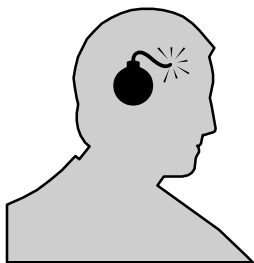


Sanidad de los Recuerdos

Cuando se menciona el término *sanidad de los recuerdos*, muchos individuos lo asocian con alguna técnica psicológica, y algunos incluso desaprueban su práctica en el seno de la Iglesia. Sin embargo, si la sanidad de los recuerdos es analizada con detenimiento, nos daríamos cuenta que no es más que una forma más profunda, focalizada y específica de la confesión cristiana. No es la confesión de un pecado cometido recientemente, sino de eventos traumáticos que dejaron huellas en nuestra vida, y principalmente de su efecto o impresión en nosotros, sea amargura, falta de perdón, susceptibilidad a la inmoralidad, etc.. Cuando revelamos los secretos escondidos en lo profundo del corazón, y comenzamos a creer sinceramente que en la Cruz de Cristo hubo provisión para la sanidad de ese trauma, el proceso de sanidad comienza.

Consideremos inicialmente algunas ideas acerca de la forma como los seres humanos almacenan sus experiencias:

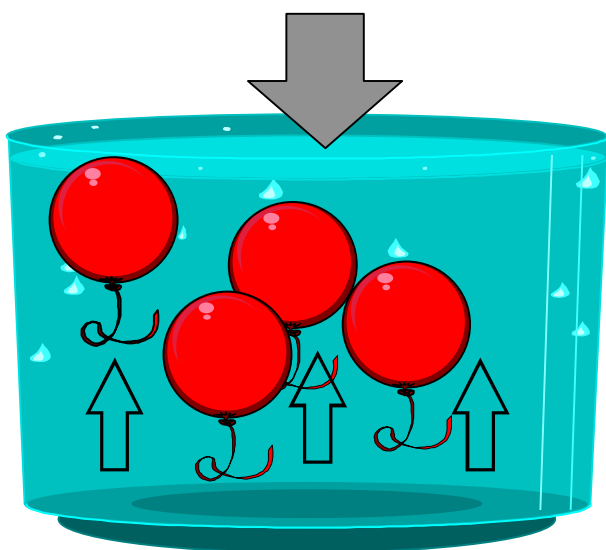
1. El cerebro registra todas nuestras experiencias, y lo hace en una forma eficiente, guardando fundamentalmente lo que tiene sentido para nosotros.
2. Los recuerdos son básicamente el almacenamiento de nuestra percepción asociada a esas experiencias. En otras palabras, los recuerdos están en función de nuestra comprensión del mundo que nos rodea. Las nuevas experiencias se entienden en función de los recuerdos almacenados en el cerebro.
3. Mediante la función de *recordar*, podemos estar conscientes del presente, y al mismo tiempo evocar un recuerdo. Pero el recordar está también condicionado por nuestra visión del mundo actual y por ello muchas veces recordamos sólo la interpretación de los eventos, y otras veces la narrativa (a veces de otros: padres, hermanos o amigos) de los acontecimientos. Podría decirse que los recuerdos no son enteramente precisos y confiables, y por ello no debemos confiar ciegamente en ellos. Sin embargo, no son los detalles o errores lo que importan sino la forma enfermiza como la memoria de un evento pudiera ser evocada en un momento particular. Es el efecto del recuerdo en el individuo, sus influencias en el vivir diario lo que realmente interesa.



5. Los registros de muchas de nuestras experiencias permanecen en el cerebro aunque no estemos plenamente conscientes de ellas; algunas pueden ser evocadas a nuestro antojo, mientras que otras están enterradas en el subconsciente y aparecen en sueños o cuando son evocadas mediante estímulos especiales. Los recuerdos reprimidos son bombas de tiempo, que explotan en los momentos de mayor carga emocional del individuo.
6. Las experiencias traumáticas pasadas no sólo influyen el presente, sino también el futuro, moldeando, guiando, y a veces limitando nuestro comportamiento. Por lo

tanto la interpretación equivocada que tengamos de esos recuerdos es lo que necesita sanidad integral.

¿Por que se reprimen los recuerdos? Principalmente porque el evocarlos produce un inmenso dolor. Son como esas heridas que no pueden sanar y sangran purulentamente. Pero, si tratamos con ellas honestamente, Dios puede sanar dichas heridas emocionales. La sanidad no va a cambiar nuestra historia personal. Las cicatrices de cada herida emocional son parte de la experiencia de cada individuo. Pero hay una gran diferencia entre las heridas que están abiertas e infectadas y las que se han sanado y han cicatrizado bien.



Reprimir los recuerdos de aquellos eventos que provocaron heridas emocionales requiere de una energía mental, emocional, espiritual y física muy grande. Además, para mantener el recuerdo escondido en el lugar donde le hemos colocado, el flujo de energía tiene que ser continuo. Es como tratar de mantener a unas bombas llenas de helio dentro de un tanque de agua. En algún momento saldrán a flote.....

Muchos recuerdos enfermizos están sumergidos en el subconsciente y son muy difíciles de recordar voluntariamente. Pero, si la persona se abre a ellos, saldrían a la superficie, donde se los puede tratar constructivamente. Sin embargo, no es necesario revivir los recuerdos a menos que hayan problemas específicos que están perturbando nuestra vida actual y que pudieran tener su raíz en experiencias traumáticas pasadas.

Tipos de Recuerdos Traumáticos

Existen diferentes maneras de categorizar los recuerdos o memorias que requieren sanidad. David Seamands¹ presenta una manera de clasificar basada en:

- *Heridas*, son los daños producidos en lo interno de un individuo a causa del abuso físico, emocional o del rechazo.
- *Humillaciones*, son esa clase de heridas en una área especialmente sensible de un individuo, que conlleva a la devastación de su personalidad.
- *Horrores*, que producen más adelante en la vida miedo y temor y conducen a comportamientos fóbicos. Presenciar hechos de violencia, accidentes, muertes, abusos generan recuerdos que afectan la vida de una persona.
- *Odios*, lo que constituye una manera básica muy básica de responder a alguna de las categorías anteriores, en la forma de odio hacia algún individuo, incluyéndose allí el odio hacia si mismo.

La mayoría de los eventos traumáticos de una persona ocurren en la niñez y la adolescencia donde la comprensión del mundo que se posee no permite el entender ciertas situaciones. El problema está en qué clase de efecto posterior van a causar cuando son reprimidas, escondidas y muchas veces temidas. A continuación se presentan algunos de las situaciones traumáticas más devastadoras para una persona:

¹ Citado por Frank Minirth en *The Power of Memories*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Tenn, 1995.

Trauma emocional	Características	Manifestación superficial	Raíz
ABANDONO ⇒ Físico ⇒ Emocional	Una persona abandonada es alguien que ha sido dejado sólo por alguno de sus padres, no importa si la ausencia es física o bien, a pesar de la presencia de ellos, no ha sido suplido en sus necesidades emocionales y hay una sensación de desprecio y de rechazo.	• Búsqueda de la grandeza • Perfeccionismo • Mala auto-imagen • Depresión • Tendencias suicidas	• Sensación de vacío • Falta de sentido en la vida. • Vergüenza anormal. • Culpabilidad
ABUSO SEXUAL	Es una de las experiencias traumáticas más dañinas. Se le puede subdividir así: ⇒ <i>Físico</i> : Contacto físico, incluyendo manoseo, besos, cualquier clase de penetración, masturbación. ⇒ <i>Abierto</i> : Incluye el exhibicionismo que provoca estimulación sexual a otro. ⇒ <i>Encubierto</i> : a) <i>verbal</i> por ejemplo al hablarse de sexo o de temas sexuales en forma despectiva, al hacerse referencias a los genitales o al amenazar verbalmente con el acto sexual. b) <i>falta de límites</i> , carencia de privacidad, observación de actos sexuales, o desnudos constantes, en la casa o habitación. ⇒ <i>Emocional</i> : cuando se produce un lazo afectivo anormal entre padres e hijos, que puede confundirlos sexualmente	• Homosexualismo. • Lesbianismo • Prostitución • Adicción	• Amargura • Culpa • Vergüenza
ABUSO FÍSICO	Produce una atadura emocional hacia la violencia cuando se vive con los golpes, la correa, pateadas, tortura, cachetadas, amenazas de abandono, presenciar la violencia sobre otros (madre o hermanos), etc.	• Rebelión • Violencia	• Amargura • Falta de perdón • Resentimiento
ABUSO EMOCIONAL	Por ejemplo cuando se produce represión de las emociones básicas del ser humano: ira, tristeza, temor, culpa, vergüenza, gozo. Ejemplo: decirle al varón que no puede llorar.	• Ira descontrolada. • Tendencias suicidas • Terror • Inseguridad • Confusión	Represión de las emociones. Como un perro hambriento encerrado. Mientras más hambriento, más desea salir

¿Afectan realmente las memorias traumáticas?

