

Gloria Torres Pérez

19 de marzo de 2020

Asig. #8 – Curso Sanidad Divina

Prof. O.C. Rina García Rodríguez

Reporte de lecturas- “La decisión de relacionar su vida” y capt.1 “La decisión de sentir su vida” capt. 2

Puntos principales del autor y análisis del mismo- Libro “Sanidad es una Elección”

En estas primeras lecturas del libro, “La Sanidad es una Elección”, podemos ver que el autor Stephen Arterburn, nos presenta otra perspectiva sobre la sanidad, aquella que tiene que ver con la sanidad interior de las emociones no trabajadas y que afecta relacionarnos con Dios y con los demás. Nos habla sobre las mentiras de culpabilidad y de no dejar ventilar las emociones teniendo como resultado aislarse de los demás. A través de historias verídicas, el autor deja ver la importancia de trabajar con esas experiencias negativas y traumáticas para que las mismas no sean enterradas vivas, sin resolver, y que más adelante resuciten en cualquier situación que afecte. Situaciones donde lleva a retirarse, aislarse, o demostrar la realidad usando a veces máscaras ante los demás, pero que en la soledad son otra cosa. Uno de los casos verídicos trataba sobre una joven abusada sexualmente y como ella escondió su dolor en lo más profundo de su corazón por muchos años. Ella trató de realizarse enmascarando su dolor del sufrimiento y aislándose, pero su realidad estaba presente en su vida. Es interesante ver como el autor ve ese dolor como un don de Dios, cuando lo que deseamos es que Dios se lleve el dolor físico y emocional. Él lo trae desde una perspectiva de que el dolor del sufrimiento nos está avisando que algo no anda bien y que necesita atención y debe arreglarse.¹ El autor da como herramienta, para sanar, la necesidad de relacionarse, no tan solo con Dios, sino con otros para que se pueda ventilar ese dolor emocional y poder abrir las puertas del corazón. Pero primero, hay que tomar la decisión de relacionarse conociendo a otras personas (amistades de confianza, profesionales de la salud y consejería espiritual) donde ayuden a sanar a través de la escucha efectiva y de ser necesario la confrontación al pecado. Sentir el dolor de lo que pasa es fuerte, pero a la misma vez

¹ Arterburn, Stephen. *Sanidad es una elección*. Editorial Potavoz, 2007 –pag 56

saludable. No es fácil, pues primero hay que negarse a uno mismo y dejarse ayudar. Segundo, tomar la decisión de reconocer que se necesita ayuda y buscar esa relación efectiva para ello. Tercero, tomar la decisión de ser sanada a través de ventilar los traumas, frustraciones, inseguridades, descontentos con uno mismo, pecado y todo aquello que afecta nuestra sanidad interior e integrar. En los testimonios presentados en estos dos capítulos, las personas tomaron la decisión de relacionarse y no aislarse, de ventilar su situación para ser sanados y tener una vida diferente. A pesar de las mentiras que se les decía de sepultar sus emociones porque sentirlas eran malas. Verdaderamente que estos capítulos nos confrontan de cómo debemos de actuar con nuestras emociones. Aquellas que nos aleja de los demás, que nos mantiene con una máscara pues vivimos cargando situaciones que nos han marcado o que no nos deja relacionarnos con otros por miedo a ser afectados o señalados. También frustrados por cosas en nuestras vidas que no nos gusta o creemos que somos señalados por otros. Son muchos los casos de personas que están pasando por diferentes situaciones negativas, y muchos son cristianos, donde sus emociones les afectan y no han sido resueltas y cargan por muchos años con esa vivencia. Por eso es importante que cada iglesia tenga grupos de apoyos como consejeros profesionales, espirituales y mentores siendo una comunidad sanadora² ¿Por qué es tan difícil que se logre esto en las iglesias, hoy día, si es tan vital? ¿Será por falta de conocimiento o preparación? ¿Será por temor de ser demandados por mal practice en la consejería? O ¿Será por no comprometernos? Me encantó la manera que el autor trae el ejemplo de cómo resolver un conflicto matrimonial y cuando y como se debe hacer restitución aliviando así el dolor del perjudicado(a) fomentando así una relación saludable. Esto para consejería matrimonial sería de gran ayuda.

Son muchas las mentiras que tratan de alejarnos de la verdad que trae liberación y lo triste es que muchas veces le hacemos caso porque nuestras emociones nos engañan. Pero una buena relación saludable con Dios, primeramente, y luego con los demás, haría la gran diferencia.

²Arterburn, Stephen. *Sanidad es una elección*. Editorial Potavoz, 2007 – pag.42

Gloria Torres Pérez
19 de marzo de 2020

Asig. #8 – Curso Sanidad Divina
Prof. O.C. Rina García Rodríguez

Reporte Información de Lectura

Con integridad, Yo he leído este libro (marca uno):

Completa y detalladamente ____100 %

Rápido, pero completamente ____%

Detalladamente pero no completo ____%

Rápido y no completamente ____%

No lo leí.

Firma: ____Gloria Torres Pérez____