

PRÓLOGO POR GARY CHAPMAN
AUTOR DE LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

DE
NIÑO QUEBRANTADO
A
HOMBRE
RESTAURADO



CÓMO SANAR LAS HERIDAS DE TU
NIÑEZ Y SALIR DEL CICLO VICIOSO

PATRICK MORLEY

AUTOR DE *EL HOMBRE FRENTE AL ESPEJO*

¿Luchas con el dolor que te causaron las heridas de tu niñez? Como alguien que trabajó con hombres por muchos años, puedo decir con confianza que *De niño quebrantado a hombre restaurado* es uno de los recursos más poderosos disponibles para ayudarte a entender lo que te sucedió y para que comiences a sanar. El enfoque compasivo de Patrick Morley y sus estrategias prácticas ofrecen tanto esperanza como ayuda para romper el ciclo para ti y tu familia.

DR. TONY EVANS

Presidente de The Urban Alternative y pastor principal de
Oak Cliff Bible Fellowship

Pat Morley sigue siendo una de las voces más sensatas y necesarias de los Estados Unidos en cuanto a la masculinidad y la hombría. En *De niño quebrantado a hombre restaurado*, lo logró de nuevo; traza el viaje desde el dolor de la niñez hasta volverse un hombre completo, sano.

DAVE RAMSEY

Autor de éxito de mayor venta

Esto no es un endoso. Es un ruego. Este libro es para ti. Debes leerlo. Patrick Morley es uno de los hombres más considerados que alguna vez hayas conocido. No se lava los dientes ni pide el desayuno sin un plan. Este libro fue escrito con la clase de atención que esperarías de un cirujano, un piloto bombardero o un autor condecorado por ventas millonarias que tiene algo muy importante que decir. Es probable que no lo sepas, pero estuviste esperando mucho, mucho tiempo este libro escrito por este hombre. Tiene la posibilidad de cambiar por completo lo que pensaste acerca de todo, comenzando con tu propia vida.

De nuevo, no te estoy sugiriendo que lo leas. Te *insto* a que lo hagas. Cuando hayas leído un par de páginas, entenderás y estarás de acuerdo. Gracias, Patrick. Necesitaba este libro; yo y miles de otros hombres.

ROBERT WOLGEMUTH

Autor de éxito de mayor venta

Aunque Jesús nos dijo que debemos ser como niños, quiso decir, sin duda alguna, que seamos la mejor versión de nuestra niñez, no los niños quebrantados que muchos de nosotros hemos sido. Pat Morley nos muestra cómo crecer mientras continuamos siendo jóvenes en el corazón. Dios no puede sanar las heridas que no identificamos. ¡Este libro sanará tus viejas heridas!

MARK BATTERSON

Autor de éxito de mayor venta del *New York Times* por el libro

El hacedor de círculos

DE
NIÑO QUEBRANTADO
A
HOMBRE
RESTAURADO



CÓMO SANAR LAS HERIDAS DE TU
NIÑEZ Y SALIR DEL CICLO VICIOSO

PATRICK MORLEY

AUTOR DE *EL HOMBRE FRENTE AL ESPEJO*



Tyndale House Publishers
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

Visite Tyndale en Internet: TyndaleEspanol.com y BibliaNTV.com.

Tyndale y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries.

De niño quebrantado a hombre restaurado: Cómo sanar las heridas de tu niñez y salir del ciclo vicioso

© 2024 por Patrick Morley. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2024 como *From Broken Boy to Mended Man* por Tyndale House con ISBN 978-1-4964-7986-0.

Fotografía de la bicicleta en la portada © 2023 por Aleksei/Adobe Stock. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor © 2023 por Jason Frazier. Todos los derechos reservados.

Diseño: Jennifer Phelps

Traducción al español: Marcelo Rubén Valdez para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: Ayelén Horwitz para AdrianaPowellTraducciones

Publicado en asociación con la agencia literaria de Wolgemuth & Associates.

