

Sanidad Interior

Heridas Psicoafectivas

.....

¿Cómo Afectan Las Heridas Emocionales?

Cuando las Heridas Emocionales ocurren en la niñez, juventud, o en la edad adulta de una persona, se desarrollan ciclos de dolor, sentimientos de baja autoestima y miedo.

Ejemplo de esto es que los primeros 6 años de vida son sumamente importantes en la evolución del carácter de un individuo, porque en ellos adquiere el niño el 80% de su identidad; y de los 6 a los 9 o 10 años estará trabajando sobre su identidad psicosexual. También por ejemplo en el primer año de vida el niño aprende a confiar y a tener ánimo para vivir. En el segundo año aprende a ser independiente, a decir "no" y a desarrollar su propia identidad.

Una herida emocional puede afectar la vida del hombre elegido por Dios. No obstante que este hombre haya sido "ungido por Dios", el efecto de sus heridas todavía ejercerán influencia sobre él, continuando una relación directa con sus decisiones y en las elecciones que él tomará en su vida.

En la Biblia, un estudio de la vida de Saúl revela un ciclo de sentimientos de inferioridad. 1 Samuel 15:17 dice que Saúl se vio a sí mismo como "pequeño a sus propios ojos". Esto no era una manifestación de humildad.

En verdad lo que estaba sucediendo en ese momento, es que Saúl se sintió inferior y se despreció a sí mismo. Pero los sentimientos de inferioridad no eran una excusa efectiva para que Saúl desobedeciera y fallara como rey.

Esta realidad se hace efectiva aún hoy, en diferentes tipos de personas, tanto en aquellos llamados, esposos(as), líderes, siervos, o miembros de iglesias, como en personas que aún no conocen a Jesús, más tienen a cargo cualquier tipo de responsabilidad, enfrentándose también en medio de su vida a heridas y marcas que han dañado su sistema emocional.

La Biblia habla claro de esta batalla con nuestras emociones y carácter, por ejemplo observemos los siguientes textos, teniendo en cuenta que el término "carne" tiene que ver con actitudes, pensamientos, y mente, leamos entonces:

"Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es" (Juan 3:6).

"Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu

es contra la carne; y estos se oponen entre sí para que no hagáis lo que queréis” (Gálatas 5:17).

“Porque los que son de la carne piensan en las cosas de la carne; pero los que son del Espíritu, en las cosas del Espíritu. Porque el ocuparse de las cosas de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz. Por cuanto los designios de la carne son enemistad contra Dios; porque no se sujetan a la ley de Dios, ni tampoco pueden” (Romanos 8:5-7).

“...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 el luz como Él está en luz, tenemos comunión unos con otros y la sangre de Jesucristo nos limpia de todo pecado. Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a 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” (1 Juan 1:5-9).

El daño moral puede ser causa de que empecemos a solidificar nuestras heridas, emociones y sentimientos. Y las áreas que hemos llenado con nuestro dolor empiezan a infiltrarse en nuestras relaciones y nuestra personalidad.

Tenemos un ejemplo práctico antes mencionado: El Rey Saúl, en 1 Sam. 15.17 en adelante nos revela varios puntos que quiero analizar brevemente en este tema.

- En Primer Lugar, **cuando hay Heridas Psicoafectivas se despierta una baja valoración de si mismo.**

En Saúl el cuadro esta en el texto donde Samuel le dice: “Aunque te considerabas pequeño a tus propios ojos, Dios te hizo Jefe y te ungió rey” (“ 1 Sam. 15.17)

No es más que una expresión de baja autoestima, una serie de pensamientos de inferioridad empiezan a turbar y rápidamente pronuncian sus manifestaciones; el problema de personalidad radica en que quien tiene un espíritu de baja valoración de si mismo o baja autoestima, desenvuelve un sentimiento de haber sido abandonado y rechazado por otros; se siente traicionado con facilidad, toda persona a su alrededor es un sospechoso en potencia, y por lo tal se hace rechazar, culpando a quienes le rodean, y en realidad son ellos mismos quienes elaboran un ambiente para ser rechazados cuando en realidad lo han sido.

Después de esto entrarán en una etapa de retiro y soledad, para intentar llamar la atención, y al mismo tiempo porque clasifican a los que le rodean como gente poco segura para su vida, levantando tremendas barreras para autoprotgerse, (aunque al final de cuentas se protegen de si mismos), esto terminará por despertar un nivel alto de agresividad y de falta de confianza. Al final como ser humano y con una necesidad innata de socializar (que pertenece al dominio comunitario del fondo de la razón del ser humano), ellos buscarán una o dos personas para poderse relacionar, solo que en estas personas desbordará una relación de mucha dependencia emocional hasta convertirse en algo posesivo.

En Segundo Lugar, **cuando hay Heridas Psicoafectivas el fantasma de la necesidad de controlar** toma el control.

En el Rey Saúl fue evidente que de un momento a otro, y en una situación importante eligió vivir por sus ideas dejando de lado a Dios y sus mandamientos. Saúl quería tomar el control, por temor, falta de fe, y por no creer que Dios era suficientemente capaz.

Quienes tienen heridas y daños emocionales, estarán tratando de controlar las acciones y hasta el estado de ánimo de otras personas, controlan y manipulan, de manera pasiva (sin demostrar que lo hacen) o activamente (donde evidencian, desde lágrimas hasta agresividad). Hacen esto con el objetivo de satisfacer sus necesidades emocionales (sentir que está en control) y dejar de sentir el miedo y la inseguridad en el fondo de su alma.

