

Concordia Seminary - Saint Louis

Scholarly Resources from Concordia Seminary

Matrimonio y familia

Recursos en español

5-1-1995

Terapia del corazón

Marcos Kempff

Concordia Seminary, St. Louis, kempffm@csl.edu

Follow this and additional works at: https://scholar.csl.edu/matrimonio_y_familia



Part of the [Practical Theology Commons](#)

Recommended Citation

Kempff, Marcos, "Terapia del corazón" (1995). *Matrimonio y familia*. 12.

https://scholar.csl.edu/matrimonio_y_familia/12

This Article is brought to you for free and open access by the Recursos en español at Scholarly Resources from Concordia Seminary. It has been accepted for inclusion in *Matrimonio y familia* by an authorized administrator of Scholarly Resources from Concordia Seminary. For more information, please contact seitzw@csl.edu.



TERAPIA DEL “CORAZÓN”

*Un método práctico para sanar
“corazones rotos y heridos”*

En las Sagradas Escrituras se nos dice que debemos llorar con los que lloran, acompañar en la cura a los enfermos, ayudar a los pobres y cargar sobre nuestros hombros las penas pesadas de los demás. En resumen, se nos dice que debemos amarnos unos a otros suficientemente como para involucrarnos en sus pruebas y tribulaciones, y ayudar a los niños y a los ancianos así como también a los que sufren por el dolor de un divorcio, a causa del abuso infantil o por el alcoholismo, entre muchas otras dificultades. Es por esta clase de amor que los Cristianos sobresalen en un mundo egoísta.

Sin embargo, es precisamente en este punto que la Cristiandad o se convierte en una fuerza dinámica que puede cambiar las vidas o se vuelve débil, como un ritual vacío que descansa sobre las bases de unas viejas tradiciones que de algún modo han perdido su significado. Los docentes y consejeros Cristianos que enseñan las verdades Bíblicas sin poner énfasis en su aplicación práctica en la vida cotidiana pasan por alto el punto central del Evangelio.

Aunque muchos de nosotros estamos de acuerdo en principio de que la fe en Dios sin obras está muerta, permanece el hecho de que para muchas congregaciones Cristianas el llamado para llevar sobre nuestros hombros las cargas de los demás, apenas es escuchado. De hecho, a menudo podemos ser los más duros con aquellos que tienen más necesidad, ocasionando que algunos acusen a los Cristianos de ser únicos en su tendencia a “disparar a sus propios heridos.” Piense en las crisis y las tragedias; en la joven mujer que se practica un aborto, o el hermano que está bajo la influencia de las drogas, o el que está luchando por definir su identidad sexual. El apoyo genuino como una expresión de amor Cristiano a menudo hace falta precisamente en el momento en que la aceptación incondicional pudiera causar el mayor efecto.

En la otra cara de la moneda, está la falta de disposición por parte de muchos Cristianos para arriesgarse a compartir problemas con otros en la iglesia por temor a las críticas, a los chismes o hasta ser rechazados. Muchos tienden a ocultar de la vista de otros su dolor más profundo y sentido, no confiando suficientemente en los otros para no hacerse vulnerables ante ellos si piden

consuelo. Muchos tienden a ocultar de la vista de otros su dolor más profundo y sentido a causa de una crisis, no confiando lo suficientemente en los demás para no hacerse vulnerables ante ellos si piden consuelo y apoyo. Por ejemplo, se estima que cerca del 30% de las mujeres y posiblemente hasta un 25% de los hombres en América Latina han experimentado una variedad de acoso sexual en su niñez y juventud. Aunque entre los Cristianos muy rara vez se discute acerca del dolor y la ira que son a menudo las consecuencias de tales experiencias, la amargura y el dolor yace debajo de la superficie oculta a la vista, cobrando su “peaje diario” del individuo a través de algún problema físico o emocional. Algunas veces la persona tratará activamente de bloquear el evento o de superar el dolor sólo con su pura fuerza de voluntad.

Desafortunadamente, esos esfuerzos usualmente fracasan, creando un sentimiento de profunda inquietud causado por una herida sin sanar, miedo o ira. Él o ella se convierte en prisionero de eventos del pasado, y está consciente que debe haber algo mejor en la vida pero es incapaz de alcanzarlo. Para esas personas la alegría y la paz que deben fluir fácilmente de nuestra fe Cristiana son algo que sólo algunos pueden experimentar.

Cuando una persona ha madurado como Cristiano, estas crisis del pasado que están sin resolver parecen desaparecer por un rato, pero pueden comenzar a emerger a medida que pasa el tiempo. El problema entonces “envenena” a la persona, creando en ella una especie de doble vida si no hay una manera de resolver el problema. El resultado es que la persona se siente insegura con respecto a confiar los detalles a alguien de confianza. Por una parte, está el desarrollo de la fe Cristiana y por el otro el asunto doloroso inconfesado. Estas dos fuerzas coexistentes en el mismo individuo, crean culpa y un sentido de indignidad que lo alejan del gozo de su salvación.

Esta condición prevalece mucho más de lo que comúnmente se piensa, ya que su propia existencia exige que se oculte, particularmente de la vista de otros. Sin embargo, los efectos colaterales de los daños emocionales en el “corazón” del individuo son a menudo notorios para los miembros de la familia y pueden tomar dos formas.

