
Miércoles 20 de Julio de 2022 | Matutina para Mujeres | Descargar mi angustia

Descripción



Descargar mi angustia

“En él puedo descargar mi angustia; sin temor le puedo expresar mis quejas” (Sal. 142:2, PDT).

El psicólogo cristiano Adam Young cree que al escribir y leer nuestros propios lamentos estimulamos nuestra salud e integramos los dos hemisferios cerebrales. En su artículo “Emotions in the time of Coronavirus” leemos: “La experiencia emocional es, primariamente, una función del hemisferio derecho. El lenguaje es una función del hemisferio izquierdo. [...] Cuando le das un lenguaje a tus emociones, estás, literalmente, conectando tus hemisferios derecho e izquierdo. Las neuronas se disparan a través del cuerpo calloso, en el medio del cerebro, conectando los hemisferios y trayendo sanidad”. Muchas veces experimentamos esta falta de integración como una batalla entre la mente y el corazón. Intelectualmente, afirmamos que Dios es bueno y compasivo; sin embargo, nuestras emociones nos gritan un mensaje bastante diferente. Como no sabemos cómo resolver esta disonancia cognitiva, reprimimos las emociones y las mantenemos sumergidas bajo el agua, como una pelota. Sin embargo, tarde o temprano se nos cansan los brazos y la pelota sale disparada hacia nuestra cara a toda velocidad. ¡Solo la integridad emocional nos conduce a la sanidad!

Si nunca escribiste un lamento, puedes comenzar por adaptar algunos de los salmos de David. Es importante que tus oraciones de lamento sean concretas y específicas. Si te lamentas porque sufriste un aborto espontáneo (como sucede en uno de cada cuatro embarazos), describe tus emociones, tu impotencia y la injusticia de la situación. No te guardes nada. Las emociones que retenemos y enmascaramos solo continúan causándonos dolor. ¡Ora con la autenticidad de David! En *The Message of the Psalms* [El mensaje de los Salmos], Walter Brueggemann, describe los salmos de lamento de David con estas palabras: “La vida de oración [...] [del salmista] está llena de ira y crudeza. No intenta ser cortés o dócil. Las oraciones de los salmos no practican el encubrimiento. La oración verdadera consiste en ser honesto acerca de las [experiencias] negativas y entregárselas a Dios [...] Nunca las entregaremos a menos que las expresemos”. Como en cualquier otra relación, las emociones encubiertas bloquean la intimidad. ¡Debes expresarle tu dolor a Dios para poder rendirlo y recibir sanidad!

Señor Jesús, quiero acercarme a ti sin máscaras ni encubrimientos. Enséñame a orar de tal manera que mi corazón y mi mente dejen de pelearse. Enséñame a lamentarme de modo tal que pueda recibir tu compasión y restauración en las áreas donde más lo necesito. Ayúdame a traer mi corazón completo al altar, sin esconder nada.