

Cómo Obtener Libertad Emocional

Palabras claves: Identificar, Perdonar, Quitar, Sustituir

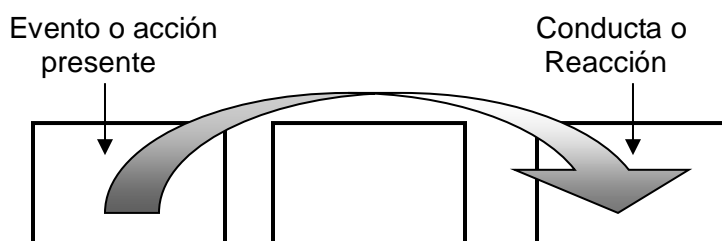
Introducción: El 1 de febrero 2003, el transbordador espacial Columbia se desintegró en Texas durante la fase de reintroducción en la atmósfera terrestre ocasionando la pérdida de los siete miembros de la tripulación, poco antes del final de su misión número 28. Entre todos los restos esparcidos entre los estados de Texas, Louisiana y Arkansas, lo que ante todo querían recuperar los responsables de la NASA era la “caja negra” que había gravado las incidencias del vuelo. Analizándola, esperaban determinar las razones de la tragedia, lo que había pasado justo antes.

Dios diseñó en el ser humano una “caja negra” que lo grava todo y que se llama corazón (lit. mente). Todos los acontecimientos de la vida, los pensamientos y las emociones quedan en él registrados. Nuestra tarea es adentrarnos (analizar) en el corazón (el sistema de creencia básico) para determinar lo que funciona y lo que no funciona, de manera a poder ajustar o corregir lo que hay de deficiente en nosotros. Normalmente, lo deficiente en nosotros proviene de nuestras emociones negativas o dolorosas del pasado.

El Sistema de Creencia Básico

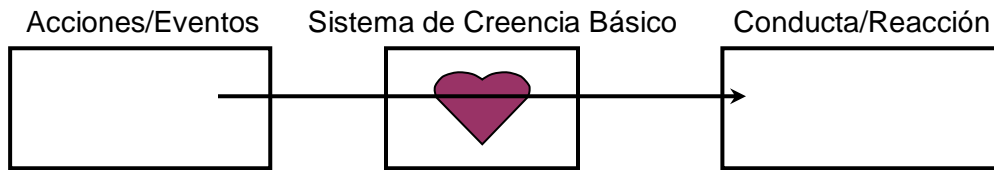
I. Date cuenta que las emociones negativas pueden controlar la conducta del creyente aún más que el Espíritu Santo.

A. La mayoría de la gente cree que las conductas y las reacciones son el resultado directo de alguna acción protagonizada por otra persona (ofensa) o de un evento particular (p.ej. un accidente de coche). Pensamos que ocurre un acontecimiento y que reaccionamos ante él.



B. De hecho, los eventos o acciones protagonizadas por otra persona pasan primero por nuestro sistema de creencia básico que la Biblia llama el corazón.

DIBUJO:



1. Mat. 15:19 "Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, la inmoralidad sexual, los robos, los falsos testimonios y las calumnias."
2. Prov. 4:23 "(Protege) Guarda tu corazón (mente) con toda diligencia (con todas tus fuerzas; por sobre todas las cosas cuida tu corazón NVI) porque de él mana la vida."
 - a. 90% de nuestro sistema de creencia está almacenado en la biblioteca del subconsciente de nuestra mente al modo de un iceberg.

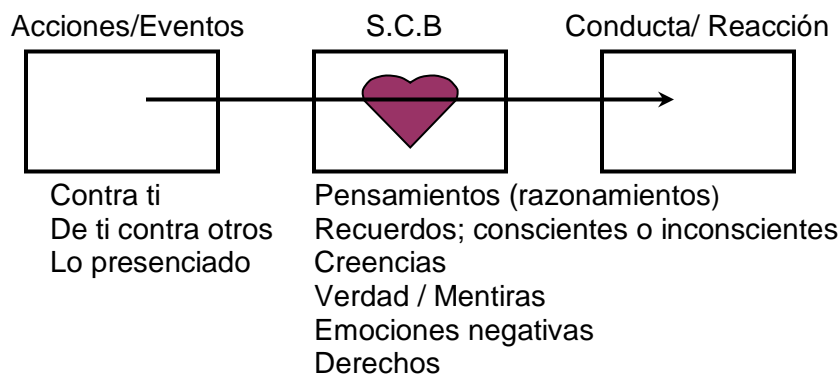
1)



3. Prov. 23:7 "Porque como piensa en su (interior) corazón, así es él." (NdT. existen diferentes traducciones de este v. debido a la palabra SHAAR que se puede traducir también `pelo´ o `tormenta`).
4. Mat. 12:34 "...de la abundancia del corazón habla la boca."

C. El sistema de creencia básico (corazón) contiene a la vez nuestros pensamientos (razonamientos), el recuerdo de lo que otros han hecho contra nosotros, de lo que nosotros hemos hecho contra otros, o de todo lo que hemos presenciado (pasado /historia), así como los recuerdos de las emociones que experimentamos junto con todos estos acontecimientos. Todo ello conforma nuestro sistema de creencia básico (S.C.B). De este sistema salen las emociones negativas que pueden controlar nuestra conducta y nuestras reacciones.

DIBUJO:



1. Las acciones de otros, o eventos, pasan ahora por el sistema de creencia básico (el corazón, el centro que procesa y ahora controla como nos comportamos o reaccionamos en nuestra vida).

2. Por cierto, las emociones provienen de los pensamientos y no al revés. “Cuánto más pienso en ello, tanto más airado me pone”. Los pensamientos vienen antes que la ira. Ahora bien, el tiempo que separa los pensamientos de la reacción emocional es ínfimo, parece que ambos van a la par. Todo haría pensar que no existieron previamente estos pensamientos y que la ira surgió por generación espontánea.
 - a. La culpabilidad, la vergüenza, el miedo y la ira se han acumulado con el tiempo. Tal vez se comienza con un “0” (bajo) y se llega a acumular hasta el nivel “7, 8 o 9” de emoción en una escala del 1 al 10. Por tanto, si bien pensamos que hemos reaccionado excesivamente, en realidad se trata de una reacción por acumulación.

Pídele a los componentes del grupo que hagan una lista de emociones negativas. Luego, pide a cada uno que explique lo que ve en sí mismo que podría impedirle gozar de una mejor calidad de vida con Dios y con los demás. ¿Cómo ha tratado de manejar estos impedimentos en el pasado o en la actualidad? ¿Cómo le ha ido?

D. (La triste realidad) Las emociones negativas tienden a seguir manejando tu vida y tus relaciones hoy más que las emociones positivas. Es la razón por la que Dios dice: “Protege lo que crees sobre Dios, los demás, tú mismo” (Prov. 4:23).

1. Las emociones negativas pueden controlar nuestros pensamientos, nuestras metas, nuestras conductas, nuestras relaciones, nuestra espiritualidad, nuestro ministerio, nuestras finanzas o nuestra carrera.
 - a. Si no tratas tus emociones, tus emociones te pasarán factura.
 - b. Tu salud emocional es probablemente el principal factor que determina si eres feliz o no en tu vida. Puedes tener que hacer frente a dolores físico y seguir gozando de paz interior y de gozo.
2. Muchos se esfuerzan considerablemente para refutar las mentiras sobre ellos mismos, pero nunca consiguen erradicar dichas mentiras arraigadas en su sistema de creencia. Como estrategia para superarlo podrán intentar con aun mayor intensidad refutarlas o caerán en depresión para evitar sentir o pensar.
3. Ahora bien, podemos seguir “funcionando” en la vida a pesar de tener cierta discapacidad emocional debida a nuestras emociones negativas.
 - a. Con las manos esposadas es posible hacer un gran número de cosas.
 - b. Las personas discapacitadas emocionalmente pueden “funcionar” pero les costará más esfuerzo.
 - 1) Las emociones negativas agotan nuestra energía, lo que se puede comprobar en las depresiones.

- c. (Desafortunadamente) Las personas con discapacidad emocional se sienten incapaces de cambiar estos patrones emocionales porque piensan erróneamente: "Soy así", o "Los demás son así". Se resignan a sufrir un dolor.

E. (Date cuenta) Las emociones negativas no tan sólo pueden gobernar tu vida y tus relaciones sino también definir tu esfera de seguridad, donde te sentirás protegido/a y cómodo/a. Estas esferas de seguridad suelen llamarse "zonas de confort."

1. Las zonas de confort, o esferas de nuestras vidas, suelen definirse por los miedos y/o por las mentiras que creemos acerca de nosotros mismos, de otros y/o de Dios. No están definidas por nuestra fe. Las emociones de culpabilidad y de vergüenza pueden también forzarnos a crear una zona de confort. La emoción controladora, sin embargo, será el miedo.

Dibujo:



2. Tu mente intentará protegerte contra cualquier dolor.
 - a. Esto ha venido en llamarse *mecanismos de defensa* (defensa contra el dolor).
 - b. Los psicólogos han identificado al menos 40 *mecanismos de defensa*.
3. Las zonas de confort definidas por las emociones negativas evitan por lo menos tres cosas:
 - a. Evitan que puedas gozar de una mejor calidad de vida en Cristo.
 - 1) Josué tuvo que salir de su zona de confort del miedo a cruzar el río Jordán para poder gozar de los beneficios de la tierra de Canaán.
 - a) Jos. 3:13 "Tan pronto como los sacerdotes que llevan el arca del Señor, soberano de toda la tierra, pongan pie en el Jordán, las aguas dejarán de correr y se detendrán formando un muro."
 - 2) Pedro tuvo que salir de la seguir de su barca para poder caminar sobre el agua.
 - a) Mat 14:28,29
 - 3) Es difícil gozar de una vida abundante y feliz y al mismo tiempo sentir una ira excesiva, un miedo exagerado o un sentimiento de culpa punzante. Si te embargan estas emociones te será difícil, si no imposible, dar o recibir amor, porque te sentirás inseguro/a, desconectado, o abandonado.

¿Cómo piensas podría mejorar tu calidad de vida si no estuviera controlada o limitada por el miedo?

- b. Las emociones negativas te pueden impedir agradecer a Dios porque están basadas en el miedo, no en la fe. Para agradecer a Dios es necesario expresar fe.
- 1) Heb.11:6 “En realidad, sin fe es imposible agradecer a Dios, ya que cualquiera que se acerca a Dios tiene que creer que él existe y que recompensa a quienes le buscan.” (*le buscan fuera de su zona de confort dónde Él trabaja.*)
 - 2) Todos los hombres y las mujeres de fe enumerados en Hebreos 11 tuvieron que salir de una zona de miedo para entrar en una zona de fe, lo que entrañaba para ellos posibles pérdidas, riesgos y sufrimientos – y todos lo hicieron “por fe”.

En el pasado, ¿qué cosas sentiste que Dios quería que hicieras, pero que decidiste no hacer porque era fuera de tu zona de confort?
 ¿Qué fue lo que te hizo salir de tu zona de confort?
 ¿Cuáles fueron los beneficios de este valiente paso?

