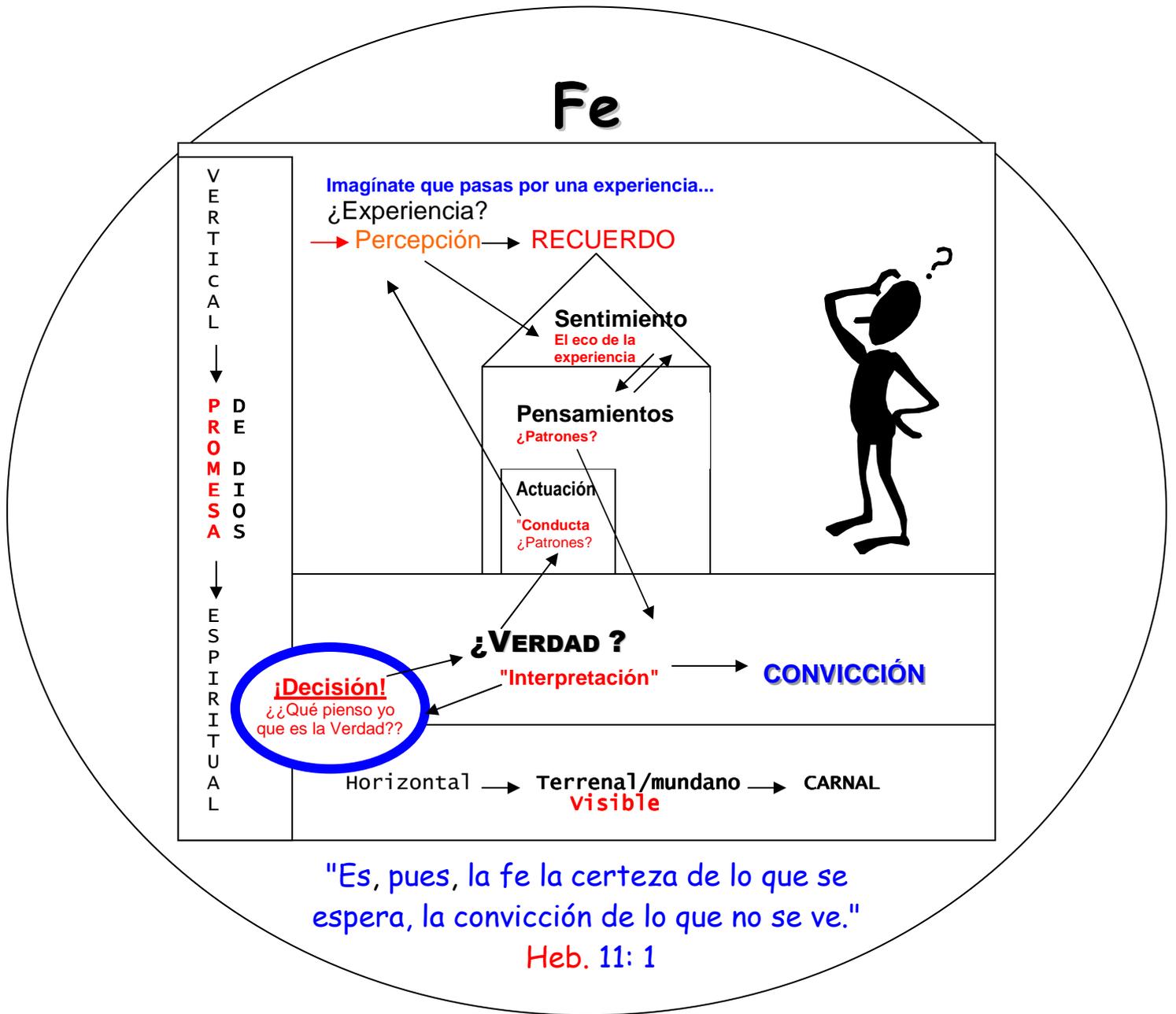


La Casa de Mi Vida: ¿En qué se basa mi fe?



Introducción:

Mi vida, es decir todo mi ser, todas mis experiencias buenas, regulares y malas del pasado y del presente o cómo yo percibo a mí mism@ y el mundo que me rodea, se parece a una casa. El techo es lo que protege la casa y corresponde a mis sentimientos (por ejemplo, sentimiento de protección: ira para defenderse). Las emociones se me presentan como si fueran un eco de mis experiencias. Por ejemplo, si escuchas una canción antigua de repente te sientes como en aquel entonces, tienes las mismas emociones aunque tu situación sea muy diferente ahora. Los sentimientos los percibimos como si fueran un "perfume" de nuestras experiencias: si "huele bien" ha sido una experiencia agradable, si "huele mal" nos indican algo traumático. Es decir, cada experiencia deja una huella en mi alma, un reflejo emocional por lo que he pasado. Los sentimientos están