- Una mujer sólo sentía hostilidad hacia su madre, ira constante, resentimiento, amargura... La hija se sentía frustrada, desesperada y sin esperanza de cambio... Comenzó a orar junto a un consejero, pidiéndole a Dios que revelara lo que estaba detrás de esa actitud de la hija hacia la madre... Después de una primera sesión, el Espíritu Santo les mostró un gancho de ropa, y continuó revelándoles que se trataba del instrumento usado por la madre para practicarse un aborto.... La mujer reaccionaba contra la madre como resultado del rechazo que había sufrido aun siendo un feto en el vientre (Smelzer, 1990)
- Lisa es una estudiante de medicina de 22 años. Se trata de una lesbiana, suicida y drogadicta, la raíz de su problema data a sus tempranos tres añitos... A esa edad su propio padre la forzaba sexualmente. En ese momento su madre entra al cuarto y en su histeria, en lugar de tratar directamente con el hombre, toma a la niña y la lanza contra la pared...pero son la palabras del padre hacia la madre las que resuenan una y otra vez en su cabeza: "Ah! ella nunca va a recordarlo" (Payne, 1981)
- Raquel, una mujer cristiana, en la mitad de sus treinta años. En sus años universitarios había recurrido al aborto para solventar un embarazo indeseado, producto de una relación sexual fortuita. En su interior, siempre consideró el hecho como originado por el pecado sexual, y por ello una sensación de impureza siempre la invadía. Había un sentimiento de culpa muy grande, y sobre todo un temor a que este terrible secreto fuese revelado. Ahora, a pesar de estar casada y con hijos, las presiones son muy grandes, y además está esa sensación de impureza sexual que nunca la ha dejado. Así comienza sentir una compulsión hacia la masturbación. El acto en si produce una excitación que alivia momentáneamente las tensiones y conduce al olvido de aquellos secretos, pero luego se produce una sensación de culpa que crea mas miedo y mas deseo de escapar (Mora, 1995)
- Esteban, un pastor de 40 años recuerda haber sido ridiculizado por su maestro y sus compañeros de clase, el primer día de escuela... La escena parece estampada en mi mente para siempre, se decía. Siento una herida interior cada vez que recuerdo como la clase se reía y cuando la maestra me dijo lo *estúpido* que había sido. Lo peor es que Esteban ha aceptado esa designación para siempre. Sus éxitos, muchos por cierto, nunca lo convencieron de lo contrario. El podía ver los logros, pero su lógica, sentimiento y evaluación de ellos eran incongruentes e irreconciliables consigo mismo... (Seamands, 1985)

Beneficios de la Sanidad de los Recuerdos:

- Abandonamos la negación, es decir dejamos de auto-engañarnos, y comenzamos a cambiar hacia la persona que Dios quiere que seamos.

- Enfrentamos positivamente la historia personal, para mejorar el presente y aumentar nuestra esperanza en el futuro.
- Recuperamos la sensación de transparencia, ya que no hay nada oculto que pueda brotar en el momento menos esperado, y por lo cual tengamos que sentir vergüenza.

Actitudes personales para que el proceso de revivir los recuerdos sea efectivo:

⇒ FRANQUEZA

Desear la verdad a toda costa. Esto requiere sensibilidad y apertura hacia cualquier aspecto que nos sea revelado por el Espíritu Santo.

⇒ APERTURA

Crear que es Dios quien está a cargo del proceso, no pensar que el consejero, pastor o hermano que nos acompaña en el proceso es el que tiene el control de la situación. Por lo tanto, el Señor usará todos los medios posibles para mostrarnos nuestra realidad interior.

⇒ VIGILANCIA

Pedirle al Señor que revele lo que el quiera y en el orden que escoja. Dios sanará cada recuerdo traumático en su debido momento, de acuerdo con su intención soberana.

⇒ PACIENCIA

La Sanidad de los Recuerdos es un proceso para toda la vida. Los recuerdos traumáticos regresan en forma lenta y progresiva, por lo tanto es necesario estar dispuestos a tener paciencia.

Promesas Bíblicas esenciales en el proceso de sanidad de los recuerdos:

- *Dios descubre las profundidades de las tinieblas, y saca a luz la sombra de muerte (Job 12:22)*
- *Escudriña la mente, ...prueba el corazón, para dar a cada uno según su camino, según el fruto de sus obras... (Jer 17:10)*
- *Revela lo profundo y lo escondido; conoce lo que está en tinieblas, y con él mora la luz (Daniel 2:22)*
- *Aclarará también lo oculto de las tinieblas, y manifestará las intenciones de los corazones.... (1 Cor 4:5b)*

¿Cuál debería ser la actitud de la persona que necesita ver sus recuerdos sanados?
(Sal 139:23-24)

Ejemplos de personajes bíblicos que tuvieron que ver sus recuerdos sanados

Personaje	Recuerdo traumático	Solución al Conflicto
José	Génesis 37:19-28	Génesis 45:1-5 Génesis 50:20
Moisés	Éxodo 2:11-12	
Jefté	Jueces 11:7	
Job	Job 1:13-19	Job 42:1-6
Pedro	Juan 18:15-18; 25-27	Juan 21:15-19
Pablo	Hechos 26:9-11	Filipenses 3:7-8

Algunas preguntas adicionales basadas en la pregunta de Jesús al paralítico de Betesda (Juan 5:6), para aquél que desea confrontar sus recuerdos enfermizos y angustiantes²:

- ¿Quieres realmente ser sanado o simplemente quieres hablar de tu problema?
- ¿Quieres usar tu problema para ganar la simpatía de los demás?
- ¿Estás usando tu problema como una muleta para andar cojeando?
- ¿Estoy haciendo frente a mi responsabilidad en este asunto o le estoy echando la culpa a los demás?

Estas son preguntas duras, pero absolutamente necesarias para evitar que el proceso de sanidad de las memorias se convierta en un ejercicio o una distracción sin consecuencias en la vida.

Consecuencias emocionales de los recuerdos traumáticos:

Nuestras emociones son parte de nuestra vitalidad. Ellas cumplen dos funciones básicas esenciales en nuestra vida diaria: 1) Monitorear nuestras necesidades básicas, dándonos a entender si estamos necesitados, hemos perdido algo o alguien o si estamos saciados. Sin energía emocional, no estaríamos conscientes de nuestras necesidades más fundamentales; 2) Proveer la energía necesaria para actuar en diversas situaciones. Desde este punto de vista, las emociones básicas podrían visualizarse así²:

◇ **Ira:** Es la emoción que nos da fuerza para actuar. Por ejemplo, si nuestra integridad está siendo violada, la *ira* nos impulsa a pelear o a correr. La ira podría ser parte del

² Preguntas tomadas de Seamands: *Curación para los traumas emocionales*, 1986.

² Clasificación tomada de: Bradshaw J., *Healing the shame that binds you*, Health Comm. Inc., 1988.

diseño de Dios para mover a su pueblo de la apatía a la acción³, como ocurrió con Jesús cuando sanó la mano seca (Marcos 3:5) o bien en su áspera crítica a los fariseos (Mateo 23:13-15). La Biblia también enseña que es una emoción que se puede controlar con el poder del Espíritu Santo (Efesios 4:26-27):

Airaos pero no pequéis, no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.

- ◇ **Tristeza:** Es la emoción que nos permite descargar el dolor emocional para que podamos ser sanados. Como es una emoción dolorosa tratamos de evitarla. Pero, contener la tristeza es como congelar el dolor en nuestro interior. El mismo Jesús expresó su tristeza frente a la tumba de su amigo Lázaro:

Jesús entonces al verla (a María) llorando, y a los judíos que la acompañaban, también llorando, se estremeció en espíritu y se conmovió, y dijo: ¿Dónde le pusisteis? Le dijeron Señor ven y ve. Jesús lloró...(Juan 11:33, 34)

- ◇ **Temor:** Es la emoción que nos advierte del peligro en una situación dada. Es lo que nos lleva al discernimiento y la sabiduría. Jesús en el huerto de Getsemaní se hizo plenamente consciente de lo que habría de sobrevenir en su vida y por ello habla aquellas palabras:

Mi alma está muy triste, hasta la muerte;..... Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú.

Esa agonía, descrita por sus propias palabras, no estaba ocasionada por el temor a la muerte física en sí, sino por el hecho de que llevaría los pecados de todos en la cruz (2 Cor 5:21).

- ◇ **Culpa:** Es la emoción que nos informa cuando hemos transgredido los valores morales. Ella nos lleva a tomar acciones para corregirnos. La culpa puede ser clasificada en tres clases:

- *Culpa civil o legal:* producida por la violación de las leyes humanas y que conduce a un juicio y al castigo eventual.
- *Culpa Teológica:* que es producida por la violación de las leyes divinas. Básicamente es un estado general “por cuanto todos pecaron” (Rom 3:23) y requiere de la aceptación de la muerte sustitutoria de Cristo en la Cruz en pago por nuestras ofensas.
- *Culpa psicológica:* es la dolorosa experiencia emocional subjetiva que nos señala internamente el hecho de que hemos violado las leyes humanas o divinas.