- c. Si permaneces “seguro/a” en tu zona de confort, las emociones negativas te pueden impedir seguir creciendo, tener más madurez y vivir la vida como Dios lo había pensado para ti.
- 1) Números 1:28, 29, 32, 33 Diez espías miedosos volvieron con un informe negativo de la tierra de Canaán, lo que impidió a esta generación poder gozar de los beneficios de la Tierra prometida.
 - 2) Deuteronomio 8:2-3 “Recuerda que durante cuarenta años el Señor tu Dios te llevó por todo el camino del desierto, y te humilló y te puso a prueba para conocer lo que había en tu corazón y ver si cumplirías o no sus mandamientos. ³Te humilló y te hizo pasar hambre, pero luego te alimentó con maná, comida que ni tú ni tus antepasados habían conocido, con lo que te enseñó que no sólo de pan vive el hombre, sino de todo lo que sale de la boca del Señor.”
- d. Las emociones negativas no tratadas, tanto si están reprimidas como si están sentidas, harán que nos costará muchísimo entender las emociones de los demás e incluso nos llevará a reaccionar nosotros de forma negativa ante sus emociones normales y sanas.
- 1) Sentimos una distancia y una desconexión con nuestro cónyuge, nuestros hijos, nuestros amigos y el resto de nuestra familia. Pero, las emociones sanas son vectores (vehículos) de relación.

¿En qué sería diferente tu vida y tu crecimiento espiritual si hubieses efectuado antes este paso de fe?

EMOCIONES NEGATIVAS

II. Identifica las emociones que te dominan. ¿Cuáles son algunas de las emociones negativas más comunes que te impiden crecer espiritualmente y tener una vida más abundante (con significado)?

A. El miedo al fracaso que podría causar rechazo o sólo producir sentimientos de fracaso. El fracaso ciertamente reduce la auto-estima. Si no hay una perspectiva de éxito ni siquiera se va a intentar nada.

1. No quiere decir que tienes un historial de fracasos, sino que sólo temes que podría pasar, o que has tenido algunos fracasos en la vida y crees que esto es la “prueba” que eres un fracasado.
2. Irónicamente, la mayoría de la gente que teme el fracaso no tiene un historial de fracasos, especialmente en la edad adulta. En general, hay una persona crítica en su pasado que le ha infundido este miedo.

Pídele a los componentes del grupo que compartan sus propias experiencias con el miedo al rechazo y que expliquen, según ellos, de donde procede.

B. El miedo al rechazo o el sentimiento: “Me rechazan.”

1. El significado de una expresión en inglés para el rechazo es “estar relegado detrás”.
 - a. Dios describe así el rechazo de Israel “...me has dado la espalda (relegado detrás de ti)” (I Reyes 14:9; ver I Reyes 12:28).
2. Quiere decir que alguien ha emitido un juicio de valor negativo sobre algo que hiciste o que estás haciendo y lo ha menospreciado echándolo detrás de sí (relegándolo detrás, como algo deficiente).
 - a. ilustración: Tomar un trozo de papel y que alguien escriba “Dios me ama.” Luego, mientras lo enseña al grupo, arranca el papel de sus manos, arrúgalo y tíralo al grupo. Haz una breve pausa, y pregúntale como se ha sentido. En general, se sentirá algo mosqueado. A veces, debes insistir para que te diga con toda franqueza como se ha sentido, porque admitir o mostrar sus emociones puede causar inseguridad. Después de haber reconocido el daño, muéstrale que así es como se siente uno cuando alguien le toma algo de valor, lo menosprecia y lo rechaza abiertamente.

3. El miedo al rechazo puede crear una zona de confort para tu protección que limita grandemente tu potencial en la vida.



4. El miedo al rechazo puede producir un miedo a acercarse a otros. Este miedo a la intimidad puede provenir de varias fuentes.
- Si de niño te pegaban cuando te equivocabas, ahora tienes miedo a equivocarte de modo que te alejas.
 - Si te avergonzaban cuando intentabas ser cariñoso, ahora te distancias.
 - Si no veías ninguna afección física entre tus padres.
 - Si de niño te atraía alguna actividad sexual inapropiada.
 - Si tus padres eran impredecibles, con rachas de mal genio que hacían que nunca sabías que pasaría, esto hará que desarrolles un miedo a la intimidad.
 - La ira puede ser empleada como manera de distanciarse emocionalmente.

Pídele a los componentes del grupo que compartan las experiencias que han tenido con el rechazo personal.
¿Cómo ocurrió? ¿Qué consecuencias tiene en su vida a día de hoy?

C. El miedo a perder el control (fuente de muchos ataques de pánico/ansiedad) que proviene de la necesidad de controlar.

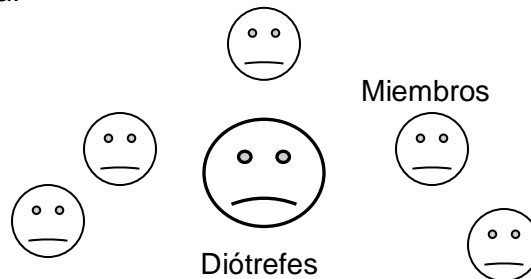
- Estas personas tienen la necesidad imperiosa de controlar a otros, de controlar los lugares y las cosas allí fuera porque están controladas por el miedo en su fuero interno. Deben estar en control de todo por el miedo a ser vulnerables. Controlar es para ellas un medio para asegurarse que nadie podrá herirlas otra vez.
 - Los "controladores" intentan atraer a los otros hacia sus zonas de confort por su "protección" (eso es hijos, cónyuges).
- Es importante llamar esto miedo y no control, porque el control es un efecto (resultado), no una causa. Dios dará su gracia (ayuda) cuando hay el reconocimiento de la verdad o de la realidad, cuando reconoces el miedo por lo que es (Juan 1:14). Ahora sabes qué tipo de problema tienes: un problema con el miedo. Cuando alguien está dominado por el miedo, es él mismo, y no Cristo, quien está en control.
- Tipos de control:

- a. Abierto – control directo
- b. Encubierto – control sutil
- c. Manipulación – combinación de los tipos

4. Un ejemplo de “controlador” del Nuevo Testamento: Diótrefes.

- a. III Juan 1:9-10, “(Juan) Le escribí algunas líneas a la iglesia, pero Diótrefes, a quien le encanta ser el primero entre ellos, no nos recibe. Por eso si voy no dejaré de reprocharle su comportamiento, ya que, con palabras malintencionadas, habla contra nosotros sólo por hablar. Como si fuera poco, ni siquiera recibe a los hermanos, y a quienes quieren hacerlo, no los deja y los expulsa de la iglesia.”

- b. Dibujo:



- c. Diótrefes elimina a los que vienen de fuera para aislar su pequeño reinado y suprime a los que de dentro no rechazan los que él ha rechazado. Es una clara violación del mandamiento de Dios según el cual los ancianos (pastores) no deben señorear sobre los miembros de la iglesia por tener una posición de autoridad (I Pedro 5:2,3).
5. Las personas dogmáticas controlan a los demás con sus opiniones, sus argumentaciones y sus críticas, y suelen ser a la vez orgullosas y movidas por el miedo.
6. ¿A qué se debe esta necesidad de controlar?
- a. Es un miedo a sentirse otra vez herido física o emocionalmente.
 - b. Es tal vez un miedo a volver a sentir un antiguo dolor físico o emocional.
 - c. Es tal vez un miedo a sentirse impotente en razón de heridas pasadas cuando nos sentíamos impotentes para evitarlas.
7. En general, la ira es la emoción que los “controladores” emplean para controlar a los demás. Emplean además la amenaza de rechazo y de abandono.
8. En sus relaciones con los demás, los “controladores”, regidos por el miedo, suelen abusar insistiendo en la sumisión de otros.
- a. Hacen que otros se entreguen/sacrifiquen por ellos en lugar de entregarse/sacrificarse ellos por otros. Ef. 5:25
9. Dios subraya que debemos controlarnos a nosotros mismos, y no controlar a los demás.

- a. Gál. 5:22-23 “En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, (23) humildad (mansedumbre) y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.”
 - b. Es importante saber distinguir entre gestionar y controlar.
10. Los “controladores” tuercen las Escrituras para reforzar su control, o hacen hincapié en un texto de la Biblia a exclusión de otro.
 11. Los “controladores” hacen que los demás sean responsables de su propia seguridad emocional para evitar su propia responsabilidad de crecer y confiar en Dios.
 12. El orgullo y la sed de poder son otros factores que conducen a un control abusivo.

¿De qué maneras te ha podido influenciar un “controlador”?
 ¿Cómo te hizo sentir? ¿Te consideran como un “controlador”?
 ¿Por qué? ¿Trataste alguna vez este tema? ¿De qué forma?

D. Miedo a la soledad o al abandono

1. Es uno de los miedos que supone las emociones más negativas e intensas.
2. La preocupación por el tema de la soledad fue la única cosa negativa mencionada durante los seis días de la creación.
 - a. Gén. 2:18 “Luego Dios el Señor dijo: `No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada.’ ²²De la costilla que le había quitado al hombre, Dios el Señor hizo una mujer y se la presentó al hombre.”
3. Este miedo puede ser la base de una gran fuerza llamada co-dependencia, eso es, el ser adicto a las personas (y a unas conductas).
4. Muchas personas permanecen en una relación de abuso por el miedo a quedarse solas.

¿Qué impacto ha tenido el miedo a ser abandonado en tu vida o/y en tus relaciones?
 ¿Trataste alguna vez este tema? Si es el caso ¿de qué forma?
 ¿Cuál ha sido el resultado?

E. El miedo a no ser amado o el sentimiento de que no te pueden amar (no eres digno/a de ser amado/a).

1. Este sentimiento está enteramente basado en una mentira y es contrario a lo que Dios declara, pero uno *siente* que es (parece) verdadero.
 - a. Rom. 5:8 “Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros.”
 - b. 1 Juan 4:10 “En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que *fuera ofrecido* como sacrificio por el perdón de nuestros pecados.”
2. Ilustración: Una joven universitaria tiene relaciones sexuales con cuatro chicos diferentes en un intento de probarse que es digna de ser amada.

F. Miedo a no dar la talla. Este miedo está relacionado con el miedo al fracaso.

1. Los hombres manifiestan más que las mujeres este miedo a no dar la talla.
 - a. La profetisa Débora y Barak. Jueces 4:4-8
2. En la Biblia hay un gran número de personajes que ilustran este miedo a no dar la talla y a sentirse inferior.
 - a. Moisés - Éxodo 3:11; 4:10
 - b. Gedeón - Jueces 6:12,13
 - c. Jeremías - Jeremías 1:6
 - d. Saúl - I Samuel 10:21,22
 - e. Salomón - I Reyes 3:7-9
 - f. Pablo - I Corintios 2:3; 4:4; 5:23; II Timoteo 1:7
 - g. Timoteo - I Timoteo
3. Las personas que sienten que no dan la talla pueden sentir la necesidad de oír constantemente palabras de afirmación, lo propio de los niños, pero no de personas adultas.
4. Es preciso renunciar a la mentira de que “no doy la talla” y sustituirla con la verdad de que puedo todo lo que Dios espera de mí gracias a Cristo que me fortalece (Filipenses 4:13).

