

# PODER COMPRENDER LO QUE SON LAS HERIDAS

Por Ben Bennett

**Defiendan su posición, poniéndose el cinturón de la verdad y la coraza de la justicia de Dios. 15 Pónganse como calzado la paz que proviene de la Buena Noticia a fin de estar completamente preparados. 16 Además de todo eso, levanten el escudo de la fe para detener las flechas encendidas del diablo. 17 Pónganse la salvación como casco y tomen la espada del Espíritu, la cual es la palabra de Dios. Efesios 6:14-17 (NTV)**

A fin de cuentas, nuestra batalla no es contra nuestro comportamiento o nuestros pensamientos o nuestros pecados, sino contra Satanás y contra las flechas encendidas con las que nos ataca. Estas flechas encendidas a menudo llegan en la forma de mentiras que luego se arraigan en nuestra alma por medio del sufrimiento y por heridas emocionales que desarrollamos provenientes de experiencias de la vida, y que traen consigo vergüenza y creencias centrales erróneas a nuestra vida.

Efectivamente, pecamos porque somos pecadores, pero también pecamos porque se peca en contra de nosotros y desarrollamos maneras para lidiar con el dolor que nos ha causado el pecado de otros. Este dolor a menudo se causa sin intención por las personas más cercanas a nosotros, como lo son nuestros amigos o incluso los miembros de nuestra propia familia; el resultado son heridas emocionales.

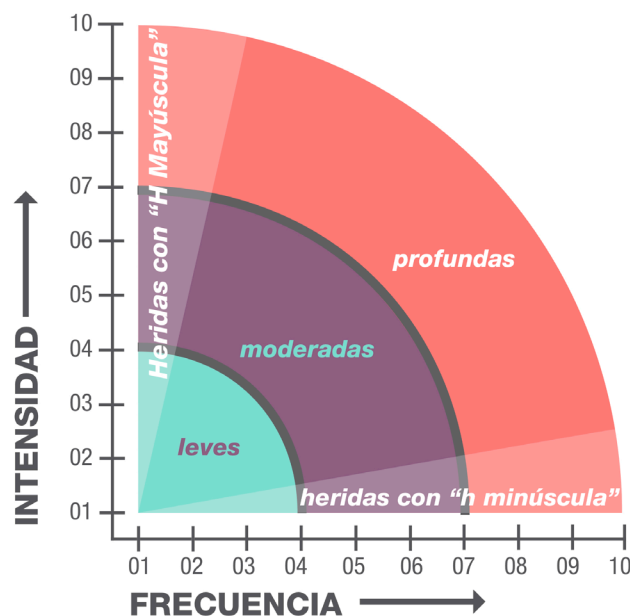
Las heridas emocionales tienden a llegar en la forma de dos extremos. El primer tipo de heridas emocionales son las Heridas con “H Mayúscula”. Estas heridas son causadas por experiencias dolorosas infrecuentes y de alta intensidad. Pudieran haber sido causadas por abuso sexual o físico, por la pérdida de uno de los padres, por una situación que atenta contra la vida, por el divorcio de los padres o por otras experiencias no frecuentes de alta intensidad.<sup>1</sup>

## **Heridas con “H Mayúscula”**

Abuso sexual  
Abuso físico  
Pérdida de uno de los padres  
Divorcio de los padres  
Experiencias de combate en guerra

## **heridas con “h minúscula”:**

Bullying (ser intimidado)  
Ser controlado  
Ser manipulado  
Padre o madre ausente




El segundo tipo de heridas son las **heridas con “h minúscula”**. Estas heridas son causadas por experiencias dolorosas frecuentes y de baja intensidad.<sup>2</sup> Este segundo tipo de heridas es más común y todos las hemos experimentado. Por ejemplo, pudiera ser que hayas tenido experiencias en las que alguien constantemente te decía que nunca ibas a sobresalir en la vida. Quizá te dijeron sin intención de ofenderte, pero una y otra vez, que tenías que comportarte de cierta manera para poder ser aceptado. O tal vez fuiste de manera constante intimidado, controlado o manipulado. Quizá uno de tus padres estuvo de manera constante ausente física o emocionalmente. Todo lo anterior puede ocasionar heridas con “h minúscula” las cuales causan un profundo impacto en nuestra alma y que nos llevan al rango de heridas emocionales extremas o profundas.<sup>3</sup> Estas heridas pueden afectarnos tanto como las **Heridas con “H Mayúscula”**.

