

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

Cómo sanar recuerdos dolorosos

Ronald L. Koteskey
GO International

2

• SERIE CUATRO •
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1** Intro
 - 2** Agradécele a Dios por sus bendiciones
 - 3** Pídele a Dios que te sane
 - 4** Comparte el recuerdo con Dios
 - 5** Reemplaza el dolor con amor
 - 6** Agradece por ese recuerdo
 - 7** Agradécele a Dios por la sanidad
 - 8** Conclusión
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Es posible que hayas atravesado una experiencia difícil en algún momento de tu vida y que los efectos de esa experiencia todavía te afecten. Tal vez experimentaste algo evidente como abuso físico o verbal en tu familia, o quizás una herida que nadie más notó como cuando tus compañeros de primer grado se rieron de ti por tu respuesta incorrecta. A veces las personas necesitan que el Espíritu de Dios sane esas emociones lastimadas y esos recuerdos.

La historia de José, un hijo de tercera cultura y obrero transcultural, se encuentra en los últimos diez capítulos de Génesis. En su época de adolescente, sus hermanos estaban celosos de él y lo odiaban tanto que ni siquiera podían decirle una sola palabra amable. Entonces planearon matarlo aunque, al final, terminaron vendiéndolo como esclavo. El bagaje emocional que le produjeron estas duras experiencias se hace evidente en los capítulos 42, 43 y 45 de Génesis, cuando José no puede contener su llanto tras reencontrarse con sus hermanos décadas después.

Tal vez experimentaste situaciones similares en algún momento de tu vida y las emociones relacionadas a ellas aún siguen influyendo en ti a pesar de los años. Quizás incluso has orado al respecto y has intentado olvidarlo pero los sentimientos siguen ahí: la parte emocional del perdón todavía no ha ocurrido.

A continuación hablaremos sobre algunos pasos que pueden conducirte a sanar esos recuerdos. No es que Dios te volverá amnésico y olvidarás los acontecimientos, sino que Él tiene el poder para remover las emociones dañadas que esos recuerdos despiertan. Puedes seguir estos pasos por ti mismo(a) o pedirle a alguien más, un amigo, que camine contigo en el proceso.

1. Agradécele a Dios por sus bendiciones

El primer paso es agradecer a Dios por los regalos que te ha dado. Esto no quiere decir que debas alardear de nada. Se trata simplemente de reconocer que Dios ha bendecido tu vida con cosas buenas. Es posible que te haya dado una habilidad atlética para patear o lanzar una pelota con mayor precisión que otros. O puede que te haya dado una capacidad intelectual para comprender conceptos abstractos que la mayoría de las personas no puede entender. Tal vez te dio un talento musical para tocar un instrumento en particular o una voz que suena maravillosamente. Puede que te haya dado un rostro que otros en tu cultura alaban por ser “hermoso”. Es posible que te haya dado una personalidad que atrapa a los demás o la capacidad de relacionarte tan bien que la gente quiere ser tu amiga. La lista podría ser interminable.

Cuando José habló con sus hermanos más de dos décadas después de todos sus maltratos (Génesis 45), él señaló que Dios lo había enviado con anticipación a Egipto para salvarles la vida. Él destacó que Dios lo había hecho “asesor del faraón, administrador de su casa y gobernador de todo Egipto”. José le dijo a sus hermanos que le dijeran a su padre Jacob sobre el honor del que era objeto en Egipto. José no se estaba jactando, solo estaba afirmando hechos reales. Les dijo a sus hermanos que no se enojaran consigo mismos porque Dios había convertido en bien el mal que le hicieron, tanto en su vida como en la de ellos.



Piensa en ti mismo, en que has sido creado a imagen de Dios y dale gracias por haberte creado. Si estás siguiendo estos pasos por tu cuenta, es ideal que escribas en un papel todas las cosas buenas que Dios te ha dado.