¿En qué situaciones has sentido que no dabas la talla y cómo enfrentaste el problema?
 ¿En qué te ha podido afectar una persona que luchaba con este problema de no dar la talla?

G. Sentimientos de ser inútil (no valer nada, no ser valioso; sentirse sucio, defectuoso o pensar: “No soy bueno/No valgo”).

1. Uno de los mayores cambios que ocurrió después del pecado de Adán y Eva en el huerto de Edén fue la pérdida de identidad (¿quién soy?), la pérdida de propósito (¿qué debería hacer?) y la pérdida del sentido de valor (¿valgo algo?).
2. El sentimiento de falta de valor refleja una opinión negativa de uno mismo en el nivel más profundo.
 - a. Prov. 23:7 “Porque como piensa en su (interior) corazón, así es él...”
 - b. Mat. 12:34b “...De la abundancia del corazón habla la boca.”
3. Jesús reafirmó nuestro valor ante Sus discípulos.
 - a. Mat. 6:26 “Fíjense en las aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros; sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?”

¿Qué papel jugaron en tu vida estos sentimientos de falta de valor?
 ¿Qué hiciste para enfrentarte a ellos y corregirlos?
 ¿Qué impacto te causó alguien que estaba luchando con semejantes sentimientos negativos?

H. Profundos sentimientos de vergüenza, culpabilidad, auto-condenación (miedo a ser expuesto)

1. La vergüenza puede surgir de algo que hemos hecho o que alguien hizo contra nosotros o en nuestro entorno.
 - a. La vergüenza tóxica es la actitud controladora según la cual uno se ve como un ser humano totalmente defectuoso. Esto llega a ser la identidad de base y puede alimentar sentimientos de falta de valor, de vacío y de soledad.
 - b. Una persona así se esforzará mucho para preservar su ser interior de cualquier exposición ante los demás e incluso ante ella misma para no ver su propia vergüenza.
 - c. La vergüenza puede proceder de una raíz de rabia, de crítica, de culpar a los demás, de hacerse cargo de otros, de co-dependencia, de actitud adictiva, de persona que quiere contentar a los demás a toda costa, de trastornos alimentarios (Stop Walking on Eggshells, p. 42).

- 1) Todas las adicciones tienden a estar basadas en la vergüenza.

Pídele al grupo que cada uno comparta su experiencia a la hora de enfrentarse a su falso sentimiento de culpa o de vergüenza.

- d. En general, es el falso sentimiento de culpa lo que conduce a la depresión.

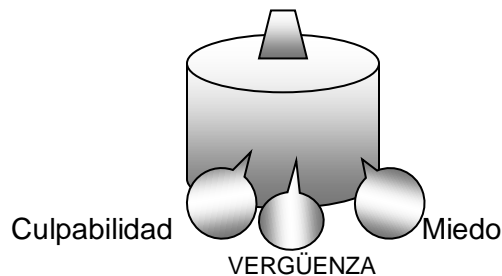
2. La auto-condenación

- a. Soy malo, no valgo nada, soy un fracasado, soy prescindible, soy horrible, soy un perdedor, soy una decepción, etc.
- b. Puede conducir al auto maltrato (trastornos alimentarios, auto mutilación, descuidarse totalmente, abstinencia extrema, privaciones).

I. **El miedo a no ser perfecto/a (que puede producir un profundo sentimiento de vergüenza y de miedo al rechazo).**

1. “El perfeccionismo es probablemente la característica más común y también más dañina que se encuentra en familias disfuncionales” (An Adult Child’s Guide, p. 97).
2. En general, los perfeccionistas son personas que piensan equivocadamente en “negro o blanco”. O son totalmente buenas o totalmente malas, y suelen proyectar sobre los demás estos mismos criterios fuera de la realidad.
- a. Sienten “nunca lo podré conseguir del todo”. Los pensamientos que les controlan son básicamente: “Debería, debo, es mi deber.”
3. Las cosas y el orden de las cosas cuentan más para ellos que las personas y las relaciones porque tienden a obsesionarse intentando hacer todo perfectamente.
4. El perfeccionismo tiene sus raíces en la culpabilidad y en la vergüenza, así como en el temor de encontrar algún defecto que desembocaría en el temor a ser abandonado.

- a. Dibujo



- b. La culpabilidad, la vergüenza y el miedo son como tres botones que controlan el fuego de una cocina de gas. Hay una gran olla a presión que se está calentando

encima de estos tres fuegos. Para aliviar la presión, el perfeccionista escoge algunos aspectos de su vida que deben ser perfectos. Para ellos ganar la aprobación y la aceptación de los demás se basa en una actuación esencialmente externa. El perfeccionista vive en el temor que otros puedan ver lo que esconden en la olla a presión de su vida.

- c. La emoción controladora de base es el temor a ser descubierto que desemboca en el rechazo para acabar en el miedo a ser abandonado.
5. Los perfeccionistas son los Fariseos de nuestros días (Mat. 23).
 6. El perfeccionismo es un trastorno del carácter y no una cualidad.

Nadie puede escaparse ante los dictados (y el impacto) del perfeccionismo.
 ¿Te ha afectado el perfeccionismo?
 ¿Cómo llegaste a detectar por lo menos algún pequeño rasgo de perfeccionismo en ti mismo?
 ¿En qué ha podido afectar tus relaciones?

J. □ Ira

1. La ira aparece en nuestra vida con distintas intensidades (o niveles) desde la simple irritación hasta la pura rabia.
2. Podemos expresar la ira de forma inapropiada por lo menos de tres maneras.
 - a. Por explosión – arranques/arrebatos
 - b. Por implosión – ira dirigida hacia dentro y expresada por fuera de manera sutil
 - c. Por evasión – evitar todo tipo de conflicto
3. Uso equivocado de la ira:
 - a. Para controlar (las personas controladas caminan como sobre huevos)
 - b. Para cambiar el otro
 - c. Para manipular
 - d. Para evitar enfrentarse a su responsabilidad
 - e. Para evitar sentir emociones negativas como la culpa o el miedo
 - f. Para efectuar una venganza

4. Las personas que tienen el corazón encadenado por la ira no tienen la capacidad de dar o recibir amor.

¿En qué la ira de otros te ha podido afectar en tus años de desarrollo como persona?
¿Qué tuviste que hacer para tratar este problema?

Que en el grupo se comparte algunas de las luchas que se sigue teniendo en este particular después de la conversión.

DINÁMICAS DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

III. Entender las dinámicas de las emociones negativas

A. Los creyentes se sorprenden mucho al enterarse que no desaparecieron todas sus emociones negativas en su conversión. Para algunos, dichas emociones negativas si cambiaron o fueron modificadas. Para la mayoría el cambio fue mínimo.

1. La experiencia de la vida respalda la realidad según la cual las emociones negativas no desaparecen automáticamente en la conversión.
2. Todos los conflictos reflejados en el Nuevo Testamento demuestran la realidad de la continuidad de las emociones negativas. Considera cualquier mal comportamiento de creyentes descrito en las epístolas. El Apóstol Pablo describe uno de ellos que detectó en la iglesia de Corinto.
 - a. Todos tenían un problema de crisis de identidad. Intentaban conseguir su valor asociándose a una personalidad que en su opinión era muy valiosa. ¿Por qué? Porque tenían sentimientos de inferioridad, de falta de valor en su relación personal con Cristo.
 - b. I Cor. 1:10-13 “Yo sigo a Pablo.” “Yo, a Apolos.” o “Yo, a Cefas.” “Yo, a Cristo.”

1) Dibujo



Pablo



Apolos



Necesidades
Identidad



Cefas



Cristo

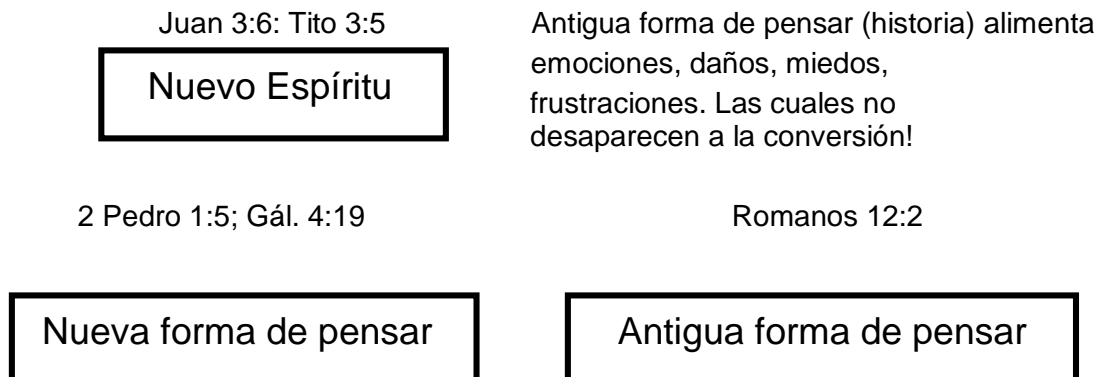
3. La realidad según la cual las emociones negativas no cambian a la conversión puede ser una causa importante de desánimo y de amargura hacia Dios. Uno puede llegar a pensar: “No funciona (la salvación) conmigo”.
4. Sin embargo, algunos podrían argumentar que el Apóstol Pablo podía dejar atrás su pasado y seguir adelante. Se apoyan en unas expresiones que escribió a la iglesia de Filipo comentando sobre su propio pasado.
 - a. Fil. 3:13-14 “Hermanos, no pienso que yo mismo lo haya logrado ya. Más bien una cosa hago: olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, ¹⁴sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús.”
5. Ahora bien, podemos también preguntarnos, ¿cómo sabemos que Pablo no se empeñaba en olvidar sus fracasos y pecados pasados? Le explicó a Timoteo como veía su actitud pasada de mal tratador y en qué le servía para su ministerio presente.
 - a. (Pablo a Timoteo) “Doy gracias al que me fortalece, Cristo Jesús nuestro Señor, pues me consideró digno de confianza al ponerme a su servicio (*ministerio*). Anteriormente, yo era un blasfemo, un perseguidor y un insolente (*violente, arrogante*); pero Dios tuvo misericordia de mí porque yo era un incrédulo y actuaba con ignorancia. Pero la gracia de nuestro Señor se derramó sobre mí con abundancia, junto con la fe y el amor que hay en Cristo Jesús. Este mensaje es digno de crédito y merece ser aceptado por todos: que Cristo Jesús vino al mundo a salvar a los pecadores, de los cuales soy el primero” (I Tim 1:12-15).
 - b. (Pablo a la iglesia en Corinto) “Admito que yo soy el más insignificante de los apóstoles y que ni siquiera merezco ser llamado apóstol, porque perseguí a la iglesia de Dios. Pero por la gracia de Dios soy lo que soy...,” (I Cor. 15:9, 10a).
6. Que todas las cosas (relacionadas con las emociones negativas) cambian al convertirse es un mito cristiano. Por cierto, se efectúan algunos cambios drásticos para algunos. Sin embargo, eso no es la experiencia de la mayoría.
 - a. Este mito respaldaba nuestra actitud de negación hacia estas emociones negativas por sentir y estimar que no deberían manifestarse ahora. La negación es una manera de hacer frente a las emociones negativas y dolorosas.
 - b. Que todo haya cambiado a la conversión es por donde van los tiros, pero todavía no es una realidad consumada. Debemos crecer para asemejarnos a Cristo.
 - 1) Rom. 12:2 “No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.”