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas indicadas con NVI han sido tomadas de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*,® NVI.® © 1999 por Biblica, Inc.® Usada con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de espanol@tyndale.com.

ISBN 978-1-4964-8110-8

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

30	29	28	27	26	25	24
7	6	5	4	3	2	1

CONTENIDO

Prólogo de Gary Chapman xi

PRIMERA PARTE: Desenmarañando las heridas de tu niñez 1

- 1 El orden fraternal de los niños quebrantados 3
- 2 Un pequeño niño con un vacío:
Notas de consejería 11
- 3 Cómo nos hirieron nuestros padres 25
- 4 Entendiendo tus heridas: Primera parte 41
- 5 Entendiendo tus heridas: Segunda parte 57

SEGUNDA PARTE: El proceso de sanidad 69

- 6 Una visión general de cómo puedes sanar 71
- 7 Amnesia emocional: Cómo vencer la negación
y enfrentar la verdad 79
- 8 Cómo hacer duelo por lo que debería
haber sido 91
- 9 Cómo encontrar descanso para tu alma 105
- 10 Cómo perdonar a tus padres 117
- 11 Repensando las historias de tus padres 131
- 12 Cómo reconstruir tus relaciones (o poner límites):
Primera parte 143
- 13 Cómo reconstruir tus relaciones (o poner límites):
Segunda parte 153

TERCERA PARTE: Rompiendo el ciclo vicioso 167

- 14** El gozo de caminar cojeando 169
- 15** Reconociendo las formas en que usaste tus heridas como arma 181
- 16** Cambiando la trayectoria de tu matrimonio 191
- 17** Criando a tus propios hijos 205
- 18** Cómo ser amigo de hombres con heridas similares 221

Epílogo 231

Reconocimientos 233

Guía: Cómo dirigir un grupo de discusión 235

Notas 239

Acerca del autor 243

PRÓLOGO

A LO LARGO DE LOS CUARENTA AÑOS que hace que me dedico a aconsejar a hombres que experimentaron heridas en su niñez, nunca antes leí un libro que considere más útil para esos hombres que el libro que sostienes en tus manos. Es práctico, entendible y fácil de poner en práctica; creo que eso se debe al hecho de que lo escribió un hombre que ya anduvo por aquel camino.

La realidad es que nadie escoge a sus padres y que todos somos poderosamente influenciados por las personas que nos criaron. Esa influencia puede haber sido positiva o negativa. No podemos cambiar la historia de nuestra niñez. Si tuviste padres amorosos, cariñosos y comprensivos, tu vida será mucho más fácil. Si tuviste padres que te infligieron heridas emocionales profundas, tu vida será mucho más difícil. Tristemente, muchos hombres con heridas de la niñez tienden a repetir los ejemplos negativos de sus padres.

No obstante, la buena noticia es que, aunque tú y yo estamos enormemente influenciados por nuestros padres, nuestra vida adulta no está determinada por su comportamiento. La mayoría de nosotros conocemos hombres que tuvieron padres maravillosos.

Sin embargo, estos hombres en lugar de seguir el ejemplo de sus padres tomaron malas decisiones que arruinaron su vida adulta. Por el contrario, también es posible que los hombres que tienen heridas profundas de la niñez tomen decisiones sabias y experimenten vidas productivas y fructíferas. De nuevo, somos influenciados por nuestros padres, pero nuestro éxito en la vida no está determinado por el comportamiento de ellos. Dios nos hizo libres de modo que podamos escoger nuestro propio destino.

La mayoría de los hombres que crecieron con heridas de la niñez necesitan «ayuda externa» en su viaje hacia la sanidad y la salud. Patrick Morley ofrece esa ayuda en *De niño quebrantado a hombre restaurado*. Si lees y pones en práctica los pasos de este libro, te aseguro que romperás el ciclo vicioso de tus heridas de la niñez. Puedes ser la persona que siempre quisiste ser. Puedes tener relaciones sanas. Si escoges hacer el viaje, Dios caminará contigo a lo largo del proceso.

