables. Al principio caminaba con la mirada baja, intentando pasar desapercibido.

Con el tiempo, algunos compañeros se acercaron, intrigados por su forma de observarlo todo sin decir mucho. Descubrieron que Gabriel era bueno para explicar cosas difíciles con palabras simples y que, cuando alguien necesitaba ayuda con una tarea o resolver una duda, él siempre estaba dispuesto.

Pero fuera de eso, le costaba integrarse a los grupos. En los recreos, a veces se quedaba leyendo, o solo mirando cómo los demás hablaban, reían y se empujaban entre bromas.

Quería unirse, pero sentía que algo le frenaba el paso, como si tuviera que pedir permiso para existir.

Aun así, hubo días distintos, momentos que rompieron esa rutina:

Una tarde de otoño, el profesor de Historia pidió voluntarios para exponer un tema frente a la clase. Gabriel, sin saber bien de dónde sacó el valor, levantó la mano. Preparó la exposición con cuidado, escribió notas, ensayó frente al espejo de su cuarto.

El día de la exposición, le temblaban las manos, pero habló. Su voz era suave, algo temerosa, pero clara. Algunos compañeros lo escucharon con sorpresa, y cuando terminó, hasta se oyeron aplausos. Fue un momento pequeño, pero para Gabriel significó mucho: por unos minutos, había logrado salir de su propio muro.

En casa, Marta lo recibió con una sonrisa cansada, mientras colgaba el abrigo después de volver del trabajo. Gabriel no le contó todo, pero ella notó un brillo distinto en sus ojos.

Las tardes de estudio seguían siendo largas. Gabriel pasaba horas leyendo, escribiendo y soñando despierto. Había cosas que le interesaban con intensidad: la historia, la literatura, las preguntas profundas que a veces no se atrevía a formular en voz alta.

Con algunos compañeros compartía esas ideas, pero muchas veces sentía que hablaba demasiado raro o demasiado profundo para ellos. Y entonces volvía a callar, guardando esas preguntas para él mismo.

El paso del tiempo no borró del todo la huella que había dejado su padre. Aunque Samuel ya no estaba en su vida diaria, su voz seguía viva en ciertos recuerdos: esas miradas frías, esos silencios que dolían más que un grito.

Gabriel sabía que era libre ahora, que podía hablar, equivocarse, reír o enfadarse. Pero cada vez que intentaba hacerlo, algo dentro le recordaba que no era tan fácil. La libertad estaba afuera, pero las cadenas estaban adentro, invisibles y pesadas.

Y sin embargo, entre sombras y luces, Gabriel seguía creciendo. A veces avanzaba un paso, a veces retrocedía dos. Pero cada pequeño paso era suyo, conquistado con esfuerzo, y en silencio se prometía no rendirse.

# Capítulo 13

## La grieta

Era un jueves por la tarde. En el colegio habían organizado una salida especial: todo el curso iría a pasar el día a un parque natural, con senderos para caminar y un gran claro para hacer picnic. Para la mayoría era motivo de emoción, risas y planes. Para Gabriel, en cambio, era una mezcla de nervios y un leve temor que no podía explicar.

La mañana transcurrió entre bromas de sus compañeros, bolsas con comida y el sol que brillaba a pleno. Gabriel caminaba detrás del grupo, cargando su mochila, intentando no parecer tan aislado como se sentía.

Durante la caminata, algunos chicos se pusieron a hablar de temas que Gabriel conocía bien. Sintió por un momento la tentación de intervenir, de compartir algo de lo que sabía. Incluso abrió la boca, pero cuando uno de ellos lo

miró, con esa expresión de “¿qué vas a decir tú?”, las palabras se quedaron atoradas.

Se sintió torpe, invisible. El momento pasó y nadie se dio cuenta.

Al llegar al claro, todos se sentaron sobre mantas, sacaron bocadillos y comenzaron a charlar. Gabriel se quedó un poco apartado, fingiendo buscar algo en la mochila, esperando que alguien lo llamara o lo incluyera. Nadie lo hizo.

Uno de los chicos, David, notó su silencio y, medio en broma, le dijo:

—¿Y tú qué, Gabriel? ¿Nunca hablas? ¿O es que somos tan aburridos?

Las risas fueron suaves, pero dolieron como un corte. Gabriel sintió que se le encogía el pecho. Quiso responder, pero solo pudo encogerse de hombros, tragándose las palabras.