- 2) Gálatas 4:19 “Queridos hijos, por quienes vuelvo a sufrir dolores de parto hasta que Cristo sea formado en ustedes”.
- 3) Filipenses 2:12b-13 “...lleven a cabo su salvación con temor y temblor, ¹³pues Dios es quien produce en ustedes tanto el querer como el hacer para que se cumpla *Su* buena voluntad.”

B. Las emociones (negativas o positivas) influyen grandemente nuestra memoria.

1. Cuánto más te preocupas por un acontecimiento y te centras en él, tanto más se graba profundamente en tu memoria.
2. Ahora bien, los recuerdos no se almacenan en una sola región de tu cerebro, sino que están almacenados en las varias zonas sensoriales que experimentaron el acontecimiento en cuestión.
 - a. Todo lo que oíste, viste, sentiste, probaste – queda registrado en varias zonas del cerebro. ¿Por qué es importante este dato?
 - b. Algo visto, oído, probado u oído puede desencadenar el recuerdo del acontecimiento vivido. Podemos llamarles “desencadenantes”.
 - c. Existen los “desencadenantes” del placer, así como los del dolor.
 - d. Los espacios (sinapsis) entre todos estos nervios se van llenando con toda la información y consolidan una “huella/camino” creado por el recuerdo. De modo que, si una parte de la huella que imprimió el recuerdo está desencadenada, todas las partes circundantes lo son también.

C. Entiende que nacer de nuevo da vida a tu espíritu solamente, no cambia tu forma de pensar ni sana tus emociones afectadas de forma automática (Juan 3:6, Rom. 12:2; 2 Pedro 1:5).



1. Tu mente debe ser reprogramada (cambiar el modo operativo de “fábrica”) como si de un ordenador se tratara.

- a. Rom. 12:2 “No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación (*reprogramación*) de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.”
 - b. Una transformación de la mente, todo un “re-aprendizaje” unido a un “des-aprendizaje” serán necesarios: aprender algunas cosas específicas y sea desaprender una serie de programaciones erróneas pasadas (Healing for Damaged Emotions, p. 14)
2. Si bien el nuevo nacimiento es de enorme valor ahora y para la eternidad, no es un atajo que ponga fin al ejercicio del control de las emociones negativas y dañadas.
 3. Pregunta: ¿No dicen las Escrituras que la “cosas viejas” pasaron?
 - a. 2 Cor. 5:17 “Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!”
 - b. El Dr. David K. Lowery, un asistente profesor del Nuevo Testamento comenta: “La `vieja´ vida de esclavitud al yo y al pecado `ha pasado´ (II Cor. 5:16). La `nueva´ vida de devoción a Cristo significa que la persona tiene nuevas actitudes y emprende nuevas acciones (ver II Cor. 5:14-15).”
 - c. En Cristo formamos parte de una nueva creación. Desde ahora formamos parte de esta nueva creación. Por supuesto, es verdad que en la actualidad lo viejo sigue todavía aquí y que lo nuevo todavía no ha llegado totalmente (ver Rom. 8:18-25)... lo que se subraya aquí es la novedad de la vida en Cristo y no las limitaciones y la tensión que supone el hecho de que formamos parte a la vez (además de nuestra participación en lo nuevo) y todavía de lo viejo. (Tyndale N.T. Commentaries, II Cor. Pp. 125, 126).
 4. Los recuerdos de tu pasado (o cultura) tal vez sigue alimentando tus emociones en el presente. lo que puede llevarlos a dominar tu conducta, tus reacciones y tus relaciones.
 - a. En general, no podemos recordar en cualquier momento conscientemente el 80% del depósito de la mente (que incluye nuestros pensamientos, sentimientos y motivaciones), al no ser que Dios nos los traiga a la memoria con la meta de sanarnos; si bien las cosas vistas, olidas, oídas y probadas, así como los acontecimientos (o ciertas personas) pueden desencadenarlos.
 5. Si quieres cambiar de forma duradera tu conducta, debes primero cambiar tu forma de pensar (Prov. 23:7; Rom 12:2; II Pedro 1:5).

Pídele al grupo que cada uno haga cuatro columnas en una hoja e intenta identificar un acontecimiento pasado, el significado que le asocian y la emoción con la que están luchando en el presente como resultado de ello. Luego averigua si pueden identificar la verdad detrás de esta emoción.

D. Date cuenta que las emociones negativas no son lógicas (razonables).

1. En tu mente sabes la verdad: estas emociones negativas te molestan. Un conflicto que te produce ansiedad tiene lugar entre lo que sabes y lo que sientes.
2. Lo que sientes no suele ser controlado por los hechos o la realidad. ¿Por qué?
3. Lo que sientes no se somete ni se corresponde a la verdad como tal.
 - a. Las personas responden a los hechos o a la realidad tal como los perciben a través de su sistema de creencia básico.
 - b. Unos acontecimientos presentes pueden activar emociones experimentadas en la niñez.
 - c. Es posible haber acumulado emociones dolorosas que serán desencadenadas por un acontecimiento presente que llevará a la persona a reaccionar de forma exagerada. De hecho, la persona reacciona por acumulación emocional previa.
 - 1) Tomando como ejemplo el miedo y siendo “10” el máximo y “0” el mínimo, alguien al estar bloqueado en un nivel acumulativo de miedo de “8” podría reaccionar con un nivel “10” a una experiencia actual de una intensidad de sólo “2”.
 - 2) 10 Alto
8 Miedo
0 Bajo

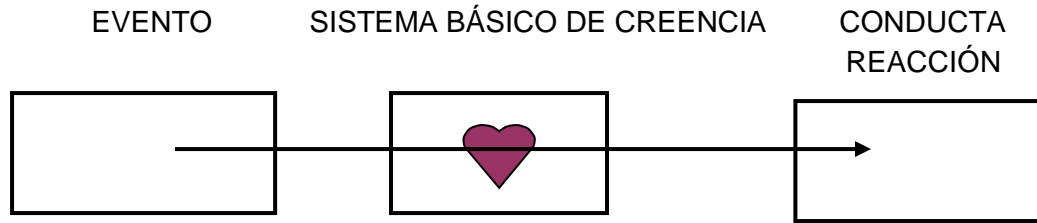
Proyecto en grupo: Pídele al grupo de ponerse en círculo y que cada uno se presente a los demás con su nombre, pero precedido de la palabra “Santo” (‘Hola, mi nombre es Santo Eduardo’). Luego, pregúntales cómo se han sentido en verdad al llamarse “santos”. Algunos dirán: “Me sentí extraño”. “Me sentí raro.” “Me hizo sentir incómodo.” “Me costó porque yo sé que no soy santo.” En realidad, si son creyentes, son santos, que actúan como tal o no. Todas las cartas del Apóstol Pablo van dirigidas a los “santos” aún cuando tuvieran problemas personales. Se nos llama “santos” una 60 veces en el Nuevo Testamento.

4. Los sentimientos negativos suelen ser asociados a unos acontecimientos pasados (reales o imaginados). He aquí una clave sobre cómo corregirlos. A causa de nuestra naturaleza pecaminosa nuestro corazón ha sido programado desde el nacimiento a funcionar con la mentira.
 - a. Jer. 17:9 “Nada hay tan engañoso como el corazón. No tiene remedio. ¿Quién puede comprenderlo?”
 - b. Una búsqueda extensa de los datos sobre los mecanismos de defensa muestra que básicamente todos los seres humanos practican el auto-engaño (Don't Let Jerks Get the Best of You, p.123).
 - 1) La persona a la que mentimos más es nosotros mismos.

E. (De hecho) las emociones negativas parecen tener aún más poder en nuestras vidas que una buena teología (o que la verdad bíblica misma).

¿Por qué esto último no es una buena noticia para los predicadores y los enseñantes de la Biblia que se esfuerzan tanto en la predicación y la enseñanza?

1. Grandes personajes de la Biblia han sido gobernados por emociones negativas a pesar de tener un amplio conocimiento de la verdad bíblica.
 - a. El miedo al rechazo que tuvo el Apóstol Pedro de los representantes de eminentes líderes judíos era más fuerte que todo lo que Jesús le había enseñado y todo lo que había experimentado con Él (eso es, tres años de ministerio con el Maestro; luego Dios le usó el día de pentecostés cuando se convirtieron 3.000 personas y más adelante unas 5.000 - Hechos 2:41; 4.4). Más tarde Pedro tuvo un papel clave en la apertura de la puerta del Evangelio a los gentiles con la conversión de Cornelio (Hechos 10). Y con todo, mirad lo que ocurrió cuando estuvo en una situación comprometida por su miedo a ser visto comiendo con gentiles y el miedo a ser rechazado por sus colegas judíos que le visitaban desde Jerusalén.
 - 1) Gál. 2:11-13 “Pues bien, cuando Pedro fue a Antioquía, le eché en cara su comportamiento condenable. Antes que llegaran algunos (*emisarios*) de parte de Jacobo, Pedro solía comer con los gentiles. Pero cuando aquéllos llegaron, comenzó a retraerse y a separarse de los gentiles por temor a (*al rechazo de*) los partidarios de la circuncisión. Entonces los demás judíos se unieron a Pedro en su hipocresía, y hasta el mismo Bernabé se dejó arrastrar por esa conducta hipócrita.”
 - b. Los representantes venidos de Jerusalén no causaron el pecado de Pedro, sencillamente revelaron su necesidad de aceptación y su miedo al rechazo que fueron los causantes de su pecado.



Visita de eminentes judíos.

Si supieran que como con gentiles, me rechazarían.

Se retrae de los gentiles y se separa.

2. Las emociones negativas pueden distorsionar nuestras creencias teológicas sobre Dios.
 - a. "Si fracaso Dios no me amará."
 - b. "Debo actuar para ganarme la aprobación de Dios."

F. En general somos más conscientes de nuestras emociones negativas que de la fuerte histórica (origen en el pasado) de estas emociones. ¿Por qué?

