

# Espiritualidad y salud emocional: un camino hacia la espiritualidad emocionalmente sana

---

Sabine Wiebe • Sede IBA • sabine.sabinchen@gmail.com

## Resumen

Las emociones son una parte central del ser humano y, por ende, de su espiritualidad. Una inmadurez emocional repercute en la espiritualidad, manifestándose por ejemplo en problemas interpersonales, ausencia de perdón, hipocresía, activismo y falta de límites. Las indicaciones terapéuticas para adquirir una espiritualidad emocionalmente sana son múltiples: como la práctica de conocer el propio corazón a través de conocer al “verdadero Dios”, adquirir autoconocimiento, marcar límites saludables, romper el poder del pasado y descansar en el amor infalible de Dios, independientemente de las circunstancias.

Palabras claves: autoconocimiento, emociones, espiritualidad.

## Abstract

Emotions are a central part of being human and, therefore, of our spirituality. Emotional immaturity affects a person's spirituality, manifesting itself, for example, in interpersonal problems, lack of forgiveness, hypocrisy, activism and want of limits. The healing means for acquiring an emotionally healthy spirituality are manifold, such as the practice of knowing one's heart through knowing the "true God", acquiring self-knowledge, setting healthy limits, breaking the power of the past and resting in the infallible love of God, regardless of circumstances.

Key words: emotions, self-knowledge, spirituality

## Introducción

La praxis psicológica y la observación me han permitido ver que muchos creyentes luchan con la depresión, el estrés, el agotamiento y una falta de gozo. Comentarios como “Tú eres lo que rindes”, “Sentimientos como enojo, frustración o decepción no son cristianos” o “En Cristo eres una nueva criatura; lo pasado ya no importa” se escuchan tan a menudo que finalmente son tomadas como una verdad. A esto se suman estados emocionales como desaliento, soledad, temor, preocupación y sentimientos de culpa.

Interesantemente, la salud emocional no ha sido tema de interés en los círculos cristianos como tampoco en la ciencia. Desde Platón, las emociones fueron consideradas como un obstáculo para la razón. Con Wilhelm Wundt (1896) surgen intentos de analizar la emoción y sus componentes, pero recién después de 1950 se comienza a prestar atención a la importancia de la emoción en la cognición.

Además de la evasión del mundo emocional, hay mucha confusión respecto a los sentimientos, los cuales son el resultado de las emociones. Algunos piensan que los seguidores de Cristo siempre deben sentirse bien. Esta exigencia se fundamenta sobre las indicaciones paulinas de “estar siempre gozosos” (1 Tesalonicenses 5:16) o de ser triunfantes en todo momento (Romanos 8:37). A modo de ecuación se calcula, que la tristeza es igual a la derrota y la felicidad igual a la victoria. Basándose en estas ecuaciones simplistas, algunos creyentes hacen vulnerables a las personas que pasan por el “valle de la muerte”, rotulándolas como ‘débiles’ y ‘flojos’ en la fe. (Pfeifer, 2008, pág. 6; Van Haaften, 2006b, págs. 35-37)

Las preguntas que surgen entonces son: ¿Qué relación hay entre salud emocional y salud espiritual? ¿Cómo se manifiesta una inmadurez emocional en la espiritualidad? ¿Cómo obtener una salud emocional y espiritual?

## 1. El síndrome<sup>1</sup> de la inmadurez emocional<sup>2</sup> y sus repercusiones en la espiritualidad

Si la emoción forma parte de cada acción y relación (Maturana, 2005, pág. 6), el descuido de la salud emocional<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> **Síndrome:** diversos síntomas que caracterizan a una determinada enfermedad o descripción de un grupo de fenómenos propios de una situación específica.

<sup>2</sup> **Inmadurez emocional:** ver definición de “Salud emocional” en la siguiente nota al pie.

<sup>3</sup> **Salud emocional:** A partir de una deducción de varias fuentes, Peter Scazzero presenta una definición de salud emocional que atribuye a una *persona emocionalmente sana* capacidades como la identificación, reconocimiento y manejo de sus sentimientos; la empatía; la iniciación y mantención de relaciones estrechas y significativas; conciencia del impacto

afecta también a la espiritualidad. Por un lado se observa el descuido, la negación o la resistencia que un gran grupo de personas manifiesta a la hora de examinar su vida más allá de la superficie, y por otro lado, hay otro grupo que se ha resignado y considera a la salud emocional y espiritual como un ideal anhelado, pero poco alcanzable.

Este análisis introspectivo, es decir el análisis que va más allá de la superficie, se hace necesario para revelar el pecado que impide una espiritualidad emocionalmente sana. En Jeremías 2:13, Dios establece el siguiente diagnóstico de la espiritualidad de su pueblo: “Dos son los pecados que ha cometido mi pueblo: Me han abandonado a mí, fuente de agua viva, y han cavado sus propias cisternas, cisternas rotas que no retienen agua”. Las repercusiones de estos dos pecados en la vida espiritual serán analizadas a continuación.

