

La salud emocional del creyente

Pastor – Jose L. Ocasio

La Salud emocional del creyente

- El ser humano fue hecho por Dios en tres partes
 - Cuerpo
 - Alma
 - Espiritu
- El alma afecta a ambos al Espiritu y al cuerpo
- Imagen de Dios en nosotros se deterioró

El niño interior

- Dentro de nuestra alma, mora lo que algunos llaman el niño interior. Él es el bagaje de emociones y sentimientos reprimidos de dolor, frustración, abandono, sentimientos de injusticia, temor, rechazo y soledad sufridos durante la infancia. Estos sentimientos y emociones yacen en la mente y el corazón de la persona adulta dado que no pudieron ser superados durante la infancia porque en esa edad el niño no estaba en capacidad de explicarse en forma lógica y realista las causas de sus carencias y dolor.

- En la etapa adulta, estas emociones dañadas y argumentos pueden tomar control de la vida de las personas en una forma explosiva haciendo reaccionar exageradamente frente a un estímulo o situación que no se puede controlar.

Formas en que se manifiesta la falta de salud emocional

- Falta de valor
- Perfeccionista
- Hipersensible – necesitan siempre que se apruebe lo que dicen o hacen. Han sido heridos muchas veces y se cubren con una capa de firmeza y dureza y severidad. Quieren vengarse y herir a otros
- Llenas de temores
 - Temor a fracasar
 - Nunca se envuelven

Perfeccionismo

- Debo
- Desaprobacion propia
- Ansiedad
- Legalismo
- Presa facil de las opiniones de otros
- Ira
- Negacion

Causas principales de los problemas emocionales

- Fallo en comprender, recibir, y vivir la gracia y perdon incondicionales de Dios
- Fallo en ofrecer amor incondicional, perdon y gracia a otras personas

Ejemplos de hombres enfermos

- Saul el primer rey de Israel (1° de Samuel 18:8-15,25,29; 19:19-11; 22:13,14;)
 - * Falta de crecimiento espiritual y emocional
 - * temor (1° de Sam. 13:5-7),
 - * Impaciencia (1° de Sam. 13:8-11)
 - * Impulsividad (1° de Sam.14:43-44)
 - * Egocentrismo 1° de Sam. 15:12
 - * y otros como la ira, los celos, la
 - * Autosuficiencia
manipulación, y el resentimiento

Hombres Enfermos

■ Absalom

- Guardo en su corazón la violación de su hermana y la falta de atención de su padre
 - Lo llevó a la rebeldía y finalmente a la muerte

■ 10 Espías

- Inferioridad
 - Te quita sueños
 - Daña relaciones con los demás

Fuentes de la imagen de uno mismo

- Mundo exterior
- Mundo interior
- Satanás
- Dios y su Palabra

Necesitamos corregir nuestra teología

- Importancia de comprender quienes somos delante de Dios
 - Somos sus hijos
- Dios nos recibe no por nuestros meritos sino por su hijo amado

Ejemplos del alma enferma

- El amor imperfecto recibido en la infancia enseñó al niño que para recibir amor hay que dar algo a cambio. Esto se debe al amor condicional con que fuimos criados.
- Si se hace algo bueno se obtiene algún premio, y si se hace algo malo se obtiene castigo.

Ejemplos del alma enferma

- De acuerdo a lo anterior puedes entender ahora porqué te es difícil confiar en Dios y entregarle las cargas. Esto es porque lo estás viendo a través de tus ojos espirituales dañados por el pecado. Esto ha provocado en el fondo de tu corazón, una imagen y concepto inadecuado de Dios que opera en forma silenciosa como una barrera entre el verdadero Dios y tu espíritu... conoces con tu mente que Dios es fiel pero algo te impide creer en el fondo de tu corazón que el quiere ayudarte.

- La desconfianza y temor al Dios que representa autoridad y obediencia, puede inducirte a servirle en forma compulsiva porque en el fondo de tu corazón lo que quieres es ganar su aprobación. Esto no es extraño porque es lo que has aprendido en el mundo imperfecto en que vives. Debes recordar que desde tu conversión verdadera has obtenido su perdón y aceptación. Por tanto no tienes que hacer nada para conseguir la aprobación y bendiciones de Dios padre.

