

ESTUDIO BIBLICO, ¿CÓMO SER LIBRES? V PARTE: ¿CÓMO SER LIBRES DEL DOLOR EMOCIONAL?

TEXTO: SALMOS 39:2

Este día continuamos con la serie de estudios Bíblicos del mes de septiembre con el tema ¿Cómo ser libres? Este día vamos a estudiar por medio de la palabra de nuestro Dios como ser libres de algo que está afectando a millones de personas en el mundo y lastimosamente también está afectando a la iglesia del Señor, estamos hablando del **DOLOR EMOCIONAL**.

Todos sabemos que el dolor es algo que siempre está presente en nuestra vida, el dolor es un medio por el cual nuestro cuerpo nos da señales de alarma de que algo no está bien en nuestro organismo, en nuestros músculos, huesos, lo cual puede ser causado por enfermedades, caídas, golpes, heridas, etc.

Pero el dolor emocional es algo diferente, ya que no es causado por algo que ha dañado nuestro cuerpo, sino por algo que ha herido o afectado nuestras emociones y nuestros sentimientos, es por eso que se habla de las heridas del alma. Este dolor es causado por situaciones tales como la muerte de un ser querido, una decepción o traición en una relación sentimental o de amistad, la infidelidad matrimonial, la pérdida de un empleo, etc.

Este tipo de dolor si no es atendido y superado puede afectar profundamente nuestra vida, a tal grado de llegar a tomar decisiones tan negativas como el suicidio. Según los datos de la OMS En el año 2019 el suicidio fue la tercera causa de muerte para los jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años.

Y según estos mismos datos las causas por las cuales estos jóvenes llegaron a tomar esa decisión fueron: Las experiencias relacionadas con conflictos, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento son las que están más estrechamente relacionadas a conductas suicidas

Todo esto nos debe hacer comprender que el dolor emocional es algo con lo que no podemos ser indiferentes, tenemos que tomar acciones para ser libres de ese dolor emocional de nuestra vida.

Es importante saber que la rama de la ciencia que se encarga del estudio y del manejo de los problemas emocionales es la psicología, y es por eso que para comprender

cómo podemos ser libres del dolor emocional vamos a aplicar la palabra de Dios a los principios y recomendaciones que la psicología nos da para superar ese dolor.

LA PSICOLOGÍA HA ENCONTRADO ALGUNAS CLAVES PARA SUPERAR EL DOLOR EMOCIONAL, Y VAMOS A APLICAR ESAS CLAVES USANDO LA PALABRA DE NUESTRO DIOS:

I) PRIMERA CLAVE: PARA SER LIBRE DEL DOLOR EMOCIONAL PRIMERAMENTE TENEMOS QUE RECONOCERLO EN NUESTRA VIDA (SALMO 109:22)

No podemos ser libres de algo si primeramente no lo reconocemos en nuestra vida, y lastimosamente el dolor emocional es algo que generalmente tratamos de ocultar o disimular en nuestra vida, y es por eso que muchos aparentan estar siempre bien, siempre alegres, aunque por dentro están destruidos.

Tenemos que reconocer ese dolor para poder ser sanados, para poder enfrentarlo y superarlo con la ayuda de Dios, tenemos que comprender que nuestro Dios quiere que nosotros estemos bien no solamente en nuestro exterior sino también en nuestro corazón. **(1 Tesalonicenses 5:23)**

II) SEGUNDA CLAVE: TENEMOS QUE SABER QUE ES NORMAL QUE HAYAN PERSONAS QUE NO NOS COMPRENDAN (JOB 19:19)

El dolor emocional de una persona se agrava aún más cuando siente que nadie lo comprende, que quizás a nadie le importa lo que está sintiendo, que en lugar de apoyo o consuelo lo que encuentra son burlas, críticas y falta de empatía.

Pero tienes que saber que no todas las personas han pasado por las situaciones que tú has vivido y no todas podrán comprenderte o ponerse en tu lugar, es por eso que necesitamos buscar a alguien que **SÍ NOS COMPRENDE SIEMPRE**, alguien que es experimentado en quebrantos y dolor, alguien que sabe cómo te sientes y te puede ayudar, ese alguien es nuestro Señor Jesucristo (Isaías 53:3)

III) TERCERA CLAVE: ES NECESARIO ENFRENTAR Y ACEPTAR NUESTRO HOY CON VALENTÍA Y CON FE (SALMO 56:3)

Muchas veces las situaciones que enfrentamos en nuestra vida son tan difíciles de soportar que producen en nosotros algo que los psicólogos llaman una “Ruptura con nuestro presente” y lo único que queremos hacer es huir, olvidar, tratar de creer que lo

que estamos viviendo no es verdad, quisieramos estar en cualquier momento menos en nuestro ahora. (**Salmo 55:6**)

Pero es maravilloso saber que a pesar de los doloroso, o difícil que pueda ser lo que hoy estamos viviendo o enfrentando **DIOS ESTÁ CON NOSOTROS** para consolarnos, para fortalecernos y para sostenernos (**Isaías 41;13**)

PARA FINALIZAR: La psicología ha llegado a la conclusión que sea cual sea el motivo, el dolor emocional se suele originar por no saber gestionar las crisis y los cambios de la vida y por no disponer de los recursos emocionales necesarios para afrontar una nueva situación.

La Biblia nos muestra que **SÍ TENEMOS** los recursos para hacerle frente a ese dolor, y esas heridas de nuestro interior, son recursos espirituales que nuestro Dios tiene disponibles para cada uno de nosotros para que podamos superar las crisis, las pérdidas y los cambios en nuestra vida:

- **El consuelo de nuestro Dios (2 Corintios 1:3-5)** No son simples palabras de consuelo para nuestra vida, nuestro Dios es el consuelo que nuestra vida necesita en los momentos de dolor.
- **Su poder sanador para las heridas de nuestro corazón (Jeremías 30:17)** No hay una medicina que podamos comprar en una farmacia para sanar las heridas emocionales, pero nuestro Dios tiene poder para sanarnos, si venimos a él con nuestras heridas del alma, él nos sanará.
- **La paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento (Filipenses 4:6-7)** Si ponemos nuestras preocupaciones y angustias en las manos de nuestro Dios él nos llenará de su paz que sobrepasa todo entendimiento humano, una paz que el mundo no puede comprender, solamente aquellos que son hijos de Dios.

CONCLUSIÓN: Si sientes que ya no puedes más con el dolor de tu alma, ven hoy mismo a Jesús, permite que él te sane y te restaure, que quite tu dolor, porque él ya llevó nuestros dolores en la cruz del calvario para hacernos libres. ENTREGALE TU VIDA Y TU DOLOR HOY AL SEÑOR.