1. En **primer** lugar, la persona tiende a echar “sapos y culebras” por la boca o a reaccionar exageradamente ante eventos de menor importancia. Para el observador, esta respuesta emocional, bien sea de ira, miedo o dolor, parece ser demasiado intensa dadas las circunstancias.

2. En **segundo** lugar, la persona cae consistentemente en el mismo comportamiento negativo, él o ella a menudo se arrepienten siempre y se encuentran muy motivados para cambiar, aunque aparentemente es impotente para hacerlo excepto por breves períodos de tiempo y con gran esfuerzo el cual ocasiona mucho desgaste.

En cualquiera de los dos casos, el comportamiento contraproducente muchas veces continúa con gran consistencia por años, a pesar de las buenas intenciones, las condiciones favorables o aún las serias consecuencias. Es durante esta situación aparentemente sin esperanza que el enfoque Bíblico, la así llamada **terapia del “corazón”**, puede ser efectivo para traer sanidad emocional y espiritual a los “corazones” atribulados. Puede proporcionar a la gente un camino de problemas relativamente menores (tales como una irritación oculta o celos) para encontrar la paz interior, a veces sin la ayuda de los demás, y proporciona a los problemas más intensos, un claro

enfoque que da un sentido de dirección tanto a la persona atribulada como a aquellos que están dispuestos a formar parte del tratamiento.

En esta discusión cuando hablamos de “corazón” nos referimos al “sitio profundo” donde se asientan nuestras emociones. Estas emociones, bien sean de dolor, temor o ira, tienen el poder de influenciar fuertemente nuestra conducta de una manera negativa si se les niega la expresión normal en el momento apropiado. Las emociones de amor, alegría y paz a menudo se suprimen cuando una o más de las tres (causada por un evento traumático no resuelto) comienzan a crear presión dentro del individuo.

El objetivo de la **terapia del “corazón”** es el de colocar a nuestras seis emociones humanas básicas (amor, alegría, paz, dolor, temor o ira) en un justo balance para que el individuo sea libre de responder espontáneamente y de manera apropiada todos los días a medida que ocurren los diversos eventos. Nuestro maquillaje emocional está diseñado para responder rápidamente a los eventos diarios, a fin de ayudarnos a vivir una vida plena y productiva. Las emociones que tienden a atascarse como resultado de una crisis o series de eventos traumáticos, crean un clima emocional interno artificial que ocasiona tensiones y estrés que, si es lo suficientemente intenso, muchas veces resulta en enfermedad física o angustia emocional.

Los resultados de los sentimientos de dolor, miedo o ira no resueltos son vistos comúnmente en el consultorio médico. Muchos estudios médicos citan al *estrés* como la causa principal de aproximadamente el 80% de todos los problemas tratados por los médicos. Usualmente la palabra *estrés* es usada como un término más aceptable socialmente para designar al dolor, el miedo o la ira que no se ha resuelto y que se ha intensificado durante un período de tiempo. Al menos que el tratamiento se concentre en el origen emocional no resuelto del problema físico, lo más que se puede esperar es una reducción temporal de los síntomas.

Los problemas emocionales importantes tales como la ansiedad, la depresión y la psicosis también pueden ser resultado de estos sentimientos sin solucionar que se han enterrado profundamente en el individuo. El abuso de las drogas, el alcoholismo y el abuso infantil, los cuales pueden tener efectos negativos a largo plazo en la víctima, así como también en sus seres queridos, son a menudo impulsados por la intensidad de estas emociones que no se han curado.

Jesucristo dedicó mucho tiempo de Su vida enfatizando la importancia de un “corazón” justo porque Él sabía que la condición de nuestro “corazón” es crucial para que tengamos vidas felices y productivas o vidas de miseria y desesperación. Como Él nos ama, a Él le duele cuando nos herimos. Él quiere que nuestro “corazón” esté en justo balance con nuestras seis emociones básicas para que podamos vivir la vida plenamente que Él puede darnos por medio de Su amor y perdón. Él no quiere que nos volvamos lisiados por las que de otro modo serían emociones normales de dolor, temor o ira. Cuando esto ocurre, Él nos instruye en cuanto a la forma de curarnos mutuamente y fortalecer así a Su Iglesia.

Al igual que con todos los aspectos de la vida Cristiana, el principio de la sanación emocional es fácil de comprender aunque los individuos encuentren difícil su implementación debido a la naturaleza y la intensidad del trauma original. Por lo tanto, debemos tratar siempre de ser amables, pacientes y comprensivos con un amigo que esté sufriendo las consecuencias de

poderosas emociones sin resolver. Una mera referencia rápida a unos cuantos versos Bíblicos, aunque sea con buenas intenciones, pueden ser percibidos como crueles y desconsiderados por la persona que sufre.

El problema puede parecer fácil de resolver por el observador casual, pero la intensidad y profundidad de la emoción es sentida sólo por la persona que sufre por causa de sus efectos. Hay que tener cuidado de evitar juzgar las motivaciones e intenciones de la persona que sufre si las cosas parecen ir más lentamente de lo esperado. No hay nada más cruel que comenzar a ayudar a alguien y luego retirar la ayuda prematuramente porque las cosas no van tan bien como las planeamos.