Cuando el grupo decidió ir a explorar más lejos, Gabriel se quedó atrás. Dijo que prefería descansar. Se sentó bajo un árbol, con la vista fija en las hojas que temblaban al viento, sintiendo algo que no sabía nombrar: vergüenza, rabia, tristeza. Todo junto, apretado en la garganta.

De pronto, las lágrimas empezaron a salir, despacio, casi sin permiso. Se las secó con la manga, mirando a todos lados, temiendo que alguien lo viera.

Pero David, que había vuelto a buscar algo en la mochila, lo vio. Se quedó de pie a pocos metros, sorprendido por ese llanto inesperado. Durante unos segundos, ninguno dijo nada.

—Oye... ¿estás bien? —preguntó David, con voz baja, ya sin burla.

Gabriel no pudo contestar. Sentía que si hablaba, rompería algo por dentro.

David se acercó, algo incómodo, y le puso una mano en el hombro, pero Gabriel se levantó de golpe. Murmuró un

“no pasa nada” y se alejó caminando rápido, con la cara ardiendo de vergüenza.

El resto del día, Gabriel lo pasó en silencio absoluto. Nadie volvió a mencionarlo, pero él sentía que todos sabían, que lo habían visto tal cual era: frágil, distinto.

Esa noche, en su cuarto, pensó por primera vez que nunca iba a poder cambiar. Que, aunque intentara hablar o reírse con los demás, siempre habría algo dentro que lo detendría.

Y por más que ahora viviera lejos, esa sombra se había quedado grabada en su propia mirada.

Fue la primera vez que sintió con fuerza la grieta entre él y el resto del mundo: un abismo silencioso que ni él mismo sabía cómo cruzar.

# Capítulo 14

## Después de la grieta

El fin de semana pasó lento, como si el tiempo pesara más de lo normal. Gabriel casi no habló en casa; se encerró en su habitación, fingiendo estudiar o escuchar música con los auriculares puestos, aunque apenas prestaba atención a nada.

Marta lo notó enseguida. Lo miraba desde la puerta, intentando adivinar qué le pasaba, pero no quiso forzarlo. Solo le dijo con suavidad:

—Si quieres contarme, sabes que puedes, hijo.

Gabriel asintió sin mirar. Quiso decir algo, pero las palabras no salieron. Sentía que nadie podría entender lo que se había roto por dentro: no era solo la vergüenza de haber llorado delante de un compañero; era darse cuenta, con dolor, de que ni siquiera en un momento así había podido explicarse, defenderse o pedir ayuda.

El lunes volvió al colegio con la cabeza baja, temiendo las miradas y las bromas. Pero para su sorpresa, no hubo burlas. David, el mismo que lo había visto llorar, se le acercó en el patio.

—Oye... ¿vas a venir hoy con nosotros? —preguntó, como si nada hubiera pasado.

Gabriel dudó. Miró alrededor, inseguro. David se encogió de hombros:

—Como quieras. Solo te aviso.

Gabriel se quedó quieto unos segundos. Podía irse a un rincón, como siempre, o podía intentarlo. Sin saber de dónde sacó el valor, asintió despacio.

Ese día, durante el recreo, se sentó más cerca del grupo. Al principio no dijo nada, solo escuchaba. De vez en cuando alguien le dirigía una pregunta y él respondía con frases cortas, casi susurradas. Pero nadie lo miró raro, nadie se rió.

No fue fácil. Por dentro, seguía sintiendo ese temblor, esa sospecha de que en cualquier momento lo juzgarían o lo harían a un lado. Pero algo muy pequeño cambió: ya no estaba del todo afuera.

Por la noche, Marta volvió a preguntarle cómo había ido el día. Gabriel, esta vez, respondió con unas pocas palabras: —Estuvo... mejor.

Marta no insistió, solo sonrió, como si entendiera que ese “mejor” pesaba mucho más de lo que parecía.

Los días siguientes siguieron siendo difíciles. Gabriel no se convirtió de pronto en alguien seguro ni popular. Seguía hablando poco, y muchas veces se quedaba callado aunque quisiera participar. Pero en los pasillos, David a veces le decía “hola”, o le comentaba algo sobre las clases. Y eso, por mínimo que fuera, hacía que se sintiera un poco menos solo.

Y aunque ahora tenía la libertad para reír, para decir lo que pensaba, no podía hacerlo del todo. Porque esa timidez, esa sensibilidad y ese miedo estaban tan dentro de él que

no podía sacárselos, ni siquiera sabiendo que ya nadie le exigía callar.

