

A continuación encontrarás una muestra del libro
«¿Vulnerables o no?» del autor Dr. Heberto Becerra

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/vulnerable-o-no>

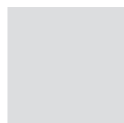
Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com





VULNERABLES O NO

EL MEJOR ANTÍDOTO
CONTRA LO QUE NOS
PARECE IMPOSIBLE



DR. HEBERTO BECERRA



CONTENIDO

<i>Prólogo</i>	1
<i>Prefacio</i>	3
<i>Introducción: ¿Sabías que eres muy vulnerable?</i>	5
1. ¡Si Él me pusiera a prueba!	7
2. ¿Qué es la vulnerabilidad?	13
3. ¿La falta de instrucción determina?	23
4. Campos fértiles para la vulnerabilidad	29
5. El caso clásico: ¡Judas Iscariote!	42
6. Tus puntos débiles	50
7. Asuntos críticos y frágiles como el cristal.	59
8. Echemos mano a la fe	74
9. Más ingredientes fuertes y antídotos.	88
10. Avenidas entre la vulnerabilidad y la gracia.	100
11. El Señor quiere ayudarte.	112
12. Aspectos que miden nuestra fidelidad	124
13. ¿Qué hora es?	130
14. Los pesos son obstáculos y hay que quitarlos.	136
15. Las sacudidas más violentas	146
16. Cuando se aprieta el gatillo.	176
<i>Conclusión</i>	217
<i>Notas</i>	225
<i>Bibliografía</i>	229
<i>Acerca del Autor</i>	231

PRÓLOGO

El año 2020, sin duda alguna, fue para muchos muy difícil. La vida cambió con rapidez sin ningún previo aviso. Muchas escuelas cerraron sus puertas, surgieron nuevas maneras de enseñar, visitamos al médico por teleconferencia, muchos padres se convirtieron en maestros a tiempo completo, además de sus otras responsabilidades. Estuvimos en aislamiento, separados de nuestros seres queridos. Muchos perdieron trabajos. Vimos morir a parientes y amigos. La mascarilla, colgando del retrovisor en nuestros vehículos, vino a ser un símbolo de las dificultades que enfrentamos.

En momentos difíciles como estos nos preguntamos: «¿Hasta cuándo? No puedo soportar más lo que me está pasando». Algunos se sintieron como encarcelados en sus propios hogares, llenos de decepción y tal vez en depresión. Sí, ¿hasta cuándo?

Querido lector, tienes en tus manos un libro que te puede ayudar a dar los primeros pasos necesarios que te dirán cómo asirte a Jesús. Lo cierto es que Él tiene el timón de la nave que te llevará a puerto seguro, aun a través de las tormentas de la vida. Este libro no pretende responder y solucionar todos nuestros problemas. Ningún libro puede hacerlo. Aun así, puede ayudarte a descubrir, dentro de tu frustración y vulnerabilidad, por qué no alcanzaste la meta y qué factores fueron los obstáculos que no te dejaron llegar a ella.

Este libro, escrito por el Dr. Heberto J. Becerra, es una joya que debes leer, reflexionar y poner en práctica en tu vida. Becerra posee una vasta experiencia en el ministerio y en el campo académico, tanto en este país como en su país natal, Cuba. No puedo terminar de escribir estas líneas sin mencionar el gran impacto que el Dr. Becerra ha tenido en mi vida. Poco después que yo comenzara en el ministerio escuché a otros amigos hablar de él. «¿Quién es?», pregunté yo.

Desde ese momento descubrí el historial del Dr. Becerra. Como un neófito en el ministerio aprendí mucho de quien hoy considero «mi gran amigo». Menciono tres cosas que descubrí, entre ellas, las cuales me ayudaron a moldear el ministerio que Dios me ha dado por más de cuarenta años. Primero, aprendí sobre la perseverancia. Nadie está exento de problemas, pero Dios quiere ayudarnos a navegar a través de las grandes tormentas de nuestra vida. Segundo, aprendí en medio de mi imperfección a confiar en Dios. Él nos creó a su imagen. Por lo tanto, en mis tormentas, debo cederle mis problemas al Señor que me conoce mejor. Tercero, aprendí que en nuestro trato con otras personas, algunas problemáticas, las buenas relaciones son mucho mejor que ganar.