1. La fuente u origen de estas emociones puede provenir de un remoto pasado ligado a acontecimientos y acciones de otras personas. Experimentamos por lo menos dos tipos de traumas (daños).
 - a. Trauma de tipo A (activo). Se trata de cosas que causaron un daño que te afectó profundamente (maltrato físico/emocional) en tu adolescencia o en la adultez.
 - b. Trauma de tipo B (pasivo). La ausencia de cosas buenas que todos necesitamos (ser amados, afirmados, aprobados, protegidos, proveídos – no sólo alimentación y casa sino también educación y acompañamiento) (Living from the Heart Jesus Gave You, p. 8).
2. Las emociones negativas pueden compararse a un vagón de mercancía dejado en una vía. La parte principal de tren (nuestro cuerpo) se ha ido en la adultez, pero el vagón de las emociones se ha quedado tirado en una vía del pasado.
3. El origen histórico de nuestras emociones negativas puede haber sido suprimido, reprimido, negado, bloqueado, anestesiado, anulado, sustituido, pero las emociones siguen manifestándose y afectando nuestra vida hoy.
 - a. Un psiquiatra cree que lo que los cristianos llaman santificación progresiva es de hecho la obra del Espíritu Santo que desde abajo empuja hacia arriba estos pensamientos y emociones mientras nuestro cerebro no para de empujarlos hacia abajo en el inconsciente para evitar enfrentarse a una verdad dolorosa. La

tensión entre el Espíritu de Dios y nuestras mentes auto-protectoras es lo que causa la ansiedad. (Don't Let Jerks Get the Best of You, p. 102).

4. En general, estas emociones se instalaron hace mucho tiempo, han sido presentes a lo largo de nuestra vida, pero sentimos que forman parte de nosotros y por lo tanto, pensamos que no debemos enfrentarnos a ellas, o bien tratamos sencillamente de manipularlas.

¿Te han dicho alguna vez que te pareces mucho a tu padre o a tu madre? ¿Qué querían decir con ello? ¿Cómo te sentiste cuando te lo dijeron? ¿Qué hiciste en reacción a ello?

G. La mayoría de estas emociones negativas que nos controlan son el resultado del efecto de unas mentiras acerca de nosotros mismos, de otros o de Dios que desde mucho tiempo hemos creído y que se introdujeron en nuestra mente cuando éramos niños a través de acontecimientos, acciones de otras personas o por nuestra cultura.

H. ¿Cómo solemos reaccionar ante estos sentimientos negativos?

1. Culpamos al diablo por estos sentimientos.
 - a. Puede acusarnos falsamente (Apo. 12:10).
2. Nos culpamos a nosotros mismos, pero sólo por tener actitudes deficientes o por nuestra reticencia a admitir nuestro dolor porque pensamos que es una señal de debilidad o de falta de madurez.
3. Culpamos a otros o tal vez proyectamos estos rasgos de conducta y sentimientos desagradables, atribuyéndolos (de forma condenatoria) a otra persona.
4. Oramos incluso que se vayan estas emociones. sin buscar a saber de dónde nos vienen – eventos, acciones de otros (ofensas) - y las mentiras de base que creemos (“No soy bueno”, “No hago nada bien”).
 - a. Ahora bien, estas emociones negativas son indicadores de heridas que Dios quiere que tratemos bíblicamente para descubrir quién las provocó, para que podamos perdonar el responsable y para que podamos renunciar a las mentiras que se metieron en nuestra mente al mismo tiempo que estas heridas emocionales.
 - b. El no perdonar y suprimir estas emociones negativas puede hacer disminuir nuestra fe.
5. Adoptamos una actitud de negación. Es un mecanismo de “apaño” que logra mantener el miedo y el dolor bajo control.

- a. La negación es una de las 40 formas que tiene el cerebro para protegernos y evitar que experimentemos dolor.
 - b. La definición cristiana de la negación: “Denegarle a Dios el acceso a una herida que Él quisiera sanar por nuestro beneficio y para Su gloria.”
 - c. Cuando negamos hasta la más pequeña herida perdemos con ello la posibilidad de sanarla bíblicamente. Nunca se puede eliminar una herida ignorándola.
6. Hacemos callar o reprimimos estas emociones.
- a. Una herida o un dolor no sanado es una causa posible de embotamiento emocional.
 - b. Recuerda, ninguna emoción se puede enterrar viva, al negarla podemos enterrarla, pero sigue viva y va intensificándose. En consecuencia, acabas tratando de “hacer frente” a (luchar contra) los síntomas, gastando sin cesar esfuerzos inútiles que te generan frustración.
 - c. Dios puede obrar para reducir la ira pero no puede tratarla si la negamos haciendo frente a (luchando contra) sus síntomas así (Ef. 4:26,27; Gál. 5:20).
7. Embotamos los sentimientos negativos mediante conductas adictivas: drogas, alcohol, sexo, trabajo, hijos, T.V., ordenador, redes sociales, actividades religiosas, hobbies, relaciones, compras, juego de azar, pornografía, o al esconderse bajo un barniz de versículos de la Biblia, de términos teológicos o de tópicos.
8. La buena noticia es que puedes cambiar, no estás condenado a vivir controlado por unas poderosas emociones negativas. Pero la libertad y la curación no vendrán de unas respuestas fáciles y prefabricadas. Vendrán por un proceso bíblico.

De las cinco reacciones más corrientes frente a las emociones negativas; culpar al diablo, a sí mismo, reprimir la emoción, negarla y embotarla, ¿cuál de ellas has empleado? ¿Cómo te ha ido?

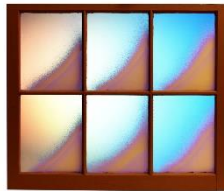
PROPÓSITO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

- IV. (Date cuenta) Las emociones negativas tienen por lo menos dos propósitos positivos. Pueden servir como ventanas que permiten observar nuestro almacén personal de heridas, pérdidas, dolores, pensamientos y mentiras. Nos permiten valorar estas cosas para nosotros y para los demás. El pasado es nuestro aliado, no nuestro enemigo.**

¿Qué valor intuyes pueden tener las emociones negativas en tu vida y en la vida de los demás?

A. El primer beneficio que sacas de las emociones negativas es que te revelan cómo ves tú realmente la vida.

1. Vemos el mundo a través de la ventana de nuestras emociones tanto si es normal (clara) como si es extraña (distorsionada). Jesús llamó el ojo la lámpara del cuerpo.



EMOTIONS

- a. Mat. 6:22-23 “El ojo es la lámpara del cuerpo. Por tanto, si tu visión es clara, todo tu ser disfrutará de la luz. ²³Pero si tu visión esta nublada, todo tu ser estará en oscuridad. Si la luz que hay en ti es oscuridad, ¡qué densa será esa oscuridad!”
 - b. Lucas 11:35-36 “Asegúrate de que la luz que crees tener no sea oscuridad. ³⁶Por tanto, si todo tu ser disfruta de la luz, sin que ninguna parte quede en la oscuridad, estarás completamente iluminado, como cuando una lámpara te alumbra con su luz.”
 - 1) Tu oscuridad puede parecerte luz si no tienes nada con qué compararla.
 - 2) ver I Juan 1:5-10
2. Las emociones son las ventanas por las que nuestros ojos ven el mundo.
 3. Las emociones negativas nos pueden indicar cuáles son las necesidades de nuestro sistema de creencia básico que Dios desea sanar por nuestro beneficio y para Su gloria (Mat 5:16). Son cosas que debemos procesar, solucionar. “Si no puedes sentirlo, no puedes sanar de ello” o “Siéntelo y sanarás.” Pueden avisarnos de que tenemos una herida.

B. El segundo beneficio de las emociones negativas es que nos revelan cómo otros ven la vida. Es una de las claves más importantes para poder ayudar a otros. Toma en cuenta sus emociones y te revelarán sus necesidades que Dios te ayudará a satisfacer.

1. Si no sabes cómo manejar las emociones negativas de otros, ellas te manejarán a ti. Esto podría llevarte a sufrir un maltrato emocional.

Pídele al grupo que sus componentes compartan una experiencia personal en la que han podido observar una determinada emoción en alguien y le han ayudado a descubrir de donde procedía.
¿Alguien ha hecho esto por ti? ¿Cómo ocurrió y cuál fue el resultado?

PASOS HACIA LA LIBERTAD

- V. Utiliza las emociones negativas para conseguir libertad emocional. Este proceso consta de once claves básicas. Te sugerimos que no emprendas este proceso solo. Dios nos anima a permitir que otros nos ayuden a llevar nuestras cargas (Gál. 6:1,2).**

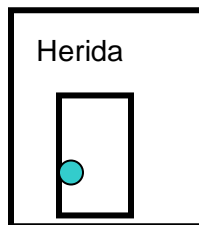
- **Identifica la emoción negativa**
- **Identifica las heridas o los eventos que originaron estas emociones**
- **Perdona a los que te han herido**
- **Identifica las mentiras que se metieron en tu cabeza**
- **Renuncia a estas mentiras**
- **Sustituye las mentiras con la verdad**
- **Recibe el perdón**
- **Recupera el terreno cedido**
- **Para el control de la historia (no hay fatalismo)**
- **Acepta las consecuencias**
- **Prepárate para ministrar a otros**

A. Identifica las emociones negativas que te controlan

1. (en oración) Date el permiso de sentir de nuevo honestamente las emociones negativas (miedo/ira) mientras estás orando.
 - a. Recuerda que Dios mismo experimenta el dolor emocional. Después de haber visto la maldad del hombre, Moisés señaló que: “(El Señor) se arrepintió de haber hecho al ser humano en la tierra, y le dolió en el corazón” (Gen. 6:6).
 - b. Sin embargo, tal vez durante años has refrenado emociones negativas, las has reprimido o abiertamente negado por temor a lo desconocido. Pero, hacer esto es como intentar suprimir los fuertes olores de una basura poniendo encima una tapa o pegar una cinta adhesiva sobre el piloto rojo del salpicadero de tu coche. Intentaste silenciar o ignorar estas emociones mediante repetidos esfuerzos. ¿Por qué? El dolor emocional puede ser intenso, avasallador y te parece que seguirá haciéndote sufrir para siempre.

- 1) Las estrategias que empleamos para refrenarlas o reprimirlas se llaman mecanismos de defensa. Son formas que tenemos de reaccionar engañándonos a nosotros mismos en cuanto a nuestras necesidades, deseos y metas verdaderos. Son esfuerzos que hacemos para proteger nuestro orgullo y para evitar la ansiedad (Don't Let Jerks Get the Best of You, p. 103).
 - 2) La represión es el mecanismo de defensa principal sobre los que se basan los demás mecanismos de defensa. (IBID)
- c. A veces recordamos la emoción de un recuerdo mejor que el acontecimiento específico, las palabras, etc.
- d. Recuerda, Dios te va a dar la fuerza, la energía y la esperanza mientras sientes dichas emociones, las detectas y entiendes de donde proceden.
- 1) 2 Cor. 1:4 "Quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones (*heridas*) para que con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren."
 - 2) Fil. 4:13 "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."
- e. Ahora bien, fíjate en una de las mayores mentiras de Satanás: Existen emociones tan dolorosas que para ellas Dios no te puede consolar. Por tanto, tal vez debes primero tratar el miedo de sentir dichas emociones. El Dr. Ed Smith llama esto un miedo que viene de una mentira guardián. Esta mentira está de guardia a la puerta de una herida para evitar cualquier entrada que podría sanarla, con lo que Dios pudiera ser alabado. El miedo a reconocer la realidad, a tomar una responsabilidad que no queremos asumir y a confesar una motivación que no queremos admitir son tres otros miedos comunes.