Era libre, sí, pero la parte de él que aprendió a tener miedo seguía allí, quieta, recordándole cada día quién había sido.

Aun así, algo había empezado a moverse. Y en el silencio de su cuarto, Gabriel comenzó a imaginar —solo imaginar, por ahora— que tal vez un día podría hablar sin que le temblara la voz.

# Capítulo 15

## La voz quebrada

Era el último año de secundaria. Faltaban pocas semanas para la graduación, y la clase entera debía preparar un acto final, con discursos y presentaciones.

El profesor, casi sin pensarlo, dijo un día:

—Gabriel, ¿por qué no dices unas palabras para representar a tu grupo?

Un silencio cayó en el aula. Algunos lo miraron sorprendidos; otros bajaron la vista. Gabriel sintió cómo le palpitaba el corazón tan fuerte que le dolía. Quiso negarse, pero las palabras no le salieron. Solo asintió, casi por reflejo.

Esa tarde volvió a casa como si caminara con piedras en el pecho. Marta lo vio entrar y supo enseguida que algo pasaba. Gabriel le contó, con frases rotas, que debía hablar frente a todos.

—No tienes que hacerlo si no quieres —le dijo Marta, poniéndole una mano en el hombro.

—Pero quiero... —respondió él, casi susurrando—. Solo que no sé si voy a poder.

Durante noches enteras, Gabriel escribió y reescribió el discurso. Cada palabra era una pelea contra su propio miedo, contra el recuerdo de esa voz dura que siempre lo había hecho callar.

Llegó el día del acto. Las luces del escenario parecían demasiado blancas, y el murmullo del público retumbaba en su pecho. Sostuvo el papel con las manos que le temblaban.

Respiró hondo. Buscó con la mirada a su madre, que estaba en la segunda fila, mirándolo con los ojos brillantes. Entre la multitud, también vio a David, que le levantó el pulgar en señal de apoyo.

Abrió la boca. La voz no salió. Por un segundo, pensó que se quedaría mudo para siempre.

Entonces recordó todas las veces que había callado. Recordó al niño que temblaba cada vez que oía pasos pesados por el pasillo de su casa. Recordó la tarde en la excursión, cuando no pudo explicarse ni defenderse.

Y algo dentro de él, muy profundo, ardió como una chispa.

—Toda mi vida —empezó, con la voz temblorosa— he tenido miedo de hablar.

El auditorio quedó en silencio absoluto. Gabriel sintió que las palabras le quemaban la lengua, pero siguió:

—Tenía miedo de equivocarme, de que me miraran mal, de no ser suficiente.

Se detuvo. Bajó la vista al papel. Las letras parecían bailar. Levantó la vista otra vez, y habló sin leer:

—Pero he aprendido que callar duele más que fallar.

La voz se le quebró. Alguien carraspeó en el fondo. Sintió un mareo, un calor en la cara. Pero respiró, apretó el papel en las manos, y terminó, casi susurrando:

—Por eso, aunque me tiemble la voz... hoy elijo hablar.

El silencio duró un segundo que pareció eterno. Y de pronto, comenzaron los aplausos. Primero suaves, después más fuertes. Marta se llevó una mano a la boca, intentando contener el llanto. David sonrió, orgulloso.

Gabriel bajó del escenario con las piernas flojas, el corazón latiendo como un tambor. No sabía si aquello cambiaba algo, si la timidez y el miedo se irían alguna vez. Pero por primera vez en su vida, había hablado. Y nadie lo había callado.

Y mientras caminaba de vuelta a su asiento, con las manos todavía temblorosas, sintió algo nuevo, profundo y real: No era que dejara de tener miedo.

Era que, pese al miedo, había logrado ser él mismo.

# Epílogo

## Donde empezó todo

Han pasado años desde aquel día. Gabriel ya no es el muchacho que temblaba ante la idea de hablar frente a otros, aunque todavía, en ciertas ocasiones, siente ese nudo en la garganta que conoció tan bien de niño.

Terminó el colegio, estudió en la universidad y, aunque nunca se volvió el más extrovertido, encontró su lugar: primero escribiendo, después trabajando en algo que amaba, rodeado de personas que lo respetaban tal como era.

