

DISCIPULADO PASTORAL

23 de Marzo de 2016

Número 12

2016

LA PUERTA DE LAS HERIDAS

SEGUNDA PUERTA. LA PUERTA DE LAS HERIDAS,

En este último capítulo en relación con las puertas nos referiremos a la necesidad de recibir sanidad interior en el área de nuestras emociones.

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos sido objeto de desprecio, abuso y rechazo por parte de otros. Quizás en nuestra más tierna infancia nuestros padres no supieron o no pudieron amarnos como lo necesitábamos. Puede ser que también con el correr de los años nos hemos visto invadidos por la frustración, el engaño, la falta de comprensión, etc.

Este tipo de sentimientos provocados por diversas situaciones dejan profundas heridas en nuestro interior y si



no se resuelven pueden condicionar nuestro presente tanto como nuestro futuro. No nos permitirán establecer relaciones sanas, nos transformaran en personas desconfiadas y amargadas.

Muchas veces estas heridas han estado en el corazón por mucho tiempo y han formado en nosotros sentimientos contradictorios que jamás confesamos y que por supuesto no nos ayudan a olvidar. Y esto produce cierto auto-desprecio o auto-compasión.

Muchas alteraciones emocionales tales como miedos, angustias, sentimientos de culpa, baja autoestima, etc, de una persona adulta, se relacionan con vivencias traumáticas de la infancia.

¿QUÉ ES UNA TRAUMA?

Conforme a su origen griego "trauma" quiere decir herida y también deriva de la palabra "perforar". De alguna manera cuando

hablamos de trauma hacemos referencia a un hecho que ha dejado una marca, un sello, algo que fractura nuestro interior.

Ahora bien, frente a todo trauma o hecho traumático el individuo intenta- aunque sin lograr su objetivo- encontrar una salida. En el campo de la sicología se lo denomina "mecanismo de defensa".

La palabra defensa se refiere a un mecanismo o conducta que el individuo en forma consciente o inconsciente utiliza para mantener un equilibrio en su personalidad.

Sin embargo, el uso continuo o, mejor dicho el abuso de dichos mecanismos produce un lento empobrecimiento en las emociones y el espíritu de la persona.

MECANISMO DE DEFENSA MÁS FRECUENTES:

✚ REPRESIÓN:

Consiste en mantener alejados aquellos elementos que producen angustia. La represión opera haciendo que todo aquello que resulta una amenaza para la persona, no venga a la conciencia. El resultado visible de este mecanismo es el olvido; ante la posibilidad de pasar por la angustia se prefiere olvidar.

✚ AISLAMIENTO:

Mediante este mecanismo la persona se aísla de un hecho traumático y entonces lo escucharemos relatándolo sin contenido emocional. Acepta lo que sucedió pero no los sentimientos que se vinculan con ello.

✚ ANULACIÓN:

Se trata de conductas que intentan suprimir el efecto que originaron conductas previas. Es una forma de, como dice el dicho popular, "borrar con el codo lo que es escribió con la mano".

✚ PROYECCIÓN:

Este mecanismo consiste en atribuir a la realidad exterior aquellos

aspectos y cualidades que el sujeto posee pero que no desea admitir que le son propios. Este tipo de actitudes producen en el individuo una calma interna imposible de superar. De otro modo sentiría mucha angustia.

✚ VUELTA CONTRA SI MISMO:

Este mecanismo conlleva un desplazamiento especial. La persona se vuelve su propio objetivo sustituto. Por ejemplo: la agresión hacia uno de sus padres puede ser re-dirigida hacia sí mismo, en cuyo caso la persona siente un impulso de agresión personal y así el sentimiento de culpa decrece.

✚ NEGACIÓN:

Es el proceso mediante el cual el individuo niega ciertos aspectos de sí que le pertenecen.

✚ RACIONALIZACIÓN :

Se elabora una justificación que en apariencia es lógica para evitar reconocer el impulso reprimido. Dicha

racionalización permite a la persona auto-explicarse y sentir aprobación sobre ciertas conductas que en otros contextos no se considerarían normales.

