

## Sanidad Emocional – Parte 5/6

### Investigar el daño intelectual

Recopilada por: *Dra. Marie Stevens*

Adaptada por: *Dra. Martha Arévalo de Duff*

Esta sección forma la cuarta parte del documento llamado "Sanidad emocional". Para entenderlo mejor te sugiero leer la introducción y explicación bíblica y psicológica de la sanidad total. Sigue el tema en dos secciones más.

Como cristianos pensamos que al recibir a Cristo en nuestras vidas es todo lo que necesitamos. Sin embargo, es solo el principio. Hay más lecciones y ayudas bíblicas que aprender y aplicar para mejorar el crecimiento espiritual, intelectual y emocional. Como seres humanos tratamos de escapar de cosas difíciles e incomprensibles de las cuales no sabemos qué hacer. La actitud es si Cristo nos salvó no hay nada más que se puede hacer. Él se encargará de todas nuestras vidas. En una parte sí, Dios nos cuida pero hay obstáculos que impiden llenarnos plenamente del Espíritu Santo. El título puede caer mal y no ver la importancia de investigar. No obstante es algo que debemos proseguir si queremos lo mejor que el Señor tiene para nosotros y si en realidad queremos ser sanos tanto espiritual como mental, emocional y físico. Cada aspecto está ligado uno al otro. ¡Sigue leyendo!

## 2. Reinterpretar el daño intelectual

La sanidad tiene que involucrar el intelectual que generalmente no se toca o si lo menciona pero en forma contra productiva. Es la necesidad de ver la totalidad de la situación con una vista nueva. Es muy crucial re-investigar en forma lógica las circunstancias alrededor de las heridas para poder comprender la situación de la perspectiva mental para lograr la liberación total.

### ❖ La sanidad involucra el intelecto

- El uso deficientemente.
  - Los mecanismos de defensa son excusas e impiden la capacidad de pensar.
  - Estas excusas llegan a ser parte del problema.
  - La racionalización distorsiona la realidad que disminuye el dolor.
  - Este mal uso del pensamiento es una consecuencia del pecado.

## ❖ La verdad y la fortaleza psico-espiritual

- Hay que entender correctamente toda la experiencia en sí.
  - Nuestras percepciones tienen que alinearse con la realidad y con la verdad.
  - La verdad nos permite clarificar y percibir la realidad.
  - La libertad llega solamente del origen de toda la verdad que es Cristo Jesús.

*Jesús le dijo: — Yo soy el camino, la verdad y la vida; nadie viene al Padre sino por mí.*  
Juan 14:6

*y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres.*  
Juan 8:32

## ❖ Qué es la Verdad

- Jesús es la Verdad que nos libra.
  - Hay que entender la verdad.
  - La sanidad es lo que Él nos ofrece.
  - No hay escape en fantasía, ni ilusión.
  - No se puede pretender porque éste produce ataduras.
  - Hay que ver las mentiras como mentiras, ilusión como ilusión.

*“Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?”*  
Jeremías 17:9

## ❖ Cómo se evita la verdad

- En varios desordenes de la psicología las personas evitan la verdad o ven la realidad torcida.
  - Esquizofrenia es una forma de esconder sus sentimientos de impotencia con desilusiones de grandeza.
  - El desorden de obsesiones compulsivas por ejemplo, el lavar las manos excesivamente es para ocultar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - Tales personas necesitan enfrentar la realidad tal como es.
  - Mecanismos de defensa son intentos de cambiar la realidad porque causa dolor.
  - Solo la verdad en Jesús y los principios bíblicos pueden librarlos.
  - Vivir según la verdad y la realidad es la clave para el bienestar emocional y espiritual.
- La verdad sobre las memorias y el dolor
  - No es asunto de echar la culpa encima de alguien o algo en el presente.
  - Ni buscar en el pasado para culpar a los que nos hicieron daño.
  - La memoria contiene la data e información interpretada.
  - Si la información es verdad no se puede cambiar.
  - El origen del dolor hoy es la interpretación que hemos dado del evento.
  - Al creer en la información es la causa del dolor.
  - La libertad viene cuando descubrimos nuestras creencias, y dejamos a culpar a otros y buscar a Cristo para que la verdad que nos libre.



