

CUATRO TIPOS DE SUFRIMIENTO

Perfect Wave | Shutterstock

Luz Ivonne Ream - publicado el 13/01/19 - actualizado el 07/12/23



Sanar interiormente requiere de tiempo, paciencia, compasión y mucho trabajo. Sin embargo, es posible hacerlo.

Sanación es sinónimo de curación. Sanar también quiere decir que debo aliviar algo que está lastimado y se ha convertido en sufrimiento.

Fray Nelson Medina explica que una persona puede sufrir interiormente 4 tipos de daños: heridas, enfermedad, carencias, y carga o situación genética (personalidad, temperamento).

1 HERIDAS

Así como nuestro cuerpo puede sufrir heridas por un accidente o agresiones, también hay heridas en nuestras emociones, en nuestra fe, el amor, nuestra afectividad, etc.

Por ejemplo, cuando una persona ha estado en una relación amorosa profunda y es traicionada sufre una herida emocional. A simple vista pareciera que su cuerpo está sano, pero interiormente está lastimada, herida.



Es importante tener en cuenta que lo que pasa en una parte de nuestro ser forzosamente afectará al resto; lo que pasa en nuestro cuerpo pasa en nuestro espíritu y emociones, y viceversa.

Hay heridas en nuestro cuerpo que se pueden volver graves y heridas en el alma que se pueden volver crónicas y que pareciera que no cicatrizarán nunca.

Prostock-studio | Shutterstock

2

ENFERMEDADES

Las enfermedades tienen un proceso que generalmente termina con la curación. Por lo tanto, una persona con «enfermedades» -heridas- emocionales puede sanarse.

Una característica de la enfermedad es que suele ser contagiosa. También hay situaciones emocionales que se pegan. Por ejemplo, el orgullo suscita orgullo en otras personas.

Todos conocemos personas que nos infectan de su pesimismo, malhumor y amargura.

Por ejemplo, los hijos de un padre que se comportó de forma miserable durante su infancia corren el riesgo de repetir el mismo cuadro con sus propios hijos.

3

CARENCIAS

Se suele hablar carencias físicas como la desnutrición pero también existe la carencia emocional. Cuando un ser humano está en desarrollo, o formándose, es vital que le lleguen a tiempo ciertos nutrientes, incluidos alimentos emocionales y espirituales. Si llegan después, ya es tarde. Por ejemplo, si no llega suficiente calcio o fósforo podría afectar a la salud de los huesos.

Otra carencia que hace mucho daño a la persona es la falta de estimulación. Si una persona crece en un ambiente reprimido, triste, opaco y gris difícilmente podrá desarrollar una creatividad y estima positiva.

También, cuando una persona no ha recibido aprecio, atención o valoración tendrá un impacto negativo en ella y hará que crezca con carencias afectivas. ¿Y qué sucede después? Que cuando a esa persona le llegue cariño no va a saber reconocerlo ni reaccionar afectivamente.

Es importante identificar esto lo antes posible para evitar arrastrar esa carencia a lo largo de la vida.

Dentro de estas carencias también podemos identificar algunos tipos de traumas. Por ejemplo, el arrancar la belleza o robar la inocencia de una etapa de la vida, que es lo que sucede con una violación o abuso emocional en la infancia. Con eso, la confianza de la persona queda dramáticamente dañada.



Farknot Architect | Shutterstock

4

HERENCIA GENÉTICA

Parece demostrado que hay ciertas tendencias en la persona que se heredan de uno o los dos progenitores. Se habla, por ejemplo, de la inclinación hacia el alcohol.

Como estas inclinaciones pueden determinar muchas cosas en nuestra vida, es muy importante reconocerlas primero en nuestros padres y abuelos, para después reconocerlas en nosotros.

Por ejemplo, al reconocer que soy de una personalidad obsesiva/compulsiva sabré que es mejor arriesgarme a probar algo que me pueda llevar a perder el control.

Aquí la libertad juega un papel importantísimo porque, por mucho que yo tenga esa predisposición genética, yo puedo decir -utilizando mi inteligencia y mi voluntad- que no conviene a mi alma, que no es bueno para mi bienestar. Es decir, esa tendencia no tiene porqué controlar ni marcar el rumbo de mi vida. Desde el punto de vista emocional y espiritual también hay predisposiciones genéticas.

En psicología se suele hablar del carácter y del temperamento, es decir, tendencias con las que ya nacemos. Esos rasgos profundos de la personalidad no son tan fáciles de cambiar y pueden afectar profundamente la vida. La buena noticia es que sí se pueden educar.

Analízate

Con esto, cuatro conceptos claros, pensemos en lo siguiente: ¿tengo yo alguna herida emocional, carencia afectiva, enfermedad o herencia genética?

Esto, lejos de generar tristeza, nos debe motivar a crecer, sanar y aceptarnos con todo lo que somos. A dejar de soñar con que tenemos que ser perfectos, en que tenemos que tener la pareja perfecta, la infancia perfecta... Todo perfecto.

¿Por qué? Porque una de las cosas que -principalmente- nos impide ser felices con lo que somos y tenemos es que rechazamos justo eso, lo que somos y tenemos. Dejamos de gozar con lo mucho que tenemos y lloramos por lo poco que nos falta.

Es muy importante que entendamos esto y aceptemos que no necesitamos ser personas perfectas para seguir creciendo y mejorando. Cuando descubrimos que ser imperfecto es parte de la condición humana, nos hacemos más conscientes de que somos merecedores de la misericordia de Dios y de que Él está listo y dispuesto para trabajar en cada uno de nosotros.

Dios ama nuestras miserias y quiere entrar a curar las heridas, enfermedades y carencias. Está dispuesto a entrar para sanarnos. Él quiere sanar en mí absolutamente todo, sobre todo, la enfermedad de moda: la falta de estima.