La etapa preliminar

Cuando sentimos que estamos siendo guiados a ayudar a alguien quien sospechamos tiene necesidad de la terapia del “corazón” hay una etapa preliminar que tiene que ser empleada primero. Plantea tres preguntas que deben ser respondidas con un “sí” antes de que usted pueda proceder. Estas preguntas son:

1. *¿Está usted consciente de tener un problema?*
2. *¿Quiere hacer algo al respecto?*
3. *¿Le gustaría que le ayudase con el problema?*

Muchas veces suponemos que un individuo que tiene una necesidad o un problema obvio, está consciente de que tal problema existe. Puede que ésto no sea cierto y ninguno de nosotros podamos vernos como nos ven los demás. Esto se debe a que queremos ver que estamos bien. Tenemos la tendencia a pasar por alto nuestras deficiencias mientras que percibimos con bastante claridad las deficiencias de los otros. Por eso, antes de ser capaces de ofrecer ayuda, tiene que haber allí una especie de reconocimiento de la propia persona que tiene un problema y necesita asistencia.

Sin embargo, sólo porque una persona reconoce que tiene un problema no es garantía de que quiera hacer algo al respecto. De hecho, en muchos casos una persona puede estar contenta con estar atada a un problema familiar en lugar de resolverlo y correr el riesgo de cambiarlo por otro menos familiar y potencialmente peor. A pesar del efecto negativo que acarrea el problema a nuestra vida diaria, el prospecto de cambiar puede ser aún más aterrador para el individuo, y es por ende algo que debe evitarse a toda costa.

Finalmente, sólo porque la persona reconoce que tiene un problema y quiere hacer algo al respecto, no significa que él quiera que usted le ayude con el problema. Esto puede ser un golpe para su ego pero ciertamente es un hecho que tiene que enfrentarse de manera madura y honesta. Puede ser que la persona quiera manejarlo por sí sola o elegir a otra persona para que le ayude. Así es como debe ser, porque las emociones más profundas de una persona son un asunto privado y deben ser respetadas.

Es un honor que se nos permita dar una ojeada al “corazón” de otro, y a menudo es una experiencia conmovedora. La persona tiene que habernos invitado voluntariamente y no ser forzada o intimidada. Esto sucede cuando una persona baja la guardia y confía que el privilegio

será respetado. Es por eso que las Escrituras nos dicen que nos confesemos mutuamente nuestras debilidades, temores y problemas pero que evitemos el chisme y la conversación ociosa.

Por ejemplo, cierto número de Cristianos que procuran abrirse los unos a los otros en un grupo de estudio Bíblico hogareño, se arriesgan a una humillación potencial, al bochorno y al rechazo cuando revelan problemas personales. Por lo tanto, resulta esencial que el grupo permanezca vigilantemente en oración para no dejar que información del prójimo que produzca viva sensibilidad sea utilizada de manera hiriente. Muchas veces es en este mismo punto en el que una congregación Cristiana se hace fuerte o débil. Una congregación pasiva y superficial es frecuentemente una en la cual existe un deseo de verse bien el domingo por la mañana y poco deseo de darse apoyo emocional mutuo durante el resto de la semana.

La *terapia del “corazón”* supone que, con pocas excepciones, la sanación de heridas emocionales profundas es posible sólo a través de la ayuda de otra persona con mucha sensibilidad, bien sea un trabajador de la iglesia, un laico o profesional del servicio de salud mental. Fuimos creados para vivir en confraternidad con Dios y en armonía con el prójimo. Es por eso que Cristo afirma que sólo se requiere de dos cosas para vivir una vida plena y feliz: amar a Dios y amar al prójimo como a uno mismo. Él quiere que nos ayudemos los unos a los otros y especialmente con los problemas del “corazón”, ya que esa es la parte nuestra que mueve y motiva la mayor parte de nuestra conducta, y a veces toda nuestra conducta.

En Proverbios leemos: *“Confíen en el Señor con todo su “corazón” y no confíen sólo en su propio entendimiento.”* Si nuestro “corazón” está lleno de Su amor, gozo y paz, estamos mejor equipados para manejar las pruebas y los retos de la vida. Si nuestro “corazón” está dominado por algún dolor no resuelto, temor o ira, nos volvemos vulnerables ante toda clave de problemas físicos, sociales, emocionales y espirituales.

No trate de apresurarse durante esta etapa preparatoria. Estas tres preguntas preparatorias deben ser contestadas de manera afirmativa bien sea inmediatamente después de formularlas, o después de un extenso período de cuidados y atención en los cuales la persona llega gradualmente a entenderse y le reconoce a usted como a una persona en la que se puede confiar, en que no la va herir o rechazar. Particularmente, después que ha sido herido, la apertura del “corazón” de uno es un riesgo mayor para la persona y nunca se hará sin haber sido considerado seriamente. De hecho, no es simplemente un asunto de pensamiento consciente porque involucra bajar varias defensas sentidas en el “corazón” que no responden tan rápidamente como nuestra mente.

El posible ayudante es evaluado por un sentido de alerta más profundo que estudia muy cuidadosamente su confiabilidad, amor y aceptación antes de abrirse y arriesgarse a más traumas emocionales. La etapa preparatoria forma las bases a partir de las cuales puede proseguir la terapia. Si no se contesta afirmativamente cada pregunta formulada, los esfuerzos posteriores para ayudar a alguien con un “corazón” herido serán difíciles, sino infructuosos.

Cuando una persona necesitada acude a un profesional de salud mental, estos pasos preliminares se resuelven durante la primera o la segunda sesión. Pero los consejeros Cristianos que puedan tener fuertes cualidades personales que se presten para este tipo de implicación con

otros, tendrán que ser cuidadosos y asegurarse de que estos pasos preliminares sean cuidadosamente considerados.