Gary Chapman, Ph. D.
Autor de Los 5 lenguajes del amor

PRIMERA PARTE

**DESENARAÑANDO
LAS HERIDAS
DE TU NIÑEZ**

EL ORDEN FRATERNAL DE LOS NIÑOS QUEBRANTADOS

SOMOS MILLONES. Llevamos a cuestras los restos del dolor causado por las heridas de la niñez.

Como resultado de este dolor no procesado, actuamos de maneras que dañan nuestras relaciones. Nos ofendemos con facilidad. Somos frágiles. Explotamos. Nos retraemos. Estamos desconcertados por nuestro comportamiento. Francamente, ni siquiera estamos seguros de cómo es el comportamiento normal.

Todos queremos silenciar las voces del pasado, pero el camino hacia adelante es un misterio. Contemplamos nuestra vida y no podemos evitar preguntarnos: *¿Hay algo mejor que esto?* Estamos aterrados por el hecho de que podríamos repetir el ciclo vicioso con nuestras esposas e hijos, en lugar de romperlo.

Lo que en realidad queremos, lo que siempre quisimos, es que nuestros padres nos amen, que crean en nosotros y estén orgullosos de nosotros. Anhelamos ser alentados, respetados y valorados.

Ansiamos su aprobación y afirmación; ser la luz de sus ojos. Esto es lo que tú y yo necesitamos desarrollar.

Cuando un joven no recibe estas cosas de parte de su mamá y su papá, termina siendo un niño pequeño con un vacío. Lo sé. Eso es lo que me sucedió.

ES PERSONAL

Cuando mi madre murió de cáncer, no sentí nada. No estuve triste. No lloré. No hubo ninguna respuesta emocional. Nada. En ese momento, tenía cincuenta y tres años.

Consciente de que algo no estaba bien, solicité un turno con una consejera para descubrir cuál era el problema. Durante ocho sesiones, mi consejera me ayudó a procesar las heridas que me causaron mi padre y mi madre, las cuales nunca había podido poner en palabras. Eso me permitió hacer duelo por la niñez que me había perdido. Me empoderó para perdonar, sanar y hacer cambios hermosos y duraderos.

El no ser capaces de entender nuestras emociones es más común para nosotros, los hombres, de lo que piensas. Los investigadores creen que muchos hombres estamos tan incapacitados emocionalmente que no solo luchamos para expresar nuestros sentimientos, sino que ni siquiera entendemos cuáles son esos sentimientos¹.

Tal vez, tú también cargas con el dolor de las heridas de tu niñez y te cuesta mucho expresarlo. Quizás tu padre o tu madre nunca estuvieron presentes. O, tal vez, uno o los dos fueron irresponsables y distantes o estaban enojados y te maltrataban o estaban ensimismados. Quizás simplemente era todo lo que sabían y podían hacer. No obstante, el resultado es el mismo y nunca lo superaste.

Si te identificas con todo esto, deseo que sepas que estás en buena compañía. La mayoría de los hombres con quienes te cruzarás hoy tuvieron padres o madres que les fallaron. De hecho, el reconocido experto en adicciones Terence Gorski escribió: «En los Estados Unidos hoy [...] se estima que aproximadamente entre el 70% y 80% de las personas provienen de familias disfuncionales»².

Ocho de cada diez hombres con quienes te cruces hoy en tu barrio, trabajo, gimnasio o iglesia también crecieron en hogares disfuncionales. No estás solo. Juntos somos el orden fraternal de los niños quebrantados.

