A continuación encontrarás una muestra del libro «¡Gana la batalla en tu interior!» del autora Dra. Lis Milland.

Puedes adquirir el libro aquí:
https://www.editorialunilit.com/gana-la-batalla-en-tu-interior

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros por el correo info@editorialunilit.com

DRA. LIS MILLAND

¡GANA LA BATALLA EN TU INTERIOR!

Métodos eficaces contra la depresión y la ansiedad

Unilit

Publicado por
Unilit
Medley, FL 33166

© 2021 Lis Milland Torres
Primera edición: 2021

Edición: *Nancy Pineda*
Diseño de cubierta e interior: *producioneditorial.com*

Reservados todos los derechos. Ninguna porción ni parte de esta obra se puede reproducir, ni guardar en un sistema de almacenamiento de información, ni transmitir en ninguna forma por ningún medio (electrónico, mecánico, de fotocopias, grabación, etc.) sin el permiso previo de los editores, excepto en el caso de breves citas contenidas en artículos o reseñas importantes.

A menos que se indique lo contrario, el texto bíblico se tomó de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional ® NVI®
Propiedad literaria © 1999 por Bíblica, Inc.™
Usado con permiso. Reservados todos los derechos mundialmente.
El texto bíblico indicado con «NTV» ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation 2008, 2009, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.
Texto bíblico: *Reina-Valera 1960* ® [RVR60] © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988.
Reina-Valera 1960 ® es una marca registrada de las Sociedades Bíblicas Unidas, y puede ser usada solamente bajo licencia.
Las citas bíblicas señaladas con TLA se tomaron del texto bíblico: Traducción en lenguaje actual® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2002, 2004. Traducción en lenguaje actual® es una marca registrada de Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia.
Las citas bíblicas señaladas con BLPH se tomaron de la Santa Biblia *La Palabra* (versión hispanoamericana) © 2010 texto y edición, Sociedad Bíblica de España.
Las citas bíblicas señaladas con (LBLA) son tomadas de *La Biblia de las Américas*®. Copyright © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. www.lbla.org.
Las citas bíblicas señaladas con RVA-2015 se tomaron de la Santa Biblia, *Versión Reina-Valera Actualizada*, © copyright 2015, por la Editorial Mundo Hispano.
El texto bíblico señalado con RVC ha sido tomado de la Versión Reina Valera Contemporánea™ © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011. Antigua versión de Casiodoro de Reina (1569), revisada por Cipriano de Valera (1602). Otras revisiones: 1862, 1909, 1960 y 1995. Utilizada con permiso.
Las citas bíblicas señaladas con DHH se tomaron de *Dios Habla Hoy*®, tercera edición. © Sociedades Bíblicas Unidas 1966, 1970, 1979, 1983, 1994. Dios habla hoy® es una marca registrada de Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia.

Producto: 495948

ISBN: 0-7899-2545-1 / 978-0-7899-2545-9

Categoría: *Vida cristiana / Vida práctica / Autoayuda*
Category: *Christian Living / Practical Life / Self-help*

Impreso en Colombia
Printed in Colombia

DEDICATORIA

Dedico este libro a las personas más valientes que he conocido:

A cada uno de los pacientes que vinieron a la oficina de consejería. Sobre todo, a los que acudieron para vencer depresiones y ansiedades. Me dieron el hermoso privilegio de conocer a profundidad sus almas y poder aplicar la fusión de la ciencia, la espiritualidad y el amor. Gracias por permitirme ser testigo de que no hay victorias imposibles de alcanzar.

A todos los que están atravesando un profundo dolor emocional. Mi mayor anhelo es que en estas páginas puedan encontrar esperanza.

A cada una de las personas que se diagnosticaron con enfermedades de salud mental. Ustedes son guerreros en medio de las sombras. Espero que los métodos presentados y discutidos en este libro sean recursos útiles para que puedan ser, en esencia, felices por encima y más allá de todo lo que puedan estar viviendo.

A los familiares de todas estas personas. El amor de Dios siempre les cubrirá y les fortalecerá.

CONTENIDO

Prefacio 1
Prólogo 5
La caja de las lágrimas 7
Introducción 9
1. El dolor en el alma y su liberación 11
2. La depresión y sus dimensiones 29
3. La psiconeuroinmunología y la Biblia 51
4. Las preocupaciones y los ataques de pánico 63
5. Jesús ante la tristeza y la ansiedad: un modelo a seguir 79
6. El perdón como recurso sanador 91
7. Descubre y restaura al niño interior 111
8. Yo soy más que vencedor 125
9. Los matices del sufrimiento 145
10. Salud mental en el noviazgo y el matrimonio 161
11. Cómo sobrevivir a un divorcio 179
12. Gozo y paz en medio del caos 199
Agradecimientos 215
Acerca de la Autora 217

PREFACIO

Hay palabras, o conceptos, que repetimos de forma automática. Algunos son: amor, misericordia y empatía. No veo estas palabras de forma separada. Las veo como un producto final de las vivencias. Ante las experiencias de la vida, ¿nos hacemos fuertes frente a la adversidad o nos creemos víctimas? ¿Nos sensibilizamos ante el dolor del prójimo y usamos la misericordia que Dios tiene con nosotros como motor para mostrar compasión o cerramos los ojos para no ver?

Nacimos en un hogar donde se respiraba amor, mucho amor. Sin embargo, lo triste es que cada cierto tiempo se asomaba la angustia. Nuestro padre sufría crisis nerviosas producto de su esquizofrenia. Guardo recuerdos bien dolorosos de esas crisis. Primero en nuestra casa y luego en sus ausencias debido a las hospitalizaciones psiquiátricas. ¿Cómo olvidar las lágrimas de nuestra madre? Se le hinchaba el rostro de tanto llorar. Su amor por él era bien profundo. Esas separaciones les afectaban mucho a ambos. Nuestro papá trataba de recuperarse pronto. Estoy segura de que su gran amor hacia nuestra mamá y nosotros, sus hijos, lo motivaba a mejorar lo más rápido posible.