³ Wilkes P., *Mastering the dragons of the soul*, IVP, Leicester-England, 1990.

En la culpa psicológica existe lo que se denomina *culpa verdadera* y *culpa falsa*, la primera es producida por el Espíritu Santo y es la que nos lleva al arrepentimiento verdadero, mientras que la segunda produce sentimientos de culpa que nos atan y destruyen progresivamente. David en su lucha interna a raíz del adulterio nos habla de la culpa verdadera:

Mi pecado te declararé, y no encubrí mi iniquidad.....confesaré mi maldad, y me contristaré por mi pecado.....yo reconozco mis rebeliones y mi pecado esta siempre delante de mí.....(Salmos 32:5a, 38:18, 51:3)

◊ **Vergüenza:** Es la emoción que nos hace conscientes de nuestras limitaciones personales. Hablando de la necesidad de conocer lo que realmente somos y de no exagerar acerca del concepto que tenemos de nosotros mismos, Jesús le refirió a sus discípulos esta parábola (Lucas 14:8-11):

Cuando fueres convidado por alguno a las bodas, no te sientes en el primer lugar, no sea que otro más distinguido que tú esté convidado por él, y viniendo el que te convidó a ti y a él, te diga: Da lugar a éste; y entonces comiences con vergüenza a ocupar el último lugar. Mas cuando fueres convidado, ve y siéntate en el último lugar, para que cuando venga el que te convidó, te diga: Amigo, sube más arriba; entonces tendrás gloria delante de los que se sientan contigo a la mesa. Porque cualquiera que se enaltece, será humillado; y el que se humilla, será enaltecido.

	Culpa enfermiza	Culpa Verdadera	Vergüenza Enfermiza	Vergüenza Sana
Origen	Aprendizaje incorrecto a través del sistema familiar, educativo y religioso, debido al énfasis desmedido en el perfeccionismo	Desarrollo normal en la infancia a través del proceso de formación de la consciencia.	Desarrollo traumático a través de modelos incorrectos, traumas, abandono y recuerdos no sanados.	Se desarrolla tempranamente en la vida del hombre.
Actitud	Sombrío/serio, no hay lugar para errores	Hay consciencia de la posibilidad de cometer errores, de la posible transgresión de los valores personales, y de la sensación de impureza.	Soy un error, No hay esperanza; No soy bueno; no valgo nada.	Puedo cometer y cometeré errores. Esto es normal y puede y debe ser remediado.
Concepción del bienestar moral	"Soy bueno si soy perfecto, si cumplo todas las reglas (actitud legalista), y cumplo mi papel."	"Lo que hice fue incorrecto; pero, Dios es fiel y justo para perdonarme y me capacita para enmendar y restituir el daño hecho."	"Soy malo", "No soy bueno", "Soy inadecuado."	"Puedo ser bueno, pero tengo limitaciones." "Soy humano."

◊ **Gozo:** Es la emoción que surge cuando nuestras necesidades básicas han sido suplidas, cuando sentimos que todo va por buen camino. Tiene una manifestación

física en la risa y también en la alabanza que sale de nuestros labios cuando hemos sido restaurados, perdonados y prosperados por Dios:

Entonces nuestra boca se llenará de risa, y nuestra lengua de alabanza; entonces dirán entre las naciones: grandes cosas ha hecho Jehová con éstos.
(Sal 126:2)

Todas estas emociones son expresiones completamente normales y necesarias en el individuo. Sin embargo, en aquellas personas que no han podido sanar sus recuerdos, la manifestación de algunas de ellas se vuelve enfermiza, rayando en el comportamiento pecaminoso. Veamos algunas de esas manifestaciones y su desarrollo.

Rabia o Ira



Una de las consecuencias negativas de los recuerdos no sanados es la *represión* anormal de la ira. La represión es un mecanismo de defensa, pero a medida que la ira interior aumenta, buscará un canal de expresión. Mientras más se reprime, más necesidad hay de expresarla. La energía reprimida crece y crece hasta que llega a tener su propia vida. Un día simplemente ya no hay más espacio para contener la ira y se explota, en ese día, la persona que había estado reprimiendo la ira llega a un punto en el que queda totalmente “fuera de control”, como si las compuertas de una represa se hubiesen reventado repentinamente:

El que comienza la discordia es como quien suelta las aguas.....(Prov. 17:14)

Descripción Bíblica de la Ira

Texto	Característica	Comentario
<i>Santiago 1:20</i>	No obra la justicia de Dios	La ira, como manifestación externa o como disposición del corazón debe ser quitada de nuestro ser para que podamos ser conformados a la imagen de Jesucristo (Efesios 4:31; Colosenses 3:8, 10)
<i>Gálatas 5:19-21</i>	Es una obra de la carne, es característica del hombre necio (Prov. 29:11)	La rabia y la ira llevan a: • Contiendas (Prov. 29:22; 15:18; 30:33) • La crueldad (Prov. 27:4) • Crear más dificultades (Prov. 19:19) • Que otros imiten el mismo comportamiento (Prov. 22:24-25)

Causas de la Ira:

Injusticia: Cuando un individuo se siente ignorado por otros, cuando es maltratado verbalmente, cuando sus necesidades emocionales y materiales no son suplidas adecuadamente, surge la rabia, el enojo o como lo llama el libro de Proverbios, el furor:

mas la palabra áspera hace subir el furor..... (Prov. 15:1b)

Retaliación: El deseo de venganza que proviene del odio y la amargura de un individuo hacia otra persona o grupo. Caín en su asesinato de Abel (Génesis 4:8), responde a la manifestación de la ira en una forma pecaminosa para expresar su deseo de venganza y su envidia por la preferencia de Dios a la ofrenda de su hermano. El resultado es un Caín fugitivo y vagabundo, o bien una vida llena de frustración o esterilidad como producto de la retaliación.

Imitación: La ira es infecciosa. Cuando hay abuso en el hogar, la comunidad, la iglesia o el país, a causa de alguien que expresa su ira en forma anormal y explosiva, la ira se convierte en nuestra respuesta emocional defensiva.

No te entremetas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos, no sea que aprendas sus maneras y tomes lazo para tu alma. (Prov 22:24-25)

Frustración: El no poder ver solución a las injusticias, el no poder expresar adecuadamente las emociones producto de las heridas sufridas en el pasado, la acumulación de hechos y situaciones desagradables va aumentando los niveles de frustración que finalmente pueden desencadenar una respuesta llena de ira que puede ser negativa.

Analiza tus reacciones recientes:

- ¿Actúas a menudo con ira o irritabilidad?
- ¿Has estado acumulando rabia o ira como consecuencias de situaciones pasadas?
- ¿Has experimentado una situación de rechazo que te haya herido profundamente?
- ¿Este comportamiento de irascibilidad te está envenenando tu vida y tus relaciones inter-personales?

¿Estoy airado? Identifica cualquier comportamiento que pueda ser indicio de la presencia de ira en tu vida.

¿Por qué estoy airado? Evalúa las causas con detenimiento.

¿Estoy resolviendo la ira o no? Reflexiona acerca de la necesidad de expresar apropiadamente la ira, y buscar resolución, reconciliación y restitución.

¿Qué ayudas puedo usar? Algunos de los siguientes aspectos pueden serte de utilidad en los momentos de ira:

La ayuda de Dios:

1. Reconoce que Dios siempre tiene el control.
2. Ora con acción de gracias y adoración.
3. Ora pidiendo paz en tu corazón.
4. Lee, memoriza y medita en las Escrituras.
5. Intercede por la persona que te ha provocado la ira.

La ayuda humana:

1. Meditar calmadamente sobre el asunto.
2. Controlarse a si mismo.
3. Recordar que un sentimiento de ira no debe ser alojado en tu corazón por mucho tiempo.
4. Hablar con un consejero.
5. Escribir acerca del conflicto.
6. Relajarse.

Resentimiento y Amargura

La amargura es a nuestro espíritu como un veneno para el cuerpo. Infecta nuestros pensamientos, emociones y decisiones. Sus efectos dañinos distorsionan nuestra apariencia física y dañan la salud personal.