En caso de que la persona no esté lista para responder a estas tres preguntas con un “sí”, no todo está perdido. Usted puede sentir que lo indicado es tener un acercamiento menos intenso. Esto puede involucrar algunos esfuerzos para reducir la incomodidad de los síntomas del problema subyacente. Estas medidas más acordes con el momento pueden aún tener un efecto positivo. En algunos casos la ayuda temporal es todo cuanto es aceptado. No se desaliente si la persona todavía no está dispuesta a ir con usted todo el camino - el de compartir su dolor.

Nuestros esfuerzos iniciales más superficiales para reducir los síntomas pueden pavimentar la vía para un futuro deseo de ser sanado más completamente. Esa también puede ser la manera que tiene esa persona de probar cuan confiable es el sanador potencial, de modo que sea fiel con las pequeñas cosas y a usted se le confiarán cosas más grandes después.

Tres pasos hacia la sanación emocional

Una vez tomados los pasos previos y usted siente que la persona está lista y dispuesta a dejarse ayudar, usted puede proceder con las tres fases principales de la *terapia del “corazón”*. Anime a la persona a que:

1. *Cuente la historia relacionada con el evento traumático.*
2. *Expresé las emociones conectadas con el evento.*
3. *Perdone y acepte a la persona o circunstancias que crearon la situación dolorosa.*

Estos tres pasos generalmente seguirán ese orden ya que usualmente es más fácil compartir verbalmente lo que ha ocurrido que expresar realmente las emociones o finalmente perdonar a la persona (o personas) responsable. A veces las emociones conectadas al evento traumático, como en el paso dos, son expresadas libremente mientras la causa aún permanece oculta o ciertamente olvidada. En cualquier caso, las dos primeras etapas el último paso del perdón.

Primera fase

La primera fase involucra oír la historia que la persona tiene que contar y que describe la crisis que causó el daño original en el “corazón”. En el caso de algún evento traumático, ésto usualmente involucra a los padres, hermanos o parientes cercanos, ya que las personas más capaces de causar daño a nuestro “corazón” son aquellas que están más cerca de nosotros. El daño puede haber sido hecho a propósito, accidentalmente o en condiciones abusivas dirigidas hacia otra persona. El evento traumático pudo haber sucedido en la infancia antes del desarrollo de las habilidades de lenguaje, y por ende haciendo difícil que la persona pueda describir con palabras los sentimientos y los eventos.

En esta etapa buscamos tres cosas:

1. *Un evento que causó dolor, temor o ira bien haya sido a propósito o accidentalmente.*
2. *Una incapacidad o falta de oportunidad en el momento para expresar íntegramente y compartir la emoción con otros.*
3. *Evidencia de que la emoción se ha atascado de alguna manera en su “corazón” en ese momento y ha estado acechando desde entonces a través de sus reacciones a los eventos.*

Por ejemplo, una persona que haya sido asustada cuando niña no podía expresar adecuadamente el temor en el momento y en consecuencia desde entonces se asusta con gran facilidad por varios eventos menores. Lo peor sobreviene cuando esta persona reacciona exageradamente y de manera consistente ante estos eventos, revelando una sensibilidad emocional subyacente ante un evento de la niñez que jamás ha sanado. Es como si el “corazón” aún estuviera “sangrando” y que los eventos actuales tocasen la herida causando más temor de la que amerita la situación en sí.

Muchas veces resulta útil conseguir las observaciones de otras personas, así como también las de la persona a quien se está ayudando. Ver el evento desde dos o tres puntos de vista diferentes siempre es mejor que desde uno solo. No obstante, esto sólo debe hacerse con el permiso del individuo. Los padres son muy útiles con respecto a ésto, porque probablemente ellos estuvieron allí cuando tuvo lugar el evento traumático (o series de eventos).

Cuando esté escuchando la historia, no se deje distraer con problemas actuales, excusas o culpar a otros. Todo eso sirve para cubrir el evento original de la infancia, el cual puede ser demasiado doloroso de recordar o de compartir con usted. Sea cortés al escuchar los problemas actuales o preocupaciones, pero busque siempre el problema subyacente, o denominador común, por así decirlo. Busque evidencias de heridas profundas, miedo o ira y gradualmente guíe la conversación alrededor de lo que causó la emoción tan fuerte.

Este primero paso se puede realizar durante una sesión mientras se toma café o puede tomarse un año o más, dependiendo de las circunstancias. Cuando el individuo le haya contado su historia y sabe que usted sabe lo que sucedió puede proceder con la fase dos, que implica compartir la emoción conectada con el evento traumático o eventos.

Segunda fase

Compartir la emoción puede significar llorar, gritar o demostrar ira; cualquiera que sea la expresión, ésta siempre estará relacionada con la herida emocional. Probablemente habrá una fuerte resistencia a hacer esto ya que la persona puede haber pasado muchos años encerrando la emoción dentro de sí misma. Usualmente es mucho más fácil expresar verbalmente un evento doloroso que compartir la emoción conectada a este. Cuando expresamos nuestras emociones nos volvemos más vulnerables y en consecuencia más defensivos.

