

mercy for...

MERCY FOR

SELF-HARM

EN ESPAÑOL



NANCY ALCORN

THE MERCY FOR SERIES

Serie Misericordia para...

CORTADA

Misericordia para quienes se autolesionan

NANCY ALCORN

© 2010 Nancy Alcorn. Todos los derechos reservados.

Esta publicación no podrá ser reproducida, almacenada, o transmitida en cualquier forma por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o de ningún otro modo sin la previa autorización de el titular de los derechos de autor, salvo en los casos previstos por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos de América.

A menos que se indique de otra forma, todas las Escrituras son tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional ®, NVI ®. Copyright © 1973, 1978, 1984 por la Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas NLT se han tomado de la Santa Biblia, New Living Translation, derecho de autor © 1996, 2004. Usado con permiso de Publicaciones Casa Tyndale, Inc, Wheaton, Illinois 60189. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas NASB se han tomado de la New American Standard Bible, © 1960, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977 Fundación Lockman. Usado con permiso.

Las referencias bíblicas marcado MSG se han tomado del libro The Message, derecho de autor © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2001, 2002. Usado con permiso de Grupo Publicitario Nav Press.

Las referencias bíblicas marcadas CEV se han tomado de la Contemporary English Version: Thomas Nelson, © 1997, 1995 por Sociedad Bíblica Americana. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

Las referencias bíblicas marcadas AMP se han tomado de la Amplified Bible, Copyright © 1954, 1958, 1962, 1964, 1965, 1987 por La Fundación Lockman. Todos los derechos reservados. Usado con permiso. (www.Lockman.org)

Las referencias bíblicas marcadas RVR1995 se han tomado de la Santa Biblia, Reina Valera 1995 Copyright © 1995 por United Bible Societies. Usada con permiso. Todos los derechos reservados.

A petición de la autora, aquellas versiones de la Biblia que no se encuentran en español, fueron traducidas libremente por la traductora para conservar el énfasis.

TRADUCCIÓN: Raquel Aguiar de Navarro.

Comentarios de apoyo

Sé muy bien cómo el mundo enfatiza de manera exagerada la apariencia externa, y desafortunadamente, las jóvenes a menudo incurren en patrones autodestructivos. Personalmente, apoyo el trabajo de *Mercy Ministries* porque he podido ver, de manera directa, vidas transformadas.

-Niki Taylor

Modelo internacional

Como padre de dos jóvenes adolescentes, ciertamente sé lo que las jóvenes deben enfrentar hoy en día. He sido testigo de cómo Nancy Alcorn y *Mercy Ministries* han traído esperanza y sanidad emocional a jovencitas que han luchado por muchos años con desórdenes alimenticios, jóvenes que no tenían esperanza. La serie *Misericordia para...* evidencia la efectividad de *Mercy Ministries* y ofrece gran inspiración, esperanza y un camino hacia la sanidad verdadera para todas aquellas mujeres que quieren ser libres.

-Dave Ramsey

Experto financiero y autor de *La transformación total de su dinero*

Nancy Alcorn ofrece esperanza a las jóvenes, aumentando su autoestima, su integridad y mucho más. En *Mercy Ministries* no temen tratar con temas desagradables y escabrosos. Si eres una joven que lucha con este tipo de problema, o bien, tiene una hija o trabaja con jóvenes, debe leer este libro. ¡Seguro su vida cambiará!

-CeCe Winans

Artista ganadora del Grammy

Personalmente he conocido jóvenes que han encontrado la sanidad a través de los principios de estos libros. Esta serie es muy oportuna en una época en la que se les da poca esperanza a las jóvenes que luchan con este tipo de desórdenes. Nancy Alcorn no teme decir la verdad y ofrece la esperanza verdadera a través del perdón y la restauración. Si deseas tener esperanza o estás siendo afectada por vivir sin ella, lee esta serie y encuentra verdaderas respuestas.

Sue Semrau

Directora técnica del equipo femenino de básquetbol, Universidad de la Florida

Dedicatoria

Para todas aquellas que están desesperadas por ayuda pero sienten que no hay esperanza. Este libro ha sido puesto en tus manos por una razón, no es casualidad que justo ahora lo estés leyendo. Mi oración es que lo leas porque fue escrito para ti. Si recibes este mensaje jamás volverás a ser la misma.

Nancy Alcorn

Índice

Reconocimientos.....	
Agradecimientos especiales.....	
Introducción.....	
Capítulo I: ¿Qué es la autolesión?	
Signos y síntomas	
Mi cuerpo, ¿no me pertenece?	
La autolesión es un ciclo	
Capítulo II: Rompiendo las cadenas.....	
Escoge el amor	
Expresa tu dolor	
Dale el control a Dios	
Perdona a Dios, a otros y a ti misma	
Cree la verdad	
Resiste la opresión	
Capítulo III: Permaneciendo en libertad.....	
Desespérate	
Sé accesible y vulnerable	
Evalúa tus relaciones	
Prepárate para la tentación	
Capítulo IV: Historias de misericordia de <i>Mercy Ministries</i>	
La historia de Julia	
La historia de Alexis	
La historia de Danielle	
Capítulo V: Para padres y otras personas interesadas.....	
Construya un ambiente sano para la conversación	
Sea cuidadoso al confrontar	
Sea un apoyo	
Apéndice: Creencias conforme a Dios para tu caminar en libertad.....	
Índice de oraciones.....	
Referencias.....	
Acerca de <i>Mercy Ministries</i>	
Acerca de la autora.....	

Reconocimientos

Quiero agradecer al personal de *Mercy Ministries* quienes han permanecido horas enteras trabajando en este manuscrito con un corazón dispuesto a ayudar a las personas; ellos son: Sherry Douglas, Cassidy Carlgren, Cissy Etheridge, Janelle Pharis, Margaret Troquille, Natasha Maciuk, Ashley Cupples, Amanda Phillips e Ima Dixon. Gracias a las residentes de *Mercy* quienes han leído el manuscrito y han dado una retroalimentación honesta ayudando a la conformación de un material relevante y de mucha ayuda para todos los lectores.

Un sincero agradecimiento a nuestros amigos y colaboradores alrededor del mundo quienes dan generosamente con el propósito de cambiar vidas. Finalmente, pero no menos importante, expreso mi más profunda gratitud a nuestro fiel personal en los distintos hogares alrededor del mundo. Dan tanto cada día, y su amor y compasión son evidentes. Gracias por estar a mi lado en esta visión global. ¡Ustedes me maravillan!

Todas las ganancias y regalías por este libro regresarán a la obra de *Mercy Ministries* alrededor del mundo.

Agradecimiento especial...

A Holly, cuya vida ha sido completamente transformada. Queremos honrarte por permitirnos usar tu foto en la portada de este libro y por tu deseo de ver a otras mujeres jóvenes experimentar la libertad de la cual gozas hoy. El hecho de que ahora sabes que no has sido olvidada me inspira a continuar alcanzando a otras.

También quiero agradecer a la mamá de Holly, quien escribió lo siguiente para este libro:

«Creo que este libro es muy relevante e incluye toda la información que yo buscaba algunos años atrás. Con Holly lo primero fueron las cortadas, después el círculo vicioso de abuso sexual que la llevó al pecado, la inmoralidad y la vergüenza, lo cual hizo que las cortadas continuaran. Así que nunca estuve muy segura de qué problema llegó primero.

A Holly le está yendo maravillosamente bien ahora que regresó a la casa. Está hermosa y ha sido transformada por Jesús. ¡La amamos tanto! Realmente extraña a todas las chicas de *Mercy*. Su oración aquí en casa es poder hacer nuevas amigas y estar en contacto con un pequeño grupo de la universidad que asiste a la iglesia.

Le agradeceríamos profundamente que orara por ella».

Introducción

No podía detenerme. Tenía que cortarme. El no hacerlo significaba que todo estaba bien y eso no era cierto. Me sentía tan muerta por dentro que tomé una navaja y la deslicé por mi pierna.

—Lindsay

Lindsay ya no podía seguir soportando el silencioso sufrimiento. No tenía manera de expresar el dolor que sentía ni la sensación de estar prisionera en él, excepto por medio de la autolesión. Si no podía sentir nada por dentro, tenía que probarse a sí misma que al menos podía sentir algo por fuera.

Al igual que Lindsay, millones de personas de todas las edades luchan frecuentemente contra el aparentemente ineludible problema de la autolesión. Cuando no se controlan las emociones o se carece de la capacidad de sentir, existe el gran riesgo de caer en comportamientos de autolesión, tales como cortadas, quemaduras, moretones o cosas peores. ¿Describe este escenario a alguien que amas y que está luchando con conductas de autolesión, o te describe a ti? ¿Estás desesperada por respuestas? Hay muchas jóvenes, que al igual que tú o alguien que conoces, están buscando una salida. Muchas la han encontrado y aquí podrás leer algunas de sus historias. Desde 1983, *Mercy Ministries* ha servido a más de dos mil mujeres jóvenes de todo el país y de diversos trasfondos culturales y económicos.

Las jóvenes que vienen a *Mercy Ministries* con frecuencia están enfrentando una combinación de circunstancias difíciles y muchas de ellas han buscado tratamientos a largo plazo sin resultados exitosos. Sin embargo, se han graduado en el programa de *Mercy Ministries* y sus vidas han sido realmente transformadas. Algunas están asistiendo a universidades, trabajando en ministerios y en corporaciones, en el campo misionero y en sus hogares, criando sus familias. Nuestras residentes son mujeres jóvenes que quieren cambiar e ir más allá de sus circunstancias, pero que nunca antes habían podido hacerlo. Sin embargo, en *Mercy Ministries*, encuentran esperanza.

Tú también puedes encontrar esperanza. Este libro fue escrito para ayudarte a entender mejor tu lucha y encontrar maneras prácticas de reconocer, identificar y eliminar la autolesión de tu vida.

Hay una esperanza, hay libertad y hay misericordia para la autolesión.

Capítulo I

¿Qué es la autolesión?

Cuando ves la palabra *autolesión*, tal vez veas una escena de una película de horror, pero la realidad es que la autolesión deliberada, repetitiva, con daño impulsivo del cuerpo, principalmente se hace en secreto y algunas veces puede ser muy difícil de detectar.

Por ejemplo, Nikki, una estudiante universitaria, recibe una calificación más baja del promedio en un examen importante. Esto le causa un gran impacto; la perfección que demanda de sí misma la acusa a gritos en su mente. Cuando llega a su casa está tan angustiada y fuera de sí que toma una navaja de rasurar y empieza a hacerse pequeñas cortadas en la pierna y muslo, en lugares donde no se pueden ver las marcas. Castigándose a sí misma, siente una liberación.

La mamá de Jamie le grita por no limpiar la vajilla correctamente; Jamie siente, una vez más, que nunca hace nada bien. Corre a su cuarto, toma un lápiz y empieza a friccionarse haciéndose quemaduras en su brazo y estómago como castigo. Cuando sale de su cuarto, las quemaduras están escondidas debajo de su blusa.

Becky ha sufrido de abuso. Ha intentado todo lo que cree que le puede ayudar a deshacerse del dolor que la atormenta constantemente. Ha dejado de comer totalmente y también ha probado la bulimia, ha hecho ejercicio en exceso y otras cosas más. Cree que lo único que le queda por probar y que tal vez alivie el enorme dolor que lleva dentro del área más oscura de su vida, es tratar de sacar ese dolor al exterior. Se corta y espera que la liberación llegue.

Tal vez estás pensando: *Conozco a alguien que hace eso, o yo hago eso, pero eso no es un problema.* Sin embargo, si te estás causando cualquier tipo de lesión en tu cuerpo, sí *hay* un grave problema.

Signos y síntomas

La autolesión es una expresión externa del dolor y heridas internas muy profundas. Algunos de los signos y síntomas del comportamiento de autolesión se manifiestan de la siguiente manera:

- Cortadas con cualquier tipo de objeto filoso, por lo general, en un área del cuerpo que no está expuesta normalmente.
- Rasguños constantes como respuesta a la presión o a circunstancias inesperadas.
- Quitarse las costras para evitar que el proceso de sanidad se lleve a cabo.
- Quemarse la piel con regularidad usando borradores, fuego, pequeños aparatos eléctricos conductores de calor o metales.
- Pegarse en el cuerpo, incluyendo golpes en la cabeza contra la pared u otros objetos.
- Morderse el interior de la boca o la piel de los brazos, manos o piernas.
- Arrancarse el cabello, incluyendo pestañas y cejas.
- Ruptura de huesos y quemaduras serias en el cuerpo.

Las jóvenes minimizan la autolesión diciendo cosas como «Sólo me lastimo la piel algunas veces, cuando estoy muy emocionada» o «Bueno, al menos no me estoy

lastimando en serio, como rompiéndome la pierna o algo así. Solamente son unas cuantas cortadas por aquí y por allá. Es sólo una costumbre cuando estoy nerviosa».

Sin embargo, la realidad es que si te estás cortando, quemando, causándote moretones, mordiéndote, lesionándote, rasguñándote o lastimándote a propósito de cualquier manera, estás luchando con la autolesión.

Detrás del comportamiento

Todos tenemos maneras diferentes de manejar los sucesos estresantes y desalentadores de nuestras vidas; sin embargo, la autolesión nunca debe ser una alternativa. Así que ¿cómo es que se inicia la autolesión y por qué se hace? La autolesión empieza cuando sientes que estás siendo controlada por el dolor que hay en tu vida. Una joven que se autolesiona siente la necesidad de aliviar el dolor de sus circunstancias y piensa que esta es la única manera en la que puede lograrlo. Con esta visión distorsionada de la realidad, todo en su vida se tuerce. Con mucha frecuencia las personas amadas, amigos cercanos, y aun Dios, son reemplazados por el comportamiento destructivo.

¿Cómo es que algo tan dañino y tan perjudicial parece traer alivio? Las razones están bajo el comportamiento. Las raíces de la autolesión deben tratarse y arrancarse para poder experimentar verdadera libertad.

Emociones destructivas

Las jóvenes que se autolesionan con frecuencia lo hacen para comunicar sentimientos y emociones que no saben cómo expresar verbalmente. Ansiedad, miedo, soledad, nerviosismo y enojo son algunas de las emociones destructivas que las muchachas tratan de manejar a través de la autolesión.

