



## CAPITULO OCHO



# *MENTIRAS QUE LAS MUJERES CREEN... ACERCA DE LAS EMOCIONES*

Cada vez que peleamos con emociones descontroladas es fácil pensar que son pecaminosas o indebidas y que deberían reprimirse. Es necesario recordar que por ser creadas a imagen de Dios poseemos la capacidad de sentir y expresar diversas emociones. Dios muestra una variedad de emociones puras como gozo, deleite, ira, celos y tristeza. También nos creó con la capacidad de sentir y expresar muchas emociones diferentes por medio de las cuales revela su corazón y muestra su gloria. El problema no es que tengamos emociones, pues son un regalo de Dios, sino que ellas (a diferencia de Dios) están contaminadas por la caída del hombre. Es necesario que el Espíritu de Dios santifique nuestras emociones para que puedan expresarse de manera apropiada. La herramienta más eficaz del diablo para esclavizar a las mujeres son las emociones. Su táctica consiste en hacernos creer mentiras acerca de ellas.



### *32. SI SIENTO ALGO DEBE SER CIERTO*

El objetivo de Satanás es que creamos que si nos sentimos rechazadas, así es en la realidad. Si nos sentimos incapaces de enfrentar las dificultades, entonces es verdad que no podremos lograrlo. Si sentimos que Dios nos ha desamparado o actúa de forma injusta en algún asunto personal, entonces tal vez nos decepcione. Si no sentimos que somos salvas, entonces tal vez no lo somos. Si no nos sentimos perdonadas, es muy probable que no lo seamos. La verdad es que por causa de nuestra condición después de la caída, nuestros sentimientos distan mucho de la realidad. En muchos casos no constituyen una apreciación confiable de lo verdadero. Cada vez que les permitimos condicionar nuestras circunstancias variables, en vez de acudir a las realidades inmutables de Dios y de su verdad, nuestras emociones tienden a trastornarse.

Es fácil que nuestras emociones se exalten por un día soleado y hermoso, un aumento en el salario, el elogio de un amigo, la culminación exitosa de un gran proyecto, el haber bajado algunos kilos de peso. Por otro lado, experimentamos altibajos emocionales por diversos factores como la temporada de días lluviosos, un día difícil en el trabajo, una llamada telefónica desagradable, descubrir que la ropa nos queda estrecha, el famoso período menstrual de las mujeres, una noche de insomnio, o un pedazo de pizza que nos comimos demasiado tarde la noche anterior. Si a eso le añadimos los “grandes” acontecimientos como el nacimiento de un cuarto hijo en un período de cinco años, una mudanza de grandes proporciones, la pérdida de un trabajo, la muerte de un ser querido, tener que cuidar a un padre enfermo, enfrentar un cambio en la vida o el diagnóstico de alguna enfermedad, las

emociones podrían descontrolarse. En medio de ese torbellino de emociones que a veces nos envuelve, debemos traer a nuestra memoria sin cesar la verdad. La verdad es que Dios es bueno, no importa si lo siento o no. La verdad es que Dios me ama, sin importar si me siento o no amada. La verdad es que mediante la fe en la sangre que Jesucristo derramó por mí en la cruz recibo el perdón, no importa si lo siento o no. La verdad es que Dios nunca me dejará ni me abandonará, que está conmigo todo el tiempo aunque a veces me sienta sola y desamparada. Si queremos ser libres hay que admitir que no siempre podemos confiar en nuestras emociones, y que debemos estar dispuestas a rechazar cualquier sentimiento contrario a la verdad.