No sea que haya entre vosotros varón o mujer, o familia o tribu, cuyo corazón se aparte hoy de Jehová nuestro Dios, para ir a servir a los dioses de esas naciones; no sea que haya en medio de vosotros raíz que produzca hiel y ajeno. (Deut. 29:18)

Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados. (Heb 12:15)

La amargura está definitivamente relacionada con la ira explicada en la sección anterior, pero tiene otras implicaciones. A menudo resulta complicado establecer la traducción correcta para muchas expresiones del griego original en que fue escrita la Biblia. La palabra *ira* es una de ellas. En general, los griegos distinguían dos tipos de ira: la de *raíz profunda* y aquella de *ráfagas pasajeras* pero repetitivas. Así encontramos diferencias entre la palabra “enojo” en Mateo 5:22 y Marcos 3:5. La primera expresión se refiere al enojo, la ira profunda, tornada en amargura y resentimiento. La segunda es un efecto momentáneo y que puede ser controlable antes de convertirse en pecado. La amargura y el resentimiento implica apartarse de Dios, a endurecer el corazón de tal manera que toda la vida queda completamente afectada:

- *produciendo incapacidad para amar a Dios: 1 Juan 4:20-21*
- *produciendo dudas o incapacidad para aceptar la salvación por la Gracia de Dios: Mateo 6:12-15*

La Amargura es básicamente una manifestación de la falta de perdón en la vida de una persona. Es una actitud permanente de la vida, no son ráfagas de ira periódicas, sino más bien la manera como cada aspecto es visualizado y evaluado. Es como una prisión perpetua de la cual parece imposible de salir. Como en el caso de aquél siervo que no perdonó a su deudor aún cuando la cantidad que le debía era muy inferior a la que le había sido perdonada a él mismo por el rey, quien finalmente:

le entregó a los verdugos,..... (Mateo 18:34)

Es decir a la cárcel, al encierro de su pensamientos, cuerpo y emociones por el hecho de no haber perdonado la ofensa de su consiervo. Haciendo un paralelo con esta historia, dice un autor cristiano lo siguiente⁴:

Al momento que se comienza a odiar a una persona, nos convertimos en su esclavo..... esa persona controla nuestros pensamientos.... El resentimiento produce fatiga... no se disfruta la vida Es como si nuestra mente estuviera atrapada por una mano tiránica todo el tiempo...

Imaginemos ahora una persona que ha sido maltratada en su infancia o adolescencia, y quien no ha tenido oportunidad para expresar su ira, ni ha recibido la ayuda cristiana que le permita aprender sobre el perdón, con varias capas de

⁴ McMillen, *Ninguna enfermedad*, Vida, 1987.

resentimiento acumuladas a lo largo de los años. Es alguien que ha esta a mano de verdugos emocionales, cuya vida interior has sido destruida progresivamente. Sería como una olla de presión donde se están calentando a fuego lento una serie de sentimientos profundos, esperando el momento para manifestarse de mil maneras diferentes, siendo la enfermedad física una de las más comunes. Resentimiento y amargura es una forma de no abandonar el pasado, es recrear para una y otra vez los eventos traumáticos con una total impotencia para cambiarlos. El resentimiento es básicamente una manera de hacerse daño a si mismo.

Sin embargo, encontramos varios problemas relacionados con la amargura y el resentimiento que se desarrollan a lo largo de los años:

A. **Aislamiento**: Nos encontramos con Henry y Catalina⁵:

...nunca habían sido honestos acerca de sus sentimientos verdaderos, y su ira se había acumulado No encontrando formas legítimas de expresión al no poder confiarse el uno al otro sus sentimientos reales, su ira se tornó progresivamente en resentimiento y amargura. Tenían pocas personas que los visitaran, y la gente trataba de evitarlos en la medida de lo posible, porque su conversación era una serie continua de murmuraciones acerca de todo y de todos.... Nunca mostraban ninguna gratitud por las numerosas bendiciones que habían recibido.....

Una lectura de Hebreos 12:15-16 nos revela algunos aspectos que están obrando en la dinámica familiar de Henry y Catalina y que los están llevando al total aislamiento.

Texto	Característica	Comentario
Hebreos 12:15-16	Afecta el crecimiento espiritual y las relaciones con otras personas.	La amargura y el resentimiento causan problemas a otros, y puede llevar a situaciones pecaminosas peores ya que: • No permite alcanzar la gracia de Dios • Perturba • Contamina • Lleva a Conectarnos con personas inmorales (v. 16)

B. **Conformación a la imagen de aquella persona a la que se desprecia**: En su libro *Pedagogía del oprimido*, Paulo Freire⁶ hablando de los oprimidos de América Latina refiere el hecho de que la estructura de pensamiento de ellos se encuentra condicionada por los testimonios de humanidad que conocen que son básicamente los de sus “opresores” y por lo tanto, generalmente asumen una postura que él denominaba la “*adherencia*” o la identificación con lo que se considera contrario, así decía:

son raros los casos de campesinos que, al ser “promovidos” a capataces, no se transformen en opresores, más rudos con sus antiguos compañeros que el

⁵ Ejemplo modificado de Ball Marjorie, *Growing through pain*, Marshall-Pickering, Reino Unido, 1987.

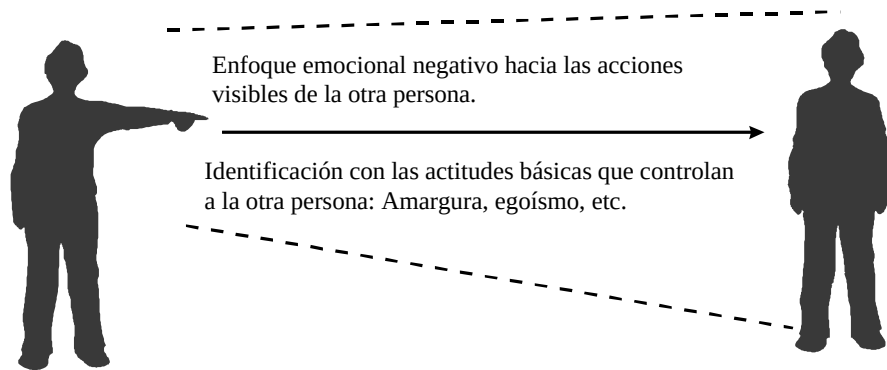
⁶ Paulo Freire, *Pedagogía del oprimido*, Siglo XXI Editores, México, 1977.

mismo patrón.....en estas circunstancias, los oprimidos tienen en el opresor su testimonio de “hombre”.

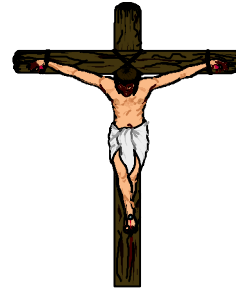
En una forma similar, están los casos de los hijos de alcohólicos o drogadictos quienes terminan pareciéndose a aquellos padres a quienes despreciaron profundamente por su comportamiento.

Los siguientes gráficos tratan de explicar esta situación, y una alternativa como lo es transformarnos a la imagen de Jesucristo por la obra del Espíritu Santo en nosotros.

La amargura lleva a una persona a parecerse a aquella a quien desprecia



*... todo lo que el hombre
sembrare, eso también segará.*



- **Conformación:** Permitirle al Espíritu Santo que produzca cambios radicales en nosotros (II Cor. 3:18).
- **Concentración:** Pon los ojos en Jesús (Hebreos 12:2).
- **Confesión:** perdonar aquella persona que ha provocado el resentimiento (Efesios 4:32).



- **Desprecio:** En reacción a las ofensas producidas por la otra persona.
- **Concentración:** Fortalecimiento del resentimiento al revisar continuamente las ofensas.
- **Conformación:** desarrollo de actitudes similares a las de aquél que produjo la ofensa



Cuando reaccionamos con resentimiento contra una persona, nos evaluamos por su manera de pensar, pero:
*“..no nos atrevemos a igualarnos o a compararnos con esos que se alaban a sí mismos. Pero ellos cometen una tontería al medirse con su propia medida y al compararse unos con otros.”
(II Cor 10:12)*

C. *Juicios basados en la amargura y el resentimiento:* La persona llena de amargura y resentimiento, en la mayoría de los casos, tenderá a actuar en forma hipercrítica y por lo tanto se cumple lo expresado en Rom 2:1:

...pues en lo que juzgas a otro, te condenas a ti mismo; porque tu que juzgas haces lo mismo

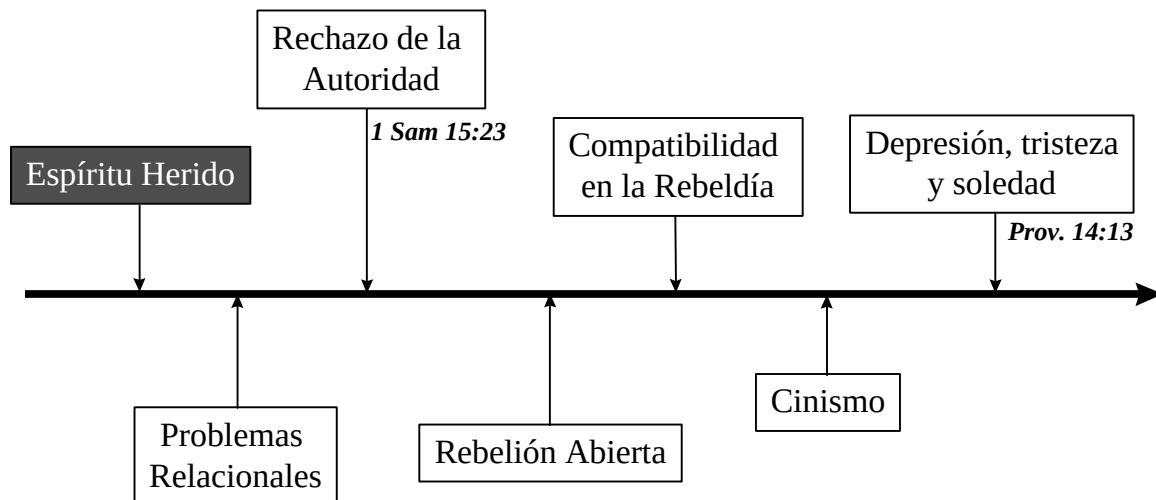
Esta expresión es bastante similar a la que dio el Señor Jesús hablando del juicio que a veces proferimos con nuestros labios:

No juzguéis, para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida que medís, os será medido. (Mateo 7:1-2)

En relación a este comportamiento, encontramos tres aspectos que son importantes en la sanidad de los recuerdos:

- ¿Hemos honrado a nuestros padres en todos los aspectos? O bien ¿Hemos sido críticos acerca de su comportamiento hasta el punto de irrespetarlos y odiarlos?
- ¿Hemos hechos juicios y condenado a las personas que nos han ofendido, odiando tanto su comportamiento que juramos hacer todo lo posible por no parecernos a ellos?
- ¿Con qué hemos alimentado nuestra amargura a lo largo de los años?

