

NOTAS COMPLEMENTARIAS 1ª CLASE TALLER DE CODEPENDENCIA

Houses of Light Church • Casa de Restauración

*Compilado por Pastor Netz Gómez del libro:
Espiritualidad Emocionalmente Sana del autor Peter Scazzero*

I. RESPETANDO TU HUMANIDAD

- A. Dios nos hizo a Su imagen como personas completas, lo cual incluye dimensiones físicas, espirituales, emocionales, intelectuales y sociales. El ignorar algunos aspectos de quienes somos siempre trae consecuencias perjudiciales para nuestra relación con Dios, con otros y con nosotros mismos.
- B. Muchos de nosotros hemos envejecido pero no hemos madurado; continuamos siendo niños en el aspecto emocional. Hemos sido cristianos por muchos años pero sigamos haciendo las mismas cosas por años.
- C. Necesitamos identificar claramente los síntomas de esa inmadurez, es decir los patrones de pensamiento y las conductas que siguen causando estragos en nuestras relaciones:
 - a. No hacer caso de los sentimientos de ira, tristeza y miedo.
 - b. Negar el impacto del pasado en el presente
 - c. Trabajar para Dios en vez de con Dios
 - d. Disimular el quebrantamiento, la debilidad y el fracaso
 - e. Vivir sin límites

II. CONVIRTIÉNDOTE EN ALGUIEN AUTÉNTICO

- A. Tu conciencia de ti mismo y tu relación con Dios están intrínsecamente relacionadas, por eso parte de la verdadera madurez espiritual incluye despojamos de nuestro yo falso para poder vivir auténticamente como alguien nuevo y verdadero en Cristo.
- B. **Nuestra sabiduría consta de dos partes el conocimiento de Dios y el de nosotros mismos.** Tenemos que saber qué nos lastima, qué nos duele, qué nos atemoriza, qué nos provoca enojo. El miedo y la depresión que vivimos nos deben llevar a admitir que algo no esta funcionando bien.
- C. **El viaje hacia la genuina madurez espiritual y emocional inicia con el compromiso de permitirnos reconocer nuestros sentimientos.** En las Escrituras Dios se muestra como un ser emocional, como nosotros fuimos hechos a Su imagen con el don de sentir y experimentar emociones.
- D. Toma unos minutos y reflexiona sobre las implicaciones de tus sentimientos dados por Dios. **El llamado del discipulado incluye precisamente el que experimentemos nuestros sentimientos, reflexionemos sobre ellos y respondamos de manera reflexiva bajo el señorío de Jesús.** Pero no puedes

hacer esto a menos que conozcas tus sentimientos. Según los investigadores existen 8 emociones principales

1. **Ira** (hostilidad, irritabilidad, disgusto).
 2. **Tristeza** (Dolor, autolástima, desánimo, soledad).
 3. **Miedo** (Ansiedad, aprensión).
 4. **Placer** (Alegría, satisfacción, alivio, deleite)
 5. **Amor** (Aceptación, confianza, devoción)
 6. **Sorpresa** (conmoción, asombro, maravilla)
 7. **Disgusto** (Desprecio, repugnancia, frustración)
 8. **Vergüenza** (Culpa, remordimiento)
- E. Para muchos de nosotros el problema comienza cuando tenemos un sentimiento difícil como la ira o la tristeza. Nos sentimos inconformes, porque consideramos que no deberíamos experimentar algo así. Puede resultar muy incómodo el empezar a ser sinceros en cuanto nuestros sentimientos.
- F. **No se trata de seguir ciegamente nuestros sentimientos, sino de reconocerlos como parte del un mecanismo que Dios puso en nosotros.** Las emociones son el lenguaje del alma sin embargo las ignoramos a través de la negación, la distorsión o el tomarlas a la ligera; ignorando que el crecimiento se produce por nuestra franca sinceridad y vulnerabilidad delante de Dios.
- G. Nuestros cuerpos responden fisiológicamente a estas cosas en el mundo que nos rodea y en ese sentido Dios nos habla a través de un problema estomacal, una tensión muscular, mareos, liberación de adrenalina, el torrente sanguíneo, dolores de cabeza y hasta un repentino aumento del ritmo cardíaco. **La realidad es que nuestro cuerpo conoce nuestros sentimientos más que nuestra mente.**

III. ¿QUÉ HACER?

- A. **Trata de experimentar toda la carga de tus sentimientos sin censurarlos, después podrás reflexionar y decir qué hacer con ellos.**
- B. **Confía que Dios te conoce y que quiere darte dirección para decidir que hacer con ellos.**
- C. **Sumérgete en el río del amor profundo que Dios nos tiene por medio de Cristo**, lo cual es parte de la verdadera espiritualidad; el hacerlo nos permite entregarnos totalmente a la voluntad de Dios aun cuando parece tan diferente a lo que podamos ver o comprender. **Este conocimiento experimental del amor y la aceptación de Dios nos da la única base segura para amar adecuadamente a nuestro ser verdadero y darle el valor y dignidad adecuada.** Somos muy amados por Él; somos Su tesoro (**Ex. 19:5**).