- Si siempre estás pidiendo a Dios perdón por pecados del ayer es posible que sientas estos sentimientos. Si te sientes muy pequeño e indigno cuando te comparas con los demás y crees que Dios no quiere bendecirte como a otros es porque tu valor propio o autoestima está dañada y la estás proyectando a Dios. Debes recordar que Dios no hace acepción de personas (Hechos 10:34). Debes confiar en que El completará la obra en ti, conforme a los propósitos para lo que fuiste llamado.

- La ira contra Dios puede ser un pecado que estés ocultando, pero Dios todo lo conoce. Esto al mismo tiempo te produce sentimientos de culpa y temor a Él; lo que te impide acercarte con confianza y seguridad. Reconoce si estás culpando a Dios de tus tragedias personales o por las experiencias dolorosas y carencias de tu infancia y pídele perdón porque el pecado te separa de El.

Sanidad Interior

- La Sanidad Interior es el proceso divino mediante el cual Dios imparte, de una manera sobrenatural, vida, salud y fortaleza a almas afligidas por diferentes circunstancias de la vida.
- Sanidad interior es el resultado, en el alma de la persona, de un proceso de renovación de su mente y corazón, que le trae paz interior, lo libera de los recuerdos dolorosos y le permite restaurar su vida presente de acuerdo a la voluntad y planes de Dios para su vida.

Sanidad Interior

- La sanidad interior abarca la curación de las emociones y sentimientos dañinos que traen depresión, ansiedad, angustia y falta de paz, debido a recuerdos dolorosos no sanados que distorsionan también los pensamientos y crea mentiras propias para justificar la experiencia o reprimirla.

Como Sanar

- Es necesario que canceles la rebeldía, el sentimiento de culpa, el temor al castigo, la oposición a la obediencia, la ira contra Dios y los sentimientos de baja autoestima que te dicen que no eres importante para Él.
- Estos obstáculos te impiden confiar en Dios y entregarle las cargas, para que sea restaurada tu vida y puedas gozar de paz interior. Conociendo y meditando sobre estos impulsos en tu vida, puedes empezar a confiar en Dios como un Padre de amor perfecto.
- Si confías en El , podrás entonces confiar y creer en su palabra y estarás firme en la lucha que enfrentarás durante tu restauración.

- *"Os daré un corazón nuevo y pondré un espíritu nuevo dentro de vosotros.*
- *Quitaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne" (Ezequiel 36:26).*
- Este versículo expresa la promesa de Dios para cambiarte internamente. Pero este cambio es paulatino porque debes, en el proceso, superar los siguientes pasos en cada área que el Señor irá transformando:
 - **Tener decisión firme para obedecer y vencer**
 - Lo primero es querer cambiar. Debes estar decidido a ser restaurado confiando en Dios.

■ **Confianza absoluta en Dios**

- Debes despojarte de la desconfianza en Dios y de su imagen inadecuada.
- **"Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propio entendimiento. Reconócelo en todos tus caminos, y El enderezará tus sendas" (Proverbios 3:5,6)**

■ **Honestidad ante Dios para debilitar los mecanismos de defensa**

- Es necesario que liberes en oración a solas con Dios todo el dolor, siendo totalmente honestos porque El Señor todo lo sabe. Mediante la honestidad serás capaz de derribar tus propias mentiras o mecanismos de defensa, paso esencial para dejar que la verdad de Dios sea internalizada en tu vida. Para esto es necesario que recuerdes que de todos modos Dios todo lo conoce, aún las cosas que no te atreves a decirle. Él lo sabe todo, pero ser honesto ante El tiene el efecto de liberarte de las emociones negativas y destructivas.
- **"¿Podrá alguno esconderse en escondites de modo que yo no lo vea?" Declara el Señor" (Jeremías 23:24).**