D. *Rebeldía*: El espíritu rebelde es un sub-producto de la amargura y el resentimiento. Una forma gráfica de visualizar este proceso la encontramos a continuación. Nótese que se progresa de un espíritu herido hasta la soledad, el dolor y la congoja al final del proceso.



Es el ejemplo de Absalón (2 Samuel 14:25-28) que dejó que una raíz de amargura, a causa de la violación de Amnón, su hermano, a Tamar, su hermana, lo dominase (2 Sam 13:22). Esta raíz se profundiza por el hecho de que su padre, el rey David, no toma ninguna medida en contra de Amnón. Absalón decide tomar la ley en sus manos y vengar a Tamar, asesinando a Amnón. Esto le cuesta un exilio de varios años donde la raíz de amargura se extiende, haciendo acciones crueles (2 Sam 14:30) y anhelando ver el rostro del rey (2 Sam 14:32). Esta rebeldía de Absalón, producto del resentimiento, se manifiesta progresivamente en el rechazo abierto de la lealtad al rey (15:1-4); la rebelión abierta (15:10); la obtención de seguidores a su amargura y rebelión (15:12-13); hasta llegar a encontrarse solo y perseguido (2 Sam 18:9), y finalmente encontrar la muerte a manos de sus verdugos (2 Sam 18:14-15).

Vergüenza y Culpa

Un conjunto de recuerdos no confrontados correctamente, y en consecuencia aún sin sanar, pueden producir en un individuo un estado de vergüenza personal, dejando así de constituirse en una de las emociones fundamentales, para establecerse como una marca inequívoca de la personalidad, dominando y anulando todo lo demás. La vergüenza enfermiza produce en los hombres una sensación de minusvalía, de fracaso, de estar incompleto como ser humano. Una persona dominada anormalmente por la vergüenza tenderá a esconderle a Dios, a los demás, y lo que es peor, a sí misma, su verdadero "Yo".

Uno de los ejemplos bíblicos más claros de como opera la vergüenza en un individuo, corresponde a la transgresión de Adán y Eva que se encuentra en el Génesis:

...entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales. (Gen 3:7)

Al hombre y a la mujer se le han "abierto los ojos", pero se encuentran ante una realidad que no comprenden: su propia desnudez vista con ojos de vergüenza. Pero, esta desnudez no es sólo necesariamente física, aunque ciertamente la inocencia de Génesis 2:25 ya no está presente, sino más bien de la personalidad corrompida y desagradable del hombre y la mujer. De aquél Adán y aquella Eva que querían ser más de lo que Dios había establecido, alimentando su orgullo de manera desmedida, violando los límites de su capacidad personal (la vergüenza sana). Y ante esa realidad tan cruda, ahora aparente, la mejor solución del hombre es cubrirla, taparla. La vergüenza enfermiza siempre requiere de una cubierta, que se expresa generalmente en una personalidad postiza. Se suponía que Adán y Eva vivirían desnudos, mostrando sus personalidades reales, y sin necesidad de avergonzarse. Ahora en cambio, deben taparse con lo primero que encuentran, las hojas de la higuera.

- ¿Cuáles son las hojas de higo y los árboles que nos cubren para que otros no vean lo que realmente somos?

El siguiente paso en el proceso es la huida, el alejarse de Dios, escondiéndose de su presencia (Gen 3:10). El miedo, producto de la vergüenza, produce confesiones a medias, porque decir "estaba desnudo" no es igual a expresar "he comido del árbol de la ciencia del bien y del mal". Se produce así el engaño de una pretendida inocencia, de un alejamiento de la realidad, lo que nos lleva a preguntarnos:

- ¿Carecemos del valor para confrontar nuestras situaciones particulares?
- ¿Cuántas individuos, familias, iglesias, comunidades y naciones tienen la capacidad para reconocer sus errores y abusos?

¿Culpa o Vergüenza?

La culpa constituye un sentimiento de arrepentimiento y de responsabilidad por las acciones personales. Mientras tanto, la vergüenza es un sentimiento acerca de uno

mismo como persona. La distorsión de la vergüenza lleva a destruirnos como seres humanos ya que en cierta forma conlleva una sensación de desesperanza⁷

Hojas de Higo Para Cubrir Nuestra Vergüenza

• Defensas	Formas de comportamiento que permiten la supervivencia en situaciones que se pueden considerar como intolerables.	• Negación de la realidad. Ignorar. • Represión de las emociones. • Evasión. • Ira, con la intención de alejarnos de los demás o para transferir la vergüenza a otros.
• Actuación	Consiste en la creación de una personalidad falsa, un disfraz de lo que realmente somos. Esta personalidad es un refugio donde nos escondemos para que nuestro verdadero ser no salga a la luz.	• Identificación con estereotipos: <i>macho, santo, madre</i>. • Aceptación de atributos propios y de otros: “<i>tonto</i>”, “<i>nunca lograrás nada</i>”, etc. • Aceptación de roles familiares: <i>payaso, ganador, perdedor, mártir, super-esposa, perfecto</i>, etc.
• Compensación	Consiste en la realización de actos que nos hagan sentir libres de vergüenza, pero traspasando el sentimiento a otros.	• <i>Perfeccionismo</i>: que lleva inevitablemente a la comparación, el juicio y la competencia. • <i>Necesidad de Poder y Control</i>: para evitar toda sensación de vulnerabilidad. El <i>control</i> evita que seamos avergonzados de nuevo. El <i>poder</i> nos otorga la posibilidad de controlar a otros. • <i>Arrogancia</i>: es decir la exageración de la importancia personal. • <i>Complacencia y cortesía excesiva</i>: es una forma de manipular las personas y las situaciones, evitando cualquier contacto emocional e intimidad que pueda revelar su personalidad real. • Buscar desmedidamente ayudar a otros como una manera de probarse a si mismos su valor.

⁷ Conceptos derivados de Fossum y Mason, *Facing Shame* (New York), citados por Bradshaw, *Healing the shame that binds you*.

¿Cuál es el efecto de la Culpa Enfermiza?

La culpa también es una manera de mantener el pasado presente. Los recuerdos se mantienen actuales y se predice en función a ellos lo que será del futuro propio. La persona se siente culpable de lo que hizo, de no haber hecho lo que debería, y de las consecuencias posteriores a sus acciones⁸.

Un siquiatra cristiano describió el sentimiento de culpa de esta manera⁹:

...es parcialmente esa sensación molesta de que algo incorrecto ha sido hecho. Es parcialmente temor al castigo. Es vergüenza, remordimiento o arrepentimiento. Es resentimiento y hostilidad hacia la figura de autoridad contra la que se ha hecho algo incorrecto. Es una sensación de inferioridad y poco valor personal. Conduce a la alienación, no sólo de los demás, sino de uno mismo, a causa de la discrepancia entre lo que se es realmente y lo que uno quisiera ser. Esto conduce a la soledad y al aislamiento. El sentimiento de culpa es parcialmente depresión y parcialmente ansiedad....

Maneras en las que los individuos responden a los sentimientos de culpa

Situación	Respuesta
Efesios 4:18: <i>teniendo el entendimiento entenebrecido, ajenos de la vida de Dios por la ignorancia que en ellos hay, por la dureza de su corazón.</i>	
Mateo 26:74-75: <i>Entonces Pedro....saliendo fuera, lloró amargamente.</i>	
Jonás 1:1-6: <i>....Y Jonás se levantó para huir de la presencia de Jehová...</i>	
Salmo 40:12: <i>...me han alcanzado mis maldades, y no puedo levantar la vista...., y mi corazón me falla.</i>	
Salmo 38: 3: <i>Nada hay sano en mi carne...</i>	
Mateo 27:3-5: <i>Y arrojando las piezas de plata en el templo, salió, y fue y se ahorcó.</i>	
Salmo 51:1-12: <i>Purifícame con hisopo, y seré limpio, lávame, y seré más blanco que la nieve.</i>	

Sin embargo, comparemos esta definición con las palabras del Apóstol Juan en 1 Juan:1:5-10:

Este es el mensaje que hemos oído de él, y os anunciamos: Dios es luz, y no hay ningunas tinieblas en él. Si decimos que tenemos comunión con él, y andamos en tinieblas, mentimos, y no practicamos la verdad; pero si andamos en la luz, como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado. Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a

⁸ Barroso M., *Autoestima ecológica o catástrofe*, Galac, Caracas, 1987.