Cuando estás en una situación estresante, ¿qué emociones salen de tu interior? ¿Qué haces con esas emociones? Tal vez tratas de encontrar alguna manera de aliviar la intensidad de lo que estás sintiendo, o puede ser que trates de evitar totalmente el sentir las emociones. La autolesión es una respuesta a circunstancias que causan emociones abrumadoras que sientes que no puedes manejar sin crear una liberación externa.

Escape

Si usas cualquier tipo de autolesión como medio de escape de la realidad, has adoptado un mecanismo autodestructivo para enfrentar la vida.

Una de las principales causas que llevan a la autolesión es querer escapar de la realidad. Puedes sentir como que estás trayendo el dolor emocional de adentro hacia afuera. Estás sufriendo, así que te cortas para aliviar el dolor, pero el sufrimiento vuelve cuando el dolor externo se ha ido. La autolesión solamente provee un escape temporal.

Abuso pasado o presente

El abuso está muy ligado a la autolesión. Cuando se experimentan sucesos traumáticos tales como el abuso sexual, verbal, y físico, existe dificultad para entender las emociones y saber cómo manejarlas. Esto se hace más latente cuando estás en un ambiente en el que sientes que debes permanecer en silencio.

La condenación, los sentimientos de culpa y vergüenza provocan que muchas jóvenes se empiecen a cortar porque se odian a sí mismas por lo que han soportado. Ya sea porque piensen que merecen un castigo por lo que les ha sucedido o

simplemente porque no pueden manejar el trauma emocional que están experimentando, la autolesión les da la falsa sensación de liberación.

¿Sabe? Yo solamente quería ver sangre. No tengo idea del porqué, pero necesitaba ver sangre. Fui arrastrada a eso porque si podía hacerme sangrar a mí misma, me hacía pensar que ya me había dolido lo suficiente. Yo había sufrido de abuso y nadie me creyó. Nunca le podía decir a nadie, así que sufrí en silencio por muchos años, castigándome a mí misma por lo que yo creía que era debilidad e insuficiencia.

—Sarah

A Sarah no se le permitió hablar del abuso que estaba experimentando y permaneció en silencio porque tenía miedo. Esto la llevó a castigarse a sí misma por estas mismas razones: miedo, insuficiencia y debilidad. En realidad, ni era débil, ni insuficiente; pero pensó que lo era. Parecía que la autolesión era lo único que tenía.

Disfunción familiar

Las familias deben ser una fuente de apoyo y ánimo, sin embargo, este no es el caso en la vida de todos. Algunas chicas crecen en medio de situaciones de divorcio, de adicciones a las drogas y al alcohol, o de abuso severo. Estar expuesto a este tipo de comportamientos puede ser muy perjudicial para cualquier persona de cualquier edad.

Crecer en una familia contenciosa, muy sarcástica o muy distante emocionalmente, aunque en menor grado, también puede causar serios problemas. Si nunca nadie te anima, y siempre te están humillando con comentarios sarcásticos, si el ambiente de la familia es muy cambiante y nunca sabes qué puedes esperar, o si los miembros de la familia no están unidos ni se preocupan los unos por los otros, entonces la autolesión pudiera haberse convertido en la manera de manejar lo que sientes debido a las situaciones que enfrentas.

Depresión

Los síntomas de la depresión por lo general son constantes durante un lapso de tiempo y no deben confundirse con las emociones que tienes después de un mal día. Estos síntomas pueden incluir sentimientos de desesperación, pesimismo o tristeza, pérdida de interés en las actividades de esparcimiento que solías disfrutar, dificultad para concentrarte, insomnio, cambios en el apetito, incapacidad para reposar, e irritabilidad. La depresión pareciera consumir tu vida y tu mente.

La desesperación y la tristeza extremas son catalizadores de la autolesión. ¿Por qué? Porque la depresión te puede hacer creer que no tienes salida y que las cosas nunca cambiarán. Tal vez llegues a creer que no puedes aprender a manejar la vida. La depresión y la autolesión pueden ser una peligrosa combinación que amenaza la vida.

Vergüenza

La vergüenza te hace sentir que mereces el castigo. Puede obligarte a creer que no tienes ningún valor y mereces lo peor. La vergüenza es implacable, atándote y haciéndote desear una vida mejor.

¿Qué cosas hay en tu vida que te hacen sentir mal del estómago cuando piensas en ellas? Esos sentimientos pudieran estar fomentando la autolesión. ¿Hay cosas en tu pasado que por miedo y vergüenza nunca has compartido con nadie? 1 Pedro 5:8 dice: «Sean balanceados (templados, sobrios de mente), estén alertas y

sean precavidos en todo tiempo; porque ese enemigo suyo, el diablo, está deambulando alrededor como un león rugiente [con hambre feroz], buscando a alguien de quien se pueda aprovechar y devorarlo» (traducido de la Biblia AMP). Satanás, tu enemigo, quiere que permanezcas muda, sin voz y atrapada. Esta es una táctica que usa para mantener escondidas esas cosas en tu vida para que no puedas tratar las raíces que las originaron. Él sabe que si expones estas cosas que te avergüenzan, romperás el poder que tienen sobre ti.

Mi cuerpo, ¿no me pertenece?

Tal vez estás pensando: *De acuerdo, sí, me autolesiono, pero tengo buenas razones para hacerlo. Además, mi cuerpo me pertenece ¿Acaso no puedo hacer lo que quiera con él?*

¡No! Imagínate que alguien construyera la casa de tus sueños. Todo en la casa es hermoso, su fachada, el diseño interior, todo específicamente hecho para ti. La idea de alguien entrando a tu casa con una motosierra para destruir todo lo que ha sido tan cuidadosamente diseñado es ihorrorosa! Ver a alguien destrozando las cortinas, haciendo huecos en las paredes y destruyendo tu casa, sería devastador para ti. Exactamente igual lo es para Dios cuando te ve destruyendo deliberadamente tu propio cuerpo.

Dios te diseñó para ser única, hizo de ti su hermosa obra maestra. Salmos 139:13–16 dice: «Primero me formaste adentro, después afuera; me formaste en el vientre de mi madre. Te doy gracias, Dios Altísimo, ieres admirable! Cuerpo y alma, iestoy hecho maravillosamente! Me rindo en adoración, iqué gran creación! Me conoces por dentro y por fuera, conoces cada hueso que hay en mi cuerpo; Tú sabes exactamente cómo fui hecho poco a poco, cómo fui esculpido de la nada hasta ser algo. Como un libro abierto, me viste crecer desde la concepción hasta el nacimiento; todas las etapas de mi vida fueron desplegadas delante de ti. Los días de mi vida, todos fueron preparados antes de ni siquiera haber vivido uno solo» (traducido de MSG).

El amor de Dios va mucho más allá de lo que podemos comprender. Él desea tanto tu libertad que envió a su Hijo a morir para obtenerla. «Ustedes no se pertenecen a ustedes mismos, porque Dios los compró por un alto precio. Por eso deben honrar a Dios con sus cuerpos» (1 Corintios 6:19–20, traducido de NLT). Romanos 12:1 dice: «Tomen su vida cotidiana y ordinaria, su dormir, su comer, su ir al trabajo, y todo lo demás y pónganlo delante de Dios como una ofrenda. Abrazando lo que Dios hace para ustedes como la mejor cosa que pueden hacer para Él» (traducido de MSG).

La autolesión es un ciclo

Cada vez que me cortaba creía que la liberación que sentía haría que mi dolor se fuera, pero después volvía a estar abrumada por la vergüenza y la culpa. Me sentía atrapada y continué cediendo a la urgencia de cortarme viendo que no había salida. Fue un ciclo infernal de seis años.

—Aubrey

Tal vez puedas sentir que mereces el castigo, que te odies a ti misma y quieras morir, pero tienes miedo de llevarlo a cabo. Tal vez estás tratando de hacerte sentir algo, cualquier cosa. Quizá ni siquiera tienes idea del porqué te lastimas...

simplemente lo haces. Cualquiera que sea tu situación, una cosa de seguro es cierta: cada vez que sientes la necesidad abrumadora de lastimarte, cedés a ese impulso.

Puede parecer que es un ciclo interminable sin salida. Sin embargo, no es así. Hasta ahora has intentado encontrar tu propia manera de escapar y has caído en conductas destructivas, pero la Palabra de Dios dice que el Señor siempre nos da una salida cuando somos tentados (1 Corintios 10:13). Dios dice que nos volvamos a Él cuando estemos sufriendo porque quiere confortarnos, restaurar nuestro gozo, y romper el ciclo destructivo de autolesión, el cual el diablo quiere que veamos como la única manera de manejar los asuntos de la vida.

Si hay miembros de tu familia que no han podido o no podrán resolver los problemas, si hay algún tipo de abuso, si estás luchando con depresión o vergüenza, o si no tienes idea del porqué caíste en conductas de autolesión, por favor, busca ayuda inmediatamente. Empieza por hablar con un cristiano maduro (pastor, maestro, consejero o amigo), alguien que te dé seguridad y en quien puedas confiar. Dios puede usar creyentes maduros y líderes espirituales para mostrarte la aceptación incondicional y el amor de Jesús.

La Biblia nos habla de clamar a Dios cuando estamos deprimidos y nuestro corazón desfallece, cuando estamos débiles o nos sentimos distantes (Salmos 61:2). Pídele a Dios que te dé la fuerza que viene de Cristo (Filipenses 4:13). Salmos 107:20 dice: «Por el poder de su propia palabra, le sanó y le salvó de la destrucción». (Traducido de CEV).

Capítulo II

Rompiendo las cadenas

Ahora que ya he enfrentado y tratado todo el abuso que soporté, estoy completamente libre de la autolesión y ino tengo deseos de regresar! Sé que soy importante y valiosa para Dios y eso ino tiene precio para mí!

—Rochelle

Tal vez estás pensando: *De acuerdo, me doy cuenta de algunas posibles raíces de la autolesión que hay en mi vida, pero ¿cómo las trato?*

Dios ve tu dolor e irá a tu encuentro justo en donde estés. Él es el único que puede tocar tu corazón de una manera lo suficientemente profunda como para cambiar tu vida.

La Biblia nos enseña a ir tras lo que necesitamos y a nunca rendirnos de perseguir el cambio positivo. Lucas 11:9 dice: «Esto es lo que les estoy diciendo: pidan y obtendrán; busquen y hallarán; toquen y la puerta se abrirá» (traducido de MSG). Traigan todas sus preguntas a Dios y Él los guiará a las respuestas. Jeremías 33:3 dice: «Llámame y te responderé. Te diré cosas maravillosas y asombrosas que nunca podrías entender por tu propia cuenta» (traducido de MSG).

Dios quiere ayudarte. Él te creó y te ama incondicionalmente. Ve el dolor que estás tratando de liberar o expresar por medio del abuso al que te estás sometiendo. Dios ya pagó el precio de tu pecado, al enviar a su único Hijo, Jesús, a la cruz como el sacrificio máximo para que ya no tuvieras que soportar el castigo que todos merecemos por nuestros pecados. Cuando Jesús murió, su sangre limpió y borró cada pecado que habías cometido o que cometerás. Jesús no vino a condenarte, sino a ayudarte a encontrar libertad.

Tu sangre no tiene poder, por eso la autolesión no es la respuesta a tus problemas. El lastimarte y creer que es tu responsabilidad castigarte, significa negar y rechazar la libertad que Jesús te ofrece, es como decir que la agonía y la tortura que sufrió Jesús en la cruz, no fueron suficientes.

Veamos lo que puede suceder cuando aceptas el poder de la sangre derramada de Jesús, en lugar de rechazarla.

Escoge el amor

El camino a la libertad se inicia aceptando a Jesús como tu Señor y Salvador. Esta es la decisión más importante que tomarás en toda tu vida. ¿Alguna vez le has pedido a Jesús que entre a tu vida? Si lo has hecho, necesitas seguirle ahora y desarrollar una relación personal con Él; eso es más que simplemente una relación superficial. Si no lo has hecho, todo lo que tienes que hacer es pedirle a Jesús que sea tu Salvador y el Señor de tu vida entera y que te perdone por todos los errores que has cometido. Jesús murió en la cruz para perdonar todos tus pecados del pasado, del presente y del futuro. ¡Lo único que tienes que hacer es pedirselo!

Tal vez estás pensando: *Mi pecado es demasiado espantoso, Jesús pudo haber muerto por el mundo, pero no por mí.* Dios hubiera enviado a Jesús a morir aunque

fueras la única persona en la tierra a la que necesitara salvar; ¡Así de grande es su amor por ti! Tú eres su hija. ¿Qué papá bueno quiere ver a sus hijos sufrir? Jesús vino para liberarte de la culpa, de la vergüenza, de la condenación, del odio que sientes hacia ti, de la autolesión. Quiere darte una vida nueva llena de gozo y paz. No solamente te mostrará la causa de tu dolor, sino que también te ayudará a tratar tus emociones a través de formas nuevas y sanas. ¡Jesús va a restaurar y transformar tu corazón herido!

He luchado con la autolesión casi todos los días durante los últimos tres años. El odio que sentía dentro por mí misma me llevó a la autodestrucción. No fue hasta que decidí creer la verdad acerca del amor de Dios hacia mí y el hecho de que Él me creó y me diseñó exactamente como soy por alguna razón, que mi corazón, mente y deseos empezaron a cambiar.

—Krystal

Primero, necesitas confiar en Él y poner tu vida en sus manos. ¡Pídele hoy mismo que entre a tu corazón! Aquí hay una oración sencilla que te muestra cómo hacerlo:

Oración para recibir salvación

Jesús, estoy tan perdida. No sé cómo me alejé tanto de ti, pero lo hice. Te necesito y te pido que entres a mi corazón. ¡Sálvame! Cambia mi corazón. Creo que eres el Hijo de Dios; creo que moriste en la cruz por mi pecado y vergüenza. Este día, escojo la vida, te escojo a ti. Sé que caminarás a mi lado, así que puedo descansar sabiendo que me ayudarás a lo largo de todo el trayecto. En el nombre de Jesús. Amén.

Dios nunca te lastimará o traicionará. Su amor por ti nunca cambiará, porque no está basado en tu comportamiento, sino en el carácter divino de Dios que es amor y misericordia. Date cuenta que tienes el poder para elegir si te vas a rendir a la autolesión o si te vas a rendir a Dios. La Biblia dice en Deuteronomio 30:19: «Hoy les he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición» (traducido de NLT). Este versículo continúa diciendo que escojamos la vida. Dios tiene un plan para tu vida que traerá gozo y paz, pero debes decidir seguir su plan para que puedas funcionar. La Biblia dice que el deseo de Dios ahora mismo es hacerte libre: «Porque yo sé los planes que tengo para ti, dice el Señor 'son planes para bien y no para desastre, para darte un futuro y una esperanza'» (Jeremías 29:11, traducido de NLT).

