



# MANUAL DE AUTOAYUDA PARA

# *La Crisis*

Un proyecto de desarrollo interior para reganar  
el control de tu vida.

Escuela de Lideranza

**MANUAL DE  
AUTO AYUDA  
PARA LA  
CRISIS**

# UN MODELO PARA GANAR EL CONTROL EMOCIONAL DE NUESTRA VIDA

COLECCIÓN CONCIENCIA:

JOSÉ D. BATISTA, PH. D.

LA GRAN MAYORIA DE LOS PROBLEMAS  
EMOCIONALES DEL SER HUMANO OCURREN  
EN EL CIRCULO INTIMO DE:

LA FAMILIA  
LAS AMISTADES  
LAS RELACIONES AFECTIVAS  
Y LOS FAVORES, CONFIANZAS Y  
EXPECTATIVAS QUE SE ESTABLECEN CON  
PERSONAS A QUIENES UNO LAS ACERCA A  
SU VIDA.

**LA INCAPACIDAD DE PROCESAR LOS RESULTADOS DE LAS RELACIONES INEFECTIVAS QUE OCURREN EN EL PROCESO DE INVERSION EMOCIONAL EN LAS AREAS ANTES INDICADAS, LLEVAN AL SER HUMANO A LO QUE SE CONOCE COMO HERIDA.**

LAS HERIDAS, EN FORMA CONSCIENTE O INCONSCIENTE, DETERMINAN LAS PREMISAS QUE EL SER HUMANO TOMA PARA ENFRENTAR LAS SITUACIONES QUE SE LE PRESENTAN EN LA VIDA. DETERMINAN TAMBIEN, LA RESPUESTA EMOCIONAL QUE ACOMPAÑARAN A SU PROCESO DE SALUD, FISICA Y MENTAL.

EXISTEN CONDICIONADORES BIOLÓGICOS, SOCIALES, CULTURALES QUE INCIDEN EN LA FORMA EN QUE UN SER HUMANO INTERACCIONA EN SUS RELACIONES, Y QUE PUEDEN PRODUCIRLES HERIDAS, Y ELLOS MISMOS PRODUCIRSE, O PRODUCIRLAS EN OTROS.

LA TEORIA DE LA IDENTIDAD OFRECE UN PROCESO PARA LA SANIDAD INTERIOR, Y EL PERDON RESTAURADOR QUE FACILITA LA

RECONCILIACION INTERIOR Y CON EL  
MEDIO AMBIENTE EN QUE LA PERSONA SE  
DESENVUELVE, DEVOLVIENDOLE LA  
CAPACIDAD DE VIVIR

**ANTE EL CRECIENTE DETERIORO SOCIAL Y ECONOMICO,  
RESULTA UNA QUIMERA HABLAR DE DESARROLLO, SI  
PRIMERO EL SER HUMANO NO SE DESARROLLA A SÍ MISMO.  
LA ASIMETRIA ENTRE EL PROGRESO Y EL DESARROLLO  
INTERIOR DEL HOMBRE, ES LA CAUSA DE LA SITUACION EN  
QUE NOS ENCONTRAMOS.**

INTRODUCCIÓN	6
COMO UTILIZAR ESTE MANUAL	15
<b>CAPITULO I</b>	<b>21</b>
\• La Hipótesis	
<b>CAPITULO</b>	<b>37</b>
• Realmente ¿Quien Soy?	
<b>CAPITULO III</b>	<b>45</b>
• Quien cree Dios que Soy,	
<b>CAPITULO IV</b>	<b>61</b>
• Cuando, Porque y Quien me puede herir	
<b>CAPITULO V</b>	<b>70</b>
• Mi liberación o El amor en acción	
<b>CAPITULO VI</b>	<b>78</b>
• Encontré un Ejemplo para Vivir	
<b>CAPITULO VII</b>	<b>91</b>
• Destruyendo las ataduras	
<b>CAPITULO VIII</b>	<b>103</b>
• Por fin puedo Armonizar mis Emociones	
<b>CAPITULO IX</b>	<b>125</b>
• Por fin puedo tener u	
<b>CAPITULO X</b>	<b>144</b>
• Por fin he Aprendido a Crecer	
APENDICE	152

# INTRODUCCION

**“El Corazón tiene razones que la razón no entiende”. Blas Pascal**

Este manual no sustituye la ayuda psiquiátrica o psicológica necesaria para un plan de apoyo integral. Esto conforma un sistema de salud que tiene los componentes

Biológicos: medicopsiquiátrico;

Relaciones: psicológicas;

Cultural: psicosocial;

Espiritual: Identidad.

## **EL CONTEXTO DE LA INTELIGENCIAESPIRITUAL**

La intención de este manual es ayudar a la persona a descubrir, destapar y re-negociar el potencial de su ser interior, con el fin de transformar su vida. No tenemos porqué andar por las ramas, si podemos llegar al tronco. Hemos estado acariciando cantidad de ideas de cómo trabajar con el ser

8

humano, pero hemos obviado su Identidad. Es importante que los profesionales de la salud reconozcan que la estructura mecánica de causa y efecto, en la que sólo se consideran los efectos para diagnosticar la enfermedad, deja fuera los factores ambientales que están integrados en las relaciones de familia, sociales y culturales, y que condicionan las reacciones de las personas. Es por ello necesario ir a la parte no visible, al área espiritual, y los valores que dirigen la forma en que las personas pudieran responder efectivamente a los estímulos que son los que realmente definen la salud, que sean tomados en consideración, para así salir del patrón enfermedad-cura vs. Salud y re-educación.

Otro punto crítico es la forma en que la psicología, la sociología y la psiquiatría, miran al ser humano: por clasificación comparativa, por modelos; pero cada ser humano tiene una identidad, y es en esa relación con su propia identidad donde reside la posibilidad de crecer, para vencer los obstáculos impuestos por la crisis que demanda una respuesta emocional de la identidad.

La persona que visita al terapeuta, al consejero, muchas veces va con el pensamiento de delegar la responsabilidad

de su situación, a la mano experta de quien le va a asistir. También ocurre que tanto el terapeuta como el consejero, miran a la persona desde la óptica de su preparación. Esto puede introducir una relación de codependencia en la que la persona desarrolla un tipo de adicción al apoyo emocional.

La Teoría de la Identidad transfiere la responsabilidad donde va, en la misma persona que busca la ayuda, y que si bien es cierto existe la necesidad de procesar las emociones y de tener parámetros amplios para tomar decisiones, no es la toma de decisión, ni el resultado obtenido en una situación dada, sino la capacidad tanto del interventor como de la persona intervenida, de establecer una relación de ayuda, no a la situación sino al desarrollo.

El poner la identidad de la persona como punto de partida, provee una referencia interior en la misma persona para buscar la solución dentro de sí, y la ayuda o apoyo afuera, en quien guía el aprendizaje.

Si usted mismo(a), está pasando por una situación que no puede procesar, además de la ayuda que en estos casos son necesarias, tome la decisión de analizar con calma este manual o recomendar a la persona que conoce, que lo analice. Este

manual no es un sustituto para los procesos terapéuticos o de consejería, pero sí un complemento que puede apoyar al profesional que hace la intervención y también a la persona que está siendo atendida.

Existen dos procesos de Auto-ayuda guiados:

- a. El libro y el manual del *Árbol de la Vida*, facilitan el desarrollo de la familia y de las relaciones paternas y filiales, efectivas.
- b. Este Manual, que va dirigido hacia una persona en crisis, o con deseos de superación.

*En ambos casos es aconsejable que tanto el terapeuta como el consejero hayan leído, además del libro *El Árbol de la Vida* y su Manual guía, el de *Inteligencia Espiritual* y muy profundamente el de consejería que presento aquí.*

Es responsabilidad, tanto del terapeuta como de quien sea consejero, establecer bien temprano el contrato de intervención, por el cual la persona toma responsabilidad de trabajar su situación. En el caso de consejería, debe entenderse que la consejería no es un proceso terapéutico, que su verdadero papel es el de enseñanza,

y bien temprano debe ayudar a la persona a diferenciar su papel. De esa manera se puede dar la posibilidad de que quien sea consejero, establezca el punto en que debe pasar la rienda al psicólogo o psiquiatra. El consejero no trabaja problemas de personalidad, sino que procesa una situación para ayudar a buscar una solución, y al mismo tiempo sirve de ayuda al aprendizaje. El consejero debe tener todo el adiestramiento requerido por las autoridades, dependiendo del país y las reglamentaciones que existan.

Este trabajo responde a la inquietud generada por la alta incidencia de problemas emocionales relacionados con prácticas religiosas y situaciones espirituales, que ya conforma un área del DSM-IV (Manual de Diagnóstico para Enfermedades Mentales), de la Asociación Americana de Psicología. Puesto que este es un campo, relativamente nuevo, quiero hacer una pequeña aportación para aquellos practicantes del área de la salud y la consejería, que no están bien adiestrados en los problemas de índole religiosa.

Este manual se aplica a personas no religiosas, debido al alto grado de ansiedad en la sociedad moderna, que hace que la gente recurra en masa a psíquicos y toda

suerte de Codependencia Espiritual, para poder procesar la inestabilidad emocional que el contexto socio-económico facilita, en la que el crimen, la droga, el deterioro del hogar, embarazos no deseados, y toda suerte de desvíos, ocurren cada día mas, en la adolescencia. Se une a esto la falta de empleo y el bombardeo inmisericorde de los medios de comunicación masiva, por el que el ser humano está perdiendo la habilidad de procesar tanta información, y recurre cada día mas hacia la apatía y, por consecuencia, a la búsqueda de otras alternativas, que en muchos casos terminan en auto-daño.

Para establecer el proceso a seguir con este manual, permítanme redefinir tres palabras claves:

## **Los Cuatro Pasos Para La Exploración**

Primero déjenme definir la palabra *exploración* en el contexto de este trabajo. La Exploración es un acto de fe, de ver lo que no se ve, de darle sentido a lo que aparentemente no lo tiene. Es romper con el acondicionamiento mental que nos ata a una percepción de que el mundo en que vivo, la circunstancia en que estoy, y la persona que soy, está determinado. Es seguir un proceso por el cual descubro lo que verdaderamente soy, de lo que soy

capaz, rompiendo los límites que marca lo obvio, lo palpable y lo aceptado, para viajar junto a la fe, por el emocionante y hermoso arte de vivir.

El ser humano en su interacción, sin la consideración de su identidad, es guiado por:

- a. La calidad de su manera de pensar, cómo la ha desarrollado, las premisas culturales, familiares y personales que han impactado la construcción de su proceso de analizar y tomar decisiones en su vida personal.
- b. La calidad de sus emociones. Cómo ha aprendido a manejar la respuesta emocional ante los diferentes estímulos, y cuáles han sido los factores que han condicionado esas respuestas.
- c. La Calidad de sus deseos o metas. Cómo maneja sus instintos, qué proposiciones se ha hecho de cómo quiere vivir, y qué premisas tiene acerca de su cuerpo, su persona y sus capacidades.
- d. La capacidad de hablarse a sí mismo correctamente. Cómo involucrarse mental, emocional y físicamente en

forma positiva, que le permita lograr lo que debe ser como un ser humano, autónomo, pero con responsabilidad social.

El proceso de exploración va dirigido a la renovación constante de esas áreas, que es lo que se denomina *crecimiento interior* o renovación de la mente, renovación de las emociones, renovación de los deseos y renovación del habla, o la manifestación en el lenguaje de lo que se es. Comenzar ese proceso de aprendizaje, implica cambiar de conducta.

El proceso tiene cuatro partes, las cuales aplicaremos en cada capítulo de este manual.

## **1. Meditación: Reformulación del Pensamiento, rompiendo con los límites que impone el cerebro.**

Muchos consideran que la meditación es un ejercicio en el cual, a través de la metodología de perder el contacto con la parte consciente, sea por medio de técnicas o sustancias, nos libra de los efectos limitantes del cerebro. Es bien sabido que la función del cerebro está definida en tres partes:

- a. Mantenernos dentro del aquí y el ahora, mantenernos alerta a lo que

estamos percibiendo para responder a los estímulos.

- b. Protegernos de la multitud de información a procesar por la vista, los oídos, el olfato, sabores, toques, pensamientos, en fin, mantenernos enfocados para así ayudarnos a responder en forma ordenada a las prioridades que definen lo que es sanidad para mi.
- c. Confiar en lo que percibimos, para buscar causa y efectos y así poder funcionar dentro de lo que consideramos realidad. Este es el campo del aprendizaje científico.

Lo anterior nos sugiere que debemos entonces buscar la forma de salir de esa trampa normativa, si queremos explorar mas allá de lo que estamos condicionados. Estos conceptos esbozados por expertos en el área de la creatividad, no tienen nada de nuevo, pues Dios es el que llama a las cosas que no son como si lo fueran, y Salomón expresa que no hay nada nuevo bajo el sol, que lo que es, ya fue. Y el Apóstol Pablo define la fe como la sustancia de las cosas que se esperan, como la demostración de las cosas que no se ven. Por lo tanto, yo no tengo que entrar en un trance hipnótico,

inconsciente, para llegar al proceso de meditación.

**1. Meditación:** En la Teoría de la Identidad, es una conversación interior en la cual uno evalúa lo que aparentemente es con lo que realmente puede estar diseñado para ser, y lo visualiza con el fin de traerlo al plano de la vida diaria. No se deja hipnotizar por las percepciones de los demás, por la valoración que hasta ese momento se ha dado, sino que ve el verdadero potencial que esta por desarrollarse.

**2. Reflexión: Renovación de las emociones.** En la Teoría de la Identidad, es el proceso por el cual lo encontrado en la meditación se le ubica dentro del plano de lo posible, para superar la situación en la cual se está en ese momento, y se ven todas las posibles alternativas de desarrollo. Es la reafirmación de lo que hemos encontrado en el proceso de meditación que nos brinda la fortaleza para que, a pesar del sufrimiento que supone la modificación del comportamiento, tomemos el curso de aprendizaje.

**3. Decisión. Renovación de los deseos.** Es afirmar la voluntad para procesar el costo emocional de hacer realidad lo que uno Es. Este es el punto que diferencia al que aprende, del que dejó de aprender y,

por consecuencia, el miedo a no sufrir lo coloca en el ciclo de sufrimiento, pues es algo así como quedarse atrapado con las llaves en las manos. Es también la ansiedad de pensar que puede hacerlo, pero le falta voluntad. Muchos de nosotros conocemos la historia de aquel aguilucho, que en una práctica de vuelo se le cayó a la madre en un gallinero. Se crió con polluelos, pensó que era un pollo, pero, dentro de sí, sentía algo tremendo cuando veía al águila volar, y se decía: “¡Oh, si yo pudiera hacerlo!” Y un día comentó a sus hermanos polluelos “¡Algún día volaré de esa manera! Me remontaré”; pero los polluelos le decían: “Naciste para tener alas, elevarte, pero no para volar tan alto”. Hasta que un día salió de la meditación hacia la reflexión y, trepándose en lo alto de un árbol para lanzarse, se sentía incapaz, tuvo duda y tuvo miedo, elementos que impiden remontar el vuelo del alma. Pero se decidió, la palabra que determina el pagar el precio del sentimiento de incapacidad, de la duda y del miedo. Para su propia sorpresa, había llamado el lanzarse a volar. Llamó lo que no era, como si fuese... y remontó el vuelo.

#### **4. Reafirmación: Renovación del habla.**

Es una declaración de deseo de comprometerse a trabajar algo específico

que quisiera lograr, para luego buscar la ayuda necesaria.

**5. Oración: Armonización Espiritual.** Es el entrar en comunión con el Creador para encontrar fortaleza para seguir volando, para seguirse reafirmando de acuerdo a sus principios, y encontrar el sustento para seguir fortaleciéndonos día a día. Es como si se conversara con un padre amoroso, es como si supiéramos que el Águila esta volando al lado nuestro. No es un proceso de codependencia en el que puso en mí la capacidad delegada de volar, de tomar responsabilidad por mis actos, mi mayordomía y mi vida. Es sentir la compañía.

Tenemos el potencial para evitar la codependencia y dejar de vivir vidas mediocres, hemos sido llamados a transformar nuestra vida y nuestro entorno.

# COMO UTILIZAR ESTE MANUAL

El Manual está escrito en una forma que facilita la exploración, en la dimensión de la cosmovisión que da origen a la sociedad. Vivimos en una sociedad que tiene una cosmovisión cristiana. Desde este punto de vista, ha de entenderse que existe una visión del mundo que va de acuerdo a lo que la sociedad propone como normal. En momentos profundos de cambio de lo normal, que ha sido traducido a valores

normativos, o reguladores externos de la conducta, comienzan a perder su eficacia y necesitan ser reinterpretados a la luz de un contexto emergente. Este manual es una guía hacia la búsqueda de una identidad plena.

Debido a que el manual no sustituye al proceso terapéutico o de consejería de acuerdo a la escuela que se tenga, sino que más bien es un proceso paralelo de crecimiento interior, es importante que se saque tiempo de calidad para procesar lo aprendido y su relación con el método o la escuela que se esté siguiendo. Debo recordar aquí, que este proceso cumple con la teoría de salud holística, utilizando métodos integrados.

Cada lección contiene el siguiente proceso de exploración:

- a. Se lee y se analiza la premisa
- b. Se lee y se comprende el objetivo
- c. Se lee la lección como si fuera una meditación
- d. Se lee la reflexión, buscando hacer conexión con ideas que hayan surgido durante la meditación

- e. Se plantea qué decisión es necesario hacer
- f. Se escribe la reafirmación.

### **Grupo de Apoyo**

Es importante formar tu equipo de apoyo, tomando en consideración que sean personas que comprendan los conceptos de la identidad. Este grupo de apoyo tiene la siguiente configuración:

- a. *Clarificadores:* Son personas que expanden tu manera de pensar, haciéndote preguntas que te estimulen a buscar respuestas, a mirar alternativas. Tienen la preparación adecuada, y pueden recomendarte o explicarte herramientas complementarias. Esta es el área del consejero, del psicólogo, del psiquiatra.
- b. *Mentores:* Son personas comprometidas a ayudarte y que han podido superar etapas por la cual tú estas pasando y tienen la experiencia. No quieren convertirse en tus protectores, pero sí proveerte apoyo.
- c. *Confrontadores:* Son personas que te retan a tomar responsabilidad, a tomar

la decisión para seguir adelante, te ayudan a buscar que veas lo que no es obvio. Que no dejan que te le recuestes emocionalmente. Estas personas no nos gustan, pero son las que más nos ayudan. El cuidado es saber seleccionar el momento en que debemos recurrir a ellas.

- d. *Consoladores*: Son los que temprano en las situaciones nos ayudan a abrirnos, a descargar nuestras inquietudes y necesidades, el peligro está en que nos podemos volver codependientes de estas personas, no nos clarifican, no nos confrontan, no nos ayudan mas allá de hacernos sentir mejor, pero las necesitamos.
- e. *El balance*: Es el mantener varias personas en las diferentes casillas, para poder equilibrar mejor nuestra respuesta. Es importante que cuando tengamos a profesionales de salud o consejeros como clarificadores, que hemos hecho contrato de intervención, no involucrar a mas de una persona. Podemos tener amistades que nos ayuden. Pero los profesionales deben trabajar en equipo, si ellos lo juzgan necesario.

- f. *Eliminación de riesgo*: No utilice persona del sexo contrario, ni de edad similar o aproximada, pues se puede caer en relaciones de codependencia emocional afectiva, no deseadas.

El Manual está dividido en las siguientes partes:

- I. *Hipótesis*. La educación ha olvidado la incorporación del aspecto espiritual, anulando de esa manera la capacidad de desarrollo del ser humano, limitándolo a ser un ente funcional dentro de la sociedad que cada día se hace mas disfuncional, arrastrando a ese ser humano a la carencia de significado. La Teoría de la Identidad devuelve a lo científico, lo que en un momento Fritjof Capra llamó la división entre la ciencia y la verdad.
- II. *Realmente ¿Quién Soy?*. Es el reincorporar la dimensión espiritual que la educación ha suprimido. Es imposible ayudar al que no sabe quién es, pues no se tiene lugar donde depositar las reflexiones.
- III. *Quién Cree Dios Que Soy, y qué me ha hecho para que Yo Sea*. Es el tener

una referencia interior para explorar el mundo exterior que está en constante cambio, y produce demandas emocionales que al desconocerse quién se es, no se tiene capacidad de respuesta adecuada.

- IV. *Quien, Cuando Y Porque Me Pueden Hacer Daño.* Es el análisis de cuáles son los motivos de las heridas, quiénes me pueden herir, qué emociones me dejan y cómo puedo ganar el balance de mi vida.
- V. *Mi Liberación O El Amor en Acción:* Es reinterpretar el concepto de amor que ha sido desvirtuado y colocado en forma temporal, basado en deseos, emociones y logro, y cómo puedo encontrar significado en el Amor, no qué me dan, sino qué yo tengo.
- VI. *Yo Encontré Un Ejemplo Para Vivir:* Uno de los conceptos menos entendidos ha sido el de la tentación de Jesús, pues ésta realmente representa la lucha entre valores de la identidad y las necesidades del ser humano. Esta es la explicación del origen de los problemas que confrontan el

hombre y la sociedad, a través de la historia en sus problemas emocionales, económicos y sociales.

- VII. *Destruyendo Las Ataduras De Mis Amarguras Y Adicciones.* La adicción es la búsqueda de un esclavo que me ayude a procesar las emociones que no puedo tolerar, y entonces el esclavo toma control de mis emociones, me hace esclavo del mismo. Es necesario aprender a identificar la raíz de esas emociones destructivas que afectan mi vida, para yo volver a ganar el control, destruyendo al esclavo.
- VIII. *Por Fin Puedo Armonizar Mis Emociones.* Es El Identificar mis emociones afectivas y reactivas, para establecer el proceso de aprendizaje que me ayude a crecer en mi identidad, ya que las emociones reactivas detienen el crecimiento.
- IX. *Por Fin Puedo Tener Un Carácter Que Me Ayuda Contra El Sufrimiento Innecesario.* La sociedad nos ha hecho magnificar el sufrimiento como prueba de espiritualidad; no obstante, gran parte de ese

sufrimiento es innecesario puesto que no va ligado al desarrollo de los valores de la identidad, sino más bien a adaptarnos a los valores normativos de la sociedad, o a nuestra falta de crecimiento.