SITUACIONES QUE PRODUCEN TRAUMAS PROFUNDOS:

A. ABUSO:

Se ha implementado una estrategia diabólica en los últimos tiempos para destruir la vida del ser humano. Esta estrategia, utilizada por el espíritu de abuso o maltrato, intenta terminar con la persona ya en su juventud para que cuando llegue a la edad adulta ya se encuentre totalmente condicionada por emociones negativas.

La experiencia del abuso es de un profundo dolor y resulta difícil de procesar.

CLASES DE ABUSO:

~ Abuso físico:

Se trata específicamente de violencia física la cual si no se corta se repetirá en la siguiente

generación sin excepción.

~ Violencia verbal:

Se trata justamente de insultos, comparaciones constantes, rótulos que golpean la vida del individuo.

~ Maltrato emocional:

Tiene que ver con padres o novios o esposos controladores que dan órdenes en todo momento y necesitan saber siempre de la vida del otro y no le permiten vivir.

~ Abuso emocional:

Se relaciona con mentiras y engaños.

~ Abuso espiritual:

El que realiza un pastor hacia su congregación. Cuando somos objeto de abuso espiritual nos ponen una venda que no nos permite darnos cuenta de dicho abuso.

El abusador se presenta como un cordero, pero es un lobo rapaz que busca la destrucción de sus víctimas. Las elige ya que tienen algo envidiable que ellos desea robar o destruir.

~ Abuso sexual:

Cabe destacar que este tipo de abuso sucede en todos los estratos sociales. La violación es un acto programado. En muchos casos se da en el hogar y la provoca un pariente muy cercano a la víctima. La mayoría no cuentan las situaciones de abuso por temor a ser rechazados, no comprendidos o que se les quite el amor.

B. RECHAZO.

Es la ausencia de amor significativo, en otras palabras la ausencia de aceptación incondicional. El resultado de todo rechazo por parte de otros es el rechazo hacia uno mismo unido a fuerte sentimiento de baja autoestima. El rechazo obra como en un círculo vicioso y da oportunidad a los demonios para oprimir y manifestarse.

Se produce al mismo tiempo una lucha interminable por obtener aceptación.

Hay dos tipos de rechazo:

- Abierto: es definido como una conducta obvia mediante la cual la persona escucha frase tales como:

- "No sé para que te traje a este mundo"
- "Estúpido, nunca vas a llegar a nada en la vida"
- "Tendrías que aprender de tu hermano...él si es ejemplo"
- "Siempre serás un infeliz"

- Cerrado o cubierto: tiene lugar de manera más sutil y en muchas ocasiones no es intención de los padre causar dicho rechazo.

Las formas más frecuentes mediante las cuales el niño sufre esta clase rechazo son:

- La muerte de un padre o de una madre
- La sobreprotección
- El divorcio de sus padres

El rechazo trae las siguientes consecuencias:

- Temor al fracaso.
- Indecisión

- Búsqueda de perfeccionismo
- Búsqueda constante de amor y aceptación.
- Ocultamiento de su verdadera personalidad por no poder aceptarla con sus imperfecciones.
- Sentimientos de inferioridad, culpa desvalorización.
- Depresión por no poder ser perfectos.
- Aislamiento emocional
- Imágenes erróneas de Dios.

C. SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

La imagen que tenemos de nosotros mismos no viene de lo que pensamos, sino de lo que otros piensan y dicen de nosotros.

En Proverbios 23:7 leemos: "Porque tal cual es su pensamiento en su corazón, tal es él"

La imagen que tenemos de nosotros mismos es muy importante ya que de acuerdo a la imagen que tengamos de nosotros mismo será la

relación que tengamos con otros.

De tanto en tanto la gente experimenta sentimientos de inferioridad, sin embargo hay personas que sufren de esto en forma constante. No obstante para ocultarlo hacen uso de actitudes como las siguientes:

- A. Llamam la atención
- B. Son orgullosos y quieren demostrar en todo momento que son superiores
- C. Poseen falsa humildad
- D. Son masoquistas
- E. Son chismosos

Recordemos que Proverbios advierte acerca de los soberbios: (Véase Proverbios 11:2, 13:10, 15:25, 29:23)

Generalmente este sentimiento proviene de sentimientos de rechazos por parte de los padres, o castigos frecuentes que hicieron al niño sentirse indigno, o frase descalificadoras, comparaciones, rótulos, burlas, palabras hirientes. PROCESO PARA

SER MINISTRADO EN SANIDAD INTERIOR.