Puede ocurrir que una persona intelectualmente quiera compartir la emoción pero su cuerpo no lo permite (“las lágrimas simplemente no brotan”). Si esto sucede, se requerirá de mucha paciencia. Pueden pasar semanas, meses y hasta años para que las emociones profundamente reprimidas o suprimidas comiencen a salir a flote gradualmente. Esta es una etapa crucial que debe ser manejada con amor y paciencia porque el abandono, las críticas y la impaciencia pueden hacer que en este punto esas emociones sean empujadas a un sitio mucho más profundo y la persona jamás se arriesgará a expresarlas de nuevo. El problema quedará y la emoción continuará ejerciendo el control sobre el comportamiento diario de la persona.

El objetivo al expresar las emociones que rodean al evento original no es el de liberarse de la ira, el miedo y el dolor como si las vaciáramos de una jarra. Las emociones fuertes cuya expresión normal ha sido negada por mucho tiempo jamás pueden usarse o gastarse porque son

alimentadas por un fuego emocional que se encendió años atrás. El muy usado consejo de “sacar fuera nuestra ira” es bueno sólo hasta cierto punto. Puede aliviar temporalmente algo de la presión interna pero nunca se irá completamente porque la causa original del dolor no ha sido resuelta. Lo importante aquí es compartir el agobio emocional con alguien que nos aprecie y en quien se pueda confiar para que nos guíe hasta la sanación emocional. Por lo tanto, en este paso, como se ha dicho antes, lo importante es una comunicación apropiada entre dos personas que se interesan la una en la otra.

Después de haber fortalecido la relación por el hecho de relatar la historia y compartir las emociones que surgen de ésta, pase a la siguiente fase.

Tercera fase

La tercera fase implica perdonar y aceptar a la persona o circunstancias que en primer lugar causaron la herida. El perdón debe venir del “corazón” y ser sincero, no una expresión superficial de perdón. El perdón sincero representa un acto de amor hacia la persona que causó la herida. Puede llegar a requerir de un acto de amor hacia un enemigo de mucho tiempo, o alguien ya fallecido. En este contexto, y de buenas a primeras, el perdón puede parecer como algo muy tonto, o cuando mucho, un mal consejo; también puede parecer como una sugerencia bastante superficial y risible si la persona herida tiene dudas con respecto a la sinceridad de la persona que hace la sugerencia.

Sin embargo, si las dos primeras fases han sido trabajadas con paciencia, respeto y cariño, la sugerencia de perdonar tiene credibilidad debido a la fuerte relación que se ha desarrollado. La persona se siente más inclinada a escuchar y a considerar seriamente la idea porque viene de una persona que ha expresado una actitud cariñosa durante las dos primeras etapas. Como el perdón es un acto de amor, sólo puede considerarse seriamente si ha sido presentado dentro de un contexto de amor, aceptación y perdón.

El Señor Jesucristo nos dio el más grande ejemplo de todos: Él nos ama tanto que Él hizo el sacrificio supremo para que pudiésemos ser perdonados de nuestros pecados. Si tan sólo creemos esta bondad incondicional, podemos recibir todos los beneficios de este perdón: Paz, amor, esperanza y vida eterna. Motivados por este don maravilloso y en agradecimiento a Dios, debemos amar a nuestro prójimo hasta el punto de perdonarle cuando él peque contra nosotros.

Sin embargo, la enormidad de la ofensa puede ser tan grande como para hacer que el perdón sea algo imposible y aparentemente fuera de nuestra capacidad humana. Pero, una vez más, el Señor nos da un camino. Él nos anima para que le pidamos la fuerza para hacer lo imposible. El Apóstol San Pablo menciona que fue a través de la fortaleza de Cristo que él pudo hacer todas las cosas. Nosotros podemos encontrar la fuerza para perdonar a la persona que abusó de nosotros pidiéndole al Señor el deseo de ejercer Su perdón. De esta manera todos se benefician.

Por ejemplo: El abusador es perdonado, encontramos que nuestro “corazón” comienza a sanar porque el Señor está presente obrando Su perdón en nuestro “corazón”. Si la tarea aún parece imposible de manejar, confíe con una fe perseverante como la de un niño que simplemente espera que el Señor responda cuando Él quiera.

Por esta razón, la persona en crisis empieza a sentir los beneficios de perdonar, los sobrecogedores efectos del dolor, el miedo y la ira se calmarán y permitirá que las emociones más positivas del amor, la alegría y la paz tomen su correcto lugar. Esto trae más armonía a nuestro estado emocional, permitiendo a nuestro “corazón” y mentes trabajar juntos de un modo más cooperativo.

El perdón ha sacado el fusible que ha mantenido a la persona en un estado de bomba de tiempo emocional. El cuerpo se vuelve menos estresado y el “corazón” empieza a relajarse como si no sintiera la presión de los sentimientos a punto de explotar. Con un “corazón” más relajado todo el organismo comienza a funcionar mejor y experimentamos una respuesta emocional más balanceada ante los eventos de la vida diaria. No reaccionamos ante eventos de menor importancia, y al mismo tiempo nos volvemos más capaces de conmovernos más profundamente por igual ante los eventos tristes o alegres.

La conexión Bíblica

Las tres etapas involucradas en la *terapia del “corazón”* constituyen una buena parte de nuestra fe Cristiana básica. Santiago dice que nos confesemos mutuamente nuestros pecados para que nos podamos ayudar y orar los unos por los otros. La palabra confesar significa compartir unos con otros nuestros fracasos, pecados, problemas y preocupaciones. Usualmente este compartir, especialmente cuando involucra problemas más profundos, implicará hablar y expresar las emociones conectadas al problema, como pasa con la persona que estalla en llanto al relatar un evento muy doloroso.