Estoy convencido que este libro puede ayudarte a cambiar tu mirada de los problemas a las posibilidades, y de lo que es temporal a lo eternal.

Dr. Gustavo V. Suárez
Yukón, Oklahoma

PREFACIO

A los diecinueve años de edad, ya era estudiante del primer seminario donde estudiaba. Así que, como parte del programa práctico de estudios, tenía una misión a mi cargo, la cual atendía los fines de semana.

Uno de esos viernes, llegué al pueblo donde estaba la misión y me sorprendió una noticia escalofriante. Allí vivía la familia Pérez, la cual tenía dos hijas muy jóvenes. La señora visitaba con frecuencia nuestra iglesia y las hijas lo hacían de vez en cuando. Todas las semanas visitaba ese hogar, les leía la Biblia y oraba. Las jóvenes eran agradables, bellas y parecían juiciosas, pero indiferentes al Señor.

Esa tarde ha sido inolvidable para mí. La comunidad entera estaba conmovida: ¿Qué sucedió? Una de las jóvenes tuvo una desilusión amorosa y esa prueba rebasó sus límites. De modo que bañó su cuerpo con un líquido inflamable, encendió un fósforo... y lo demás puedes suponerlo. Cuando llegó la mamá, solo halló un cuerpo destruido por completo. Pocas horas después la joven murió. Yo no hallaba forma ni palabras para consolar a las dos. La señora era madre soltera, así que nunca conocí al padre de la víctima.

Este evento marcó mi vida hasta hoy. A menudo me preguntaba: «¿Hasta dónde llegó la fragilidad emocional de esa joven para tomar tan drástica alternativa?». Las clases teóricas en las aulas me enseñaban muchas cosas, pero esta experiencia me enseñó más, mucho más.

La vida es un ciclo de necesidades satisfechas y otras por satisfacer. Es más, los límites son tan pequeños que muchas veces no se pueden ver, y hasta resultan peligrosos.

A esas necesidades insatisfechas, sumadas con la naturaleza humana, las debilidades emocionales o psíquicas, las carencias y las decepciones pueden «juntarse» con facilidad. Como resultado, se forma una catarata de angustias que una persona débil y sin Cristo le es fácil tomar decisiones inadecuadas con consecuencias eternas.

¡Qué frágiles somos! A esa fragilidad se le han dado varios nombres, yo he querido llamarle *vulnerabilidad*.

Que una madre llorara sobre una tumba hasta el día de su muerte, no tiene otro nombre que vulnerabilidad humana. Ante esto recuerdo las palabras de Paulo Coelho: «Existen lenguajes que van más allá de las palabras». A lo cual yo agrego los resultados de la vulnerabilidad...

La finalidad de este libro es ahondar en la problemática humana, a fin de explicar la razón a tantas limitaciones existentes y sus consecuencias que afrontamos a cada paso. Además, exploraremos situaciones, citaremos hechos, buscaremos razones... y, a la vez, brindaremos antídotos teológicos o psicológicos para hallar respuestas y ofrecer soluciones.

Amado lector, en esta obra hallarás una mezcla de ambos asuntos e incursionaremos en las avenidas del hondo padecer humano. Al mismo tiempo, buscaremos luces para vencer lo que pareciera ser algo irreversible. Al final de las exploraciones encontrarás consejos bíblicos para intentar saltar las barreras.

Si notas que la palabra y el concepto vulnerabilidad son repetitivos, créeme, no es redundancia ni descuido, es *propósito*. Confieso que muchísimas informaciones o alternativas no son solo mías. Para confirmarlo, ve a la bibliografía, las notas de algunas citas y más...

Sí, somos muy vulnerables... pero hay un remedio: *El Cristo redentor y vivificador que es la puerta de escape*.