A veces, al mirar atrás, recuerda con claridad ese instante bajo las luces del escenario. Recuerda cómo le temblaba la voz, cómo sentía que las palabras se le escapaban. Pero también recuerda el momento exacto en que decidió que, aunque doliera, iba a hablar de todos modos.

No fue el fin de sus miedos. No desaparecieron de golpe las dudas, ni la timidez, ni el recuerdo de aquel padre cuya sombra había marcado su infancia. Pero fue el principio de algo distinto: un primer paso que abrió un camino que nunca se habría atrevido a imaginar.

Gabriel entendió con los años que el coraje no siempre es ausencia de miedo. A veces, es simplemente seguir adelante, aun con la voz temblorosa, aun con el corazón apretado.

Hoy, cuando le preguntan cuándo cambió su vida, sonrío suavemente.

Y piensa que no fue el día que se fue de aquella casa, ni el día que empezó en un colegio nuevo, ni siquiera el día que se atrevió a soñar con otra vida.

Fue aquella tarde, frente a un micrófono, con el pecho golpeándole fuerte, cuando dijo, por primera vez en voz alta, quién era y qué sentía.

Ese día no dejó de ser sensible, ni dejó de tener miedo.  
Pero aprendió que hablar —aun con miedo— era mejor que  
callar para siempre.

# Reflexión

## Una vida nueva

Esta historia de Gabriel nos inspira a remontarnos a épocas célebres, en las cuales vivieron personas que abrieron caminos y nos permitieron llegar a este mundo súper desarrollado en el que vivimos.

Esto es en el plano físico y también espiritual veamos algo del plano físico: Por ejemplo, en el pasado, muchas enfermedades bacterianas comunes eran potencialmente letales, y las opciones para tratar a los enfermos eran escasas y, a menudo, ineficaces.

Las infecciones respiratorias, como la neumonía o la amigdalitis bacteriana, causaban grandes estragos. Sin antibióticos, los médicos solo podían recurrir a reposo, infusiones, aislamiento y, en algunos casos, cirugías rudimentarias para drenar abscesos o liberar las vías respiratorias. La fiebre alta y la dificultad para respirar eran signos de alarma, pero pocas veces había algo efectivo

que hacer. Las tasas de mortalidad eran especialmente altas en ancianos y niños.

Las infecciones cutáneas, como la celulitis o las heridas infectadas, avanzaban rápidamente si no se controlaban. Los hospitales practicaban amputaciones como medida desesperada para evitar que la infección se propagara por el torrente sanguíneo. El concepto de "gangrena" era temido, y muchas personas perdían extremidades por infecciones que hoy se tratan fácilmente.

Las infecciones del oído medio, especialmente en la infancia, eran dolorosas y podían dejar secuelas permanentes como pérdida de la audición. Cuando se complicaban, los médicos intentaban drenarlas mediante incisiones manuales y limpieza constante, con grandes riesgos de contaminación. La meningitis, una de sus posibles consecuencias, era frecuentemente fatal.

La sífilis, una infección de transmisión sexual que hoy se resuelve con unos cuantos días de antibióticos, seguía un curso lento pero devastador: tras síntomas iniciales leves, el cuerpo se iba deteriorando con el paso de los años. Los tratamientos incluían inyecciones de mercurio, baños

calientes y otros métodos tóxicos que causaban más daño que alivio. Muchas personas llegaban a estados avanzados de demencia, ceguera o muerte por fallos en el corazón y el cerebro.

La fiebre reumática, derivada de una amigdalitis mal tratada, afectaba especialmente a los niños. Sin herramientas eficaces para frenarla, los médicos solo podían ofrecer reposo absoluto y cuidados paliativos. Las complicaciones cardíacas eran frecuentes, dejando secuelas crónicas o conduciendo a la muerte prematura.

El descubrimiento de la penicilina realizado por Alexander Fleming en 1928 transformó este panorama sombrío. Por primera vez, la medicina pudo atacar directamente a las bacterias. Enfermedades antes aterradoras comenzaron a resolverse en cuestión de días. Los hospitales vieron reducir sus tasas de mortalidad, las amputaciones por infecciones se volvieron raras, y millones de personas pudieron conservar su salud y su vida gracias a un simple tratamiento.

Fue, sin exagerar, una revolución médica que devolvió la esperanza a la humanidad.