conectados con el centro de distribución que corresponde a la actividad mental, nuestra mente, los pensamientos, que realmente son el origen y la raíz de nuestra respuesta emocional. Pero, ¡atención!, a la hora de reaccionar, a veces, lo percibimos al revés. Por ejemplo: nos enfadamos (= emoción = enojo, ira) y pensamos que es nuestra reacción ante una situación, pero en realidad nos enfadamos porque ante la situación llegamos a una serie de interpretaciones (= pensamientos) o conclusiones que provocan nuestra respuesta emocional (p.ej. "¡Esto no es justo!" "¡Esto no se hace así!" "¡El está equivocado!" "¡Yo o él deberíamos haberlo hecho mejor!" "¡No me hacen caso!" "¡Pero qué cara tiene!" "¡Soy un idiota!" etc.). ¡Cuidado!, muchas veces se trata de **sentimientos negativos**, como por ejemplo: abandono, vergüenza, miedo, impotencia, incapacidad, perversión, depravación, inutilidad, desesperación, confusión. Estos sentimientos se basan en, o tienen su origen en otros SENTIMIENTOS que son AUTODESTRUCTIVOS, como por ejemplo: resentimiento, rencor, amargura y venganza, que a la vez provocan más sentimientos tales como: ira, enojo, rabia, odio, enfado, orgullo, soberbia, arrogancia, altivez, envidia, obstinación y terquedad: Todos estos son SENTIMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS QUE SALEN DE PENSAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS. Por ejemplo: Una persona se siente abandonada y muy dentro de sí tiene resentimientos hacia la persona que la abandonó, lo que provoca que también sienta rabia hacia esta persona que no la cuidó. Hay que tener en cuenta que todo esto es la consecuencia de un corazón herido, un alma herida, que está centrado en sí mismo, egoísta y que muchas veces lleva a este individuo tan herido a vivir en REBELIÓN, con actitudes y comportamientos que están en contra de la voluntad de Dios: ¡Esencialmente, VIVIR EN PECADO! Lo cual nos puede llevar a otra trampa y peligro: de verse a sí mism@ como un fracaso, como un caso perdido que merece la autocondenación – condenarse a sí mism@: "Soy tan estúpido", "No puedo hacer nada bien".

Si estos pensamientos ante una situación determinada, y sobre todo si se trata de lo que pensamos sobre nosotros mismos (auto-imagen – **IDENTIDAD** – auto-estima), se manifiestan de forma general o como si se desencadenaran automáticamente, hablamos de un **patrón de pensamiento**. Cualquier experiencia que nos pilla que sea en algo parecida a la que nos ha creado el patrón sirve como estímulo para que se desencadenen los mismos pensamientos y con ellos los mismos sentimientos. Por ejemplo, si la madre regaña a su hija de forma excesiva porque no ha hecho bien sus deberes, la niña piensa que es un fracaso, que es inútil y se siente así. Cada vez que, ya adulta, una persona la corrige se le provocan los mismos pensamientos: "Soy un fracaso", "Soy una inútil", acompañados por los mismos sentimientos, incluso si alguien realmente querría darle un buen consejo para ayudarlo.

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

Bueno, todavía falta una parte muy importante de nuestra casa, que es la puerta por la que salimos, con lo que nos pasa por dentro, y por la que se relaciona todo lo que pensamos y sentimos con el mundo que nos rodea: área familiar, interpersonal, relacional, laboral, social etc. Es decir, el producto de nuestros pensamientos y sentimientos es la forma cómo actuamos al final ante una experiencia determinada o repetida. Y claro, la forma de actuar o reaccionar también tiene mucho que ver con las experiencias que tenemos o la forma cómo lo pasamos a lo largo de nuestra vida. Por ejemplo, si pienso que soy un inútil así tal cual me voy a sentir y actuar. Como no quiero tener más experiencias de fracaso voy a evitar todo lo que sea amenazante en cuanto a un fracaso personal. Así me voy a limitar y no me voy a enfrentar a un desafío o un riesgo, me voy a aislar y proteger hasta esconder – y todo esto luego llevará a lo mismo: a sentirme inútil porque, claro, no he conseguido lo que quería conseguir y por lo tanto debo pensar que soy un inútil: ¡¡Es un círculo vicioso!! Si un patrón de pensamiento se refleja en nuestro comportamiento hablamos de un **patrón de conducta**. Queda claro que estos patrones de pensamiento (sentimiento) y conducta te mantienen bajo su control; ya no estás libre a la hora de reaccionar, pensar y actuar: hablamos de una **ATADURA EMOCIONAL** que afecta sobre todo a nuestra **IDENTIDAD**.