Expresa tu dolor

El proceso de cada persona para la libertad es diferente, sin embargo, otro paso importante hacia la sanidad es expresar el dolor.

Estaba tan asustada de platicar acerca de estas cosas de mi pasado que literalmente pensé que vomitaría al considerar mencionarlo en voz alta. Quería olvidarlo todo y dejarlo enterrado y, definitivamente, no volver a recordarlo ni hablar de ello. Sin embargo, en el instante que lo solté, quedé totalmente libre y el poder que esos recuerdos tenían sobre mí desapareció.

—Aubrey

Aubrey llegó finalmente al punto en el que el dolor que estaba experimentando era más grande que su vergüenza. Ella confesó estas cosas que el enemigo había estado usando para atormentarla y recibió libertad.

Esos recuerdos horribles que tienes pueden estar hibernando por un tiempo, pero siempre volverán a salir a la superficie, frecuentemente sucede en el momento menos oportuno y te debilitarán. Cualquier cosa que hayas experimentado que te haya llevado a la autolesión, puede quedar inoperante en tu vida ahora mismo, si acudes inmediatamente a un consejero, maestro, pastor o un amigo cristiano, maduro en la fe, en el que puedas confiar y decirle lo que está sucediendo. Hablar de ello tal vez sea tan difícil para ti como lo fue para Aubrey, pero con la ayuda de Dios puedes triunfar. No titubees, saca a la luz tu dolor y recibe la libertad que el Señor tanto te quiere dar. Él es tu mejor y más segura opción para acabar con tu dolor, tu culpa y vergüenza. Permítete confiar en Él para que sane tus heridas, porque el Salmo 62:6–8 dice: «Él es roca sólida bajo mis pies, dando espacio a mi alma, un castillo impenetrable: estoy listo para vivir. Mi ayuda y mi Gloria están en Dios, firmeza inmovible y refugio seguro es Dios. Así que pueblos, ténganle confianza absoluta; estén dispuestos a dar sus vidas por Él. Dios es un lugar seguro». (Traducido de MSG).

Aprender a comunicarse puede ser difícil, pero para poder manejar tus emociones de una manera sana necesitas hablar de ellas. Al principio puede ser difícil y está bien irlo haciendo poco a poco. Tal vez sea más fácil describir tus sentimientos poniéndolos por escrito. Algunas jóvenes se comunican muy bien escribiendo poesía o llevando un diario. Otra manera de expresar tu estado es dibujando o pintando. Cuando parece que no hay palabras para describir cómo te sientes puede ser que una pintura te ayude a representar tus emociones.

Pídele a Jesús que sane las heridas de tu corazón. Ya sea que estas provengan del abuso, de la muerte de un ser amado o inclusive de palabras duras que hirieron tu alma. Jesús ve tu dolor y quiere sanarlo. Así que cuando venga a tu mente una situación que te causó dolor, ora y platica con Dios acerca de lo que te sucedió. Dile cómo te sientes y cuáles son tus frustraciones por esa situación. Dios ya sabe todo, pero a Él le encanta cuando pasas tiempo con Él y le platicas lo que te está pasando. Él quiere sanar el dolor de tu pasado.

Permítete ser vulnerable y abierta conforme Jesús te guía a lo largo de este proceso. Él traerá paz a tu corazón mientras restaura cada parte de tu vida que ha sido dañada. A continuación te ofrezco un ejemplo de oración que te puede servir para pedirle a Dios su intervención:

Oración para pedir ayuda y sanidad

Señor, tú eres el único que sabe todo lo que hay en las profundidades de mi corazón. Conoces los secretos más profundos de mi alma, las heridas y el abatimiento que hay en mi vida. Yo te pido que en este momento veas lo más profundo de mi corazón y traigas a la superficie lo que quieras sanar. Te pido que reveles la causa que provocó la autolesión que hay en mi vida; dame la sabiduría y la gracia para tratar con ella y entregártela. Te pido que vengas a mi vida y sanes mi corazón y mi alma. Sé mi Fortaleza y trae la paz que sólo tú puedes darme. Cúbreme con tu amor y misericordia. En el nombre de Jesús, ¡amén!

Dale el control a Dios

Para que yo pudiera superar la obsesión que tenía de estarme cortando, primero tuve que aceptar que Dios me amaba. Ese proceso de aceptación fue realmente muy difícil para mí porque nunca pensé que le importara a nadie. Entonces, cuando leía la Palabra y clamaba a Dios en los momentos que era tentada a lastimarme, Dios venía y me liberaba porque yo ya había tomado la decisión de rendirme a Él.

—Jessie

La autolesión te hace sentir que tienes el control. Sin embargo, eso es totalmente falso. Cuando decides ceder a la autolesión, literalmente le estás dando el control de tu vida al enemigo, el diablo (también conocido como Satanás). El enemigo quiere que creas que por el hecho de autolesionarte, tienes cierto tipo de poder sobre tu cuerpo y sobre tu vida. Sin embargo, la Biblia dice que somos esclavos de aquello que nos controla (2 Pedro 2:19). «Estén alertas. Su adversario, el diablo, está merodeando alrededor como león rugiente, buscando a quien devorar» (1 Pedro 5:8, traducido de NASB).

Satanás es tu adversario, tu enemigo. Quiere que creas que a través de la autolesión tienes el control de tu vida; pero esta es una táctica engañosa para mantenerte atada. La manera de caminar en libertad es tomando la decisión de rendirle el control de tu vida a Dios en vez de tratar de controlarla tu misma.

Escoger por primera vez a Dios en lugar de la autolesión y decir no a la tentación, fue la cosa más difícil. Sin embargo, una vez tomada la decisión, era cada vez más y más fácil.

—Sarah

Jessie y Sarah eligieron a Dios en lugar de las conductas de autodestrucción. Cuando tomas la decisión correcta, ¡tienes tanta libertad a tu vida! Dios siempre está en busca de un corazón abierto y dispuesto. Puedes darle a Dios el control de tu vida si le entregas el impulso de autolesionarte en el momento que empiezas a sentirlo.

Al igual que Jessie, te darás cuenta que puedes elegir quién tendrá el control de tu vida. Hay formas más saludables que la autolesión para manejar tus emociones intensas. Algunas de ellas son la alabanza, la adoración, la oración, leer la Palabra de Dios en voz alta, llevar un diario y buscar consejo cristiano. Más adelante hablaremos en mayor detalle del poder que hay al hablar la Palabra de Dios en voz alta para derrotar las intenciones del diablo de mantenerte cautiva. La oración es esencial sin importar cuántas cosas más decidas hacer para caminar en libertad.

A continuación te ofrezco un ejemplo de oración que te puede servir para que evites controlar tu misma tu vida y le cedas el control a Dios:

Oración de entrega

Señor, ayúdame a recordar que tú y yo juntos podemos manejar cualquier cosa que se atravesase en mi camino hoy. En lugar de ceder a viejas maneras para manejar las emociones que me abruma, decido darte a ti el control de mi vida. Te pido que me des la sabiduría y el valor de cumplir mi compromiso de dejarte a ti a cargo. Ya no estoy dispuesta a que mi vida siga igual. Hoy yo decido dar este paso: entregarte el control para que yo pueda tener un día de paz mental, física y emocional, hasta que pueda caminar en esta decisión al punto de que sea natural para mí. Por favor, camina conmigo a cada momento de mi día. Yo decido que Tú serás mi fuerza. En el nombre de Jesús, ¡amén!

Perdona a Dios, a otros y a ti misma

¿Te es difícil perdonar? ¿Hay personas por las que sientes enojo y amargura al momento de ver sus caras? Permitir que la falta de perdón eche raíces en tu vida es un estorbo que te impide recibir tu propia libertad.

Perdonando a otros. La Palabra de Dios es clara en cuanto al perdón. Mateo 6:14–15 dice: «Si perdonan a otros por el mal que les han hecho, su Padre celestial les perdonará a ustedes. Pero si ustedes no perdonan a otros, su Padre no perdonará sus pecados». (Traducido de CEV).

Cuando te aferras a no perdonar, le abres la puerta a la opresión que obstaculizará tu camino a la libertad. La Biblia también enseña este principio en Mateo 18:23–35. Jesús relata la historia de un siervo que había sido liberado de una gran deuda que tenía, sin embargo ese siervo no quiso perdonar la deuda que otros tenían con él. Cuando lo descubrieron fue encerrado y atormentado. Igual que ese siervo, nosotros hemos sido perdonados de una gran deuda, todo nuestro pecado. Rehúsar perdonar a otros después de haber sido perdonados, atrapa el dolor en nuestro interior. En vez de hacer eso, itoma la decisión de perdonar para que puedas comenzar a restaurar tu vida! Cuando perdonas a alguien que te ha lastimado, maltratado y abusado, significa que has entendido que puedes decidir. En ningún momento, el perdonar a otros significa que lo que nos han hecho estuvo bien.

El perdón no es un sentimiento ni una emoción; es la decisión de ser obediente a Dios. Recordemos que la Biblia dice que si no perdonamos de todo corazón a los que nos ofenden, entonces Dios no nos perdonará (Mateo 6:15).

Cuando tomamos la decisión de perdonar a aquellos que nos ofendieron, somos liberados del control del dolor y sufrimiento.

La falta de perdón te mantiene atada al control de otros y a su abuso y eso es lo último que necesitas cuando estás buscando tu sanidad. En este proceso de perdonar, también estamos entregándole a Dios aquellos que nos lastimaron, creyendo que ellos también encontrarán su libertad en Él. El verdadero perdón implica un cambio de corazón y empieza con una decisión consciente e intencionada de perdonar.

No fue sino hasta el momento en que comencé a abrirme que Dios pudo empezar a restaurar mi vida. ¡Me trajo tanta sanidad!, especialmente cuando perdóné a aquellos que me habían lastimado y también cuando cambié mis creencias equivocadas a las que me había aferrado por tanto tiempo. Nunca creí que pudiera tener una relación tan cercana con mi Salvador ni que Él en realidad me hablara a mí.

—Sarah

Retener el enojo, la amargura y la falta de perdón hacia otros sólo conduce a lastimarte. Estas emociones carcomen tu interior. Con frecuencia se ha dicho que la falta de perdón es como tomar veneno esperando que la otra persona muera.

Si hay personas a las que necesitas perdonar, es muy conveniente que las anotes en una lista, leas sus nombres conforme las perdonas y después destruyas el papel cuando hayas terminado. Esto es simplemente un gesto simbólico para mostrar que has dejado en las manos de Dios a aquellos que te lastimaron para que Él trate con ellos, también es un gesto simbólico para decir que harás todo tu esfuerzo por continuar caminando en perdón hacia esas personas. Recuerda que el perdón es una decisión y un proceso. Habrá ocasiones en las que tal vez sentirás como si no

hubieras perdonado, pero en la medida en que continúas caminando en esa decisión de perdón, tus sentimientos se alinearán con tu resolución.

Perdonándote a ti misma. Estar dispuesta a perdonar también incluye extender el perdón hacia ti. La autolesión con frecuencia deja cicatrices permanentes que se convierten en recordatorios constantes de tu pecado.

Satanás tratará de retenerte en su trampa de pecado y vergüenza, pero Jesús ya te ha perdonado y ha olvidado tu pecado. Sin embargo, a pesar de saberlo y haber aceptado el perdón de Jesús, a veces puede ser difícil perdonarte a ti misma, pero es necesario que entiendas que este es un paso vital en tu proceso de sanidad.

Si tuvieras una gran deuda por tus estudios académicos y alguien la pagara toda, ¿continuarías enviando dinero? Eso suena ridículo, pero cuando te autolesionas, estás intentando pagar por tus pecados, reales e imaginarios, pecados que con la muerte de Jesús ya han sido saldados. Retener odio e ira hacia ti misma sencillamente te mantendrá en cautiverio.

Tal vez tus sentimientos no se alineen inmediatamente, pero puedes tomar diariamente la decisión consciente de perdonarte. Pronto tus sentimientos se alinearán con tus acciones y podrás verte como Dios te ve.

Perdonando a Dios. Tal vez sientas que necesitas perdonar a Dios. Aunque Dios no causó el dolor que tienes ni las acciones de las personas que contribuyeron a tu sufrimiento, tal vez has guardado sentimientos de decepción, odio y amargura contra Él. ¿Dónde estaba cuando tanto lo necesitabas? Pídele a Dios que te muestre dónde estaba cuando sucedieron esas situaciones dolorosas en tu vida, te sorprenderás de saber que Él estaba ahí. Él promete que nunca te dejará ni te abandonará (Hebreos 13:5). Dios tal vez te responda mostrándote cómo intervino y aun evitó que hubiera más daño. Conforme conozcas el gran amor que Dios tiene para ti y entiendas su carácter de amor y misericordia, te será posible soltar la decepción, el odio y la amargura que una vez sentiste.

Su enojo nunca puede castigar a nadie. Romanos 12:19 dice: «No insistan en querer saldar cuentas; eso no les toca a ustedes. 'Yo seré quien juzgue', dice Dios. 'Yo me haré cargo de eso'» (traducido de MSG). Él tratará con aquellos que te lastimaron. Permítele a Dios convertir tus cicatrices en un testimonio de libertad que solamente Él pueda dar.

A continuación te ofrezco un ejemplo de oración que te puede ayudar mientras avanzas en tu proceso de perdonar a Dios, a otros y ti a misma.

Oración de perdón

Señor, vengo ahora delante de ti y te pido en primer lugar que me perdones por retener el perdón y por guardar amargura en mi corazón. Veo mi necesidad de recibir tu sanidad en esa área de mi vida. En este momento tomo la decisión de perdonar a cada persona que me ha lastimado. Les perdono por cada cosa que hicieron para lastimarme. Los suelto ahora mismo, en el nombre de Jesús. Te pido, Señor, que les bendigas y que ellos te puedan conocer profundamente. Yo decido perdonar ahora mismo, aun si no siento hacerlo, porque sé que tu Palabra dice que si yo perdono, seré perdonada.