## **Descubrimientos que transformaron la vida**

A lo largo de la historia hubo muchos descubrimientos que mejoraron nuestra calidad de vida de manera notable. En 1921, la historia de la diabetes se reescribió. Hasta entonces, un diagnóstico de diabetes tipo 1 era una sentencia de muerte segura. Pero cuando Frederick Banting y Charles Best lograron aislar la insulina, ofrecieron a millones de personas la posibilidad de seguir viviendo. A partir de ese momento, la enfermedad pasó de ser terminal a crónica y manejable. La anestesia, introducida a mediados del siglo XIX, permitió por primera vez que los pacientes fueran operados sin dolor. Antes de eso, la cirugía era un espectáculo brutal, donde los gritos del paciente competían con la rapidez del cirujano. Con la llegada del éter y el cloroformo, se abrieron las puertas a la cirugía moderna, más segura, precisa y humana. Y esto no fue así sólo en el área de la

medicina, sino en muchas otras más. En el área de las comunicaciones se inventó el teléfono, que nos permite comunicarnos a miles de kilómetros con facilidad, y también en el plano espiritual hubo un “descubrimiento” que se podría comparar con esto y que cambió nuestras vidas: los Salmos. Ellos nos abrieron la posibilidad de hablar directamente con el Creador con palabras inspiradas, quien está por encima de toda ciencia, puede sanar sin intermediarios y salvarnos de cualquier angustia, porque es nuestro Padre celestial.

## **La fuerza que nació de la soledad**

Pero, ¿quién descubrió estos himnos de fe y esperanza? Fue David, que no tuvo una vida fácil. Desde muy pequeño vivió apartado, aislado de la sociedad y sin el cariño de su familia. En su casa no lo querían y creció solo, sin padre ni madre que lo abrazaran ni hermanos que lo acompañaran. Aunque más adelante se volvió célebre por hazañas casi sobrehumanas —como vencer al gigante Goliat, matar a un león y a un oso con sus propias manos—, esos dones extraordinarios llegaron solo después de que el profeta Samuel lo ungiera. Hasta entonces, David pasó veintiocho

años en soledad, cuidando las ovejas de su padre, enfrentando peligros, con una sola arma: su fe y su conexión constante con el Creador. Tal como se narra todo esto en el libro de Samuel.

## **Un amigo para el joven solitario**

El Eterno no quiso que David viviera siempre aislado. Lo llevó a la casa de Saúl, el rey de Israel, donde conoció a Jonatán, que se convirtió en su amigo más leal, un símbolo eterno de verdadera amistad. Tal como se mencionó en Avot 5:16.

En el Midrash Vaikra Rabá (14:5) se relata la historia de David: cómo desde antes de nacer —incluso durante el embarazo de su madre— fue rechazado y despreciado por su propia familia. Y en el comentario Anaf Yosef a ese pasaje del Midrash, se detallan con amplitud los motivos y los hechos con lujo de detalles.

David nos enseñó que, incluso cuando el mundo nos da la espalda, siempre podemos volvernos hacia Dios, que jamás nos abandona.

## **De la soledad al trono, sin olvidar el pasado**

Tras la muerte de Saúl, David se convirtió en rey de todo el pueblo. Tenía familia, hijos, poder y riqueza; sin embargo, nunca olvidó sus orígenes. Y tuvo el valor de decirlo en voz alta y dejarlo escrito para las generaciones futuras, pues esto dijo y está escrito en el libro de los Salmos: «Porque mi padre y mi madre me abandonaron, pero el Eterno me recogió.» (Salmos 27:10). Y también escribió: «He sido extraño para mis hermanos, y desconocido para los hijos de mi madre» (Salmos 69:9).

Este versículo refleja el sentimiento de rechazo y aislamiento familiar que David experimentó. Deja ver que incluso sus hermanos y familiares cercanos lo trataban como un extraño. Este Salmo está cargado de angustia y es considerado también como una profecía para el futuro.

David nos abrió muchas puertas a través de su sufrimiento, del rechazo y desprecio que padeció durante su vida. Compuso canciones; y cuando le faltaba el ánimo, se alegraba tocando su arpa. Una vez que recobraba la

alegría, dedicaba al Creador los Salmos que había compuesto.

El Creador recogió a David desde donde estaba: apartado de toda la sociedad, solo en medio del campo, cuidando animales, completamente desamparado. De allí lo sacó y lo llevó a una vida maravillosa, tal como está escrito en el libro de Samuel.