## 1.1 Hipocresía

Basándose en Mateo 23, Lawrence Crabb (1990, pág. 112) observa que se suele creer, que al quemar las revistas pornográficas, las drogas y los discos con música roquera ha ocurrido un cambio profundo. ¡Equivocado! El alivio rápido del dolor o la “madurez en un minuto” no funcionan en el camino de la sanidad espiritual y emocional. Alivio no es igual a cura. (Segura, 2010, pág. 144)

La amplia hipocresía trae consigo serias consecuencias para la iglesia. En lugar de ser sal y luz, como Jesús encargó a sus discípulos en Mateo 5:13-16, se convierte en un grupo fragmentado de fariseos impotentes, que prácticamente no tiene influencia en la sociedad, porque evita confrontarse sinceramente con las realidades de la vida. Mientras que siguen haciendo “teatro”, no son conscientes de la dicotomía entre su

---

del pasado; capacidad de expresión clara de pensamientos y sentimientos; aceptación y respeto de otras personas; autoevaluación y conciencia de sus capacidades y limitaciones; capacidad de resolución de conflictos (2008, pág. 52). La **inmadurez emocional** sería la contraparte de la salud emocional, es decir, una *persona emocionalmente inmadura*, no sabe reconocer, expresar y manejar adecuadamente sus emociones, no puede entablar relaciones estrechas y duraderas, niega o reprime su pasado, no tiene bien definida sus capacidades y limitaciones y no sabe manejar adecuadamente conflictos.

vida interior y exterior. Ron Sider (2005) concluye en sus investigaciones sociológicas, que los cristianos son tan propensos como los incrédulos a adoptar estilos de vida egocéntricos, materialistas, insensibles, hedonistas y sexualmente inmorales. (pág. 13)

## 1.2. Pecados no confesados

Otro signo importante son los pecados no confesados delante de Dios y de un hermano. Aunque representan una carga tremenda, muchos cristianos los arrastran consigo y prefieren escaparse, trivializar la culpa o ignorarla. Estos patrones de comportamiento aparecen en las mejores familias y en la vida de hijos de Dios y respetables personajes bíblicos como Jacob, David y Pedro. (Van Haaften, 2006a, págs. 45-46)

Los pecados no confesados suelen ser fantasmas que van y vienen. No se dejan barrer simplemente bajo la alfombra. Roban el equilibrio interior y lentamente paralizan los músculos espirituales y emocionales. Arrugan el corazón, manchan el alma y enferman el cuerpo (Salmo 38). En el Salmo 32, David menciona síntomas como miedo, tristeza, apatía e inseguridad como consecuencia de un pecado no confesado. (Barbosa de Sousa, 2005, pág. 217; Van Haaften, 2006a, pág. 48)

¿A qué se debe la resistencia a la hora de confesar pecados? Hay varias razones: 1- La tendencia a no tomar muy en serio el pecado; 2- Pensar que no se requiere la ayuda de otros; 3- No querer realmente romper con el pecado; 4- Miedo a Dios y a las personas; 5- Implica humillación y dolor; 6- La falta de un mentor. (Malm, 2007, págs. 77-78)

## 1.3. Activismo

La vida ajetreada de las personas en la modernidad tardía es una de las características más llamativas. Se podría compararla con una maleta sobrecargada imposible de cerrar. Constantemente se percibe la presión de asuntos no terminados, promesas no cumplidas y metas no alcanzadas. (Nouwen, 1981, pág. 23)

Para Barbosa de Sousa, “el activismo no es otra cosa que la máscara que cubre el vacío relacional” (2005, pág. 10).

Muy relacionado con el activismo va la competitividad, la cual según Maturana (2005), consiste en la negación del otro (pág. 6). Ser considerado importante y estar muy ocupado ha llegado a ser expresiones intercambiables en nuestra época. Además, en el caso de muchos cristianos el estar muy ocupado en las tareas de y para Dios ha llegado a ser una expresión de espiritualidad.

¿Repercute también el activismo en la salud emocional y en la espiritualidad? ¡Sí! Un activismo creciente se expresa en una falta de gozo. La agenda de la persona moderna está sobrecargada con “cosas buenas” como desafíos, servicios orientados a las diferentes necesidades, nuevos proyectos, etc. El resultado: debilidad, agotamiento y una pérdida de la pasión, quizás no en primera línea a nivel físico, pero sí a nivel espiritual y emocional. (MacDonald, 2007, págs. 20-23)

#### 1.4. Falta de límites

La “hermana melliza” del activismo es la falta de límites o la incapacidad de no poder decir “no”. Algunos no pueden decir no, porque temen que perderán aprecio y cariño. Otros no pueden limitarse a la hora de comer o a la hora de relacionarse con otros. Y otros, porque necesitan complacer a todos, se caracterizan por decir sí a todo, incluso a cosas malas. Su incapacidad de decir “no” permite lo destructivo en su vida y les inhibe a reconocerlo. Pareciera que sus músculos de decir “no” están totalmente paralizados, ya sea debido al miedo de lastimar los sentimientos del otro, de ser rechazado o abandonado. Además, puede ser por miedo al castigo y a la ira del otro y por vergüenza o por miedo de ser visto como egoísta. Frecuentemente sufren de una consciencia súper exigente e hipercrítica. La compulsión, la culpa y el perfeccionismo les caracterizan, no la libertad. (Cloud & Townsend, 2012, págs. 44-46; Leman, 2008, pág. 71)