- X. *Por Fin He Aprendido A Crecer.* Tomando en consideración el esquema de desarrollo de la mente, desarrollo de la emoción, desarrollo del deseo y la conducta, y utilizando como referencia los valores, podemos establecer un proceso de análisis que nos permite ver qué área de nuestra vida necesita desarrollo.
  
- XI. *Apéndice.* Es la construcción de nuestro propio modelo de investigación, para poder utilizar la Biblia como un verdadero instrumento de desarrollo, que se aplica a todo ser humano.

# CAPITULO I

# LA HIPOTESIS

Para que algo sea reconocido como científico, es necesario que se someta la experimentación, partiendo desde una hipótesis. La hipótesis que sostengo esta dividida en tres partes:

- a) Una persona con valores definidos, tiene emociones afectivas que le facilitan el procesar los estímulos exteriores, teniendo así la capacidad de bloquear las heridas que otras personas, ellas mismas

heridas, intentan provocarle emociones reactivas. Por lo tanto, una conducta positiva, sana, es en mucho, más predecible en quien ha desarrollado sanamente su Identidad. A las personas que no han desarrollado su Identidad, sus emociones reactivas les impiden procesar efectivamente los estímulos exteriores, por lo tanto, estarán más propensas a las heridas emocionales. Su conducta es impredecible, en la mayoría de los casos.

- b) Para que una persona pueda aprender a relacionarse efectivamente con el mundo exterior, tiene que tener un anclaje interior al cual sujetarse para poder establecer una respuesta correcta. De otra manera, estará siempre en la búsqueda de un anclaje externo, y cuando este no está, o pierde la efectividad, la persona se queda a la deriva emocionalmente.
- c) La Identidad le provee al ser humano la plenitud interna, y le libra de los controles externos, proveyéndole una capacidad para practicar las normas sociales como una respuesta a los valores internos. Cuando no se tiene el anclaje en los valores internos, y los valores normativos pierden su fortaleza y se vuelven asfixiantes, el ser humano

entra en un proceso de rebeldía inconsciente contra sí mismo, que le lleva al deterioro de la salud emocional y física.

## **Sicología, Terapia e Identidad**

El significado etimológico de la palabra sicología es: “el estudio del alma”. En la forma materialista de ver la vida, la sicoterapia depende de diversas metodologías para ayudar al ser humano a tener salud mental, las que obvian en muchos casos la relación existente entre el alma, el cuerpo y el espíritu.

Muy a menudo los procesos terapéuticos se centran en los aspectos bioquímicos y en los procesos emocionales, producto de diferentes circunstancias en la vida que guían el razonamiento, la evaluación, la toma de decisiones y el comportamiento, pero no viajan hacia la identidad del Ser, donde reside la raíz de la “persona” y la posibilidad de cambio.

La terapia parte de la concepción del cómo se producen los problemas mentales que dan origen a la necesidad de tratamiento. Se reconoce que esos problemas tienen orígenes en procesos sicodinámicos, experienciales, de aprendizaje y de funcionamiento neuroquímico, entre otros.

Es importante señalar que la terapia tiene un origen espiritual. La palabra terapia de acuerdo al diccionario Larousse significa: “el que sirve”. Originalmente el proceso terapéutico lo conducían líderes religiosos esenios, quienes servían en sus comunidades proveyendo la consejería espiritual.

Las terapias psicológicas reconocen la relación existente entre las emociones y la salud, por lo tanto, les resulta indispensable poder entender los orígenes del trastorno emocional que incidió en el proceso de salud mental o física.

Las reacciones tales como la ira, la amargura y la tristeza, presentan correlaciones fisiológicas que bajo la influencia del sistema nervioso afectan a las secreciones glandulares, los órganos y tejidos, y los músculos. Esto establece una relación entre los factores emocionales y trastornos tales como los cardiovasculares, los digestivos e incluso los derivados de un mal funcionamiento del sistema inmunológico. Estos dan lugar a procesos psicológicos y a trastornos somáticos, por ello, no podemos descartar los problemas de índole biológicos en los problemas del ser humano.

Es importante considerar que en el pasado, una mayoría de las enfermedades en los países desarrollados eran de origen infeccioso: Tuberculosis, disentería, cólera, diarreas, malaria, neumonía, etc. Hoy, la mayoría de las muertes son el resultado de enfermedades cardiovasculares, inmunológicas, cancerígenas, las diabéticas, y otras que tienen relación con la conducta de los individuos. A medida que avanza la globalización con el consecuente deterioro social, los patrones de enfermedad van siendo similares, indistintamente del estado de desarrollo de los diferentes países.

Es por eso que hoy existe una mayor integración entre el médico y el psicólogo, así como una mayor conciencia del concepto biosicosocial, mismo que toma en cuenta no sólo los factores biológicos, sino también los psicológicos, los sociales y los conductuales en la génesis de los trastornos síquicos y biológicos, incorporándose ahora la Psicología Transpersonal a los recursos disponibles. Esta tiene que ver con el trasfondo cultural y espiritual del ser humano para buscar en la cosmovisión del paciente los elementos necesarios para la integración de su vida. En el **DMS-IV** (Manual para el Diagnóstico de Enfermedades Mentales), incluye el aspecto espiritual. Los estudios de la **Asociación de**

**Sicología Americana**, muestran la importancia del aspecto espiritual en la salud mental del ser humano.

En el momento no existe una metodología definida de cómo trabajar en esta área, ya que es importante separar tres elementos que se entrelazan en esta dimensión, y un cuarto que es la identidad del ser humano:

**El elemento místico.** Se refiere a experiencias trascendentales que inciden en la percepción del ser humano, y que alteran su estado de conciencia.

**El elemento religioso.** En esta área el ser humano puede experimentar un cambio cualitativo de su vida, al anclar la experiencia a la fe. No obstante, cuando el legalismo es parte del control del ser humano, puede producirse una disociación debido a las reglas normativas impuestas en la conducta del ser humano, y pueden incidir en los problemas de adaptación cuando la persona resiente los aspectos normativos de la misma. En esta área se pueden crear problemas de la personalidad, productos de la rebeldía contra el sistema. Un nuevo error de la Sicología, es que traduce el problema

psicológico con el conflicto del ser humano y los valores religiosos, confundiendo valores con normas. El Valor es ser, la norma es hacer, la religión cuando no incluye la Identidad liberadora, se convierte en un sistema de normas. Esto lo explicaré con mayor detalle al llegar al punto en que trate la Teoría de la Identidad.

**El elemento espiritual.** Existen tres corrientes en esta área:

1. La que ya acepta que el plano espiritual incide positivamente sobre la salud, y hoy día mas del 75% de las escuelas de Medicina, en Estados Unidos, estudian la relación entre espiritualidad y salud.

2. Las que definen el aspecto espiritual como al trascendente, sin conexión a Dios y que, de acuerdo a varios de los expertos como Estanilav Grof, George Gurdjieff y otros de la misma escuela, corresponde al desarrollo interior del ser humano, sin conexión a Dios.

3. La de sincretismos. Aquí entra toda suerte de exploración incluyendo la mística, la conciencia y todo lo que

lleve al ser humano a un proceso evolutivo, o cierta especie de darwinismo espiritual. En este espacio, el elemento cultural, junto a las prácticas animistas, espiritistas y toda suerte de concepción espiritualista, son tomados en consideración para el tratamiento terapéutico.

**La Identidad.** Parte del entendimiento que el ser humano, además de ser un ente biológico, social, cultural, tiene su identidad espiritual. Que fue creado a la Imagen de Dios. Este pensamiento libera al hombre de la esclavitud de experiencias místicas, del sufrimiento de los impulsos biológicos, de la presión social y del acondicionamiento cultural, llevándolo a un proceso de desarrollo a la imagen de quien lo creó.

El movimiento trascendental en la búsqueda del impacto de la espiritualidad en el ser humano, dio origen a lo que se conoce hoy como la psicología trascendental. Esta tuvo un gran impulso a partir del **Proyecto de Saybrook**, una iniciativa de los psicólogos humanistas, existenciales, orientales y transpersonales, que comenzó en Old Saybrook, Connecticut, entre los que se encontraban, Abraham Maslow, Rollo May, Gordon Allport y Carl Rogers. El objetivo era

buscar, entre otras cosas, la aportación que la **Espiritualidad, Los Valores, la Identidad y la Ética** hacen a la salud del ser humano. Este fue el inicio de un salto hacia una apertura más allá de la sicología tradicional. Se considera a Abraham Maslow el autor del término “Transpersonal”.

En la Sicología Transpersonal se estudian los aspectos religiosos, místicos, culturales y espirituales. En dicha sicología, la parte espiritual está desligada de la religiosa, en ella se busca desconectar al hombre de todo tipo de salvación externa, para que crezca por sí mismo. Esto deja al ser humano a merced de su propia sique, pudiéndose crear un ser humano socialmente alienado, exento de todo valor social.

En la Teoría de la Identidad, el Salvador, Jesús, viene a ser una unidad interna para avanzar hacia una nueva dimensión en una comunión, esto produce una riqueza interior que ayuda al ser humano a poder vivir, sin ser afectado, dentro del círculo social.

## **Terapia y Consejería**

La terapia es el contrato por el cual una persona comienza el proceso de corrección de los problemas definidos como de personalidad. La consejería, aunque puede

tomar diversas formas y en cierta manera parecer terapia, por lo regular es simplemente una especie de caja de resonancia en la que un ser humano, con un problema situacional específico, puede encontrar respuestas aplicables a la solución de su problema. Aquí hay que recordar que todo ser humano tiene episodios de alteración de su conducta, que no pueden ser catalogados de trastorno, ya que no son el patrón de la misma.

Algunos de los problemas que ambos modelos de intervención presentan son:

- Que muchas veces pasan a ser factores de codependencia.
- Que no se enfocan en el desarrollo de la persona, sino en la solución de algunos de sus conflictos.
- Que obedecen a determinadas escuelas y se enfocan en forma particular de ver al ser humano, y le niegan, en algunas ocasiones, la riqueza de la vida espiritual.
- Que obvian el crecimiento espiritual y se enfocan en el manejo de las relaciones.

La Consejería es el proceso por el cual se ayuda a una persona a descubrir en su potencial interno, la capacidad de tomar una decisión que vaya en la dirección de la solución de un conflicto que puede ser personal o interpersonal. La consejería tiene las siguientes reglas críticas:

## **Metas específicas en el proceso de consejería:**

### **1. Metas Específicas de la Persona**

- Que la persona comprenda que es su responsabilidad resolver la situación
- Que la persona comprenda que es un proceso de aprendizaje, no simplemente una conversación sobre problemas
- Que la persona tenga un interés genuino en la solución
- Que la persona no tenga agendas escondidas.

### **2. Metas Específicas del Consejero**

- Lograr lo anterior

- Ayudar a la persona en el proceso de conocerse a sí misma, de acuerdo a lo que es su identidad
- Ayudar a la persona a desarrollar las emociones afectivas
- Ayudar a la persona a manejar las emociones destructivas
- Ayudar a la persona a adquirir técnicas de manejo de conflicto, en lo que va creciendo en lo que es su identidad
- Ayudar a la persona a que tenga un plan de desarrollo y de vida.

### **Relación con la persona que pide consejería:**

- a. Debe ser pedida, pues sólo el que tiene interés, está dispuesto a escuchar
- b. Cuando el conflicto es interpersonal, puede ser que se tenga la necesidad de establecer la consejería con ambas partes, con el fin de tener claridad, luego de que se haya hablado con cada persona y existan conflictos de percepción.

- c. Tener sensibilidad para comprender cuando la otra persona está creando codependencia afectiva
- d. Evitar todo tipo de relación afectiva
- e. Saber cuándo debe pasar de consejería a intervención, lo cual sería el papel de un psicólogo, psiquiatra, médico, autoridad o representante legal.
- f. Ética. No exponer el problema, comentándolo a otras personas o utilizándolo como ejemplo para trabajar otras situaciones, ni exponer la situación en público.

### **Cómo iniciar la Consejería**

- a. Establecer y delinear responsabilidad
- b. Permiso por si hay necesidad de investigar problemas relacionados
- c. Establecer el proceso de Comunicación:
  - Escuchar
  - Preguntar
  - Hacer preguntas reflexivas

- Crear un ambiente de empatía

#### d. El proceso de intervención

- Puede ser que la persona sólo necesita descargarse. Pero hay que recordar que la primera fase de una intervención, es precisamente ésa: facilitar que la persona sienta que se le escucha en sus emociones.
- Puede ser que la persona busque una caja de resonancia, alguien que le apoye, le asegure respaldo en la parte emotiva y no en la parte evaluativa, pues cada persona parte desde la verdad en la que cree sobre la situación. Hay personas que si al inicio no se sienten apoyadas en lo que sienten, tienden a cerrarse o alejarse del consejero.
- Puede ser que la persona esté buscando una justificación para tomar una decisión que ya está de antemano decidida, como no es la posición del consejero pasar juicio, es importante clarificar que el consejo va dirigido a la mejor de las intenciones, a mejorar unas relaciones o solucionar un conflicto.

- Asegúrese de re-enmarcar las declaraciones en forma que guíen la exploración, la reflexión, y cuando se está en el punto de tomar una decisión.
- Esté consciente de que la consejería es un proceso que guía a la persona al auto-aprendizaje y al crecimiento.
- No se precipite a resolver el problema, o darlo por concluido por el simple hecho de que la persona haga ciertas afirmaciones. El proceso ideal es cuando se logra que la persona aplique el proceso de educación, siguiendo los pasos aquí mencionados.
- Asegúrese de que la persona comprenda que nadie está equivocado, que nadie es culpable, que cada persona es responsable de sentir lo que piensa, para que pueda haber apertura mental y emocional.

## Los tres tipos de ataques en la consejería

- a. La persona bajo consejería puede volcar sus emociones afectivas hacia el consejero, ya que resume en su intervención lo que la persona anda buscando: comprensión, empatía, aceptación y comunicación. Es quizás la trampa mayor para el consejero.
- b. La persona puede tornarse agresiva cuando el consejero traspasa su papel de clarificador, de guía y se introduce en la fase normativa, tratando de delinear reglas de conducta, sin que la persona haya hecho su propia meditación, reflexión, decisión y reafirmación. Recuerde que es en esta última parte donde el consejero traza su plan de ayuda, y donde es importante la oración.
  - El tercer ataque viene cuando la persona quiere

una respuesta categórica y no está dispuesta a explorar, quiere que el consejero se haga parte responsable en la solución del problema. Aquí muchas veces se da la huída, o la culpa hacia el consejero.

### **Ayudar a sostener el proceso de cambio**

- Es importante que la persona identifique un grupo de apoyo
- Es importante que la persona tenga un proceso de estudio para seguir mejorando
- Es importante que la persona siga las recomendaciones del médico, psicólogo, el pastor o sacerdote o líder espiritual, cuando se está haciendo el proceso en trabajo de equipo.

### **Enfoque de Consejería del Manual**

Este libro se concentra en la Teoría de la Identidad del ser humano, ayudándole a re-ganar la dimensión espiritual negada por la ciencia, lo que en consecuencia permite a ese ser humano re-ganar el control de su vida y tener la capacidad de recuperar su sanidad interior.

## **Desarrollo de la Identidad**

Provee una teoría diferente sobre el concepto de desarrollo individual y social, derrumbando el mito de que los conceptos bíblicos son meramente religiosos y que, por lo mismo, no tienen cabida en la enseñanza secular. Este mito impide a las personas entender las características del diseño divino de su vida y promueve el endiosamiento de ciertos conceptos psicológicos que, paradójicamente, están contenidos en la Biblia y han estado vigentes por mucho tiempo. Por ello es que propongo este libro como una nueva teoría en el campo de la psicología: la Psicología de la Identidad. Esta propuesta nos impone el revisar las premisas que sobre el aprendizaje que hemos tenido, para así dirigirnos hacia una nueva definición del término.

## **El Aprendizaje**

La distorsión del concepto de aprendizaje ha mantenido al ser humano en sufrimiento, pues la gente toma al aprendizaje como la mera acumulación de datos, sin llegar a considerarlo como un proceso de cambio de conducta. No existe una propuesta social de aprendizaje basada en el cambio de conducta.

Me permito, para el propósito de este trabajo, redefinir el concepto de aprendizaje, distinguiendo entre cinco tipos del mismo:

**Intelectual o Cognoscitivo.** Consiste en la recolección de información para utilizarla por medio de la manipulación de símbolos hablados, escritos o pensados, que pueden afectar o no la conducta de un ser humano.

**Afectivo o Emocional.** La grabación cultural, en el sistema neurofisiológico de la persona, de los valores, las experiencias, los refuerzos y la información que se han tenido en la vida. Lo anterior determina el cómo se recibe la nueva información y la conducta consecuente. Este aprendizaje está basado en la reflexología, o sea, en la capacidad de leer las reacciones corporales de los estímulos para establecer el proceso de reacondicionamiento. Se requiere del

sufrimiento para poder ser reacondicionado.

**El Sicomotor.** O la destreza neurofisiológica que actúa en el aprendizaje de labores físicas. Bajo esta premisa, el aprendizaje consiste en uno desarrollo de destrezas.

**Místico-Humanista.** El que los otros tipos de aprendizajes, dejen de lado el aprendizaje espiritual, implican que el ser humano ha bloqueado su desarrollo integral. En el campo místico-humanista se define el aspecto espiritual como el hombre creciendo en la dimensión de su naturaleza; definiendo esa naturaleza, como la totalidad del universo. Se trata de lo que esta escuela llama la “esencia”.. Este aprendizaje es el campo de la Sicología Transpersonal.

**La Identidad.** Comienza con el encuentro con Cristo, retornando al ser humano, a los valores con los que fue creado. Dándole la posibilidad de formarse mediante la renovación de su entendimiento y dando así inicio a un nuevo proceso de aprendizaje que:

**Renueva su manera de pensar.**  
(Efesios 2:17-24).

**Rompe con sus ataduras emocionales.** (1ª Corintios 2:6-16), y produce la capacidad de renovar las emociones. (Gálatas 5: 16-26).

**Produce la renovación de los deseos.** Crea un nuevo lenguaje y, en consecuencia, relaciones efectivas.

La falta de desarrollo del aprendizaje intelectual, nos impide evaluar de manera efectiva las situaciones que enfrentamos. El no poder entender la inteligencia emocional, nos lleva a destruir nuestro propio cuerpo. El no desarrollar la inteligencia de la Identidad, equivale a que renunciemos a nuestro Ser, lo que nos conduce a actuar bajo los impulsos de los disparadores de las emociones, condicionados por nuestros instintos, nuestros impulsos y por los condicionadores sociales, dejándonos a merced de las heridas y el deterioro físico-emocional que experimentamos.

En otras palabras: “Yo quiero tomar control de mi vida”, esto no quiere decir que no busque ayuda para aprender, para tener mas amplitud en mis decisiones, pero, ultimadamente, yo soy responsable de mi vida.

# CAPITULO II

# REALMENTE

# ¿QUIÉN SOY?

## **Premisa**

Es imposible ayudar al que no sabe quién es, pues no se tiene lugar donde depositar las reflexiones. Es algo así como echar agua

en un jarrón con hoyos, por lo que en esta primera parte se trata de ayudar a la persona a identificar correctamente, los puntos de vista que inciden en la definición de la personalidad, mas allá de clasificaciones por tipo de conducta. De esa manera la persona en búsqueda de ayuda entiende que no existe nada malo en consultar al psicólogo, al psiquiatra o al consejero. La cultura hispana establece un mito en los problemas emocionales, y cantidad de veces los achaca a problemas de índole animista. Los cristianos también tienen la costumbre de llevarlo todo a problemas de ataques demoníacos, cuando no reconocen cuáles son los valores.

### ***Objetivo***

Ayudar al ser humano a la comprensión que, más allá de los problemas biológicos, de relaciones y culturales que impactan sus emociones, existe un área espiritual donde puede recurrir para descubrir quién realmente es, y no dejarse condicionar por las circunstancias. Es despertar el potencial dormido del cambio. Es, utilizando la figura de Platón sobre la identidad perdida, que el ser humano encuentre su otra mitad.

### **Meditación: Mi Identidad**

Independientemente de cómo me quieran definir, catalogar y enmarcarme, yo tengo identidad. Muchas personas quizás toman como referencia el color de mi piel, mi nacionalidad, de qué barrio vengo, de qué familia soy, dónde estudié, pero nada de eso me define. Mi identidad tiene cuatro elementos básicos.

**Identidad Biológica.** La identidad biológica me define como un ser humano, y me enmarca dentro del sexo al cual pertenezco.

Tengo dos impulsos naturales o instintos que guían la parte funcional de mi organismo:

- a) Existir
- b) Marcar mi territorio, o sea, la parte íntima que me permite funcionar con seguridad.

Tengo dos condicionantes que guían el balance de mis emociones: Evitar el dolor y buscar el placer. Es el control funcional de estos dos elementos lo que provee mi estabilidad.

Reconozco que, como ente biológico, puedo tener deficiencias orgánicas y químicas, eso puede ameritar que yo reciba ayuda externa de los expertos en esas áreas, ya ser médico, sea neurólogo o psiquiatra, quienes me pueden proveer apoyo al funcionamiento.

Reconozco, también, que si mi sistema biológico está funcionando bien, son mis valores los que me van a ayudar a suplir correctamente mi búsqueda de placer y el manejo del dolor emocional.

**Identidad Social.** Mi identidad social está ligada a las relaciones efectivas y a tener aceptación de los demás. Esta tiene su inicio en el seno de la familia y en la forma en que se establecen y se practican las relaciones interpersonales, precisamente donde se forman o se deforman las emociones que tienen que ver con las relaciones. Es ahí donde el proceso de comunicación, la demostración de afecto, el sentirse aceptado, ser un individuo, va impactando la respuesta emocional que se va a impregnar en mi carácter.

Acepto que en este espacio necesito aprender técnicas de relaciones, la intervención del psicólogo, del consejero, o de mi líder espiritual, para poder procesar las situaciones que impactan mis emociones, producto de las relaciones que no puedo manejar efectivamente.