Estos dos aspectos de la confesión muchas veces están involucrados con nuestra experiencia religiosa inicial en la cual abrimos nuestro “corazón” a Dios y confesamos nuestros pecados de una manera sincera. Luego esta experiencia usualmente concluirá con un sentimiento de alivio a medida que experimentamos el perdón de Dios.

Por eso, Dios nos perdona a fin de que respondamos a Él, en amor y confianza. De esta forma, El personalmente por Su Palabra y el Espíritu obra en nosotros y de esa manera también nos muestra cómo sanar nuestras relaciones dañadas con los demás a causa del pecado. Dios, a través del proceso que El emplea con nosotros, nos capacita para que, a medida que confesamos a El nuestros pecados, seamos renovados por Su perdón y preparados para reconciliarnos con otros.

Desafortunadamente, por lo egoístas que somos, a menudo nos olvidamos lo que Dios hace por nosotros. Él quiere que perdonemos a quienes nos han ofendido o lastimado, así como Él nos ha perdonado.

Dios conoce nuestra naturaleza, porque fue El quien nos creó, y por eso Su plan de confesión y de perdón encajan bien con nuestra naturaleza íntima. Tome, por ejemplo, al alumno de segundo grado, quien, después de bajarse del autobús escolar camino a su casa, es empujado por un rufián quien le hace caer al suelo y se raspa su rodilla. El rufián se va corriendo y el chico aparentemente se sacude de lo sucedido en el incidente y sigue a casa. Pero al entrar en la cocina por la puerta de atrás, ¿qué es lo que hace? El llama a su madre para que venga rápido. Llorando

le cuenta el incidente a su madre. Una vez satisfecho de que su madre ya conoce lo ocurrido, se siente contento y hace que ella le dé un beso y un abrazo; en consecuencia se siente curado.

Este impulso de hacer que alguien sepa lo que nos ha sucedido y “lo besamos para que nos sintamos mejor” es fundamental para la mayoría de nosotros. Aunque el incidente no ha sido olvidado ni cambiado, en cierto modo parece resolverse. Por otro lado, si ese mismo muchacho es uno de esos niños que llega a casa solo porque sus padres trabajan, no habrá nadie en casa quien escuche lo que sucedió cuando él lo necesita. Y supongamos que cuando la madre vuelve a casa a las 6:30pm, cansada de un duro día de trabajo, no esté de humor para oír lo que pasó antes esa tarde. Si la cena es tarde y luego ella le apresura para que termine su tarea y luego se vaya a la cama, el evento puede pasar desapercibido y sin resolverse.

Si este tipo de situación ocurre con alguna frecuencia, el muchacho puede comenzar a creer que a nadie le importa lo que le pase a él y comenzará a albergar sentimientos de ira, dolor y miedo. Por lo tanto, al hacerse adulta, esta persona puede acumular estas emociones y no ser capaz, por falta de experiencia, de expresar la forma en que se siente con respecto a los eventos de la vida diaria. Si esto persiste, su ira, por ejemplo, puede empezar a derramarse sobre su esposa y sus hijos, quienes esencialmente son inocentes observadores, aunque reciban los golpes de sus estallidos emocionales.

La *terapia del “corazón”* puede ser eficaz con personas de todas las edades. Por ejemplo, un niño de 5 años y medio de edad presentaba siempre la conducta de berrinches tanto en la casa como en la escuela. No eran rabietas *per se*, porque él no exigía o pedía nada. El sólo se tiraba en el suelo, lloraba y gritaba diciendo que él era feo y que quería matarse. Cuando sus padres y la maestra se sintieron incapaces de detener estos estallidos, los padres buscaron ayuda. Se le administró unos exámenes psicológicos, pero no se descubrió nada que pudiera explicar la conducta. Se les propuso a los padres aplicar la *terapia del “corazón”* pero ellos no estaban conscientes de ningún tipo de evento traumático en su corta vida. No obstante, se les dijo que se fueran a casa y esperaran hasta el próximo episodio de berrinches.

Sucedió después de cuatro días, mientras el niño estaba en casa solo con su madre. En vez de enviarlo a su habitación para que se calmara, ella permaneció con él y lo animó a que hablase del asunto. Por media hora ella estuvo tratando de que él expresara libremente lo que quisiera. Luego él la sorprendió a ella al sentársele en las piernas. Esto fue algo inusual porque desde que nació él no permitía que sus padres lo cargaran, ya que se ponía tenso y se escapaba. Sin embargo, esta vez él dejó que su madre lo consolara. Mientras lo acariciaba ella recordó algo que había olvidado completamente. Ella le dijo: *“Acabo de acordarme de que cuando tu naciste eras feo, pero muchos bebés lo son, y pocos días después te veías mucho mejor. Pero, si durante esos pocos primeros días yo te traté como si fueras feo, lo siento mucho, y tú, ¿me perdonas?”*

Él le dijo que la perdonaba y desde entonces han pasado unos cuantos años sin recurrencia de los berrinches ni lo han escuchado quejarse porque él es feo o porque quiere matarse. Parece que el tiempo en el regazo de su madre fue suficiente para curar un terrible miedo en su “corazón”; el miedo de ser feo, de ser rechazado.