## ❖ Efectos psicológicos

La Sra. Ruth sufre con obesidad. Sabía todo sobre dietas, ejercicios y programas de control del peso. Había tratado a todo sin éxito. Explorando las razones llegó a la luz la historia de abuso sexual que ocurrió. En el principio lo negó. No estaba en su memoria consciente algo del abuso. Todo estaba reprimido pero poco a poco llegaron algunos detalles y con eso mucho dolor.

- El abuso de Ruth, obesidad, baja auto-estima.
  - Represó el abuso.
  - Empezó a engordar.
  - Poco a poco memorias llegaron a la superficie de su memoria.
  - Tenía sentimientos de vergüenza.
  - Sentía odio acerca de sí misma.
  - También sentía el enojo hacia a sí misma.

## ❖ Efectos físicos

- En forma física
  - Se engordó.
  - Escondió su belleza.
  - Trató de protegerse.
  - Hizo que su cuerpo se convirtiera conforme a su sentir interior.



## ❖ Efectos emocionales

- En forma emocional
  - La repetición de traumas reprimidos se nota en las relaciones de abuso emocional. Ruth continúa con experiencias de relaciones de dolor y frustración.
  - Se debe buscar la relación entre la memoria y los recuerdos para ver el patrón de relaciones. En este caso Ruth perdió algo de sí misma y eliminó sus deseos de intimidad.
  - También Ruth abusaba de sí misma mientras sentía la culpa y vergüenza sobre una experiencia que no podía recordar.

## ❖ Re-interpretar el dolor - intelectual

- Ver la otra persona “como yo”.
  - La otra persona tiene necesidades, es débil como yo, es como yo, debo cambiar el papel de ser víctima, y dejo de culpar a otros.
  - La persona que causó el dolor estaba tratando de funcionar con su propio dolor, necesidades y sentimientos de insuficiencia.



- Debo ver que la persona actuó en tal forma así porque estaba tratando con sus propias heridas.
- Tengo que identificarme con la otra persona si quiero ser sano.
- Debo dejar de lastimarme poniéndome abajo como víctima.

*porque de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios,*  
Marcos 7:21

### ❖ La parte intelectual - verme a mí mismo

- Verme a mí mismo “como la otra”
  - Cambio mi percepción de la otra.
  - Hago daño a otros de la siguiente manera:
    - Siendo ser insensible.
    - Actuando según mi necesidad.
    - Pensando más en mis necesidades e insuficiencias que las de otras personas.
    - Desatendiendo las necesidades de otros.
- Ver como yo hago daño a otros
  - Cuando hablo en forma cruel.
  - Cuando ignoro o fallo en mantener la relación.
  - Cuando pienso más en mis propios problemas que en los de la otra persona.
  - Cuando soy capaz de cometer cualquier delito o pecado como los demás.



### ❖ La clave es identificación

- El origen de la tentación de hacer maldad.
  - Es la parte interna.
  - Soy capaz de hacer lo mismo.
  - El orgullo no me permite tratar de identificarme con la otra persona.
  - Las heridas me aíslan de la persona pero la sanidad me reconcilia.

## Resume

### ❖ Sanidad - Reinterpretar el daño intelectual

- Ver a la otra persona igual que a mí.
  - Tengo las mismas necesidades
  - Tengo que funcionar con mi dolor
  - Puedo identificarme con la persona
  - Debo dejar de sentirme como la víctima
- Verme a mí mismo igual que la otra persona.
  - Yo debo cambiar mi percepción de la persona
  - Soy capaz de hacer el mismo daño igual como hacen los demás

Gracias por leer todo hasta acá. El documento se presenta en seis partes. Falta la última que es muy importante. Hemos visto de investigar el dolor que pasamos que es real y duele. También revisamos la mente y los pensamientos de los eventos que han causado mucho sufrimiento. Ahora nos toca qué hacer con la ira. ¡[Sigue](#) acá para la última parte!

## Bibliografía

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

Smith, Edward M., *Healing Life's Deepest Hurts*, Vine Books, Servant Publications, Michigan, 2002.

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