⁹ Ver MacDowell y Hosteter, pág 41.

nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad. Si decimos que no hemos pecado, le hacemos a él mentiroso y su palabra no está en nosotros.

En sus propias palabras y de acuerdo con la cita anterior, describa los mecanismos y consecuencias de la culpa. De ser posible use ejemplos personales:

Negación (Rehusar reconocer nuestra situación): _____

Racionalización (Dar razones para explicar nuestra situación): _____

Proyección (echamos la culpa a otros de nuestra situación): _____

Arrepentimiento genuino (reconocemos la verdad sobre nuestra situación y aceptamos cambiar): _____

¿Cuál debe ser la verdadera actitud ante la culpa?

Recordemos a la Iglesia de Corinto después de que Pablo les había señalado sus muchos errores (2 Corintios 7:8-11, Versión Popular):

Aunque la carta que les escribí los entristeció, no lo lamento ahora. Y si antes lamenté viendo que esa carta los había entristecido por un poco de tiempo, ahora me alegro; no por la tristeza que les causó, sino porque esa tristeza les hizo volverse a Dios.... Pues la tristeza que se soporta de manera agradable a Dios, conduce a la conversión que da por resultado la salvación, y no hay nada que lamentar. Pero la tristeza del mundo produce la muerte.

Enfoque	Tristeza del Mundo - Culpa Enfermiza o Falsa	Tristeza agradable a Dios - Arrepentimiento genuino
<i>Persona</i>	Uno mismo. Egocentrismo.	Dios o los demás, aquellos a quienes ofendí con mi actitud.
<i>Preocupación</i>	Hechos pasados, nuestros fracasos. Círculo vicioso	El daño hecho a los demás y las obras correctivas y restitutivas futuras
<i>Motivación</i>	Evitar sentirse mal (Evadir los sentimientos de culpa)	Promover el crecimiento personal , ayudar a los

		demás, y hacer la voluntad de Dios
<i>Actitudes hacia uno mismo</i>	Frustración	Amor y respeto
<i>Resultado</i>	• Cambio externo solamente, a causa de motivaciones incorrectas. • Paralización del crecimiento debido al efecto de la culpa. • Insatisfacción permanente.	Arrepentimiento y cambio positivo de comportamiento.

- ¿Cómo afrontamos los sentimientos de culpa por las situaciones del pasado?
- ¿Cuáles son las definiciones personales de lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto?
- ¿Cómo fueron las condiciones de crianza en el hogar? ¿Hubo crítica, culpa y castigo con frecuencia? ¿Cómo se trataron los fracasos individuales?
- ¿Cómo evalúas las enseñanzas acerca de la culpa de tu iglesia?
- ¿Qué es lo que te hace sentir culpable en estos momentos? ¿Por qué? Tienes que ser específico:

¿Y cuál es el papel de Satanás en la culpa enfermiza?

La palabra Satanás es originaria del idioma Hebreo y significa "acusador", su versión griega es "diabolos" de la cual obtenemos el vocablo Diablo en español. El texto clave para comprender la obra de acusación llevada a cabo por el diablo está en Apocalipsis 12:10:

Entonces oí una gran voz en el cielo, que decía: Ahora ha venido la salvación, el poder, y el reino de nuestro Dios, y la autoridad de su Cristo; porque ha sido lanzado fuera el acusador de nuestros hermanos, el que los acusaba delante de Dios día y noche.

John White en su libro "La Lucha"¹⁰ nos menciona tres preguntas claves acerca de las acusaciones, las cuales intentaremos responder brevemente:

1. **¿A quiénes acusa?:** El versículo anterior muestra que la acusación es lanzada a "nuestros hermanos", es decir todos los creyentes. Recordemos en el libro de Job 1:9 las palabras expresadas por Satanás a Jehová:

Pues no de balde te sirve con tanta fidelidad, pues tu bendices todo lo que él hace.....Pero quítale todo lo que tiene y verás cómo te maldice en tu propia cara. (9, 11, VP)

Aquí el acusador pretende afirmar que Job, un "siervo" fiel del Señor, solo servía a Dios a causa de sus dádivas, pero que una vez que estas desaparecieran llegaría a maldecir a su creador. En otra escena encontramos al sumo sacerdote Josué entre el ángel de Jehová y Satanás quien:

estaba a su mano derecha para acusarle. (Zac 3:1)

¹⁰ John White, *The Fight*, Intervarsity Press, Downers Grove-Illinois, 1986 (Hay versión en Español por editorial Certeza-ABUA)

Quizás para evitar que una extraordinaria función fuese cumplida a cabalidad por este hombre: "*gobernar mi casa, guardar mis atrios...*". Estos ejemplos demuestran la obra de acusación que Satanás ha llevado a cabo sobre el pueblo escogido de Dios, Israel y la Iglesia. No debe entonces extrañarnos que seamos hoy en día víctimas de esta clase de ataques.

2. **¿Dónde, o ante quién, los acusa?:** En la cita de Apocalipsis, en el ejemplo del libro de Job, y en el caso del sacerdote Josué, la contraparte que recibe la acusación contra el creyente es Dios mismo. John White lo pone de esta manera:

cuando te arrodillas a orar, sus acusaciones hacen eco dentro de tu cerebro. Cuando quieres testificar acerca de Jesús, él le gritará a Dios y le hablará de tu

incapacidad, y si alguna vez se te ocurre predicar la palabra, cuídate !!. Porque correrá delante de Dios para hablarle de lo sucio de los labios que intentan predicar su Palabra.

Es un trabajo obsesivo de parte de Satanás, una guerra sin cuartel para lograr que perdamos todo compañerismo con Dios.

3. **¿Cuándo acusa?:** Esta actividad no cesa nunca. Ocurre de día y de noche como lo expresa Ap. 12:10. La idea es llevar a la persona a desarrollar un sentimiento de culpa en el cual no hay esperanza de perdón para que de esa manera quede atrapada en su propio pasado y por supuesto en las manos del diablo para cualquier obra maligna.

Temor e Inseguridad

Dice Semands¹¹ lo siguiente acerca del temor y la inseguridad y su conexión con los recuerdos enfermos:

...muchos....temores están arraigados en experiencias que a su vez han producido temor, enseñanzas no sanas y relaciones pobres en algún punto del pasado, especialmente durante los años de infancia. Han sido empujadas al fondo de la mente tantas veces que la persona es posible que solo tenga un recuerdo vago de ellas. Con frecuencia no son recuerdos específicos y el individuo se ve acosado por sentimientos de angustia globales y generales que se adhieren a veces a un punto y luego al otro.....

Entre los diversos temores comunes que causan disfunción de la personalidad cuando llegan a dominar a una persona se encuentran:

- Temor a la oscuridad
- Temor de ser abandonado o dejado solo
- Temor al fracaso, a no realizar nada de valor
- Temor de perder el control de las emociones o el juicio
- Temor del sexo, pensamientos y deseos sexuales,
- Temor de las personas y de confiar en otros
- Temor del cáncer y otras enfermedades graves

¹¹ *La curación de los recuerdos*, pág. 84.

- Temor de Dios y del juicio final
- Temor de cometer un pecado imperdonable
- Temor del futuro
- Temor de la muerte de otros, deudos o amigos, o la propia
- Temor a confrontar a otros

Todo esto puede resumirse en un temor de revelarse a sí mismos, o de exponerse francamente a los demás, de intentar nuevas experiencias, y una necesidad de invadir anormalmente la personalidad de otros. Básicamente lo que se produce en las personas es una necesidad de controlarse a sí mismos, a aquellos que están a su alrededor y a las personas con las cuales tienen relaciones, y una meticulosidad excesiva para la toma de decisiones y riesgos.

Hay una anécdota acerca de Abraham Lincoln en sus días de abogado itinerante en la cual se veía obligado a viajar de pueblo en pueblo y en una ocasión se encontró ante la necesidad de cruzar el río Fox, conocido por su turbulencia y peligrosidad, después de haber cruzados muchos otros de menor turbulencia:

Su acompañante decía: Si estos ríos que cruzamos fueron tan malos, ¿qué sucederá cuando enfrentemos el río Fox?. Esa noche, en la posada donde estaban se encontraron con un ministro metodista que conocía el río Fox, “lo he cruzado innumerables veces a lo largo de los años” decía. Entonces le preguntaron si tenía algún secreto acerca de como cruzarlo sin peligro: “Por su puesto”, “he descubierto un secreto acerca del río Fox que siempre tengo en mente, y es este: Nunca cruces el río Fox hasta llegar al río Fox”.