RECOMENDACIONES GENERALES:

Perdona a aquellos que te han herido, nómbralos ante Dios y perdona a cada uno por cada herida que te hayan causado. Sé específico, deja que el Espíritu Santo te revele la herida: Examíname oh Dios... y ve si hay en mí, camino de dolor. Salmo 139:23-24.

A medida que el Espíritu Santo te recuerde estas heridas, sigue el principio escritural: Lucas 6:37 "Perdonad y seréis perdonados". A medida de que tú liberes mediante el perdón a aquellos que te han herido, Dios te liberará a ti del dolor de las heridas. Nuevamente, se específico y concede tiempo a Dios para obrar en estas áreas de tu alma.

Entrega todas las heridas a Jesús, El cargó con los rechazos hacia ti para que tú pudieras ser libre. Isaías 54:6 Porque como a mujer abandonado y triste de espíritu te llamó el

Señor, y como a la esposa de la juventud que es repudiada. Jeremías 30:17 Mas yo haré venir sanidad para ti, y sanaré tus heridas, dice el Señor porque desechada te llamaron diciendo... de la que nadie se acuerda. Entrega todas tus heridas a Jesús, y Él te sanará.

Acepta el amor de Dios por ti, sabiendo que has sido aceptado en el Amado, (Efesios 1:6) Él te ama tal cual eres, no necesitas ganarte Su amor, no necesitas ser suficientemente bueno para obtenerlo. Tú has sido aceptado, no hay rechazo ante el Padre, puedes ir a Él, recibir Su amor y amarle. Él te redimió para tener comunión contigo. Ábrete y cuéntale los secretos de tu corazón sabiendo que El cuida de ti.

Perdona y acéptate a ti mismo. No creas más todas las mentiras de Satanás como hasta ahora. Eres una nueva criatura en Cristo, ahora que eres obra de Dios y Él puede hacer de ti la

persona que El desea que seas. Deja a Dios trabajar en ti. Deja de devaluarte y despreciarte por todas las imperfecciones y errores. No toques lo que es propiedad de Él y permítele moldearte a la imagen de Su Hijo. Deja ya de luchar y concede tiempo a Dios. El traerá gloria en lugar de cenizas. Dios te revestirá con Su justicia y tú puedes decir: Isaías 61:10 "En gran manera me gozaré en el Señor, mi alma se alegrará en mi Dios, porque me vistió con vestiduras de salvación, me rodeó de manto de justicia, como a novio me atavió, y como a novia adornada con sus joyas".

GUÍA DE ORACION PARA MINISTRAR SANIDAD INTERIOR

"Señor, confieso que no he amado correctamente, sino que estoy resentido con algunas personas y tengo falta de perdón dentro de mi corazón. Me arrepiento de esto y te pido que me perdones. Clamo a ti, Señor, para que me ayudes a perdonarlos completamente. Ahora perdono a: (nómbralos a todos- tanto vivos como muertos) y te pido Señor, que les perdones también.

También me perdono a mí mismo (enumera todas las cosas por las cuales no te has perdonado) y me acepto como un hijo precioso de Jesús. En el nombre de Jesús, Amén"

Ahora pide a Dios que abra tus ojos espirituales para ver a Cristo a tu lado, con los brazos

abiertos, listo para recibir todo lo que te ha dolido o traumatizado. Esto no quiere decir verlo físicamente sino, captar interiormente lo que tú estás pidiendo. Cuando hayas terminado de perdonar a todas las personas y a ti, pide al Señor que te traiga a la memoria, si hay algo más que no puedas recordar. Si no hay nada más, en tu nombre yo pongo este dolor en tu Cruz para que tú lo lleves. Gracias Jesús y bendíceme para recibir tu sanidad, tu perdón, tu amor y tu compasión. También me perdono a mí mismo (enumera todas las cosas por las cuales no te has perdonado) y me acepto como un hijo precioso de Jesús.

En el nombre de Jesús, Amén.