Ya sean heridas ocasionadas por nuestra familia, por nuestros amigos, por sexismo, por racismo, por injusticia o por las mentiras con las que el Mundo nos ha engañado, todos tenemos heridas emocionales. Podremos pensar que ya hemos superado lo ocurrido

<sup>1</sup> Ted Roberts, Seven Pillars of Freedom (Pure Desire Ministries International, 2015), 161

<sup>2</sup> Ted Roberts, Seven Pillars of Freedom (Pure Desire Ministries International, 2015), 161

<sup>3</sup> Ted Roberts, Pure Desire (Regal, 2008), 67



en el pasado o que, ya que no seguimos enojados contra algo que sucedió años atrás, pudimos seguir adelante en la vida. Sin embargo, los acontecimientos dolorosos y las heridas ocasionadas por otros pueden tener un impacto enorme en nuestra alma, lo cual nos lleva a sólo atender la herida de manera superficial en vez de sanarla de verdad. Y, como si esto fuera poco, cada persona es creada como un ser único que responde de manera diferente ante acontecimientos dolorosos, de manera que, algo que le causa una herida profunda a una persona pudiera no afectar en lo más mínimo a otra. El poder identificar nuestras heridas emocionales de la vida y sanarlas es una parte crucial del discipulado y de llegar a ser más como Cristo. Si ignoramos nuestras heridas emocionales, limitará en gran manera nuestra habilidad para conectarnos con Dios y con las demás personas por el resto de nuestra vida, hasta que las solucionemos. Como podrás darte cuenta, las formas en las que pecamos y en las que lidiamos con lo que nos ha ocurrido es básicamente “medicar” nuestras heridas emocionales de la vida.

## **“NUNCA PODRÁS SER MÁS MADURO EN LO ESPIRITUAL DE LO MADURO QUE ERES EN LO EMOCIONAL.” —*EL PRINCIPIO EMOCIONAL/ESPIRITUAL***

Un amigo personal, el Dr. James Reeves, explica muy bien por qué es de suma importancia sanar las heridas en lo que él denomina el Principio Emocional/Espiritual. El Principio Emocional/Espiritual manifiesta lo siguiente: “Nunca podrás ser más maduro en lo espiritual de lo maduro que eres en lo emocional.”<sup>4</sup> Dicho con otras palabras, las heridas emocionales que no han sido atendidas ocasionan que “sólo lleguemos hasta el techo” de nuestro crecimiento espiritual. ¿Cómo es esto? Bueno, cuando somos lastimados por otras personas nos llenamos de amargura; nos aislamos; creemos mentiras acerca de nosotros mismos, acerca de Dios y acerca de otros; impedimos que Dios obre en nuestra vida. En síntesis, pecamos. Y, cuando pecamos, nuestra intimidad con Dios y con los demás queda reprimida.

Muy a menudo leemos en las Sagradas Escrituras que la medida de nuestra madurez y de nuestro amor por Dios está directamente ligada a nuestra habilidad para amar a otros. Un ejemplo de esto lo podemos ver en Lucas 10:27, que dice: “‘Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu fuerza y con toda tu mente’ y ‘Ama a tu prójimo como a ti mismo’”. El grado en el que amamos a otros está directamente vinculado con nuestra habilidad de amarnos a nosotros mismos. Y nuestra habilidad para amarnos a nosotros mismos está directamente correlacionada con nuestra habilidad para amar a Dios y el poder comprender quien es Él en realidad. Es toda una progresión. Cuando tenemos experiencias de haber sido lastimados por otras personas, la forma en la que vemos a Dios y a otros queda dañada por lo que “medicamos” estas heridas emocionales con un sinnúmero de maneras diferentes impidiendo así nuestro crecimiento emocional y espiritual.