Allí se narra que el profeta Samuel fue a la casa de Isaí, padre de David, porque el Eterno le había ordenado ungir a uno de sus hijos, sin decirle cuál era. Isaí hizo pasar a sus hijos uno por uno frente a Samuel, pero el profeta comprendió que ninguno de ellos era el elegido. Entonces Samuel le preguntó:

—¿Se han terminado tus hijos?

Isaí respondió:

—Queda aún el menor, que está cuidando el rebaño... pero ese no...

Samuel insistió:

—Manda a buscarlo.

Trajeron a David, y entonces el Eterno le reveló a Samuel:

—¡Ese es! ¡Úngelo!

Y Samuel lo ungió como rey, iniciando así la asombrosa transformación de quien había sido despreciado y olvidado, en el más grande de los reyes de Israel.

## **El gran cambio**

David pasó de ser una persona aislada y completamente sola, sin amigos ni compañía, a convertirse en alguien rodeado de personas queridas: tuvo un amigo muy especial, más personas que lo apreciaban, una familia magnífica y una vida social muy activa; llegó a ser el centro de todo.

Pero jamás abandonó su vínculo con el Eterno, ni disminuyó la intensidad de su comunicación con Él. Supo valorar al Padre que lo amaba y lo rescató de todas sus tribulaciones, y demostró su aprecio y su amor hasta el final de sus días.

Eso hizo de David una persona feliz, aunque tuvo que atravesar innumerables pruebas y sufrimientos a lo largo

de su vida. Porque siempre supo que tenía a alguien que lo ayudara, lo defendiera, lo amparara, que fuera su escudo y permaneciera a su lado tanto en los momentos difíciles como en los momentos felices.

David escribió 150 Salmos, que compuso con inspiración Divina y profundo amor, y nos los transmitió para que nosotros también podamos comunicarnos con nuestro Padre Celestial: para expresarle nuestros deseos, nuestras inquietudes, nuestra gratitud, y pedirle todo lo que necesitamos.

## **Mensaje para toda persona que lo necesite**

Por eso, a toda persona que haya pasado por lo que mencionamos —como Gabriel—, quiero decirles: sí hay esperanza. Solo hace falta abrir el corazón y entablar contacto con el Creador, ayudándonos de los maravillosos Salmos de David.

## **La sanación de las heridas emocionales**

Cuando se atraviesan situaciones tan difíciles de afrontar, que dejan profundas secuelas emocionales complicadas de superar, no hay que perder la esperanza. Podemos motivarnos con la historia de David, que transformó su dolor y rechazo en canciones sagradas, y tomar esos Salmos para comunicarnos con el Eterno y salir adelante, tal como él mismo lo hizo.

David nos dejó esa obra maravillosa, compuesta con inspiración Divina, para que también nosotros la utilicemos como puente para hablar con Dios.

Aquí comparto la transcripción del Salmo 23, que David compuso y en el que resumió toda su vida: desde sus comienzos terribles hasta el momento de convertirse en un gran rey. En este Salmo se refleja su recorrido, su crecimiento y la cercanía que alcanzó con el Creador.

Estas palabras no son solo tuyas: son para que las toméis y las hagáis vuestras; para que os encontréis dentro de ellas. Son palabras nacidas en el corazón e inspiradas en lo Divino, y por eso comunican con el alma y tienen mucho para decirnos.

Podéis dedicar estas palabras al Creador, meditar en ellas, buscaros e identificaros con cada verso, y así crear un vínculo profundo. Ese será el canal que permitirá que fluya la energía del Creador, su luz y su bendición, capaces de transformar por completo vuestra vida, a pesar de todo el sufrimiento pasado y las heridas que aún se arrastran de aquellas vivencias tan difíciles.

Estas son las palabras del Salmo 23 para vosotros: «Cántico de David: El Eterno es mi pastor; no me hará faltar -nada-. Me hará residir en lugares verdes; me pondrá junto a aguas mansas. Confortará mi alma; me guiará por senderos de justicia en aras de su Nombre. Aun si anduviere en valle de sombra de muerte, no temeré de ningún mal, porque Tú estarás conmigo; Tu vara y tu cayado me animarán. Dispones mesa delante de mí ante mis angustiadores; unges mi cabeza con aceite, y mi copa rebosa. Ciertamente el bien y la bondad me perseguirán todos los días de mi vida, y estaré en la Casa de El Eterno por largos días».

## Recomendación

Puedes conseguir [La guía de la Consideración](#) haciendo clic [aquí](#) o escaneando el código QR