El síndrome de *burnout* es un ejemplo de una transgresión importante de los límites físicos y psíquicos. Sentir un cansancio después de un trabajo es una cosa; sentir agotamiento y extenuación es otra. Al percibir insatisfacción, agotamiento, extenuación, dureza y/o amargura, la fuente

energética probablemente no es el Espíritu Santo, sino una fuente turbia. (Grün & Robben, 2008, págs. 119-121)

Las personas sobreocupadas no solo son impedimentos a sí mismas, sino también a los demás. Es como una calle bidireccional: si alguien está ‘sobreocupado’, siempre hay alguien que está ‘subocupado’. Ambas se ponen en riesgo a ellas mismas: sus amistades, su matrimonio, su iglesia. Porque tanto la sobreocupación como la subocupación crean en las relaciones: disensión, culpa, impotencia, enojo y desesperación. (Scazzero & Scazzero, 2012, págs. 136, 143)

### 1.5. Aburrimiento, resentimiento y depresión

Según Henri Nouwen (1981, págs. 29-32), aburrimiento, resentimiento y depresión son los sentimientos más comunes de no sentirse realizado e insatisfecho. El aburrimiento no consiste en que a uno le falten cosas para hacer, sino en cuestionar el valor de las actividades realizadas. Esto explica el vínculo entre aburrimiento y resentimiento, pues uno se hace la pregunta si habrá alguien a quien le importe lo que uno hace. La depresión es la expresión más debilitante de no sentirse realizado. Cuando una persona empieza a sentirse ‘demás’ o ‘no deseada’, puede llegar a sentirse muy culpable. Esta culpa no está conectada con ninguna acción en particular, sino con la vida en sí misma. Se siente culpable de vivir. La depresión puede ser descrita también como “valle de muerte” o “noche oscura”. En lugar de sentir la presencia y cercanía de Dios, uno se siente invadido por oscuridad, agotamiento, impotencia, vaciedad, incapacidad y derrota. (Scazzero, 2013, págs. 139-140)

Recapitulando, la presencia de uno o varios síntomas desarrollados en la vida de una persona repercutirá en su espiritualidad. Todos los síntomas tienen como línea de base la inmadurez emocional. Cuanto menos está desarrollada emocionalmente la persona es cuando con más intensidad se mostrará este síntoma en su vida espiritual. Básicamente se trata de un cambio de enfoque como lo demuestra el diagnóstico de Dios a su pueblo en Jeremías 2:13 – en lugar de conectarse a la fuente verdadera, el pueblo decidió cavarse sus propias

cisternas. Estas cisternas tienen un problema: no mantienen el agua. El mismo fenómeno se observa en la inmadurez emocional: indican que algo va muy mal. Sin tratamiento, no habrá crecimiento. El camino terapéutico se trazará a continuación.

## **2. Un camino terapéutico para la salud espiritual y emocional: conocer su corazón, aceptar su historia de vida y descansar en el amor infalible de Dios**

Antes de emprender este camino terapéutico hacia la salud espiritual y emocional, la Palabra de Dios recuerda al peregrino: “Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida” (Proverbios 4:23). Llama la atención que el énfasis está puesto en el corazón, no en la conducta. Para el abad Benito, “el fin de la espiritualidad no es el cumplimiento de una norma moralista sino la búsqueda de un corazón puro. ... La moral es una consecuencia de la vida en el Espíritu y no a la inversa” (Segura, 2010, págs. 136-137).

### **2.1 Conocer el propio corazón**

La forma en que uno siente y piensa compone el interior (el corazón). La persona es moldeada por sus anhelos, valores, preferencias, pensamientos, esperanzas, temores y creencias. Conocer al propio corazón exige hacerse preguntas difíciles acerca de sus acciones, reacciones, sentimientos, pensamientos y motivaciones. (Scazzero & Scazzero, 2012, págs. 65-67)

Actualmente vivimos en un tiempo en el cual se enseña ya desde la niñez que lo más importante es el cuidado de la autoimagen, el status social, el intelecto, las conquistas personales, la autorrealización, pero no así el cuidado del corazón. “Para muchos cristianos, la vida espiritual se define por el conocimiento que tenemos de Dios a través de la Biblia y/o de las experiencias espirituales que acumulamos a lo largo de nuestro camino” (Barbosa de Sousa, 2005, pág. 28). Para Jesús, amar a Dios con todo nuestro corazón, con todo nuestro

ser y con toda nuestra mente y “al prójimo como a ti mismo” constituyen “el cumplimiento de la ley de los profetas” (Mateo 23:37-40). Parafraseando se puede decir “que ‘amar a Dios con todo nuestro corazón, ser, mente y fuerzas’ es el cumplimiento de todo conocimiento y experiencia” (Barbosa de Sousa, 2005, pág. 29) y la clave para vivir una espiritualidad emocionalmente sana.