1) Dibujo:



Mentira haciendo guardia a la puerta

2. (Opcional) Evalúa la intensidad de una emoción negativa en una escala del 1 al 10. Uno siendo bajo y 10 alto. En oración pide al aconsejado de sentir la emoción negativa y de decirte cuán intensa es. Después de completar todo el proceso bíblico, la puntuación debería bajar mucho y acercarse al "0."
 - a. Es únicamente el aconsejado quien puede evaluar la intensidad de sus emociones negativas.
 - b. Llegado a este punto, es importante ser muy honesto con sus emociones.

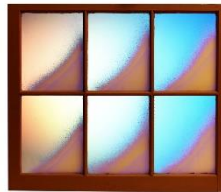
- c. Sí, es tal vez algo subjetivo eso de evaluar la intensidad emocional.
- d. Esta escala es un barómetro que te permite evaluar la disminución de la intensidad después de este proceso.

B. Identifica las heridas (acciones de otros) que te causaron el dolor emocional

1. En oración permite que el Espíritu de Dios te “transporte” en el tiempo hasta los eventos pasados mientras experimentes la emoción negativa que te controla. Dios te ha prometido guiarte a toda la verdad (Juan 16:13). Las emociones son sólo una ventana por la que podemos observar y ver acontecimientos y las personas detrás de estos eventos.

- a. Dibujo:

Las emociones
permiten descubrir
eventos y acciones
que han hecho daño



- b. Puedes en tu mente reconstruir los eventos pasados que originaron estas emociones. Puede que sólo recuerdas parcialmente lo ocurrido y no una imagen completa. Pídele a Dios que te indique lo que este recuerdo parcial ha supuesto.
 - 1) En general, cuanto más fuerte fue el “maltrato”, tanto más difícilmente lo podrás recordar.
 - 2) Recuerda, los recuerdos son como un iceberg. La mayor parte de ellos está sumergida.
- c. No te sorprendas si no tenías idea de estos eventos durante años porque has podido censurarlos o reprimirlos durante años.
- d. No minimices estos eventos a tus ojos, o de cara a los demás, mientras los vayas reconstruyendo en tu mente.
 - 1) “Es estúpido.” “Me incomoda mucho esto.” “¡No hay para tanto!”
 - 2) Minimizar es evaluar el dolor de un niño con los ojos de un adulto. En el momento de la caída, sí que era “para tanto”.
- e. Es importante darse cuenta que, tal vez, estos eventos le pasaron a un niño. Pueden parecer estúpidos o insignificantes a nosotros como adultos. Pero estos recuerdos del dolor/daño tal vez alimentan las emociones que te controlan hoy.

- 1) Recuerda: nuestra meta es identificar los daños, tratarlos dejando atrás las cosas de niño para crecer y ser adulto. No puedes dejar atrás lo que no reconoces. Solemos llamar estos eventos pasados nuestra mochila.
 - a) I Cor. 13:11 “Cuando yo era niño, hablaba como un niño, pensaba como un niño, razonaba como un niño; cuando llegué a ser adulto, dejé atrás las cosas de niño.”
 - (1) “dejé atrás” el verbo está en el tiempo perfecto en el original griego, por lo tanto, significa que es algo que hiciste una vez pero cuyos resultados siguen en el futuro.
 - (2) Es como cuando soltamos una pelota de goma que teníamos sumergida en agua. En cuanto la soltamos sale a la superficie y es liberada.

2. Recuerda: tú solo eres quien te remontes en el tiempo. Dios ya está allí, no sólo “estaba” allí. ¿Cómo lo sabemos?
 - a. Dios no vive como nosotros encerrado en el tiempo. Dios creó el tiempo para el hombre, pero Él es eterno.
 - 1) Gén. 1:1 “En el comienzo Dios creó...”
 - 2) Deut. 33:27 “El Dios eterno es tu refugio...”

 - b. Para Dios no hay pasado, presente o futuro. Él está, existe fuera del tiempo.
 - 1) Apo. 1:8 “Yo soy el Alfa y la Omega – dice el Señor Dios - , el que es y que era y que ha de venir, el Todopoderoso.”

 - c. Dios considera el tiempo de manera diferente que nosotros: Esto tiene implicaciones sobre cómo abordamos a veces los recuerdos, pues no lo hacemos de la misma forma.
 - 1) 2 Pet. 3:8 “Pero no olviden, queridos hermanos, que para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día.”

 - d. La existencia eterna de Dios resuelve preguntas muy prácticas.
 - 1) ¿Puede sanar Dios hoy? ¡Sí!
 - 2) ¿Puede sanar Dios mañana? ¡Sí!

3) ¿Puede sanar Dios ayer? Sí, puede sanar el dolor de eventos pasados y por lo tanto poner fin al control que había. Sin embargo, no cambiará el pasado en sí. Acabará con el control que ejercía el dolor emocional en el pasado.

a) Es lo que hizo en la vida de José como nos lo narra Génesis 37-50.

3. Mientras Dios te los trae a la memoria, empieza a hacer una lista de los eventos dolorosos, así como de las personas que los originaron. Puedes también tenerla en un diario o sólo en una lista. Hay una razón importante para ello. La lista refleja el nombre de las personas que te hicieron daño y también indica lo que hicieron específicamente.

a. Si no reconoces la emoción (ira), no podrás reconocer la ofensa.

b. Si no reconoces las ofensas (lista), no podrás reconocer el ofensor.

c. Si no reconoces el ofensor, no podrás perdonar el ofensor.

d. Si no perdonas al/los ofensor(es) estarás bloqueado, esclavizado, e incluso controlado y atormentado por emociones negativas para el resto de tu vida.

1) Mat. 18:34-35 “Y enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía. Así también mi Padre celestial los tratará a ustedes, a menos que cada uno perdone de corazón a su hermano.”

e. Resumen: Haz una lista de las heridas y de las personas que te las hicieron.

C. Perdona al ofensor

1. Imagínate que estás de pie delante del Señor Jesús o sencillamente que sientes Su presencia a tu lado. Ahora imagínate al/los ofensor(es) en pie a tu lado también. Sólo te pueden oír, no pueden ni tocarte ni hablarte.

a. ¿Por qué imaginarse a Jesús? Porque nos invitó a venir a Él personalmente.

1) Mat. 11:28-30 “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible (manso) y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.”

b. ¿Por qué imaginarse a Jesús mentalmente? Nos permite “depositar” nuevas huellas/recuerdos en el cerebro al lado (paralelamente) de los recuerdos dolorosos.

- 1) Depositamos así nuevas huellas/recuerdos al lado (paralelamente) de las heridas pasadas. Las huellas/recuerdos forman parte de la función química y electrónica normal del cerebro.
 - a) Se puede comparar al tradicional arado único. Permite hacer un surco por toda la extensión del terreno, y al final y de vuelta hace cerca, en paralelo otro surco.
 - b) El primer surco representa el recuerdo de la herida/ofensa.
 - c) El segundo surco es un recuerdo del perdón otorgado o recibido.
 - 2) Es lo que el Apóstol Pablo hizo con Alejandro el herrero.
 - a) II Tim. 4:14 “Alejandro el herrero me ha hecho mucho daño (*primera huella/recuerdo*). El Señor le dará su merecido (*segunda huella/recuerdo*).”
2. Mientras te imaginas el/los ofensor(es) cerca de ti y delante del Señor, confiesa - o reconoce en voz alta - al Señor los pecados específicos que cometieron contra ti. Llámales por su nombre, pero no los describas, en especial si son de naturaleza sexual.
- a. No relativices su pecado. “Yo también hice cosas malas.”
 - b. No minimices su pecado. “No era tan grave.”
 - c. No excuses su pecado. “Hicieron lo mejor que pudieran.”
 - 1) Excusar o racionalizar es lo mismo. Es justificar actitudes creencias o conductas inaceptables, inventando razones o excusas espurias para la conducta. (Don't Let Jerks Get the Best of You, p. 108)
 - d. No los defiendas. “Pues, los padres de mi papa le han hecho daños a él también.”
 - 1) Eso es expresar comprensión, no perdón. Su actitud hiriente te ha herido. Sigue siendo una herida que necesita ser sanada.
 - e. No formules atenuantes a su conducta. “Tuvieron una vida difícil.”
 - 1) Con toda probabilidad, no han pretendido (deseado) hacerte daño. Ahora bien, si alguien te dispara en la espalda por accidente o intencionadamente, tu cuerpo no hará la diferencia, duele igual. Debes tratar las heridas emocionales del mismo modo, empleando las herramientas bíblicas tanto si la herida fue accidental o intencionada.

- 2) Es importante recordar que, en el Antiguo Testamento, los israelitas que pecaban involuntariamente debían aun ofrecer un sacrificio.
- a) Levítico 5:17,18 “Si alguien peca inadvertidamente e incurre en algo que los mandamientos del Señor prohíben, es culpable y sufrirá las consecuencias de su pecado...”
- 3) Algunos dirán: “No quiero echarles la culpa a mis padres por mi conducta.” A estas alturas, debes distinguir entre excusar/justificar tu conducta y explicarla. Una vez que hayas explicado lo que te hicieron, estás luego obligado a perdonarles. Ahora toma la decisión de cambiar de conducta. Si no consigues asignar la responsabilidad de su pecado a los que lo cometieron, no podrás perdonarles y permanecerás herido.
- f. Sé muy específico según lo ves tú necesario, evitando dar detalles cuando se trata de pecados sexuales.
- 1) Es importante llamar el pecado con su nombre (p.ej. “Me violó”) pero no es necesario describirlo en detalles para que puedas sanar.
- 2) Si notas un deseo legítimo de dar detalles, te sugerimos que lo hagas en un diario. Este medio ha ayudado a muchos. La alternativa sería compartirlo con un consejero del mismo sexo.
- g. ¿Por qué deberías confesar los pecados de otros en voz alta delante del Señor? La confesión audible es una de las maneras que Dios usa.
- 1) Salvación: Rom. 10:9 “...si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor, y crees en tu corazón que Dios lo levantó de los muertos, serás salvo.”
- 2) Sanidad: Santiago 5:16 “Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz.”
- 3) Perdón: Lev. 16:21 “y (Aarón) le impondrá las manos sobre la cabeza. Confesará entonces todas las iniquidades y transgresiones de los israelitas, cualesquiera que hayan sido sus pecados. Así el macho cabrío cargará con ellos, y será enviado al desierto por medio de un hombre designado para esto.”
- 4) I Juan 1:9 “Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.”
3. Reconoce en voz alta que entiendes que la responsabilidad de castigarles por sus pecados es de Dios. Eso es reconocer que la venganza es bíblica, pero clarifica quien la debe llevar a la práctica, si es necesario.

