



Heridas Emocionales

El alma sufre heridas

Todos tenemos un cuerpo para relacionarnos con el mundo exterior, para ver, escuchar, trabajar, pero tenemos también un alma que es nuestro ser interno, es nuestro yo, es una persona real que piensa, siente, llora y ríe; o sea, el ser psicológico interno.

Es precisamente en el alma donde las emociones se asientan. El reír, el llorar, el sentir, el expresar surgen de esta área.



Muchísimas personas el día de hoy transitan por este mundo heridas emocionalmente. Tú sabes que toda herida en el cuerpo: un accidente con una navaja o cuchillo, o una operación siempre o casi siempre dejará alguna huella.

Podemos decir que lo mismo sucede en el alma cuando hay heridas o situaciones emocionales que nos afectan. Cuando no sanan las cicatrices, éstas se convierten en heridas que frecuentemente están lastimando y causando dolor en la vida de millones de personas.

Experimentan diversos sentimientos como odio, rencor, deseos de venganza, tristeza, soledad, aislamiento, depresión, etc. Éstos son sentimientos que surgen por el hecho de haber sido agredidos alguna vez o haber sido objeto de alguna herida emocional que hoy ha ocasionado en las vidas una cicatriz emocional.

Heridas que lastimaron, heridas que traen desamparo, desgracia e impacto en las vidas de amas de casa, jóvenes y niños.

Ejemplos como estos suceden diariamente:

“Constantemente percibo el rechazo de mi hermana mayor; ella me hace sentir tan culpable sin haber alguna razón. Mi última experiencia fue cuando yo decidí celebrar el cumpleaños de mi hermano. Él cumplía 50 años y entonces mi esposo y yo fuimos a su hogar y celebramos su cumpleaños con él. Cuando

mi hermana mayor se enteró de esto, ella entonces me juró que no me hablaría y me dijo de palabrotas. No se ha molestado en estar conmigo desde entonces.”

Vemos que las relaciones interpersonales se afectan y dañan muchísimas veces. No sólo en este caso que acabamos de leer, en una familia; sino también diariamente en la vida. Las relaciones de trabajo, matrimoniales, de padres e hijos y entre amigos sufren y esto desarrolla heridas internas que cuando no son sanadas provocan sentimientos muy adversos en nuestra vida.

“Yo no puedo olvidar a mi hermana, la cual me ha lastimado tanto, sin embargo, escuché acerca del perdón, (continúa diciendo este testimonio) y estoy dispuesta a perdonarla. Me doy cuenta que el guardar resentimiento contra ella no sólo dañará mi vida, sino también mi familia y la vida de los demás. Y aunque a veces me siento tan enferma, tan cansada y pisoteada por ella, quiero experimentar la libertad y quiero ser sanada en mi interior de estas cicatrices emocionales.”

Estamos seguros de que la única forma en que esta persona puede ser realmente sanada es que ella experimente un perdón hacia su ser querido.

Heridas que no han sanado

Perdonar es algo que debemos considerar como parte de la vida humana. Parte de la población en este planeta está llena de sentimientos hostiles, agresiones, iras y contiendas, con daños que han recibido y que los expresan muchas veces a nuestras vidas. Esto puede dañarnos si no estamos dispuestos a perdonar.

Otro testimonio:

“Yo no puedo perdonar a mi cuñada porque nunca me felicita por las cosas maravillosas que suceden en mi vida. Una y otra vez han sucedido cosas muy bellas, mi compromiso, mi boda, el nacimiento de mis dos hijos que son preciosos. Todo esto ha sucedido sin que ella haya visto a mi hijo por seis años. No es que yo sienta celos de ella pero no puedo perdonarle que sea tan egoísta ya que viviendo en un pueblo tan pequeño, su egoísmo causa molestias en mi familia. Y no podemos

relacionarnos ella y yo, y siento que ella ha entrado en mi vida, pero para dañarme. No puedo dejar de pensar, a veces diariamente, en ella, me da dolor que sea una persona tan falsa, tan fingida, que hable a mis espaldas, que estorbe todo lo que yo quiero hacer, aún delante de mi esposo, y que nunca esté dispuesta a felicitarme por esos momentos maravillosos que he experimentado en mi vida.”

Pareciera algo muy simple este testimonio; sin embargo, expresa realmente lo que muchas personas sienten hacia otras. Es como si el hecho de que no te amen, apoyen o estén contigo en los momentos de felicidad o en los momentos de dolor, genere en tu vida un sentimiento adverso hacia esas personas.