La raíz del problema, según el psicólogo evangélico Lawrence J. Crabb, Jr.¹, se encuentra en nuestra forma de pensar. "Cual es el pensamiento en su corazón, tal es él" (Prov. 23: 7) Que coincide con la exhortación de Pablo en Romanos 12: 2 "...que no nos conformemos a este siglo, sino que nos transformemos por medio de la renovación de nuestro entendimiento". Por lo cual es posible, mentalmente, creer en una realidad errónea, que se opone a la realidad verdadera. Debemos ajustar nuestra manera de pensar a esta última para corregir nuestra

¹ Lawrence J. Crabb Jr. "Principios Bíblico del Arte de Aconsejar", páginas 111 - 112, CLIE, 1977

vida conforme a la voluntad de Dios. En Efesios 4: 17 Pablo se refiere a lo mismo cuando hace constar que "ya no andemos como los otros gentiles, que andan en la vanidad de su mente" al que añade en el versículo 18 que se trataba de un "entendimiento entenebrecido" por parte de los gentiles. Luego nos exhorta en los versículos 23 y 24 del mismo capítulo diciendo "... y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en justicia y santidad de la verdad". También en Filipenses 4: 8 Pablo se centra en esta importancia de que pensemos correctamente.

Lawrence J. Crabb Jr. luego lo resume de la siguiente forma:

1. *Lo que pienso tiene una influencia decisiva en lo que hago y siento.*
2. *Existe una realidad verdadera, de la que debo percatarme (pensar en ella, estar convencido, creer) y a la que debo conformar mi conducta si he de disfrutar de un sentimiento de bienestar personal y de una vida eficiente.*
3. *Es posible que uno crea algo que es falso y que, por tanto, se comporte y sienta de tal modo que el resultado de todo ello sea el no encontrar satisfacción para sus necesidades.*

El tema de este capítulo puede definirse en una sola frase: Los problemas personales comienzan con una creencia errónea, la cual conduce a comportamientos y sentimientos que nos privan de satisfacer nuestras más profundas necesidades.

Uno puede pensar ahora: bueno, entonces, solamente me queda lo que Pablo gritó ante tanto deseo de salir de este círculo vicioso, y lo que podemos consultar en Romanos 7: 14 – 8: 1, especialmente el versículo 24: "¡Miserable de mí! ¿Quién me libraré de este cuerpo de muerte?" El Señor, por cierto, no quiere que vivamos en una atadura emocional y que hagamos cosas o evitemos lo que podríamos hacer por una opresión u obligación mental-emocional para luego condenarnos a nosotros mismos. ¡El Señor quiere que seamos LIBRES!

"El Espíritu de Jehová el Señor está sobre mí, porque me ungió Jehová, me ha enviado a predicar buenas nuevas a los abatidos, a vendar a los quebrantados de corazón, a publicar libertad a los cautivos, y a los presos apertura de la cárcel." Isaías 61: 1

"Pero el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad. Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor." 2 Corintios 3: 17 – 18

Y la buena noticia es: **QUE SÍ, HAY UNA SALIDA.** ¡Esta salida, la encontramos precisamente en el centro del problema! Porque no es que la casa de nuestra vida esté flotando en el aire sin fundamento. NO, pues nuestra casa, nuestro ser, toda nuestra vida y nuestra IDENTIDAD tiene un cimiento muy bueno, muy profundo y muy fuerte: Se trata de **la VERDAD**, lo que tú y yo pensamos y tomamos como VERDAD sobre nosotros mismos, sobre el mundo que nos rodea y el mundo en general. Todas estas experiencias buenas, regulares y malas por las que pasamos desde nuestra concepción crean por medio de nuestros pensamientos y sentimientos una cierta **INTERPRETACIÓN** de la situación, precisamente para aprender de ella. Es decir, es una estrategia para sobrevivir (el término psicológico es "condicionar" – el experimento de Pavlov con el perro: aprendizaje). A través de esta interpretación de "qué nos ha pasado", de "por qué nos ha pasado esto" y "qué quiere decir lo que nos a pasado en cuanto a nuestra autoimagen" llegamos a una **CONVICCIÓN**: Certeza, convencimiento, seguridad, confianza, firmeza sobre lo que **TÚ Y YO CREEMOS QUE ES LA VERDAD**. En esto hay que distinguir tres niveles de pensamiento²:

1. **Pensamiento automático:** Pensamiento de momento a momento, sin planear, sin dar vueltas –se trata de palabras sueltas, imágenes y recuerdos que van flotando por nuestra mente a lo largo de cada día pero, naturalmente, gobernado y guiado por nuestras convicciones.
2. **Suposición fundamental:** Estos pensamientos nos impulsan a la hora de actuar dentro de una situación. Se caracterizan por la forma como los expresamos porque suelen ponerse en plan: *debo*,

² Dr. Thomas Marks, Member Care Ministries, WEC International, TRUTH – THE REMEDY FOR SELF TALK.

tengo que, si no...luego ¿qué? "Una madre siempre debe pensar primero en sus hijos. Si la gente me conociera de verdad no me aceptaría." Las suposiciones determinan nuestro comportamiento y expectativas pero suelen ser tratadas de forma inconsciente. Así que se actúa automáticamente acerca de lo que se supone sin tener el pensamiento presente a la hora de actuar. Las suposiciones también están basadas en nuestras convicciones.