**Identidad Cultural.** Esta tiene que ver con mi nacionalidad, dónde me crié, o cómo me adapto progresivamente a los valores de la cultura del medio donde vivo.

**Reconozco que la adaptación es necesaria, sin destruir mi identidad, porque de otra manera paso a formar parte de la subcultura o contracultura, que deterioran las reglas de convivencia aceptadas.**

Reconozco que en momentos de cambios, las normas definidas como valores pierden su significado, y que las personas jóvenes no entran a la cultura ya definida, sino a la subcultura emergente. Esto provoca un alto nivel de ansiedad y un choque generacional entre padres e hijos.

Reconozco que la cultura es simbólica, en la que la gente busca lo que en este instante define:

- a. El éxito
- b. El estar “In”
- c. Lo que da resultado
- d. Lo que se debe usar

Reconozco que conceptos tales como “El que dirán”, que respondían a una adaptación involuntaria, comienzan a ser rechazados y pueden conducir a desenfrenos, ya que los valores reales no habían sido desarrollados, y que se actuaba basado en la presión social normativa.

Reconozco que a medida que el mundo se globaliza, y los medios de comunicación convierten al mundo en una villa, la imposibilidad de asimilar tantos cambios producen ansiedad, aun cuando no sea percibida.

Reconozco que en este proceso se da la incertidumbre económica, lo cual también introduce ansiedad.

Reconozco que los símbolos que guiaban el comportamiento han ido desapareciendo,

tales como el de autoridad, cuando antes los niños querían ser policía o bombero, y el respeto a los ancianos, al débil, era una práctica común. El de Dignidad, cuando los niños querían ser maestros, porque éstos eran admirados y respetados. El símbolo de Integridad, en el que la honestidad y la pobreza podían cohabitar, sin que necesariamente se tradujera en fatalismo o entrega, se podía decir: “Soy pobre, pero honrado”. Hoy día pobres y ricos sufren del mismo mal: la corrupción.

Reconozco que en medio de todo esto, poder seguir funcionando emocionalmente requiere que yo reafirme la identidad de mi SER.

En el aspecto cultural, la gente deja de ser, para convertirse en lo que el otro quiere que uno sea para ser aceptado. Es importante ver cuánto paga una persona por tener un color de piel y una cara nueva, o ser como el payaso Garrick que mientras complace al otro, se destruye por dentro.

Mi meta realmente es el desarrollo de Mi Ser.

**Identidad del Ser.** Es lo que realmente SOY, pues reconozco mi realidad espiritual, que trasciende los aspectos biológicos, de

relaciones y cultura, y es donde verdaderamente comienza mi proceso de desarrollo interior, que conduce a la recuperación de la imagen y semejanza del Creador, que al igual que toda persona, llevo dentro mí. ¡Soy una creación maravillosa para vivir!

Se me ha dado una sola vida, sólo la podré vivir una vez, por lo tanto, la viviré de acuerdo al propósito para lo que he sido creado-a. No puedo volver atrás para borrar lo que hice, porque lo que hice ayer fue con el conocimiento que tenía ayer; lo que hago hoy, es con el conocimiento que tengo hoy, por lo tanto me perdono y perdono a todo aquel que ha querido atar mi vida a un pasado. La única vida que tengo es la que me queda por vivir, así que yo acabo de nacer, y tengo todas las oportunidades para SER.

**Reflexión:** Tengo momentos que algunos llaman sublimes, pero que en realidad es mi parte espiritual, que no tengo apego a nada material. Tengo momentos donde siento que nada de lo que me rodea me satisface, como si hubiese algo más. Es precisamente en ese momento cuando mi alma ha anhelado esa parte espiritual que es lo único que le satisface. Para muchos, ese momento parece turbación, para muchos

ese momento parece ansiedad, y en vez de entrar en la armonía conmigo mismo, huyo. No disfruto el comenzar a encontrar esa paz interior.

Otras veces, me quedo tranquilo-a, y no deseo nada mas, Pero, vuelvo otra vez a los afanes.

Decisión: Es proponerme a buscar mas de esos momentos con mi intimidad, con la soledad que me dará la capacidad para encontrar energía y el conocimiento para seguir adelante. Es vencer el miedo, la duda y tener la disposición.

**Reafirmación:** *Soy un ser total, biológico, social, cultural y espiritual. Cultivaré saludablemente todas las áreas de mi vida.*

## ***Ejercicio***

**Meditación Personal:** Identifica las cosas con las que hiciste conexión mientras leías, y qué ideas te surgieron.

**Reflexión Personal:** Analiza. Qué puedes hacer con esas ideas.

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación.** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo.** Identifica qué ayuda necesita y quién te puede dar esa ayuda.

**Oración:**

## CAPITULO III

# QUIEN CREE DIOS QUE SOY,

# QUE ME HA DADO PARA QUE YO SEA

***Nadie con su opinión, sea científico, religioso o incrédulo, puede cambiar la realidad de lo que yo soy, y lo que puedo hacer.***

## ***Premisa***

Tradicionalmente la motivación ha recurrido a expresiones mágicas, buscando el contenido de encantamiento en expresiones; otras veces envuelve a las personas en el idealismo de logro sin esfuerzo, y como apunta Buckhard Sievers, sicólogo alemán, se ha convertido en un sustituto del significado. El apareamiento de esta palabra en el movimiento de relaciones industriales tuvo como objetivo dar estímulo y condiciones externas, para que el ser humano fuera más productivo, no para que Sea. De igual modo la palabra "auto-estima", substituye al slogan gastado de "motivación" y condiciona al ser humano a sufrimiento, porque ahora ya sabe quién, porqué y cómo se debe herir. Desde que se

inventó la auto-estima la gente sabe porqué se hiere y quién es el culpable de herirlo, y en el consultorio de terapeutas y consejeros están los que les hirieron la auto-estima. Esta palabra propuesta como el bálsamo de fierabrás, no ha disminuido la falta de significado interior del ser humano.

Por otro lado, en medio del surgimiento de la villa global, los conceptos de valores sociales, como reguladores externos del ser humano, han ido perdiendo su capacidad de regulación. Es por eso que existe la necesidad de reconectar al hombre consigo mismo, con esa identidad perdida y los valores que la definen, para eliminar toda suerte de codependencia, sea afectiva o normativa, proveyéndole de esa manera, la capacidad de crecimiento interior.

## **Objetivo**

***Re-ganar la dimensión de los valores que están en mí, con el fin de comenzar el proceso de liberación de la codependencia en personas que no tienen capacidad de amar, y que me impiden crecer, que me causan malestar, y que yo tengo la capacidad de manejar mis emociones y tomar el control de vivir plenamente como resultado de mi identidad.***

## ***Meditación: Mi identidad y mis valores***

Me han querido formar pensando solamente en madurar basado en la parte biológica, de relaciones sociales y de la cultura, teniendo en cuenta los valores normativos. Pero ninguna de esas teorías se enfoca en mi origen, en mi ser, en mi dimensión espiritual, donde descansa la clave para poder establecer un proceso de desarrollo acorde con la identidad que realmente tengo. Esto es importante porque cuando se trata de la manifestación visible de la personalidad, nos enfocamos en la conducta sin definir el origen de mi vida, mi vida está ligada a una palabra: Pacto.

Cuando Dios creó al ser humano lo hizo basado en un triple pacto:

**Pacto de imagen.** Dios colocó su imagen dentro del ser humano.

“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza...” Génesis 1:26

**Pacto de dominio.** Dios entregó todas las cosas que él había creado a ese ser humano. Este sería el mayordomo o administrador de los bienes de Dios, basándose en la Integridad de

reconocer de quién provenía todo lo que estaba bajo su dominio.

“... Y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra.” Génesis 1: 26.

**Pacto de obediencia.** Es este un pacto de relación entre Dios y el hombre, basado en un acuerdo de respeto a la Dignidad con que fue investido y a la Integridad de la mayordomía que le fue asignada; teniendo la libertad de actuar y preservando ésta basándose en la Dignidad.

“Y mandó Jehová al hombre diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás, porque el día que de él comieres, ciertamente morirás.” Génesis 2:16, 17

Mi diseño estuvo basado en los pactos mencionados y en estos están presentes los valores fundamentales que determinan mi carácter, las emociones y la conducta, basado en los valores que se desprenden del Pacto.

Estos valores son:

- **Dignidad**
- **Integridad**
- **Libertad u obediencia**

## **Dignidad. El Hombre y la Mujer Hechos a Imagen de Dios**

Comencemos con la palabra Dignidad, como uno de los tres valores fundamentales sobre los cuales se establece mi proceso de desarrollo.

Dignidad es el reconocimiento de la imagen de Dios en mí y en los demás. En otras palabras, la Dignidad viene a recoger el sentido de que Dios me ha hecho a imagen suya, me ha dignificado. Es el reconocimiento de lo que él dijo que yo era, no de lo que las personas dicen que yo soy; es la aceptación, la valoración del amor de Dios, de lo que él ha hecho por mí.

Esto resulta extremadamente importante comprenderlo porque va en contra de lo que se nos ha enseñado. Por ejemplo, los padres dicen a sus hijos: “Estudia para que llegue a ser alguien”. En otras palabras: “Tú no eres nadie, tú no eres nada, tú solamente llegarás a ser alguien si logras algo en la vida”.

No, no y no, yo soy la imagen de Dios. Cuando la persona logra reconocer esta imagen en su vida, se produce:

**Vida de altura.** “ No menospreciaré ni dañaré mi vida ni la de los demás ”.. Esta es una aseveración que dice que porque tengo la Dignidad de la imagen de Dios en mi, no menospreciaré mi vida ni la de los demás. Yo viviré la vida de acuerdo al valor que Dios me ha dado, un valor alto y no de acuerdo al valor que la sociedad me quiera dar.

**Vida de excelencia.** “Yo desarrollaré y aplicaré al máximo mi capacidad y el potencial que tengo”. En otras palabras, puesto que tengo la imagen de Dios en mí, puesto que tengo el potencial de hacer grandes cosas, yo lo haré. No por lo que me dices, no por lo que otros quieran hacer ver que soy; si no por lo que yo reconozco que es Dios en mí.. Yo estudio no para ser alguien, sino que como es alguien, aplico mi talento al cien por cien; utilizo lo que soy para crear lo que estoy preparado para lograr. Nada me hace, yo lo hago todo por lo que Dios es en mí.

**E**n la primera aseveración: “No menospreciaré ni dañaré mi vida”, está presente la hermosa oración de Jabes. En la segunda: “Desarrollaré y aplicaré al máximo mi capacidad”, encontramos la posición de Salomón.

**No codependencia.** “Estableceré relaciones pero no me haré dependiente de nada ni de nadie”. Sí tengo relaciones, sí guardo una posición social, pero ni esas relaciones ni tal posición social me hacen, yo las hago.

Cuando no se tiene Dignidad, uno entrega su vida a los demás; cuando no se tiene Dignidad, uno entrega sus emociones a otros. Cuando no se tiene Dignidad, uno crea relaciones insanas de dependencia o codependencia con otros.

Cuando se tiene Dignidad, se establecen relaciones sanas donde yo soy yo y tú eres tú. Yo te amo y tú me amas, pero no voy a dejar de ser, no voy a destruirme a mí mismo si dejas de amarme o dejas de reconocermelo. No me voy a negar a mí mismo por el simple hecho de que tú no quieres

reconocer ni darme lo que yo ya soy, ni dar lo que ya tengo.

**Confianza en lo que se es.** “Yo tengo confianza en lo que soy, no te culpo por mis emociones porque son mías; por lo tanto no me puedes herir, no puedo no reconocer lo que está mal, pero no puedo dejar que tu mala actitud, tu maltrato verbal -resultado de tu inmadurez espiritual-, me hiera”. Porque entonces dejaría de ser yo, para poder sentir lo que tú quieres que yo sienta. Yo siento el amor y el perdón de Dios.

**Capacidad de confiar.** “Yo puedo confiar en los demás porque mi confianza no está basada en cuidarme de tus debilidades, sino en la fortaleza que me da la capacidad interior que Dios me ha dado”.. Cuando no se tiene Dignidad no se tiene confianza en lo que uno es; se culpa a los demás por lo que somos, se encuentra en los demás el motivo del por qué no hemos llegado a ser. Encontramos en las circunstancias y en las situaciones los obstáculos. Pero cuando yo tengo Dignidad, mi confianza reside en el hecho de que Dios es mi Padre.

**Selección.** El día en que fui seleccionado o seleccionada, miles de espermatozoides y miles de óvulos recorrieron el túnel oscuro del útero. Nadie podía decidir cuáles de ellos se unirían, yo fui el fruto maravilloso de la selección que Dios hizo para que yo viviera. No soy cualquier cosa, soy el motivo orgulloso de la selección de Dios para vivir.

**Propósito.** Sí, fui el motivo hermoso de la selección de Dios para vivir. Él me trajo para un propósito. Me dio el poder y la capacidad para que todo lo que hagas resulte de excelencia. Porque para eso fui seleccionado-a, para realizar una obra de excelencia por medio de la vida, la capacidad y los dones que Dios me dio.

¿Qué pasaría si un joven, un niño o un ser humano, entendiesen que el primer principio de un sistema de valores está en reconocer la Dignidad inherente a ellos?

Gran cantidad de personas a las que he visto sufrir, sufren porque están esperando que otras personas, las que se supone les deben amar, no lo hacen. Son personas que

sufren porque no pueden amarse y están a la espera de que otras las hagan felices.

¡A cuántas personas he visto que han dañado sus vidas por crear dependencias emocionales! ¡A cuántas personas he visto que no han podido salir adelante porque, no sólo dañan sus vidas, sino las de los demás!, Es el caso de las personas que están centradas en una raíz de amargura y las decisiones y actuaciones en sus vidas están enmarcadas en un recuerdo que les tapa el alma. Han dejado de vivir porque viven controlados los recuerdos amargos que formaron sus vidas.

¡Cuántas personas conozco yo, y conoce usted también, que teniendo grandes capacidades no han hecho nada! Todo porque no han dado el paso que consiste en reconocer la Dignidad de lo que son y han preferido desperdiciar sus vidas tratando de castigar con sus conductas a aquellos que los hirieron. No saben que han caído en la trampa de autodestruirse por no reconocer lo que son: imagen de Dios.

## **Integridad**

El segundo valor con que Dios me hizo es: Integridad o Mayordomía de mi ser, es la armonía entre ser y hace. La integridad es la armonía entre el ser y el hacer, es la base

fundamental de la salud del ser humano, tanto emocional como fisiológica, y en las relaciones.

Integridad es el reconocimiento de la mayordomía de mi vida y todas las cosas que Dios me ha entregado. Por lo tanto, seré íntegro, o íntegra, para actuar de acuerdo a la Dignidad que se me ha otorgado. Esto me permite analizar mis fortalezas y debilidades para establecer un balance entre la etapa de desarrollo en que me encuentro y la demanda del entorno.

La Integridad tiene que ver con la percepción correcta de lo que soy. Comienza con un reconocimiento de lo que yo soy, para poder tener humildad. Esta no es más que el reconocimiento de que lo que soy, lo soy por la imagen de Dios en mí; al igual que lo es en la otra persona.

Cuando soy íntegro puedo tener la capacidad de autoevaluarse para armonizar la demanda de mi conducta con la Dignidad y el respeto de mí mismo y el de los demás.

¿Qué quiere decir esto? Que si yo causo una ofensa o provoco una situación determinada, yo puedo evaluarme para ver en dónde no he mostrado la Dignidad de Dios en mí y dónde no he procedido con

Dignidad en el respeto al otro. Esto me permite:

**Autoevaluarme.** Cuando no se tiene Integridad, la persona no reconoce que está equivocada. No reconoce haber hecho nada malo, ni se da cuenta cómo ofende a la otra persona. Sin Integridad la persona no se da cuenta de cuáles son sus debilidades, ni puede entender que lo que está haciendo es incorrecto.

**Negociar.** Podré negociar el territorio y diferenciar las situaciones. Cuando hay Integridad yo reconozco los límites, hasta dónde puedo llegar y a dónde no debo o no conviene que llegue. Puedo identificar y respetar el territorio de la otra persona. En otras palabras, tengo la capacidad de sostener una relación de acuerdo a lo que soy y el reconocimiento de lo que la otra persona es.

**Analizar.** Cuando tengo Integridad puedo trascender o negociar las demandas externas sobre mi capacidad de respuesta. Esto quiere decir que, al tener Integridad, estoy consciente de que la actuación de otro me causa malestar; pero puedo analizar mi vida: «Qué tengo yo que me impide

reaccionar efectivamente. Qué tengo yo dentro de mí que me impide poder escuchar, sin sentirme atacado.

Cuando la persona no tiene Integridad se siente atacada por el otro. Como no puede responder efectivamente a las demandas del mundo exterior, se enclaustra en sus emociones, en sus sentimientos. No es capaz de mirarse a sí misma de manera analítica y empieza a culpar a los demás de sus propias circunstancias. A esto es a lo que se refiere el Señor Jesús cuando dice: «No mires la paja que hay en el ojo ajeno, sino la viga que hay dentro de ti»

**Reconocer.** La Integridad me permite reconocer cuando he hecho algo bueno y me hace saber cuando he hecho algo malo. La Integridad me ayuda a aceptar cuando lo que he hecho no es correcto.

La Integridad me ayuda a reconocer mis fortalezas y debilidades. Siendo íntegro podré escuchar y, por lo tanto, autoevaluarse. Así podré reconocer lo que hice bien o mal y por lo tanto aceptaré la responsabilidad de lo que he hecho.

La Dignidad, la Libertad y la Integridad, forman el núcleo de los valores esenciales que forman la personalidad de tomar el control de mi propia vida, y no delegársela al que no tiene valores. Estos tres elementos constituyen nuestra Identidad.

**Obediencia o Libertad:** Respeto a la Dignidad

El tercer valor con que Dios me hizo es: Libertad o Respeto.

Respeto o Libertad, es la valorización y el reconocimiento en mi conducta de la Dignidad de Dios en mí y en el ser humano. En otras palabras, es un principio de obediencia, no al hombre, no a la otra persona, sino a la Dignidad investida en la persona. Por tanto, tengo la capacidad para enfocarme en la situación y no en la persona. Consecuentemente tendré:

**Respeto a la Dignidad de todo ser humano..** No tomo mis propios intereses y motivaciones para dirigirme a los demás, sino que también tomo en cuenta los intereses y sentimientos del otro ser humano.

**Capacidad para enfocarme en la situación.** Cuando tengo Libertad, me enfoco en la situación y la relación que tiene la persona con la primera. Por ejemplo: Consideremos el caso de un empleado que llega tarde. Usted ve al jefe que pone cara de «Un día de estos le voy a decir tres cosas. Ya me cansó.» Preguntémonos por qué es el jefe quien está molesto, si quien llega tarde es la otra persona; ésta es quien debería estar molesta. Lo que el jefe tiene que hacer es enfocarse en la situación. Esta consiste en que hay una regla que dice que la persona debe llegar a una hora determinada y no lo está haciendo. El jefe debe aplicar la regla que demanda que la disciplina no sea menoscaba, pero sin menoscabar a la persona. Que no hiera a la persona, ella ya se está hiriendo a sí misma con su actitud.

**Sensibilidad.** Cuando tengo Libertad, escucharé la necesidad emocional y de desarrollo o crecimiento de las personas. Hay muchas personas que se molestan y lamentan cuando los otros se molestan. Lo hacen porque no saben reconocer que la molestia de las otras personas puede obedecer a una falta de desarrollo emocional, o porque tales personas no tengan claro cómo

reaccionar ante diferentes situaciones. Yo, que respeto la Dignidad de las personas, escucho precisamente eso, no lo que la persona dijo ni sus reacciones, voy a escuchar su necesidad y a discernir dónde están las áreas de necesidad de ese ser humano para su desarrollo. Porque, a fin de cuentas, de nada vale mi reacción si tal persona no está preparada para cambiar.

**Capacidad de negociar.** Yo podré negociar percepción y realidad. Cuando hay Libertad no puedo entonces decir: «A mí me parece que Fulano lo hizo a propósito» Sino: «No, no, déjame negociar o discernir la situación» De esa manera yo podré generar valores en mi conducta. Como yo no hiero, como yo respeto y no degrado al otro. Como yo no menosprecio a la persona ni la trato con indiferencia, ni digo palabras que le hieran. Como yo no hago tales cosas, porque respeto la Dignidad del otro, entonces puedo concentrarme en la situación y negociarla.

Cuando esto es así, puedo discutir la situación sin herir a la persona; escucharé a la persona, no solamente lo que dice. Me ocuparé de discernir su desarrollo para ver si tiene la capacidad

de mantener un diálogo complementario. No hacer esto explica el porqué muchas veces las personas terminan peleando: sólo se escuchaban a sí mismas, sin escuchar las necesidades del otro.

### **Cuando hay Libertad:**

**Podré negociar la percepción y la realidad.** Sabré como tratar a cada ser humano, de acuerdo a la etapa de desarrollo en que se encuentre.

**Podré generar los valores en mi conducta.** O sea, podré aplicar estos valores en mi conducta: El de Dignidad y el de Libertad, porque estoy cimentado en el principio de la Dignidad que Dios ha puesto en cada persona. Consecuentemente:

- a. Me enfocaré en la situación.
- b. Escucharé la necesidad real del otro.
- c. Negociaré la percepción.

d. Podré generar valores en mi conducta.

**Meditación:** A veces me quiero convencer de que no puedo, de que tengo limitaciones. De que no tengo el potencial. Otras veces veo personas que yo considero que le puedo hacer lo que hacen, pero han llegado mas lejos que yo, porque yo no he tomado la decisión. No he desarrollado al máximo los potenciales que tengo. Se lo achaco al tiempo, a las obligaciones, a mi mala suerte, pero la realidad es que no he tomado una decisión firme.

A veces me siento tan triste, porque alguien no valora lo que soy. Pero yo tampoco lo hago, puesto que me decido por la tristeza, en vez de la acción.

A veces me siento que debo cambiar algo, pero no creo que valga la pena hacerlo. Otras veces ni siquiera me he puesto a pensar que debo cambiar.