- a. Rom. 12:19 “No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: “Mía es la venganza; yo pagaré”, dice el Señor.”
4. Pídele al Señor que ahora extienda a tu ofensor su gracia, misericordia y perdón tal como Él te las ha manifestado a ti.
 - a. Es la base del Padre Nuestro en Mat. 6:9-13.
 5. Ahora, imagínate en oración que estás en frente de tu ofensor y dile lo que quieras que sepa, sienta o entienda, especialmente en relación con lo que te hizo.
 - a. Se puede comparar a lo que se dice en un funeral a un ser querido que ha muerto y ayuda a “pasar el duelo”. Es por tu propio beneficio y no por el suyo.
 6. Dile que reconoces que es la responsabilidad de Dios castigarle pero que gracias a la muerte de Cristo en la cruz le has pedido al Señor que le manifieste su gracia, misericordia y perdón tal como lo hizo para ti.
 7. Ahora, envíale con su pecado al Señor diciéndole: “Adiós”.
 - a. Etimológicamente, la palabra griega que se suele emplear para *perdón* significa ‘enviar fuera’. Tienes un lugar donde enviar a la persona que te ha hecho daño y es el Señor Jesús. En cambio, los no-creyentes no tienen a alguien, ni tienen un lugar hacia donde enviar a los que les han ofendidos o sus pecados, clavados juntamente a la cruz con Él (Col. 2:14).
 - b. Decides ahora ser de “los que envían” al Señor Jesús y no de “los que se lo guardan” (el ofensor en la cárcel de su propio corazón).
 - 1) “Los que se lo guardan” son también cobradores. Insisten en cobrar la “deuda” que les deben los ofensores por su ofensa contra ellos. Esta actitud es sumamente peligrosa porque el Justo Juez advierte a los “cobradores” lo que hará con ellos en relación con su propia “cuenta/deuda” de pecados que les deben a Él (Mat. 18:34-35).
 - c. La palabra “adiós” indica que el asunto está terminado, zanjado.
 - 1) Se suele decir a menudo en los funerales al lado del féretro de un ser querido que no puede oírnos.

D. Identifica las mentiras que te fueron inculcadas en el momento de la herida física o emocional.

1. Los acontecimientos traumáticos son como las espadas de dos filos. Por un lado hieren el corazón emocionalmente y por otro lado inculcan mentiras. Normalmente,

se debe identificar las heridas y sanarlas antes de poder romper con el poder de la mentira.

2. La mayor parte de las mentiras que fueron inculcadas en nuestros corazones lo fueron en el momento de la herida física o emocional (o trauma).
 - a. Si te criaste en un ambiente de crítica, una mentira puede haber sido que *no puedes hacer nada bien*.
 - b. Si fuiste violado, la mentira inculcada podría ser que eres sucio, que eres “mercancía averiada”, o que nadie te querrá.
3. Lo que a menudo hace más daño, no son las ofensas/heridas en sí, sino las mentiras inculcadas en la memoria emocional de un niño.
 - a. Si sigues viviendo con un corazón herido, esto indica que las mentiras inculcadas a raíz de estas heridas siguen arraigadas y controlen tu vida.
4. Las heridas que los hombres se hacen unos a otros pueden servir de ocasión a Satanás para inculcar dichas mentiras.
 - a. Las mentiras son como ocas marinas en un barco. Pueden ralentizarlo y de hecho en algunos casos pueden también hundir el barco.
5. La mayor parte de los ofensores no tienen ni idea de las mentiras que su conducta hiriente puede inculcar.
 - a. Si un padre o una madre abandona a su hijo por egoísmo, tal vez no se da cuenta que puede infundir a su hijo la mentira según la cual (como niño) es malo, defectuoso, sin valor, no deseado, un error o que no puede ser amado.
6. Detrás de la mayor parte de las emociones negativas se encuentra una mentira.
 - a. Las mentiras persisten a menudo mucho tiempo después de los efectos de la herida.
 - b. Renunciar a las mentiras es de vital importancia para obtener una curación duradera.
7. Tu tarea es descubrir y hacer una lista de las mentiras que han llegado a formar parte de tu sistema básico de creencia.

Pídeles a los componentes de tu grupo que examinen la siguiente lista de mentiras y destaquen las que han llegado a creer o que han creído otras personas que conocen bien.

Lista de mentiras

- 1) "No puedo hacer nada bien."
- 2) "Soy un fracaso."
- 3) "No soy amado."
- 4) "Los problemas de mis padres eran culpa mía."
- 5) "No fui deseado."
- 6) "Siento que debo hacer todo perfectamente o correctamente."
- 7) "Si no hago las cosas correctamente puede que me abandonen."
- 8) "Yo he causado el problema de mi madre o de mi padre."
- 9) "El abuso sexual ha sido culpa mía." La palabra hebrea para incesto es "confusión".
- 10) "Si los demás supieran quien soy, o lo que hice, no me amarían."
- 11) "Tenía que ser el padre/madre de la familia."
- 12) "Soy responsable de la felicidad emocional de mis padres."
- 13) "Tengo que arreglar los problemas de mi familia."
- 14) "Dios no me aprecia y menos aún me ama."
- 15) "No le importa a Dios (mi persona/situación)."
- 16) "Para que otros me amen debería ser suficientemente bueno."
- 17) "Nunca mejoraré."
- 18) "Dios tal vez ayuda a otros, pero no me ayudará a mí."
- 19) "Sencillamente soy demasiado malo/a."

20) “Merezco sufrir por el resto de mi vida.”

21) “No puedo cambiar. Soy así.”

22) “Nunca podré llegar a ser tan bueno como otros.”

23) “No merezco recibir amor.”

Comparte de qué manera estas mentiras han influenciado y marcado tu vida o la vida de las personas que las creyeron.

8. Las mentiras suelen subir a la superficie cuando confiesas en voz alta - o reconoces delante de Dios – el pecado de tu ofensor contra ti.

E. Renuncia a las mentiras

1. Renuncia (rechaza, repudia, reniega) a las mentiras que llegaste a creer como resultado de las heridas que otros te infligieron o a raíz de ciertos acontecimientos en tu vida (accidente de coche, muerte prematura del padre o de la madre, enfermedad que conlleva una discapacidad, etc.).
 - a. Debemos hacer resaltar la verdad de Dios ante la herida y las mentiras que la infectan.

2. Una vez identificadas las mentiras por lo que son y no lo que creíamos ser la “verdad”, debemos renunciar a ellas como mentiras.

3. Cuando Satanás, el padre de las mentiras (Juan 8:44) sea echado del cielo al principio del reino de Cristo en el milenio, será vencido y expulsado del cielo por la sangre del Cordero y por las palabras del testimonio de los creyentes. Esto nos da un modelo para renunciar hoy a las mentiras del maligno (Apo. 12:10,11).
 - a. Afirma alto y claro que Cristo es a la vez tu Señor y tu Salvador.
 - 1) Romanos 10:9,10 “que si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor, y crees en tu corazón que Dios lo levantó de los muertos, serás salvo. 10) Porque con el corazón se cree para ser justificado, pero con la boca se confiesa para ser salvo.”

 - b. Agárrate a lo que significa la sangre de Cristo y confronta las mentiras.
 - 1) Apocalipsis 12:11 “Ellos lo han vencido por medio de la sangre del Cordero y por el mensaje del cual dieron testimonio, no valoraron tanto su vida como para evitar la muerte.”

- c. Botón de muestra: “Afirmo que Jesucristo es mi Señor y Salvador (testimonio) y ahora me agarro a lo que significa la sangre de Cristo y me opongo a la mentira (da su nombre). Si hubiera cualquier influencia de demonio detrás de ella, le ordeno que se vaya. Este cuerpo es el templo del Espíritu Santo (I Cor. 6:19) y la mentira no tiene ningún derecho de estar aquí.

F. Sustituye la mentira con la verdad

1. Es muy importante que en lugar de la mentira a la que has renunciado le sustituyas la verdad bíblica.
 - a. Jesús ilustró este principio cuando habló del mundo de los demonios. Explicaba a los escribas y Fariseos de su época que cuando un demonio (espíritu inmundo) es echado de alguien, si esta persona no sustituye el vacío dejado por la Palabra de Dios y la llenura del Espíritu Santo, dicho espíritu volverá y traerá con él siete otros espíritus más malvados que él (Mat. 12:43-45). Esta es la razón por la que cuando se renuncia a una mentira (Satanás es el padre de las mentiras, Juan 8:44) es necesario sustituirla por la verdad de las Escrituras.
2. Ahora afirma la verdad, es el arma que viene en primer lugar en nuestra armadura de guerra espiritual.
 - a. Ef. 6:13-14 “Por lo tanto, pónganse toda la armadura de Dios, para que cuando llegue el día malo puedan resistir hasta el fin con firmeza. Manténganse firmes, ceñidos con el cinturón de la verdad, protegidos por la coraza de la justicia,”
 - b. Recuerda, Jesús respondió a Satanás con la verdad de la Palabra de Dios cuando fue tentado (Lucas 4).
3. Se rompe el poder de una mentira sólo con la verdad bíblica aplicada.
4. De ahora en adelante, decide en tu corazón vivir en la verdad y no seguir creyendo en esta mentira.
 - a. I Juan 1:6-7 “Si afirmamos que tenemos comunión con él, pero vivimos en la oscuridad, mentimos y no ponemos en práctica la verdad. ⁷Pero si vivimos en la luz, así como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de todo pecado.”
 - b. Rom. 6:13 “No ofrezcan los miembros de su cuerpo al pecado como instrumentos de injusticia; al contrario, ofrézcanse más bien a Dios como quienes han vuelto de la muerte a la vida, presentando los miembros de su cuerpo como instrumento de justicia.”
 - c. Ef. 4:21-24 “...si de veras se les habló y enseñó de Jesús según la verdad que está en él. ²²Con respeto a la vida que antes llevaban, se les enseñó que debían

quitarse el ropaje de la nueva naturaleza, la cual está corrompida por los deseos engañosos; ²³ser renovados en la actitud de su mente; ²⁴y ponerse el ropaje de la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad.”

G. Recibe el perdón

1. (Dirígete al Padre Celestial) Confiesa ahora tu ira y tu amargura hacia Dios el Padre y pídele que te perdone por la reacción pecaminosa que tuviste ante el pecado del ofensor.
 - a. I Juan 1:9 “Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.”