3. **Convicción o creencias básicas:** estos pensamientos tan básicos parecen ser como un colador, o filtro, que solamente deja pasar lo conocido para poner la etiqueta correspondiente. Son convencimientos absolutos sobre Dios, nuestro ser, el concepto que tenemos de nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Las convicciones son pensamientos fuertes y absolutos como: *Soy fuerte* o *Soy débil*. Suelen actuar de manera radical y de un extremo al otro. No suelen mostrar equilibrio sino más bien discrepancia entre lo positivo y lo negativo: blanco o negro. Por ejemplo conceptos básicos sobre como vemos a Dios: "Dios me va a castigar si cometo un fallo". "Dios no me va a perdonar esto nunca". "Dios ni siquiera se da cuenta que existo, y si se diera cuenta no se preocuparía tampoco". O conceptos o creencias básicas como nos vemos a nosotros mismos u otros: "Soy una persona competente", "Soy una persona incompetente", "Uno se puede fiar de otros", "Uno no se puede fiar de nadie", "Siempre me van a hacer daño".

Queda claro que todo depende de nuestros conceptos básicos. Una vez percibida e interpretada una experiencia, ella misma forma la base, el fundamento, de cómo vemos y andamos por nuestra vida en el área correspondiente – es decir de "qué color" nos parece cierta situación: ¿gris?, ¿verde?, ¿rojo? – Estos pensamientos básicos son como vías por las que siempre vamos, donde ya no distinguimos matices, aunque la situación sea diferente hasta cierto punto o ya no estemos en la misma posición en la que estuvimos cuando se formó la convicción. Por ejemplo, eras una niña de tres años dependiente de tus padres y sufriste abuso sexual por tu abuelo, pero ya eres mayor de edad y con tu propia familia, por lo que ya NO tienes por qué dejarte abusar. Para concluir, el concepto de la verdad, nuestras creencias básicas, es el **PATRÓN PRINCIPAL** que gobierna nuestra forma de ser, nuestra identidad, y si estas convicciones no se corresponden con lo que Dios nos revela como VERDAD dentro de sus PROMESAS, nos mantienen presos por ataduras emocionales.

Puedes decir: "Vale, pero entonces: ¿Cuál es la buena noticia de la que hablaste antes?" Pues, esa es la buena noticia: que estos conceptos básicos erróneos que puedas tener, por muy pesados y dominantes que sean, se pueden cambiar por el **PODER DE DIOS** y del **ESPIRITU SANTO** que actúa en ti como hij@ de Dios. Tu Padre Celestial te dice:

"Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase a Jehová, el cual tendrá de él misericordia, y al Dios nuestro, el cual será amplio en perdonar. Porque mis pensamientos no son vuestros pensamientos, ni vuestros caminos mis caminos, dijo Jehová. Como son más altos los cielos que la tierra, así son mis caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos."
Isaías 55: 8 - 9

"Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis. Entonces me invocaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón." Jeremías 29: 11 – 13

Además, si estas convicciones o conceptos básicos corresponden a lo que nosotros entendemos como fundamento verdadero, como la VERDAD, siendo creyentes, [hij@s](#) de Dios, podemos contar con UNA FUENTE PRINCIPAL para comprobar si lo que pensamos y creemos es la verdad: ¡LA PALABRA DE DIOS!

"La suma de tu palabra es verdad" Salmo 119: 160

"Santificalos en tu verdad; tu palabra es verdad." Juan 17: 17

Como [hij@s](#) de Dios, la casa de nuestra vida y la VERDAD, ya NO se basan solamente en la dimensión **HORIZONTAL** (fíjate bien en la ilustración de "La casa de mi vida"), en lo que vemos y experimentamos en este mundo de forma terrenal, mundana o carnal. En su lugar, ahora tenemos a Jesucristo nuestro Señor que

reestableció y restauró nuestra relación con nuestro Padre Celestial al morir en la cruz para que vivamos según el **PLAN VERTICAL** (según SU VERDAD, según SU PALABRA y según **SUS PROMESAS**): Dios nos habla, entra en nuestra vida, nuestra alma, nuestro corazón, nuestros pensamientos y sentimientos, nuestras suposiciones y creencias básicas para sustituir cualquier **MENTIRA** por SU **VERDAD**.