**En el último capítulo de Filipenses, el apóstol Pablo nos da una receta para mantener la salud mental y la estabilidad emocional:**

*“Regocijaos en el Señor siempre... por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias... todo lo que es verdadero... en esto pensad”.*

**¿Y cuál es el resultado?**

*“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús... y el Dios de paz estará con vosotros”.*



### **33. NO PUEDO CONTROLAR MIS EMOCIONES**

Satanás utiliza esta mentira para hacernos creer que somos incapaces de decidir sobre nuestras emociones o controlarlas. Aunque en cierta medida no podemos cambiar nuestros sentimientos, la verdad es que no estamos sometidas a ellos. Tal vez no te sientas capaz de controlar tu temor respecto a un examen médico que está próximo. Sin embargo, eso no significa que no puedas controlar tu preocupación y angustia respecto a los resultados del mismo. Quizá no puedas evitar sentirte molesta o irritable durante unos días cada mes, pero sí puedes evitar palabras o actitudes rudas hacia todo el que se cruza por tu camino en ese momento. Tal vez no puedas evitar sentirte susceptible en un momento de soledad y en el que un hombre casado se interesa por ti, pero eso no significa que sea inevitable “enamorate” de él. La verdad es que sin importar las emociones que bullen en nuestro interior, por la gracia de Dios podemos tomar la decisión de confiar en Él, obedecerlo y poner nuestros ojos en Él. Al hacerlo recibimos la paz y la gracia para ser fieles aunque las circunstancias no cambien. Las Escrituras son ricas en promesas divinas y mandamientos que nos dan herramientas para afirmar nuestras emociones en medio de cualquier tormenta:

- ✓ Las promesas de la Palabra de Dios: *“Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo” (Mt.28:20)*. Por lo tanto, la soledad no puede vencernos.
- ✓ Las promesas de la Palabra de Dios: *“Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta” (Fil.4:19)*. Por lo tanto, en vano velamos por la preocupación de pagar la hipoteca.
- ✓ Las promesas de la Palabra de Dios: *“porque los montes se moverán, y los collados temblarán, pero no se apartará de ti mi misericordia” (Is.54:10)*. Por lo tanto, no debemos temer por el futuro.

- ✓ La Palabra de Dios dice: *“No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo” (Jn.14:27)*. Esto significa que no debemos ceder al temor a pesar de las circunstancias.
- ✓ La Palabra de Dios dice: *“Por nada estéis afanosos” (Fil.4:16)*. Eso significa que aun en medio de circunstancias adversas no debemos dar lugar a la ansiedad.
- ✓ La Palabra de Dios dice: *“Dad gracias en todo” (1Ts.5:18)*. Eso significa que podemos decidir ser agradecidas aún si todo lo que nos rodea se desploma.
- ✓ La Palabra de Dios dice: *“Amad a vuestros enemigos” (Mt.5:44)*. Eso significa que gracias al poder del Espíritu podemos elegir amar a cualquier persona sin importar cuánto nos haya agraviado.
- ✓ La Palabra de Dios dice: *“perdonad, si tenéis algo contra alguno” (Mr.11:25)*. Eso significa que podemos decidir perdonar a cualquier persona sin importar cuánto nos haya herido o pecado contra nosotros.

Al poner los ojos en Cristo y llevar todo pensamiento cautivo a la obediencia a la verdad, el Espíritu Santo santifica nuestras emociones y nos concede la gracia sobrenatural, el consuelo y la paz:

*“Si, pues habéis resucitado con Cristo,  
buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios.  
Poned la mira en las cosas de arriba no en las de la tierra”.*  
**Colosenses 3: 1-2**



*“Y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”.*  
**2 Corintios 10:5b**



*“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera;  
porque en ti ha confiado”.*  
**Isaías 2: 3**

Si creemos la mentira de que no podemos controlar nuestras emociones también crearemos que no podemos controlar nuestros actos cada vez que nos sentimos amenazadas o fuera de control. No solo somos prontas para creer en nuestros sentimientos, sino para obedecerlos. Así, si sentimos un deseo irresistible de un gigantesco helado de chocolate a las diez de la noche corremos al refrigerador y lo tomamos. Si sentimos deseos de ver una película hasta muy tarde en la noche, lo hacemos. Si no sentimos ganas de salir de la cama al día siguiente, nos abrigamos y llamamos al trabajo para decir que nos sentimos enfermas. Si no sentimos deseos de limpiar la casa la descuidamos hasta que el desorden se vuelve tan espantoso que de veras nos deprimimos. El problema es que si damos gusto a nuestras emociones y les permitimos controlar nuestras acciones en nuestras pequeñas situaciones cotidianas, con mayor facilidad nos controlarán en situaciones más exigentes y difíciles de la vida.