Al identificar nuestras heridas emocionales y al resolverlas junto con las personas que nos aman y que nos aceptan, podemos comenzar a ver a Dios como lo que Él es en realidad: como un Padre amoroso y personal. Cuando esto sucede, podemos comenzar a vernos a nosotros mismos tal como Dios nos ve: como alguien que es amado, valorado y aceptado. Estas creencias se arraigan en lo que vivimos, en nuestro corazón, lo cual hace que nos acerquemos a Dios y a los demás. Esto es el verdadero discipulado.

---

<sup>4</sup> [cityonahilldfw.com/about-us/](http://cityonahilldfw.com/about-us/)

# SANAR LAS HERIDAS Y RENOVAR LA MENTE

Por Ben Bennett

***Además de todo eso, levanten el escudo de la fe para detener las flechas encendidas del diablo. Efesios 6:16 (NTV)***

El enemigo con frecuencia nos ataca con flechas encendidas en la forma de mentiras que se arraigan en nuestra alma. Estas mentiras se desarrollan por medio del dolor y de las heridas emocionales provenientes de nuestras experiencias de la vida y producen vergüenza y creencias centrales erróneas. A menudo, dichas mentiras pueden operar en el subconsciente, lo cual causa una enorme dificultad para identificar las mismas mentiras, de dónde provienen y los pasos para poder abordarlas de manera práctica.

Estas experiencias dolorosas y mentiras con facilidad pueden llevarnos a desarrollar maneras para lidiar en la vida con problemas de salud emocional y con el pecado habitual. Por ejemplo, tú tal vez creas la mentira de que eres inadecuado la cual está ligada a la herida emocional que llevas dentro debido a que fuiste intimidado por tus amigos cuando eras niño. Cada vez que te enfrentas con una tarea o con algo que representa un desafío, te sientes incompetente debido a aquella herida y lo que terminas haciendo es dejar todo para después para así escapar de los sentimientos de fracaso. En todo este documento vas a encontrar un par de soluciones prácticas para comenzar el proceso de identificar las heridas emocionales provenientes de las experiencias dolorosas de tu vida para poder luego sanarlas y para renovar tu mente a la luz de tu verdadera identidad dada por Dios.

## EJERCICIO: LAS DIEZ PRINCIPALES EXPERIENCIAS MÁS DOLOROSAS

Haz una lista a detalle de tus diez principales experiencias más dolorosas; enfócate en experiencias dolorosas que hayan ocurrido durante tu niñez. Por favor, ten en cuenta que algunas experiencias pueden ser infrecuentes, pero de alta intensidad, por ejemplo: el divorcio de tus padres, la muerte de un familiar, violencia sexual o abuso físico. Otras experiencias pudieran ser frecuentes, pero de baja intensidad, por ejemplo: bullying (ser intimidado), un padre o una madre ausente física o emocionalmente, una mentalidad de que uno tiene que hacer ciertas cosas o comportarse de cierto modo para ser aceptado, el haber sido controlado o manipulado o que te hayan dicho que tenías que ganarte el amor de amigos o familiares por tus palabras o acciones.

Para cada una de las diez experiencias, responde a las siguientes tres preguntas:

1. ¿De qué parte del dolor soy yo responsable y a quién necesito perdonar? (El poder perdonar es un proceso que toma tiempo. Perdonar a otros es esencial para el proceso de sanidad y nos permite a ya no ser controlados por la amargura o por nuestro dolor).
2. ¿Cómo afectó el acontecimiento a las personas importantes en mi vida? (¿Cómo respondieron dichas personas? ¿Acaso me apoyaron o me defendieron?).
3. ¿Cómo ha afectado el acontecimiento mi vida hoy en día? (¿Qué creencias centrales erróneas acerca de mí mismo son las que creo como resultado de dicha experiencia? ¿Cómo sigo reaccionando a dichas experiencias?). Por ejemplo: “Me siento incompetente”, “Pienso que no valgo nada”, “Pienso que no soy digno de recibir amor”. “Temo que me rechacen por lo que diga o haga la gente”. “Temo al fracaso”. Para escapar de todo esto trabajo de más, como en exceso, veo pornografía, paso mucho tiempo en las redes sociales, intento divertirme.