Porque todas las promesas de Dios son en él Sí, y en él Amén, por medio de nosotros, para la gloria de Dios. Y el que nos confirma con vosotros en Cristo, y el que nos ungió, es Dios, el cual también nos ha sellado, y nos ha dado las arras del Espíritu en nuestros corazones." 2 Corintios 1: 20 - 22

Ahora, de lo único de que depende para librarse de una atadura emocional es nuestra **FE**:
Trataremos primero lo básico y luego explicaremos más acerca de cómo se hace esto en la práctica.

1. Hablamos de FE si tomamos por verdad algo que Dios nos dice aunque todavía no lo vemos ni lo experimentemos: creemos en sus promesas y las tomamos como VERDAD: (Consulta Hebreos 11: 1 y 2 Corintios 5: 7; Juan 17: 17) Ejemplo: "Si confío en la provisión del Señor, entonces no me va a faltar nada; lo que realmente necesito." Salmo 23: ¿Vives en esta verdad?
2. Entonces pensando en mi FE, depende de cómo interpreto mis experiencias buenas, regulares y malas, qué deduzco de ellas y con qué VERDAD las compruebo: de manera espiritual –por medio del Poder del Espíritu Santo, que me llevará a una VERDAD espiritual o de manera meramente carnal, que me llevará a creer en una MENTIRA y a una reacción carnal hasta que a cometer el pecado. (Consulta 1 Corintios 3: 1 – 3; Romanos 7: 14 – 8: 17; Romanos 6: 6; 12 – 14; 17 – 18; 22). Ejemplo: "Mi compañero de trabajo me hace la vida imposible, me rechaza y me hace pasar por una persona ridícula ante mis otros compañeros: ¿Qué quiere decir esto, que soy una persona inaceptable, ridícula, inútil, rechazada? Todo el mundo piensa esto de mí; así lo percibo... ¿Pero cómo me ve Dios que me creó? ¿Cuál es la verdad que voy a creer sobre mí mism@?"
3. Por medio de la FE y en el PODER DEL ESPÍRITU SANTO puedo tomar una **DECISIÓN** sobre lo que voy a tomar o aceptar como VERDAD. Ya no dependo solamente de mis experiencias carnales o mundanos como única fuente de la verdad, sino que ahora tengo una esperanza más allá de lo horizontal: para que el Señor me libre de cualquier atadura emocional que se haya creado: el plan vertical, lo que Dios me dice. (Consulta Filipenses 4: 7 – 8; Romanos 12: 1 – 2; Efesios 4: 17 – 27; Gálatas 4: 6 – 7; Gálatas 5: 16 – 18, 24 – 26; Juan 16: 4 – 13; Romanos 8: 26 – 27; Juan 8: 36) Ejemplo: "Aunque todo el mundo piense de mí que soy un inútil, ridículo y que merezco de ser rechazado, yo sé que la verdad es que mi Padre Celestial me ha hecho de manera maravillosa, valgo muchísimo, me quiere muchísimo y nunca me va a rechazar: ni en la muerte – Salmo 139. Ya no dependo de la opinión de los demás solamente para formar mi identidad, autoimagen y mi valor. No me deje aprisionar por una MENTIRA..."

"Dijo entonces Jesús a los judíos que habían creído en él: Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos, y conoceréis la verdad, y LA VERDAD OS HARÁ LIBRES". Juan 8: 31 – 32

"Pues aunque andamos en la carne, no militamos según la carne; porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas, derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo TODO PENSAMIENTO a la obediencia a Cristo." 2 Corintios 10: 3 - 5

"Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos! Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. Es Señor está cerca. Por nada estéis afanosos, sino sean conocidos vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros PENSAMIENTOS en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto PENSAD." Filipenses 4: 4 – 8

4. El Espíritu de Dios es quien me lleva al lugar donde puedo entender, comprender y experimentar TODA LA VERDAD sobre mí mism@, el mundo que me rodea y el mundo en general. Por medio de la ayuda del Espíritu Santo soy capaz y apto para interpretar y analizar mis experiencias conforme a la VERDAD DE DIOS. Es entonces cuando cualquier atadura emocional, cualquier patrón de pensamiento (sentimiento) o conducta se tiene que rendir ante la autoridad de Dios y su verdad. Cada concepto, creencia o convicción equivocada se tiene que derrumbar ante SU PODER que actúa también en nosotros por FE. (Consulta Efesios 1: 15 – 21; Tito 3: 3 – 7; Colosenses 3: 10; Juan 14: 15 – 31; Juan 16: 4 – 15) Ejemplo: Aunque mi compañero me rechace y me ponga en ridículo ante todos mis compañeros, no me dejo controlar por él, ni por los pensamientos y sentimientos de rechazo, burla, vergüenza, inferioridad y falta de amor. No me dejo controlar por ningún espíritu humano, ni por el mío propio, sino que me mantengo bajo el control el Espíritu Santo: ¡¡¡SOY LIBRE!!! (Consulta 2 Corintios 3: 17)
- Consulta también Juan 8: 43 – 45: ¿Quién es el autor y promotor de las mentiras que llego a creer y que tal vez me llevan a cometer pecado? _____.