- ¿Cuál es la moraleja de la historia en lo que respecta a los temores?

El miedo es una emoción que logra desubicar a las personas, colocándolas frente a lo irreal, a lo inexistente. Las personas incapacitadas por los recuerdos, no pueden asumir riesgos a causa del miedo. Tomar riesgos implica caminar por caminos desconocidos, conocer a otras personas, tener nuevas relaciones, perder, ganar, equivocarse, etc. Una persona traumatizada, desvalorizada, probablemente no querrá asumir nuevos riesgos. Es preferible la paradójica realidad de estar cómodo en la incomodidad, para no arriesgarse a perder lo poco que se tiene¹². Es el ejemplo de Cristina¹³, una mujer que odiaba los días de su infancia, marcados por un conflicto tras otro entre sus padres. Ella identificaba a su madre como el catalizador de las discusiones hogareñas:

Cuando Cristina se casó, ella pensó que había encontrado el compañero en quien podía confiar para sacarla del caos que había dominado su vida familiar anterior..... pero después de un tiempo se dio cuenta que le resultaba casi imposible acercarse a su esposo. Lo amaba, pero no podía expresar su amor....Luego, a medida que los hijos crecieron, se

¹² Barroso, pág 254.

¹³ Carter W.L., *Family cycles*, Navpress, Colorado Springs, 1993.

encontró con una grieta en formación entre ella y aquellos a quienes amaba tanto. Para ella resultaba imposible separar los temores que dominaron su niñez de los problemas aun más insignificantes de la vida familiar..... Cristina decía: “se que mis hijos y mi esposo piensan que soy problemática. Estoy siempre preocupada por las cosas que pueden fallar en la casa. Ellos piensan que los estoy fastidiando. Esa no es mi intención. Mi deseo es que mi familia no pase por las mismas experiencias que yo tuve de niña.”

Así Cristina eludía cada día el cruce del río Fox, al prevenir que su familia madurara y confrontara sus verdaderos problemas. Tenía temor a los conflictos, a la discusión abierta, a la confrontación inter-personal de los miembros de la familia. Era miedo a un espejismo, basado en las experiencias del pasado.

Respecto al temor hay una pregunta que el propio Jesús nos hace:

¿Por qué tienen tanto miedo?..... (Marcos 4:40 a, Versión Popular)

Es una pregunta hecha a los discípulos en el medio de una tormenta real. No algo supuesto o imaginario. La pregunta en sí nos obliga a repensar nuestra vida, cuáles son esos recuerdos inmersos en nuestra mente que producen miedo e inseguridad, cuáles los traumas que nos llevan a esa situación, y cuál la culpa que nos empuja y nos obliga a escondernos (Como Adán en el huerto, Génesis 3:10) y por qué en la mayoría de los casos el temor es infundado.

En general, a menos que se trate de una situación patológica, el miedo se manifiesta cuando se producen cambios en la rutina diaria o situaciones que parecen salirse fuera de control. Los discípulos vivieron esto en carne propia después de la muerte de Jesús y por ello, llenos de temor, tenían las “*puertas cerradas*” (Juan 20:19), por miedo a los judíos. Pero Jesús irrumpe los candados de las puertas para traer su paz al grupo, quitar todo miedo, y producir gozo (Juan 20:20). El temor producido por los recuerdos no sanados, puede llevar a las personas a *cerrar las puertas* de su corazón y a producir más y más miedo. Responder la pregunta de Marcos 4:40 es crucial para comenzar el proceso de sanidad.

- ¿A qué cosa le estás *cerrando la puerta* en estos momentos de tu vida?

Cesar es un viudo de mediana edad casado con una atractiva mujer mucho más joven que él y además, plenamente consciente de sus capacidades de goce sexual. Varias sugerencias de su esposa acerca de cambios en la forma de realizar el acto sexual han causado severos problemas en Cesar. Su educación, al igual que la de su primera esposa, había sido extremadamente conservadora. Siempre pensaron que el coito era necesario, deseable a veces, pero siempre a ser realizado en la oscuridad y en la misma posición. Así que las sugerencias de su segunda esposa lo sumieron en una tormenta. Complacer a su esposa implicaba romper los códigos morales y religiosos que no aceptaban la intimidad sexual como un don de Dios. Complacerla parecía inmoral y pecaminoso, pero no hacerlo implicaba el riesgo de perderla, y ambas cosas producían un terrible miedo en Cesar.....¹⁴

¹⁴ Adaptado de un ejemplo de Ball M., *Growing through pain*

- ¿Cuáles son los temores que están afectando a Cesar? ¿A qué le está cerrando la puerta?
-

- ¿Cómo aconsejarías a Cesar sin actuar religiosamente?
-

Otro problema íntimamente ligado a los temores son las *dudas*, de allí la segunda parte de Marcos 4:40: *¿Todavía no tienen fe?* La fe implica riesgo, no olvidemos que Hebreos 11:1 nos habla de ella como:

la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve.....

Confiar en aquello que “no se ve” no resulta fácil, especialmente en aquellos hombres y mujeres que han sido heridos en sus recuerdos y que deben enfrentar nuevas situaciones cada día. El “beneficio de la duda” o la “duda razonable” son caminos alternativos por causa del temor o el miedo. Así, volviendo al caso de aquellos discípulos que tenían sus puertas cerradas, Jesús se les acerca diciéndoles: *Tóquenme y vean*, y aún a pesar de que era el evento anunciado y esperado por todos:

ellos no acababan de creerlo, a causa de la alegría y el gozo.... (Lucas 24:39-41)

Al dudar de esta manera, los discípulos se decían “demasiado bueno para ser verdad”¹⁵ y así se protegían en caso de que ciertamente no se tratara de Jesús. Por temor, rechazaban aquello que anhelaban aceptar, vivir y experimentar.

Uno de los mayores temores es el de relacionarnos con Dios correctamente. Guinness nos cuenta acerca de uno de sus amigos¹⁶:

un hombre cuya vida clama por el amor paternal de Dios, pero cuyo deseo es anulado por un temor extraordinario al amor de Dios. La raíz de ello yace no solo en la crueldad y distorsión del amor de su padre terrenal, sino en su determinación a considerar el perdonarlo. Así el amor de Dios resulta ser “demasiado bueno para ser cierto” para él....

La persona más importante en la conformación de un modelo acerca de Dios es nuestro padre terrenal, y a partir de nuestra relación con él es que formamos nuestras ideas acerca de la relación con Dios.

- Considera estas definiciones acerca de los modelos paternos terrenales. ¿Cómo se aplican a tu vida? ¿Han contaminado o distorsionado la imagen verdadera de Dios?
-
-

¹⁵ Os Guinness, *Doubt*, Lion Publishing, England, 1987.

¹⁶ Ibid, pág. 139

Descripción de modelos paternos que conforman nuestras ideas acerca de Dios¹⁷

Modelo Paternal	Característica	Distorsión
Distante o Pasivo	El que se comporta emocionalmente distante o pasivo, expresa su afecto en forma mínima. Asume que sabes que él te ama, pero rara vez habla del asunto. Sin embargo, no sabes si él conoce, ve o siente tus penas o gozos. Cuando algo maravilloso o trágico ocurre, el padre pasivo solo asiente con su cabeza.	<i>"Dios es insensible a mi dolor o angustia"</i>
Autoritario	Es el que interviene para detener todo lo que haces. Te da una lista de lo que debes o no debes hacer. Te interrumpe y dice no a las cosas que te son importantes. Tu corazón se afecta por ello. Él no te da honor como individuo. No está interesado en tus deseos o metas. No desea compañerismo o intimidad, solo ser obedecido.	<i>"Solo puedo acercarme a Dios cumpliendo su ley a cabalidad"</i>
Abusivo	Es el que produce dolor en sus hijos deliberadamente, hiriéndolos emocionalmente, mentalmente, físicamente y a veces sexualmente. Destruye las emociones de sus hijos y hace que la vida sea un tormento total.	<i>"he sido abandonado por Dios"; "No puedo perdonarle por haber permitido mi destrucción emocional"</i>
Ausente	Es el padre no conocido, por muerte u otras causas. No es el pasivo que no comunica. Sino uno que nunca estuvo allí para comunicarse, para hablar.	<i>"La presencia de Dios es imposible en mi vida"</i>
Acusador	Es el que te acusa y juzga constantemente en tus fracasos. Constantemente hace la crítica para que te esfuerces más. Rara vez muestra afecto o te reafirma.	<i>"Dios me persigue para acusarme"</i>

Respecto a estos modelos que conforman nuestra idea acerca de Dios y que fueron formados progresivamente ¿Qué nos dice la Palabra en Isaías 55:8-9?

Por el contrario, si no hemos tenido la figura de un modelo paternal correcto, ¿Qué nos recuerda la Biblia en Romanos 8:15?