¿Cuál es tu punto de partida hoy? ¿Es la pasividad, la resignación, la adicción, la ira, el espíritu crítico, la baja autoestima, la negación o la falta de confianza? ¿Te afecta tanto la crítica al punto de que explotas cuando te critican? ¿Te vuelves malhumorado y te retraes con facilidad? ¿Te sientes impulsado a ganar la aceptación de los demás en el mundo porque no la tuviste en tu hogar? ¿Te gusta sobresalir? ¿Eres protector de los débiles o campeón de las causas perdidas?

Cualquiera sea tu punto de partida, el proceso es el mismo. La Biblia prescribe un proceso para la sanidad (y la prevención) de las heridas de la niñez, el cual se ha usado constante y exitosamente por miles de años. Los psicólogos, psiquiatras y consejeros refinan o replantean el proceso, pero también es cierto que, en realidad, no hay nada nuevo bajo el sol.

ESTE ES EL PLAN

En *De niño quebrantado a hombre restaurado*, me ofrezco a guiarte, como alguien que ya anduvo el camino, a través de este proceso que pasó la prueba del tiempo. Puedes tomar el control de tu vida.

Puedes encontrar la sanidad ahora. Quizás tus heridas te *describan*, pero no tienen que *definirte*.

Al final de este viaje, habrás:

- desenmarañado lo que te sucedió;
- entendido cómo te hirieron;
- visto cómo esas heridas te afectan a ti y a las personas que amas, y
- desarrollado un plan positivo para sanar las heridas de tu niñez y para romper cualquier ciclo destructivo que te esté impidiendo avanzar.

También trabajaremos para construir una perspectiva más compasiva de nuestros padres y veremos cómo aplicar lo aprendido de una forma que nos empodere para ser mejores padres para nuestros hijos.

¿Por qué *compasión*? Por más tiempo del que debería, juzgué a mis padres despiadadamente. Sin embargo, con el paso de cada década en la que recorrí el mismo camino que ellos anduvieron. Me di cuenta de que todo es más difícil de lo que parece.

A partir del capítulo 2, cada capítulo termina con una discusión y preguntas de reflexión que te ayudarán a procesar y a aplicar lo que estás aprendiendo. Para sacar el máximo provecho de este libro, te animo a que formes un pequeño grupo de hombres, o de parejas, para que juntos discutan las preguntas. Un pequeño grupo te dará la oportunidad de escuchar y de ser escuchado, de entender y ser entendido. Después de muchas décadas de trabajar con hombres, vi que los cambios más significativos tienen lugar en los grupos pequeños. (La «Guía: Cómo dirigir un grupo de discusión» que se encuentra al final del libro tiene todo lo que necesitas

para comenzar). ¿Quiénes son aquellas personas con las cuales te gustaría compartir tus pensamientos y sentimientos mientras lees este libro?

Hoy, ya no estoy enojado. No vengo a ti con la bronca de un adolescente enojado que se convirtió en un hombre enojado que nunca procesó adecuadamente su dolor. Después de pasar por el proceso descrito en este libro, aprendí la manera de vencer mi ira. Tú también puedes hacerlo.

Cuando nos estancamos en la ira hacia nuestros padres, solo hace falta un pequeño paso más para empezar a culparlos por nuestros errores y defectos. Pero lo más importante a tener en cuenta es que la ira desvía nuestra atención de los asuntos reales que necesitan sanidad. Entendí que lo que en definitiva necesitaba era sanarme; y eso es lo que tú necesitas también.

Teniendo en cuenta esto, permíteme contarte por qué yo también soy parte de este orden fraternal de niños quebrantados.

MI HISTORIA: LA SINOPSIS

Durante seis años me debatí entre escribir o no este libro. Por un lado, los hombres como yo que crecieron en familias quebradas o disfuncionales necesitan ayuda. Yo recibí esa ayuda, y marcó toda la diferencia. Como ayudar a los hombres es mi vocación, me sentía obligado a compartirla.