INTRODUCCIÓN

¿SABÍAS QUE ERES MUY VULNERABLE?

Me sentí motivado para escribir este libro debido a múltiples razones. Aun así, deseo destacar dos que considero fundamentales: El desconocimiento del porqué muchísimas personas no logran los objetivos que se trazaron en la vida, y el desconocimiento de los factores concurrentes. Por dichos motivos no llegaron a donde deseaban, ya sea en lo espiritual, emocional, cultural, social, político, relacional, profesional, ético, familiar, etc.

Las frecuentes frustraciones que ocasionan esos dos factores marginan, decepcionan y hasta deprimen a los implicados. Creo que no es nada desconocido que la inmensa mayoría de las personas es víctima de este flagelo universal.

Cuando descubres que no eres una excepción en el vasto universo donde vives, tienes también dos caminos, y solo dos para enfrentar esa situación: Identificar los factores que ocasionan los fracasos y aprender a luchar en su contra, o rendirte y permitir que los demás te pasen por encima. Es tu elección, o le sales al encuentro con los recursos que existen para esto o te quedas en el camino...

Tal vez no has entendido que los demás no son la razón por la que no has conseguido tus objetivos. Ellos son solo piezas. La razón fundamental está dentro de ti mismo. Aprender a conocernos a nosotros mismos es la tarea maestra para conseguir lo propuesto. Bien dijo el filósofo Sócrates: «Conócete a ti mismo».

Según el pensamiento griego, quien es capaz de descubrirse a sí mismo será capaz de gobernarse a sí mismo.

Es muy serio entender que debes poner el pensamiento en el puesto de mando de tu vida. Una persona reflexiva puede llegar a ser alguien con equilibrio. El mismo Sócrates declaró que «una vida sin reflexión no vale la pena vivirse».

Las naves con sus timones dañados pueden quedar a merced de vientos contrarios que las llevan a cualquier rincón del mar. En cambio, los que se han asido al timón que no se rompe, Jesús, llegarán a puerto seguro. Nuestro propósito a través de estas páginas es ayudarte a entender cómo lograrlo.

Los filósofos enseñaron que nada humanamente debe darse por hecho ni conocido y los apóstoles lo reiteraron. Cuanto más te conozcas y te aceptes a ti mismo, más fácil te será desenredar la madeja de tus pensamientos, sentimientos y acciones.

Los psicólogos y nuestros padres parecieran haberse puesto de acuerdo para afirmar que «*tenemos*» que hacer esto o «*aque- llo*» para triunfar. Erraron al blanco, pues no nos hicieron en un troquel. Esto quiere decir que nuestra individualidad es tal, que nadie se parece a nadie. Sin embargo, existe un sutil hilo de identidad entre los humanos, así lo diseñó el Creador, que nos sirve para guiar a otros y orientarnos a nosotros mismos a fin de no tropezar con las mismas piedras.

En el primer capítulo, subrayaremos algunas verdades que son típicas entre todos los seres humanos. Luego, en los capítulos siguientes, haremos un análisis de las razones de la vulnerabilidad, las consecuencias y los argumentos para salir adelante a pesar de... Además, encontrarás soluciones bíblicas y científicas para no dejarte envolver por el fenómeno que resta, y muchas veces hasta destruye a las personas.

Ah, favor de tener presente que este libro no pretende ser una obra dedicada a la autoestima. Aunque de esto se ha escrito mucho y muy bueno, estas son reflexiones analíticas de la problemática humana y de cómo salir de esos encierros.

CAPÍTULO 1

¡SI ÉL ME PUSIERA A PRUEBA!

Amado lector, deseo iniciar este capítulo con las palabras de Job 23:10:

Si [Él] me pusiera a prueba, saldría yo puro como el oro.

Al visitar los grandes pabellones de la vulnerabilidad humana, encontré dos cosas importantes. En primer lugar, me la imponen y no la puedo evadir. En segundo lugar, yo mismo me la impongo en consecuencia. De todas formas, atados al tronco de la existencia tendremos que batallar con la vulnerabilidad y buscar la ayuda del Todopoderoso para que no nos arrastre convirtiéndonos en seres inútiles e incapaces.