H. Recupera el terreno cedido a Satanás

1. Recupera todo el terreno que habrás cedido a Satanás con tu ira y tu amargura.
 - a. Cuando te airaste es posible que le hayas dejado/entregado terreno a Satanás (espacio, lugar).
 - 1) Ef. 4:27 “ni den cabida (lugar RV; oportunidad) al diablo” (“no cedáis al diablo” BP).
 - 2) “Oportunidad” lit. lugar, posición ventajosa, terreno, fortaleza.
 - 3) Recuerda, habla a los creyentes.
 - b. Podría emplearlo como una ocasión para matar, robar y destruir.
 - 1) Juan 10:10 “El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.”
 - c. Oración como botón de muestra: “Padre Celestial, confieso mi ira y amargura personal contra ti (I Juan 1:9). Recupero ahora todo el terreno que he cedido al maligno con mi ira y mi amargura.”
2. Declara ahora a Dios que emplearás toda tu nueva energía y libertad en al menos tres maneras:
 - a. Para Su honor y gloria
 - b. Para tu familia y tus amigos
 - c. Para tener una mejor calidad de vida para ti

- d. Ejemplo: “Decido ahora en mi corazón emplear toda la nueva energía que he recibido de manera a recuperar el terreno cedido para darte honor y gloria, para mi familia y mis amigos y para tener una mejor calidad de vida para mí.”

I. Acaba con (rompe) lo que controlaba el guión de tu vida

1. Declara alto y claro que no puedes cambiar el pasado, pero que hoy en el nombre del Señor Jesús acabas con (rompes) lo que controlaba el guión de tu vida.
 - a. No puedes cambiar el pasado (la historia) pero tienes el poder para acabar con lo que controlaba tu pasado (tu guión).
 - 1) “Señor, reconozco en mi corazón que no puedo deshacer la historia, pero ahora, en el nombre del Señor Jesucristo rompo el poder que controlaba el guión de mi vida. Soy una nueva persona en Cristo” (II Cor. 5:17).
 - b. I Juan 3:8 “...El Hijo de Dios fue enviado precisamente para destruir las obras del diablo.”

J. Acepta las consecuencias

1. En mi opinión, el paso siguiente es el más difícil de todos. Afirma que ahora aceptas (asimilas) todas las consecuencias (pérdidas) del pecado del ofensor contra ti. Luego pídale a Dios que tome todas estas pérdidas y las cambie en algo de provecho (beneficio) para ti y para otros. Al no conseguir esto último no estamos al abrigo de caer en amargura contra Dios.
2. Tal vez el enemigo se propuso dañarte con el dolor y las pérdidas, pero Dios lo permitió en Su plan y para Su gloria así como en tu provecho (beneficio) para que puedas estar preparado para ayudar ahora a otros.
 - a. (José hablando a sus hermanos que le había vendido para ser esclavo) Gén. 50:20 “Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente.”
3. Alaba a Dios por lo que hará en ti y en la vida de otros como resultado de Su obra en tu vida.
 - a. Fil. 2:13 “pues Dios es quien produce en ustedes tanto el querer como el hacer para que se cumpla su buena voluntad.”
 - b. I Tes. 5:18 “...den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.”

4. Por todo lo que has pasado, figúrate que eres un trofeo o modelo de la sanidad y restauración de Dios. Sé un ejemplo vivo de la sanidad y restauración que Dios puede llevar a cabo en alguien que ha sido herido profundamente por otros.
 - a. Mat. 5:16 “Hagan brillar su luz delante de todos, para que ellos puedan ver las buenas obras de ustedes y alaben al Padre que está en el cielo.”
 - b. I Tim. 1:16 “Pero precisamente por eso Dios fue misericordioso conmigo, a fin de que en mí, el peor de los pecadores, pudiera Cristo Jesús mostrar su infinita bondad. Así vengo a ser ejemplo para los que, creyendo en él, recibirán la vida eterna.”

K. Usa tu pasado ahora rectificado y sanado como oportunidad (ocasión) para ministrar a otros en el futuro.

1. Busca ocasiones para ayudar a otros con las herramientas que has aprendido a lo largo de tu propia experiencia pasada.
 - a. 2 Cor. 1:4 “(Dios) quien nos consuela (da esperanza y fuerzas) en todas nuestras tribulaciones para que con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren.”
 - 1) “podamos”: capacidad y recursos.
2. Ayudando a otros a procesar las crisis de su vida desde la perspectiva de las Escrituras cumplirás todo lo que la Ley tenía la intención de hacer, eso es desarrollar el principio del amor.
 - a. Gálatas 6:2 “Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo.”
 - b. Juan 13:34 “Este mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse los unos a los otros.”
3. Algunos grandes líderes y escritores de nuestro tiempo han experimentado previamente grandes fracasos personales.

Una oración de sanidad

“Señor, vengo personalmente a tu presencia porque me lo has pedido. Este es mi padre y sé muy bien que no puede decir ni hacer nada, está tan sólo delante de ti.”

“Me he dado cuenta del daño que me ha hecho mi padre al chillarme, gritándome bien fuerte: “Nunca llegarás a nada”.

“Inculcó en mí la mentira según la cual “No puedo hacer nada bien”. Afirmo que tú eres mi Señor y Salvador, me agarro a lo que representa la sangre de Cristo, y me opongo y renuncio a esta mentira en el nombre del Señor Jesús.”

“Reconozco en mi corazón que castigarle es tu responsabilidad, pero oro que le otorgues gracia, misericordia y perdón tal como lo hiciste por mí.”

(Girándote hacia tu padre:) “Papá cuando era niño te enfurecías conmigo y me chillabas diciéndome que nunca llegaría a nada. Soy consciente que la responsabilidad de Dios es castigarte, pero por la única razón de la muerte de Cristo en la cruz, le he pedido que te otorgue gracia, misericordia y perdón tal como lo ha hecho conmigo. Te envío ahora al Señor Jesucristo y te digo: ‘adiós.’”

(Ahora dirígete a tu Padre celestial) “Padre celestial, reconozco mi propia ira, amargura e incluso odio hacia mi padre. Recupero ahora todo el terreno que he cedido a Satanás, y decido ahora en mi corazón utilizar toda mi energía y libertad para tu honor y tu gloria, para mi familia, mis amigos y una mejor calidad de vida para mí.”

“Reconozco que no puedo cambiar el pasado, pero en el nombre del Señor Jesucristo rompo (acabo con/corto) el control que he permitido en el pasado sobre mí. Acepto ahora sobre mí todas las consecuencias del pecado de mi padre contra mí. Te pido que transformes todas estas pérdidas en beneficios para mi vida. Te doy las gracias y te alabo ahora por todo lo que vas a hacer en mi vida y los que traes a mi vida.”

“Me veo ahora como un trofeo de tu sanidad y una muestra de lo que Tú puedes hacer para otros que van a Ti con su dolor. Decido en mi corazón buscar oportunidades para ayudar a otros con las herramientas que he conocido a través de mi dolor.”

VI. Llaves del éxito

- A. Identifica las emociones negativas que te controlan.**
- B. Identifica las heridas (acciones de otros) que te causaron el dolor emocional.**
- C. Acepta tus emociones negativas.**
- D. Pide a Dios que te muestre el origen pasado de estas emociones.**
- E. Haz una lista de eventos y personas detrás de estas emociones.**
- F. Perdona a los que te causaron estas heridas.**
- G. Identifica y renuncia a las mentiras inculcadas a través de estas heridas.**
- H. Decide vivir en base a la verdad y no siguiendo estas mentiras.**
- I. Evalúa tus emociones negativas a la luz de la verdad y luego actúa en base a la verdad.**
- J. Comparte con otros las verdades que has aprendido.**

VII. Accesorios

- A. Cuatro diferentes pares de gafas de sol para mostrar que se puede ver las cosas de distintas perspectivas.**
- B. Cinta amarilla para delimitar la zona de confort.**
- C. Piloto intermitente rojo indicando las heridas.**
- D. Imitación de un marco de ventana para ilustrar que se puede ver las emociones como si fuera por una ventana.**
- E. Gran esponja puño con el índice apuntando para señalar e identificar las ofensa/heridas y el ofensor.**

VIII. Bibliografía

- Allender, Dr. Dan. *The Wounded Heart-Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse*. NavPress, Colorado Springs, Colorado, 1993.
- Bailey, Dr. Becky. *There's Gotta be a Better Way: Discipline that Works*, Loving Guidance, Inc. Oviedo, Florida, 1994.
- Berne, Dr. Eric, *Transactional Analysis in Psycho-therapy*. Grove Press, Secaucus, New Jersey, 1961.
- Braucoft, Lindy. *Why Does He Do That?* Berkley Books, New York, 2002.
- Carter, Dr. Les. *Enough about You, Let's Talk about Me*. Jossey-Bass, San Francisco, California, 2005.
- Feldhahn, Shaunti. *For Women Only*. Multnomah Publishers, Colorado Springs, 2004.
- Frank, Jan. *A Door of Hope-Recognizing & Resolving the Pains of Your Past*. Here's Life Publishers, San Bernardino, 1987.
- Friel, Dr. John, Linda Friel. *Adult Children—The Secrets of Dysfunctional Families*. Health Communications, Deerfield Beach, 1988.
- Friel, Dr. John, Linda Friel. *An Adult Child's Guide to What's "Normal"*. Health Communications, Deerfield Beach, 1990.
- Friesen, Dr. James G. *Living from the Heart Jesus Gave You*. Morris Publishers, Kearney, 1999.
- Kruse, Dr. Colin. *Tyndale New Testament Commentaries, 2 Corinthians*. Intervarsity Press, Grand Rapids, 1987.
- Mason, Paul, Randi Kreger. *Stop Walking on Eggshells*. New Harbringer Publications, Oakland, 1998.
- Meier, Paul. *Don't Let Jerks Get the Best of You*. Thomas Nelson, Nashville, 1993.
- Moskovitz, M.D. Dr. Richard. *Lost in the Mirror*. Taylor Trade Publishing, New York, 1996.
- Rink, Dr. Margaret. *Christian Men Who Hate Women*. Zondervan, Grand Rapids, 1990.
- Robertson, Dr. Archibald. *Word Pictures in the New Testament*. Broadman Press, Nashville, 1931.
- Seamands, David. *Healing for Damaged Emotions Word Pictures in the New Testament*. Victor Books, Wheaton, 1984.
- Walvoord, Dr. John, Roy Zuch. *The Bible Knowledge Commentary, Old and New Testaments*. ChariotVictor Publishing, Colorado Springs, 1983.

Libertad Emocional

Preguntas para pequeños grupos

1. ¿En el pasado, qué creías que representaba el “corazón” en las Escrituras? ¿Hasta qué punto ahora crees que es importante?
2. ¿Cuáles son algunas de las emociones negativas “controladoras” que has experimentado? ¿De qué modo afectaron tu vida y tus relaciones?
3. ¿Cómo piensas que llegaron a desarrollarse en ti estas emociones negativas?
4. ¿En qué sería diferente tu vida si no fuera controlada por estas emociones negativas y por las mentiras detrás de ellas?
5. ¿Cómo trataste estas emociones negativas? ¿Cómo te ha ido?
6. En el pasado, ¿cuáles fueron tus temores al tratarlas?
7. ¿Qué mentiras te diste cuenta estaban detrás de estas emociones negativas? ¿Cómo descubriste las mentiras? ¿En el pasado, ¿qué hiciste para tratar estas mentiras?
8. ¿Cómo piensas que estas emociones negativas podrían beneficiarte o serte útil ahora?
9. ¿En qué este grupo podría ayudarte a pasar por este proceso de acabar con el control de las emociones negativas y de las mentiras?