Por otro lado, no deseaba que toda la culpa cayera sobre mis padres. Amé a mis padres y creo sinceramente que ellos nos amaron a mis tres hermanos más pequeños y a mí. Todos los padres cometen errores; creo que ellos los cometieron por ignorancia no por maldad. Nunca fueron capacitados ni disciplinados respecto a cómo ser padres ni tampoco les enseñaron con el ejemplo. En tal

caso, esa es la razón por la cual deseo honrarlos por hacer lo mejor que pudieron.

Dicho esto, el daño que me hicieron fue el mismo daño que me hubieran hecho si sus acciones, o falta de ellas, hubieran sido intencionadas: crecí prácticamente como un huérfano. Nuestro hogar era disfuncional.

Cuando era pequeño siempre sentía que estaba solo. No recuerdo que nadie me haya dicho que creía en mí, que me amaba o que estaba orgulloso de mí. Ni siquiera recuerdo que me hayan abrazado.

No recuerdo que nadie me haya dicho que mi vida tenía sentido, que había sido creado con un propósito o que podía hacer algo que marcara una diferencia en el mundo. No recuerdo que nadie me hablara sobre Dios, sobre ir a la universidad o escoger una profesión.

No soy tan ingenuo como para decir con certeza que ninguna de estas cosas pasaron, pero no tengo el recuerdo de que hayan sucedido. Sin embargo, aun cuando *sí* hubieran sucedido, el hecho de que no pueda recordarlas es significativo.

Finalmente, los cuatro muchachos nos descarriamos. Abandoné la escuela secundaria a la mitad del último año y me uní al ejército. Mi hermano inmediatamente menor, Robert, me siguió los pasos. Posteriormente murió de una sobredosis de heroína. Mis otros dos hermanos tuvieron muchas dificultades también.

Una vez que me fui de casa, dejé de lado a mis padres y nunca miré hacia atrás. Si no hubiera sido por la influencia de mi esposa, probablemente no hubiera tenido ninguna clase de contacto con ellos. La mejor forma de describir nuestra relación era *distante*. Todo comenzó a cambiar cuando tenía un poco más de treinta años; este fue el comienzo del viaje que me llevó a compartir mi historia contigo.

El riesgo que existe al compartir *cualquier* historia es que

tendemos a hacernos los héroes (o las víctimas) y, por otra parte, los villanos. Esto es especialmente cierto cuando comenzamos a hablar de nuestro padre y nuestra madre.

La tendencia, por supuesto, es concedernos el beneficio de la duda a la vez que medimos a nuestros padres con estándares más elevados. Pero me comprometo a darles a mis padres el mismo respeto y beneficio de la duda que esperarí de ellos si estuvieran escribiendo acerca de mí. Mi guía son los versículos de las Escrituras que dicen: «Y hagan todo con amor» (1 Corintios 16:14) y «Honra a tu padre y a tu madre» (Éxodo 20:12). Deseo escribir sobre mis padres con el mismo respeto y gracia con los que esperarí que mis hijos escribieran sobre mí.

Aunque mi mamá y mi papá ya no viven, creo que ellos aprobarían firmemente este relato. Me imaginaba a los tres en una habitación repasando el manuscrito hasta que cada uno podía decir: «Sí, así es; esa es la forma en que en realidad sucedieron las cosas. Esta es una historia que puede ayudar a otros a beneficiarse de nuestros errores».

Esa es mi meta: compartir las lecciones que aprendí «a los golpes» para que tú no tengas que aprender de la misma manera. Te estoy escribiendo *no* como un clínico, sino como un hermano mayor del orden fraternal de niños quebrantados.

Lo que sea que estas páginas remuevan dentro tuyo, espero que tú también lo compartas abiertamente con alguien más, sea con tu esposa o compañera, mejor amigo, grupo pequeño o, dependiendo de la profundidad de las heridas, un consejero. Debe ser así porque los cambios más significativos tienen lugar en el contexto de las relaciones.

Ahora permíteme contarte sobre mis sesiones de consejería. ¡En realidad me abrieron los ojos!