Esta persona expresa que siente como si la otra persona se haya introducido en su vida y todo lo que hace es dañado y afectado por el recuerdo de lo que esa persona le ha hecho. Si tú observas, en este testimonio no vemos una agresión literalmente, no vemos un testimonio de una persona que haya sido abusada física o sexualmente, más bien vemos un daño emocional. Sus sentimientos y emociones fueron dañados porque su cuñada nunca la ha felicitado en los momentos más dichosos de su vida.

Ese alejamiento entre esta mujer y su cuñada, esa falta de cariño, de aceptación y afecto, esa falta de estar junto a ella en los momentos de felicidad es lo que está originando ese efecto doloroso en la vida de esa mujer.

¿Cuántas personas viven de la misma manera? Se sienten mal, sienten que las personas que les rodean (sus seres queridos, alguna cuñada, suegra o esposo) no son sinceros; son falsos, hipócritas, no saben amar, no saben reconocer los logros de otras personas, no saben animar, alentar, escuchar, no saben comunicarse, dar afecto y cariño a los demás.

Estas cosas nos pudieran parecer sencillas, pero para muchas personas son cicatrices emocionales. Son heridas que no han sanado, que están ahí y cuando viene el recuerdo de aquél daño recibido en la vida, es como si esas heridas dolieran y sangraran.

Heridas mortales en la familia

¿Cuántas veces vemos matrimonios destruidos o separados por causa del adulterio?

“Yo he estado con mi esposo durante quince años casada; sin embargo, me di cuenta que él tiene una

aventura amorosa fuera de mi matrimonio. Ellos, -él y su amante-, se han puesto de acuerdo en atormentarme, en quitarme los derechos de esposa. La amante de mi esposo se siente feliz porque mi esposo me golpea y no me hace caso. Ambos son inteligentes para engañar; manipulan, engañan y siempre están tratando de ver la manera de hacerme daño. No solamente han destruido mi matrimonio sino también la vida de mis hijos de once y tres años. Mi hijo de once años no aprueba las acciones de su padre con su amante.”

Vemos que en este testimonio, la causa de la herida es una **infidelidad matrimonial**.

¿Cuántos hombres y mujeres se sienten heridos, frustrados y con dolores innarrables, con pesadillas nocturnas, con alteraciones en su estado de ánimo y en su carácter y en su vida destruida por causa de una infidelidad matrimonial?



Esta herida es como un puñal que llevas clavado adentro, que cuando recuerdas lo que te hicieron, ese puñal se agita dentro de ti y ocasiona una herida mayor, un sangrado en tu alma. Es como si vivieras una vida llena de dolor al acordarte que has recibido. Y pareciera tan fresco el daño como si fuera el día de ayer. Aunque hubieran pasado muchos años, tienes tan fresco el momento de la herida porque no has sido sanado de esa cicatriz.

¿Cuántas heridas se provocan por la **violencia en el hogar**?

La violencia en el hogar es hoy en día causa principal de amargura, rencor y resentimiento en muchos niños y amas de casa. En varios países del mundo vemos muchas familias que han sido objeto de la violencia en el hogar generada por iras, contiendas, explosiones del carácter del hombre, abusos, golpizas, abusos sexuales hacia los niños, etc.

Vemos también cómo el alcohol, cuando se convierte en una adicción, transforma totalmente la personalidad, muchas veces volviendo a la persona agresiva. Esta agresión es disparada por el consumo excesivo de alcohol que lleva a las personas a cometer actos de violencia en el hogar.

¿Qué podemos decir de los **abusos sexuales**?

Recuerdo el testimonio de una joven. Ella narra que cuando tenía 6 años, su tío de 19 años, quién vivía cerca, abusó sexualmente de ella. Después ella lo contó a sus padres, pero no le creyeron. Ella empezó a odiar a su tío y cuando se mudaron lejos de él, esta jovencita de 9 años pensó que se acabarían los problemas. Sin embargo, empezó a tener pesadillas, a retraerse de los demás y cuando llegó a la adolescencia tenía escasos amigos en la escuela. A veces tenía que luchar contra una profunda decepción.

Ella comenta: *“Me sentía como que jamás sería amada por alguien, por lo menos no en la forma como yo quería.”*

El abuso sexual deja heridas profundas

¿Cuántos niños hoy en día son objeto de abuso sexual?

Según algunos cálculos, cada dos segundos un niño es maltratado sexualmente; más de una de tres mujeres adultas y uno de siete hombres adultos han sido maltratados sexualmente antes de los 18 años.