Es perfecto amor del Padre, donde se cumple que:

¹⁷ Tomado y modificado de Bickle M., *Passion for Jesus*, Creation House, Orlando-Florida, 1993.

En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; (1 Juan 4:18)

Dios (que es Amor)	Citas	El Hombre
• Busca Dar	1 Juan 3:16-18	Teme involucrarse
• Da vida por la salvación de los demás	Juan 3:16	Teme arriesgarse para ayudar a los demás
• Cree todas las cosas	1 Corintios 13:7	Sospecha de las personas
• Nunca falla	1 Corintios 13:8a	Teme al fracaso y por ello tiende a posponer
• Trae Paz	Juan 14:27; Juan 16:33	Está turbado, tiene miedo
• Nos une a él	Rom 8:31, 38-39	Se desalienta a causa del temor y la duda
• Consuela	2 Cor. 7:5-7	Se vuelve ansioso y atribulado ante los conflictos
• Ayuda	Hebreos 13:6	No ofrece ayuda sin pedir algo a cambio
• Bendice y capacita	1 Pedro 3:14-15	Confía en su propia lógica y capacidades para resolver el conflicto y por ello se preocupa cuando no tiene argumentos.
• Está con nosotros	Jeremías 42:11; Salmo 23:4; Deut 20:1	Se llena de miedo ante un enemigo más fuerte
• Es nuestra roca	Isaías 44:6,8	El temor lo hace fluctuar
• Nos fortalece	Isaías 41:10	El temor lo hace minar sus fuerzas para luchar
• Es nuestra confianza	Proverbios 3:24-26	El temor produce insomnio y pavor a la ruina
• Es refugio y fortaleza	Salmo 46:1-3	El temor hace sentir desprotegidos ante la naturaleza
• Luz, Salvación, fortaleza	Salmo 27:1-3	El temor hace sentir a oscuras y desprotegidos ante el enemigo
• Es cubierta a mi alrededor	Salmo 3: 3,6	El temor hace multiplicar las fuerzas contrarias
• Pelea la batalla por nosotros	2 Crónicas 20:15; Deut 3:22	El temor impulsa a asumir todas las luchas como propias
• Nos acompaña	Deut 31:6,8	El temor promueve la huida

Tristeza y Depresión

La *Tristeza* nos puede llevar a la aflicción y a la desesperanza inconsolables que constituyen en muchos casos el sustrato de las tendencias suicidas. Cuando los estados de tristeza se generalizan a un nivel tal que abarcan la personalidad total del individuo, o cuando se produce una alternancia viciosa entre tristeza y alegría, es porque un estado depresivo se ha establecido. La *depresión* es quizás una etapa terminal del proceso de destrucción progresiva del individuo a manos de los recuerdos enfermizos. No resulta muy complicado saltar del miedo paralizante y los temores a un estado de auto-destrucción personal que puede llevara a la muerte:

¿Qué es la depresión?..... sea lo que sea, es el final de un callejón sin salida, a donde se llega después de mucho negarse, desvalorizarse, incapacitarse....en la depresión, no hay claridad, no hay poder, no hay energía. Los ojos se apagan, el apetito se pierde, la vida languidececuando se dice que alguien está deprimido, todos sus sistemas: químico, fisiológico, inmunológico, psicológico, social, se vean profundamente afectados.¹⁸

Independientemente de cuál sea la explicación para la depresión que afecte a una persona (existen varias escuelas y maneras de describirla¹⁹), existen varios efectos observables de la depresión:

- Alteraciones emocionales de larga duración: sensación de derrota, tristeza, culpa, autocondenación. Falta de disfrute o placer en ninguna actividad. Perdida de interés en la apariencia personal. Llanto en soledad. Tensión y ansiedad. Temores diversos.
- Efectos físicos y mentales: Cansancio, disminución de la capacidad de los movimientos corporales, cambios en el sueño y el apetito. Perdida del deseo sexual. Dolores de cabeza. Problemas de concentración y memoria.
- Reacciones camuflageadas: Estas se refieren a una serie de fobias, obsesiones y compulsiones (comportamiento impulsivo, sexo casual, homosexualismo, drogas y alcohol, apuestas, pensamientos blasfemos). Tendencias a los accidentes. Acciones agresivas y temperamento iracundo.

Por otro lado, se señalan tres salidas posibles a la depresión a las cuales recurren los afectados:

- Parálisis o aislamiento: Se paraliza tirándose en una cama, sin comer, sin hacer nada. Tratando de manipular a las personas a su alrededor. Aislamiento implica separación de las personas queridas, y posible asociación con otros en situaciones similares o peores.

¹⁸ Barroso, pág. 230

¹⁹ Dado que el tema es amplio y especializado, recomendamos leer algún texto dedicado a la materia. Recomendamos el de White J., *The masks of melancholy*, IVP, England, 1982

- Enfermedad: *Hipocondriasis* o la sensación de síntomas de todo tipo y enfermedades de todas clases, desde las simples a las severas. Una preocupación exagerada por la salud, una forma de perder el contacto con la realidad.
- Suicidio: Cuando una persona deprimida intenta suicidarse, a menudo lo hace en un intento sincero de escapar de los dolores de su situación. Para otros, los intentos son maneras de atraer la atención, oportunidad para vengarse, un gesto manipulativo:

“Cuando una persona se suicida, alguien termina cargando con ese muerto, alguien está expuesto a sentirse mal por el resto de la vida: serán los padres que sentirán la culpa por no haberle querido más o por haberle negado el capricho, o la esposa que sentirá culpa por haber pensado en separarse o haber tenido el affaire o el hijo que sentirá que no le puede decir al padre todo lo que lo quería. Esa es siempre la fantasía del suicida, que lo quieran al menos muerto, ya que fue imposible vivo.”²⁰

Otros simplemente juegan con la muerte de maneras variadas: con actos destructivos, manejo descuidado, exceso de bebida, etc.

Referencias

- [1] Seamands D.A., *La curación de los recuerdos*, Editorial CLIE, Terrasa (Barcelona)-España, 1986.
- [2] Seamands D.A., *Curación para los traumas emocionales*, Editorial CLIE, Terrasa (Barcelona)-España, 1986.
- [3] Allender D., *Corazón Herido*, Editorial Betania, Miami-USA, 1995.
- [4] Kraft C., *Deep Wounds, Deep Healing*, Servant Publications, Ann Arbor-Michigan, 1993.
- [5] Sanford John y Paula, *The transformation of the inner man*, Victory House, Tulsa-Oklahoma, 1982.
- [6] Wilkes P., *Mastering the dragons of the soul*, Inter-Varsity Press, Leicester-England, 1987.
- [7] White John, *Eros Redeemed*, Inter-Varsity Press, Downers Grove-Illinois, 1993.
- [8] Minirth F., *The power of memories*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Tennessee, 1995.
- [9] Bradshaw J., *Healing the shame that binds you*, Health Comm. Inc., 1988.
- [10] Williams D., *Jesus and Addiction*, RPI, San Diego, 1993
- [11] Littauer F., *Liberando la mente de los recuerdos que atan*, UNILIT, Miami, 1994.
- [12] White J., *The masks of melancholy*, IVP, Leicester-England, 1982.
- [13] Barroso M., *Autoestima: Ecología o Catástrofe*, Galac, Caracas, 1987.
- [14] McDowell y Hosteter, *Handbook on counseling youth*, Word, Dallas, 1996.
- [15] Mora Fernando, *Los conflictos espirituales y la cultura contemporánea*, Comunidad de Vida Cristiana, Los Teques, 1995.
- [16] Smeltzer J., *Healing in the 90's*, Vineyard Ministries International, 1990.
- [17] Payne L., *The healing presence*, Baker Books, Grand Rapids-Michigan, 1995.
- [18] White John, *The fight*, Intervarsity Press, Downers Grove-Illinois, 1987
- [19] Guinness O., *Doubt*, Lion, England, 1976.
- [20] Sherrer and Garlock, *The spiritual warriors prayer guide*, Vine Books, Ann Arbor-Michigan, 1992.
- [21] Solomon C., *Hacia la felicidad*, Casa Bautista de Publicaciones, El Paso-Texas, 1978.
- [22] Solomon C., *Handbook of acceptance*, Tyndale, Wheaton-Illinois, 1982.
- [23] Ball Marjorie, *Growing through pain*, marshall-Pickering, London, 1987.
- [24] Johnson M., *Spiritual warfare for the wounded*, Vine Books, Ann Arbor-Michigan, 1992.
- [25] Bickle M., *Passion for Jesus*, Creation House, Orlando-Florida, 1993.
- [26] Carter W.L., *Family Cycles*, Navpress, Colorado Springs, 1993.
- [27] Broger J., *Self-Confrontation*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Tennessee, 1994.

²⁰ Barroso, pág 233.

[28]Freire Paulo, *Pedagogía del oprimido*, Siglo XXI Editores, México, 1977.

[29]McMillen, *Ninguna enfermedad*, Vida, Miami, 1987.

[30]Gothard B., *Yielding personal rights*, Institute in Basic Youth Conflicts Manual, 1969.