También me perdono a mí misma por tomar decisiones equivocadas, por alejarme de ti, Señor, y por guardar la falta de perdón en mi corazón. Y Señor, sé que tú nunca causaste ninguna de las cosas malas que me sucedieron, pero te culpé,

y te perdono en este momento. Santiago 1:17 dice: «Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto, donde está el Padre que creó las lumbreras celestes, y que no cambia como los astros ni se mueve como las sombras.» Gracias Señor, por perdonarme al haber yo decidido perdonar a otros. Ayúdame a caminar en perdón todos los días. En el nombre de Jesús, Amén.

Cree la verdad

Tus pensamientos son muy poderosos. Proverbios 23:7 dice que como una persona «piensa dentro de sí misma, así es» (traducido de NASB). ¿En qué piensas regularmente, en verdades o en mentiras? Si estás pensando constantemente en la autolesión, vas a caer en ese comportamiento. Este mismo principio aplica en todas las áreas de tu vida. Si crees que tu día será difícil, entonces todo parecerá pesado. La clave está en llevar cautivo cada pensamiento que no emane de Dios (que no esté de acuerdo con la Palabra de Dios). «Llevamos cautivo cada pensamiento para hacerlo obediente a Cristo» (2 Corintios 10:5).

Tal vez estás pensando *eso suena complicado*, pero significa simplemente sustituir pensamientos impíos (mentiras) por la verdad de Dios. Por ejemplo, cuando pienses que no tienes valor, inmediatamente sustituye ese pensamiento por la verdad de la Palabra de Dios que te dice lo mucho que vales y lo que le importas a Él: «¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!» (Salmos 139:14). “Y Él les tiene contados a ustedes aun los cabellos de la cabeza» (Mateo 10:30). «Te conocí antes de haberte formado en el vientre de tu madre. Antes de que hubieras nacido yo te aparté» (Jeremías 1:5, traducido de NLT; vea también Efesios 1:4–6).

Él creó cada parte de mí, cada célula que está en mi cuerpo fue planeada, diseñada, y hecha por Dios antes de que yo naciera. Yo era un sueño suyo, todas y cada una de mis partes fueron hechas a propósito. Cada peca y cada cabello de mi cabeza fueron maravillosamente creados, y me llama su obra maestra. Él sonrió cuando finalmente puso su sueño y su plan en acción y me creó.

—Rochelle

Puede ser que en este momento sea difícil para ti creer la verdad de Dios porque por mucho tiempo has aceptado mentiras respecto de ti misma. Sin embargo, cuando hables la verdad, esta se hará vida dentro de ti y traerá un cambio de adentro hacia afuera. La Palabra de Dios es como una semilla plantada en lo profundo de tu alma. Conforme sustituyas fielmente estas mentiras por la verdad, la semilla empezará a crecer y florecerá en tu interior. Comenzarás a ver tu cambio de mentalidad.

El Salmo 103:20–21 nos dice que Dios vigila su Palabra para que se lleve a cabo. No te desanimes si este proceso no se lleva a cabo de la noche a la mañana, va a tomar un tiempo para que tu mente pueda ser renovada con la verdad de Dios y sean reemplazadas todas las mentiras que has creído. Ten paciencia porque Dios es paciente contigo. Él está lleno de amor, misericordia, perdón y gracia abundante.

La armadura de Dios

Efesios 6 dice que nos pongamos toda la armadura de Dios para pelear contra el enemigo. El ponernos la armadura de Dios es una metáfora bíblica que explica aspectos vitales de nuestra relación con Él. Nos dice cómo debemos usarla para protegernos a nosotros mismos de los ataques del enemigo. La armadura de Dios consta de seis partes, cinco para protegernos y una para atacar.

La primera es el *casco de la salvación*. Representa pedirle a Jesús que entre a tu corazón y tu vida. Aceptar a Jesucristo como tu Salvador es el primer paso para ganar tu batalla contra la autolesión.

La segunda parte de la armadura de Dios es la *coraza de justicia*. Segunda de Corintios 5:21 dice que Dios hizo a Cristo pecado: «Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros seamos justicia de Dios en Él» (RVR1995). Cuando pides el perdón de tus pecados se lleva a cabo un intercambio: Dios toma tu pecado y tú recibes su justicia.

El *escudo de la fe*. Esta es la parte de la armadura que tiene el propósito de protegerte de los ataques de Satanás. La Biblia dice en Efesios 6:16 que este escudo de fe literalmente apaga cada dardo encendido del maligno (sus mentiras, tentaciones, y los problemas que trae a tu vida). Hablando de manera práctica, cuando pones tu confianza en Dios, no importa lo que suceda, puedes confiar que si Dios está de tu parte, ¿quién puede estar contra ti (Romanos 8:31)?

El *cinturón de la verdad*. Significa que has tomado la decisión de alinear tu vida a la Palabra de Dios. En otras palabras, cada cosa está siendo sostenida por la verdad máxima, la cual es creer y conformar tu vida con la Palabra de Dios.

La siguiente parte de la armadura son los *zapatos*, o «simbólicamente calzar con el celo por anunciar el evangelio de la paz» (Efesios 6:15, RVR1995). Esto significa que sin importar lo que pueda suceder en tu vida, cuando pones tu confianza en Dios, puedes literalmente caminar en su paz que traspasa todo entendimiento (Filipenses 4:7). Reiterando, en Romanos 8:31 dice que si Dios está de tu parte, ¿quién puede estar en contra tuya? A pesar de que las cosas aparenten estar mal, puedes confiar en que Dios las cambiará para tu bien.

Por último, pero no por ello de menor importancia, la *espada del espíritu* que es la Palabra de Dios. La Palabra de Dios es tu arma. Cuando declaras la Palabra de Dios, Él la vigila para que se lleve a cabo. Cuando el enemigo intente traer a tu vida algo contrario a la voluntad de Dios, levántate y declara su Palabra. Por ejemplo, si el temor quiere intimidarte, puedes marcar un límite firme y decir ¡no! Segunda de Timoteo 1:7: «Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio». Cuando tenemos miedo o estamos en alguna otra situación difícil, tenemos la oportunidad de tomar la Palabra de Dios y proclamarla con valentía, de declarar y decretar lo que ella dice ante lo que pueda parecer o sentirse totalmente opuesto.

La Palabra de Dios es el arma que usamos para contraatacar al enemigo. La Biblia dice que cuando declaramos y decretamos algo de acuerdo a la voluntad de Dios, ¡Él ordenará que suceda en nuestras vidas! (Ver Job 22:28; 1 Juan 5:14) Tal vez no sea fácil resistirte a exteriorizar tus pensamientos, emociones, y tu elección por la autolesión, pero la Palabra de Dios plantada en tu interior cambiará tus deseos y te transformará en la persona que Dios quiere que seas (Romanos 12:1–2).

Conforme siembras la Palabra en tu interior, crecerá y se hará más y más fuerte para combatir los deseos equivocados y derrotar al enemigo. La próxima vez que estés luchando contra el deseo de autolesionarte, o de hacer cualquier otra cosa que no provenga de Dios, recuerda que Él te ha dado el poder y la fuerza para terminar la batalla victoriosamente (Filipenses 2:13). «Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó» (Romanos 8:37). El poder de Cristo vive dentro de ti, ¡levántate y declara la Palabra de Dios! Recuerda que la tentación ha sido hecha para llevarte al pecado. Dios debe ser tu enfoque e inspiración o empezarás a sobrellevar la vida apoyándote en tu propia fuerza. Probablemente empezarás a pensar, *ya estoy libre de la autolesión. ¿Por qué debo preocuparme de*

si vuelvo a caer en esa trampa? Yo nunca querría regresar a eso. El hecho de que ya obtuviste tu libertad no significa que estés por encima de la tentación. Satanás seguirá buscando maneras para volverte a atrapar con la autolesión o algún otro pecado hasta que él esté convencido de que ya no tiene acceso a ti en esa área. Ten cuidado de no volverte a enredar otra vez en aquello contra lo que has peleado tanto y que te ha costado tanto vencer. No cedas a los deseos que invitarán al diablo a convertirme en una esclava otra vez. Gálatas 5:1 dice que Jesús me hizo libre! Párate firme en la autoridad que te dio Cristo, con la Palabra de Dios, y no caigas en la esclavitud nuevamente. Siembra la Palabra en tu interior y háblala en voz alta. Recuerda que aunque pueden venir tormentas, ¡Dios es más grande que cualquier tentación!

Como una hija de Dios, tienes autoridad sobre el enemigo (Lucas 10:19). Ejerce esa autoridad hablando con valentía la Palabra de Dios para poner en su lugar correcto las áreas de tu vida en las que el enemigo te había tenido atada (1 Juan 5:4-5). No permitas que te derrote otra vez. Levántate en el nombre de Jesús y sé la persona que Dios creó cuando naciste. Recuerda: sin Dios no puedes hacer nada (Juan 15:5). Permítele a Él ser tu fuerza.

Renueva tu mente

Las creencias que no son conforme a Dios son creencias contrarias a la Palabra de Dios acerca de ti misma, de otros, de la vida y de Dios; son mentiras, no son verdaderas. Estas creencias erradas te roban el propósito y te quitan la confianza.

Es imposible caminar en libertad si no sueltas tus creencias impías. Tal vez te estás preguntando: «¿Cómo puedo acabar con esas creencias que hay en mi mente, que no son conforme a Dios?» Confiesa tu pecado de aferrarte a ellas y reemplázalas con verdades de la Palabra de Dios, a las que nos referimos como creencias conforme a Dios, porque emanan de Dios. Por ejemplo:

Creencia que no es conforme a Dios: Me siento vacía e incompleta. Lastimarme a mí misma es lo que soy y lo que hago. Sin eso no soy nada.

Creencia conforme a Dios: Dios abrirá la puerta de mi corazón y me llenará con amor. Mi identidad y mi valor están en Él.

Escritura relacionada: «Que experimenten el amor de Cristo, aunque es demasiado grande para entenderlo del todo. Entonces serán completos con toda la plenitud y el poder que vienen de Dios» (Efesios 3:19, traducido de NLT).

Creencia que no es conforme a Dios: Necesito autolesionarme para poder sentir liberación de mi dolor.

Creencia conforme a Dios: Dios es mi fuente de sanidad y fuerza. Yo tomo la decisión de apoyarme en Él para que me ayude a superar cada cosa que enfrente. Conforme le entrego a Él mi dolor, me dará la liberación que necesito por medio de su paz y sanidad. Puedo estar segura de que Él es fiel.

Escritura relacionada: «Tú guardarás y mantendrás en perfecta y constante paz a aquel cuya mente [tanto su inclinación como su carácter] permanece en ti, porque se ha comprometido contigo, se apoya en ti, y espera confiadamente en ti» (Isaías 26:3, traducido de la AMP).

Te ayudaría mucho empezar a hacer una lista de las creencias impías que tienes, anotando las creencias conforme a Dios y las escrituras que puedes usar para sustituirlas. (Puedes encontrar más ejemplos de creencias conforme a Dios al final del libro). Lee tus creencias personales conforme a Dios en voz alta todos los días por lo menos durante el primer mes al iniciar tu caminar en libertad. La repetición te

ayudará a que esas creencias conforme a Dios echen raíces en tu mente. El lado práctico de esto es que todos los días sin excepción, tomarás la decisión de renovar tu mente con lo que Dios dice de ti. Al hacer esto, estás literalmente atacando esas mentiras que el enemigo metió en tu mente y estás rompiendo el poder que tenían sobre tu vida con la verdad de la Palabra de Dios.

Recuerda que necesitas ser paciente contigo misma. Se requirió de tiempo para que esas mentiras se convirtieran en creencias en tu vida, así que necesitarás tiempo para acostumbrarte a llevar esos pensamientos cautivos y sustituirlos por la verdad de la Palabra de Dios.

El camino a la libertad no es un recorrido fácil, pero no estás sola. Caminar en libertad es un proceso que puede ser desafiante, pero definitivamente vale la pena el esfuerzo! Ten paciencia y no te frustres porque requiere de tiempo. Conforme renueves tu mente, Dios te ayudará a caminar de acuerdo a lo que Él dice de ti.

A continuación te ofrezco un ejemplo de oración que puedes usar:

Oración de renovación

Señor, de acuerdo a tu Palabra en Romanos 12:1–2, yo tomo la decisión de presentar mi cuerpo a ti Dios como un sacrificio vivo, santo y agradable. Ya no voy a permitir que mi cuerpo sea usado como instrumento de pecado. Me someto al proceso de ser transformada por medio de la renovación de mi mente. Te pido que «me escudriñes [minuciosamente], Oh Dios, y iconozcas mi corazón! ¡Pruébame y conoce mis pensamientos! y ve si hay algún aspecto malvado e hiriente en mí y guíame por el camino eterno» (Salmos 139:23–24, traducido de AMP). Te pido que me ayudes en este proceso. Tu Palabra me dice que me creaste a tu imagen y deseas traer libertad a mi pensamiento, a mis sentimientos y libertad en las decisiones que tomo. Quiero verme a mí misma, ver a los demás y a ti, de la manera que debo hacerlo, sin negativismo. Te pido que tu gracia me ayude a cooperar contigo conforme renuevas mi mente. La sangre de Cristo me ha redimido, ¡he sido perdonada! Mi cuerpo es el templo del Espíritu Santo y ya no me pertenezco. Te pertenezco a ti (1 Corintios 6:19). Gracias por amarme a pesar de que yo no he podido hacerlo. Te doy las gracias porque voy a obtener la victoria al someterme a este proceso. En el nombre de Jesús, ¡amén!

Libertad de la opresión

El paso final para la libertad es tratar las áreas de tu vida en las que ha habido opresión. *Opresión* no es igual que *posesión*. Poseer algo o a alguien es quitarle el título de propiedad, y Satanás no puede poseer nada que pertenezca a Dios. Sin embargo, él tiene el derecho de tentarte. Cuando te conviertes en cristiana, al pedirle a Jesús que sea tu Salvador, le perteneces a Dios.

Conforme te sometes a Dios, puedes descansar sabiendo que Satanás ya no tiene poder sobre ti. De hecho, tienes el poder de resistir al diablo y hacer que huya (Santiago 4:7). Cuando pecamos, le damos a Satanás la oportunidad de tener una influencia en nuestras vidas y de crear un lugar donde puede gobernarnos, una *fortaleza*. Si mientes acerca de tu comportamiento autodestructivo, le abres la puerta al enemigo para que entre. Esto aplica en cualquier área de tu vida en la que peques deliberadamente. Sin embargo, también puedes cerrar la puerta cuando tomas la decisión de pedir perdón y alejarte de ese pecado.