Un 85% de los crímenes reportados contra menores son crímenes sexuales. Se estima que por cada víctima reconocida, hay nueve que permanecen en el anonimato.

El investigador McDowell dice lo siguiente:

“Entre los efectos del abuso sexual, no sólo se encuentran los físicos y médicos, muchas veces hay transmisión de enfermedades sexuales, embarazos no deseados, heridas que se ocasionan en el cuerpo. Pero también hay sentimientos de culpabilidad. Las víctimas de abuso sexual tienden a tener un sentimiento de culpabilidad que las paraliza. En otras palabras, si las víctimas pusieron su confianza en su padre, tío o ser querido y de pronto son maltratadas sexualmente por ellos, sienten una profunda traición en sus vidas. Sienten que su cuerpo ha sido humillado y tratan de subsistir; sin embargo, no saben librarse de la culpa que esto ocasiona.”

“Me siento mal conmigo misma por haberme dejado que pasara.” Dice una niña de 7 años que fue abusada sexualmente. Está niña fue forzada a tener relaciones con un familiar, pero ella pensaba que ella era la culpable de eso.

¿Cuántos niños abusados llegan a la adolescencia con un sentimiento profundo de culpabilidad emocional, con cicatrices emocionales? Esto también trae vergüenza a la vida de las personas.

La vergüenza es la primera forma del sentimiento de culpa. Las víctimas a menudo describen su vergüenza con palabras como:

“Me siento sucia, repugnante y mala. Fui maltratada y violada siendo una niña de 11 años.” Dijo una víctima. *“Toda la vida me he sentido sucia, una basura que no vale nada.”*

¿Sabías tú que tales sentimientos son trágicos y comunes entre las víctimas del abuso sexual?

La persona abusada se vuelve agresiva, desconfiada de los demás, no sabe adaptarse socialmente, se vuelve retraída, quiere escaparse de casa y algunos muestran conductas criminales.

Depresión, ira, temor, ansiedad y además tendencias suicidas es lo que experimentan las víctimas.

Otras formas de abuso que pueden crear cicatrices emocionales es el **maltrato**. Son millones los niños maltratados y muchos de ellos mueren por esa causa. El abuso físico incluye todo acto que produce un daño y representa un riesgo sustancial de dicho daño.

Golpes, empujones, patadas, puñetazos. Muchos jovencitos son amarrados o encerrados bajo llave por comportamientos malos. A veces los niños son quemados con un cigarrillo encendido.

También podemos hablar del **abuso emocional** que ocurre cuando los niños y mujeres son culpados, menospreciados, atacados verbalmente. Por lo general, el abuso emocional es más difícil de identificar pero no por eso deja de ser abuso y hacer tanto daño.

El abuso emocional es cuando se incluyen palabras o actitudes con el intento de provocar a otras personas, deshonrarlas, avergonzarlas. Gritar, insultar, dar portazos, arrojar objetos, decir bromas de mal gusto diseñadas para herir, etc, son signos de abuso.

Vemos entonces que hay muchos recursos o formas en que los seres humanos podemos ser heridos, lastimados emocionalmente y no sabemos reaccionar ante tales agresiones. Y lo más seguro es que se irá deteriorando el estado emocional en nuestras vidas generándose dentro de nosotros agresividad,

desconfianza, ira, contienda, culpabilidad, odio, rencor, aborrecimiento.

Hoy hay muchísimas personas sufriendo cicatrices emocionales.

Faltas en los padres

Otra forma de herida emocional es la **negligencia de los padres para con sus hijos**. Es una forma de abuso considerada por los expertos como la más común de todas. Casi la mitad, 47%, de los casos verificados de abuso se deben a la negligencia en los Estados Unidos de Norteamérica.



40% de las muertes en niños se deben a la negligencia, 55% son debido al abuso físico y 5% a ambos.

¿A qué llamamos nosotros negligencia?

Es el hecho de que un padre o alguna otra persona responsable del niño no le brinda el cuidado necesario para suplir sus necesidades. El investigador Carl Wernicke define la negligencia como *el no brindar ni siquiera el cuidado mínimo de comida, ropa, techo, cuidado médico, educación y supervisión*.

Siempre hay ocasiones en que los niños dejan de comer una comida, visten ropa sucia o rota, van a la escuela con la nariz que les chorrea o sufren accidentes que hubieran podido ser prevenidos por los padres.

La negligencia involucra una falta de atención crónica repetitiva a las necesidades básicas del niño.

¿Cuántas personas se sienten hoy afectadas y llevan heridas internas que han sido ocasionadas por diferentes formas de agresión?

