

Sanidad Emocional – Parte 4/6

EL CONTEXTO DE LA SANIDAD EMOCIONAL

Recopilado por: *Dra. Marie E. Stevens*

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

La sanidad de las emociones dañadas es real y posible. En la primera parte de este tema de la sanidad vimos la importancia de estudiar el tema especialmente desde el punto de vista bíblico junto con los descubrimientos de la ciencia psicológica. Todos hemos sufrido daños emocionales no intencionales del ambiente en el que nos formamos. El ambiente del hogar tiene muchas influencias sobre cada uno en la familia. Si los padres muestran afecto y felicidad dentro del hogar también influye en la actitud y acciones de los niños. Si el ambiente es tenso, dividido, y temeroso entonces se crea dentro de cada miembro inseguridad, odio y desánimo. También influyen varios ambientes en los cuales crecen los niños tales como el ambiente de la escuela, la secundaria, el grupo de amistades y conocidos, la familia extendida, etc. Todo tiene una parte en la formación del crecimiento de los niños. Si todo está muy bien entonces el niño llega a ser un adolescente con pocos problemas mientras los que experimentan dificultades, abusos y problemas van a sentir mucha inseguridad y deficiencias en su crianza. Al llegar a ser adultos los problemas son mayores con heridas y daños que interfieren con su capacidad de trabajar e interactuar con los demás.

¿Qué se puede hacer?

En lo siguiente hay tres pasos en la sanidad que son necesarios para aplicar. Tenemos que traer a la consciencia los daños sufridos y las personas involucradas en causarlos. Hay que tumbar los mecanismos de defensa que han formado paredes alrededor del corazón. Uno es la negación. Hay que confrontar el pasado. Así ya, se puede ver la realidad y expresar el sentir en un ambiente de aceptación, ayuda y amor. El experimentar el dolor de nuevo va a librar la mente y los sentimientos del mismo sentir como si fuera un prisionero saliendo de la cárcel. Veamos el primer paso para llegar a la liberación de nuestra alma.

*Les dijo: «Si escuchas atentamente la voz de Jehová, tu Dios, y haces lo recto delante de sus ojos, das oído a sus mandamientos y guardas todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié sobre los egipcios traeré sobre ti, porque yo soy Jehová, tu sanador.»
Éxodo 15:26.*

El contexto de la sanidad emocional



1. **Re-experimentar el dolor.**
2. **Reinterpretar el daño intelectual.**
3. **Renunciar a la ira.**

1. Re-experimentar el dolor

❖ Sanidad es posible.

- Es una parte importante del evangelio.
- La obra de Cristo en la salvación es el perdón de pecado.
- Cristo vino para sanar las heridas.
- Cristo vino para romper las ataduras.

*Así que, si el Hijo os liberta,
seréis verdaderamente libres.*
Juan 8:36

*Él mismo llevó nuestros pecados
en su cuerpo sobre el madero,
para que nosotros,
estando muertos a los pecados,
vivamos a la justicia. ¡Por su
herida habéis sido sanados!*
1 Pedro 2:24

❖ Sanidad psicológica es importante.

- No tiene que ser víctima del pasado.
- Son nuestras reacciones las que nos forman como persona, no nuestras experiencias.
- Es posible ser libres de las reacciones negativas.
- La tragedia es que la gente rechaza la idea de ser libre porque no quiere perdonar y se queda en su dolor.
- Algunos tienen miedo de tratar su dolor.
- El dolor requiere más dolor antes de la sanidad.

*Hermanos, yo mismo no
pretendo haberlo ya
alcanzado; pero una cosa
hago: olvidando ciertamente
lo que queda atrás y
extendiéndome a lo que está
delante,
Filipenses 3:13.*

❖ Sanidad emocional es el proceso de expresar el dolor.

- Permitirse experimentar todos los sentimientos en relación con la herida.
- El componente central en cada daño es la pérdida.
- Reacciones que nos pasan:
 - Melancolía, separación, desinterés. Tendencias de aislar enlaces emocionales y energía por un tiempo y reinvertirlos después (Freud).
 - Cinco etapas en el duelo - la negación, la ira, negociación, la depresión, la aceptación (Elizabeth Kubler-Ross).
 - Separación de niños de sus padres. Protesta, desesperación, separación (John Bowlby).
 - Adormecimiento de los sentimientos (basada en la negación).
 - Angustia emocional (ira + depresión).
 - Recuperación del equilibrio emocional (disponibilidad) de seguir adelante.
 - Una capacidad para recordar el pasado sin ser controlado por ello.