Si algún amigo te está acompañando en este proceso, conversen acerca de las bendiciones que Dios les ha dado y regocíjense en ellas. Es muy probable que las personas que han sufrido daños bien severos en sus emociones sean las que más necesiten el apoyo de alguien más. Ese alguien de seguro podrá identificar bendiciones que la persona herida da por sentadas o pasa por alto porque está demasiado concentrada en el daño que le han causado.

2. Pídele a Dios que te sane

El segundo paso es preguntarle a Dios qué quiere sanar en ti. A veces queremos ser sanados solo para sentir menos tensión o para estar a la altura de las expectativas que otros tiene de nosotros. Pero nuestra motivación debe ser el ser más como Cristo y debemos estar seguros de que realmente queremos ser sanados, independientemente de lo que piensen los demás.



A veces pareciera que Dios retrasara el tiempo de sanidad. Aunque José llegó a estar a cargo de la prisión, él aún quería salir (Génesis 40). Después de interpretar el sueño, José le pidió al copero que cuando las cosas mejoraran le mencionara su nombre al Faraón, pero el copero se olvidó de él y José tuvo que esperar dos años más.

Y a veces Dios no sana. Pablo, otro obrero transcultural, le pidió a Dios algo en tres ocasiones pero Dios nunca le quitó su “aguijón en la carne”. Dios simplemente le respondió a Pablo que Su gracia era suficiente, que Su poder se perfeccionaba y se completaba a pesar del aguijón (2 Corintios 12).

3. Comparte el recuerdo con Dios

El tercer paso es compartir el recuerdo con Dios, ese recuerdo doloroso que evita que sanes. En lugar de concentrarte en el problema actual, como el miedo a las personas (porque fuiste abusado de niño) o la dificultad para hablar en público (porque se burlaron de ti en primer grado), vuelve a recordar el evento original que causó el problema.

No tenemos constancia de que José haya hecho esto pero podría haberlo hecho. Esos recuerdos seguían en su mente como nos lo dejan ver los comentarios que le dijo al copero en Génesis 40: “A mí me trajeron por la fuerza, de la tierra de los hebreos. ¡Yo no hice nada para que me echaran en la cárcel!”.

Pablo tenía muchos recuerdos dolorosos de cuando fue golpeado, apedreado y de cuando naufragó, y los compartió no solo con Dios sino también con los creyentes de la iglesia justo en el capítulo antes de escribir sobre la gracia de Dios (2 Corintios 11).

Cuando compartas ese recuerdo con Dios las emociones asociadas a él se van a despertar nuevamente y es lógico que suceda. Recuerda que tu objetivo es sanar esas emociones que han sido dañadas y estas tienen que salir a flote nuevamente aunque la experiencia duela.