Los niños que se han criado en un hogar abusivo, aún siendo ellos mismos las víctimas, imitan la conducta abusiva al llegar a ser adultos. Algunos padres que abusan de sus hijos se sienten desconcertados y sorprendidos por alguna acción de sus hijos y explotan en una ira que toma por sorpresa a los niños y genera heridas profundas.

“Le dije a mi esposo que no tomara más alcohol en la casa porque mis hijos lo ven y no es bueno para

su futuro. Lo que él hizo fue emborracharse fuera del hogar y al llegar de su trabajo siempre llega tarde, muy noche. No cena con los niños. Los niños preguntan donde está papá, por qué no llega a la casa. Y cuando llega a la casa hay golpes, malas palabras y agresión hacia mis hijos.”

Casos como estos inundan nuestros hogares junto con la infidelidad matrimonial.

“Estoy casada y con dos hijos preciosos, uno de 8 y otro de 4 años. Mi esposo y yo éramos muy felices criando a nuestros hijos. Pero algunos meses atrás mi esposo dejó el hogar y se fue a vivir con su amante y esta tratando de buscar el divorcio. Mis hijos preguntan, lloran y desean que su padre esté en casa. No sé que respuesta darles, me siento desesperada.”

La medicina más eficaz: el perdón

¿Cuál es la respuesta para que esas heridas emocionales sean sanadas? El perdón.

El perdón es algo con lo cual debemos aprender a vivir, es una actitud que debemos tomar en la vida porque en este mundo las relaciones pueden dañarse, puedes recibir distintas heridas de distintas maneras y ser afectado.

Lo contrario al perdón es el odio. Solamente los hombres que están llenos de compasión serán capaces de perdonar el daño que han recibido. Cuando no perdonas es como si llevaras una llama interna que se enciende frecuentemente y que va quemando y destruyendo tus emociones.

El miedo y el odio son muy cercanos. Cuando tú odias a una persona que te ha lastimado y cuando no puedes verla, cuando esa persona se ha involucrado tanto en tus sentimientos de tal manera que influye en tu mente, tienes pesadillas, recuerdas el pasado. Eso es odio y amargura. Pero también sientes miedo al encontrarte con la persona. Te vuelves una persona atrapada por el miedo.

A veces sientes inquietudes excesivas, fastidios. A veces te vuelves quejoso, te enojas e irritas. Sientes dolor ante una pérdida, sientes angustia, congoja. Sientes que tu alma grita con dolor, sientes como si el alma se te rompiera en mil pedazos. Esto es porque llevas dentro de ti odio, rencor o amargura.

La escritura dice en Proverbios 14: 13: *“Aún en la*

risa tendrá dolor el corazón.” Y aunque puedes experimentar alegría y momentos de gozo, muy en el fondo de tu corazón siempre vuelve el recuerdo del daño que has recibido. El miedo a recordar las cosas y enfrentarte está ahí.

A veces el dolor puede ser extremo. A veces el dolor es ocasionado por la pérdida de amigos, por el infortunio o desventura, por un fracaso económico, por la traición de algún socio en tu negocio, por la falta de provisiones, por la calamidad que viene sobre tu vida. Por algo que te aflige o por las deudas económicas.

Job 15: 24 dice: *“tribulación y angustia le turbarán y se esforzarán contra él como un rey dispuesto a la batalla.”*

¿Vives tú en tribulación? ¿Vives en angustias?

Cuando no perdonas y estás dispuesto a olvidar el daño recibido de corazón, la tribulación y angustia se esforzarán contra ti tal como un rey cuando está dispuesto a la batalla.

Cuando hay guerras, tú sabes que ambos ejércitos se disponen a la batalla y hay ataques continuos de una parte y otra. Así también la tribulación, es decir, la angustia y el dolor, te estarán aterrizando.

Vencidos por el dolor

¿Cuántas personas son vencidas por esos sentimientos de dolor y se hunden más emocionalmente y llegan a experimentar trastornos como la depresión, ansiedad o esquizofrenia?

Es como si una raíz fuera creciendo y se convirtiera en un árbol e invade todo tu ser interior y afecta lo que haces. Te estorba y molesta. Esa es la raíz de amargura.

Para muchos, la palabra amargura significa una persona que no se divierte, que no pasea y ríe.

Las Sagradas Escrituras nos enseñan en Hebreos 12:15: *“Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios, que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe y por ella muchos sean contaminados.”*

Los sentimientos heridos se convierten en cicatrices que no sanan y entonces se arraigan; se vuelven árboles que crecen en nuestro interior pero que llevan muy mal fruto y que destruyen el buen fruto.