He aprendido a no ser feliz conmigo mismo-a, a no reconocer quién realmente soy, esperando que otros lo hagan. A veces me siento sin energía, algo así como “pues ya para qué”, “ya ni modo”, una especie de resignación a utilizar al máximo lo que soy.

**Reflexión:** Me he dado cuenta de que tengo muchas cosas que puedo aportar a la sociedad, a mi familia, a mi mismo-a; de que hay áreas de mi vida que pueden ser útiles para ayudar a otras personas. Y veo que al igual que cualquier ser humano, tengo áreas fuertes y áreas por fortalecer.

**Decisión.** Reforzaré esas áreas a fortalecer, y utilizaré al máximo las áreas de mi vida en las cuales estoy conciente de mi potencial. No viviré una vida de mediocridad, ni dejaré que nadie me ponga estigmas. A Walt Disney lo despidieron de su primer trabajo por ser poco creativo. Albert Eisnten fue, en un momento, considerado retrasado. Yo he decidido presentarme como quien realmente soy, y vivir por mis valores, no por lo que nadie quiere hacerme ver que soy, no por lo que nadie quiere forzarme a ser.

**Reafirmación: YO TOMO LA RESPONSABILIDAD DE MI VIDA.** Yo sé quién soy. No me guiaré por los modelos, porque pueden fallar y me quedo sin identidad, me guiaré por los valores, apreciaré en las personas la práctica de los valores, y yo viviré por ellos, y continuaré desarrollándome en ellos. No tengo complejo de culpa por no haberlo

78

hecho antes, ahora lo que sé, es que tengo capacidad de hacerlo.

## ***Ejercicio***

**Meditación Personal.** Identifica las cosas con las que hiciste conexión mientras leías, y qué ideas te surgieron.

**Reflexión Personal:** Analiza. Lo que puedes hacer con esas ideas.

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación.** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo.** Identifica que ayuda necesitas y quien te puede dar esa ayuda.

# CAPITULO IV

# CUANDO, PORQUE, Y QUIEN ME PUEDE HERIR

***Las heridas solo ocurren en las áreas de la Integridad, la Dignidad y la Libertad. Es en esas tres áreas donde entran la traición, la falta de amor, y la esclavitud emocional.***

## **Premisa**

Aprender, es un problema complejo cuando se es adulto. Esto se debe a que las personas piensan que se puede enseñar al ser humano grande, lamentablemente eso no es así, es como tratar de blanquear una

taza de café echándola en un vaso de leche. El ser humano, cuando se trata de emociones no aprende, sino que desaprende, y esto conlleva un sufrimiento, pues toda emoción tiene su reacción química que altera el humor del cuerpo. Muchas veces, es precisamente esa reacción es la que bloquea la capacidad de desaprender. Aquí entran las justificaciones, la confrontación con la persona que funge de terapeuta o consejera; esto puede incluir a los padres, esposos, esposas, hermanos, amigos. El asunto es ayudar a la persona a seguir adelante a pesar de las emociones que sienta en el momento, es ayudarle a reconocer lo normal de las mismas, de no sentirse desalentado por esto.

## **Objetivos**

***Que yo identifique la falta de identidad en quienes me han herido, así como la necesidad de reafirmar mis valores para no negar las emociones, sino tomar responsabilidad de ellas y trabajar la situación con la objetividad que merece, sin renunciar a los derechos que tengo a la justicia, pero sin esclavizarme emocionalmente a quienes me han herido.***

***Que yo cree, de aquí en adelante, mi proceso de aprendizaje para no dejarme herir.***

### **Meditación: Nadie mas me herirá**

Solo me hiere quien está herido, ninguna persona espiritual y emocionalmente sana, hiere intencionalmente, trata de herirme.

La herida es una atadura emocional que una persona que no práctica los valores, me hace cuando no reafirmo los míos.

Los valores tradicionales, no fundamentales o deformados, y las emociones internalizadas, están unidos al sistema neurofisiológico del ser humano, por lo que el aprendizaje también es emocional. Los tres disparadores aquí referidos tienden a fijarse, no por el aprendizaje intelectual, sino por el emocional y, consecuentemente, gobiernan la vida de la persona.

Solo puedo ser herido-a en las áreas de los valores que componen mi identidad y que no los he reforzado:

**La Traición o Violación a la Integridad.** Traición es la violación a la confianza que he depositado en una persona a la cual, de manera inconsciente, le otorgo permiso para que sea custodia de algo que aprecio

particularmente. Al depositar la confianza en el otro, partí de la falsa premisa de que el ser humano es perfecto, que no puede fallar, que es íntegro. La violación produce un dolor que se incorpora como emoción de ira y produce, a su vez, un deseo de venganza. Tal deseo de venganza puede ser ya consciente, ya inconsciente y tiene como objetivo último castigar. Ese deseo de castigo generalmente se revierte y contribuye a mantener mi sistema neurofisiológico activo, produciendo todo tipo de sentimientos que alteran la salud espiritual y física de mi persona. Si la persona en quien se depositó confianza, no tiene el Valor de la Integridad desarrollado, recibo como resultado una herida emocional, que además del deseo de venganza produce la incapacidad de perdonar.

La integridad es la palabra más crítica en la vida del ser humano, pues es la que mantiene la cohesión emocional. Cuando una persona no ejercita la integridad, tiene una personalidad dividida y no puede hablarse a sí misma correctamente, por lo que:

- a. Se engaña a sí misma.

- Piensa que los demás son tontos
- Piensan que lo que hacen a los demás, se lo merecen
- Piensan que lo que está haciendo es correcto
- Porque la consideración no se percibe, engañan a la familia lo mismo que al no familiar

b. Se mienten a sí mismos

- Operan basados en mentira para esconder sus propósitos
- La mentira los lleva a crear una cadena de mentiras
- La mayor mentira está en que ellos mismos se la creen, de otra manera no la dirían, porque están convencidos de que esa es la verdad que trabaja.

c. Se van cerrando en un círculo

- Van cambiando su personalidad, hasta el punto que dejan de ser ellos
- Todos perciben la nueva persona deteriorada, menos ellos mismos
- Confunden el aprecio que se les tiene, con el hecho de que creen

que las personas no se dan cuenta de quiénes son.

- Finalmente, ya no pueden dejar de ser, lo que ya son, no lo pueden disimular

Al verse atrapadas en esta última dimensión, la persona puede ser agresiva, abusadora, para tratar de manipular la aceptación de lo que son.

**La Falta de Agradecimiento o la Violación a la Dignidad.** Consiste en la violación a la entrega emocional que hago a otra persona en forma de favores, aprecio, amor, etcétera, esperando que esta última corresponda de igual manera.

La falta de reciprocidad se convierte en amargura, al ver que tanto esfuerzo no ha sido apreciado. Si no tengo bien clara mi Dignidad esto me produce la inhabilidad de superar este estado, situación que resulta en tristeza profunda y me puede llevar a que la herida se convierta en depresión.

**El Desengaño o la Violación a la Libertad.** Consiste en la creación de una expectativa de conducta sobre un ser humano que aprecio y en quien genero

cierta expectativa de conducta. Una violación a esa expectativa produce un dolor inesperado. Dolor que se incorpora como una emoción de culpa sobre la persona que ha violado mi expectativa y produce una sensación de amargura. Esta consiste en el deseo inconsciente de que el violador-a cumpla con la expectativa generada, desconociendo la incapacidad emocional y ética de esa persona para cumplirla.

En las tres situaciones anteriores, el desconocimiento del concepto del perdón me produce la acumulación de estos sucesos, como emociones negativas en mi sistema neurofisiológico. Si no reafirmo el valor de la Libertad bien claro, me ato emocionalmente con amargura a la persona que me provocó la herida.

Los sucesos o situaciones ya asimilados como heridas y emociones negativas, crean en mí, sentimientos asociados. Estos actúan sobre mis estados de ánimo producidos por los estímulos exteriores, mismos que por el fenómeno de la proyección se identifican con las situaciones que crearon las emociones negativas. En otras palabras: Puedo reflejar en otro lo que ya llevo por dentro. Los sentimientos asociados que están mas abajo, todos los

pasamos bajo condiciones de herida, el problema real no es dejar de sentirlo, sino quedarnos aquí, recrearnos ahí, para tener cierta recompensa personal, en demandar inconscientemente aprecio por el sufrimiento, que realmente a quien nos los causa no les importa, por lo tanto, debemos trabajar rápidamente ese proceso, reconociendo quiénes nos hieren, y buscando ayuda. Estos sentimientos son:

**Enojo..** Este es un deseo de castigo en contra de todo el que se parezca a los que produjeron las heridas. Es un estado de rebelión que me lleva a hacer cosas:

**De maldad.** Aquellas que puedan causar el mismo dolor que ella siente.

**De temeridad.** Hacer cosas con el propósito de mostrar el dolor que experimenta.

**De castigo.** Son las orientadas a que la otra persona sufra en la misma proporción que yo. En cierto sentido, el castigo es el deseo de venganza.

**Tristeza.** Consiste en no sentirme apreciado. Sentir que no se reconoce la entrega que hice, el sacrificio, ni los favores realizados. Siento que no se me aprecia realmente y, por lo tanto, llego a pensar:

**“No me aman”.** No siento el gozo que otro le debe proveer.

**“No me aprecian”.** No siento la paz, que se supone otros le proveen.

**“No les soy útil”.** Considero que no se reconoce mi potencial, mi experiencia y el amor que acompaña lo que digo

**“No me agradecen”.** Me resiento porque los demás no consideran que lo que **hago????**, tiene suficiente valor para ser correspondido. **¿???**

**Amargura.** En este caso, la persona no se siente bien por culpa del desengaño. Se siente herida y con un intenso temor de que se le vuelva a engañar. En estas circunstancias la persona piensa:

**“No les interesa mi dolor”.**

**“No me escuchan, ni se dan cuenta de lo que siento dentro de mí”.**

**“No me comprenden”.** No se dan cuenta de la profunda soledad que experimento. Estos tres sentimientos que, aunque aquí los presento separados, en la práctica están integrados y me llevan al pesimismo, la ansiedad y la depresión. Ellos me alteran mi sistema inmunológico, me limitan el gozo y me predisponen a la enfermedad y aún al fracaso. Más aún, me mantienen en un estado de opresión

**Reflexión:** No me había dado cuenta de que sólo el herido me puede herir, de que quién no valoriza su dignidad, no puede valorar la mía, no me puede amar, ni reconocer, es una persona egoísta, vive para sí, y no hay forma de satisfacerla, y me he esclavizado, desviviéndome para que se sienta bien, y cada día me exige más. Me he dado cuenta de que quien no tiene libertad, esclaviza al otro. He reconocido que no he negociado mis valores correctamente.

Reconozco, que la sociedad nos ha preparado para sufrir, para no ser. Pero ahora yo soy responsable de mí, de aquí en adelante.

**Decisión:** Tomaré el camino de mi auto-desarrollo, y aceptaré que quien me acompaña debe tomar la responsabilidad de quien es y así tener comunión en nuestra identidad, para no vivir en codependencia. Acepto que es un proceso de aprendizaje, pero que debe tener un comienzo.

**Reafirmación:** Hoy he decidido tomar control de mis emociones, ser responsable de mis respuestas, entendiendo que toma tiempo romper el acondicionamiento. Pero, lo lograré.

## ***Ejercicio:***

**Meditación Personal:** Identifica las cosas con las que hiciste conexión mientras leías, y qué ideas te surgieron.

**Reflexión Personal:** Analiza. Qué puedes hacer con esas ideas.

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación.** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo.** Identifica que ayuda necesitas y quien te puede dar esa ayuda.

**Oración:**

## **CAPITULO V**

# MI LIBERACION O EL AMOR EN ACCION

***Hay un poder más grande que el odio, que la maldad, que la mentira, que el deseo de destruir mi vida.***

***Ese es el amor.***

***El mayor enemigo que puedas tener contra tu vida, es posiblemente aquel a quien le salvaste la vida.***

## **Premisa**

En primer lugar hay que diferenciar entre amor y deseo, pues el término amor ha sido corrompido. El deseo es la emoción que causa un ser humano en otro, ya sea por el atractivo, por la forma, o cualquier otro elemento que satisfaga el deseo de tener una pareja. El deseo se va con las canas,

con las arrugas, con la barriga y con la caída de los dientes. El amor es lo que queda cuando alguien no tiene nada que darnos. El amor puede canalizar correctamente el deseo. El deseo acaba con el amor. He escuchado tantas veces: “Se me acabó el amor, ya no le amo, ya no me gusta”, bueno eso último está correcto, cuando se acaba el deseo, se acaba el gusto. El amor es la manifestación de lo que soy, no de lo que nadie es ni me da. El se comparte. Y cuando el otro no lo tiene, le cubre.

**Objetivo:** Que la persona comprenda que las emociones están ahí, como fruto de una siembra de pensamientos y situaciones pasadas, que no se pueden evitar pero si re-enmarcar a medida que vamos trabajando con el concepto de amor, desde la perspectiva de la identidad. Esto provee la capacidad de re-aprender e ir sanando las heridas. Este aprendizaje se verifica a través de la respuesta a pensamientos, situaciones, e intenciones.

**Meditación:** Le amaré tanto, que al unirlo a mí, y a Dios, no podrá más hacerme daño. El descubrimiento más grande para mi liberación ha sido el del Perdón, ya que desde que Adán perdió su identidad, apareció la culpa, asignando a otro la

responsabilidad de su situación.

La culpa ha sido un factor clave en dañar la salud y predisponerme para la depresión, la ansiedad, y el sufrimiento.

Se llama raíz de amargura, cuando tengo una culpa atrapada en mi alma, de alguien que tuvo incapacidad de amarme, guardar la confianza que deposité, o que resultó lo que yo no esperaba. Ciertamente es que si hay responsabilidad material, como en el caso de abuso físico, robo, o retribuirme con lo que me correspondía, entonces eso pasa a la justicia del hombre. Esa área tiene que ser resuelta, porque de otra manera las personas seguirán engañando a otros, y no se le está haciendo un bien a esa misma persona que nos engaña. No confunda amar con aguantar maltrato, esto sería no cubrir falta sino encubrir maldad. El cubrir es no dejar de amar, el no aceptar la falta de carácter del otro, y hacerle responsable de sus actos, para que aprenda integridad. No tengo que destruirme emocionalmente por hacerlo, ni tampoco por no hacerlo. Hemos sido llamados a vivir en paz.

Conozco una madre, también un padre, a quienes al matarle una hija, fueron donde el criminal y le perdonaron, pero le hicieron saber que la justicia debía ser cumplida. El testimonio que me dio la madre fue, que si

ella no lo perdonaba, además de matar la hija, la mataba a ella de sufrimiento por el odio y el deseo de venganza que no podría ejecutar.

Las personas que tienen incapacidad de amar, así como las que se han dejado herir, transfieren la atadura de generación en generación. Es por eso que yo no me debo identificar con la raíz de amargura, aun cuando sí debo tener compasión con la persona que la tiene, pero unirme, pues eso no le elimina el sufrimiento, mas bien se lo aumenta y le impide reconciliarse consigo mismo-a.

Por ejemplo, por simplemente escuchar las amarguras en el matrimonio, nunca se sabe la verdad con detenimiento, pues existen:

- a. El buen padre, el buen suplidor, buen religioso y el mal esposo y buen amigo
- b. La buena madre, buena religiosa, pero mal esposa y buena amiga.
- c. El mal padre, el buen esposo, el buen religioso y el buen amigo.
- d. La mala madre, la buena esposa, la buena religiosa y la buena amiga.
- e. El buen esposo, la buena esposa, buenos religiosos y buenos amigos.

Aquí las dos palabras repetidas son religioso y amigo. El problema está en que se juzga a la persona por la apariencia que presenta y las buenas relaciones que ofrece, pero dentro de las relaciones de pareja, se es un desastre, y por el qué dirán, por los hijos y por guardar las apariencias, nunca se trabaja el problema. El otro problema es cuando algunos de los dos se ampara emocionalmente en los hijos, los destruye para toda la vida, si es que éstos no entienden el proceso de identidad.

Cuando el ser humano no puede operar desde el amor, la culpa, y la transferencia de herida van de las manos.

El único antídoto contra la culpa es el amor, que destapando el frasco de la compasión, deja salir el amor, esto sana el cuerpo y el alma.

**EL AMOR ES LA MANIFESTACION DE DIOS EN Y A TRAVES DE MI VIDA. ES LA MANIFESTACIÓN DEL VALOR DE LA DIGNIDAD, QUE ME IDENTIFICA CON DIOS, QUE ES AMOR, Y TODO EL AMOR DE DIOS ESTA DERRAMADO EN NUESTROS CORAZONES POR EL ESPIRITU SANTO QUE NOS HA SIDO DADO. PORQUE NO NOS HA DADO DIOS UN**

**ESPIRITU DE TEMOR, SINO UNO DE AMOR, PODER Y DOMINIO PROPIO.**

**LA COMPASION ES LA PROYECCION DEL AMOR PARA CUBRIR LA INCAPACIDAD DE AMAR DE LA OTRA PERSONA. LA COMPASION ES RECONOCER QUE EL QUE ME ODIS, QUE EL QUE NO ME AGRADECE, QUE EL QUE ME RECHAZA, CARECE DE IDENTIDAD Y POR LO TANTO NO PUEDE ACTUAR, LLEVA EN SU MENTE SU EMOCION, SU DESEO, Y EN SU PALABRA UN DESEO INCONCLUSO DE CASTIGO QUE ES AUTO CASTIGO. NO TIENE DESCANSO, NO TIENE PAZ, Y CONTAMINA TODO LO QUE TOCA, ATANDO A LOS DEMAS A SU PROPIA INCAPACIDAD DE AMAR, TRASPASANDO AMARGURA.**

**PERDON ES COMPLETAR A TRAVES DE LA COMPASION, EL AMOR. "PERDONALOS PORQUE NO SABEN LO QUE HACEN". EL PERDON NO ES NADA QUE YO OTORGO, NI QUE A QUIEN SE LO DOY LO MERECE. EL PERDON ES LA MANIFESTACION DE LA IDENTIDAD QUE, CANALIZADA POR LA**

**COMPASION, INTEGRA A LA OTRA PERSONA A MI IDENTIDAD O AMOR, PRIVANDOLE DE LA CAPACIDAD DE DESTRUIRME, PORQUE EL AMOR CUBRE TODA LA FALTA DEL OTRO. "EL AMOR CUBRIRA MULTITUD DE FALTAS".**

Dios mismo dice, en Isaías 43:25

*"YO SOY EL QUE PERDONO TUS INIQUIDADES POR AMOR DE MÍ" ESO DICE DIOS, POR AMOR DE ÉL. ÉL ES AMOR Y EL PERDON ES LA MANIFESTACION DE LA IDENTIDAD CANALIZADA POR LA COMPASION.*

A veces escucho a personas decir: "No le puedo perdonar, no se merece mi perdón". Eso me mueve a compasión, porque la persona está diciendo: "No tengo Identidad", "No puedo vivir, la otra persona ha fragmentado mi identidad". Cuando estoy en esa situación me convierto en estanque de agua maleada, o en río desbordado que lleva todo lo que encuentra a su paso.

Imagínate por un momento que ves

descender un agua cristalina por una ladera, que todo a su alrededor esta verde, que los pececillos se ven en el fondo, se ven las piedras. Eso es en sí el amor: da vida, limpia, es transparente.

Imagínate una tormenta, aguas corriendo sin control hacia el río, el río se enturbia, arrastra todos los árboles y desechos que encuentra, se desborda, tumba, destruye y mata. Eso es la amargura: un torrente desbordado de emociones, sin control.

No confunda el amor con aguantar maltrato, eso es falta de dignidad, ante alguien que no tiene capacidad de amar. Cuando entendí todo esto, me he liberado de culpa, de heridas y de toda emoción distorsionada que causa la falta de agradecimiento, de correspondencia a la entrega, al sacrificio. Es ahí donde uno encuentra el punto inicial de comenzar a crecer.

**Reflexión.** Yo vengo a ser una persona total, cuando no dejo que la falta de amor, la traición y las situaciones, hacen que separe a la otra parte de mí, el otro ser humano, entonces estoy dividido. He decidido estar integrado en mi ser, por lo que enviaré mensaje de amor a todo aquel que no pueda darlo, y que amándose a sí mismo-a maltrate emocionalmente al otro para sentirse que tiene dominado al otro,

bajo control al otro.

**Decisión:** He decidido dejar que el amor fluya a través de mi compasión y el perdón a mi mismo-a, para reconciliar mi Ser.

**Reafirmación:** Perdonaré a pesar de lo que siento, porque el perdón irá cambiando mi deseo de castigo hacia la otra persona que me mantiene castigado-a emocionalmente, y no tengo paz.

**Meditación Personal:** Identifica las cosas con las que hiciste conexión mientras leías, y qué ideas te surgieron.

# ***Ejercicio***

**Reflexión Personal:** Analiza. Qué puedes hacer con esas ideas.

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación.** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo.** Identifica qué ayuda necesita y quién te puede dar esa ayuda.

**Oración:**

# CAPITULO VI **ENCONTRE UN EJEMPLO PARA VIVIR**

*El sabio ve el mal y se esconde, mas el necio pasa y cae.*

*El sabio es el que ve el mal y lo evita, el que tiene experiencia, es el necio que decidió pasar para saber y a veces se queda en el rencor de la experiencia para toda la vida.*

## **Premisa**

He visitado iglesias de diferentes creencias: católicas, adventistas, evangélicas, Pentecostés, etc., y he escuchado a sacerdotes, pastores, psicólogos, doctores, todos aquellos que pudieran aclararme o darme una idea de cómo realmente puedo aprender a vivir. Pero no logré una respuesta práctica, inmediata, que me reforzara lo que hasta aquí he reflexionado.

Por lo regular las religiones se concentran más en las reglas, que en los valores. Yo quería un ejemplo práctico. Los que hablan de motivación siempre están enfocados a que uno obedezca estímulos exteriores, o deseos interiores, para ser satisfecho, pero me encuentro a veces que ya nada me motiva. Fue impresionante cuando quise indagar qué hizo Jesús, antes de entrar a la vida pública, a los menesteres del diario vivir.