En esa época, no había muchas explicaciones. No se hablaba como ahora de diagnósticos de salud mental. Después de sus salidas del hospital era cuestión de tiempo para que llegara otra crisis. Comenzaba con días donde se ponía muy ansioso y noches de insomnio hasta que estallaba la bomba. Sus ojos tristes y su mirada profunda. Dicen que los ojos son el espejo del alma. Cuando

lo miraba, sentía que su alma gritaba... ¡dolor! ¿Cómo no sentir compasión?

Recuerdo que durante esas crisis era cuando más nos acercábamos a Dios en oración. Al sentir un profundo sufrimiento, ¿a quién vamos si no es a Él? En los días tristes y noches oscuras es que buscamos más su rostro y aprendemos a depender más del Señor.

Hubo unos años de calma. Entonces, en la última hospitalización, el psiquiatra le advirtió que no podía dejar de tomar los medicamentos y así lo hizo. Nuestra madre siempre había sido la proveedora del hogar. Los últimos años que trabajó sufrió de mucha ansiedad y ataques de pánico. Se retiró de su trabajo y, de nuevo, una enfermedad mental hizo entrada a nuestro hogar: la depresión. ¡Qué cruel es esa enfermedad! Ella siempre había sido fuerte de carácter y ahora estaba deprimida. La veíamos triste, prácticamente encerrada en su cuarto, con bajo peso, pensamientos negativos recurrentes, preocupación constante y su total falta de esperanza de que fuera a salir de esa crisis. Todo se complicó porque no quería ir a buscar ayuda profesional para que la evaluaran y trataran. Le temía al prejuicio que existe con los pacientes de depresión.

Nuestro hermano, Antonio, estudió Medicina y cursaba su último año de Psiquiatría. Esto le brindaba los recursos para comprender lo que sucedía. Lis era adolescente y no tenía la madurez suficiente para entender la complejidad de lo que estábamos atravesando como familia. Con nuestro padre enfermo, ahora también se tambaleaba la figura estable que era nuestra madre.

Los hijos de Dios estamos convencidos de que todo lo que sucede en nuestras vidas tiene un propósito. Nuestro hermano dedicó toda su vida profesional a tratar con misericordia y empatía a sus pacientes, porque entendía muy bien el dolor de ellos y de su familia. Lis, siendo jovencita, se aferró a Jesús, nuestro Señor. Así que se percató que Dios estaba obrando en su vida y desarrollando una gran sensibilidad. La llenó de su amor y le enseñó a amar al prójimo. También se dio cuenta de que su vida se la dedicaría a Él, quien la dirigió a estudiar una carrera en el campo de la salud mental y a sanar personas con heridas emocionales. Antonio y Lis

son un ejemplo de que en la vida no se trata de lo que nos pasa, sino de lo que decidimos hacer con esas experiencias. De modo que trasformaron el dolor de la enfermedad de nuestros padres en una misión de amor.

A pesar de vivir en un ambiente donde había enfermedades mentales, éramos felices. La valentía y el tesón de nuestra madre la mantenían en pie para que no careciéramos de nada, en especial de grandes dosis de afecto. El matrimonio de nuestros padres fue sólido. Ya en la vejez nuestra madre sufrió de demencia vascular y nuestro padre se volcó en atenciones hacia ella como muestra de que estaba agradecido por los años que lo apoyó y batalló con su propia enfermedad. Todo ese amor se expandió a nosotros tres porque nos amamos infinitamente.

Estoy segura de que el propósito de mi amada hermana Lis al escribir este libro es darles esperanza a los pacientes con depresión y ansiedad. Su gran anhelo es que todos veamos con ojos de amor, misericordia y empatía a esta población. Que no hagamos juicios sobre ellos, ni sobre sus familiares, que nos eduquemos e interioricemos que su batalla es fuerte, pero que se puede ganar.

Dalia Rubí Milland
Autora del libro *Te quiero mucho*

PRÓLOGO

Cuando supe del título de este libro y la relación con su autora, me pareció el ángulo cóncavo y convexo entre ambos. La Dra. Lis Milland ha sido amiga y colaboradora de nuestra emisora por más de quince años. En el transcurso de estos años la he visto enfrentar batallas gigantescas, como el diagnóstico de cáncer, para colmo de tiroides, que llegó hasta el nervio recurrente de la voz. Esto provocó que por meses su voz se apagara, cuando este era el instrumento primario para transmitir el hermoso conocimiento que Dios le ha dado como terapeuta de individuos, parejas y familias.

La voz de Lis Milland es dulce, produce calma y paz de manera inmediata. Capta la atención de sus oyentes para escuchar la medicina que sale de sus labios. Así que imaginen la enorme batalla que enfrentó al recibir el diagnóstico y la consecuencia de la pérdida de su voz, entre otras cosas. El Señor la sanó de manera milagrosa. No solo está libre de cáncer, sino que hoy en día su voz es más potente que nunca.

A pesar de esa batalla, nunca cerró su oficina de consejería. Tampoco puso en «ESPERA» su carrera profesional y ministerial, tanto en Puerto Rico como en Latinoamérica, donde Dios le había abierto puertas en cientos de iglesias y organizaciones para ministrar al corazón de la gente. Nunca dejó de venir a la emisora para hacer el programa radial, guiando a los radioescuchas a una terapia grupal nacional.