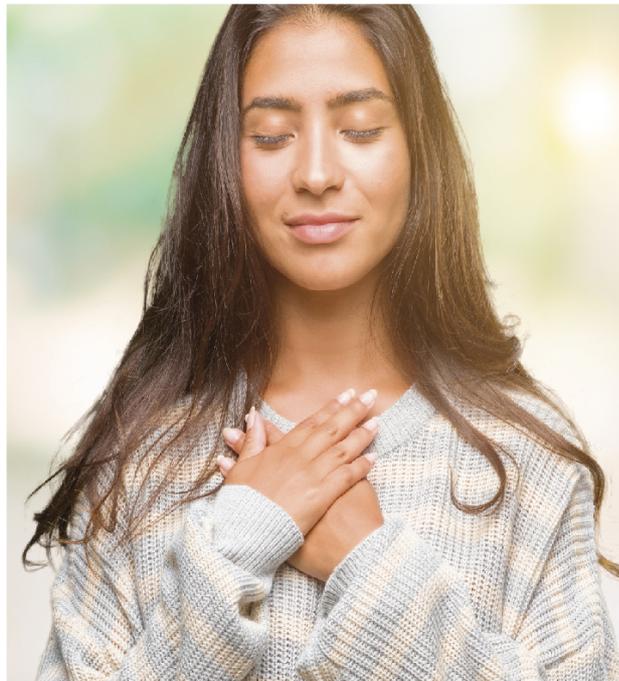


4. Reemplaza el dolor con amor

El cuarto paso es reemplazar el dolor con amor al perdonar a los involucrados en ese recuerdo doloroso así como Dios los perdonaría. Aunque quizás las personas que causaron el daño ya no estén vivas debes perdonarlas incondicionalmente, es decir, que tu perdón no depende de si él o ella cambia o si se lo merece. Cuando hagas esto te podrás enfocar ya no en el dolor, sino en tu cambio y tu crecimiento.

Para cuando José les reveló su identidad a sus hermanos, 22 años después de que lo lastimaron, él los había perdonado. Les dijo que no se angustiaran ni se enojaran consigo mismos (Génesis 45). Diecisiete años después (luego de 39 años de la ofensa), cuando muere su padre, los hermanos de José todavía pensaban que él no los había perdonado realmente y le pidieron perdón. Entonces José lloró al darse cuenta de que ellos todavía no habían aceptado su perdón. Para demostrarles que él sinceramente había reemplazado el dolor con amor, los tranquilizó y les habló con amabilidad. Les dijo que no temieran, que él proveería para ellos y para sus hijos (Génesis 50).

Reemplazar el dolor con amor requiere que decidas con tu mente perdonar y dejar que Dios te ayude con la parte emocional del perdón: que Él sane las emociones y heridas. Esto no significa “perdonar y olvidar”. El recuerdo va a permanecer pero la emoción asociada a ese recuerdo cambia y ya no afecta tus pensamientos y acciones.



5. Agradece por ese recuerdo

El quinto paso es agradecer por ese recuerdo doloroso. Si realmente crees que todas las cosas ayudan para bien, este es el momento de sacar lo bueno de esta situación. Por ejemplo, el abuso que sufriste siendo niño quizás te convirtió en alguien particularmente compasivo hacia otros niños abusados y en alguien que puede ayudarlos de manera muy efectiva. O ¿por qué no? Tal vez el hecho de que se rieran de ti en primer grado y tu negativa a hablar en público fue lo que te animó a desarrollar otros métodos de comunicación como escribir o pintar.