A través de las siguientes páginas vamos a considerar muchas de las implicaciones de la vulnerabilidad y cómo lidiar con ellas. El propósito de Dios es que, a pesar de todo lo que nos bloquea, podamos ser más que vencedores. De que somos muy vulnerables, eso es un axioma. La cuestión a considerar es: ¿Qué nos hace vulnerables? Y cito a continuación setenta factores que nos hacen vulnerables y algunas de sus consecuencias:

1. El amor: Si es en la línea de lo ético, virtud del alma; de lo contrario, es un camino tortuoso.
2. El miedo: El inadecuado paraliza, el adecuado redime.
3. La envidia: Lastre que hunde y esclaviza.
4. El orgullo: Satanás lo sintió primero; desde entonces, envilece.
5. El sexo: Eje de los planes santos del Creador; pero mal usado, es un general que destruye a su ejército.
6. Los vicios: Palancas de destrucción.
7. Los traumas: Consecuencia directa o indirecta de nuestras experiencias traumatizantes.
8. Las inseguridades: Cuerdas donde se mecen las incertidumbres del alma.
9. Los prejuicios: Ahí se entretejen los criterios distorsionados.
10. Las pérdidas: Sombras que oscurecen el camino.
11. Las frustraciones: Sabor a ruta truncada.
12. Las traiciones: Desde la primera, que inventó el propio Satanás, hasta el día de hoy, son huecos profundos en el suelo del alma.
13. Los desengaños: Crean una huella difícil de borrar.
14. Las competencias: Lejos de evaluar la calidad, miden las avaricias si son ilegítimas.
15. El descuido: Por no hacer lo que se debe, conduce a la negligencia y a algo sin terminar.
16. Lo inapropiado: Fácil golpe de lo ético.
17. Los falsos amigos: Aceleran esas caídas y desengaños.
18. Los genes: Determinan los caracteres hereditarios con los que no podemos luchar.
19. Los trastornos emocionales: Estos son los vehículos por donde transitan las cargas del inconsciente.
20. Las enfermedades: Frustran, amargan o reivindicán de acuerdo con la actitud ante estas.
21. Las culpas: Son los fardos que, llevados en hombros, pesan tanto que resultan aplastantes.

22. Las pasiones: Si son inadecuadas, hunden.
23. La falta de perdón: Actitud de la mente que siempre nos arrastrará por sendas de resentimientos.
24. La venganza: Sórdida arma de las almas inferiores.
25. Las deudas: Dividen la mente y roban la paz.
26. La incertidumbre: La falta de seguridad y de confianza traen nubes grises al corazón.
27. La falta de apoyo: Acarreará siempre sentimientos de incompetencia y frustración.
28. La soledad: Mal amiga para caminar en la luz.
29. Los abandonos: Pérdidas entre los bosques de la existencia humana.
30. Los malentendidos: Brújulas rotas en los mares encrespados de la vida.
31. Las calumnias: Falsas imputaciones que pueden arruinar a una persona, pero que a la postre se vuelven sobre quien las hizo.
32. Las apariencias físicas: Quien se impresiona por estas lleva sembrado los prejuicios.
33. La televisión: Instrumento de entretenimiento e información, o hada madrina del mal.
34. Las redes sociales: Te ayudan o te hunden, según el uso que les des.
35. Un accidente: Ya sea físico o emocional, siempre generará desequilibrio.
36. Los prejuicios raciales o étnicos: Producen trastornos sociales, pueden resquebrajar los gobiernos, y hasta crear guerras civiles y mundiales. Un ejemplo clásico es el genocidio en Alemania en los campos de concentración.
37. Los convencionalismos sociales: La existencia de pobres y ricos son barreras que dividen.
38. Los nacionalismos: Esto también divide y crean brechas.
39. Las diferencias educacionales: Niveles que pueden crear complejos por razón de las competencias.