# RENOVAR LA MENTE

***No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Romanos 12:2 (NVI)***  
***Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo. 2 Corintios 10:5 (NVI)***

Una de las maneras más prácticas para renovar tu mente a la luz de tu verdadera identidad dada por Dios, es por medio de meditar en algo denominado “Promesas Personales”. Éstas simplemente son aquellos momentos en los que has experimentado y se ha hecho real una promesa de Dios acerca de tu identidad básica o acerca de quién es Él. Prácticamente, las Promesas Personales te permiten renovar tu mente y sanar de creencias centrales erróneas. A continuación está cómo identificar las Promesas Personales que Dios te da:

## PRIMER PASO

Identifica 3 mentiras centrales que crees acerca de ti mismo, de Dios y de otras personas. A menudo, dichas mentiras están directamente ligadas con algunas de las experiencias dolorosas de tu vida mientras crecías. Ejemplos de mentiras centrales: “No valgo nada”, “No soy digno de ser amado”, “Nunca doy la medida”, “No puedo confiar en la gente”, “Si dejo que las personas se me acerquen, me van a lastimar”, “Dios no me ama”.

## SEGUNDO PASO

Encuentra 3 versículos en la Biblia que combatan cada una de estas 3 mentiras. Por ejemplo, ahora puedes decir: “Sí soy valioso porque soy amado”: La Promesa Personal está en el versículo 1 Juan 3:1 que dice: “Miren con cuánto amor nos ama nuestro Padre que nos llama sus hijos, ¡y eso es lo que somos!”



## TERCER PASO

Identifica una vivencia en tu vida en la que experimentaste la veracidad de este versículo de la Biblia y cuándo Dios te lo mostró en su Palabra. Por ejemplo: “En mi primer año en la universidad, volví a entregarle mi vida a Cristo durante un servicio de alabanza. Cuando lo hice, me sentí muy amado y aceptado por Dios y por otras personas, y pude experimentar lo que es ser un hijo amado de Dios tal como está escrito en 1 Juan 3:1”. Este tercer paso es esencial ya que involucra al lado derecho del cerebro, el mismo lado en el que se almacenan las heridas emocionales, por lo que esto ayuda a que la verdad de las Sagradas Escrituras penetre nuestro corazón, renueve nuestra mente y combata nuestras experiencias dolorosas.

## DESPUÉS //////////////////////////////////

Medita todos los días en el versículo y en la experiencia que tuviste. Al estar meditando en el versículo, cierra tus ojos y visualízate reviviendo la experiencia. Medita en estos versículos de las Sagradas Escrituras cada vez que en tu mente se disparen creencias centrales erróneas antiguas. Por ejemplo: “Cada vez que siento que no valgo nada, cierro mis ojos y visualizo en mi mente la experiencia que tuve durante mi primer año en la universidad y cómo encontré el amor que Dios tiene por mí. Visualizo al grupo de alabanza tocando música y luego recuerdo el amor que sentí de parte de Dios”. Luego cito en voz alta 1 Juan 3:1.

Por último, pecamos debido a que somos pecadores, pero también pecamos porque se peca en contra de nosotros. Desarrollamos maneras para lidiar con las experiencias dolorosas de nuestra vida. Cuando te sorprendas a ti mismo reaccionando al estrés, a situaciones difíciles de la vida o volviendo al pecado habitual, pregúntate a ti mismo cuál dolor de tu pasado se está detonando en tu mente que pudiera llevarte a tu reacción en específico. Por ejemplo, cuando yo era niño y me portaba mal, mi papá era muy estricto y me regañaba con un enojo muy intenso. Esto dejó una herida emocional muy profunda de rechazo en mi alma. Ahora, ya de



adulto, cuando la gente me critica, a menudo vuelvo a sentir que no valgo nada. Comienzo a “medicar” estas emociones negativas por medio del pecado y lo hago comiendo en exceso, estando resentido con la gente, viendo pornografía y trabajando en exceso, y esto para obtener la aprobación de otros. Muchas cosas pueden detonar nuestras heridas emocionales y nuestro deseo de ver pornografía. Para ver hasta dónde pueden llegar estos detonadores, lee el documento que habla sobre 19 detonadores (también está en la página web [josh.org](http://josh.org) en la sección “Porn Portfolio”).