Dios te dio autoridad sobre cualquier cosa en tu vida que no venga de Él, como el temor, la ansiedad y la depresión. Puedes vivir libre del tormento del enemigo cuando decides no tolerar más sus maquinaciones.

Si oras en el nombre de Jesús, Satanás se tiene que ir. Tal vez trate de regresar, pero mantente firme sabiendo que él no tiene nada en comparación a la autoridad que posees por medio de Jesús.

Ora en voz alta y ordénale al enemigo que salga de tu vida; y después ¡prepárate para la libertad!

Estos son los pasos que te llevarán a la libertad, pero el enemigo intentará constantemente confundirte llevándote hacia la dirección equivocada. Recuerda las verdades de la Palabra de Dios y sigue adelante hacia la libertad que obtuviste por la muerte de Jesús. Filipenses 3:12–14 dice: «No estoy diciendo que sea perfecto, que ya lo haya logrado. Pero sigo adelante, extendiéndome a Cristo, quien tan maravillosamente se extendió hacia mí. Amigos, no me malentiendan: De ninguna manera me tengo a mí mismo como un experto en todo esto, pero he puesto mi ojo en la meta, donde Dios nos está haciendo señas para que sigamos hacia adelante, hacia Jesús. Estoy corriendo, y no voy a regresar» (traducido de MSG). Apocalipsis 20:10 dice que Satanás será arrojado al lago de fuego y azufre, donde «será atormentado día y noche por los siglos de los siglos». Satanás ha sido derrotado; así que cuando regrese para recordarte tu pasado, ¡recuérdale su futuro!

A continuación te ofrezco un ejemplo de oración que puedes usar:

Oración para ser libre de la opresión

Señor, gracias porque Satanás ya ha sido derrotado en mi vida. Tomo la autoridad que me has dado y rompo las fortalezas de _____ en el nombre de Jesús. Decido caminar libre de este pecado y no cederé ante sus tentaciones. Satanás no tiene poder sobre mi vida, y rindo todos mis pensamientos, actitudes y acciones solamente a ti. Estaré lista cuando el enemigo trate de alejarme de tu voluntad. Tomo la decisión de pararme firme en las promesas que me das en tu Palabra. En el nombre de Jesús, amén.

Capítulo III

Permaneciendo libre

Como dijimos anteriormente, Satanás es un ladrón y ha tratado de robarte algo: ¡tu vida! Está bien si estás enojada por eso. ¡Dios lo está! De hecho, está tan disgustado por lo que Satanás está intentando hacer a sus hijos amados que permitió que su Hijo Jesús, tuviera una muerte espantosa para darte autoridad sobre el diablo. Usa esa autoridad que te ha sido dada y contraataca!

Puedes decirle al diablo en voz alta: «En el nombre de Jesús te ordeno, ¡que te alejes de mí! Ya no creeré tus mentiras, decido creer la verdad de la Palabra de Dios». Satanás tiene que escuchar y obedecer (Santiago 4:7). La Biblia también dice en Santiago 2:19: «Crees que hay un Dios. ¡Bien por ti! Aun los demonios creen esto, y tiemblan de terror» (traducido de NLT). Hasta los demonios saben la autoridad que hay en el nombre de Jesús. Mateo 10:1 dice: «Jesús llamó a sus doce discípulos y les dio autoridad sobre los espíritus inmundos, para echarlos fuera y para sanar todo tipo de dolencia y todo tipo de enfermedad» (traducido de NASB).

Si has aceptado a Jesús como tu Señor y Salvador, entonces también eres uno de sus discípulos, y se te dio el mismo poder y autoridad que Jesús le dio a los doce originales. ¡Usa esa autoridad y reclama tu libertad!

Desespérate

¿Estás realmente cansada de vivir atada a la autolesión? ¡Considera en verdad tu respuesta a esta pregunta! Muchas chicas sienten que quieren dejar de lastimarse a sí mismas, pero no están dispuestas a hacer lo necesario para poder ser libres.

Los comportamientos dañinos dan seguridad cuando piensas que son los únicos a los que puedes recurrir. Luchar contra las tendencias a autolesionarse a veces significa tomar medidas desesperadas.

Hubo un tiempo en el que lo único que podía pensar era en cortarme, pero por encima de eso, quería mi libertad. En mi desesperación, me sentaba sobre mis manos y lloraba diciendo: «Ayúdame, Jesús» una y otra vez, hasta que el impulso urgente pasaba y Dios me llenaba de su paz.

—Aubrey

Al principio cuando se toma la decisión de no ceder al impulso de autolesionarse, la batalla es muy intensa y las emociones son difíciles de controlar. Conforme clamas a Dios, encontrarás que esa paz y ese consuelo que Él trae superan cualquiera de tus conductas anteriores. Dios no te promete que será fácil, pero sí que te sacará adelante y que su recompensa va más allá de cualquier cosa que puedas imaginar.

Desesperarte puede significar que cuando quieras autolesionarte, llames a un cristiano maduro y confiable y le platiques de tu lucha. Esto significa que debes evitar estar sola en algún lugar. También puede significar ser precavida y eliminar con anticipación cosas específicas de tu cuarto o de tu ambiente social que te pudieran provocar entrar en lucha.

Si estoy luchando, no puedo estar sola; necesito rodearme de apoyo y meterme en la Palabra de Dios. No puedo tener cierto tipo de objetos por ahí en mi cuarto, que tal vez no molestan a otras personas, pero que son una tentación para mí. Cuando me permito dejar de tener a Dios en primer lugar en todo lo que hago, es cuando empiezo a batallar.

—Sarah

¡No se espera que seas perfecta! A pesar de tus imperfecciones, sigue encaminándote hacia la libertad plena. Permite que Filipenses 3:12–13 te dé ánimo: «No que lo haya alcanzado ya, ni que ya sea perfecto; sino que prosigo, por ver si logro asir aquello para lo cual fui también asido por Cristo Jesús. Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús» (RVR1995).

Fíjate en las palabras *extendiéndome* y *prosigo* que son usadas para ilustrar la actitud que se necesita para alcanzar tu libertad. Imagínate a un bebé que no tiene la suficiente edad para caminar o gatear, tratando de alcanzar algo que está fuera de su alcance. El bebé se estira con todas sus fuerzas, se pone rojo por el esfuerzo y tal vez hasta llore de desesperación. Su papá lo oye llorar y toma el objeto para ponerlo a su alcance. ¡Tu Padre celestial hará lo mismo por ti! Es importante recordar que si una persona cede a la tentación y cae, él o ella necesitan sacudirse el desánimo y continuar caminando hacia su libertad.

Sé accesible y vulnerable

Vivir atada a la autolesión es vivir en un lugar muy oscuro y solitario. Tal vez te estés mostrando a otros fuerte y distante para evitar que se acerquen demasiado y descubran tu secreto.

El aislamiento puede parecer la única manera de escapar a las respuestas de condenación que esperas de tus amigos y familia. Como consecuencia, tal vez te estés aislando también de Dios, porque esperas que Él tenga la misma actitud de condenación que has recibido de otros. Ser vulnerable a alguien puede parecer aterrador. Muchas veces asociamos directamente ser vulnerable a alguien con ser lastimada. Sin embargo, Dios trae otro aspecto a esta palabra y usa su vulnerabilidad como una oportunidad para restaurar todo lo que has perdido!

Si tu corazón y tu mente no están cerca de nadie, sino solamente de tus pensamientos, emociones y conductas autodestructivas, siempre permanecerás atrapada en ellas. Sin embargo, cuando te abres a Dios y a recibir consejo cristiano, estás permitiendo que entre luz a las tinieblas de tu adicción. Dios es esa luz, pero la única manera que puede entrar a tu vida es si se lo permites.

Las personas no son perfectas y tal vez te hayan herido en el pasado. Todas las personas en algún momento te defraudarán, sin embargo, hay quienes son maduros y te podrán apoyar, personas confiables a las que puedas dar cuentas.

Cuando encuentras personas en las que puedes confiar, es imperativo que sigas siendo honesta con ellas a lo largo de tu proceso hacia la libertad.

Cuando dejas de ser honesta en cuanto a tus luchas, te estás acercando una vez más al lugar de tinieblas del que estás saliendo. La honestidad es vital, y tanto tu determinación de permanecer y meditar en la verdad, como tu transparencia con otros, te harán libre. (Juan 8:32).

Evalúa tus relaciones

El hecho de que te mantengas libre de la autolesión dependerá de con quiénes decidas asociarte. Las relaciones que pongas como prioridad en tu vida tendrán una gran influencia sobre ti, ya sea buena o mala.

La relación más importante que puedes tener en tu vida es con Dios. Él es el único que puede romper las cadenas de adicción y renovar tu corazón cuando tomas la decisión de renovar tu mente. Haz de Dios tu prioridad. Conócelo.

Tener una relación con Dios nunca es fastidioso ni aburrido. ¡Sentirse viva y en paz al mismo tiempo es muy emocionante! Aparta tiempo todos los días para estar con Dios, pero tampoco seas legalista en cuanto a esto pensando que tiene que ser a cierta hora cuando tienes que hacerlo, o si no, Él se enojará contigo. Dios es Dios de amor y anhela estar contigo. No le importa a qué hora, sólo quiere que pases tiempo con Él todos los días.

Esto no es para beneficio de Dios, sino para el tuyo. Quiere que pases un tiempo con Él todos los días para que puedas recibir de Él el amor y la fuerza que necesitas diariamente.

Mantente en comunicación con Dios. Tener una relación cercana con cualquier persona requiere de constante comunicación; con Dios es exactamente igual. Es fácil comunicarse con Él porque siempre está ahí. Platícale acerca de cómo te sientes, tu día y tus luchas.

La comunicación va en ambos sentidos en una relación. Cuando aceptas a Cristo como tu Salvador, recibes el Espíritu de Dios, el cual le permite a Él hablar directamente a tu corazón. También te ha dado su Palabra escrita. La Biblia es la Palabra de Dios y te provee el cimiento de la verdad. Es mucho más que un libro de reglas, es una guía que te instruirá a vivir para tu provecho. Dios no quiere «quitarte» nada, ni diversión ni libertad. Él es la fuente del gozo verdadero y de la libertad eterna. La libertad que el mundo ofrece te lleva a esclavitud y a una vida de miseria. La Biblia nos da a conocer historias que revelan el verdadero carácter de Dios y el camino para una vida con propósito, con paz y satisfacción completas.

La gente con la que te asocias tiene una gran influencia sobre ti. Tener una relación cercana con alguien que no conoce a Dios o que te anima a tener conductas contrarias a su voluntad, puede ser un riesgo para tu caminar en libertad. Tal vez sea necesario que cortes permanentemente con algunas de tus relaciones; otras, solamente necesitarán ser limitadas. El hecho de que rompas lazos con algunas personas no significa que las estés juzgando o condenando. Simplemente es porque estás tomando la decisión de hacer cualquier cosa que sea necesaria para quedar libre del ciclo adictivo de la autolesión, eso incluye marcar límites claros. Ora y busca consejo de un cristiano maduro que te pueda ayudar a saber cómo manejar cada circunstancia o cada relación de la que te sientas insegura.

Rodéate de personas que amen a Dios y le busquen. Ten por lo menos una persona en tu vida a la que des cuentas. Necesitas a alguien externo y confiable para compartirle todo aquello por lo que estés pasando, así que encuentra cristianos maduros y consejeros que entiendan tu lucha y te den consejo que emane de Dios. Haz una lista de personas y números a los que puedas llamar cuando estés siendo tentada. Platícale con alguien a quien le estés dando cuentas es un recurso buenísimo en esos momentos. No dependas en exceso de otras personas, pero tampoco te aisles tratando de ser muy autosuficiente. Necesitas dar cuentas a alguien.

¡No mantengas en secreto lo que te está sucediendo! También es esencial para tu crecimiento involucrarte en una iglesia sana. Necesitas un lugar en el que puedas estar bajo autoridad espiritual sana. Necesitas estar en un lugar en el que hombres y mujeres de Dios te pidan cuentas y te animen a desarrollar tus dones y tu llamado. Es de suma importancia para tu crecimiento que estés bajo enseñanza bíblica sólida para agudizar tu carácter y capacitarte para que puedas permanecer libre.

Hebreos 10:25 dice: «Algunas personas ya no tienen el hábito de reunirse para adorar, nosotros no debemos hacer eso. Debemos continuar animándonos unos a otros, especialmente desde que sabemos que el día del regreso del Señor se está acercando» (traducido de CEV). Este mismo versículo en la *Biblia ampliada* usa la frase: «alertando, exhortando, y animándose unos a otros». Ser parte de una iglesia sana no sólo te ayudará a mantenerte libre, sino también te va a capacitar para que vayas al mundo a ayudar a otros que estén en cautiverio, así como estuviste tú. Segunda de Corintios 1:4 dice: «Él nos consuela cuando estamos en problemas, para que nosotros podamos compartir este consuelo con otros que estén en problemas» (traducido de CEV).

A continuación te presento algunas características de una iglesia sana:

- Los mensajes promueven y retan a tener un crecimiento espiritual a través de la Palabra de Dios.
- La congregación recibe bien a los visitantes y a las personas que empiezan a asistir.
- La alabanza y la adoración le permiten a Dios fluir libremente.
- El liderazgo faculta a los congregantes para que se involucren y conecten con varios ministerios, tales como grupos pequeños, misiones y con el ministerio de niños o jóvenes.
- Provee estudios bíblicos o grupos pequeños.
- Promueve pláticas abiertas y honestas en los grupos pequeños para dar apoyo en el seguimiento a las personas.

Prepárate para la tentación

Ya sabes que para poder tener tu libertad se requiere que haya una transformación en tu corazón; sin embargo, la naturaleza del enemigo es matar y robar. Él quiere atraerte para que vuelvas a hundirte en la autolesión; tratará de tentarte para que caigas y seas destruida. Veamos algunas maneras en las que te puedes preparar para la tentación. Santiago 1:14 dice: «...cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen». La tentación es algo que atrae a la *carne*; *la carne* es un término que la Biblia en ocasiones usa para referirse a la parte de nuestra naturaleza humana que quiere alejarse de Dios. En lugar de permitir que tu carne dicte tus acciones, sigue la dirección de Dios. Cuando tomas la decisión de hacer lo correcto, una fortaleza divina crece en tu interior, habilitándote para resistir la tentación mientras decides hacer lo que sabes que debes hacer. La Biblia dice que necesitamos morir a nosotros mismos y a nuestros malos deseos (Romanos 8:14). Esto significa que cada vez que eres tentada y tu carne es atraída hacia el pecado, buscas la verdad en la Palabra de Dios y sometes ese deseo a Dios en lugar de rendirte al pecado.