## **Objetivo**

Encontrar la naturaleza misma de la posibilidad de la herida, cuando no se es consciente de los valores, por medio de lo que se le ha llamado la tentación de Jesús, que en realidad es una lucha entre los valores de la identidad y las necesidades de la identidad perdida.

**Meditación: Yo me aferraré a mis valores, contra toda insinuación que quiera destruir lo que yo soy.**

**Para entender mi descubrimiento, debo tener algunas consideraciones que son importantes:**

## **El Miedo y la Codependencia**

No existe ser humano más cobarde que aquel conductor que viene sentado junto a quien maneja el automóvil. Este pasajero presenta tres reacciones inconscientes de desplazamiento de su miedo interior:

**Huye.** Se aferra a un volante imaginario; frena sin tener pedal alguno al frente.

**Se enmascara.** Racionaliza para comprobar cómo es que el chofer conduce de manera equivocada.

**Culpa.** Justifica su propio miedo y, si por casualidad se produce un choque, la persona concluye que este es culpa de quien va manejando. “Te dije que íbamos a chocar”, termina diciendo.

Estas tres reacciones son comunes cuando tenemos miedo. Se traducen en una conducta inefectiva, ya que al no confrontar nuestros temores internos, los desplazamos hacia la inseguridad, la queja y la falta de compromiso con nuestro desarrollo y el manejo de nuestros valores. El miedo provee un elemento esencial para la codependencia, que es en sí lo que llamamos adicción.

Cuando tenemos miedo de crecer interiormente y confrontar nuestra situación entonces:

**Huimos.** Tratamos de no ver a la otra persona. Algunos dicen: “Ya la borré de mi mente”. Otros: “Si ella va, no cuenten conmigo”.. Estas y otras expresiones denotan la intención de huir.

**Nos Enmascaramos.** Si no puedo esquivar a la persona indeseada, la saludo fríamente. En algunos casos, racionalizo diciendo que si habló o saludó a la persona, fue meramente porque tenemos que trabajar juntos o porque son vecinos, o por cualquier otra razón que justifique la frialdad expresada en su trato.

**Culpa.** Cuando nos referimos a esa persona, lo hacemos expresando a todos nuestros disgustos y las tristezas o decepciones que tal persona me ha ocasionado.

Conocemos a personas que confrontadas por distintas situaciones en la vida, toman alcohol para sentirse mejor. Pues bien, se compran un esclavo que les “suba la estima”.. En otras palabras, se vuelven dependientes emocionales de su esclavo, el

alcohol, para enfrentar aquel estímulo que les causa miedo o zozobra.

Cuando no tomamos en cuenta nuestros valores fundamentales, las normas que nos han impuesto como valores sociales producen el mismo efecto de ansiedad: ira que lleva a la herida y que condiciona la huida; el enmascaramiento consistente en seguir una norma por mero deseo de complacer a otros; y la culpa del sufrimiento producido por aquello que se nos quiere imponer.

## **La Aparición de las Necesidades Sicológicas**

¿Cuál es el origen real de este miedo? En la Biblia, en el libro de Génesis, se narra la experiencia de Adán. Sustentados en los principios cristianos, sin prejuicios, no debiera haber ningún recelo para analizar objetivamente tal suceso.

La primera expresión de Adán, al ser confrontado por Dios por su desobediencia, fue: "Tuve miedo". El no haber sido íntegro y conservar la dignidad, trajo como consecuencia el miedo. Este a su vez produce huída, enmascaramiento y culpa.

Abraham Maslow, uno de los sicólogos humanistas más conocidos, propuso su

concepto de motivación basado en la satisfacción de necesidades. Según Maslow, las necesidades tienen un orden jerárquico: psicológicas, de seguridad, del ego, de pertenencia y de autorrealización. Por mi parte puedo asegurar, sin temor a dudas, que estas necesidades no son sino el producto de la naturaleza caída del ser humano. Situación que lo lleva a desplazar su capacidad original de encontrar su satisfacción en Dios, para caer en adicciones, buscando así la satisfacción de sus necesidades internas en estímulos externos.

De acuerdo con lo que entiendo de la Biblia, puedo clasificar tales demandas de necesidad del ser humano, en tres:

**Necesidades fisiológicas.** *Miedo a morir.* Es lo que tuvo Adán. Esta necesidad fisiológica y de seguridad lleva al ser humano a querer controlar su destino, a sobrevivir psicológica y fisiológicamente. Esto lleva a la persona a buscar el placer y a rechazar el dolor como norma. Aquí encontramos la base de la psicología conductista.

**Necesidades del ego.** *Miedo a no ser tomado en cuenta.* Lleva al ser

humano a enmascararse, a cubrirse. Eso hizo Adán cuando fue al mall y se compró un vestido nuevo para sentirse bien, porque había perdido la relación de su dignidad. En su necesidad de aprecio, está dispuesto a representar aquello que le garantice el reconocimiento a su status. Este es el punto de partida de la psicología humanista o de autoestima.

### **Necesidades de autorrealización.**

*Miedo a no ser alguien.* Adán había perdido el paraíso. Este miedo lanza al ser humano a la búsqueda de la fama y de la gloria. Es resultado de un vacío sin límite. Es la base del positivismo sin principios, sin control, que lleva a tantas personas a sacrificar aún a sus familias y a otros seres humanos, con tal de “lograr algo”. Aquí encontramos el origen de la psicología del positivismo.

**Sinteticemos:** la caída del hombre introdujo el miedo en el corazón del ser humano. Este miedo es la ausencia de Dios real y sentida. Consecuentemente, la personalidad del ser humano, sustentada originalmente en la Dignidad, la Libertad y la Integridad, se pervirtió, sustentándose en tres nuevos elementos:

**Necesidades fisiológicas.** Ahora la persona estará dispuesta a desobedecer con tal de poder satisfacer sus necesidades fisiológicas.

**Necesidades del ego.** El hombre, cuya Identidad estaba en Dios, ahora tiene que buscar su Identidad en agentes externos, tales como títulos o posiciones.

**Necesidades de autorrealización.** Este hombre, a quien Dios le ha otorgado el dominio sobre todo lo creado por él, busca su realización fuera del espacio de Dios.

Ahora usted, amable lector, que ha venido reflexionando conmigo hasta aquí, estará de acuerdo en que los conceptos de la sicología humanista no desplazan los conceptos de los valores bíblicos, sino que explican la necesidad de las normas como el método para reforzar la Identidad deformada del hombre. En estas circunstancias, la educación está basada en el propósito de que el individuo satisfaga sus necesidades fisiológicas o de sobre vivencia, las del ego y las de autorrealización, en forma correcta.

Desde luego, estoy de acuerdo con quienes plantean que estas son necesidades básicas de la persona. Pero también estoy seguro

que estos conceptos pueden resultar altamente antagónicos, en el desarrollo de una personalidad sustentada en valores, puesto que la posición humanista sólo se ocupa de cuestiones normativas.

El hombre, en su caída, limitó o desvirtuó el sistema de valores con el cual fue creado por Dios. Ahora ese sistema de valores sigue estando presente, en constante lucha contra el modelo sustentado en la satisfacción de las necesidades.

Es la Libertad, o el proceso de respeto a la Dignidad investida en la persona en el momento mismo de su creación, lo que da la autoridad y no debe ser destruida. Si embargo, el hombre, en aras de garantizar su seguridad fisiológica, la ha despreciado y ha optado por enmarcar sus conductas en las normas que gobiernan a la sociedad.

Los sistemas de valores creados en la sociedad, están enmarcados en tres principios, que si bien es cierto están incorporados de alguna forma a las normas de la realidad humana, no enfocados correctamente pueden resultar antagónicos a los principios de Identidad de la persona.

**Sistema de control fisiológico o económico.** Es en el que el ser humano tiene como primera intención

su seguridad económica y satisfacer sus necesidades primarias.

**Sistema de status.** Este es todo un proceso montado para que la persona sienta que es algo. Es un sistema basado en la necesidad de satisfacer el ego.

**Sistema de logros.** Es un sistema de valores basado en el poder o la autorrealización. Se ocupa de cómo alcanzar y mantener el poder.

## **Motivación vs. Identidad**

Pues bien, aquí entonces quiero tratar lo que aprendí de la experiencia de Jesús, el hombre. En primer lugar, cuando se habla de tentación, inmediatamente me huele a religión, a moralismo, a conceptos que se enmarcan en la práctica de una doctrina, pero vuelvo y digo: Jamás pensé que se trata, precisamente, de aprender a vivir basado en valores, para liberarme de toda herida, atadura, y sufrimiento indeseado.

Vayamos a la Biblia para encontrar la relación que todo esto guarda con los principios bíblicos. La “tentación de Jesús” está basada en tres proposiciones mercadotécnicas que se desprenden de las normas sociales y que son fruto de las

necesidades de adaptación; consecuentemente, tales propuestas resultan antagónicas a los valores que están en mí.

En la primera tentación: “Haz que estas piedras se conviertan en pan”, lo que realmente está diciendo es: “Satisface tu necesidad fisiológica, ¡come!”. Tu sistema de valores está alterado por las circunstancias. Lo más importante en este momento no es que respetes tus valores, sino que satisfagas tu necesidad biológica, o sea la parte biológica de tu identidad, la parte que tiene que ver con buscar el placer y obviar el dolor. Jesús le respondió: “No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”. Es decir, no digo que las necesidades biológicas son inexistentes, que no se deben satisfacer, pero el valor de la Libertad produce el respeto como principio de obediencia, de humildad y me libera de consecuencias no deseadas, pero que cedí a ella en un momento de alta necesidad.

El valor de la Libertad está por encima de la necesidad de la mercadotecnia y del sistema de valores sociales normativos. En realidad esta clase de ataques va dirigida en contra del valor de la Libertad. Es por eso que llegamos a la herida cuando creamos expectativas de la satisfacción que

el o la otra persona me debe dar, y no la obtengo. Es ahí donde entra el alcohol, la droga y todo tipo de adictivo.

En la segunda tentación, Jesús es llevado al Templo y se le dice: “Si eres hijo de Dios, échate abajo; porque escrito está: A sus ángeles mandará acerca de ti, y en sus manos te sostendrán para que no tropieces con tu pie en piedra.” El ataque aquí es dirigido contra la Dignidad, o sea, al ego de Jesús, a su sentido de pertenencia, a su autoestima, -según el concepto de Maslow- de necesidad. Aquí es como si se me dijera: “No te aman, no te aprecian, tú no les interesas, no perteneces, porque si así fuera y te tiras de aquí, te vienen a proteger para que no te hagas daño.

En realidad, el ataque buscaba menoscabar la Dignidad de Jesús. Al atacar el ego de Jesús, se sigue el mismo principio de la mercadotecnia que te va a asegurar que tú no eres nada, a menos que no estés dispuesto a demostrarlo al través de tu ego. Jesús le respondió citando: “Escrito está también: No tentarás al Señor tu Dios”.

El cultivo del ego es una tentación que atenta directamente contra la imagen de Dios, en el corazón o el menoscabo del valor de la Dignidad. Es ese ego inclinado hacia la búsqueda de imágenes exteriores, lo que ha

sustituido la imagen de Dios en el corazón del hombre, de acuerdo con el sistema de valores que la sociedad sustenta. Es por eso que se nos condiciona a la herida, porque cuando alguien no me puede reconocer, no me puede amar, no me puede dar, pues no tiene que dar.

La Tercera Tentación: “Todo esto te daré, si postrado me adorares”. Estaba apelando al sentido de autorrealización, a la traición y a la puesta de confianza no en lo que se era, sino lo que el otro ofrecía. Lo que se quería provocar era un ataque a la Integridad. Es aquí donde se produce la herida del engaño, donde ponemos la confianza en alguien que no puede cumplir, en las promesas que no se cumplirán.

La mercadotecnia y las teorías de motivación utilizan profusamente estos tres elementos, basándose en el hecho de la naturaleza humana caída y la correspondiente sustitución de los valores fundamentales.

Baste considerar que la mercadotecnia nos ofrece un objeto que puede satisfacer nuestra sed, pero que al mismo tiempo también puede satisfacer otros deseos carnales. Vemos en los anuncios comerciales leyendas o imágenes que apelan a la satisfacción del ego: las marcas,

las luces, el adorno, etcétera. Es todo un montaje para que la persona se sienta alguien; para que sea alguien por lo que toma o lleva puesto, por el carro que conduce, por lo que tiene. En otras palabras: todos los estímulos de la mercadotecnia están enmarcados en los tres principios resultantes de la deformación de los valores fundamentales.

Podemos establecer una relación entre lo aquí dicho y las distintas corrientes psicológicas:

**Necesidades fisiológicas.** En esta área se aplican los conceptos de Pavlov, Skinner, Freud y otros conductistas y psicoanalistas.

**Necesidades del ego.** En esta área son aplicables los conceptos de Abraham Maslow, Carl Rogers y otros humanistas.

**Necesidades de autorrealización.** Esta es el área de MacLelland, Alderfer y otros positivistas.

Aquí cabe la pena mencionar que William James llama *necesidad espiritual* a lo que Maslow llama *autorrealización*.

La tentación de Jesús es una muestra de lo que es mi vida diaria: Una lucha entre

valores y necesidades. Todos los días salen personas a la calle, y llegan personas a mi vida, amigos, no amigos, compañeros de trabajo, familiares, que carecen de una dimensión clara de los valores y basados en necesidades, que se hieren, y entonces me quieren transferir sus heridas.

**Reflexión:** Me he dado cuenta de que todo problema del ser humano viene de cómo manejamos nuestra manera de pensar guía nuestros deseos, nuestras relaciones y nuestras capacidades para lograr lo que realmente ya somos, pues tan sólo transferimos a las actividades que hacemos lo llevamos lo que llevamos en nuestro interior. Me he dado cuenta que logro sin integridad es corrupción, amor sin identidad es codependencia, y placer sin respeto es esclavitud.

Todos los seres humanos tenemos las necesidades biológicas de estima, de realización. La diferencia está, en que buscamos llenar estas necesidades a expensas de nuestros valores.

No había pensado que las normas sociales tratan de regular estas áreas en nuestras vidas, cuando la hacemos fuera de la responsabilidad individual, social y producimos daños en nosotros y en los

demás. No me había dado cuenta de lo simple que es entender, que las necesidades y los valores, siempre estarán en conflictos, y que yo debo partir de mis valores para llenar esas necesidades correctamente.

**Decisión:** Es difícil manejar la ansiedad que se siente cuando nos enfrentamos con los miedos que tenemos. Es por eso que buscamos seguridad en los demás. He resuelto enfrentarlos, aunque tuviera que buscar ayuda, sobre todo el miedo de no ser aceptado-a, amado-a; sé que lo necesito, pero si la otras personas no lo pueden dar, no permitiré que me hagan daño. He decidido trabajar con mis deseos, para asegurarme que los canalizaré por medio de mis valores.

**Reafirmación:** Soy una persona normal porque tengo la misma lucha que toda persona tiene, por lo que también tengo los valores y la capacidad para reafirmarlos. Ahora que comprendo mi lucha, tendré una posición firme para seguir tratando, sin maltratarme emocionalmente, porque sé que estoy ahora en el principio de un proceso de desarrollo, ya no viviendo por las reglas normativas de los valores sociales, sino por el poder de mi vida interior que irá creciendo de acuerdo a mi creador.

## ***Ejercicio:***

**Meditación Personal:** Identifica las cosas con las que hiciste conexión mientras leías, y qué ideas te surgieron.

**Reflexión Personal:** Analiza. Qué puedes hacer con esas ideas.

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación:** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo:** Identifica que ayuda necesitas y quien te puede dar esa ayuda.

**Oración:**

**CAPITULO VII**  
**DESTRUYENDO**  
**LAS ATADURAS**  
**DE MIS**

# AMARGURAS O ADICCIONES

***“Las más difíciles y tortuosas situaciones que he vivido, han sido aquellas relacionadas con el amor que he brindado o que he recibido. Pero siempre que utilicé la sabiduría del perdón, encontré la paz y la armonía que tanto anhelaba”.***

***Efraín Vasallo***

***Solamente me puedo atar al que yo odio. Solamente hace mas fuerte el nudo de mi atadura, la culpa. Solamente me mantiene atado, el enojo. Y sólo me impide soltarme, la falta de Perdón.***

## **Premisa**

El no poder establecer el Amor, la Compasión y el Perdón, me lleva a que los limitadores de mi identidad tomen el control de mi vida. Estos son aquellos elementos que impiden que yo desarrolle el sistema de valores fundamentales, mismo que me ayuda a tener una relación efectiva con el medio ambiente en que vivo. También impiden que pueda yo armonizar mi vida con la Dignidad, el Libertad y la Integridad. Los tres limitadores más importantes son:

- **La culpa.**
- **El enojo.**
- **Incapacidad para perdonar.**

### **Objetivo:**

Identificar, con el fin de comenzar un proceso de reaprendizaje, la base de las emociones atrapadas que destruyen mi vida, ya que desintegran la armonía entre mi ser y el hacer, me hacen adicto a personas, circunstancias y sustancias.

**Meditación: Romperé toda atadura a la Culpa, al Enojo, y Perdonaré, a pesar de mis emociones reactivas, porque sé que estas comenzarán a desaparecer cuando recobre mi identidad, pues integro todo mi SER.**

### **La Culpa**

¿Qué es la culpa? La culpa es la raíz de amargura sembrada en el corazón por una experiencia vivida o por la identificación inmadura con la experiencia de alguien a quien se quiere. He conocido personas cuyos padres no han tenido una relación efectiva y esos hijos, identificándose con uno u otro, han desarrollado raíces de amargura. A eso llamo identificación inmadura con la experiencia de alguien a

quien se quiere. Tal identificación me lleva al desarrollo de una posición mental en la que se sufre por inmadurez propia.

No reconocer que el sufrimiento es fruto de mi identificación inmadura con una persona o situación, me lleva a la adicción o a ser constantemente herida en la estima. Esto a su vez me lleva a que la persona desarrolle un deseo de venganza dirigido en contra del padre o de la madre, o de cualquiera que pueda convertirse en el depositario de la culpa. Este deseo de venganza puede traducirse en la calumnia, la proyección de las frustraciones propias en otra persona – en mi pareja, por ejemplo-, y en la supresión de mi proceso de aprendizaje; ya que la culpa me bloquea la comprensión de lo que se debe aprender de una situación dada. Veamos algunos ejemplos:

He conocido personas que han fomentado la generación de cadenas de amargura, culpa y adicción emocional. Conocí a una señora cuyo padre la abandonó privándola de cualquier trato con ella. Esta señora creó una raíz de amargura muy grande contra su padre y más tarde la traspasó en contra de su propio esposo, con quien no pudo desarrollar una relación efectiva. Lo mismo le pasaba con cualquiera que le recordara

la imagen paterna. Esta persona tuvo problemas muy serios en su matrimonio porque, ni en las cuestiones íntimas, pudo tener aprecio por su esposo. Los hijos sólo podían ver los aspectos aparentes de la relación, pero no conocían la raíz de amargura de su madre. Así que, al no comprender la actitud de su padre, que actuaba en consecuencia con el trato que su esposa le daba, terminaron por llenarse de amargura contra él. Esa maldición de amargura se fue traspasando de la esposa a los hijos y a las familias de éstos.

Otro caso que recuerdo, es el de una mujer que se casa con un hombre que ya tenía hijos de una relación anterior. Estos van a vivir con él y desarrollan raíces de amargura en contra de su propia madre. Al vivir en contacto con la nueva esposa de su padre, proyectan su amargura contra ella, lo que impide el desarrollo de relaciones efectivas. Uno de los hijos terminó siendo adicto. El sentimiento de amargura y de culpa proyectado a la esposa de su padre, le impidió desarrollar relaciones efectivas.

Un caso un tanto diferente, es el de un muchacho que viviendo en un hogar saludable, sentía celos por el trato que su hermano recibía. Desarrolló una raíz de amargura y un deseo de venganza, mismos que canalizó provocando dolor a sus padres con su comportamiento, al grado de llegar a usar estupefacientes. La raíz de amargura es una posición mental que trata de buscar quién es responsable de las emociones que uno tiene y que produce deseos de venganza, calumnias y la supresión del aprendizaje.

Algo parecido encontramos en la Biblia. Es el caso de aquel joven que no supo negociar bien una situación y quiso eliminar a su padre. Absalón persiguió a su padre David. No hay nada más terrible que una culpa atrapada en el corazón de un ser humano, porque éste desarrolla como principal intención inconsciente, el deseo de venganza. He escuchado a infinidad de esposos, de esposas, o amigos que, al terminar su relación, optan por culpar al otro del fracaso de la misma.

Conocí a una joven cuyos padres tuvieron una mala relación. El deseo de la joven era castigar a su padre.

Sabedora que a su padre, ya convertido al cristianismo, una de las cosas que más le lastimaba era que ella se relacionara con un hombre casado, se propuso vincularse desenfrenadamente con alguien así. Como ella, gran cantidad de personas desarrolla conductas aberrantes sin saber, a ciencia cierta, qué les motiva a ello. Lo triste es que estas conductas desarrollan patrones que se heredan de generación a generación, porque se sigue transmitiendo la culpa de una raíz de amargura. Es esta raíz de amargura en el corazón de las personas, la causante de las venganzas, las calumnias y la supresión del aprendizaje.

Fue una experiencia lastimera, la de aquel señor que, conociendo que la criatura en el vientre de su esposa no era suya, se decidió por todos los medios a evitar el aborto. Pasado el tiempo, con el odio escondido de esa mujer, se formó el carácter de ese hijo. La transferencia de esa raíz de amargura, convirtió a aquel hijo en el enemigo mortal de quien le salvó la vida. Historias como estas son comunes en la sociedad en que vivimos. ¡Cuántas personas dañadas

hay, llevando rencores de los cuales ni ellos mismos conocen el origen!

La Culpa es una raíz de amargura, estimulada por una experiencia vivida o por la identificación inmadura con alguna experiencia negativa, de alguien a quien se ama. Esto conduce a:

La adopción de una posición mental que niega la responsabilidad del sufrimiento por la propia inmadurez.