No le quito crédito al que habla de vivencias que no ha experimentado nunca en su vida. A mí me ha tocado hacerlo en charlas o predicaciones para transmitir un mensaje. Sin embargo, siempre

hay algo que tengo clarísimo y es que quien habla sobre un tema de vivencias propias tiene un panorama más amplio de cómo es estar dentro de esas batallas, de cómo se ve la vida con la óptica profunda de haber estado allí y de la sensibilidad que se necesita para ser comprendido en el proceso. A fin de entender a otros inmersos en sus batallas, Lis Milland es como el cazahuracanes, pues ha estado dentro de los huracanes categoría cinco. Sabe muy bien lo fuerte que son los vientos y el peligro que representan para la vida misma.

La Dra. Milland enfrentó el diagnóstico de cáncer de su esposo, simultáneamente con el suyo, así que como creyente sabe lo que se siente a nivel de pareja manejar juntos las batallas. Nos ha confesado sus momentos más duros y de haber llorado mucho. Sin embargo, una voz en su interior nunca se apagó, la que le decía: «Lis, gana la batalla en tu interior». La voz del Espíritu Santo guio a Lis por el camino donde se ganan las batallas, donde puedes recibir sanidad de una autoestima herida, de una enfermedad catastrófica, de una codependencia, de unas carencias que te consumen, pero que Dios está enloqueciendo de amor para llenártelas todas y para demostrarte que Él es un Padre perfecto y siempre fiel.

Siéntate a leer este libro. Su autora tiene las credenciales académicas, los años de experiencia profesional y el conocimiento bíblico para hablarte de esas pruebas que nos mueven el piso. De esas vivencias fuertes de la vida que nos han hecho mucho daño y que parecen insuperables. Creo que la lectura de este libro te ayudará a cambiar la óptica cuando sientas que te estás rindiendo. Te dará esperanza donde pensabas que ya no la había.

Anímate, pues Lis Milland conoce muy bien cómo te sientes. Lo ha vivido como tú. Ya con sus batallas superadas, la autora te muestra los mecanismos que la ayudaron a ser hoy una mujer sanada de cáncer y, a la vez, sanada en su interior como hija de Dios. ¡Te invito a que ganes la batalla en tu interior!

Juan Carlos Matos Barreto
Presidente
Nueva Vida 97.7 FM & TV

LA CAJA DE LAS LÁGRIMAS

Hoy es viernes. Se completó una semana de terapias. Se acabaron los pañuelos desechables que secan las lágrimas en la oficina de consejería.

La caja está vacía... ¡pero está tan llena de liberación!

A veces no se escucha otra voz que no sea la que hablan las lágrimas, pues estas son el lenguaje del alma en dolor. Para mí no existen palabras más eficaces que ellas. Son las oradoras más elocuentes.

La mayoría, ya se habían manifestado en las noches más oscuras. En esas que son tan largas que parecen no tener fin.

El amanecer no se asoma, aunque el espíritu lo implora.

Algunas lágrimas tienen que ver con un trecho infinito. Vienen del pasado. Tienen una historia.

Ninguna persona merece las lágrimas de nadie. Y si las mereciera, no les haría llorar.

Hay unas lágrimas que hablan de alegría, de ilusión, de sueños cumplidos... otras hablan de traiciones, pérdidas, incertidumbres, tristezas, desamor.

Unas son por oraciones que no se han respondido. Otras son por la celebración de una plegaria convertida en realidad.

Cada lágrima les enseña grandes verdades a los pacientes... ¡y a mí también!

Ninguna de ellas avergüenza. Algunas cargan transformación. Y TODAS, todas, nos hacen ver a Dios.

Otra caja de lágrimas se pondrá en la mesita. Manos temblorosas pañuelos sacarán.

Aves volarán.

INTRODUCCIÓN

Sin lugar a dudas, estamos viviendo tiempos duros, críticos y turbulentos que han desencadenado en las personas crisis, inestabilidades, desesperanza, falta de ilusiones, desgano, pesadumbre, ansiedad, depresión y hasta deseos de no vivir. Esto representa un gran desafío para el alma, generando batallas internas profundas y muchas veces secretas.

Aun cuando las tensiones pueden venir del exterior, ninguna circunstancia logra vencerse de manera satisfactoria sin que primero le ganemos a las peleas de nuestro interior. La victoria total se da en un proceso similar al de las rosas cuando florecen: de adentro hacia afuera.

Este libro pretende brindar recursos útiles y prácticos para los momentos difíciles que atraviesa el alma. Se adentra en los pasillos más recónditos del ser interior, trayendo alivio y esperanza a la persona que batalla con la ansiedad o con la depresión. La intención no es más, ni tampoco menos, que el lector encuentre las fortalezas necesarias para mantenerse en pie de forma espiritual y emocional, aun cuando las circunstancias y las luchas quieren tumbarle al suelo.

¿Cómo podemos lograr que las pruebas, las pérdidas, las desilusiones, las traiciones, los rencores, las tormentas y los desafíos de la vida tengan un propósito más allá del dolor en el alma? A través de este libro, descubrirás la forma en que se transforman esas luchas en una plataforma de lanzamiento para el cumplimiento de nuestros propósitos en Dios.

La ansiedad y la depresión no tienen que ser lugares de permanencia. Son lugares de trascendencia. No son la zona para quedarse

a acampar. Son la zona desde donde somos catapultados. Esto quiere decir ser lanzados de una forma gloriosa y más allá de lo que podamos imaginar.