Caminar en victoria es un proceso continuo de la rendición de mi vida para poder tener la vida que Jesús quiere para mí. Ha habido ocasiones en las que resbalé y caí. Algunos días son difíciles, pero su gracia siempre abunda cuando me estiro para

alcanzarla. He aprendido que solamente yendo a la cruz una y otra vez, y diciendo no a mi carne es como puedo vivir en victoria.

—Jessie

Podemos usar la verdad de la Palabra de Dios para combatir sentimientos de temor y fracaso. Cuando leas la Biblia, no lo hagas silenciosamente; háblala en voz alta. Declara que no eres un fracaso porque la Biblia dice en Filipenses 4:13: «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (RVR1995). No debes de tener miedo del futuro porque 2 Timoteo 1:7 dice: «Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio» (RVR1995). ¡Puedes vivir una vida libre de temor y de preocupación!

Cuando seas atacada en algún aspecto de tu vida, busca en la Palabra de Dios y encuentra la verdad para que puedas vencer en tu lucha. Enfrenta al diablo con tu autoridad en Cristo. Cuando siembres con constancia la verdad dentro de ti, ya no serás engañada por sus mentiras. Continúa hablando la Palabra de Dios y memorizando sus promesas para ti. Muy pronto saldrán espontáneamente de tu boca porque la verdad estará en ti.

El ejemplo de Jesús

Jesús en realidad estableció un ejemplo para nosotros cuando Satanás fue a tentarle en el desierto (Mateo 4:1–11). Jesús había estado en el desierto sin comida durante cuarenta días y cuarenta noches. Casi al final de ese tiempo, Satanás se acercó a Él y le dijo: «Si eres el Hijo de Dios, dile a estas piedras que se conviertan en hogazas de pan» (traducido de NLT, v. 3). Jesús tenía hambre, tenía el deseo y también el poder para crear una comida improvisada, pero sabía que eso no era lo que su Padre quería. Dios quería que Jesús confiara y dependiera de Él. Así que a pesar de que llevaba cuarenta días de ayuno, Jesús no buscó comida terrenal, sino la llenura que viene de la Palabra de Dios. En lugar de convertir las piedras en pan, Jesús le respondió: «Las personas no viven de pan solamente, sino de cada palabra que sale de la boca de Dios» (traducido de NLT, v. 4). Jesús estaba citando Deuteronomio 8:3. Entonces el diablo llevó a Jesús al lugar más alto del templo y le dijo: «Si eres el Hijo de Dios, ibaja de un salto!» (Traducido de NLT, v. 6). Satanás provocó más a Jesús citando el Salmo 91:11–12: «Él ordenará a sus ángeles que te protejan dondequiera que vayas. Ellos te sostendrán con sus manos para que no te lastimes ni siquiera un pie con alguna piedra» (traducido de NLT). Satanás no sólo tentó a Jesús para que desafiara las leyes de gravedad y probara a Dios, también usó la misma Escritura para hacerlo! (Satanás tal vez usa la Palabra fuera de contexto para seducirte y convencerte de hacer las cosas a su manera en vez de confiar en Dios; ¡está preparada!)

Jesús tenía la Palabra no sólo en su mente, también en su corazón. Sabía que no tenía que poner a prueba a Dios; sabía que Él es digno de toda la confianza. En vez de ceder a la tentación, habló el poder de la Palabra de Dios para vencer la tentación: «La Escritura también dice: “No debes poner a prueba al Señor tu Dios”» (traducido de NLT, v. 7). Aquí Jesús estaba citando Deuteronomio 6:16. Él sabía que podía depender de que Dios sería fiel a su Palabra y cumpliría las promesas escritas ahí.

El diablo intentó una vez más que Jesús pecara (vv. 8–9, NLT). Lo llevó al pico de una montaña muy alta y le mostró todos los reinos del mundo y su gloria. «Te daré todo esto a ti», dijo Satanás, «si te arrodillas y me adoras».

La negación de Jesús fue muy clara: «Vete de aquí, Satanás». Y agregó una tercera cita de Deuteronomio 6:13: «Debes adorar al Señor tu Dios y servirle sólo a Él» (traducido de NLT, v. 10). Jesús declaró con mucha claridad que no adoraría a nadie ni a nada, excepto a Dios.

Cuando Satanás quiera seducirte a adorar otros dioses, tales como tu cuerpo, sigue el ejemplo de Jesús y derrota la tentación con la Palabra de Dios. A continuación te ofrezco un ejemplo de oración que puedes usar:

Oración para cuando seas tentada

Señor, vengo a ti con una actitud abierta y dispuesta para compartir contigo mi lucha. Te pido que me ayudes a resistir la tentación. Señor mi Dios, tu Palabra dice que no permitirás que sea tentada más allá de lo que pueda soportar, y que con la tentación siempre proveerás una salida para que pueda resistirla (1 Corintios 10:13). Así que te pido que me des tu sabiduría. Me arrepiento de cualquier manera en la que le haya abierto la puerta al enemigo y decido resistir la tentación y recibir tu ayuda. En el nombre de Jesús, amén.

Capítulo IV

Historias de misericordia de *Mercy Ministries*

P

uede ser fácil *decir* que deseas la sanidad. ¿Quién no quiere ser libre de vivir en dolor y en sufrimiento? La pregunta es: ¿Estás tratando de ganar tu libertad en tu propia fuerza, o con la fuerza que Dios te da? Necesitas rendirte enteramente a Dios para poder recibir restauración completa. Santiago 4:7 establece claramente: «¡Ríndanse a Dios! Resistan al diablo, y él huirá de ustedes» (traducido de CEV). Muchas veces confiamos en Dios, aplicamos la fórmula, pero seguimos dependiendo de nosotros mismos más que en su habilidad en nosotros. Si esa es tu situación, la libertad que experimentas será temporal. La única manera en la que la libertad se puede mantener es con un verdadero cambio de corazón.

Un cambio de corazón ocurre cuando te das cuenta de quién eres en Cristo y de qué tan grande e incondicional es su amor para ti. No se trata de que lo sepas sólo en tu mente, sino de que también lo reconozcas y lo creas en tu corazón. Que experimentes de manera personal que Cristo es real y que vive en ti. Si sabes esto y lo crees, entonces puedes dejar tu libertad en la fuerza que Dios da.

Cuando llegas a este punto, es cuando permaneces libre de la autolesión porque has recibido la revelación de que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo y de que Dios vive en ti, y pierdes el deseo de lastimarte. De hecho, hasta empiezas a apreciar tu cuerpo y a cuidarlo.

Un verdadero cambio de corazón, una transformación, viene al entender que la sangre de Cristo te ha limpiado y que la misericordia y gracia (su favor inmerecido) son un regalo. Ninguna de estas cosas las podemos ganar o merecer. No hay nada que puedas hacer para obtener tu libertad fuera de recibir al Señor. Date cuenta de que no puedes hacer nada, ser nada, ni decir nada que produzca libertad permanente en tu vida aparte de la gracia y la misericordia de Dios.

Cuando experimentas y empiezas a vivir una vida transformada, es porque estás plantada en la Palabra y entregada a tu relación con Dios. Nada podrá sacudir ese fundamento.

Los tratamientos seculares para la autolesión, tienen su enfoque en cambiar el comportamiento, lo cual sucede sólo temporalmente. Puede ser que haya estructura, apoyo y consejería, pero no hay un verdadero cambio de corazón. La respuesta no es modificar la conducta; eso es sólo un cambio exterior y no una transformación interna. Cuando cambia el enfoque de tu lucha al sacrificio que Jesús hizo para obtener tu libertad, viene un cambio real y duradero. ¿Cómo? Conforme te rindas a Él, empezarás a cambiar tu corazón y tus deseos más profundos. Dios puede ayudarte porque Él te creó.

Cuando tus deseos empiezan a cambiar, también cambia lo que escoges y tus decisiones. Entonces es cuando sucede la transformación desde tu interior (Romanos 12:2). Sin embargo, si dejas fuera a Dios y tratas de conseguir tu libertad en tu propia fuerza, te frustrarás enormemente y continuamente seguirás estando controlada por la autolesión.

El plan de Satanás para tu vida es de destrucción, pero Jesús vino para que pudieras tenerla en abundancia. Todas las cosas son posibles en Él. Aún antes de que

estuvieras en el vientre de tu madre, Él te conoció. Dios tiene un plan para tu vida (Jeremías 29:11; Juan 10:10). Él ve tu potencial y espera que lo alcances. Él te creó y sabe que puedes cumplir tu propósito en esta tierra, pero solamente lo lograrás a través de Él. Camina con Dios, Él te hizo y te conoce mejor de lo que jamás te podrás conocer a ti misma. Permítele hacer contigo este recorrido.

Julia, Alexis y Danielle son tres chicas que estuvieron enredadas en las mentiras de la autolesión. Estaban hartas de vivir en la oscuridad y se desesperaron lo suficiente como para hacer todo lo demás a un lado para poder encontrar libertad y su identidad verdadera en Jesucristo. El camino para las tres chicas fue muy difícil, pero su determinación y disposición para permitirle a Dios que las transformara, las ha llevado a tener vidas cambiadas radicalmente y a estar llenas de esperanza y propósito. No hay favoritismos con Dios (Hechos 10:34). Lo que hace para uno, lo hará para todos. ¡Permite que estas tres historias de su misericordia, te traigan esperanza!

La historia de Julia

En verdad, todo empezó por un accidente. Tenía ocho años y estaba batallando con tanto dolor y tanto coraje. Al estar lavando la vajilla, me corté con un vaso que se quebró y, por primera vez, sentí un momento de libertad del dolor que sentía dentro, y al mismo tiempo como que se rompió el entumecimiento. Me sentí viva, casi normal.

Gradualmente esto escaló de «accidentes» a acciones muy intencionadas. Para mí era importante y un poco obsesivo ver la sangre. Ver la sangre me hacía sentir como si estuviera purificando todo el mal que había dentro de mí. Era más fácil manejar la autolesión que lo que me estaba sucediendo interiormente. El dolor externo lastimaba mucho menos que el dolor interno, y el cortarme hacía que me distrajera de lo que estaba sintiendo en mi interior. También me hacía sentir real. Me había entumecido tanto que sentía como si no estuviera viviendo, más bien sentía como que alguien estuviera pasando una película frente a mí. La autolesión, de alguna manera, me confirmaba que no estaba muerta y cortarme se hizo parte de mí. Se convirtió en mi identidad.

La autolesión era simplemente un síntoma de lo que estaba sucediendo dentro de mi cabeza y mi corazón. Antes de cortarme, me sentía entumecida.

Después, a pesar de que sentía alivio por un momento, autolesionarme nunca me llevó a donde yo esperaba. Estaba un poco asustada. ¿Cómo podría esconderlo? No quería ser descubierta, así que me alejé de la gente y me retiré del mundo. Odiaba a Dios. Nunca creí que estuviera interesado en mí. ¿Por qué querría ayudarme ahora? No me había ayudado anteriormente. Creía que Él estaba muy distante y que era indiferente.

Mi liberación de la autolesión empezó con mi sistema de creencias. Tenía que conocer a Dios por quién Él es. No se trataba de quien yo creía que era, ni de lo que otros me dijeron acerca de Él. Tenía que darle a Dios una oportunidad de mostrarse a mí. Partiendo de allí ya podía empezar a avanzar. Se requirió de mucha fuerza y valentía. Tuve que enfrentar muchos lugares oscuros que había dentro de mí misma, tuve que tratar con cosas muy difíciles que había en mi interior. No lo hice sola; Dios estuvo ahí, a mi lado y trajo personas a mi vida que sabían cómo ayudarme. Empecé a darme cuenta de quién soy en Cristo y continuar lesionándome ya no encajaba con mi nueva identidad. Finalmente entendí que era más valiosa que eso. No podía en un

momento decir cuán preciosa era para Dios y al siguiente respiro decir que me cortaba y merecía ser lastimada.

La autolesión se había convertido en una especie de amiga para mí. Era a donde iba cuando me estaba cortando; siempre estaba disponible para mí. No es que esté diciendo que de alguna manera me haya ayudado, pero casi tuve que hacer duelo cuando la perdí. Ya no era más una persona que se cortaba. Mi identidad tenía que venir de algo más.

Jesús un día le preguntó a un paralítico si quería estar bien. Podrías pensar que su respuesta obviamente sería que sí, pero estar bien significaba dejar las muletas y pararse sobre sus propios pies. Pararme en mis «piernas» fue difícil al principio. Fortalecer los músculos necesarios tomó tiempo y algunos días fue un poco doloroso. Tuve que aprender a hacer las cosas de una manera diferente.

Para empezar, tuve que aprender cómo permitirme llorar y sentir el dolor de sucesos pasados. Vuelvo a decir que Dios estaba conmigo y después de que reconocí el dolor y accedí a sentirlo, Dios pudo sanarlo. También tuve que aprender a expresar mis sentimientos de manera que no me lastimaran ni a mí, ni a nadie más. Para mí, la expresión vino por medio de llevar un diario, de la poesía, del canto y el arte. También tuve algunas Escrituras a las que decidí aferrarme. Aunque mis sentimientos me dijeran algo distinto, estaba determinada a agarrarme de la verdad. Uno de los pasajes que fue como una cuerda de salvación para mí fue Isaías 53:3–4: «Despreciado y rechazado por los hombres, varón de dolores, hecho para el sufrimiento. Todos evitaban mirarlo; fue despreciado, y no lo estimamos. Ciertamente él cargó con nuestras enfermedades y soportó nuestros dolores...»

A fin de cuentas, necesitas ir a Dios para recibir ayuda. Él realmente está ahí y se interesa verdaderamente en tu persona. Nadie más lo puede hacer por ti, pero *tu* sí lo puedes hacer.