Ahora, tómate un tiempo de reflexión y ORACIÓN sobre lo que acabas de estudiar. Apunta lo que más te ha llamado la atención o cualquier pregunta que te gustaría consultar con tu consejero:

La Verdad sobre mis necesidades

Si hablamos sobre el fundamento de nuestra "Casa de la vida", la VERDAD sobre nosotros y las convicciones en cuanto a nuestra IDENTIDAD, que se han formado por la interpretación de nuestras experiencias buenas, regulares y malas, también hay que tratar el tema de las necesidades humanas básicas.

Como seres humanos se nos presentan una serie de necesidades básicas empezando por comida, higiene corporal, alojamiento, empleo, amigos etc. Dentro de todas estas necesidades hay dos que son las más fundamentales en cuanto a una vida emocionalmente sana para mantener un equilibrio psíquico. Según el psicólogo Lawrence J. Crabb Jr. son los siguientes: *Valor e Importancia* y *Seguridad de ser Amad@*³

En su argumentación se refiere a que el origen de los síntomas psicológicos como *ansiedad, depresión, mal genio que no sabe controlarse, el mentir patológicamente, problemas sexuales, miedos irracionales, megalomanías*, son la insatisfacción de profundas necesidades básicas, que luego lleva a un comportamiento defensivo o acomodado. (página 70/71)

El "verse a sí mismo como un ser humano valioso" significa para Crabb una "necesidad personal básica", con tal que el "aceptarse a sí mismo como una criatura valiosa" no tendrá nada de pecaminoso, sino que llevará a una "vida eficiente, espiritual y gozosa". En cambio el "amarse a sí mismo de forma autosuficiente en el sentido de mirar a Dios como innecesario", lo denomina como "un pecado cuyo resultado es la muerte personal. (página 71/72)

Basado en este pensamiento de "ser algo valioso" Crabb sostiene que tiene que haber un "proyecto o propósito" en la vida, una realización o llamamiento, que se llevará a cabo por medio del equipamiento de Dios, para sentirse "apto en Cristo". (página 81)

Con lo cual hace constar que:

"Necesitamos –sí, realmente necesitamos- ser amados tales como somos, ser amados a pesar de nuestros peores defectos. Necesitamos considerarnos a nosotros mismos como algo valioso. Para llegar a conseguirlo no

³ Lawrence J. Crabb Jr., "Principios Bíblico del Arte de Aconsejar", breves citas - páginas 70 – 98, CLIE, 1977

sólo necesitamos sentirnos importantes, sino también estar seguros del amor incondicional que nos profese otra persona. Necesitamos esta clase de relación." (página 85)

"Necesitamos una clara comprensión de la manera precisa con que Dios quiere satisfacer nuestra necesidad de seguridad. Los creyentes no tienen dificultad en hablar acerca de la suficiencia de Cristo; pero el depender radicalmente de Él para satisfacer cada una de nuestras necesidades, eso es harina de otro costal." – "La premisa primordial de mi argumentación es que no necesitamos literalmente nada más que al Señor y la provisión que ha escogido para nosotros." (página 89)

La argumentación de Dr. Larry Crabb gira en torno a la VERDAD de que Dios nos ama y quiere lo mejor para nosotros, lo que nos hace confiar en Él lo suficiente para creer que va a satisfacer nuestras necesidades mediante la obediencia que le prestemos. Pero si Dios quiere lo mejor para mí, y si llego a creerlo de verdad, aunque pase por temporadas de mucha necesidad, entonces también voy a creer que Él mismo va a satisfacer mi necesidad de "desesperadamente ser amad@ con verdadero afecto". Simplemente voy a confiar en el que me va a mandar o hacerme encontrar las personas más indicadas para satisfacer tal necesidad. Ahí entra también el significado y la misión de la iglesia local.