La adicción o el herir constante la estima, así como la búsqueda de alicientes exteriores, por medio de:

- **La venganza.**
- **La calumnia.**
- **La supresión del aprendizaje.**
- **La autodestrucción.**

## **El Enojo**

El segundo elemento supresor de la Identidad de mi personalidad correcta, es el enojo. El enojo está muy ligado a la Libertad. El enojo es la represión de la ira producto de la culpa; cuando se culpa, se lleva un enojo por dentro, la culpa se cristaliza y bloquea la capacidad para tener relaciones efectivas. Dios dice: “Airáos, pero

no pequéis". En otras palabras, la posibilidad de tener una reacción centrada en valores, que determine una posición emocional, es una cuestión natural. Pero el enojo se presenta cuando esa ira, emoción natural y espontánea, se atrapa en mi corazón y se alimenta mediante el cultivo de la culpa.

El enojo puede ser el desplazamiento, inconsciente, hacia otra persona, de la raíz de amargura que se trae en el corazón.

Muchas veces, cuando se trae esa raíz de amargura en el corazón contra alguien en especial, todo aquel que se parezca a esa persona recibirá el impacto de la raíz de amargura. He conocido a muchos matrimonios que no pueden ser felices por ese desplazamiento inconsciente que les lleva a proyectar sus rencores contra la persona con la cual viven.

El enojo me produce insatisfacción independientemente si es consciente o inconsciente, cuando se da por el desplazamiento de la culpa. La persona se vuelve intolerante, sin entender por qué no puede tolerar al otro, así que se vuelve infeliz. Generalmente, el enojo producto de una culpa atrapada, se traduce en enfermedad. La pérdida de mi Libertad.

He conocido personas con serios problemas de enfermedad que no son sino el producto de iras atrapadas en forma de enojo. Personas que no han podido negociar efectivamente las relaciones, porque inconscientemente estaban trayendo a éstas su enojo. La cuestión es que cuando nosotros tenemos la capacidad de evaluarnos, podemos entender si lo que hacemos es resultado de alguna raíz de amargura que llevamos a todas partes y la que proyectamos hacia los demás. En el Museo del Prado, en Madrid, hay una pintura de Sísifo, quien trae cargando una piedra enorme. Desde que se pintó ese cuadro, Sísifo no ha podido soltar la piedra. Así hay muchas personas que cargan permanentemente con su enojo; con iras del tamaño de una montaña atrapadas en el corazón, producto de la culpa que les impide ser felices.

He conocido jóvenes adictos, jóvenes delincuentes, maridos alcohólicos, mujeres deprimidas. Todos tienen lo mismo: enojos atrapados en el corazón.

Enojo es la represión de la ira, producto de la culpa. Lo cual bloquea la capacidad para desarrollar relaciones efectivas.

Produce un estado de esclavitud emocional, por la incapacidad de tomar responsabilidad

por las acciones propias y perdonar las ofensas de otros.

Puede manifestarse como el desplazamiento inconsciente hacia terceras personas, de la raíz de amargura que se trae en el corazón.

*El enojo produce:*

- **Insatisfacción.**
- **Intolerancia.**
- **Infelicidad..**
- **Enfermedad..**

## **La Incapacidad para Perdonar**

El tercer limitador de la Identidad que Dios ha puesto en mí, es la incapacidad para perdonar. Esta incapacidad para perdonar es como una cadena que ata el enojo a la culpa. Una vez que identifico al culpable, sea cierta o no su culpabilidad, me doy permiso de enojarme en contra de él, y lo culpo. La falta de perdón es la cadena que mantiene unidos la culpa, la ira y el enojo. Cuando esa cadena me ata a una persona, me despoja de mi Identidad total porque dicha persona no vuelve a ser jamás la misma. Comienzo a vivir de acuerdo con el problema, mis emociones y sentimientos

son fruto de su experiencia negativa, analizo las situaciones desde la perspectiva de mi amargura, vivo en el paso rumiando los sucesos y se relaciona con el otro, sobre la base de la amargura que me consume.

Las personas que arrastran estas cadenas de amargura, están conscientes de que vivir así afecta sus relaciones personales irremediabilmente, pero se niegan a servir a los demás, por temor a pasar por circunstancias similares. En otras palabras, las personas así, renuncian a vivir, dejan de existir.

**Los tres factores:** culpa, enojo y la incapacidad para perdonar, destruyen la vida de las personas. Si usted analiza cuidadosamente los casos que han pasado a su alrededor, verá que quienes caen en esta dinámica:

- **Carecen de Dignidad.** No pueden reconocer la imagen de Dios en ellos y, por lo tanto, no utilizan su potencial.
- **No tienen Libertad.** No están en condiciones de respetar la Dignidad del otro.
- **No tienen Integridad.** Mienten, se esconden, se enmascaran. No

reconocen sus debilidades, ni nada por el estilo.

Si usted sigue analizando estos casos, notará que siempre, en el fondo, hay una culpa. Hay alguien que siempre está culpando a otro de cómo se siente y de ser el causante de sus problemas. Notará que, en el fondo, hay enojo, una ira reprimida. Notará además que tales personas, cuando hablan, cierran el puño, se muerden los labios, respiran ansiosamente y se muestran incómodos cada vez que se menciona a la persona a quien culpan de sus circunstancias. Notará usted que han dejado de vivir, porque sus vidas siguen ancladas a un recuerdo, justamente por su incapacidad para perdonar.

La culpa, la raíz de amargura y el no perdonar, son los elementos fundamentales que evitan la manifestación de la Identidad que Dios ha puesto en mí. Es por lo tanto importante, que estemos conscientes de la importancia del amor, la compasión y el perdón.

**Reflexión:** Dentro de mí descansa la respuesta que he estado buscando afuera. Yo sé que consciente o inconscientemente he ido acumulando rechazo y resentimiento. La forma más simple de darme cuenta, es cuando no puedo escuchar a alguien,

cuando no quiero, no siento el deseo de hablar con alguien. Cuando sin saber porqué, la otra persona como que no la paso, como que no la puedo tolerar, entonces me doy cuenta que todo eso es proyección de algo que está dentro de mí.

Me doy cuenta de que he recibido el traspaso de una herida ajena, de alguien que no aprendió a procesar su situación, y me hizo juez y esclavo-a a la vez, de su circunstancia. No conozco el corazón de la otra persona, como ahora me doy cuenta que tampoco conocía el corazón de quien yo amaba, por lo que mi vida fraccionada del otro, contribuyó a fraccionar la mía, y he heredado el coraje ajeno, y lo sé, porque siento el deseo de castigar a la persona contra quien tengo el coraje, como lo sé porque no tengo paz cuando pienso en esa persona. Como lo sé porque en mi trabajo, en mis actividades, no tengo la capacidad para relacionarme con cierto tipo de persona, porque ya sé cuáles son las personas que no me puedo relacionar.

**Decisión:** Los recuerdos son grabaciones que no puedo borrar, lo que sí puedo cambiar son las emociones que acompañan el recuerdo. Ahora que sé de la manera que se alimenta la herida:

Manteniendo el enojo y la culpa, y esto a su vez me impide perdonar. He decidido no culpar, he decidido terminar con esa identificación inmadura, he decidido utilizar lo aprendido en el capítulo anterior, porque de otra manera, aún muerta la persona contra quien tengo el enojo, me ata la lápida de su sepulcro.

**Reafirmación:** No puedo eliminar el pensamiento, pero he decidido trabajar en mis emociones, y poco a poco me iré reconciliando conmigo mismo(a).

## ***Ejercicio***

**Meditación Personal:** Identifica las cosas con las que hiciste conexión mientras leías, y qué ideas te surgieron.

**Reflexión Personal:** Analiza. Qué puedes hacer con esas ideas.

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación:** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo:** Identifica que ayuda necesitas y quien te puede dar esa ayuda.

**Oración:**

# **CAPITULO VIII** **POR FIN** **PUEDO** **ARMONIZAR** **MIS** **EMOCIONES**

***“Yo no puedo negar cómo me siento, pero sí puedo manejar cómo actúo, pues nadie tiene la culpa de cómo me siento, esto último es el fruto de lo que yo soy interiormente”***

## **Premisa:**

La personalidad dividida del ser humano que no ha reconocido que es un ser espiritual, al mismo tiempo que obedece a realidades temporales de la existencia que está condicionada por factores biológicos de relaciones, y culturales, le impide a ese ser

humano, reconocer que de igual manera tiene dos pares de emociones: las afectivas, que vienen de su identidad espiritual, y que en el libro Emociones Destructivas de Goleman, los científicos llaman emociones positivas; y las reactivas que, en el mismo libro, los científicos llaman emociones negativas

Las emociones que vienen de nuestra Identidad son las afectivas, porque precisamente parten de lo que somos. Las emociones que vienen de las necesidades les llama reactivas, por ser causadas desde afuera, cuando no me llena mis necesidades por la forma en que he sido educado.

**Objetivo:** Visualizarme como un ser completo, donde además de las emociones reactivas que esclavizan mi vida al mundo externo, tengo emociones afectivas que son las que van desarrollándose a medida que crezco en mis valores, o lo que es lo mismo, en la renovación constante de mi Identidad.

**Meditación:** Utilizaré mis emociones reactivas para aprender a qué altura estoy de mi desarrollo, y utilizaré las afectivas para ganar confianza y seguir creciendo, que es al mismo tiempo un proceso de sanidad.

Las emociones en el ser humano son auténticas, existen como medios de eliminar las toxinas que se producen en el cuerpo, cuando no podemos procesar los estímulos que recibimos de afuera. Existen varios tipos de señales de salud que la naturaleza nos ha provisto. Las tres más importantes son:

- a. La fiebre.** Sirve para indicarnos que un agente extraño ha entrado a nuestro cuerpo, que nuestro sistema inmune no lo pudo eliminar. Ejemplo: un mosquito nos introduce el virus del dengue, la fiebre es una lucha real entre el dengue y nuestro sistema de defensa. La fiebre, por mala que aparente ser, nos alerta que hay algo de afuera que ha entrado a nuestro cuerpo que no hemos podido procesar, entonces viene la ayuda.
- b. El Dolor.** Sirve para advertirnos que hay algo adentro que no está funcionando bien. Ejemplo: se nos ha dañado una muela. Por malo que sea el dolor, nos avisa, nos alerta de que algo dentro de nosotros no está funcionando bien.
- c. Las emociones.** Nos alertan de que todavía no hemos madurado en ciertas

áreas, y nos dicen que aun no podemos procesar ciertos estímulos exteriores. Las emociones son señales para ayudarnos a aprender y crecer; de no ser así, las emociones profundizan la fiebre y el dolor emocional, y nos llevan al deterioro interior.

Aprenderé a procesar mis emociones, sabiendo que son o afectivas o reactivas.

El automóvil para funcionar recibe una gasolina exterior y produce una chispa interior, lo cual guía una explosión; la explosión interna ayuda a mover el carro. El carro tiene un tubo de escape, que sirve para abortar los gases que se producen debido a la explosión. Si yo tapo el tubo de escape, el motor se apaga y el carro no camina. Eso es lo que pasa cuando digo: “Estoy molesto, desde ahora en adelante no hago nada, lo voy a hacer de maldad”. Tengo el tubo de escape tapado. Imagínese que yo ahora, en vez de tapar el tubo escape de mi carro, lo saco por la ventana. Estoy lanzándole los gases a los que van pasando, eso es lo que sucede cuando digo: “Que nadie me hable hoy, que le digo cuatro cosas a cualquiera”, es cuando otro paga por mi estado emocional.

En mi identidad, existen valores y necesidades. Las necesidades dirigen una serie de expectativas que, al no ser llenadas producen ira, celos, pleitos, enojos, maledicencias; en otras palabras, me sacan de casillas. Estas emociones me las provocan otros, por lo tanto se llaman Reactivas. También tengo las emociones que vienen de mi identidad, y éstas se llaman Afectivas. Las emociones afectivas son: amor, compasión, gozo, paz, mansedumbre, bondad, es decir, neutralizan a las emociones reactivas. Cuando yo no desarrollo mi Identidad, entonces vivo reaccionando emocionalmente a todas las circunstancias de mi vida, sin establecer un balance emocional.

Las emociones reactivas, pueden ser instintivas como el miedo, la ira, o aprendidas; pero cuando trabajamos con las afectivas, las podemos manejar mas efectivamente.

Es importante para mí comprender que una persona que no conoce su identidad, operará desde las emociones reactivas y es capaz de producirme heridas emocionales, si yo no reafirmo mi identidad y las emociones afectivas.

La importancia del conocimiento de estas dos clases de emociones, que gobiernan todas las demás emociones del ser humano, es que puedo conocer ahora que puedo elegir, que puedo crecer, para liberarme del sufrimiento no necesario.

## **La Ciencia y la Teoría de la Identidad**

La teoría de la Identidad, o Más Allá de la Inteligencia Emocional, cobra relevancia cada día mas, a medida que los científicos se abren a la exploración por encima de los elementos genéticos, neurofisiológicos y biológicos en general, y salen del determinismo mecánico de teorías que suprimen la parte espiritual del ser humano. La Teoría de la Identidad provee al ser humano la posibilidad de desarrollo.

Los nuevos experimentos en el área de la neurología, contribuyen a reafirmar los postulados de la Teoría de la Identidad, en la relación que guarda el desarrollo interior con la salud mental.

He tomado como referencia los estudios basados en la exploración interior que han realizado científicos de la conducta, como el que se presenta en Emociones Destructivas, el nuevo Libro de Goleman, y he hecho un resumen comparativo de los conceptos que allí están presente con los

esbozados en mi libro *Más allá de la Inteligencia Emocional: Inteligencia Espiritual, Libertad Plena*. Es importante recordar que los conceptos de la identidad surgieron hace ya más de diez años.

En el libro *Emociones Destructivas*, Goleman busca ahora el área espiritual que antes él había dejado fuera. Este nuevo libro es un reporte de una serie de conversaciones e investigaciones sobre el tema de las emociones, el desarrollo interior y la salud. Uno de los objetivos era encontrar la relación que existe entre el desarrollo de la mente y su efecto en el manejo de las emociones. Las investigaciones fueron realizadas por expertos en las áreas de psiquiatría, psicología y neurología.

EL ESTUDIO FUE DIVIDIDO EN ÁREAS QUE COINCIDEN CON EL DISEÑO DE LA TEORÍA DE LA IDENTIDAD, PARA EXPLORAR EL DESARROLLO DEL SER HUMANO.

**BIOLÓGICA:** EN ESTA ÁREA SE SELECCIONÓ A LOS EXPERTOS EN EL ÁREA DE LA NEUROLOGÍA Y LAS RESPUESTAS EMOCIONALES.

**RICHARD MADISON,** FUNDADOR DE LA NEUROCIENCIA.

**FRANCISCO VARELA**, FUNDADOR DEL MIND AND LIFE INSTITUTE, Y EX DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN DEL LABORATORIO NACIONAL DE NEUROCIENCIA DE PARIS.

**PAUL ECKMAN**, PSICÓLOGO Y EXPERTO EN LA RESPUESTA FACIAL DE LAS EMOCIONES

**CULTURA:** EL IMPACTO DE LAS DIFERENCIAS CULTURALES EN LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES.

**JEANE TSAI**, PSICÓLOGA DE LA UNIVERSIDAD DE MINESOTA

**3. Relaciones:** Análisis del proceso de aprendizaje social y emocional.

**MARK GREEBERG**, PSICÓLOGO DE LA UNIVERSIDAD DE PENSILVANIA, PIONERO EN ESTE CAMPO.

**4. Transpersonal.** Mas allá de lo simplemente biológico, cultural y de relaciones, entrando en los aspectos espirituales del ser humano, en todas sus dimensiones.

El Dalai Lama, cuyo libro *Ética para un Nuevo Milenio*, se incluyó en las reflexiones; Alan Wallace, de la Universidad de

California, en Santa Bárbara, profesor, erudito en budismo y traductor del Lama; y el Lama Oser, quien sirvió de conejillo de indias para los experimentos. Todos expertos en la espiritualidad y el ejercicio para el control mental.

Estas personas participaron en la reunión de reflexión sobre emociones destructivas llevado a cabo en la India, en la residencia del Lama.

Para los propósitos de la relación de las emociones destructivas, con la ciencia de la neurofisiología de la conducta humana, se contó con la colaboración de:

a. El WM Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior, en la Universidad de Wisconsin-Madison, bajo la dirección de Richard Davidson, experto mundial en esta área.

b. El Laboratorio de Psicofisiología de la Universidad de California, en Berkeley, bajo la dirección de Robert Levenson, donde Paul Ekman hizo el seguimiento en el área de expresión facial y emociones.

c. También se exploraron los descubrimientos del Mind and Body Institute.

Los experimentos surgieron como una respuesta a una serie de conversaciones que sobre desarrollo interior, budismo y respuestas emocionales, habían sido coordinadas por el Instituto Mind and Body y su director, en la India, donde asistieron renombrados expertos en el área de la investigación neurológica.

Los experimentos se llevaron a cabo en común acuerdo con el Dalai Lama, como resultado de las reuniones patrocinadas por el Mind and Body Institute, bajo la Coordinación de Francisco Varela y Daniel Goleman.

Hallazgos Sensacionales.

## **1. Desarrollo interior y emociones destructivas**

Se pudo probar, científicamente, el efecto del desarrollo interior sobre la química del cuerpo en la predisposición o bloqueo de las emociones destructivas. Bajo el concepto de neuroplastia, las neuronas tienen la capacidad de seguir desarrollándose.

MÁS SENSACIONAL AUN, ES QUE SE DESCUBREN VARIOS CONCEPTOS QUE YA HABÍAN SIDO ENUNCIANDOS EN LA

TEORÍA DE LA IDENTIDAD, QUE AUNQUE NO SE PRESENTAN CON EL MISMO LENGUAJE, COINCIDEN CON LO EXPRESADO EN DICHA TEORÍA.

En los experimentos se analizó, entre otras cosas, el papel del Giras frontal intermedio izquierdo, provisto por los datos electro-encéfalo-gráficos del funcionamiento cerebral, y que es el asiento de las emociones positivas como son la felicidad, el entusiasmo, la alegría, la energía, etc., mismas que derivan de las emociones afectivas presentadas en la Teoría de la Identidad.

*La estimulación, en esta área de la región córtex, produce las emociones positivas, y provee para el “Endurance”, que algunos le están llamando “resilencia”, o sea, la capacidad de viajar en los rápidos del río de la vida. Esta alteración se produjo en el experimento, cuando se estimuló el pensamiento de amor.*

*En la Teoría de la Identidad, esta área puede ser estimulada por el Valor que llamo Dignidad y que es representada en el amor y su proyección en la compasión, habilitando el perdón y redirigiendo la conducta hacia la acción del ejercicio de la compasión. El Valor de la Integridad que*

*dirige la emoción hacia la comprensión y la no culpa, integrando el ser y el hacer. Y el Valor de la Libertad que desbloquea la emoción hacia la empatía o escuchar las emociones y el sufrimiento ajeno, dirigiendo la conducta hacia el respeto.*

*La identidad puesta en esta dimensión supera todo conocimiento y trasciende todo efecto de los sucesos que afectan el lado derecho. Así es expresado por Pablo en Primera de Corintios 13. El concepto de resiliencia, o la capacidad de viajar en medio de la adversidad, fue expresado por Pablo en 2da de Corintios 4:8.*

## **2. Origen de las emociones destructivas**

En las pruebas de laboratorio con Oser, también se determinó que las personas que tienen poca actividad en el área izquierda de Gyrus y, sin embargo, tienen mayor actividad en el área prefrontal derecha, son propensas a la tristeza, la ansiedad y la preocupación, y también sucumben a la depresión y trastornos de ansiedad.

*La Teoría de la Identidad reconoce estas emociones como derivadas de las emociones reactivas enclavadas en el miedo, haciendo a las personas propensas*

*a las heridas emocionales; identifica además, que las heridas están basadas en la atadura emocional que una persona sin desarrollo de valores, produce a una que no conoce o no ejerce los suyos. Solo hiere el que esta herido. Una persona espiritual y por ende emocionalmente sana, no hiere intencionalmente a otra persona. La Teoría de la Identidad establece que el ser humano solo puede ser herido en las áreas de la Dignidad, la Integridad y la Libertad, cuando estos valores no son comprendidos ni desarrollados por las personas.*

### **3. El peligro de la autoestima**

Se trajo a colación el peligro de la forma en que se ha enseñado la autoestima, fuera de la identidad del ser humano.

En una de las reuniones de los grandes científicos en el campo de la investigación neurológica con el Lama, se enuncia que en occidente se le da mas importancia a la autoestima y la importancia de uno mismo, y se descuida el desarrollo interno, y se trajo a colación lo siguiente:

**“EXISTE UN TERMINO QUE HABITUALMENTE SE TRADUCE COMO ‘AUTO-ESTIMA’ QUE ES LA BASE DEL EGOISMO, Y CONCEDE UNA PRIORIDAD ABSOLUTA AL PROPIO**

*BIENESTAR; QUE SE OPONE AL BIENESTAR DE LOS DEMAS, ES DECIR, A LA PREOCUPACION SINCERA Y DESINTERESADA POR EL BIENESTAR AJENO”.*

*ES POR ESO QUE LA TEORÍA DE LA IDENTIDAD EXPLICA QUE DESDE QUE SE INVENTÓ LA AUTO-ESTIMA, GRAN CANTIDAD DE PERSONAS ANDA CON ELLA HERIDA, SABEN POR QUÉ SE LA HIEREN Y VIVEN DANDO PERMISO PARA QUE SE LA HIERAN. Y YA SABEN LO QUE LES HIERE EL AUTO-ESTIMA, Y LO MÁS SENSACIONAL ES QUE SE HIEREN.*

*La autoestima está como el bálsamo de fierabrás, existiendo una disociación entre lo que siente y la comprensión de la realidad de la identidad, como en el caso de Don Quijote. Esta disociación es muy peligrosa, pues cuando hay un niño que no tiene aprovechamiento en la escuela se le califica de tener la autoestima baja, pero si es un político corrupto que anda en Cadillac, bien vestido, entonces se tiene la estima alta. Cualquiera que tiene un gran logro en hacer aun a costa de Ser, se le considera con una gran autoestima. La autoestima se ha utilizado como un sustituto al valor de la Dignidad.*

La palabra autoestima viene a sustituir el concepto de motivación. En el estudio de Hawthorne, se probaron diferentes elementos que producían un mayor rendimiento en los trabajadores, esto dio origen a la Teoría de Relaciones Humanas en el trabajo. El problema fundamental es que cuando se habla de motivación en el trabajo, no es para que la persona sea o desarrolle su identidad, sino para sea más productiva, no para que crezca. Desde este punto de vista, la motivación es una manipulación.