- D. **Resiste la tentación de ser falso.** Muchos de nosotros nos medimos por comparaciones así que **parte de nuestra verdadera libertad la alcanzamos cuando ya no necesitamos ser alguien especial ante los ojos de las personas**, precisamente porque sabemos porque sabemos que somos perfectamente amados por Dios.
- a. Muchas veces siguen pasando los años y seguimos atrapados en una vida plagada de apariencias por una preocupación enfermiza sobre lo que piensan los demás. Desafortunadamente nos sucede que a pesar de tener tantos años siguiendo a Cristo no hemos cambiado lo falso que hay en nuestro interior. A veces nuestro falso ser es una parte tan importante en nuestra vida que ni siquiera nos damos cuenta. Por tanto, las consecuencias que se producen, como el miedo, la autoprotección, la manipulación, las tendencias autodestructivas, la autopromoción, la indulgencia con nosotros mismos y esa necesidad de diferenciarnos de los demás, son realmente difíciles de esconder.
- E. **Disfruta de la vida que Dios te da**, lo cual representa el saber diferenciar nuestro ser verdadero de los reclamos y las voces que existen a nuestro alrededor y discernir la visión, el llamado y la misión únicos que el Padre nos ha encomendado.
- F. **Escucha al Espíritu Santo en tu interior** para comprender la manera en la que Dios te creó. El conocer nuestra personalidad, temperamento, gustos y disgustos, pensamientos y sentimientos son cosas que contribuyen a tu verdadero descubrimiento.

IV. JESÚS EL EJEMPLO DEL SER VERDADERO

- A. Parecía que casi todos tenían expectativas o un falso ser que imponer en la vida de Jesús. Al vivir fiel a Su ser verdadero, defraudó a muchas personas. **Jesús seguro de Sí mismo y del amor de Su Padre, pudo resistir a grandes presiones de todo tipo.** Dejó a Su familia de origen, y las expectativas que tenían sobre Él por el ser hijo de un carpintero se derrumbaron (**Mat. 13:55**), convirtiéndose en un adulto desconocido dirigido únicamente por la guianza del Padre (**Jn. 8:29**). Como resultado:
1. **Decepcionó a Su familia terrenal.** Por un momento Su madre y hermanos pensaron que se había vuelto loco (**Mar. 3:21**).
 2. **Decepcionó a las personas con las creció en Nazaret** cuando les dijo que Él era el Mesías y por lo tanto el cumplimiento de **Is. 61:1-2**, por lo cual intentaron empujarlo a un precipicio, sin embargo Él continuó firme Su obra, sin que le importara la indignación de sus conocidos (**Lc. 4:28-30**).
 3. **Defraudó a Sus discípulos** porque ellos habían proyectado en Él la imagen del tipo de Mesías que ellos querían la cual no incluía un final vergonzoso (**Lc. 24:21**). Pero Jesús se mantuvo firme en la misión que el Padre le había encomendado y nunca les guardó rencor por su traición en el momento que más los necesitaba.

4. **Decepcionó profundamente a las multitudes** porque esperaban un Mesías que las alimentara, solucionara todos sus problemas, derrocar a los opresores romanos, realizara milagros y pronunciara solo sermones inspiradores y no ofensivos. Jesús supo escuchar sin reaccionar. Se comunicó sin enemistarse.
 5. **Incomodó a los líderes religiosos** porque no quería reconocer Su autoridad y Sabiduría al punto que le atribuyeron a Satanás las obras que Él hacía. Sin embargo Jesús pudo mantener vivir sin ansiedad.
- B. **Jesús conocía Su valor**, tenía amigos y les pedía que lo ayudaran pero al mismo tiempo no fue egoísta. **No vivía su vida como si los demás no tuvieran valor. Desde la perspectiva de Su unión con el Padre, Jesús tenía un ser verdadero, sano y maduro.** Vivir fieles a nuestro verdadero ser en Cristo es una de las grandes tareas del discipulado.

V. LA DIFERENCIACIÓN

- A. **Es la capacidad de saber quien eres y mantenerte firme en esa identidad.** En la medida en la que sepas reafirmar tu valor que incluye tus objetivos y valores separados de las presiones que te rodean mientras permaneces cerca de las personas son importantes para ti, te ayudará a mantener tu diferenciación.
- B. **Las personas con un sano nivel de diferenciación tienen sus propias opiniones, convicciones, objetivos y valores.** Pueden elegir ante Dios cómo ser, sin dejarse controlar por la aprobación o desaprobación de los demás. La intensidad de sentimientos o el alto nivel de estrés o la ansiedad de las personas que están a su alrededor no abruma su capacidad de pensar de manera inteligente. **Puedes no estar de acuerdo y aun así mantener un relación con otros sin necesidad de alejarte, rechazarlos o criticarlos. Es decir, puedo ser yo mismo aunque este separado de ti.**
- C. Son muchos los que necesitan la confirmación y validación continua de los demás porque no tienen una clara orientación sobre quienes son. Dependen de lo que las otras personas piensan y sienten para tener un sentido de su propio valor e identidad. Bajo presión demuestran poca capacidad para distinguir entre sus pensamientos y sus sentimientos.

VI. PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. **¿Qué tanto consideras que te conoces a ti mismo(a)?**
2. **¿Por qué es importante reconocer tus sentimientos?**
3. **¿Puedes identificar tus sentimientos mas frecuentes? ¿Qué haces a partir de que reconoces un sentimiento persistente?**
4. **¿Qué tanto caes en la tentación de ser falso y por qué?**
5. **¿Cómo te motiva el ejemplo de Jesús parara ser auténtico(a)?**
6. **¿Cual crees que sea tu nivel de diferenciación? Alto, Medio, Bajo. Explica.**