Para conocer el propio corazón, se necesita como primer paso el *insight* en las áreas interiores que necesitan ser corregidas. Esta comprensión no es tarea fácil, porque el viaje hacia el interior es un asunto delicado (Proverbios 4:23 y Jeremías 17:9). El comprender las áreas en la propia vida que necesitan ser corregidas es posible al permitir que Dios eche una mirada al corazón. ¿Qué ha visto cuando vio el corazón de su pueblo? En Jeremías 2:13, Dios observa en su informe amnésico, que los seres humanos están sedientos y buscan desesperadamente saciarla, pero que buscan en los lugares equivocados. (Crabb, 1990, págs. 47-49) Esto quiere decir, que no se encuentra la verdadera satisfacción (la vida en abundancia) fuera de Dios. Mientras no se la busca en él, se la buscará en lugares equivocados usando estrategias equivocadas.

### 2.1.1. Integridad, obediencia y el perdón como llaves a la libertad

En Gálatas 5:1 y 5:13 Pablo recuerda que Cristo llama a la libertad. A continuación se presentan la integridad, la obediencia y el perdón como llaves para ser libres.

#### 2.1.1.1. Integridad

Un paso clave hacia la integridad es el reconocimiento que la vida de uno no solamente se constituye de fortalezas y virtudes, sino que también está constituida por debilidades, límites, ofensas y sombras. Al buscar la integridad, “debemos abrazar lo que nos disgusta o lo que nos avergüenza de nosotros mismos tanto como aquello por lo cual estamos confiados y orgullosos” (Palmer, 2000, págs. 6-7).

La integridad requiere un tratamiento de la suciedad debajo la superficie, requiere la valentía de echar una mirada



honestas a aquellas partes que son negadas con tanta facilidad y el coraje de mostrarse tal cual como uno es, aunque sea doloroso. El que evita las preguntas difíciles y los temas inquietantes, pierde la oportunidad de un encuentro transformador con Dios. El amor bíblico nunca exige presentar las cosas mejores de lo que realmente lo son. Dios no quiere simuladores ni perfectos. En base al Salmo 139:23-24 se puede concluir que de la oración por el arrepentimiento emerge el deseo de encontrarse con el otro en verdadero amor, un amor como lo describe 1 Corintios 13. Es más, al admitir la frustración, uno se vuelve más consciente de la propia sed y buscará más ser cambiado y saciado por Cristo. (Crabb, 1990, págs. 29-32, 106)

### 2.1.1.2. Obediencia y sumisión

Toda transformación pasa por la práctica de la obediencia y la sumisión, las cuales constituyen paradójicamente el camino a la libertad. “La libertad no consiste en hacer lo que quiero sino en ser aquél para lo cual fui creado. Y ser y hacer aquello para lo cual fui creado sólo es posible en comunión sumisa y obediente con el Señor” (Barbosa de Sousa, 2005, pág. 149).

La obediencia requiere la habilidad de una buena escucha. Teniendo en cuenta que la vida de muchas personas está sobre-cargada, pre-ocupada y rodeada de mucho bullicio, no extraña que muchos parezcan sordos, desorientados o inhibidos para entender el llamado de Dios para su vida. No sabiendo a dónde irse, hace percibir su vida como un *absurdum*, lo cual etimológicamente significa “sordo”. Por tanto, la vida espiritual requiere de disciplina pues se necesita escuchar a Dios, quien habla, pero que raras veces es escuchado. Al haber aprendido a escucharle, recién uno se vuelve obediente. (Nouwen, 1981, pág. 67)

### 2.1.1.3. Perdón

Según Romanos 5:5, el Espíritu Santo ha derramado el amor en nosotros y nos capacita a perdonar. Asimismo Pablo exhorta a quitar toda amargura, ira y enojo. ¿Cómo?

Perdonando (Efesios 4:26,31). Jesús también lo exige y lo condiciona: “Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas” (Mateo 6:14-15). Es decir, “es imposible estar en buenas relaciones con Dios si estamos en malas relaciones con los hombres” (Motyer, 1980, pág. 60). En otras palabras: es imposible recibir el perdón de Dios sin la disposición de ofrecerlo al prójimo.

### 2.1.2. Reflexionar y trabajar la imagen de Dios

Una imagen equivocada de Dios es una carga pesada y estorba seriamente el progreso en la salud espiritual y emocional. Si, por ejemplo, alguien cree en un Dios que nunca está satisfecho, esa persona vivirá atormentada por miedo, inseguridad y sentimientos de culpa.

Imágenes equivocadas de Dios se forman sigilosamente y pueden ser transmitidas por otros o formarse incluso dentro de la iglesia. Pueden ser fruto de experiencias dolorosas, el resultado de la proyección de la imagen del padre terrenal o de otras personas clave.