### **34. NADA PUEDO HACER CADA VEZ QUE MIS HORMONAS ESTÁN FUERA DE CONTROL (ALGUNAS VECES ES COMPRENSIBLE PORTARSE MAL)**

Hace unas décadas se realizaron múltiples investigaciones, escritos y foros acerca de las diversas etapas de la vida de la mujer. Algunos arrojaron luz sobre la manera prodigiosa y maravillosa en la cual hemos sido creadas. Sin embargo, han impulsado a muchas mujeres a vivir obsesionadas consigo mismas y han justificado actitudes y conductas inaceptables. Algunas mujeres achacan su malhumor y sus reacciones desagradables a su ciclo menstrual, en ocasiones nos sentimos tentadas a hacerlo.

Para algunas mujeres un embarazo de alto riesgo “explica” (o mejor dicho, justifica) una conducta caprichosa y un estado de ánimo caótico. Otras mujeres parecieran planificar un colapso al llegar a la menopausia. Es indiscutible que el funcionamiento de nuestro cuerpo afecta nuestras emociones, nuestra mente y aun nuestro espíritu. No podemos separar la vida en sus componentes, pues están entrelazados y son indivisibles. Sin embargo, caemos en la trampa del diablo si justificamos toda actitud carnal y pecaminosa por nuestra condición física o por cambios hormonales.

Como sucede con otras facetas de nuestra naturaleza, Dios diseñó nuestro cuerpo para funcionar por ciclos y etapas. Es indiscutible que algunas de ellas son todo un reto. Una de las consecuencias de la caída es que la maternidad vendría con dolor y sufrimiento. Esto no solo se experimenta en el momento de dar a luz un hijo. Por ejemplo, las dificultades que algunas mujeres experimentan debido a su ciclo menstrual constituyen un recordatorio práctico de nuestra condición resultante de la caída. No obstante, el ciclo menstrual también nos recuerda que Dios nos hizo mujeres, y que parte de nuestra femineidad es la capacidad de ser portadoras y criadoras de vida. Aun una mujer soltera lo puede considerar como un recordatorio valioso y benigno de quién es, de la razón por la cual fue creada por Dios y de la forma como puede glorificarlo en la tierra.

¿Acaso no hizo Dios nuestro cuerpo? ¿Y entiende su modo de operar? ¿Pensamos que asuntos como el ciclo menstrual, las hormonas, el embarazo y la menopausia lo toman por sorpresa? El salmista alaba a Dios por su cuidado esmerado y su plan soberano en la formación de nuestro cuerpo (**Sal.139:13-16**). ¡Qué meditación tan admirable! Mucho antes de que nacieras, cada día de tu vida desde la concepción hasta la tumba, fue diseñado y planificado con esmero por Dios. Él determinó el día en el que comenzaría la menstruación, cómo y cuántas veces podrías concebir y el momento exacto en que la ovulación se detendría. Él entiende a plenitud lo que sucede en tu cuerpo a lo largo de cada etapa y de cada formación.

¿Podría entonces un creador sabio y amoroso ser indiferente a nuestros niveles hormonales en las diferentes etapas de madurez o desampararnos en alguna de ellas? Aunque Él no nos promete una vida sin dolor, sí ha prometido suplir todas nuestras necesidades y darnos la gracia para enfrentar los retos y las dificultades que encierra cada etapa de la vida. La oración de Pablo al finalizar su primera carta a los tesalonicenses no es solo para los creyentes del primer siglo. Tampoco es solo para hombres. Toda mujer puede apropiarse de ella para cada etapa de su vida. Podemos estar seguras de que Dios contestará una oración semejante, si creemos que así será y le permitimos obrar (**1 Ts.5:23-24**).