Mientras escribía estas líneas, en México, hice un alto para ir a una tienda a tomar un té. Dos señoras que estaban al lado mío, conversaban sobre la separación de una de ellas de su esposo, por haberle sido éste infiel, además de no haber sido una persona responsable. La señora estaba totalmente deprimida, porque ella estaba segura de que le habían herido su autoestima. Le hice la aclaración de que una persona espiritual y emocionalmente sana, no hiere intencionalmente a otra persona.

Que la herida es una atadura emocional que una persona sin valores, hace a una que no conoce los suyos. Le expliqué lo que eran los valores de la Identidad: Dignidad, Integridad y Libertad. Después de un rato de conversación, ella me expresó que

acababa de descubrir que una persona que no tenga el Valor de la Integridad jamás guardaría la confianza, y que ella le estaba delegando en el ex-marido los valores de la Dignidad y La Integridad, que a todas luces él no podía ejercitar, valorizándola a ella, y ella, entonces, había perdido su Libertad. Fue algo así como una cura instantánea por lo que le regalé el libro el *Árbol de la Vida*, ya que las curaciones emocionales instantáneas a veces son negación de la realidad. Le recomendé leer el libro, de esa manera ella podría seguir fortaleciendo su ser interior. Naturalmente le señalé la forma en que la identidad es recuperada.

#### **4. El estudio de lo que no funciona vs. El estudio de lo que funciona**

Se trajo a colación que el problema de la medicina y la psicología, es que se han enfocado en lo que no funciona adecuadamente, pero han invertido poco tiempo en lo que realmente funciona. Desde este punto de vista, gran parte de las personas religiosas se enfocan en esa misma dirección.

La Teoría de la Identidad expresa que esto sucede porque han desconocido la realidad de los valores de la Dignidad, la Integridad y

la Libertad; que tienen la capacidad de reconectar al ser humano con su Identidad y continuar creciendo, a pesar de las situaciones que le llevan al rebusque de esas emociones y le limitan el aprendizaje.

## **5. La persona extraordinaria**

Ekman trajo el concepto de qué es una persona extraordinaria. Él define a las personas extraordinarias, como aquellas que:

**a. Muestran ausencia de interés personal, pero con responsabilidad social.**

Esto es lo que se conoce en la Teoría de la Identidad, como Libertad.

**b. Emanan de su ser la bondad o amor en acción.**

En la Teoría de la Identidad, eso se conoce como manifestación de la Dignidad, por medio del amor hecho acción en la compasión.

**c. Los elementos de la autoestima, como son el ego, el reconocimiento, la posición, etc., no le preocupan.**

Esto es lo que en la Teoría de la Identidad se conoce como la conexión entre el Ser y su Creador o Dignidad. Cuando el hombre pierde esa capacidad, entonces opera desde el ego o estima propia, donde la última intención es sentirse bien por la acción hecha o recibida, obviando que la intención del amor es darse sin la reciprocidad de la satisfacción, pues se actúa desde lo que se es, por lo tanto, la acción es auténtica. Esta acción opera el Gyrus, según los estudios realizados con Oser.

**d. Demuestran algo que no se puede explicar pero tiene “Presencia” o Kundum, en tibetano.**

En la Teoría de la Integridad, es el estado armónico entre el ser y el hacer, o sea Integridad, el logro, la realización, no son la meta, pues ya están realizadas, ya son. Ese grado de seguridad actúa como un imán. A diferencia de la ausencia de integridad, donde el liderazgo basado en el temor, y actuando en un vacío, absorben emocionalmente a los que no reconocen su identidad y se sienten

completos en ese tipo de persona; eso se ha interpretado como carisma, palabra que tiene un sentido moral neutro, puesto que el Líder define lo que es moral. Hemos visto en Latinoamérica y en el mundo, esos líderes carismáticos seguidos, amados, con vidas desastrosas en sí, en su familia, y para sus países. La diferencia entre el Ser y el Carisma, es que el ser parte desde el Amor o plenitud, y Carisma nace desde el Miedo o vacío.

El desarrollo consiste en el proceso de liberarse de las emociones negativas, o lo que llamo reactivas y que es espiritual en esencia. En los conceptos de la nueva dimensión de inteligencia emocional, se le llama disciplina mental; en el concepto de la identidad se le llama renovación de la mente, de las emociones y de los deseos, que predisponen para toda suerte de conducta aberrada. Y precisamente Pablo anuncia que la lucha real del ser humano es entre las emociones afectivas del Espíritu y las emociones reactiva, de la Carne, o incapacidad de vivir basado en la identidad.

Es imposible la armonización social sin el desarrollo interior, pues las normas

sociales o lo que se conoce como valores sociales, son cambiantes y por lo regular gobernadas por la subcultura, o la distensión entre lo que se quiere ser y lo que se hace. Por ejemplo, en las legislaciones se redefine pornografía como arte, al mismo tiempo que se le quiere enseñar al jovencito sobre promiscuidad.

**6. Se señaló la necesidad de crear un nuevo lenguaje. Una de las palabras que necesita ser redefinida es la de auto-estima. Que la compasión es un acto de amor a los demás y también a nosotros mismos.**

La Teoría de la Identidad define la compasión como una emoción que, fundada en el amor, preserva nuestra identidad y la de los demás, y apoya a nuestro desarrollo y al de los demás.

La Teoría de la Identidad tiene la capacidad de armonizar el lenguaje espíritu-emocional, ya que la Dignidad es la armonización del amor y la compasión en el Ser y en el Hacer.

**7. Se trajo a consideración el efecto de las emociones en los reflejos del rostro.**

La Teoría de la Identidad revela la antigua cita bíblica de que: “ El corazón alegre hermosea el rostro”. Por lo tanto, la armonía interior se refleja en el impacto de los micromovimientos de los músculos del rostro.

## **8. Se discutió que la felicidad, como el objetivo de la existencia del ser humano, ha pasado por diferentes análisis.**

- a. El utilitarismo de Stuart Mills al enunciar que todo ser humano prefiere ser un Sócrates insatisfecho, que un cerdo feliz.
- b. El Platonismo, en el cual la razón debe controlar las emociones. Es importante señalar que el modelo de necesidades de Maslow, fue enunciado por Platón en las necesidades de existencia, de lujo y de conquista.
- c. El concepto de Aristóteles, de que la felicidad es desarrollo, en el que su palabra “eudemonia” se traducía como felicidad, pero que hoy se traduce como desarrollo
- d. El concepto de Kant de que una cosa es ser feliz y otra ser bueno.

f. Se propuso el concepto de Matar el Yo, como la tarea principal del ser humano para su desarrollo.

La Teoría de la Identidad define la renovación interior del Ser o la Identidad, como la base del desarrollo del ser humano, determinando la felicidad como un proceso de desarrollo interior, en el que el sufrimiento carece de significado, entendiendo que el sufrimiento es ir matando él Yo, y la amargura es el sufrimiento por satisfacer el Yo, según lo define Pablo. Matar el yo es la enseñanza que Gurdjieff trajo, luego de haber sido el prefecto del Lama. Se sabe que Gurdjieff fue un estudioso de los principios cristianos. Lamentablemente, intencionalmente o no, los escritores tratan de traer como nuevas teorías las que ya hace tiempos fueron esbozadas con propiedad para el desarrollo del hombre en la Biblia, como se presenta en la teoría paulina del desarrollo, el cual identifica el objetivo principal que es crecer por la renovación de la mente, venciendo las limitaciones

culturales; el desarrollo de las emociones, venciendo las limitaciones de las relaciones que crearon heridas; la renovación de los deseos, venciendo las limitaciones biológicas; y la renovación del habla, como muestra de un desarrollo interior.

- g. Se presentó el problema de la psicología tradicional que parte de la cultura occidental, donde se analizan las emociones a la luz de las relaciones interpersonales, no a la luz del desarrollo interior, y se atañe al budismo y demás religiones orientales promover el desarrollo interior.

El Crecer, definido por Pablo, es precisamente ir renunciando a esas emociones reactivas, utilizándolas como punto de referencia para evaluar a qué altura estamos de nuestro desarrollo, y qué tiene como objetivos la renovación del pensamiento, la renovación de las emociones, la renovación de los deseos y la renovación del habla. El concepto de que la felicidad es crecer, esta enunciado en la realidad de que a los que Dios aman, todas las cosas le ayudan a bien, es la capacidad de

navegar en los rápidos del río de la vida.

**9. Se trajo a consideración en las conversaciones y luego en los experimentos con Oser, que la conciencia luminosa tiene la capacidad para re-dirigir las emociones del ser humano. En ese punto que determina el estado original del ser humano, no hay emociones, y que las emociones reactivas se adquieren por los hábitos.**

*La Teoría de la Identidad establece que la pérdida de los valores por parte del ser humano, como se presenta en el Génesis, tiene las siguientes connotaciones:*

- a. El nacimiento de la mente humana por el miedo. El miedo fue la primera palabra consciente del hombre al haber perdido sus valores.*
- b. La implantación de la conciencia en el hombre como un elemento de supervivencia, pues en ella está la consideración del bien y el mal. Es por eso que el ser humano tiene la capacidad de perpetuar la especie y puede responder a la ley o normas de vida.*
- c. Que el punto de encuentro entre el hombre y su Creador no ocurre por la*

*conciencia o elemento regulador, sino en la vuelta a su relación con Dios. Pues el hombre no perdió la conciencia, sino su relación con Dios. Esta reconciliación le permite al ser humano poder ejercer la ley en su interior.*

- d. *Que el encuentro con Dios reproduce el Amor o la capacidad de volver a regular la conciencia e ir desarrollando la imagen reconstruida.*
- e. *Que la conducta Humana esta basada en:*

***El Valor Dignidad***, que da capacidad de amar y sentirse amado, produciendo emociones afectivas. Cuando no se actúa dirigido por el valor de la Dignidad, se actúa bajo los parámetros de las necesidades sin control que guían el Ego, Yo, Auto-estima o necesidad de reconocimiento, de aceptación y pertenencia, que todos necesitamos; pero que cuando esperamos estas cosas de alguien que no tiene Dignidad, que no nos las puede dar, entonces se producen emociones destructivas

***El Valor de la Integridad*** que hace sentir al ser humano realizado, y cuando lo logra

lo hace con integridad, produciendo emociones afectivas, o en la teoría de necesidad la búsqueda de realización, que obviando la integridad se llama corrupción, produciendo emociones destructivas

**El Valor de la Libertad** que hace sentir al ser humano, paz, gozo, tolerancia, por lo que puede respetar, produciendo emociones afectivas o la teoría de necesidad, que hace al ser humano sentir necesidad fisiológica, de seguridad, y produce la esclavitud de las pasiones, produciendo emociones reactivas.

Las emociones Positivas, que yo les llamo afectivas, nacen del ejercicio de la identidad:

- **Dignidad:** Produce, Amor, Compasión, Perdón
- **Integridad:** Produce Templanza o armonía del carácter, bondad, no culpa
- **Libertad:** Produce Paz, No enojo, Gozo, Empatía

*Que si no se parte desde los valores, se parte de las emociones de las necesidades, o lo que se le llama emociones destructivas.*

- *El miedo suprime el amor*
- *La culpa suprime el perdón*
- *El enojo quita la paz*

*El crecer en la teoría de desarrollo cristiano, es ir creciendo a la imagen de su Creador en la reconstrucción de la identidad, e ir ganando la capacidad de operar desde las emociones afectivas o positivas, y neutralizar las reactivas o destructivas.*

*Que la Teoría de la Identidad redefine lo que es la propuesta cristiana en la persona de Cristo y la acción del Espíritu Santo para la salvación, las relaciones, la salud y la reconstrucción de la Identidad.*

***Reflexión:*** *Salud no es nada que alguien me proporciona, salud es lo que yo mismo entrego cuando abandono los valores de mi identidad y no ejerzo mis emociones afectivas, porque entonces, al dejar de ser, toman el control las reactivas, y es donde comienza la enfermedad.*

***Decisión:*** *Tengo dentro de mí el poder de*

*Sanidad. Lo activaré por medio de armonizar mi manera de pensar, de sentir, de desear y de hablar.*

**Reafirmación:** *Tomaré el tiempo para tener:*

- a. Pensamientos nobles, virtuosos, de buen nombre, verdaderos, honestos, de humildad*
- b. Emociones: De Amor, bondad, paz, de mansedumbre*
- c. Deseos de gozo, perdón, reconciliación, de crecimiento*
- d. Hablar bendición, de ayuda, de consejo, de suavidad*

## ***Ejercicio***

**Meditación Personal:** Identifica las cosas con las que hiciste conexión, y qué ideas te surgieron.

**Reflexión Personal:** Analiza. Lo que puedes hacer con esas ideas

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación.** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo.** Identifica que ayuda necesitas, y quien te puede dar esa ayuda.

**CAPITULO IX**  
**POR FIN**  
**PUEDO TENER**  
**UN CARÁCTER**  
**QUE ME AYUDA**  
**CONTRA EL**  
**SUFRIMIENTO**  
**INNECESARIO**

*El sufrimiento es el inicio del aprendizaje.  
El sufrimiento comienza cuando la  
estabilidad se rompe debido a una crisis.  
Cada situación de cambio nos provoca una  
desestabilización emocional, si decidimos*

***aprender, el sufrimiento es motivación, si decidimos culpar el sufrimiento, se convierte en amargura***

## **Premisa**

El conflicto en el ser humano comienza cada vez que existe un cambio en el que la demanda emocional supera nuestra etapa de desarrollo, produciendo una crisis o ruptura de la estabilidad interior. La estabilidad se puede romper por, entre otras razones:

- a) La primera puede ser una causa externa producida por un suceso no programado, no esperado, o no considerado como parte de un plan. La crisis producida en esta forma lleva a la persona al dolor, y mientras más dura tratando de entender el porqué, o culpando, más se incrementa el dolor del sufrimiento.
- b) Segunda: El sufrimiento puede ser el resultado de una crisis que se inicia cuando se tiene una visión interior, que impulsa al ser humano a romper su estabilidad. Como fruto de esa ruptura

ocurre una serie de situaciones que introducen a la persona en el curso del sufrimiento, puesto que en este caso existe un significado interior; la respuesta es no preguntar por qué, sino para qué. Se trata de aprender, de sacar la energía para el nuevo curso de acción; la persona no se detiene sino que batalla para terminar la meta propuesta.

El sufrimiento producto de la crisis, actúa como un motivador. El dolor que se siente es el mismo. En el primer caso la persona paraliza, en el segundo busca la forma de seguir moviéndose. En el primero la mente se bloquea, en el segundo la mente busca alternativas.

El sufrimiento es considerar que los sucesos que vienen a nuestra vida, vienen por algo peregrino que acontece, que es fortuito, y por lo tanto a un creyente no le debe llegar. Consideramos algunos de los motivos por los cuales el ser humano sufre.

### **Objetivo**

Meditación: Identificaré el motivo de mi sufrimiento para establecer un nuevo contrato emocional basado en mi realidad espiritual, de acuerdo a los valores que tengo.

## **El Sufrimiento Político**

El libro de Proverbios nos expresa que cuando el impío gobierna, el pueblo gime.

Este es el sufrimiento en el cual las maquinarias políticas construyen un sistema de injusticia, robo, y nepotismo, que lleva a los pueblos a la miseria. Este estado de cosas surge por la complicidad de un grupo, o por la apatía de los muchos.

## **El sufrimiento Cultural**

Este tipo de sufrimiento tiene varios aspectos fundamentales, el primero es el análisis corporativo. Gran cantidad de las personas que sufren es por causa de ligar los resultados de su vida a los patrones de éxito definido por la sociedad en término de posesiones, posiciones, vestimentas y artefactos. El carro, la casa, el vestido, carecen de sentido de utilidad, puesto que en este caso son asociados con el status, círculos, y el orgullo de sobresalir. Cuando no se tienen en la forma que puedan superar a los demás, o aquellos que entran en la esfera de la competencia, consciente o inconscientemente que hemos establecido, se sufre porque es el sentir amargo de no estar a la altura o sobrepasar el standard.

## **Expectativas No Reconciliadas**

Si bien es cierto que existe dignidad en la autoestima de alcanzar lo mejor, no es menos cierto que es una trampa mortal el crear expectativas que no puedan ser reconciliadas con el tiempo, la preparación, el plan, las circunstancias, y sobre todo, la voluntad soberana de Dios en su modelo de enseñanza. Tratar de alcanzar las expectativas en este espacio, tiende a violentar principios profundos de vida.

Las expectativas no llenadas introducen al ser humano en la amargura, que es el sufrimiento definido en términos de la cultura.

El ser humano cuando crea expectativas, tiende a asignarle una forma de conducta a las personas, las instituciones, y una reacción definida o ya esperada ante las circunstancias. Cuando esto no sucede como se esperaba, se introduce la inquietud, la molestia, queriendo que las personas o las circunstancias cambien de acuerdo a las expectativas, eso produce el sufrimiento. Terminar el sufrimiento está relacionado a reconciliar lo que se puede, o no esperar.

**El Sufrimiento Por Incapacidad dejarlo Ir**

El término dejarlo ir quiere decir aceptar el pasado como algo de lo cual hay que aprender, pero que no debe detenernos. Gran cantidad de personas que mantienen lo que se llama mortificación, desengaño, frustración, lo tienen como producto de la incapacidad de perdonar. Esas personas traen al presente todo el recuerdo del pasado impidiéndole tener relaciones ricas y descanso emocional, porque viven bajo la sombra del recuerdo.

Una forma de identificar el bloqueo emocional inconsciente, fruto de mantener el pasado en el presente, es tratar de analizar qué se siente ante el recuerdo. Ese sentido de incomodidad, ese palpar del corazón, ese apretón de dientes, ese cerrar de ojos, ese apriete de puño, esa lágrima que brota, esa expansión del pecho, esa bajada de cabeza, ese sobresalto en la cama, en fin, una o cualquiera de esas acciones producidas en forma espontánea ante el recuerdo, nos indica que no hemos podido negociar en forma efectiva la solución del conflicto pasado.

### **El Sufrimiento Por La Conducta Anticipativa**

La ansiedad que produce el no poder descansar en el día de hoy, por mantener el

futuro con todas sus complicaciones en el presente inmediato como un bloqueo, y no como un reto para crear alternativas, introduce al ser humano en la etapa de sufrimiento.

Hay quienes no pueden disfrutar lo que tienen pensando en lo que deberían tener. Hay quienes no pueden disfrutar lo que ven, pensando en lo que les gustaría ver. La raíz de este tipo de sufrimiento es mirar al futuro sin el poder de la fe. “Basta al día su afán”.

## **El Sufrimiento por la Falta de Madurez**

Es importante que los creyentes comprendan que gran parte del sufrimiento, es el producto de la falta de madurez.

La madurez es la capacidad de responder y reaccionar en forma objetiva, indistintamente de cómo se sienta uno.

La madurez va ligada a la sensibilidad. La sensibilidad es la capacidad de mantener el equilibrio emocional para dejar que cada persona exprese su sentimiento, no dejarse bloquear por los mismos, y responder en forma objetiva.

La Madurez y la sensibilidad nos llevan a la estima del Ser: La capacidad de servir sin

sentirse menor ni mayor que nadie. El reconocer el valor que le otorga al ser hijo de Dios.

Hagamos una prueba de cómo reconocer dónde estamos con relación a estos conceptos:

### **Escena #1**

La madre le dice al niño: -"Si sigues molestando y pierdo la paciencia, te voy a dar esa..."

-El niño mira a la madre y se pregunta: "¿Me va a dar por lo que yo hago o por que no tiene paciencia? Me va a dar cuando no tenga la objetividad, porque ella sólo sabe actuar cuando pierde el control".

¿Qué tiene que ver la disciplina con la forma de sentir? La falta de madurez está guiada por el sentimiento. En este caso la disciplina va a ser aplicada para satisfacer la incomodidad de una madre. No es necesario esperar hasta estar molesto, para aplicar la disciplina. Quien aplica la disciplina en esta situación, recibe el rechazo de la otra persona, puesto que la ve como un castigo por la falta de tolerancia de la persona que lo aplica. Esto constituye una falta de respeto hacia el niño, y es el principio de la siembra de la rebeldía.

## **Escena # 2**

Está el niño jugando y divirtiéndose en la sala de la casa. El padre molesto le dice: -"Deja de jugar que me tienes cansado ya". El niño reflexiona: -"¡Qué raro! El que está jugando soy yo y el que se cansa es él".. El padre vuelve a la carga: -"Si sigues molestando, te vas a acostar". El niño vuelve y reflexiona: -"El que sé esta cansando es él, y me manda a acostar a mí".

El sentimiento del niño no importa, sino el del padre. La falta de madurez lleva a ambos casos a un sufrimiento basado en la intolerancia.

La corrección ha de estar basada en acuerdos, que si bien el niño, en algunos casos no tiene el desarrollo para entenderlo, no es menos cierto que no existe razón para que los padres tengan que llegar a la pérdida de control, para tratar de corregir.

La falta de madurez en muchos padres los lleva a decir que están sufriendo, y muchas veces enfrenta al padre y a la madre, en la dinámica de quién es culpable.

## **Insensibilidad**

### **Escena # 3**

La esposa cansada, fatigada, le dice al esposo: -"Esas son las cosas que, a mí, me molestan". El esposo le responde inmediatamente, y en forma molesta: -"No veo porqué te debe molestar".

El esposo carece de sensibilidad para dejar que la otra persona exprese su sentimiento. Se molesta cuando el otro expresa cómo se siente. Si la esposa es la que está molesta ¿porqué tiene él que molestarse?

EL ser humano muestra su insensibilidad cuando se molesta porque el otro está molesto, porque no permite que el otro exprese su manera de sentir.

El ser humano expresa sus sentimientos con vocablos: Las cosas que me disgustan. Eso es lo que me molesta. Esas cosas no me gustan.