40. Las características físicas: Los complejos se pueden crear en casos de si se es alto o bajo, el color de los ojos, la apariencia no tan agradable, etc.
41. Las personas y lugares donde nos criaron: Todo esto forma una red de complicidades psicológicas que, para bien o para mal, forma entre otros factores tu rumbo emocional y te pueden convertir en alguien fuerte o débil.
42. Las escuelas donde estudiaste: Son fraguas del carácter o trapecios para tirarte al vacío.
43. Las amistades: Te ayudan o te empujan.
44. Las preferencias sexuales: Siempre que sean inadecuadas, también existirán decisiones inadecuadas que traerán como consecuencia el desarrollo de complejos existenciales.
45. El entorno religioso: No siempre contribuye a desarrollar un enfoque adecuado de la vida. (Te sugiero que leas *Como sobreponerse al lado oscuro del liderazgo*, de Gary L. McIntosh y Samuel D. Rima. En esta obra descubrirás cosas inimaginables de altos y significativos personajes).
46. Fragilidad: Por una serie de componentes, tal vez ya expresados aquí o no expresados aún, puedes desarrollar un grado mayor o menor de debilidad emocional.
47. La carencia de ciertos componentes químicos en tu cerebro: Estos pueden ser también causantes de varios problemas; aunque ciertos religiosos objetan ese aspecto, científicamente se ha comprobado que esos elementos físicos también son buenos agentes para ser vulnerables.
48. Los fracasos: Estos pueden ser agentes adecuados para ser muy vulnerables en los negocios, los estudios, el amor, la familia, las amistades.
49. La emigración a un país extranjero: Puede crear un serio vacío de adaptación emocional y psicológica.
50. El supremacismo: Creencia que sostiene que determinadas razas son superiores a las demás etnias y, por lo tanto,

deben dominar a todas las demás culturas. Sus raíces están en el racismo científico basado en argumentos pseudo-científicos. Todas las filosofías terminadas en *ismos*, si se toman como elemento de diferencias, abren una brecha de posible vulnerabilidad. Las entidades de rehabilitación dan evidencia de millones de personas que han sido víctimas de esos problemas.

51. El síndrome posguerra: Personas que han pasado por la cruenta experiencia de una guerra y han quedado vulnerables emocionalmente.
52. Falsas percepciones: Dependiendo de la edad, del contexto social, de la preferencia, de la formación, así ruedan las diferentes percepciones que a veces son inadecuadas.
53. El cociente de inteligencia: Eso indica que mientras menor sea el nivel de cociente, más probabilidades habrá de enfoques inadecuados.
54. Personas víctimas de abuso: Por lo general, afrontan complejos de inferioridad.
55. Necesidades existenciales insatisfechas: Carencias, limitaciones, alimentos, viviendas.
56. Necesidades emocionales no cubiertas: Afectos, identidad.
57. Injusticias sistemáticas.
58. Esclavitud sistemática: Son espinas en el corazón
59. Miedo sistemático.
60. Los elementos condicionales.
61. Decepciones impuestas.
62. Lo que esperabas, pero nunca llegó.
63. Estar equivocados y no admitirlo.
64. La forma en que encaramos las situaciones de la vida.
65. La incapacidad para no hallar el primer paso hacia la libertad.
66. La carencia de fe genuina.
67. Cuando las murallas están en ruina y no saber cómo volverlas a levantar.

68. El desconocimiento de que los fracasos son oportunidades.
69. El sentarse a llorar y quedarse llorando.
70. Ignorar que más allá de la penumbra el sol no muere.

Todos estos aspectos y más, harán a las personas muy vulnerables, a unos más y a otros menos. El más o menos está relacionado por cinco aspectos que dependen de lo siguiente:

1. Madurez emocional.
2. Relación con Dios.
3. Búsqueda de soluciones.
4. Salud psíquica.
5. Salud espiritual.

Si sigues leyendo esta obra, descubrirás razones, situaciones, verdades existenciales y verdades bíblicas. Estoy pretendiendo aliviar tu carga y ofrecerte antídotos para salir adelante en medio de la maleza de tus vulnerabilidades.