Ningún hijo de Dios está destinado a perder la pelea contra la ansiedad y la depresión. Lo descubrirás en las fusiones transmitidas en esta lectura. Se trata de una combinación de lo que se establece en la Palabra de Dios, la discusión de casos de pacientes que he visto por más de veinte años como consejera profesional de líderes y ministros cristianos, la presentación de las técnicas más avanzadas dentro del campo de la psicología y las experiencias personales.

Como tú, soy una persona que ha luchado en la vida y ha sufrido. Estoy agradecida del Señor porque he descubierto la ruta del gozo y la plenitud. No necesariamente debido a que las circunstancias externas hayan sido las mejores, ni porque no hayan llegado malas noticias, ni porque situaciones hayan cambiado, sino porque he hecho un trabajo conmigo misma. Les puedo garantizar, de primera mano, que a ningún seguidor de Cristo se le ha vencido jamás en ninguna pelea, incluyendo las que provienen del ser interior.

¡Gana la batalla en tu ser interior! te guiará a comprender que, sin importar cuán desolada y desalentadora pueda ser nuestra realidad interna o externa, Dios es mucho más grande que nuestras crisis. Él es amor y te alcanzará, cubrirá, levantará y sanará. Ese profundo amor te hará ganar y, al final, podrás gritar con ambos brazos en alto: «¡Vencí en el nombre de Jesús!». Del valle de sombra de muerte te transportarán hacia una brillante victoria.

«No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».
Filipenses 4:6-7

CAPÍTULO 1

EL DOLOR EN EL ALMA Y SU LIBERACIÓN

«Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas».
Isaías 43:2

En la Navidad del año 2018 fuimos a una hermosa feria en Miami durante nuestro período de vacaciones por las festividades. Contemplábamos extasiados el fascinante entorno en el que sobresalían millones de luces destellantes en aquella imponente noche. Nuestros labios vestían sonrisas que se desbordaban en el rostro y llegaban hasta el corazón.

Hacía un año mi esposo y yo habíamos sobrevivido al cáncer cuando nos lo diagnosticaron de manera simultánea. Los dos escuchamos las palabras: «Tienes cáncer». Cuando se experimenta algo como eso, ya nada pasa inadvertido. Todo se valora y aprecia. Nunca más la vida pasa por uno, sino que uno pasa muy consciente por cada experiencia de la vida. Aun lo que antes parecía muy simple, ahora es lo más delirante del universo.

Una de las atracciones en la feria a las que entramos con nuestro hijo Adrián Emmanuel fue un laberinto. Las prioridades propias de un niño hicieron que corriera y entrara a ese fascinante mundo

desconocido. Le dio miedo y, como una típica madre hispana, me vestí de concentración para protegerlo en medio de todas esas monótonas paredes que pretendían engañarnos. Así es el rigor de la vida; aun con sus bellezas existe la probabilidad de aparecerse un camino de puertas falsas.

En los laberintos de la vida puede llegar el temor de que no podremos lograr salir. A todos nos ocurre en algún momento. He escuchado a miles de pacientes en mi oficina de consejería referir que temen que el dolor en el alma nunca los abandonará, que las lágrimas no cesarán de derramarse, que los gritos nunca terminarán, que la angustia del interior no desaparecerá. Sienten que la puerta de salida de ese laberinto tan incierto jamás se encontrará. Es un laberinto de batallas, de conflictos sin respuestas y de angustia profunda. Se preguntan: «¿Alguna vez podré ganar la batalla en mi interior?».

Buena parte de nuestra existencia la podemos pasar en un laberinto. La vida se compone de momentos buenos y de otros con grandes desafíos. Esta gran verdad la reveló nuestro amado Señor Jesús cuando dijo:

> *«Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anímense! Yo he vencido al mundo».*
>
> Juan 16:33

A menudo, estamos en esos pasillos anchos de bienestar, felicidad y libertad: cuando recibimos una buena noticia, cuando nos casamos, cuando llega a nuestra vida un hijo, cuando nos dan un ascenso en el trabajo, cuando logramos alcanzar una meta académica o ministerial. Sin embargo, a veces en la vida llega el zigzagueo de una mala experiencia y notamos lo que se siente al estar en el hoyo más profundo y sin mucha claridad de cómo vamos a salir de ahí.

El discernimiento es muy necesario en los laberintos de la vida para poder distinguir cuál puerta evitar a fin de no chocar y

lastimarnos, y por cuál dirigirnos y encontrar la salida con la ayuda del Señor, que a la vez es una entrada a nuevas dimensiones.

El amor por mi hijo, para que se sintiera seguro, hizo que los complejos círculos se convirtieran en galerías rectas. Me mantuve firme, consciente de que quien escribe con valor en el alma de un niño a través de las experiencias, lo hará con un mensaje que quedará grabado por siempre. Al lograr salir, Adrián comenzó a llorar, mirándome con sus intensos ojos negros que parecen dos brillantes botoncitos. Era un llanto mezclado de liberación del temor con el alivio de que ya habíamos salido. Conozco esa sensación; ¿y tú la conoces? Es la que experimentan las personas cuando se liberan del dolor en el alma. Es la misma experiencia que tuvo que haber vivido el salmista cuando expresó:

> *«Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado. Tu vara y tu cayado me protegen y me confortan».*
>
> Salmo 23:4, NTV

Creo que la sensación de liberación del dolor en el alma la conocieron muchos personajes bíblicos. Fueron tan humanos como nosotros y atravesaron laberintos de circunstancias de vida muy parecidos a los que experimentamos todos, y sintieron emociones muy semejantes a las nuestras. Daniel tuvo que haberla vivido cuando lo liberaron del foso de los leones. José cuando lo sacaron de la cisterna. Pedro cuando pudo salir de la cárcel. Jonás cuando lo expulsaron desde el vientre del gran pez. David cuando venció a Goliat. Los discípulos cuando se calmó la tempestad. La mujer del flujo de sangre cuando se sanó de su enfermedad. Marta y María cuando vieron a su hermano Lázaro salir de la tumba. Al igual que estos personajes se libraron de sus laberintos, nosotros podemos liberarnos también.