El ser humano cuando desciende al niño, muestra patrones de quejas, de culpa y de molestia continua. El ser humano cuando es insensible no comprende la razón de ese tipo de conducta.

Piense en el impacto que tendría sobre el sufrimiento de mucha gente, el reconocer

que madurez es la capacidad de actuar objetivamente, indistintamente como uno se sienta. Piense en cuán diferente sería la reacción si la gente comprendiera, que madurez no es culpar al otro por la forma en que uno se siente. Que cada persona es responsable de su manera de sentir.

La manera de sentir de un ser humano es fruto de las experiencias de su vida, su formación, su escala de valores y el acondicionamiento emocional que todo esto ha tenido en el desarrollo de su carácter. Los estímulos provienen de afuera, pero la conducta, la reacción, el sentimiento, es un producto interno, nadie tiene la culpa de esta reacción.

Piense en el impacto que tendría el sufrimiento de mucha gente, si reconociera que sensibilidad es la capacidad de dejar que el otro exprese su sentimiento sin dejarse bloquear, y no molestarse porque el otro esté molesto. Esto significa escuchar.

Piense cómo aumentaría la comunicación en el ámbito emocional y por ende un aumento en las relaciones interpersonales, si se actuara con madurez, sensibilidad, y sin culpar a los demás por la manera de sentir y reaccionar de uno.

La madurez con el espacio Cristiano, es la capacidad de ejercitar a través de la conducta, los frutos del Espíritu; por lo tanto, el sufrimiento en muchos cristianos no es más que falta del crecimiento espiritual, o del desarrollo del carácter, creciendo a la imagen de nuestro Señor.

### **Escena # 4**

Un pastor le dice al hijo: -"¿No te das cuenta de que lo que estás haciendo me avergüenza? No debes hacerlo, tendré que castigarte". El niño lo mira y le dice: -"Me vas a corregir no por lo que yo hago, sino porque te avergüenzas". En otras palabras: -"Tú no te preocupas por mí, sino tan sólo por tu imagen". -"No me amas a mí, sino sólo tu imagen".

Dejo al lector que establezca sus conclusiones de acuerdo a lo que ha leído y lo que ha visto en la vida real.

### **El Sufrimiento Por Falta De Visión**

La visión es la motivación que mueve al creyente. En ese espacio, el sufrimiento nos es más parte necesaria para cumplir la visión, y si es cierto que se siente, que hay dolor, no es menos cierto que hay fortaleza

para seguir hacia adelante:

***“Porque tengo por cierto, que lo que en este tiempo se padece, no es comparable con la gloria venidera que en nosotros ha de ser manifestada.”***

El sufrimiento es la parte del triunfo, no es un sentir estoico. Cuando no se tiene la Visión clara, el creyente se pregunta por qué, se vuelve quejoso contra Dios. Cuando se tiene la Visión, se siente el dolor, pero se deja él por qué a Dios y se busca él para qué.

### **El Sufrimiento Por No Sentir La Compañía Del Señor.**

La promesa del Señor de su presencia en nosotros por su Espíritu, y de su compañía todos los días hasta el fin, es real, independientemente de nuestra duda. El Apóstol Pablo consideraba que no había nada que pudiera apartarlo del amor y del cuidado del Señor:

“ Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada, nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo

## Jesús Señor nuestro". Romanos 8:38-39

La grandeza de la vida cristiana es: -"No existe nada que pueda cambiar la realidad de nuestra posición en Cristo. Podemos preocuparnos, entristecernos, pero la realidad no cambia". Muchos creyentes piensan en el momento de aflicción, en el peligro, que están solos. En el evangelio de San Juan Capítulo 10 versos 27 al 30, el Señor dice:

" Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen, y yo les doy vida eterna; y no perecerán jamás, ni nadie las arrebatará de mi mano. Mi padre me las dio, es mayor que todos, y nadie las puede arrebatar de la mano de mi Padre, Yo y el Padre uno somos. Juan 10:27-30"

Debemos considerar la realidad de nuestra posición: Las manos de Cristo y las de Dios están soldadas con nosotros adentro.

La posición nuestra con Cristo en Dios, va más allá del suceso que pueda ocurrir en nuestras vidas. El suceso es la descripción de cómo los sentidos perciben, no la realidad, sino el mundo infinito visible que observa. El lenguaje no tiene palabra para describir la soberanía de Dios, ni mucho menos su plan en lo que ocurre la vida del

hombre, simiente de Dios plantado en el mundo. Es por eso que la respuesta es: No es dejar de reconocer el suceso, ni sentir su impacto es: Dar gracias a Dios en todo tiempo, por todo. Es no pensar en el sentimiento que produce la naturaleza carnal, sino el dejar que el Espíritu de Dios en nosotros, hable en nuestro Espíritu y nos haga ver dónde está la victoria.

La amargura es el sufrimiento sin considerar el propósito. La alabanza es reconocer que el suceso está dentro del tiempo, y el sufrimiento también.

La amargura es mantenerse en el suceso. El gozo es sentir el consuelo del Espíritu, a pesar del suceso y del dolor causado por éste. El Apóstol Pablo enfrentaba el suceso en la vida del hombre, simiente de Dios plantada en el mundo en la siguiente forma, descrita en 2da Corintios 4:

a.- El contraste entre sufrimiento y amargura:

Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros. Que estamos:

1. Atribulados en todo, más no angustiados

2. En apuros, mas no desesperados
  3. Perseguidos, mas no desamparados
  4. Derribados, pero no destruidos.
- Verso 9

Es importante considerar los resultados de no poder comprender, internalizar y llevar a la práctica estos conceptos:

- La angustia produce la ansiedad y es la que altera el sistema nervioso, cambia el humor, quita la capacidad de razonar y promueve la queja y la culpa.
- La desesperación es la que hace perder el control, lleva a decisiones incorrectas, a acciones fuera del marco de la voluntad de Dios, y a golpear física o emocionalmente a todo el que pensamos nos mantiene acorralados.
- El sentirse desamparado introduce a la soledad, a no sentir el amor, a viajar a la impotencia, a sentirnos sin respuesta.
- El sentirse destruido es la confesión de la derrota, es la inhabilidad de recuperarse, de sobreponerse a la situación, al suceso.

b.- El contraste entre la muerte y la vida:

“Porque nosotros que vivimos siempre estamos entregados a la muerte por causa de Jesús, para que también la vida de Jesús sea manifiesta en nuestra carne mortal”. Verso 11.

La falta de declarar que a nadie conocemos fuera de Cristo, de que la vida de Él vive en nosotros, y Él vive por medio de nosotros, nos lleva al sufrimiento de honores por el servir.

### c.- El contraste entre el sufrimiento corporal y la vida interior:

“Por tanto, no desmayamos, antes aunque nuestro hombre exterior se vaya desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día”. Versa 16.

El crecimiento en Cristo nos lleva al rejuvenecimiento espiritual, el cual actúa paralelo al deterioro de la carne, por lo tanto hay vida abundante, indistintamente de la situación de la corporal. La falta del reconocimiento del rejuvenecimiento en Cristo nos lleva a la amargura de la enfermedad, el envejecimiento corporal, del sufrimiento por la incomprensión por el servicio, por el hacer. Cuando no hay esta internalización, la vida emocional se endurece, el rostro amargo aflora, la rabia,

la culpa corroe por dentro, y el gozo desaparece. Se lleva una pena por dentro, porque no se ha apreciado lo que se ha hecho. Hay cansancio físico, emocional y espiritual. Se piensa que se ha perdido el tiempo.

#### d.- El contraste entre ver el suceso y sentir el Propósito

“No mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven, pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas”. Verso 18.

El no reconocer e internalizar esta verdad, ancla al creyente al recuerdo del suceso. Bloquea la capacidad de perdonar. Le impide tener paz mental, pues lo lanza a una vida de rebusque, que es el término psicológico para describir a la persona que tiende a buscar algo siempre, para sentirse mal. Lleva a la persona a tener que buscar un motivo para desesperarse, para sentirse a sí misma. Esto lleva a la persona a ser hipocondríaca, a buscar la justificación o la explicación de las cosas, sin considerar el propósito eterno de la vida en el Reino.

#### e.- El contraste entre Tribulación y Gloria

“Porque esta leve tribulación momentánea,

produce en nosotros una cada vez más excelente y eterno peso de gloria". Verso 17.

Cuando se vive en el marco del tiempo, la situación parece interminable. La desesperación que alarga el tiempo, es el producto de la carne gimiendo por liberación. Cuando se entra en la vida del Reino, no se niega el sufrimiento, pero se sabe que no es eterno. Sabe cual es su función. No existe la resignación estoica, sino más bien se enciende el espíritu de lucha, de avance. El hombre simiente de Dios plantado en el mundo, no se sienta a lamentar, sino que sabe que la tribulación produce un peso de gloria . Todo esto nos lleva a la alabanza en medio del sufrimiento.

#### f.- El contraste entre el sufrimiento y la alabanza

“ Que sois guardados por el poder Dios mediante la fe, para alcanzar la salvación que está preparada para ser manifestada en el tiempo postrero. En lo cual vosotros os alegráis ahora por un poco de tiempo, si es necesario, tengáis que ser afligidos en diversas pruebas, para que sometida a prueba vuestra fe, mucho más preciosa que el oro, el cual aunque precedero, se prueba con fuego, sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado

Jesucristo, a quien amáis sin haberte visto, en quien creyendo, aunque ahora no lo veáis, os alegráis con gozo inefable y glorioso.” 1ra Pedro 6, 7 y 8.

Es interesante notar que para que algunos creyentes puedan entender lo expresado aquí, deban leer primero el Versículo siete, luego el 6, y después el 8. Si lo haces, notarás que hay alegría en la salvación junto con la prueba, porque la verdad solemne se destaca en la siguiente expresión del versículo 7 acerca de la fe en la prueba:

“...sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado Jesucristo.”

La fe reconoce que la victoria en el sufrimiento, avergüenza al enemigo de las almas y trae alabanza, gloria y honra a Jesucristo. Porque la acción está basada en que Satanás está derrotado, que la carne está enferma, que el espíritu esta presto. El hombre simiente de Dios plantado en el mundo, reconoce que sí puede venir el sufrimiento, pero no deja llegar la amargura. La amargura es el sufrimiento descrito en forma humana. No es super fe negar la realidad de las pruebas del sufrimiento, super fe es saber y practicar que:

“Todo lo puedo en Cristo, que me fortalece.”

El libro de Habacuc. En el capítulo 3:16-19, describe su sufrimiento ante la prueba, y luego el canto de gloria que produce la certeza de la vida en Dios.

### *El sufrimiento del suceso:*

“Oí, y se conmovieron mis entrañas. A la voz temblaron mis labios. Pudrición en mis huesos, y dentro de mí me estremecí.”

### *El canto de victoria*

“ Si bien estaré quieto en el día de la angustia. Cuando suba al pueblo el que lo invadirá con sus tropas. Aunque la higuera no florezca, ni en las vides haya frutos. Aunque falte el producto del olivo, y los labrados no den mantenimiento. Y las ovejas sean quitadas de la majada. Y no haya vacas en los corrales. Con todo, yo me alegraré en Jehová. Y me gozaré en el Dios de mi salvación. Jehová el Señor es mi fortaleza. El cual hace mis pies como de siervas, y en mis alturas me hace andar.”

### *El Sufrimiento y los Valores*

Finalmente, como hemos venido explorando, la ausencia de reafirmar los valores me introduce en el sufrimiento, pues no me deja desarrollar un carácter firme, ya que la Dignidad produce una estima fuerte, o la capacidad de confrontar los temores. La Integridad guía la Madurez o la capacidad de no culpar a otros por nuestras emociones. La Libertad o Sensibilidad, nos da la capacidad de escuchar y permitir las emociones ajenas, de esta manera tenemos una personalidad que:

- Confronta positivamente
- Se Comunica Efectivamente. La comunicación es una transacción emocional entre una persona madura que no culpa y una sensible que no bloquea.
- Escucha
- No Culpa
- No se hiere
- Perdona.

**Reflexión:** Qué interesante para mi vida, me he dado cuenta de que la personalidad o la presentación del Ser, se manifiesta por medio de los tres elementos que regulan mi comportamiento social, La Estima, La

Madurez, y la Sensibilidad, conformando así lo que llamamos el carácter, o sea, la manifestación emocional de mi comportamiento. Ahora puedo ver que la Dignidad me produce una estima fuerte, que la Integridad me da madurez, y que la Libertad me da sensibilidad, en otras palabras: los valores son los verdaderos forjadores de mi carácter.

**Decisión:** Al comprender todo lo anterior, me reafirmo en mi decisión de seguir creciendo en mi carácter, pues yo creía que eso lo era por razón de la formación que tengo; me dejé enmarcar en una definición de mi carácter, y me dije: “Soy así, pero ahora reconozco que puedo crecer, y al lograrlo, dejo atrás todo lo que implique un carácter desbalanceado”.

## ***Ejercicio***

**Meditación Personal:** Identifica las cosas con las que hiciste conexión, y qué ideas te surgieron.

**Reflexión Personal:** Analiza. Lo que puedes hacer con esas ideas

**Decisión Personal:** Toma la decisión de qué harás con ellas.

**Reafirmación.** Escribe una declaración de reafirmación.

**Grupo de Apoyo.** Identifica que ayuda necesitas, y quien te puede dar esa ayuda.

# CAPITULO X

# POR FIN HE APRENDIDO A CRECER

*El crecimiento es un proceso por el cual nos vamos renovando de día en*

***día, en el que cada situación presenta una oportunidad para verificar nuestra preparación o etapa de crecimiento, para enfrentarla.***

Cada uno de los valores de la Identidad nos lleva por un curso de crecimiento, para ir desarrollando nuestra identidad. El crecimiento va afectando cada una de las áreas de nuestras vidas que ahora están bajo el control de los valores. En las siguientes tablas se muestra el impacto que los valores producen en nuestras vidas. La primera columna destaca el valor, la segunda columna destaca el impacto de ese valor en nuestro carácter, en el que la estima es la manifestación de la dignidad en nuestro carácter; y la conducta es como ese desarrollo interior se manifiesta en nuestras relaciones, y el trato viene a ser una prioridad.

**Reactivos    Pensamientos    Emociones**  
**Deseos    Palabras**

Valor: Dignidad

Carácter:  
Estima

Conducta

**Ensamblaje**  
**Ser**  
**Reconocimiento**  
**que se ES.**

**Emoción:**

Amor

Manifestación de la Dignidad en el carácter, que permite confrontar los miedos y estímulos que podrían crear Codependencia

Positiva  
 Humilde  
 Considerada  
 Servicial  
 Comunicadora  
 Realista  
 Constructiva

Manifestación visible del ser en el hacer. Expresión del deseo y las palabras.

**Acción:**

Trato

Existe un ambiente de Motivación, donde se respeta el espacio emocional de las personas, y donde los miembros del equipo tienen aceptación de responsabilidad personal en el manejo de las emociones, y no se trata de herir a las demás personas.

Se respeta el espacio emocional de los demás.

Se provee para un ambiente seguro y de cooperación. Todo esto crea un ambiente donde se valoriza al ser humano, existe claridad y propósito...

La segunda tabla, sigue el mismo proceso. El Valor de la Integridad produce madurez en el Carácter, lo cual se manifiesta en las relaciones en una conducta de compromiso.

**Palabras**

Valor:

Carácter:

Conducta

## Integridad Pensamiento

**Mayordomía del Ser.**  
**Administración de la vida, las emociones y los recursos**

## Maduréz Emoción

### Armonía entre el Ser y el Hacer

Manifestación de la Integridad en el carácter, lo que permite no culpar, aceptar las emociones, y poder trabajar objetivamente con el estímulo.

- Responsabilidad
- Compromiso
- Cooperadora
- Flexibilidad
- Sincera
- Eficiente
- Dedicada
- Fidelidad
- Ética
- Equidad

## Acción

Manifestación visible del ser, en el hacer. Expresión del deseo y las palabras

### Compromiso el hacer

Ayuda a la aceptación de las personas, al manejo de las emociones, a la responsabilidad y la aceptación de retroalimentación. Provee para un ambiente de confianza. Es posible llegar a acuerdos, ya que la integridad es un apoyo al compromiso personal. Existe la responsabilidad compartida y existe fidelidad a los objetivos. Se hace más fácil la toma de decisiones. La madurez permite a los miembros aceptar la retroalimentación, se produce la **aceptación de la falta**, y facilita la acción que permitirá una negociación efectiva.

El tercer Valor es la Libertad, en el que el pensamiento es de respeto a la Dignidad, a la Integridad, y se tiene la sensibilidad de escuchar, pues la sensibilidad desbloquea las emociones reactivas.

## Valor: libertad

### Pensamiento

Valoración de la dignidad y la práctica de la integridad, en la que la obediencia y el respeto a los acuerdos son la máxima expresión de Libertad.

Carácter:  
Sensibilidad  
Emoción

### Responsabilidad de Escuchar.

Capacidad de permitir las emociones ajenas sin dejarse bloquear, y de reconocer la necesidad de desarrollo personal y de los demás.

Actuar de acuerdo a las reglas de convivencia, como parte intrínseca de la identidad.

- **Respeto**
- **Escucha**
- **Paciencia**
- **Comprensiva**
- **Auto-Control**
- **Tolerancia**
- **Buena Voluntad**

Conducta  
Convivencia  
Acción

Manifestación visible del ser, en el hacer. Expresión del deseo y las palabras.

Existe un ambiente de Motivación, en el que se respeta el espacio emocional de las personas, y los miembros del equipo tienen aceptación de responsabilidad personal en el manejo de las emociones, y no se trata de herir a las demás personas. Se respeta el espacio emocional de los demás.

Se provee para un ambiente seguro y de cooperación. Todo esto crea un ambiente en el que se valoriza al ser humano, existe claridad y propósito.

- **Buena Voluntad**



Es obvio que cuando no se tienen los valores ordenados, entonces todo lo contrario ocurre, vuelva y mire las tres figuras, y entonces puede escribir lo contrario.

Utilizando el esquema de Renovación del Pensamiento, Renovación de las Emociones, Renovación de los Deseos y Renovación del Habla, entonces se sigue el modelo de Meditación, Reflexión, Decisión, Reafirmación y Oración en las áreas que debo crecer.

El Valor de la Dignidad. Cuando ejercemos el Valor de la Dignidad, nuestra manera de pensar es impactada con una búsqueda de todo lo que es de virtud, todo lo que es de buen nombre. Eso hace que nuestras emociones sean impactadas con un sentimiento de amor, de fe.

## **CONCLUSION: ¡POR FIN SOY LIBRE!**

La historia del hijo pródigo, es una historia de encuentro de la identidad que produce liberación. El hijo lleno de deseos, de búsqueda de nuevas relaciones, de acomodarse a los valores normativos de la subcultura social, llegó a experimentar las heridas de la traición, el desamor y la violación de las expectativas, y ya en el fondo del sufrimiento, reconoce que es su incapacidad de valorar la Identidad lo que le ha llevado a esa vida de sufrimiento. Entonces decide rehacer su

vida, y se levantó, aceptó su posición y regresó al hogar.

Ya en el hogar, el padre le devolvió la Dignidad, lo vistió. Le devolvió la Integridad, le puso el anillo del poder. Le devolvió la Libertad y le puso calzado nuevos.

LEVANTATE, PORQUE EN TI ESTA TODO EL PODER PARA HACERLO. LAS EMOCIONES SEGUIRAN, EL SUFRIMIENTO SIEMPRE APARECERA, MAS CUANDO SE RECUPERA LA IDENTIDAD, ES COMO CUANDO SE NAVEGA EN UN RIO DONDE HAY MUCHOS RAPIDOS Y CURVAS, PERO CADA RAPIDO, CADA CURVA, PRODUCE LA DESTREZA PARA SEGUIR VIAJANDO.

LAS EMOCIONES DE LOS RAPIDOS Y EL SUFRIMIENTO DE LAS CURVAS, SE APRENDE A MANEJARLOS CUANDO SE VIAJA EN LA IDENTIDAD, ESO ES LO QUE ES DESARROLLO: **CRECIMIENTO**.

QUIEN TE HIZO TE EQUIPO PARA VIVIR, NO DEJES QUE QUIEN HA DEJADO DE VIVIR, TE ANULE LA FELICIDAD DE VIVIR. LA FELICIDAD NO ES AUSENCIA DE RAPIDOS, DE CURVAS, ES APRENDER A VIVIR, A PESAR DE LAS CIRCUNSTANCIAS.



# XI **APENDICE:**

## TABLA DE ELEMENTOS DEL DESARROLLO

Esta tabla está preparada de acuerdo al modelo Paulino, expresado en el libro de Efesios Capítulos 4 y 5, donde se examinan los elementos del desarrollo:

- a. Renovación del pensamiento,
- b. Renovación de las emociones,
- c. Renovación de los deseos, y
- d. Renovación de la palabra

Se establece que existen dos tipos de pensar, de emociones, de deseos, y de palabra, que son los afectivos que vienen de la Identidad, y reactivos que vienen de la supresión de la misma, y nos es causada desde afuera. En dicha tabla sólo se exploran los afectivos, pues se reconoce que los reactivos serían los contrarios.

Lo importante para la ayuda de terapia y de consejería, es que a base de un cuestionario, o a base de lo que la persona habla, se puede hacer una relación de esas expresiones y ubicar dónde está la persona, sí en la parte reactiva o afectiva. También la misma persona puede explorar y establecer metas de cambio.

Usted puede ahora ir a Efesios Capítulos 4 y 5, así como a otros libros de la Biblia, y llenar las dos tablas siguientes,

analizando cuáles son los pensamientos, emociones, deseos y palabras afectivas que ayudarán al crecimiento, y cuáles son pensamientos, emociones, deseos, y palabras reactivas que suprimen el crecimiento. Luego, utilice el proceso de Meditación, Reflexión, Decisión, Reafirmación y Oración.

Recuerde que esta es la forma en que se debe leer la Biblia para crecimiento interior.

## **CRECIENDO EN IDENTIDAD**

**Afectivos    Pensamiento    Emociones**  
**Deseos    Palabras**

**LO QUE DETIENE MI CRECIMIENTO**

**Reactivos   Pensamientos   Emociones**  
**Deseos   Palabras**

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

*Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:*



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



## INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>