Este ejemplo tan extraordinario tiene varias implicaciones, la primera de las cuales es que el niño aparentemente recordaba como fue tratado por su madre durante los primeros días de su vida. Él tenía el recuerdo de la experiencia emocional, pero como sucedió antes de que él aprendiese a hablar, él no fue capaz de “encontrar” las palabras para expresarlo verbalmente. Él pudo expresar las emociones que rodeaban al evento pero nunca pudo relatar la historia. Cuando su madre le proporcionó las palabras y la solución, es decir, su petición de perdón, el proceso de tres pasos se completó y el sanó. Este niño pudo haber permanecido durante años en terapia de juego y nunca hubiese podido armar la historia, particularmente si su madre hubiese permanecido sin involucrarse y en la sala de espera.

La directora de una escuela Cristiana relató cómo ella aplicó el principio de la *terapia del “corazón”* en su propia vida. Ella había oído hablar del tema en una conferencia y compró la cinta para compartirla un día con los demás docentes de su escuela. Aunque ella había obtenido dos maestrías de grado y había sido por siete años la directora de una escuela primaria Cristiana grande, siempre sintió que no tenía aún suficiente educación. Este sentimiento obstinante la perturbaba de vez en cuando, aunque nunca lo compartió con nadie ya que le pareció que era algo de menor importancia.

Pocos meses después de haber comprado la cinta, ella se puso a escucharla en el radio-reproductor del carro antes de asistir a una reunión de la facultad ese día. Mientras escuchaba la parte acerca del perdón, ella recordó de repente que cuando era una adolescente su padre siempre le prometió que la enviaría a una importante universidad. Pero nunca lo hizo por otras circunstancias, y ella continuó y obtuvo su propia educación universitaria por cuenta propia. Pero sólo hasta ese momento ella se dio cuenta que guardaba un resentimiento contra su padre por no haber cumplido su promesa. Mientras iba manejando por la calle ella lo perdonó por no haberla enviado a la universidad y pronto empezó a sentir un gran alivio. Cuando ella habló sobre este incidente varios meses después, fue capaz de decir que las dudas recurrentes acerca de su educación universitaria habían desaparecido.

El mandamiento de Dios

Frecuentemente, en la psicoterapia, los padres son culpados por toda clase de males. Aunque los padres hayan tenido algo que ver en la creación de problemas que luego fueron llevados a las vidas adultas de sus hijos, la práctica de culpar a los padres por nuestros problemas sólo continúa la agonía y nunca trae una cura.

El Señor tuvo esto en mente cuando dio los Diez Mandamientos a Moisés. Dios dijo: *“Honra a tu padre y a tu madre. Es el primero de los diez que tiene que ver con las relaciones interpersonales y el único que tiene una promesa conectada y esta es que puedes vivir una vida larga y feliz en la tierra que el Señor te ha dado.”*

La importancia de honrar a nuestros padres es vista cuando observamos lo contrario. Es decir, cuando una persona no honra o respeta a alguno de sus padres o a ambos. Esta falta de respeto puede estar oculta detrás de una sofisticada cortina de humo de cortesía o ser muy notable. El asunto real radica en los sentimientos que alberga una persona hacia sus padres. Como en todos los aspectos de nuestra caminata o peregrinación Cristiana, para el Señor lo que importa no es sólo el comportamiento superficial exterior sino la profunda convicción sentida en

nuestro “corazón”. Por lo tanto, al honrar a nuestros padres, la respuesta debe ser sincera y venir del “corazón” para que podamos beneficiarnos.

Pero, ¿qué sucede entonces si un padre, por ejemplo, es cruel, alcohólico, o tiene tendencia a cometer errores dañinos? ¿Debemos honrar a nuestros padres sólo si son perfectos y sin culpa? No, porque serían pocos los padres que serían honrados si esto fuera lo que Dios hubiese pensado.

¿Qué cosa nos enseña realmente este mandamiento? Que en el proceso de honrar a nuestros padres les perdonemos por sus errores, bien hayan sido cometidos a propósito o accidentalmente; requeridos o no. Cuando desarrollamos un espíritu de perdón hacia nuestros padres encontramos que podemos honrarnos como un gesto de amor y no porque ellos se lo ganaron o siquiera lo merezcan

Si un padre fue responsable de un evento traumático que causó heridas en la infancia y que todavía está afectando a la persona quien ahora es adulta, la herida muchas veces guía al adulto a reaccionar exageradamente en una dirección u otra. La persona puede sentirse arrastrada a un comportamiento abusivo similar o puede desarrollar un rol muy permisivo al lidiar con sus propios hijos. En este sentido, los pecados del padre muchas veces son literalmente pasados a la tercera y hasta la cuarta generación. Esto no es simplemente una maldición que Dios nos impone, sino el resultado de un “corazón” **que no perdona, un corazón resentido y “duro”**. Muchas veces la persona se siente pasmada al ver que está actuando con sus hijos de la misma manera que lo trataron. En vez de la Regla de Oro, que nos enseña a hacer a los demás lo que quisiéramos que nos hagan a nosotros, muchas personas siguen lo que se puede llamar, la Regla Común: haz a los demás lo que los otros te han hecho a ti.

La regla común es en verdad una regla más justa de seguir que la Regla de Oro. Digamos que, ¿por qué se debe esperar que hagamos a los demás algo que no hemos experimentado primero? ¿Por qué debe alguien recibir un mejor tratamiento del que recibimos nosotros? Esta tendencia a emparejar, o al menos, a tratar a la gente como fuimos tratados yace profundamente dentro de nosotros y tiene sus raíces en un deseo de justicia, y sólo puede emerger si se dan las circunstancias correctas. Claro que entre los Cristianos este tipo de conducta es usualmente practicada con una sofisticación sutil como para que no se pueda detectar.