Cuando brota la raíz de amargura y por ella muchos son contaminados, (tus hijos, esposo y los demás).



Cuando no perdonas el daño recibido, afectas a otras personas. Esto se refleja en enojos, contiendas, amarguras contra otras personas, calumnias, o el deseo de ver sufrir a la persona

que te ha hecho daño. Piensas mal de los demás, te puedes volver muy irritable, etc. A veces no te sientes contento con la situación presente que vives o hay ingratitud en tu corazón junto con quejas y molestias.

Maldices, hablas chismes, te quejas o difamas a las personas que te han lastimado. Y surge en tu vida desconfianza y el temor a ser rechazado. A veces sientes temor hacia otras personas sin algún fundamento. Te vuelves tan vigilante de que no quieres volver a ser engañado.

Cuando no perdonas de todo corazón, recuerdas lo que te hicieron. Te cuesta trabajo pasar por alto las ofensas, te es difícil expresar afecto a tu esposa o hijos y a demás seres queridos. Te es difícil recibir o prestar ayuda.

Si quieres ser libre de todo esto es importante que estés dispuesto a perdonar con todo tu corazón.

Cuando se desarrolla la amargura, te vuelves muy sensible a algún comentario verbal. A veces, por ejemplo, te quejas porque no ves en tu esposo cooperación. Esas son evidencias claras de que en tu vida no has perdonado el daño que has recibido.

Muchas mujeres se sienten frustradas porque sus esposos no cooperan económicamente. Esto es una plaga que está afectando a muchas familias porque los hombres gastan el dinero en alcohol, en mujeres, con los amigos. Esto hiere y lastima tanto que hasta produce un estrés incontrolable en la vida de las mujeres e hijos.

¿Cuántos niños y adolescentes viven desamparados?
¿Cuántas mujeres viven sin el respaldo de sus esposos para gobernar sus hogares?

El perdón es la cura para muchísimas heridas emocionales. Porque si no perdonas es como si trajeras un veneno dentro de tu corazón que está afectando tu vida en lo emocional, en lo físico y en lo

espiritual.

¿Cuántas enfermedades como la colitis, la presión alta, úlceras, artritis, neurodermatitis, enfermedades del corazón, son el resultado del resentimiento?

El no perdonar es conducir tu vida para que la controle el odio. ¡Qué horrible es esto!

Nunca termina el túnel de la desesperación. Eres devorado por esos sentimientos como si fueran sanguijuelas que están chupando la sangre de tu alma, que carcomen y pudren tus emociones.

Necesitas libertad

Jesucristo sabía que una de las grandes necesidades del ser humano para poder ser libres, para poder experimentar el perdón mismo de Él, era la necesidad de perdonar.

Mateo 6: 12 dice: *“Y perdónanos nuestras deudas como también nosotros perdonamos a nuestros deudores.”*



Muchas personas viven lejos de Dios como si hubiera una gran división entre Dios y ellos, como si hubiera una gran división entre la paz y el amor de Dios, y esos corazones heridos y resentidos que

no desean perdonar están atrapados en el odio. Una gran división existe.

El mismo Señor Jesucristo continúa diciendo en Mateo 6: 14 y 15: *“porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial. Mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas.”*

Muchas personas se sienten hoy tristes, solas y abandonadas. Experimentan sentimientos adversos en sus vidas; sentimientos de culpa, frustración, desasosiego, inquietud interna. Aún en la risa tienen dolor en el corazón.

Perdonar es importantísimo. Es olvidar el daño recibido, es estar dispuesto a no tomar en cuenta el daño que te han hecho. Depende de ti.

Está en ti el poder de la voluntad para decir hasta aquí, ya basta, ya no voy a guardar más odio contra

esta persona.

Jesús hoy te llama a perdonar, a ser libre. Te dice que si tú perdonas entonces tu Padre celestial te perdonará a ti todas tus ofensas. Pero si no perdonas habrá una gran distancia entre tú y Dios y eso solamente agravará más tu condición.

La esperanza para salir de toda esta situación está en Cristo Jesús el cual, cuando vea tu corazón dispuesto a perdonar te dará el poder para ser libre de ese rencor. Sentirás cómo, al poner tu confianza en él exclusivamente, encontrarás una paz, armonía, gozo verdadero que siempre estará acompañándote. Esos sentimientos de sufrimiento y angustia desaparecerán de tu vida.

Por eso es importante que tu confianza sea en Cristo Jesús. Que Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com