### **35. LA SOLUCIÓN PARA LA DEPRESIÓN SE ENCUENTRA ANTE TODO EN LA MEDICACIÓN O EN LA PSICOTERAPIA**

La depresión es un tema de gran significación para las mujeres. Las mujeres la padecen dos veces más que los hombres. Nunca antes esta enfermedad se había extendido tanto entre las mujeres en occidente como en la actualidad. A pesar de que los médicos están alerta para diagnosticarla y tratarla con psicoterapia y medicamentos, el número de personas que la padecen aumenta, y pocas personas encuentran alivio. Un estudio de la depresión y la desesperanza en las Escrituras revela que en algunos casos el sufrimiento que denominamos depresión emocional no es otra cosa que el resultado irremediable de vivir en un mundo caído. En Romanos 8 Pablo señala que la creación entera “gime” por estar sujeta a su condición caída, y que guarda nuestra redención final de este mundo que está bajo maldición por causa del pecado.

Se han realizado un sinnúmero de investigaciones médicas y científicas para entender la relación que existe entre la depresión, las predisposiciones genéticas y otros factores fisiológicos. Aún queda mucho por aprender acerca de estos asuntos y de los efectos a largo plazo de algunos tratamientos. Se sabe que en muchos casos los síntomas fisiológicos relacionados con la depresión son el resultado de algún problema en el alma o en el espíritu, como la exigencia de los derechos, la ingratitud, un conflicto pendiente, la irresponsabilidad, la culpa, la amargura, la falta de perdón, la incredulidad, la ira y el egoísmo.

Si estos problemas que están en la raíz no son tratados a la luz de los principios divinos, las consecuencias repercutirán sin remedio en nuestro cuerpo y en nuestra alma en problemas físicos y emocionales reales. En algunos casos la medicación puede aliviar los síntomas. No obstante, si la causa de la depresión no es un desorden físico, la medicación no solucionará el problema de raíz. Si la medicación se realiza de manera apropiada puede ayudar a una persona que padece una depresión severa a estabilizarse para que pueda pensar con mayor claridad y tratar las causas del problema. Con todo, no existe un medicamento que pueda “arreglar” los asuntos profundos del espíritu. Es lamentable que muchas personas que padecen depresión vean en la medicación la “solución” a sus problemas. Si esas personas no atacan la raíz del problema que se encuentra en su corazón, jamás experimentarán una libertad verdadera. Tal vez nos sorprenda ver cuántos personajes bíblicos sufrieron lo que en la actualidad denominamos enfermedades depresivas. Sus historias revelan algunas de las causas de la depresión.

Por ejemplo, el rey Acab se deprimió por no satisfacer sus deseos. Su vecino no quiso venderle la parte de su propiedad que Acab tanto quería. Entonces hizo un berrinche y vino “a su casa triste y enojado... se acostó en su cama, y volvió su rostro, y no comió” (**1 R.21:4**). Su esposa Jezabel trató de aliviar su depresión prometiéndole que lo ayudaría a cumplir su deseo. Le dijo: “Levántate, y come y alégrate; yo te daré la viña de Natob de Jezreel” (**1 R.21:7**). Debemos admitir que nosotras mismas hemos experimentado altibajos emocionales que resultan por lo general de nuestra actitud frente a cosas que no se hacen “a nuestra manera”. En lo profundo de nuestro ser nos enojamos, pero en vez de demostrarlo nos hundimos en un abismo emocional con la esperanza de que alguien lo note y trate de contentarnos, como Jezabel hizo con Acab.

El relato de Jonás revela que la depresión y los pensamientos suicidas pueden surgir de la ira como reacción a los designios divinos. Jonás “se apesadumbró en extremo, y se enojó” (**Jon. 4:1**) porque Dios decidió no destruir a los ninivitas, pues él pensaba que merecían el juicio. Además dijo: “oh Jehová, te ruego que me quites la vida; porque mejor me es la muerte que la vida” (**4:3**). La respuesta de Dios obligó a Jonás a encarar su enojo: “Y Jehová le dijo: ¿Haces tú bien en enojarte tanto? (**4:4**). La misma escena se repitió después que Jonás se deprimiera porque la calabacera que lo protegía del calor se secó. Dios quería que el profeta comprendiera que sus circunstancias no eran la causa de su depresión, sino su reacción airada frente a los designios soberanos de Dios.