¿Cómo descubrir quién es Dios realmente? Hay varias maneras: 1- Informarse acerca de él con personas que le conocen y le aman profundamente. 2- A través de la lectura de su Palabra. 3- Mirar a Jesús. Jesús dice: “El que ha visto a mí, ha visto al Padre” (Juan 14:9). También Hebreos 1:3 afirma: “El Hijo es el resplandor de la gloria de Dios, la fiel imagen de lo que él es”. En el IBA suelo observar dos tipos de estudiantes: los que estudian y observan la vida de Jesús, reuniendo así mucha información cognitiva sobre él, pero que no necesariamente cultivan una relación con él, de los cuales he sido parte en mis primeros años de estudio teológico. Después hay un segundo grupo de estudiantes que también estudian la vida de Jesús, pero que cultivan a la par una relación muy cercana con él. Al relacionarse más y más con él, se le conocerá también a nivel de corazón. Verdadero conocimiento de alguien solo se da en comunión íntima (1 Corintios 1:9). Al conocer más y más a Jesús y al experimentar su amor hacia la propia

persona, es posible experimentar y afirmar como Juan: “Y nosotros hemos llegado a saber y creer que Dios nos ama. Dios es amor. El que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él” (1 Juan 4:16).

### 2.1.3. Dejar de negar y suprimir “sentimientos difíciles”

Según Amparo Catret (2002), “las emociones son las protagonistas del mundo interior y de las relaciones con los demás. No es correcto negar o ignorar su existencia ni dejar en evidencia las repercusiones que tienen en la cabeza y en el corazón de todo ser humano” (pág. 50).

Muchas personas viven toda su vida ignorando esta verdad. Simulan que no han sido tan decepcionados o tan heridos. Piensan que hay emociones prohibidas. Al sentirlos, se sienten culpables y avergonzadas, lo cual refleja directamente cómo éstos han sido manejados en su familia de origen. La visión trágica de no poder mostrarse auténticamente, o sea, sin tener que reprimir o ignorar los sentimientos ‘prohibidos’ (como enojo, tristeza o temor), construyen muros de separación, crean temor a la vulnerabilidad y producen mentirosos. (Scazzero & Scazzero, 2012, págs. 81-83)

Por un lado, pareciera más fácil “tomar control” sobre el mundo interior y hacer callar a la voz del alma, negarla o suprimirla. Sin embargo, el desorden y el dolor interior encontrarán la manera de hacerse audible, frecuentemente en el desarrollo de hábitos pecaminosos esclavizantes, los cuales suelen ser un buen anestésico para el dolor de los anhelos no satisfechos. (Crabb, 1990, págs. 89-93).

Jesús nos llama a venir a él con la sed y saciarla en él (Juan 7:37). La tragedia consiste en que muy pocas personas comprenden que están profundamente sedientos y la relación con el dolor al respecto. “Aquellos que se niegan a encarar sinceramente sus frustraciones y angustias... son más vulnerables al poder perverso de la diversión superficial que se disfraza como satisfacción verdadera” (Crabb, 1990, pág. 93).

Además de la frustración y el dolor, también las tragedias, miserias, luchas, ansiedad, agonía (y también

oscuridad interior) seguirán formando parte de la experiencia humana. Estas experiencias pueden ser el camino de Dios para la purificación, el acompañamiento y dirección a la casa del Padre. (Nouwen, 1981, pág. 58)

En este camino de purificación y dirección a la casa del Padre, se requiere de acompañantes llenos del Espíritu Santo. “Cuando el dolor de la vida nos quiere sobrepasar, necesitamos conocer la verdad de Dios, estar abiertos al Espíritu Santo, y necesitamos el apoyo corrector de la iglesia. Los tres son necesarios para el crecimiento de fe, esperanza y amor” (Crabb, 1990, pág. 223).

Algunas preguntas de reflexión: “¿Cuáles son algunas de las cosas que te mantienen triste o frustrado? ¿Cuáles son algunas de las pérdidas que estás cargando desde el año pasado? ¿Qué dificultades o desilusiones te están impactando? ¿Cómo puede estar Dios hablando o moldeándote a través de esas cosas?” (Scazzero & Scazzero, 2012, pág. 92).

Recapitulando, el cuidado del corazón implica, en primer lugar, dejar de ignorarlo y aprender a percibir nuevamente su voz (Kornfield, 2012, págs. 20-22). En segundo lugar, evaluar continuamente en la presencia de Dios y bajo la guía del Espíritu Santo las emociones, motivaciones y pensamientos ‘bien guardados’ en el corazón. En tercer lugar, la búsqueda de la presencia y de la voz de Dios en cada acción y relación.

## 2.2. Conocer la propia historia

El cambio o el proceso hacia una espiritualidad emocionalmente sana empiezan con la propia persona. A continuación se presentarán recursos que enfatizan la historia de la propia persona: romper con el poder del pasado, el autoconocimiento, la autoaceptación y el autocuidado.