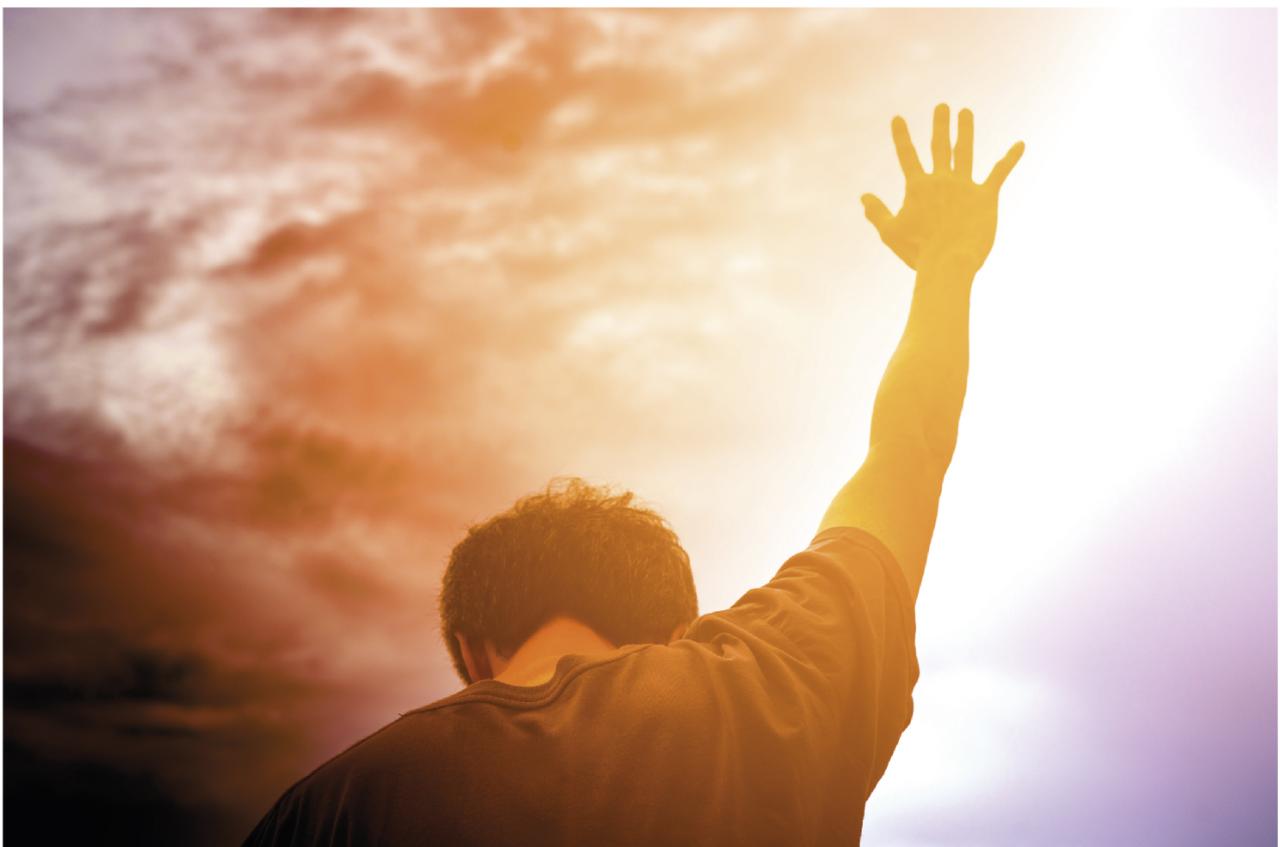
José hizo esto cuando se reveló a sus hermanos. Señaló que Dios había usado su hiriente proceder para salvar vidas, para preservar a su familia (Génesis 45). Y se los reiteró diecisiete años después cuando les dijo: “Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente” (Génesis 50). Si ellos no lo hubieran vendido como esclavo, todos (incluido él mismo) habrían muerto junto con otras miles de personas a causa de la hambruna que ocurrió años más tarde en esa parte del mundo.

Este tipo de agradecimiento es del cual Pablo escribe en 1 Tesalonicenses 5:18 “Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús”. Podemos hacer esto con gozo no solo porque es la voluntad de Dios sino también porque sabemos que Él obra para bien en todas las cosas.

6. Agradécele a Dios por la sanidad

Finalmente, agradécele a Dios por la sanidad que ha obrado en ti y sigue actuando como la persona sana que ahora eres. Recuerda que la sanidad es obra de Dios y la recibimos por fe. Y que también puedes compartir y traspasar este regalo que Dios te ha dado a otros, a la vez que lo conservas contigo. Dado que Él te ha hecho libre, puedes ayudar a liberar a otros al poner en acción la gracia y el amor por tu prójimo.

Cuando Jesús envió a sus doce discípulos por primera vez a difundir las Buenas Nuevas les dijo: “Lo que ustedes recibieron gratis, denlo gratuitamente” (Mateo 10:8). La palabra raíz de donde proviene el vocablo “regalo” aparece tres veces en esta declaración, de modo que literalmente dice: “Del mismo regalo y modo que han recibido, de ese mismo regalo y modo dad”. Si recibiste este regalo maravilloso entonces puedes salir a compartirlo con otros.



Conclusión

Es posible que sea necesario repetir algunos o todos estos pasos a medida que surgen otros recuerdos dolorosos. El Espíritu puede traerlos a tu memoria en momentos inesperados pero Dios está listo y preparado para sanar.

