

Sanidad Emocional – Parte 3/6

EMOCIONES DAÑADAS

Recopilado por: *Dra. Marie E. Stevens*

Adaptada por: *Dra. Martha E. Arévalo de Duff*

El evangelio habla de la necesidad de cambios espirituales. Si uno está en Cristo nueva creación es (I Corintios 10:13). La transformación viene de adentro por medio de la obra del Espíritu Santo y en conjunto con nuestra obediencia a Él y a la Palabra de Dios. Somos salvos de nuestros pecados y caídas. Sanidad es posible y accesible a nuestros dolores. Entre el pecado y el dolor quedan nuestras enfermedades que se refieren a las heridas internas que hemos sufrido. Se puede explicar la palabra estudiando el efecto interno en ciertos árboles. Hay árboles gigantes que los naturalistas muestran en el corte circular. La historia de los círculos demuestra un año con demasiada lluvia, otro con fuego, algún desastre, enfermedad, etc. que el árbol sufrió. Quedan las marcas que afectaron la vida de los árboles. Así que en nosotros quedan heridas que hemos sufrido y todavía toman parte de nuestras memorias y causan muchas dificultades en nosotros mismos, en nuestra conducta, en relaciones dentro de la familia y afuera, y en nuestras actitudes y reacciones. ¡Sigue leyendo!

Emociones dañadas

❖ Evidencias de emociones dañadas

Por favor, marca con un X la emoción que consideres está herida en lo siguiente:

■ Falta de valor personal

- Experimento ansiedad.
- Veo mis deficiencias.
- Me siento inferior ante los demás.
- Siento que no sirvo para nada.



■ Un complejo perfeccionista

- Nunca puedo complacer a nadie.
- Siempre me esfuerzo demasiado.
- Me siento culpable - “debo hacer tal cosa” “debo...” interno.
- Nunca estoy satisfecho.
- Exijo perfección de los demás.

■ Hipersensibilidad

- Trato de buscar amor, aprobación y afecto de otros, pero en vano.
- Muestro dureza y severidad con otros en vez de mostrar sensibilidad.



■ Muchos temores

- Tengo miedo al fracaso.
- Las cosas mínimas llegan a ser negativas.
- Expreso muchas críticas.
- Soy muy pesimista.
- Paso por muchas experiencias que causan dolor.

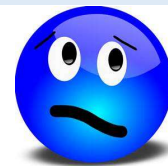
■ Una pérdida

- Disminuyo un sentido de mí mismo.
- Desconfío de otros.
- Estoy vulnerable, abierto a un ataque, débil, sin defensas.
- Siento la falta de capacidad.
- Llevo la tristeza.
- Siento la soledad, el abandono o aislamiento (Jesús en Getsemani).

Cerca de la hora novena, Jesús clamó a gran voz, diciendo: «Elí, Elí, ¿lama sabactani?» (que significa: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?») [Mateo 27:46]

■ La tristeza y la depresión

- Me aílo de todos.
- Me lleno de desesperación.
- Siento lástima de mí mismo.
- Siento que no tengo un lugar en este mundo.
- Siento que he perdido el tiempo.



■ El enojo

- Siento muy enojado contra alguien, que no tolero verlo.
- No quiero escuchar nada sobre alguna persona.
- Culpo a una persona por la vida que tengo.
- No perdono el daño.
- Mi enojo es cada vez más grande.
- Busco lastimarme (con tabaco, drogas, alcohol, comida no saludable...).
- Expreso impaciencia, golpeo la puerta, camino fuerte.



Ahora, cuenta las emociones dañadas y analiza tus fallas.

Toma el paso para hacer cambios.

❖ El resultado de quedarse en una etapa

- La depresión indica la ira hacia a sí mismo.
- La ira hacia los demás, hacia las circunstancias y hacia Dios.
- La impotencia de que no se puede hacer nada.
- La falta del perdón.

Personas que toleran sentimientos de ira tienen dificultad en expresar y experimentar sentimientos de tristeza y dolor y esconden sus heridas.

Las personas con sentimientos de pérdida y tristeza en vez de tener ira, caen más en un estado de depresión.

*Si decimos que tenemos comunión con él y andamos en tinieblas,
mentimos y no practicamos la verdad*
1 Juan 1:6.

❖ Las máscaras de la ira

- La amargura
- La depresión
- Las sospechas hacia otro
- La desconfianza
- Los celos
- El deseo de lastimarse
- La impaciencia
- El pesimismo
- Una conducta agresiva-pasiva.
 - Hostilidad expresada en forma pasiva o indirecta.
 - Manera indirecta de sentir los resentimientos.



❖ Ideas equivocadas de la sanidad vs. ideas positivas

- La sanidad es instantánea. Sin embargo la sanidad requiere tiempo.
- La sanidad se espera. No se espera, se busca.
- No tengo que hacer nada, Dios tiene Su propósito. Pero, ¿qué es lo que Dios tiene para tu vida ahora? ¡Búscaló!

❖ Bloques o mecanismos de defensa

■ Negación

- Trata de negar que la experiencia pasó.
- Su percepción queda distorsionada conforme a sus deseos.
- Hay una incongruencia entre la experiencia y los sentimientos.
- Empieza a cambiar y mal usar las Escrituras.
- Niega en reconocer su estado en referencia a la Palabra de Dios.



■ Represión

- Puede manifestarse en la obesidad.
- Es más fácil eliminar las memorias y experiencias.

■ Racionalización

- Una explicación de las acciones y hechos.
- Excusas, explicaciones, justificaciones que distorsionan la realidad.
- Reacciones amargas que esconden una desilusión.
- Una decepción profunda.

Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros.
1 Juan 1:8

■ Aislamiento emocional

- Eliminación del dolor.
- Eliminación de toda emoción.
- La lógica como Dr. Spock en “El viaje hacia las Estrellas” que no puede sentir emociones. Todo es lógico pero no tiene sentimientos.

❖ Proyección de sus problemas a otros

- Es más fácil echar la culpa a otros en vez de corregir su propio problema.
- A la vez empieza a proyectar sus propias fallas encima de los demás.

Si decimos que no hemos pecado, lo hacemos a él mentiroso y su palabra no está en nosotros.
1 Juan 1:10

Después de ver los síntomas, características y las maneras de protegernos, ¿cuál es la respuesta? ¿Hay principios bíblicos y ayudas prácticas que podemos aplicar que sirven de beneficio y proveen una sanación total? Por favor, continúe con la siguiente parte que nos llevan a tres pasos para la liberación y paz interna.

[Siga](#) con la siguiente parte 4, *El contexto de la sanidad emocional*.

Bibliografía

Benner, David G., *Healing Emotional Wounds*, (Grand Rapids: Baker, 1990).

Seamands, David A., *Healing for Damaged Emotions*, (Wheaton, Illinois: Victor Books, 1986).

Todos los versículos tomados de: *La Santa Biblia*, Versión Reina-Valera 1995 (RVR1995).

Westmeier, Arline de, *Sanidad del alma herida*, (Miami: Unilit, 1993).