

Integridad Emocional y Espiritual

La **CULTURA** en la que vivimos, marcada por profundas **turbulencias globales**, provoca con frecuencia un estado de **ESTRÉS CRÓNICO** que **deteriora el cuerpo, agota las emociones y sobrecarga la mente**.

Sin embargo, **el mayor enemigo** de nuestra **integridad emocional y mental** no es el **estrés**, sino las **FRACTURAS DEL ALMA**, que son la consecuencia de los **TRAUMAS** que hemos sufrido.

Dichas fracturas son las que nos hacen vulnerables a patrones tóxicos de **ABUSO, CASTIGO y DESCUIDO** hacia nosotros mismos. Los problemas emocionales y mentales, en la mayoría de los casos, **son un efecto de esos patrones**.

La **salud y enfermedad**, tanto **física** como **mental**, no son estados aleatorios sino la **consecuencia** de una red de **CIRCUNSTANCIAS, RELACIONES, EVENTOS y EXPERIENCIAS**. (Dr. Gabor Maté)

¿De Dónde Viene El Descuido Hacia Nosotros Mismos?

Alguien ha dicho: “**No puedes separar la BIOGRAFIA de la BIOLOGIA**”.

Los **TRAUMAS (heridas)** que hemos sufrido, y cómo los procesamos, son lo que:

- gobierna gran parte de nuestro **comportamiento**
- dan forma a nuestros **hábitos sociales**
- influencia nuestra **forma de pensar y responder**
- determina si nos **cuidamos o descuidamos a nosotros mismos**.

El **TRAUMA** es principalmente **lo que sucede DENTRO de alguien** como resultado de los **EVENTOS HIRIENTES** que le suceden; es una **LESIÓN INTERNA**, una **FRACTURA** o **DIVISIÓN del yo** (Dr. Gabor Maté)

- El trauma es una **LESIÓN EMOCIONAL** que se aloja en nuestro **sistema nervioso**, mente y cuerpo, que **dura mucho más allá** del incidente de origen, y que **se puede volver a activar en cualquier momento**.
- El **trauma** representa una **FRACTURA DEL YO**, y de su relación con el mundo.

*Santiago 1:8 (RV1960) El hombre de **DOBLE ÁNIMO** es **inconstante** en todos sus caminos.*

- Doble animo (dipsychos) = **dos espíritus**, dos mentes

El Problema del DOLOR y la VERGUENZA

El origen griego de "esquizofrenia" significa "mente dividida". La pregunta obvia es: **¿POR QUÉ UNA MENTE TENDRÍA QUE DIVIDIRSE?**

Porque solo así se **"COMPARTAMENTALIZA"** y se aísla el **DOLOR** y la **VERGÜENZA** que el trauma produce, separando lo bueno de lo malo, lo santo de lo contaminado, y lo aceptable de lo despreciable. Esta división del Yo alimenta el **AUTO-MENOSPRECIO, AUTO-CASTIGO Y AUTO-DESCUIDO.**

La Híper Responsabilidad como Paliativo

Los pastores y líderes, portan **una gran carga mental y emocional**, de la que rara vez se despojan debido a que enmascaran su necesidad con activismo. El grave **riesgo en el MINISTERIO** es que éstas **emociones tóxicas** se manifiesten como **HÍPER RESPONSABILIDAD.**

Esto puede provocar **ENFERMEDADES CRÓNICAS**, desde enfermedades auto-inmunológicas y problemas persistentes en la piel, migrañas, fibromialgia, hasta síndrome de fatiga crónica, y muchas otras afecciones.

COMPORTAMIENTOS DE HÍPER-RESPONSABILIDAD más comunes:

- **PREOCUPACIÓN COMPULSIVA** por las **necesidades emocionales de los demás**, mientras **se ignoran las necesidades propias.**
- **IDENTIFICACIÓN INTENSA CON EL PAPEL DE LÍDER ESPIRITUAL**, que impulsa a vivir enfocado en lo **EXTERIOR**, en un estado de "multitasking" exagerado, convencido de que se debe probar el valor propio haciendo y dando.
- **REPRESIÓN** del enojo justo, la ira santa, y el celo protector.
- **ACTUAR COMPULSIVAMENTE** en base a dos creencias: "**Soy responsable de cómo se sienten otras personas**" y "**nunca debo decepcionar a nadie.**"

Las **enfermedades crónicas surgen de un estado de represión emocional.** Muchos pacientes con **CANCER** presentan **PATRONES DE REPRESIÓN EMOCIONAL**, incluyendo ser "cooperativo y apaciguador, no asertivo, paciente, **represivo de las emociones negativas** (especialmente la ira) y obediente con las autoridades externas... (Dr. Lydia Temoshok)

La Promesa de Dios es Regresarnos a la Integridad.

Dios quiere ayudarnos a resolver los **eventos traumáticos** que hacen que uno **PIERDA LA FUERZA**, psíquicamente o físicamente, de una manera **persistente**.

*Jeremías 32:39-40 (RVC) Yo les daré **UN SOLO CORAZÓN** y un solo camino, para que me teman perpetuamente, para bien de ellos y de sus hijos. Haré con ellos un pacto eterno, y nunca dejaré de hacerles bien...*

La integridad se recupera con un **VENDAJE** que regresa el alma a su condición de **INTEGRIDAD**.

*Isaías 61:1 (RVC) El Espíritu de Dios el Señor está sobre mí. Sí, el Señor me ha ungido; me ha enviado a proclamar buenas noticias a los afligidos, a **VENDAR a los QUEBRANTADOS de corazón**, a anunciar libertad a los cautivos, y liberación a los prisioneros;*

Dios quiere ayudarnos a **resolver los eventos traumáticos** a través de una **revelación progresiva del CORAZÓN del Padre**, que **AMA, ACEPTA, y PERDONA**.

Cuando una persona experimenta la **GRACIA de Dios** y empieza a se **amada, aceptada y perdonada**, la herida causada por el abandono y el rechazo comienza a sanar. Su verdadera **IDENTIDAD en Cristo** comienza a manifestarse y puede finalmente ser libre.

Salmos 147:3 (NTV) Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.

Preguntas Útiles para el Proceso de Sanidad Interior

1. Qué dolor estás tratando de mitigar...

- ...sobre-ocupándote y sobre-comprometiéndote?
- ...cuidando a otros mientras te descuidas a ti mismo?
- ...buscando placer en los lugares equivocados?

2. De quién te desconectaste que estás...

- ...buscando identidad en tu ministerio y no en tu relación con Dios?
- ...anhelando intimidad con las personas incorrectas?
- ...temiendo perder el control?