Cuando ya estábamos totalmente afuera del laberinto en la feria, mi hijo me dijo con voz autoritaria: «Mamá, vamos a pasar por el laberinto otra vez». Ha estado rodeado de personas que le han

enseñado a no rendirse y a seguir intentándolo. Frente al dolor emocional hay que grabar esto en el fondo de nuestro ser: Aunque pueda parecer que los quebrantos procuran desbaratar la vida, no lo lograrán. Hay que seguir luchando una vez más. Creyendo la promesa del Señor:

> *«Nunca te dejaré; jamás te abandonaré».*
>
> Hebreos 13:5

En esa segunda ocasión, cuando salimos del laberinto, ¡Adrián salió riendo a carcajadas y dando saltos de alegría! Es que cuando ya sabemos que Dios nos salvó una vez, tenemos total convicción de que lo podrá volver a hacer y de una forma más gloriosa que la vez anterior. Dios lo hará de nuevo. Verás su fidelidad. A veces no sabemos cuáles serán sus estrategias, ni el tiempo preciso. Sin embargo, Dios lo hará otra vez. Ya lo dice la Biblia:

> *«La gloria postrera [...] será mayor que la primera, ha dicho Jehová de los ejércitos; y daré paz en este lugar, dice Jehová de los ejércitos».*
>
> Hageo 2:9, RVR60

SUMERJÁMONOS EN LAS PROFUNDIDADES DEL DOLOR EMOCIONAL

Sentir dolor es algo que no le gusta a nadie. Probablemente cuando pensemos en el dolor lo hagamos en un dolor de tipo físico, en heridas o enfermedades. No obstante, también existe otro tipo de dolor que todos hemos sentido en algún momento y que nos genera un gran sufrimiento: el dolor emocional que pueden causarnos nuestras vivencias o la falta de estas.

Cuando el dolor emocional domina la vida de una persona, provoca que se aleje de la felicidad y que viva con profundas

insatisfacciones. Según algunos estudios, la depresión clínica está diez veces más alta en la actualidad que hace cien años atrás. La Organización Mundial de la Salud ya había pronosticado que en el 2020 la depresión se convertiría en la segunda causa de las enfermedades en el mundo.

El dolor emocional es una de las peores cosas que se experimentan. Podemos tomarnos una pastilla para lidiar con un dolor físico, pero no existe ningún medicamento que «cure» el dolor emocional. No podemos evitar sentirlo, pero sí podemos decidir que no regirá nuestra vida.

Entonces, ¿cuáles son los dolores emocionales más comunes que veo en mis pacientes?

1. Carencias psicológicas del niño interior

«¿Puede una madre olvidar a su niño de pecho, y dejar de amar al hijo que ha dado a luz? Aun cuando ella lo olvidara, ¡yo no te olvidaré!». (Isaías 49:15)

La forma en que nos sentimos con la vida, en cómo nos vemos a nosotros mismos y gran parte de nuestras emociones en la adultez pueden estar relacionadas a experiencias de nuestra historia, sobre todo las que se tuvieron durante las primeras etapas. Se considera que casi todas las situaciones emocionales complejas de la vida adulta tienen como raíz asuntos de la niñez que no están resueltos. Las experiencias de la infancia marcan nuestra personalidad.

En muchos casos, ya contando con un cuerpo adulto, puede haber unos comportamientos que responden a las carencias psicológicas del niño interior. Cuando los dolores de la niñez no se han resuelto y surgen en la adultez, genera toda una serie de síntomas como culpa, temores, inseguridades, vergüenza, depresión, ansiedad, adicciones, pobre autoestima y conductas autodestructivas, entre otras. Han sido muchas las veces, en la oficina de consejería que, cuando las personas no han podido entender sus depresiones y ansiedades basadas

en sus experiencias presentes, hemos encontrado las respuestas en el niño interior.

Hay quienes tuvieron una niñez feliz, pero entiendo que esa no es la realidad en la mayoría de las personas. Por eso te invito a que en este instante te conectes con los recuerdos más significativos de la niñez. Es posible que logres conectar algunas angustias presentes con las vivencias que tuviste en esas primeras etapas. Cada una de dichas vivencias atravesadas, ya sean a nivel consciente o inconsciente, tiene un impacto, nos marca y nos predispone a nuestros estados anímicos de la vida adulta. Quizá esas experiencias las vivieras con mamá, papá, abuelos, tíos, primos o con cualquier otra persona significativa. No te reprimas en este momento. Deja que fluyan las memorias. Cuando se reprimen los sentimientos, en especial la ira y los temores, físicamente eres adulto, pero por dentro permanecerá el niño interior herido. Sin lugar a dudas, todas las experiencias dejan huellas, y se manifiestan en la forma en que nos sentimos y nos comportamos.

Cuando el niño interno está herido, sintiéndose con carencias emocionales y afectivas, impacta al adulto con anhelos que puede ser incapaz de satisfacer. Esto los lleva a tornarse asfixiantes en sus relaciones interpersonales, lo que los introduce en un ciclo con dependencias emocionales enfermizas, abonando la depresión y las ansiedades intensas.

Puedes librarte en sanidad y restauración de los efectos de las desafortunadas experiencias que tal vez tuvieras en la niñez. ¡Nunca es tarde para lograrlo!