Crabb reconoce el importante papel de las "relaciones humanas", del "amor y la compañía de una esposa, de unos amigos, de hermanos y hermanas en Cristo" pero a la vez matiza sobre todo el "reconocer que la más profunda necesidad y preocupación por la propia seguridad está satisfecha, y lo estará siempre, por un eterno e inmutable Dios de amor". Aunque pasemos por una situación donde no recibimos el amor por medio de nuestras relaciones humanas y amistades, debemos creer y estar seguros de que hay un Dios soberano que puede satisfacer nuestra necesidad, porque es un Dios de amor que se ocupa de nuestras circunstancias cada momento. La fe, según Crabb, es creer en un gran Dios que suple mis necesidades básicas. (páginas 96/97)

Pero L. Crabb reconoce también lo siguiente:

"Sin embargo, la mayoría de nosotros reaccionamos "automáticamente" con enfado en circunstancias de frustración o sufrimiento. No estoy sugiriendo que reprimamos estoicamente la ira, que aparentemos que no existe, y que forcemos a nuestros labios a decir "Gracias, Señor" en un esfuerzo por mostrar cuánto confiamos en Él. Cuántas veces la gente oculta solapadamente su resentimiento, porque piensa que tales sentimientos no son propios de un cristiano. Ciertamente que no lo son, pero el ocultarlos sólo sirve para transigir con el problema. Hay una gran diferencia entre sentir enojo y reconocerlo como algo personal, y darle libre escape en un ataque de cólera." (página 97/98)

"Dé gracias a Dios y viva una vida plena, rica y satisfecha personalmente, como corresponde a todo aquel cuyas necesidades personales más profundos de seguridad han sido satisfechas en la persona de Jesucristo." (página 98)

Entonces, para resumir, Dios satisface todas nuestras necesidades si así lo creemos y si realmente vivimos dentro de la IDENTIDAD que tenemos en Cristo. ¡Es un principio bíblico! Las necesidades básicas más fundamentales como "Valor e Importancia" y "Seguridad de ser Amad@" también son satisfechas en nuestra Posición que tenemos en Cristo: Consulta la hoja "Nuestra Posición en Cristo".

Pero ¡jojo! Muchas veces pensamos de algo como una necesidad pero realmente es nada más que un deseo egoísta.

Si estás de acuerdo que necesitamos de la ayuda del Señor en cada momento para poder aplicar las VERDADES bíblicas a nuestra vida, entonces tómate otro tiempo de reflexión y ORACIÓN sobre lo que acabas de estudiar. Apunta lo que más te ha llamado la atención o cualquier pregunta que te gustaría consultar con tu consejero:

Obstáculos para recibir Sanidad Interior y vivir en esta VERDAD:

- 1. Memorias/Recuerdos reprimidos y bloqueo emocional:** La forma más fácil para llegar a nuestras convicciones y creencias básicas es tomar en serio nuestras emociones y confrontarlas de forma consciente y cuestionarlas para sacar de ellas lo que realmente creemos. Pero si una persona ha sufrido mucho daño a lo largo de su vida (abuso físico, emocional, verbal, sexual, espiritual); es decir, ha sufrido experiencias traumáticas, sobre todo si era antes de que hubiese cumplido seis años de edad, la mente y la psiquis se cierran emocionalmente y mentalmente para que el niño pueda sobrevivir estas experiencias (mecanismos de defensa). Pero así sus emociones se quedan bloqueadas y los recuerdos reprimidos, lo que hace mucho más difícil recibir **SANIDAD INTERIOR** por medio de la VERDAD que entre en estas áreas de la vida de esta persona. La confrontación duele, porque el sentimiento negativo se presenta como un "dolor emocional". Sin embargo, llegar a la raíz, es decir, a LA MENTIRA. Tratar con ella requiere una DECISIÓN PERSONAL de confrontarse con este dolor, dejarlo sentir, salir e intensificarse. Para luego a la luz de la MENTIRA, recibir LA VERDAD del Señor y la sanidad en esta área de nuestra vida.
- 2. El razonamiento lógico:** A lo largo de la vida aprendemos a utilizar nuestro sentido común para defendernos de emociones molestas o ideas amenazantes. Pero estos razonamientos lógicos muchas veces están opuestos a nuestros sentimientos y a la creencia básica que se ha formado por una experiencia dolorosa o traumática. Una experiencia siempre tiene mucho más peso en cuanto a nuestros patrones de pensamiento (sentimiento) y conducta que cualquier razonamiento lógico que hayamos aprendido. Por así decirlo, a veces nuestra mente entra en guerra con nuestra alma, que es el contenedor de todas las experiencias buenas y dolorosas y de los sentimientos que acompañan esta experiencia. (*Consulta Romanos 7: 23*) - Y la única forma de que nuestra mente gane es que reprimamos estas emociones molestas y tomemos como verdad lo que nos diga nuestro sentido común. Ejemplo: "Realmente me siento abandonad@ por Dios. Pero ¿qué pienso? Pues nada, tonterías. Claro que no estoy abandonad@." Ahora vas a decir, "Pero bueno, no es esto lo que has explicado todo el tiempo: que no creamos lo que sentimos sino que busquemos la verdad, lo que Dios nos dice." Y digo, Sí – pero ahí está el problema, porque si no nos confrontamos con nuestros sentimientos primero sino que los cubrimos rápidamente con un razonamiento lógico, entonces no llegamos a la raíz del problema, la convicción, la creencia básica. **Tampoco se trata tanto de compartir con lo que sabemos de la verdad, sino mucho más de invitar al Señor para que Él entre en nuestro alma, nuestros sentimientos y pensamientos y muestre SU VERDAD dentro de una experiencia traumática que nos ha provocado creer en una MENTIRA sobre nosotros mismos, el mundo que nos rodea y el mundo en general. Sin que el Espíritu Santo entre en esta área dolorosa para mostrar la MENTIRA que creemos y la sustituya por SU VERDAD, no podemos recibir SANIDAD INTERIOR.** (*Consulta Hebreos 4: 12 – 16*)
- 3. Las interferencias del enemigo, Satanás:** Desde que la Serpiente, Satanás, engañó al hombre, Dios ordenó que hubiera enemistad entre él y el hombre (*Consulta Génesis 3: 15*) Desde entonces también empezamos a hacernos daño unos a otros porque perdimos la armonía y la relación amorosa/espiritual/ íntima con Dios, y el hombre tuvo que "buscarse la vida". Ahora bien, Satanás desde su primera acción utilizó la MENTIRA como su forma de actuar y ganar, y precisamente engañar. (*Consulta Génesis 3: 1 y 4 – 5; Juan 8: 43 – 45*) Así que siempre y cuando se nos haga un daño o nosotros hacemos daño a alguien, Satanás se aprovecha de la situación y nos mete mentiras en la mente. Y con estas mentiras nos machaca teniendo el "derecho" y una "puerta abierta" para acusarnos. (*Consulta Apocalipsis 12: 10*) Muchas veces nuestra mente está tan llena de mentiras; es decir, nuestras convicciones y creencias básicas son mentiras o media verdad –que suele ser el ambiente preferido de Satanás– y nos quedamos bloqueados para recibir y aplicar la Verdad; se nos hace muy difícil vivir en ella. **Por eso es tan importante que no luchemos solos contra las mentiras, sino que invitemos al Espíritu Santo con Su poder para que entre la luz en las tinieblas y Satanás tenga que marcharse con sus mentiras. Así se llegará a vivir en la verdad. Una experiencia dolorosa necesita una experiencia aliviadora para que se sane lo que se ha dañado. Donde el Señor entra con su luz**