### 2.2.1. Romper el poder del pasado

Uno de los recursos terapéuticos más importantes consiste en la liberación del pasado. Es un hecho, que gran parte de la salud o enfermedad emocional está relacionada y determinada por las vivencias en la familia de origen. Suelen

ser los mayores contribuyentes de sentimientos de inferioridad y baja autoestima. Incluso puede haber una relación entre pecados y heridas. La causa por la que alguien peca puede ser explicada tanto por la pecaminosidad dentro de uno mismo como por las heridas, provocadas por pecados ajenos. (Enns, 2008, pág. 87; Scazzero, 2013, pág. 14)

Dios no quiere que las heridas y los secretos paralíen o bloqueen al ser humano. Él quiere sanarlas y puede usarlas para gran crecimiento. Cornelia Mack (2011) compara las heridas con los árboles, que primeramente fueron dañados por la tormenta, pero que después suelen traer especialmente muchas frutas. Así también una herida en la infancia puede ser de gran bendición en la adultez. (págs. 101-102)

Barbosa de Sousa sugiere que si el deseo es crecer en madurez e integridad, hay que comenzar con la comprensión y reconciliación de la propia infancia. Requerirá recogimiento y amistad, “las cuales nos ayudan a mirar hacia dentro de nosotros mismos, a oír las voces de nuestro ser íntimo y a integrar la totalidad de nuestra vida con relaciones íntimas y personales” (2005, págs. 193-194).

### 2.2.2. Autoconocimiento y aceptación de sí mismo

Es muy difícil amar a los demás sin autoaceptarse y autoestimarse (Marcos 12:31). El amor a sí mismo incluye aspectos como el reconocimiento del propio valor (Gálatas 3:28), el reconocimiento y la aceptación de los dones y talentos, pero también de las limitaciones (Enns, 2008, págs. 71, 73).

Si alguien no quiere aceptar la verdad sobre sí mismo, no solamente se perjudica a sí mismo, sino también a los demás, rechazando en ellos lo que le disgusta de sí mismo.

La Biblia habla de un Dios que ama incondicionalmente. Dice completamente sí a nosotros. Debido al amor de Dios, uno puede decir sí a la propia imperfección y distanciarse de los propios estándares altos. Su misericordia ayuda a ser misericordioso consigo mismo y con los otros. Lo que Dios dice acerca de cada persona vale mucho más que todas las valoraciones ajenas (Gálatas 1:10). Él que sabe que es

amado a pesar de sus imperfecciones, se encuentra en las condiciones de amar verdaderamente a los otros. (Mack, 2012, págs. 65-67, 70)

### 2.2.3. Un cuidado adecuado de sí mismo: marcar límites saludables

El autocuidado nunca es un acto egoísta, sino un acto que glorifica a Dios. El arte de una vida saludable consiste en buscar el equilibrio entre tiempos de trabajo y tiempos de descanso, entre enseñar a otros y tiempos de estudio, de lectura, en dar y recibir, visitar y ser visitado, etc. (Segura, 2010, pág. 139).

La resistencia a marcar límites saludables puede ser comparada con un *ateísmo funcional*, la creencia que la última responsabilidad por todo radica en la propia persona. En otras palabras, es la patología de “creerse Dios”. (Cloud, 2012, pág. 210)

“Querer ser Dios” es muy dañino, porque hace imponer la propia voluntad a otros, estresar y quebrantar las relaciones, conduce a la depresión, al *burnout* y a la desesperación. Hay que aprender que uno no es indispensable ni irremplazable. Hay que aprender a confiar en otros y poner las prioridades correctas.

Quien se gasta en el servicio y quien descuida la comunión personal con Jesús y el aprendizaje de él, se encuentra en el mismo riesgo que Marta, de sobrepasar sus propios límites, ser decepcionado y estar enojado – solamente porque se agotaron las propias fuerzas. El que crea espacio en su vida para poder sentar a los pies de Jesús, experimentará en medio de las cargas diarias el significado de encontrar descanso y revitalización de las fuerzas (Van Haften, 2006a, pág. 193). Descubrirá el significado de Isaías 40:29-31: “Él fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil. Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen, pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán”.

### 3. Descansar con gozo en el *amor infalible* de Dios

El bienestar emocional también tiene que ver con los pensamientos. ¿Se puede influir y cambiar los pensamientos? La respuesta: ¡Sí! Según la Biblia, el ser humano es incluso responsable por sus pensamientos. Un modelo de una re-orientación de los pensamientos constituye el Salmo 77:11-12. El autor Asaf cambia sus pensamientos pesimistas por la perspectiva divina y empieza a agradecer a Dios: “Y me pongo a pensar: ‘Esto es lo que me duele: que haya cambiado la diestra del Altísimo.’ *Prefiero recordar* las hazañas del Señor, traer a la memoria sus milagros de antaño. *Meditaré* en todas sus proezas; *evocaré* tus obras poderos.” Asaf está re-orientando conscientemente sus pensamientos en otra dirección. (Platte, 2011, págs. 59, 61-63)

¿Qué hacer cuando los sentimientos negativos toman a alguien por sorpresa? Los salmistas muy a menudo presentaron amargas denuncias contra Dios, pero casi siempre terminaron en una reverencia profunda ante él. Como buscaron la cercanía de Dios, él les abrió sus ojos a la verdad. Terminaron proclamando: “Para mí el bien es estar cerca de Dios. He hecho del Señor Soberano mi refugio para contar todas sus obras” (Salmo 73:2).