He sido testigo de cómo muchas personas han podido librarse de los recuerdos dolorosos de la infancia y lograr una reinterpretación de las experiencias que atravesaron en esa etapa, aun de las más duras. Esto se obtiene a través del perdón, el entendimiento, tomando la decisión de dejar la historia de dolor y desvestirse del traje de víctima para colocarte el de sobreviviente.

2. Sobrevivencia al abuso

«En mi primera defensa, nadie me respaldó, sino que todos me abandonaron. Que no les sea tomado en cuenta. Pero el Señor estuvo a mi lado y me dio fuerzas». (2 Timoteo 4:16-17)

Nuestra personalidad y la forma en que vemos la vida se han formado en gran medida según las relaciones que hemos tenido a lo largo de nuestra historia, sobre todo las que hemos tenido en el seno del hogar de origen y otras relaciones importantes como son las de pareja. Las figuras significativas transmiten los valores, la forma en que nos vinculamos y también nos proporcionan un cúmulo de experiencias importantes.

Algunas vivencias son hermosas y dignas de recordar, pero otras son duras y angustiantes, como el abuso en cualquiera de sus manifestaciones: emocional, físico, sexual, rechazo o abandono. Existe una relación directa entre lo que es haber sobrevivido al maltrato y desarrollar depresiones o trastornos de ansiedad.

Los traumas del abuso tienen una manera de quedarse en nuestras mentes. Los recuerdos pueden llegar de forma automática aunque no los busquemos conscientemente. Muchas veces podemos estremecernos ante los recuerdos. En algunos casos, estas memorias pueden presentarse de forma más frecuente de lo que la persona quisiera. En el proceso de consejería, he escuchado a una gran cantidad de pacientes decirme que quisieran apagar o borrar esos recuerdos.

Borrar lo que hemos vivido a lo largo de nuestra historia no es posible, pero creo firmemente que podemos ser libres de manera emocional y espiritual de los efectos del abuso para ser felices en el presente. Luego, lo que es más importante, seguir adelante en los grandes y extraordinarios planes que el Señor tiene para cada uno de nosotros.

Los dolores emocionales que se acarrean al ser víctimas de abuso son muy reales. De modo que a menos que se tenga la valentía para destaparlos, enfrentarlos y sanarlos, pueden tener un

impacto muy fuerte y duradero en nuestras vidas. A medida que te vayas adentrando en estas páginas descubrirás cómo hacerlo.

He conocido a miles de personas que en el presente lo tienen todo para ser felices, pero debido a que no han podido restaurarse del abuso experimentado, no disfrutan de bienestar, plenitud ni paz. Estoy agradecida del Señor por la valentía de muchas personas que han ido a mi oficina de consejería, talleres de sanidad interior o conferencias con la intención de resolver sus historias de dolor. Yo misma también he tenido asuntos que resolver como consecuencia de actos de personas que me dañaron y lastimaron. Me siento bendecida porque me considero un milagro de Dios. No me puedo imaginar lo que sería mi vida hoy día si no hubiera perdonado y sanado; es probable que estuviera viviendo en amargura y con muchas ataduras.

Entre los efectos emocionales del abuso encontramos los siguientes:

- **Ira:** Las personas que fueron víctimas de abuso suelen experimentar ira por lo que han sufrido de manera injusta. Esa ira se puede manifestar a lo largo de la vida y proyectarse en diferentes relaciones interpersonales.
- **Desesperanza:** Esta es la sensación de que nada bueno sucederá, ni en el presente ni en el futuro.
- **Miedo:** Los sobrevivientes de abuso pueden crear todo tipo de temores, incluyendo fobias. Desde el punto de vista psicológico, el miedo puede paralizar a una persona y estancarla cuando gobierna su vida.
- **Complejos:** Una persona maltratada tiene la tendencia a sentirse insegura consigo misma y a compararse con los demás.
- **Desconfianza:** Hay suspicacia y temor de que, tarde o temprano, las demás personas les van a fallar o a dañar.
- **Sentimientos de culpa:** Suele asomarse la creencia de que la víctima tiene la responsabilidad por el abuso. Nada más lejos de la verdad.

- **Perfeccionismo:** Podemos entrar en frenesíes de cumplir a cabalidad y a la perfección con todos nuestros papeles buscando la aprobación y admiración de los demás.
- **Amargura:** Cuando existe el dolor de la raíz del abuso en cualquiera de sus manifestaciones, la percepción de la vida puede volverse amarga.
- **Sentimientos de inferioridad:** Puede existir la sensación de que no somos tan buenos como otras personas y que caigamos en la comparación con la idea de que los demás son superiores a nosotros.
- **Actitud defensiva:** Con frecuencia las personas sobrevivientes de abuso pueden tornarse agresivas como una forma de protección, pues permanecen vivos los sentimientos de maltrato.
- **Escapismo:** Cuando el dolor emocional es agudo y latente, se pueden buscar mecanismos para escapar como lo es el abuso de alcohol y drogas, y la adicción a las compras, al trabajo, a la tecnología, a las redes sociales, al juego o a la comida.
- **Envidia:** Puede haber un impulso de querer lo que tienen otras personas. Con facilidad podemos resentirnos por las bendiciones de otros y ser infelices si no las tenemos de la misma manera que ellos.
- **Juicios:** Cuando hay una pobre autoestima como resultado del abuso, se puede presentar un comportamiento en el que se critica constantemente a los demás, a fin de desviar su pobre insatisfacción personal.
- **Sentimientos de fracaso:** Puede ser que nos consideremos a nosotros mismos como unos fracasados, aunque las circunstancias y nuestros logros reflejen todo lo contrario.

Vivir estancados en el dolor del abuso evita que disfrutemos el tipo de vida que Dios quiere que tengamos. El mundo está lleno de demasiadas personas insatisfechas, frustradas, cansadas, desmotivadas, sin esperanza y que no se sienten realizadas.