3. Repasa todas estas verdades bíblicas y haz un inventario personal sobre cada una. ¿Cómo te va con estas verdades? ¿En qué sentido tienes sentimientos, experiencias o luchas parecidas, o qué experiencias, situaciones o acontecimientos dolorosos de tu vida te hace recordar este texto? Se sincer@ contigo mism@. Apuntalo con todos los detalles que te vengan a la mente.

4. Ahora apunta cómo te sientes ante todo lo que has encontrado sobre ti mism@ o la experiencia que recordaste. ¿Cuál es tu interpretación de este recuerdo? ¿Cuál es tu convicción? ¿Cuál es tu DECISIÓN en cuanto a esto? ¿Cuál es tu reacción o tu actitud?

5. Tómate un tiempo para reflexionar y luego invita al Señor a que te guíe en una oración por medio del Espíritu Santo para compartir con Él todo lo que tienes en tu corazón. (*Consulta Hebreos 4: 12 – 16*)

- ¿Hay cosas que tienes que confesar?
- ¿Hay áreas en tu vida en que te gustaría cambiar?
- ¿En qué áreas necesitarás de la ayuda del Señor?

Permítele al Señor que entre en tu corazón y mente para buscar las cosas que no están de acuerdo con su verdad y voluntad en tu vida. Dale permiso y libertad para tocar cualquier asunto de tu vida. Tu mente sabe lo que no va bien y tu corazón también. Deja al Espíritu Santo entrar allí y pídele que te lleve a la raíz de tus problemas, a cualquier experiencia dolorosa o acontecimiento traumático por lo que hayas pasado durante el transcurso de tu vida.

- ¿Cómo te sientes?
- Comparte estos sentimientos con el Señor.
- ¿Hay alguna mentira detrás de tus sentimientos? ¿Un pensamiento sobre ti mism@ que no coincide con la verdad de Dios sobre ti? ¿Una convicción errónea?
- ¿Cuál es esta mentira? Confésala delante del Señor.

Pregunta al Señor por la verdad, que te revele la verdad sobre ti mism@ y sobre la experiencia o acontecimiento que te hizo recordar.

Apunta la verdad que Jesús te ha mostrado:

Dale gracias al Señor por toda esta obra de sanidad interior que Él está haciendo en tu vida y por todo lo que te acaba de revelar.

Si te resulta muy difícil o doloroso aplicar estos principios a tu vida no dudes en compartirlo con un buen amigo en quien tienes toda la confianza, tu pastor o un consejero, para que te puedan echar un cable ¿vale?