■ **Aceptar la voluntad de Dios (Señorío)**

- Tendrás con el tiempo que aceptar su voluntad por hechos dolorosos por causa de accidentes, desastres naturales, muertes, etc., recordar que El no nos mintió.
- **"Estas cosas os he hablado para que en mi tengáis paz. En el mundo tenéis tribulación, pero confiad; yo he vencido al mundo" (Juan 16:33).**

■ Restaurar la comunión con Dios

- Debes confesar tu propia iniquidad a Dios y arrepentirte, pedir perdón a Dios por culparlo del dolor y abandono por el dolor sufrido.
- **"Confieso, pues mi iniquidad; afligido estoy a causa de mi pecado" (Salmo 38:18).**

- **Destruir la resistencia y formas de evadir el dolor**
 - Debes enfrentar la propia responsabilidad y consecuencias a causa del dolor emocional y no culpar a otros ni evadir con las propias mentiras (mecanismos de defensa), como lo hicieron Adán y Eva al desobedecer al Señor:
 - **"Y el hombre respondió: la mujer que tú me diste por compañera me dio del árbol y yo comí. Entonces el Señor Dios dijo a la mujer ¿ Qué es esto que has hecho? Y la mujer respondió: La serpiente me engañó, y yo comí" (Génesis 3: 12,13).**
 - Los mecanismos de defensa se destruyen al aceptar la realidad y responsabilidad de los hechos:
 - **"Contra ti, contra ti solo he pecado, y he hecho lo malo delante de tus ojos, de manera que eres justo cuando hablas, y sin reproche cuando juzgas" (Salmo 51:4).**

- **Aceptar el perdón de Dios y asumirlo**
 - "Nosotros hemos transgredido y nos hemos rebelado, tú nos has perdonado" (Lamentaciones 3:42).
 - "Cuán bienaventurado es aquel cuya transgresión es perdonada, cuyo pecado es cubierto" (Salmo 32:1).
 - "Yo, yo soy el que borro tus transgresiones por amor a mí mismo, y no recordaré tus pecados" (Isaías 43:25).
 - "Te manifesté mi pecado, y no encubrí mi iniquidad. Dije: confesaré mis transgresiones al Señor y tu perdonaste la culpa de mi pecado" (Salmo 32:5).
- Perdonarte

■ Perdonarte

- Porque Dios ha perdonado, por tanto debes asumir los privilegios de ser hijo de Dios.
- "Señor, si tu tuvieras en cuenta las iniquidades, ¿Quién, oh Señor, podría permanecer? Pero en ti hay perdón, para que seas temido" (Salmo 130:3,4).
- "Porque Él nos libró del dominio de las tinieblas y nos trasladó al reino de su Hijo amado" (Colosenses 1:13).
- "Así dice tu Señor, el Señor tu Dios, que contiene por su pueblo: He aquí, he quitado de tu mano la copa del vértigo, el cáliz de mi furor, nunca más lo beberás" (Isaías 51:22).

■ Perdonar al prójimo

- Así como Dios te ha perdonado, tendrás entonces la capacidad de perdonar a otros:
- **"Soportandoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros, si alguno tiene queja contra otro, como Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros" (Colosenses 3:13).**

- **Despojarte de los viejos argumentos**
 - Tendrás que quitar la maleza y escombros en tus pensamientos que son el motor de tus acciones y emociones y renunciar a los viejos argumentos y hábitos destructivos.
- **Sembrar en tierra limpia nuevos argumentos basados en la palabra de Dios**
 - Debes sembrar en el área limpia de la mente y del corazón una palabra de poder, de acuerdo a la necesidad. Se debe dejar que el Espíritu Santo guíe, mientras poda cada área de los recuerdos dolorosos. Ciprés y mirto representan tus nuevos argumentos nacidos de la Palabra de Dios

■ Resolución

- Debes restaurar la vida presente según la voluntad de Dios forjando nuevos planes y metas de acuerdo a la visión que Dios te ha dado y según tus posibilidades y talentos. Dios te dará metas reales y alcanzables. Debes tener presente que la vida cambia por tanto debes ser flexible para iniciar nuevos planes aunque ya no sean los que anhelabas en tu pasado. Dios siempre te dará cosas mejores de las que esperas