En gran parte, esto se debe a que quizá estén permitiendo que el dolor del abuso tome las riendas de sus emociones y sus estados de ánimo. Te exhorto a que no lo permitas, y si ya lo has hecho, hoy mismo puedes comenzar a rectificarlo. La primera etapa para lograrlo es que tomes la decisión de que no quieres vivir más así. En este instante repite conmigo: «Decido liberarme del yugo del abuso para ser feliz».

3. Cuando llegan las pérdidas

«Los que sembraron con lágrimas, con regocijo segarán». (Salmo 126:5)

Las pérdidas son parte del camino de la vida. ¿Quién no las ha experimentado? Todos las hemos vivido. Las pérdidas son inevitables, pero vivir en estado de aflicción por ellas es una decisión. Con el pasar del tiempo se suele comprender con mayor claridad que las pérdidas vividas son piezas de un rompecabezas muy grande que aún no conocemos cuando estamos pasando por el punto rojo del dolor. Puede ser que en este momento necesites estas palabras: «Lo que no comprendes ahora, lo vas a entender después».

Suele ser una experiencia de gran revelación y madurez espiritual cuando pasamos por pérdidas. Lo puedo testificar de primera mano porque he atravesado pérdidas muy duras como: la muerte de mis padres con ocho meses de diferencia entre una y otra, la pérdida de un matrimonio en mi juventud, la pérdida de la autoestima después de ese divorcio, la pérdida de bienes materiales por un fuego en mi casa, la pérdida de la salud de mi esposo cuando lo diagnosticaron con cáncer, la pérdida de un potencial embarazo y la pérdida de mi salud hace cuatro años atrás cuando sobreviví al cáncer, solo por mencionar algunas.

Estoy agradecida del Señor por cada una de las vivencias en las que he sufrido por todo lo que he aprendido. Me han revelado aspectos del carácter de Dios que no conocía y me han contactado con fortalezas internas de las que no era tan consciente. Por sobre todas las cosas, las agradezco porque me permiten ser

empática con cada uno de mis pacientes y con las personas que tengo el privilegio de ministrarles sanidad interior.

Es de suma importancia que nos concentremos más en las bendiciones que tenemos en la vida, en lugar de aferrarnos a las pérdidas. Es maravilloso descubrir y agradecer todas las cosas y experiencias extraordinarias que disfrutamos. En este preciso instante puedes identificar todas las cosas estupendas que te rodean, y las maravillosas personas que amas y que te aman.

Por cada lágrima derramada, hay una risa que florece en el espíritu por lo que estamos ganando en el proceso de pérdida. Nunca olvides esto: en cada pérdida hay ganancias. Lo que sucede es que cuando el alma llora por lo que está perdiendo, el espíritu está riendo muchísimo por la ganancia adquirida. Entonces, el secreto está en descubrir cuáles son esas ganancias en medio de las pérdidas.

Cuando las cosas van bien, y casi a pedir de boca, nos sentimos satisfechos y felices. En cambio, estoy convencida que el sentido de la vida no tiene que perderse cuando nos enfrentamos a los más crudos inviernos. Lo cierto es que de ahí pueden manifestarse las más deslumbrantes primaveras.

Un fundamento para lograr la estabilidad en medio de las pérdidas es mantener activa la gratitud y la confianza en el Señor. He aprendido a dar gracias y a depender del amor de Dios para bendecir cada una de las experiencias que me ha tocado vivir, y derivar lo mejor que me traen para crecer como persona y ministra del evangelio de Jesucristo. No es fácil, pero deseo con todo mi corazón que puedas lograrlo.

Te recomiendo que todos los días expreses gratitud por el milagro de la vida, más allá del dolor de las pérdidas, y verás que es una de la formas de disfrutar de la victoria que se pagó para ti en la cruz del Calvario. Agradece por todo lo que tienes y por lo que no tienes. Por quienes están y por quienes se fueron. Por la salud y por el milagro de tu curación. Por la abundancia y por la escasez. Por la petición contestada y por la que aún no se ha manifestado. En cualquier tipo de pérdida siempre hay asuntos profundos implicados y la gratitud es una

forma de ponernos en contacto con ellos. Cuando damos gracias, nos conectamos con lo mejor y más valioso de los procesos.

4. Pobre autoconcepto

«Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien». (Salmo 139:13-14)

Una baja autoestima es aliada de experimentar una forma de vida que se aleja por completo de lo que es el anhelo del corazón de Dios para sus hijos. Lo triste y lamentable es que el mundo está lleno de personas con un pobre autoconcepto: inseguras, acomplejadas, con poca satisfacción personal, que no han podido ver lo extraordinarias que son y que no se valoran a sí mismas.

Cuando permitimos que las experiencias negativas del pasado y del temor al rechazo de otras personas determinen nuestros estados anímicos, nos sentiremos infelices. También estaremos confundidos, y tendremos una sensación de frustración constante. Es imposible estar contento con la vida si estás inconforme contigo mismo, si no te amas lo suficiente y te rechazas.

Como creyentes en Jesucristo, tenemos el privilegio de la herencia de una identidad que nos ha dado Él. Cada vez que seas consciente de un bajón en tu autoestima, recuérdale a tu alma sobre esa identidad que tienes en Cristo, aunque los mensajes directos o indirectos de gente que ha sido significativa te hayan gritado lo contrario. Según la Palabra de Dios, tú eres:

- su hijo
- embajador de Cristo
- heredero
- amado
- creación perfecta
- escogido
- bendecido
- sellado para gloria
- vencedor
- la niña de los ojos de Dios
- linaje escogido
- libre en Cristo
- perdonado
- justificado
- redimido
- una nueva criatura

Saber lo especial y valioso que eres para Dios y que Él tiene un plan maravilloso para tu vida, te capacitará para conectarte con tu verdadero diseño, sin importar los mensajes que te hayan dado sobre ti mismo las experiencias o las personas. Cuando nos alineamos con la opinión que Dios tiene de nosotros, comenzamos a liberarnos del dolor emocional de un pobre autoconcepto.