Cuando nos hacemos Cristianos, Dios perdona nuestros pecados y por ende, nos da el ejemplo a partir del cual nosotros podemos ganar la victoria sobre nuestra naturaleza egoísta y recibir la sanidad por tan dolorosas heridas. Al perdonarnos libremente, en medio de nuestra llana hipocresía, Él nos llama para hacer lo mismo a aquellos que han pecado contra nosotros. Cuando el pecado en contra nuestra viene de un padre, es difícil liberarse de sus características incapacitantes. Al perdonarlos con la orientación y la fuerza del Señor nuestro “corazón” empieza a sanar y encontramos que nos sentimos más libres de la tendencia de repetir mal por mal.

Por lo tanto, a través del proceso del perdón, encontramos que no es realmente tal la injusticia de la Regla de Oro. Nos damos cuenta que el Señor nos ama primero y está realmente ansioso de tratarnos como nos gustaría que nos trataran, si tan sólo le dejásemos. Actuamos

injustamente cuando aceptamos libremente el perdón de Dios y aún así no estamos dispuestos a perdonar libremente a nuestro hermano. Y como Dios siempre actúa justamente con nosotros sólo resulta correcto que Él quiera que tratemos a los otros con justicia también. Jesús tiene mucho que decir sobre este tema en San Mateo 18.

Por lo tanto, este mandamiento que enfatiza el honrar a nuestros padres realmente dice que perdonemos de “corazón” todos los pecados de nuestros padres, tanto los accidentales como los de otro tipo. Así seremos capaces de honrarlos no porque sean perfectos sino como a las personas que nos trajeron a este mundo.

Establezca límites

Perdonar no significa condonar o estar de acuerdo con que los eventos traumáticos que nos hieren fuesen correctos o de algún modo justificados. El padrastro que abusa de su pequeña hija jamás deberá creer que sus acciones sean correctas. El crimen, en este caso, sigue siendo un crimen. Lo que cambia por medio de este proceso de perdón es el “corazón” de la víctima, que sana de la ira y el dolor y por lo tanto libera a la chica, quien ahora es una mujer, para darle una paz interior con respecto a su padre y a otros hombres también. El miedo siempre estará allí hasta cierto punto, pero la herida abierta dejará de sangrar y ser demasiado sensible al tacto.

Cuando la mujer se case y tenga hijos ella transmitirá una actitud de respeto hacia su padre, debido a que no cargará con el dolor o de experiencia de la infancia. Sin embargo, el perdón no implica que actuará de manera tonta tampoco. La joven madre tiene la responsabilidad de proteger a sus hijos de abusadores potenciales que quieran hacerles daño así como también de otras circunstancias peligrosas. Ella probablemente decidirá no dejar que su padrastro (abuelo de los niños) cuide a sus hijas sin supervisión, aunque ella quiera que ellas puedan disfrutar con él en condiciones seguras.

El perdón sana el dolor emocional del pasado aunque en el presente todavía tenemos la responsabilidad de esperar un comportamiento cortés y apropiado de aquellos a quienes hemos perdonado. Cuando se da el comportamiento descortés e insatisfactorio tenemos la responsabilidad de estructurar nuestra relación con la persona para que podamos vivir en paz con él o con ella. Si no es posible tener una relación pacífica, entonces hay que establecer para proteger de condiciones abusivas a nosotros mismos y a nuestros hijos. Por lo tanto, cuando lidiamos con personas difíciles o perturbadas tenemos que considerar dos asuntos:

1. *Tenemos que ver a la persona con nuestro “corazón”.*
2. *El otro con la forma de reestructurar nuestra relación con esa persona.*

En resumen

La *terapia del “corazón”* es vista como un enfoque Bíblico para sanar relaciones dañadas causadas por las crisis. Cuando los Cristianos se separan de otros por heridas grandes o pequeñas, la calidad de vida sufre. No podemos vivir una vida plena y productiva sin tener la paz interior y una relación pacífica con los demás, especialmente con aquellos que son parte del Cuerpo de Cristo, Su Iglesia.

Los Cristianos, al confesarnos mutuamente nuestros pecados y confiamos en el perdón por medio de Cristo, en una atmósfera de amor y aceptación, nos liberamos de las cargas que pueden

ser muy perjudiciales para nosotros y para los demás. Cuando ésto sucede en la iglesia local, los Cristianos empiezan a crecer y comienza a radiarse una atmósfera de amor y de aceptación para aquellos que están en necesidad, quienes a su vez comienzan a sentirse atraídos hacia la confraternidad de los creyentes. Por lo tanto, por medio del amor y del perdón, la iglesia crece de manera poderosa.

¡Qué así sea en su congregación, para la gloria de Dios!



Tomado de: TEAM Resource Packet, **HEART THERAPY: Practical Method for Healing Broken and Wounded Hearts** (TERAPIA DEL CORAZÓN: *Un método práctico para sanar "corazones rotos y heridos"*), Dr. Jan Horn - psicólogo, 1990
Traducido y reproducido con permiso.
Traducido por María Russo de Lahoud
Adaptado por Marcos Kempff
Caracas, mayo de 1995
Segunda revisión, Panamá, diciembre del 2003
Tercera revisión, marzo del 2006
Cuarta revisión, noviembre del 2013
Quinta revisión, formato digital para Scholar, mayo del 2025