La historia de Alexis

Empecé a autolesionarme cuando tenía trece años, fue en un intento desesperado de controlar y manejar las emociones intensas que estaba sintiendo. Estaba tan enojada que simplemente tomé algo y comencé a lastimarme sin siquiera darme cuenta de lo que estaba haciendo. Descubrí que me hizo sentir mejor temporalmente. Estaba en un estado en el que me odiaba tanto, que usé la autolesión como una manera de castigarme, tratando de pagar por las cosas malas que había hecho. Conforme progresó, llegué al punto en el que, en cualquier momento que tuviera una emoción intensa, como enojo, estrés o tristeza, me lastimaba tratando de expresar el dolor que sentía dentro de mí. Creía que si lo podía ver externamente, el dolor se iría y podría, al menos, manejarlo. Algunas veces estaba completamente entumecida y solamente quería sentir algo. Después, sentía la urgente ráfaga de alivio y satisfacción de que me había castigado, pero inmediatamente después venía una ola de culpa y vergüenza porque sabía que lo que estaba haciendo era herir a mi familia y que finalmente autolesionarme estaba muy mal.

Al mismo tiempo, inconscientemente, era una manera de vengarme de lo que me habían hecho cuando me lastimaron. En este punto yo estaba muy enojada con Dios. Crecí en una familia de pastores y conocía todas las historias de la Biblia y las cosas correctas que había que decir, pero no tenía el concepto de una relación personal con Dios. Sentía que Él me había abandonado y que estaba enojado

conmigo por las cosas que estaba haciendo. Sentía que debía ser perfecta para poder ganar su amor y ya estaba cansada de tratar de lograrlo.

Creí que la autolesión era una manera de controlar secretamente lo que estaba sintiendo y al mismo tiempo poder dar una apariencia perfecta a todos los demás. Creía que me haría más fácil la vida y era una manera de pagar por mis pecados. En realidad no estaba logrando nada, sólo estaba agregando más culpa y vergüenza a lo que ya sentía. También me dejé con muchas cicatrices que me sirven como un constante recordatorio de lo que hice y de la oscuridad en la que estaba.

Mi familia y amigos ya no sabían cómo manejar las cosas conmigo ni qué decirme. La situación siempre estaba tensa e incómoda. También estaba enfrentando un problema de desorden alimenticio, así que las relaciones estaban muy tensas. Mi familia siempre estaba tratando de protegerme y yo constantemente estaba buscando maneras de salirme con la mía. Casi toda, si es que no toda, la confianza entre mi familia y yo se había perdido. Les rompió el corazón ver que me estaba destruyendo a mí misma y les trajo mucho dolor.

Tenía muy pocos amigos, pero los que tenía, se sentían muy incómodos e inseguros a mi alrededor. Cuando comencé a descubrir el amor incondicional de Dios para mí, me di cuenta de cuánto lo lastimé cuando recurrí a la autolesión. Empecé a entender que había otras maneras de liberar mis sentimientos, y que esos sentimientos no eran algo malo. Dios también me mostró que mi cuerpo le pertenece a Él. Dios me hizo y me valora.

Necesito honrar mi cuerpo porque me lo dio Dios. Él ya pagó por mis pecados en la cruz, y nada que pueda hacerme puede volverme más valiosa o menos pecadora. Él me ama por mis imperfecciones, porque cuando soy débil, Él puede ser fuerte. Él, en la cruz, me perdonó y olvidó mi pecado y no espera que yo siga pagando por él.

Cuando Dios me mostró estas verdades, tuve que tomar la decisión de creerlas por encima de mis sentimientos, y solamente entonces tuve la fortaleza de resistir el impulso de lastimarme. Me enamoré de Jesús cuando me di cuenta de su amor por mí, y ahora que tengo una relación personal e íntima con Él, es casi imposible que vuelva a autolesionarme porque sé cuánto le lastima. Me ha mostrado que fui hecha cuidadosa y maravillosamente, me hizo como soy por una razón y Él ama todo lo que depositó en mí.

La historia de Danielle

Comencé a cortarme cuando tenía doce años. La verdad acerca del abuso sexual que sufrí a lo largo de mi infancia había salido a la superficie y, junto con ello, una avalancha de emociones confusas. Estaba enojada, herida y confundida. Me sentía expuesta, traicionada, y que nadie confiaba en mí. Cada vez que trataba de expresar mis emociones, eran descartadas como inaceptables o sin fundamento.

El dolor se hizo tan abrumador que no sabía cómo expresarlo. Empecé a lastimarme usando mis uñas o alfileres de seguridad, también causándome magulladuras al golpearme con objetos duros, con la esperanza de encontrar alivio. Me frustré mucho porque no había nada que pudiera hacer para lastimar mi cuerpo lo suficiente, para compensar el dolor que sentía dentro.

Pronto empecé a cortarme con objetos filosos como vidrios y navajas para sangrar más. El hecho de ver fluir mucha sangre me daba una falsa sensación de liberación de todas mis emociones. Había algo terapéutico enfermizo cuando veía gotear la sangre al suelo y después poder limpiarla, arreglarla y hacerla «mejorar».

Era un problema que creía que yo podía arreglar por mi cuenta y dejar de hacerlo cuando quisiera. Nunca le dije a nadie porque creía que iban a pensar que era un monstruo.

Satanás distorsionó las emociones que debí haber tenido por la sangre de Jesús derramada en la cruz, con las emociones que causó la autolesión. Estaba consumida por el poder que yo creía que me daba el hecho de derramar mi sangre; mis ojos se desviaron de la cruz. La autolesión no me dejó nada, más que heridas, y aún cuando esas heridas sanaron, las necesidades que yo creía que había suplido, volvieron a surgir y aun más fuertes. Recurrí a la autolesión una y otra vez por nueve años. Sentía como que había pagado un alto precio, pero sólo acumulé cicatrices y un sentimiento profundo de culpa. Me aislé mucho de las personas y los eventos sociales. Me aterraba cualquier posibilidad de una relación cercana o cualquier riesgo que pudiera exponer mi secreto. Durante un tiempo de especial dificultad en mi vida, me di cuenta de que nunca me lastimaría lo suficiente para hacer que el dolor se fuera. Que la única manera en la que podría hacerlo desaparecer era muriendo. Cuestioné cuánto peor podría ser el infierno de la vida que ya estaba teniendo.

Después de fracasar en un intento de suicidio, me enojé mucho con Dios porque no me había dejado morir, pero me desesperé y empecé a buscar una salida. Busqué ayuda con un consejero que empezó a compartir conmigo algunas verdades acerca de Dios y de quien es Él en realidad. Empecé a leer la Biblia y me emocioné cuando entendí cuánto me amaba a pesar de todos mis errores. Aunque yo ya había oído la historia de la muerte de Jesús en la cruz, mi consejero me explicó que esa historia se trataba de *mí*... ¡Él murió por *mí*! Recibí la revelación del poder de la sangre de Jesús y me di cuenta de que mi sangre no tenía ningún poder. Él derramó su sangre para limpiarme de todo mi pecado, de mi vergüenza, mi dolor y mi culpa. Aprendí que mis emociones y sentimientos son válidos y que a Dios le importa cuando mi corazón se está derrumbando. Nunca estoy sola en ninguna de mis circunstancias, ¡buenas o malas!

Dios está sanando mis cicatrices físicas y emocionales, pero en este momento las cicatrices de mi cuerpo son un recordatorio de la sanidad que se está llevando a cabo. Ya no traigo la carga de tratar de manejar mi dolor porque ahora me doy cuenta de que Jesús cargó mi dolor en la cruz para que yo ya no tuviera que soportarlo. Su corazón fue roto para que el mío pudiera ser sanado. Su sangre fue derramada por mi libertad, Jesús no quiere que derrame mi sangre, Él lo hizo por mí. No voy a permitir que el precio que pagó se desperdicie; decido recibir *su* sacrificio!

Si estás luchando con la autolesión, ¿harás lo mismo que yo?

Capítulo V

Para padres y otras personas interesadas

Había una urgencia en mí, me estaba despertando porque empecé a soñarla en el hospital. Sabía que necesitaba ayuda. Habíamos intentado todo, pero no podíamos hacer nada que ella no hiciera. Había que tratar la situación y era ella la que tenía que hacerlo. A pesar de que era joven, yo sabía que Dios la sacaría adelante.

—La mamá de Jessie

Puede parecer inconcebible que su hija o alguien que ama estén batallando con esta situación. Es muy desgarrador para los padres ver a su hija luchar con la autolesión y los sentimientos de impotencia les pueden consumir cuando ella está cada vez más distante. Es muy común, debido a la vergüenza y a la lucha por tener el control, convertirse en una cuña entre la chica y sus padres y amigos. Mientras más pronto sea reconocido el problema, es más fácil recibir ayuda. Las conductas de autolesión tienen el potencial de salirse de control rápidamente, así que busque ayuda cuando las primeras señales salgan a la superficie. Ore y busque a Dios de parte de su hija. Busque su dirección, y pídale que le dé las palabras correctas. Acérquese a su hija con palabras de amor y verdad, y pídale a Dios que le muestre el momento oportuno.

Entienda que no es su papel ser el Salvador o el Espíritu Santo en la vida de su hija. Usted debe traer la verdad y ofrecerle apoyo.

Construya un ambiente sano para la conversación

Estar conscientes del problema es el primer paso para encontrar la solución. Si usted ignora lo que está sucediendo en su familia, perderá la oportunidad de que ocurra un milagro. Una vez que está consciente y dispuesta(o) a mirar a su alrededor, es tiempo de empezar a tratar los problemas. Es posible que su hija haya estado luchando con la autolesión por algún tiempo.

Crear un ambiente para la expresión sana requiere de honestidad. Debe permitirle a su hija expresar sus sentimientos abiertamente, sin juicio o crítica. Si ella siente que no puede sacar sus sentimientos negativos, es muy probable que continúe con sus hábitos destructivos. Usted puede ayudarle propiciando un diálogo en el que le hable con amor, haciendo un intento genuino por entender su dolor. Es necesario que su hija sepa que su amor por ella no tiene límites, sólo así podrá aceptar que el deseo que usted tiene de que obtenga ayuda es sincero.

Generalmente, las jóvenes que tienen problemas con la autolesión experimentan mucha vergüenza por sus conductas destructivas. Necesitan afirmación continua de aceptación y amor. Si su hija percibe que su aceptación hacia ella está basada en sus acciones, entonces es probable que le esté transmitiendo el mensaje de que su amor es condicional.

Aunque usted necesita confrontar el comportamiento de su hija, debe reafirmarle que su amor se basa en quien ella es y no en lo que hace. Reafirmele a su hija que usted está segura(o) de que ella puede ser sanada de su dolor. Un sentimiento fuerte de vergüenza la puede llevar a creer «Soy un error» y «estoy

defectuosa». Este ciclo de fuerte vergüenza juega un papel muy importante en la autolesión, puede llevar a su hija a sentir como si fuera imposible buscar a Dios o que está lejos de su gracia, y por causa de esto, tal vez tome la decisión de huir de Él. Sin embargo, sus problemas no son mayores que su amor por ella. Dios quiere que su hija lo busque a Él para encontrar refugio y fuerza. Él la está esperando con los brazos abiertos para ayudarle a atravesar este tiempo difícil de su vida. Romanos 8:38–39 dice: «Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor». Anime a su hija a buscar a Dios.

En las familias en las que la buena reputación social tiene mucha importancia, las chicas tienen la tendencia de sentirse extremadamente presionadas a dar una imagen de perfección. Sin importar qué tan bien intencionados sean los padres, las señoritas a las que constantemente se les recuerda la importancia del «nombre de la familia» sienten mucha presión sobre su manera de actuar. Esto puede suceder en las jóvenes que ven el cristianismo como sinónimo de tener una vida perfecta o sienten la presión de dar una fachada de «la familia cristiana perfecta».

Si cree que su hija pudiera estar luchando contra ese tipo de presión, es muy importante que le comunique sus expectativas reales hacia ella. Si usted se da cuenta de que está estableciendo niveles irreales de perfección, tal vez tenga que ajustar sus expectativas. Romanos 3:23 dice: «Pues todos han pecado y están privados de la gloria de Dios». La perfección no es algo que Dios espera que obtengamos hasta que veamos a Jesús cara a cara. Todos estamos en proceso de crecimiento. Nadie está libre de pecado, excepto Jesucristo.

Si su hija siente que no tiene permiso de tener un mal día, de enfrentar problemas, sentir tristeza o expresar enojo, tal vez recurra a la autolesión para poder lidiar con estos sentimientos «inaceptables». Ayúdele a entender que estos sentimientos son normales en nuestra condición humana. Anímela a expresar cómo se siente realmente, sin la presión de actuar o parecer perfecta. Es muy probable que crea muchas mentiras en cuanto a ella misma y tenga muy poco entendimiento de su identidad en Cristo. Ayude a su hija a identificar bien la verdad de quién es ella dentro de la Palabra de Dios.

Es necesario agregar que tal vez esté actuando en maneras que enmascaren la raíz del verdadero problema. Ejemplos de esto pudieran incluir conductas de desafío constante, falta de cumplimiento de sus responsabilidades, explosiones de ira como respuesta a peticiones ordinarias o un retraimiento total y exceso de pasividad. Si su hija muestra estos tipos de conducta, tome el tiempo que necesite para manejar adecuadamente sus propios sentimientos, en vez de reaccionar con ira. Es más efectivo acercarse teniendo una perspectiva más tranquila, que con una actitud acalorada. Pregúntele si está luchando con algo más que pudiera traer adentro, en lugar de criticar automáticamente su conducta aparente.

Recuérdle a su hija cuánto la ama a pesar de que no esté de acuerdo con su comportamiento.

Sea cuidadoso al confrontar

No es poco común que las chicas minimicen o hasta escondan de sus padres y seres amados sus conductas de autolesión. En algunas ocasiones, ni siquiera se dan cuenta de la seriedad que tiene su lucha contra la autolesión.

Si usted reconoce que su hija está luchando con estas señales y síntomas de autolesión, es importante que la confronte con una actitud de amor y preocupación por su bienestar.

La confrontación, hecha de la manera correcta, puede ser una hermosa expresión de amor. Confrontar a su hija por su conducta, con una actitud de apoyo y comprensión le da el mensaje de que usted se interesa lo suficiente como para ayudarla. Hay más oportunidad de obtener resultados positivos si se prepara mentalmente antes de la confrontación.