Puede ser que te hayas enfrentado en la vida con diferentes experiencias que te hayan hecho sentir que no vales, que no sirves, que no eres suficiente ni que eres digno de recibir amor. No permitas que sigas arrastrando un sentimiento de rechazo por los comportamientos que tuvieron otras personas contigo. Entiendo muy bien que para mí es fácil escribírtelo y que para ti debe ser un gran desafío lograrlo. Puede ser que hayas intentado sanar tu autoestima por años y que esto te causara una gran herida. Respeto y valido tu dolor.

El dolor emocional de un pobre autoconcepto es uno de los más agudos que puede experimentarse. La buena noticia es que nunca es tarde para comenzar a amarnos a nosotros mismos y gustarnos. Si Jesús te amó lo suficiente como para morir por ti, nunca debes menospreciarte, criticarte ni desvalorizarte. El precio pagado por ti fue bien alto debido a lo especial que eres.

5. Crisis de fe

«*Nosotros amamos a Dios porque él nos amó primero*». (1 Juan 4:19)

Hasta cierto punto se considera normal que en la experiencia de la fe se tengan dudas, incertidumbres y una serie de preguntas formuladas como resultado de estar inmersos en las crisis que atravesamos en este viaje terrenal. En algún momento dado, todos nos podemos replantear nuestras creencias, y esto es un asunto esperado como parte de nuestra reflexión e introspección en la vida. Al final, el hecho de tener una crisis de fe puede tener un resultado positivo. Toda fe que llega a ser madura ha pasado por estos instantes de vacilación.

Mediante la experiencia de mi propia relación con Dios, y en la intervención con otras personas, me he dado cuenta de que un alto por ciento de la gente, ya sea de manera vaga o de una forma más intensa, han pasado por crisis espirituales. Hay quienes pueden pensar que Dios les ha fallado, que no ha cumplido lo que les ha prometido, que no contesta sus peticiones, que tiene hijos favoritos, que no les ama, que se siente enojado con ellos o hasta dudan de su existencia.

Es absolutamente extraordinario vivir en la realidad de que podemos ser libres de las crisis espirituales y que siempre hay espacio para la reconciliación con Dios, pues la forma en que nos ama provee los medios hacia este fin. A través de la gracia de Dios podemos ver en acción su intención continua de relacionarse con nosotros mostrándonos su misericordia, perdón y poder infinito.

¡La misericordia de Dios es nueva cada mañana! Es un regalo maravilloso que nos permite vivir en libertad. Cuando la percepción de Dios se distorsiona y la crisis de fe se basa en la creencia de un Dios punitivo, sádico y castigador, abrimos la puerta a nuestro deterioro emocional. Como resultado, esto puede ser un factor precipitante de depresiones o ansiedades clínicas.

En los procesos de restaurar la fe, se debe llegar a un punto donde se diga: «No entiendo ciertas cosas que han ocurrido en mi vida, pero confío en ti, Señor». Debemos soltar todo tipo de amargura, y eso incluye la que podamos tener sobre Dios. Nuestra primera meta debe ser la de desarrollar una relación con Dios basada en su amor por nosotros y en el nuestro por Él.

Oración

Amante Dios y Padre celestial:
Delante de ti presento mi vida. Todo mi ser te pertenece. Mi alma se abre por completo a fin de ser llena de tu amor, paz, bienestar, fortaleza, sanidad y liberación. Estoy firme para entregarte mis temores, inseguridades,

heridas, recuerdos dolorosos, miedos, angustias, incertidumbres y hasta la falta de fe. Cuando me invada el dolor emocional, decidiré confiar en ti. Cuando mis pensamientos sean unos llenos de agobio, decido entregártelos a ti. Cuando a mi puerta toque la tristeza, decido ser vivificado en ti. Cuando la ansiedad haga su entrada, decido sustituirla por la experiencia de tu paz que sobrepasa todo entendimiento. Confío en ti. Tu gracia es suficiente y me llena de la fortaleza que necesito. Por encima y más allá de los golpes que le infligieron a mi alma, escojo ser libre. En el poderoso nombre de Jesús, amén.

Afirmaciones

Te invito a que repitas las siguientes afirmaciones:

- Hoy decido ser feliz.
- Soy valioso.
- Soy amado.
- Creo en Dios y creo en mí.
- Soy perseverante.
- Soy alegre.
- Soy fuerte.

Tus propias afirmaciones

Ejercicios para contestar, reflexionar y aplicar

1. Según tus experiencias, ¿cómo defines el dolor emocional?

2. Escríbele una carta de sanación y liberación a tu niño interno en la que le brindes mensajes de aliento y restauración respecto a las siguientes experiencias:

Abandono:

Rechazo:

Maltrato:

3. Enumera cinco pérdidas que tuviste en la vida y, luego, transfórmalas en ganancias.

Pérdidas:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

Ganancias:

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

4. Contesta: ¿Cómo puedo fortalecer mis estados anímicos reforzando mi autoestima y amándome a mí mismo en forma más madura?

_____

_____

_____

_____

5. Identifica si has tenido crisis de fe a lo largo de tu vida y explica cuáles fueron las lecciones que derivaste de esas experiencias.

_____

_____

_____

_____