En varios salmos se observa al final que la depresión pierde fortaleza y el salmista recobra gozo. ¿Cómo? ¿En qué consiste el secreto? *En la oración*. En lugar de negar la propia impotencia y tratar de encontrar a todo coste una explicación para el sufrimiento, uno puede guardar silencio reverente ante Dios, “porque todos nuestros intentos de comprenderlo y ‘aprehenderlo’ resultan vanos e insuficientes” (Segura, 2010, pág. 33). En el caso de Job, David y Qohélet, Dios ha desbordado sus límites de comprensión humana porque sólo cabe en los de la confianza serena. Dios les desplomó sus arrogancias mesiánicas, porque es únicamente Dios quien sabe todo y quien maneja todo. El creyente es desafiado a un descanso confiado y reposado en las acciones soberanas de Dios. Reposando en la soberanía de Dios, uno podrá entregar el control de su vida a él, para adorarlo, sin pretender ni exigir que podría determinar su actuar. (Segura, 2010, págs. 34-35)

En síntesis, la clave para superar situaciones o pruebas que parecen desbordar toda comprensión y fuerza humana radica en el descanso del amor infalible y la bondad de Dios. Una fe que descansa en el amor infalible de Dios, “tiene una fuerza que transforma el dolor en gozo y la desesperación en confianza. La experiencia de haber sido oído no es sólo una experiencia intimista y personal, tiene... un fundamento objetivo e indiscutible: la fidelidad de Dios a su alianza” (Ravasi, 2004, pág. 70).

## Conclusión

Jesús dice: “Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia” (Juan 10:10). Vida en abundancia, que se caracteriza por integridad, buenas relaciones con los demás y una buena relación con Dios, satisfacción, vitalidad y gozo (Enns, 2008, págs. 78-79), se expresa en una espiritualidad emocionalmente sana. Cristianos espiritualmente maduros y emocionalmente sanos encarnan una profunda dependencia y confianza en Dios, obediencia a su Palabra y un gozo independiente de las circunstancias.

El camino terapéutico constituye en el emprendimiento del peregrinaje hacia una espiritualidad emocionalmente sana. Permite al Espíritu Santo el acceso al 100% de la personalidad, tanto a lo consciente como lo inconsciente. Un verdadero y perdurable cambio no pasa únicamente por la transformación del 10% visible o público del *iceberg* que representa la vida personal de cada uno, sino permitir a Dios trabajar y cambiar también los 90% considerados “privados”, bien escondidos y cuidados.

Las herramientas para emprender el camino hacia el crecimiento espiritual y la madurez emocional son múltiples. Algunos de los mencionados y abordados constituyen la llave para la puerta de la libertad: integridad, obediencia y perdón. Además, la práctica de las disciplinas de la soledad, comunidad y confesión, conocer y experimentar a Dios como Padre, adquirir autoconocimiento, marcar límites saludables y romper el poder del pasado mediante la elaboración de la historia personal.



Terminando, en el centro de la vida cristiana debe estar Jesucristo y la característica principal debe ser el gozo. La Biblia exhorta repetidamente a regocijarse en el Señor. Sin embargo, pareciera que el gozo coexistirá con el sufrimiento. Como seres humanos, y también como cristianos, podemos lamentarnos. A la vez, podemos experimentar el consuelo de Dios (2 Corintios 1:3-4). Si le pasan cosas terribles, puede lamentarse y llorar. Pero, dentro de su corazón sabrá, que todas las cosas le servirán para bien (Romanos 8:28). A los cristianos con fe y confianza en Dios, aún en medio de sus problemas, Pablo en Romanos 15:13 les desea como sigue: “Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a ustedes que creen en él, para que rebosen de esperanza por el poder del Espíritu Santo”.

## Bibliografía

- Allender, D., & Longman, T. (1999). *El grito del alma: cómo nuestras emociones revelan nuestros más profundos enigmas acerca de Dios*. (G. Pulido de Junay, Trad.) Bogotá, Colombia: Centros de Literatura Cristiana.
- Barbosa de Sousa, R. (2005). *Cuida tu corazón: ensayos sobre espiritualidad cristiana*. (O. Q. Gonzáles, Trad.) Buenos Aires: Kairós.
- Catret, A. (2002). *¿Emocionalmente inteligentes? Una nueva dimensión de la personalidad humana* (2 ed.). Madrid, España: Palabra.
- Cloud, H. (2012). *Charakter gefragt: Sechs unverzichtbare Eigenschaften für Menschen in Verantwortung* (2 ed.). Gießen, Alemania: Brunnen.
- Cloud, H., & Townsend, J. (2012). *Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen* (15 ed.). (J. Reinhardt, Trad.) Holzgerlingen, Alemania: SCM Hänssler.
- Crabb, L. J. (1990). *Von innen nach außen: Echte und dauerhafte Veränderung ist möglich*. (B. M. Trebing, Trads.) Basel, Suiza: Brunnen.