Ana era una mujer piadosa que se deprimió como resultado de una relación tensa y la insatisfacción de sus anhelos profundos que se prolongaron durante años. Ella tenía un esposo piadoso que la amaba con todo su corazón. Sin embargo, por motivos que solo el Señor conoce, era estéril. Este conflicto que vivía Ana empeoró por causa de Penina, la otra mujer de su esposo que sí había tenido hijos y quien no dudaba en recordárselo. (**1 S. 1:6-7**). Si somos incapaces de ver la mano de Dios en medio de las circunstancias o si cuestionamos sus decisiones acerca de nuestra vida, seremos el blanco perfecto para la depresión espiritual y emocional.

La vida del rey David revela que algunas veces la depresión se debe a nuestro propio pecado, mientras que en otras se trata del sufrimiento resultante de vivir en este mundo caído. El (**Sal. 32:3-4**) describe la angustia física y emocional que experimentó David por no confesar su pecado con Betsabé y Urías. A diferencia de la depresión causada por su pecado, David atravesó muchos momentos de profunda tristeza que no tenían relación alguna con su pecado. Algunos salmos revelan su honda desesperación (**Sal. 55:2,4-5; 42:3<sup>a</sup>**). En esos momentos de tanta tristeza, David aprendió a depender de Dios. Comprendió la necesidad de aclarar la verdad, de lanzar profundos interrogantes y de buscar consuelo para su corazón en la verdad del carácter de Dios (**Sal. 42:5-6,8**). En el último capítulo del libro de Santiago encontramos un pasaje de gran ayuda para quienes batallan con la depresión (**Stg. 5:13-16**).

La primera verdad que resalta este pasaje es que sin importar cómo nos sintamos o la situación que enfrentemos, nuestra respuesta inmediata debe ser volvernos al Señor. Ya sea que estemos en prosperidad o en sufrimiento, felices o tristes, en salud o en enfermedad, y antes de hacer cualquier cosa, debemos reconocer la presencia de Dios y pedirle que nos acompañe en ese momento, que nos guíe a reaccionar frente a las circunstancias y que provea todo lo necesario para enfrentarlas. Sin embargo, nuestra reacción más común es volvernos a otras personas o cosas aparte del Señor. Frente a las dificultades buscamos ayuda con mayor prontitud en fuentes tangibles de consuelo, alivio o huida. Después de todo, es más fácil llamar a un amigo que nos comprenda en vez de arrodillarnos, abrir la Biblia y escuchar lo que Dios quiere decirnos en “el momento sombrío de nuestra alma”. Es mucho más fácil ocultar el sufrimiento con exceso de comida o sueño, en vez de tomar la determinación de someter a la carne y caminar en el Espíritu. Es más fácil ahogar nuestros sentimientos en el estrépito de la televisión, que humillarnos y pedir perdón a Dios y a los demás por nuestro enojo. Es más fácil pagar una dosis de un medicamento, que pedirle a Dios que nos revele si hemos dado lugar a un espíritu ingrato, exigente o amargado. Estos medios pueden ofrecer cierto alivio, pero son por completo ineficaces y pasajeros. Solo el “Dios de toda consolación” puede suplir nuestras necesidades más profundas en ese momento.

Eso no significa que todo lo demás esté mal. Una buena noche de sueño puede cambiar todo el panorama de una mujer con dos niños y un bebé recién nacido. Algunas veces un ajuste en nuestra dieta puede mejorar nuestro bienestar físico, que a su vez mejora nuestro bienestar emocional y mental. El ejercicio puede traer grandes beneficios frente a los síntomas físicos asociados con la depresión. Los amigos pueden dar ánimo, en especial si nos ayudan a ver y pensar en la verdad. Un médico puede detectar y ayudar a corregir un problema físico que afecta nuestra condición emocional. Sin embargo, nuestra tendencia a buscar en las personas y los medicamentos la solución a los problemas que casi siempre pertenecen al alma y al espíritu ha llevado a millones de mujeres a excederse en la medicación, a la ruina, a la decepción y al empeoramiento de su condición inicial.