En Tercer Lugar, **cuando hay Heridas Psicoafectivas se produce el virus del orgullo**
En 2 Sam. 15.12 vemos a un Rey levantando un monumento de sí mismo en Carmelo, un símbolo de haber tomado su propia dirección de vida olvidando a Dios, o posiblemente para que la gente mirara hacia el monumento y no a Dios (tomando el lugar que Dios debería tener en su vida y en el pueblo)

Cuando este nivel de heridas psicoafectivas se manifiesta, revela a un individuo que siempre quiere atraer la atención hacia sí; por ejemplo en cualquier tipo de reunión o conversación siempre está atrayendo la atención hacia sus actitudes, “pelea por reconocimiento” aún usando una mentalidad de víctima, es como si en el fondo clamara diciendo: ¡Por favor mírenme! ¡Ayúdenme! ¡Estoy aquí!

Al final no es más que una muestra de su orgullo para hacer centralizar toda atención en sí mismo.

Lo más interesante es que al mismo tiempo está endurecido hacia los demás, por lo tanto le es imposible confiar, o recibir instrucción de otra persona; por ello su dificultad de aceptar a cualquiera que sea autoridad o a cualquier tipo de autoridad sobre su vida es evidente, terminando en convertirse en una persona obstinada, y a la vez profesional en hacer su voluntad, esto no es más que el virus de orgullo, ocasionado por heridas de autoestima.

Un ejemplo práctico que aprendí en mi experiencia ministerial, fue entender que aquellas personas que llegan tarde a cualquier tipo de reunión, lo hacen no por causa de sus compromisos, tiempo, etc. sino simplemente por orgullo, ellos quieren dominar la escena cuando llegan, quieren llamar la atención, están hablando de su poca autoestima con una actitud de orgullo, inmadurez en su carácter y emociones.

En Cuarto Lugar, **cuando hay Heridas Psicoafectivas surge la codependencia y el temor.**
Lo que revela 2 Sam. 15.24 del corazón de Saúl, es que de él brotaba un sentido de codependencia y temor; por esto él prefirió escuchar la voz de los hombres a quienes temía y de quienes buscaba valoración y no la voluntad de Dios, él dependía de la aprobación de otros.

Quien sufre codependencia pierde toda autenticidad y auto-intimidad, desarrolla una necesidad de ser controlado por otros, pierde carácter, personalidad y vive bajo un fuerte síndrome de temor.

El miedo al hombre nos convierte en buscadores de recompensas, perdiendo la identidad y asumiendo cualquier tipo de identidad que otro quiera colocar sobre nosotros.

Quienes viven este problema y terminan culpando a Dios por su falta de identidad, cuestionándolo por el daño que sufren en el mundo, se esfuerzan por ser amados y aceptados, pero estas mismas ansiedades de aceptación los pueden conducir a sentir que viven bajo presión. La inconformidad de no poder controlar sus vidas les hace despertar desde opresión

hasta ataques de pánico, estrés y otras enfermedades que son causadas por esta conducta se vuelven cada vez mas incontrolables en el mundo entero, y gran parte de ellas tienen su origen en el sistema emocional insano o en heridas psicoafectivas.

Pero la mayoría de las veces el temor estalla en irascibilidad, y allí es cuando puede afectar a terceros; quien vive codependiente y lleno de temor, esta luchando por ser siempre el “bueno” y no el “malo”, porque el no estar de acuerdo en algo, es para ellos ser el “malo”, y ser “malo” (en este sentido) es ser defectuoso según su criterio, el problema es que al final siempre estallará, y la reacción va desde lo individual y secreto hasta lo público y colectivo (no tiene en cuenta lugar, hora o personas).

Por último, **cuando hay Heridas Psicoafectivas no existe identidad de autoridad.**

Al final Saúl perdió el horizonte de su autoridad, violó su cobertura, en 2 Sam. 15.19-23, él manifestó lo peor, perdió toda identidad de sometimiento a una autoridad, desobedeció y manifestó lo que estaba dentro de él: Rebelión, sublevación ante todo aquello que significara amor, autoridad, paz, bondad y dirección para su vida... en otras palabras perdió el control, y como bien se escribe en francés: “inutile de se soulever” (es inútil sublevarse)

Quien no tiene el control de sus emociones, vive codependiente y en temor, no tiene la capacidad de ser responsable, auto-disciplinado (dietas, trabajo, finanzas etc. son ejemplo de eso); y está propenso a caer en adicciones, y sobretodo en las casi imperceptibles adicciones de carácter.

Pero sobretodo, se llega a perder identidad de autoridad, cuando se deja de confiar en las promesas de Dios, en su propósito de restauración, en su meta de bendecirnos, en el diseño y la marca de Hijos de Dios, que nos proporciona victoria en medio de cualquier experiencia en nuestras vidas.

Olvidarse de lo que es Dios en nosotros, es igual a levantar nuestro propio monumento, nuestra propia estatua que dice en la cumbre de nuestras vidas: “de aquí en adelante creeremos y confiaremos solo en nuestras opiniones”, no es más que rebeldía y obstinación, es estar obcecados y ciegos totalmente al amor restaurador de un Dios Padre amoroso.

Hoy es día de comenzar a restaurar... nuestra fe y confianza en sus promesas, y aceptar vivir libres de toda opresión y herida, y este será el momento decisivo para vivir la vida y libertad de Jesús en nosotros. El desafío es “Renovaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento...”

“Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz. Por cuanto los designios de la carne son enemistad contra Dios; porque no se sujetan a la ley de Dios ni tampoco pueden” (Romanos 8: 6-7).