- Crabb, L. J., & Allender, D. B. (1986). *Dem andern Mut machen: Seelsorge im täglichen Miteinander*. (B. Trebing, Trans.) Basel, Suiza: Brunnen.
- Enns, M. (2008). *Formación Espiritual: apuntes de clase para la materia TMI Formación Espiritual*. Asunción, Paraguay: Documento no publicado. Universidad Evangélica del Paraguay, Facultad de Teología, Sede Instituto Bíblico Asunción.
- Grün, A., & Robben, M. (2008). *Límites sanadores: estrategias de autoprotección* (9 ed.). (E. Blumenkranz, Trad.) Buenos Aires, Argentina: Bonum.
- Kornfield, D. (2012). *Líder que brilla: siete relaciones claves que llevan a la excelencia*. Santa Cruz, Bolivia: MAPI.
- Leman, K. (2008). *Complacientes: descubre por qué no tienes que hacer feliz a los demás para ser feliz*. (R. Pugliese, Trad.) Miami, Florida, Estados Unidos: Vida.
- MacDonald, G. (2007). *Zurück zur ersten Liebe: Wie Ihr geistliches Leben neue Leidenschaft bekommt* (5 ed.). (G. Niemz, Trad.) Asslar, Alemania: Gerth Medien GmbH.
- Mack, C. (2012). *Die Falle des Vergleichens* (3 ed.). Holzgerlingen, Alemania: SCM Hänssler.
- Mack, C. (2011). *Meinen Platz im Leben finden*. Holzgerlingen, Alemania: SCM Hänssler.
- Malm, M. (2007). *Gott braucht keine Helden: Mitarbeiter zwischen Rolle und Wahrhaftigkeit* (8 ed.). (F. Lux, Trans.) Wuppertal, Alemania: R. Brockhaus.
- Maturana, H. (2005). *Emociones y lenguaje en educación y política* (Novena ed.). Santiago, Chile: JC Saez Editor.
- Motyer, J. A. (1980) *El día del león: el mensaje de justicia del profeta Amós*. Buenos Aires, Argentina: Certeza
- Nouwen, H. J. (1981). *Making all things new: An invitation to the spiritual life*. San Francisco, California, Estados Unidos: Harper & Row.
- Palmer, P. J. (2000). *Let your life speak: Listening for the voice of vocation*. San Francisco, Estados Unidos: Jossey-Bass Inc.

- Pfeifer, S. (2008). *Die Schwachen tragen: Psychische Erkrankungen und biblische Seelsorge* (6 ed.). Basel, Suiza: Brunnen.
- Platte, E. (2011). *Leben auf dem Pulverfass: Wie gehen wir mit unseren Gedanken um?* (2 ed.). Wuppertal, Alemania: Eigenverlag E. Platte.
- Ravasi, G. (2004). *Los salmos*. (P. Suárez, Trad.) Bogotá, Colombia: Editrici Ancora Milano.
- Scazzero, G., & Scazzero, P. (2012). *Mujer emocionalmente sana: cómo dejar de aparentar que todo marcha bien y experimentar un cambio de vida*. (M. Hooft, Trad.) Miami, Florida, Estados Unidos: Vida.
- Scazzero, P. (2005). *Una iglesia emocionalmente sana: una estrategia para el discipulado que de veras cambia vidas*. (O. D. Arce, Trad.) Miami, Florida, Estados Unidos: Vida.
- Scazzero, P. (2008). *Espiritualidad emocionalmente sana*. (Good Idea Productions Inc., Trad.) Miami, Florida, Estados Unidos: Vida.
- Scazzero, P. (2013). *Glaubensriesen - Seelenzwerge: Geistliches Wachstum und emotionale Reife* (5 ed.). (E. Sternad, & R. Hübsch, Trads.) Basel, Suiza: Brunnen.
- Segura, H. (2010). *Más allá de la utopía: liderazgo de servicio y espiritualidad cristiana* (3 ed.). Buenos Aires, Argentina: Ediciones Kairós.
- Sider, R. (2005). *The scandal of the evangelical conscience: Why are Christians living just like the rest of the world?* Grand Rapids, Michigan, Estados Unidos: Baker Books.
- Van Haaften, N. (2006a). *In Freiheit leben: Wie wir persönlichen Ballast erkennen und loswerden können* (2 ed.). (M. Merckel-Braun, Trad.) Wuppertal, Alemania: R. Brockhaus.
- Van Haaften, N. (2006b). *Wenn du dich nur noch machtlos fühlst: Meine Vergangenheit, meine Gegenwart und meine Zukunft - in Gottes Händen geborgen*. (F. Lux, Trad.) Basel, Suiza: Brunnen.

## **Autora**

Sabine Wiebe es consejera y profesora en el Instituto Bíblico Asunción. Ha realizado estudios en Formación Docente (Filadelfia, Chaco), Teología (IBA) y Psicología Clínica (Universidad Católica de Asunción). Es miembro de la Iglesia Hermanos Menonitas Concordia.