❖ Sanidad es el trabajo de sentir el dolor.

- Identificar lo necesario para pasar a través de las etapas.
- Definición - *el acto de romper la negación y otras defensas que separan la persona de sus sentimientos del dolor, para permitir experimentar y trabajar con sus emociones. Hay que dar expresión al dolor por las pérdidas que están en el centro de la persona. Es reconocer la necesidad, tomar la decisión y enfrentar el dolor.*
- La naturaleza del daño, la salud psicológica de la persona y el sistema del apoyo del individuo afectan el proceso.
- Es necesario experimentar la tristeza y el enojo de manera apropiada y asociada con la pérdida.



❖ Sanidad es la expresión del dolor como restaurador.

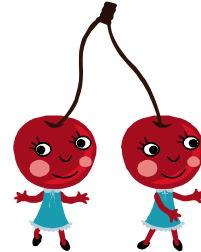
- Distanciarse y/o desviarse de la expresión del dolor sirve para retardar la sanidad.
- El desahogarse en forma de llorar y otras formas es parte del proceso.
- El hablar del dolor también ayuda en el proceso.
- Los mecanismos de defensa son respuestas pero no para repararse. Estos bloquean la experiencia al expresar las emociones.
- Hay una diferencia entre aguantar el dolor y defenderse contra ello.
 - Aguantar no elimina el dolor pero le ayuda a la persona a seguir funcionando.
 - Algunos mecanismos para tratar de eliminar el dolor: estar con amigos, usar recursos espirituales, trabajar, hacer manualidades, etc. El problema es usar estos como maneras de evitar el dolor.



El objeto de la sanidad es la capacidad de recordar el trauma o incidente sin sentir el dolor.

❖ Compartir el dolor.

- Hay que compartir los sentimientos con otra persona para sanarte tanto de los buenos como de los malos.
- La persona necesita a otra persona.
- Se requiere el apoyo, la preocupación y el amor de otros.
- Hay una dinámica en las relaciones personales.
 - Las heridas son relaciones personales y la sanidad llega del mismo instrumento.
 - La sanidad viene de alguien con quien puedes compartir el dolor y alguien que te acepta y está dispuesto a escucharte y aceptar tu expresión de rabia y dolor.



❖ Sobre llevar las cargas los unos a los otros

- Otra persona ayuda a llevar tu carga y este llega a ser más aliviado.
- El fondo de la curación de la relación es el compartir. La solución de Dios era muy personal. Jesús sufrió por nosotros. Él sabe y está disponible.
- Jesús es nuestro Ayudador y apoyo cuando estamos en necesidad.
- Jesús nos acepta y aceptar es ayudar en cualquier lucha que tenemos.

*Sobrelleved los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo
Gálatas 6:2.*

❖ La necesidad de la confrontación.

- Generalmente no es necesario ni deseable.
- Hay que examinar los motivos y disponibilidad.
- En el matrimonio sí, hay que enfrentar la situación.
- La mejor razón es restaurar una relación si la otra persona está dispuesta, y no hay garantías.
- Cómo restaurar una relación:
 - Compartir tus sentimientos con un consejero cristiano, un pastor, un profesional, un hermano, un familiar.
 - Hacer saber cómo la persona te hizo daño.
 - Explicar dónde estás en el proceso de perdonarlo.
 - Tomar la acción apropiada.
 - No tratar directamente con la persona.
 - Hablar con la persona.

*No tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado
Hebreos 4:15, 16.*

Resumen del contexto de la sanidad emocional

1. *Re-experimentar el dolor.*

- Sanidad es posible.
- Psicología es importante.
- Es una tarea emocional.
- Es un dolor reparador.
- Es compartir el dolor.
- Es ayudar los unos a los otros.
- Es confrontar.



Por nada estéis angustiados, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Filipenses 4:6-7

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

2 Timoteo 1:7

Más yo haré venir sanidad para ti, y sanaré tus heridas, dice Jehová,

Jeremías 30:17a

Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz y no de mal, para daros el fin que esperáis.

Jeremías 29:11

Ya pasamos el primer punto que es muy doloroso pero importante para lograr la sanidad.

¿Quieres saber más? [Sigue](#) con la próxima parte 5, *Investigar el daño intelectual.*

Bibliografía

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

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

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