La segunda verdad que Santiago resalta es el importante papel del Cuerpo de Cristo en la función de asistir y sanar a los corazones heridos. En las últimas décadas nuestra sociedad ha inventado la idea de que solo los “profesionales” están en la capacidad de ayudar a las personas que padecen diversos problemas emocionales o mentales. Incluso muchos pastores han llegado a sentirse incompetentes para enfrentar estas problemáticas y prefieren remitir a las personas que buscan consejo a “los expertos”, que son psicólogos, psiquiatras y terapeutas profesionales.

No se está insinuando que la labor de estas personas sea inútil, siempre que su consejo se base en la Palabra y la voluntad de Dios. Sin embargo, debemos recordar que Dios ha dotado al Cuerpo de Cristo con todas las herramientas para ayudar a las personas necesitadas y angustiadas. Él nos ha dado su Palabra y su Espíritu. Necesitamos aprender a utilizar la poderosa Palabra de Dios y con ella suplir las necesidades de las personas que sufren heridas en el cuerpo de Cristo.

Así pues, Santiago dice que si sufres, si tu alma está enferma, debes buscar al Cuerpo de Cristo para que ore por ti en el nombre de Jesús. Después de orar a solas toma la iniciativa de comunicar tus necesidades a “otro”, y muy en especial a tus líderes espirituales. Pídeles que oren por ti. Confiesa cualquier pecado que cause tu debilidad o enfermedad emocional y permíteles vigilar tu proceso de sanidad y restauración. Con respecto a las emociones debemos recordar que “sentirse bien” no es el fin último de la vida cristiana. Dios no les promete a quienes caminan con Él que estarán exentos de situaciones emocionales difíciles. De hecho, mientras vivamos en este cuerpo estaremos sometidos a diversos grados de sufrimiento y molestia. Como veremos en el capítulo siguiente, el verdadero enfoque de nuestra vida no debe ser cambiar o “arreglar” las cosas para sentirnos mejor, sino buscar la gloria de Dios y su propósito redentor en el mundo. Todo lo demás es accesorio. El verdadero gozo viene como resultado de la entrega total a ese fin.

*Sin importar cómo nos sintamos o la situación que enfrentemos, nuestra respuesta inmediata debe ser volvernos al Señor.*



- Renovemos nuestra manera de pensar con la Palabra de Dios. Leamos los siguientes pasajes y analicemos ¿Qué revelan acerca de la forma en la que debemos tratar con nuestras emociones?

FILIPENSES 4:4-8

---

COLOSENSES 3:1-4

---

ISAÍAS 26:3-4

---

ISAÍAS 50:10

---

 *PÍDELE A DIOS QUE TE AYUDE*  
*A CAMINAR EN LA VERDAD* 

*Padre, te agradezco por el don de las emociones, por permitirnos sentir gozo y dicha en lo que es bueno, y aun por la capacidad de sentir dolor. Reconozco que en este mundo caído el sufrimiento es una realidad inevitable. Confieso que en ocasiones he decidido creer y actuar basada en mis sentimientos sin detenerme a pensar si se conforman a la verdad. A veces permito que mis reacciones estén controladas por mis sentimientos y por las circunstancias y no por tu Palabra y tu Espíritu. Te doy gracias porque sin importar cómo me sienta ni lo que mis emociones dicten, tu verdad es absoluta e inalterable. Te pido que me ayudes a confiar en ti y a obedecerte a pesar de lo que sienta, del temor, el sufrimiento, la confusión o la pérdida. Gracias por la paz que has prometido darme en medio de cualquier circunstancia si guardo mi corazón y mi mente en ti. En el nombre de Jesús. Amén.*