Para prepararse para esa plática, pídale a Dios que le revele su corazón en cuanto al asunto. Si es casada(o), consulte con su cónyuge en cuanto a su hija. Siempre es mejor tratar este tipo de situaciones cuando la pareja está unida, ya que así podrán ser de gran apoyo el uno para el otro a lo largo de este proceso de sanidad. Si usted es padre o madre soltera, sepa que no está solo. Dios está con usted y le dará apoyo adicional para enfrentar la situación.

Una vez que esté preparado para hablar con su hija, pídale que platique con usted en un ambiente neutral que propicie la comunicación abierta. Asegúrese de que haya privacidad y acérquese a su hija de una manera que no sea amenazadora. Inicie la reunión con oración, invitando al Espíritu Santo a que esté en esa plática. Dígale abierta y honestamente a su hija cuánto la ama y se preocupa por ella. Esté preparada(o) para la posibilidad de que tal vez no esté receptiva al principio de la conversación y niegue sus conductas, si sucede esto, dígale con calma sus razones y lo que haya observado. Recuérdele que la ama tanto que no puede ignorar su dolor y sufrimiento. Dele a su hija las alternativas que le ayuden a encontrar su libertad, como hablar con un pastor o con un pastor de jóvenes o un consejero cristiano.

Reafírmele a su hija que quiere que encuentre sanidad y que está comprometida(o) a hacer lo que sea necesario para apoyarla en el proceso.

Sea un apoyo

Es importante que entienda que las conductas de autolesión son una expresión externa de dolor interior, que puede tener su origen en varios problemas. Sin embargo, la lucha de su hija con la autolesión no indica que usted haya sido un mal padre o madre. Muchos factores pueden contribuir a este comportamiento y culparse a sí mismo por la lucha de su hija no ayuda a la situación. Satanás usa los sentimientos de culpa y fracaso para tratar de evitar que usted le dé a su hija apoyo conforme al consejo de Dios. Sea proactiva(o) en ayudarla a reconocer que Dios será su fuerza y también la de ella a lo largo de este difícil proceso.

Cada vez que hable acerca de eso con su hija, siempre recuerde tomar un tiempo para buscar a Dios primero. Durante este recorrido hacia la sanidad, usted tendrá la tentación de atacar a su hija debido a su propio dolor, enojo o irritación, pero someta sus sentimientos y preocupaciones a Dios. Él se mostrará a usted y le ayudará a salir adelante en medio de esta dificultad. Nada es imposible con Dios. Cuando se sienta abrumada(o), tome un momento para recordar que el amor que siente por su hija, es lo que está motivando su pelea. Tome tiempo para que pueda considerar lo que está sucediendo con sus emociones y adquiera una perspectiva correcta de la situación, eso le ayudará a apoyar a su hija. Todos cometemos errores al interactuar unos con otros. Así como no hay hijas perfectas, no hay padres perfectos. Si responde a su hija con mucho enojo, sea rápido para arrepentirse y pedirle perdón al Señor. También sea honesto con su hija en cuanto a lo sucedido y asegúrele que su intención nunca fue lastimarla. Ella le respetará por su honestidad y

esto facilitará la comunicación abierta y honesta entre ustedes en el futuro. La mejor manera en la que puede ayudar a su hija a ser honesta y abierta es siendo un ejemplo para ella. La humildad crea un ambiente propicio para que el Espíritu Santo se mueva con libertad, sin barreras ni murallas.

Los recuerdos de cuando curó alguna herida en su infancia e hizo que todo estuviera bien se apresurarán a su mente y añorará esos días de simplicidad. La impotencia es un sentimiento común entre los padres que tienen hijas batallando con la autolesión. Usted debe saber que su amor y apoyo son muy necesarios, pero no son suficientes para ganar la batalla de su hija. Siendo un padre que la ama, es difícil recordar que usted no es su Salvador, y que tampoco puede tener la respuesta en todo tiempo.

Para poder triunfar exitosamente sobre la autolesión, a fin de cuentas, su hija deberá volverse al poder sanador de Dios. Solamente cuando entienda que finalmente será el toque de Dios lo que sanará a su hija, es que podrá apoyarla completamente para que emprenda el recorrido que la llevará a la sanidad.

Buscar apoyo para usted y su familia entera, por medio de un pastor, consejero o un mentor de su confianza, puede ser esencial para el bienestar de su familia. Es probable que surjan situaciones estresantes cuando su hija empiece a tratar las causas de raíz que hay detrás de su deseo de lastimarse. En última instancia, Dios es más grande que cualquier lucha que usted o ella puedan enfrentar. Dele el primer lugar a Él en su familia y permita que le muestre su fidelidad al hacer posible una situación que aparentemente es imposible. «...mas para Dios todo es posible» (Mateo 19:26).

Una oración para los padres

Señor Dios, yo oro por mi hija. La levanto delante de ti y te pido que tu Espíritu Santo la guíe y la dirija. Yo oro para que ella se dé cuenta de que Tú la amas y la aceptas. Te doy gracias desde ahora por sanar su dolor. Te pido que le des poder con tu Espíritu para que venza su deseo de lastimarse. Te pido que pueda ver que es valiosa y que es importante aquí en la Tierra. Declarando las obras del Señor, yo oro que ella vivirá y no morirá. Señor Dios, rindo mi hija a ti. Guíame y dirígeme conforme la ayudo. Rindo mi vida a ti. Tomo la decisión de confiar en ti en todos tus caminos y confío que harás un milagro en mi familia. En el nombre de Jesús, amén.

Apéndice

Creencias conforme a Dios para tu caminar en libertad

Creencia que no es conforme a Dios: Nadie sabe quién soy realmente ni cómo

me siento. Nadie sabe cuánto dolor traigo por dentro.

Creencia conforme a Dios: Dios sabe mejor que nadie lo que hay en mi corazón. Me conoce mejor de lo que yo me conozco a mí misma. Puedo confiar que Él me tratará a mí y a mi corazón con sus manos amorosas de sanidad (Jeremías 1:5; Salmos 130:2).

Creencia que no es conforme a Dios: La vida es demasiado difícil y confusa. Nunca tendrá sentido. Nadie estará a mi lado ni me ayudará a salir de la confusión en la que estoy.

Creencia conforme a Dios: Dios es más grande que cualquier cosa que me depare la vida y elijo confiar en que Él me ayudará a resolver las cosas y a salir adelante. Él es fiel (1 Corintios 1:9; Salmos 61:2).

Creencia que no es conforme a Dios: Debo sentir dolor para pagar por las cosas horribles que he hecho.

Creencia conforme a Dios: Jesucristo ha hecho todo lo que se necesitaba para «hacerse cargo de» cualquier cosa en mi pasado, presente, y futuro. Cuando Él se permitió a sí mismo experimentar la cruz, pagó el castigo por cualquier cosa que yo pudiera hacer (2 Corintios 5:21).

Creencia que no es conforme a Dios: He pasado por demasiadas cosas y he sufrido mucho, me han rechazado muchas veces. No puedo volver a confiar en nadie nunca.

Creencia conforme a Dios: La confianza es un regalo de Dios que decido aceptar. Él protegerá mi corazón y me mostrará en qué personas puedo confiar. (Salmos 5:11).

Creencia que no es conforme a Dios: Es mi cuerpo y lo que le haga no importa. Yo lo puedo herir de la manera que quiera. A Dios no le importa.

Creencia conforme a Dios: Dios diseñó y formó mi cuerpo, como su hija, pertenezco a Él. Mi cuerpo es el templo del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19).

Creencia que no es conforme a Dios: Estoy tan avergonzada por todas las cosas malas que he hecho. Jamás podré ser perdonada ni amada otra vez.

Creencia conforme a Dios: Dios ha decidido cubrirme con la sangre de Cristo. Puedo pararme frente a Él sin vergüenza (Romanos 8:1; 2 Corintios 5:21).

Creencia que no es conforme a Dios: Nunca voy a cambiar. Siempre cometeré los mismos errores y continuaré en los mismos patrones equivocados.

Creencia conforme a Dios: Soy una persona completamente nueva en Cristo. Los errores del pasado han sido borrados, y Él me dará la fuerza para vivir en libertad cada día (2 Corintios 5:18).

Creencia que no es conforme a Dios: Simplemente no puedo dejar de lastimarme; eso no está en mí. No puedo vivir la vida que Dios quiere que viva; sencillamente no sé cómo.

Creencia conforme a Dios: Si clamo a Él, me abrirá el camino para salir de esto. Él es mi ayuda y está siempre presente en tiempos de dificultad. Me da lo que necesito

para hacer su voluntad y vivir una vida conforme a Dios (1 Corintios 10:13; Salmos 121; 2 Pedro 1:3).

Creencia que no es conforme a Dios: Me siento vacía e incompleta. Lastimarme es lo que soy y lo que hago. Sin eso no soy nada.

Creencia conforme a Dios: Dios abrirá la puerta de mi corazón y me llenará con Su amor. Mi identidad y valor están en Él (Efesios 3:19; Colosenses 2:10).

Creencia que no es conforme a Dios: Estoy condenada al infierno porque continuo lastimándome y no me puedo detener. Dios nunca me permitiría ir al cielo. No merezco recibir la salvación.

Creencia conforme a Dios: La sangre derramada de Jesús me abre la puerta para hacerme hija de Dios y obtener mi libertad. Él murió para que yo pudiera pasar la eternidad con Él en el cielo (Colosenses 1:13).

Creencia que no es conforme a Dios: Dios no podría amar a alguien como yo; estoy defectuosa y soy una perdedora que sólo sabe lastimarse a sí misma y a otros.

Creencia conforme a Dios: Dios me ha elegido para ser su hija. Nada me puede separar de su amor (Colosenses 3:12; Romanos 8:38–39).

Creencia que no es conforme a Dios: La vida es demasiado dura, hay que manejar demasiada presión. Tengo que cortarme; es la única manera en la que puedo liberar la presión y el estrés.

Creencia conforme a Dios: Puedo clamar a Dios en cualquier momento. Él fortalecerá cada área de mi vida y me guiará a un lugar seguro. No hay nada que pueda venir a mi vida hoy, que Dios y yo no podamos manejar juntos. (1 Pedro 5:7; Mateo 11:28; Salmos 61:2).

Creencia que no es conforme a Dios: Nunca podré dejar de lastimarme. Es demasiado difícil y yo soy muy débil.

Creencia conforme a Dios: Con Dios dentro de mí, dándome poder, yo puedo cambiar. (Filipenses 4:13).

Creencia que no es conforme a Dios: Soy una mala persona. Si no cambio, Dios se lavará las manos respecto a mí, y enfrentaré la vida sola.

Creencia conforme a Dios: Jesucristo nunca se dará por vencido respecto a mí; sus misericordias son nuevas cada mañana. (Hebreos 13:5; Lamentaciones 3:22–23).

Creencia que no es conforme a Dios: Me he herido a mí misma durante mucho tiempo y tengo muchas cicatrices feas. Nunca dejaré de hacer esto. No veo ninguna manera de resolver el problema.

Creencia conforme a Dios: Soy más que vencedora por medio de Jesucristo. Con su ayuda puedo vencer cualquier obstáculo (Romanos 8:37).

Creencia que no es conforme a Dios: Necesito ser de cierta manera o como otros piensan que debo ser, para que me amen y me acepten.

Creencia conforme a Dios: Dios me hizo especial y única. Él me ama y me acepta tal y como soy (Salmos 139:13–14; 1 Pedro 2:9–10).

Creencia que no es conforme a Dios: Si no hago cosas como lastimarme, nadie se fijará en mí. Siempre paso desapercibida.

Creencia conforme a Dios: Dios se fija en mí y soy más importante para Él que cualquier otra cosa en este mundo (Mateo 10:29–31).

Creencia que no es conforme a Dios: Tengo que tener el control para asegurarme de que mis necesidades sean suplidas.

Creencia conforme a Dios: Confío en que Dios me ama lo suficiente para darme una vida satisfactoria. Dios no sólo promete que va a suplir mis necesidades, sino también que me dará los deseos de mi corazón (Filipenses 4:19; Salmos 37:4).

Creencia que no es conforme a Dios: Nunca debí haber nacido porque no tengo ningún propósito en la vida. Nací por error.

Creencia conforme a Dios: Dios planeó cada momento de mi vida desde antes de que naciera. Ha diseñado un destino maravilloso para mí. (Jeremías 1:5; Salmos 139).

Creencia que no es conforme a Dios: Todos se dan por vencidos conmigo porque no parece que vaya a cambiar. Soy una perdedora y merezco cualquier cosa que pudiera sucederme.

Creencia conforme a Dios: Dios nunca se decepciona de mí, y con Él, el cambio es posible. Dios me está transformando a su semejanza. (Filipenses 1:6; Romanos 8:29).

Creencia que no es conforme a Dios: Tengo que proteger mi corazón y mis emociones para que no me vuelvan a lastimar. No me puedo arriesgar a que otros me decepcionen.

Creencia conforme a Dios: Dios es mi escudo y el lugar seguro adonde puedo correr. Él será mi protector (Salmos 91).

Creencia que no es conforme a Dios: Nadie me ama, ni me quiere, ni se preocupa por mí. Lastimar mi cuerpo me ayuda a olvidar el dolor de mi corazón.

Creencia conforme a Dios: El amor de Dios hacia mí nunca se termina. Él sana a los corazones rotos y me da amor que puedo compartir con otros (Isaías 61:1; Lucas 4:18; Isaías 53:4–5).

Índice de oraciones

Oración para recibir salvación, página

Oración para pedir ayuda y sanidad, página

Oración de entrega, página

Oración de perdón, página

Oración de renovación, página

Oración para ser libre de la opresión, página

Oración para cuando seas tentada, página

Una oración para los padres, página

Referencias

Nancy Alcorn, *Keys to Walking in Freedom, [Las claves para caminar en libertad]*

serie de CD Mercy Ministries www.mercyministries.com

Neil T. Anderson, *Rompiendo las cadenas* www.ficm.org

Neil T. Anderson, *Los pasos hacia la libertad en Cristo* www.ficm.org

Charles Capps, *El poder creativo de Dios* www.charlescapps.com

Acerca de *Mercy Ministries*

M*ercy Ministries* ha sido creado para darles la oportunidad a las mujeres jóvenes de experimentar el amor incondicional de Dios, su perdón y su poder transformador de vidas. Ofrecemos programas de internado sin costo alguno a mujeres entre los 13 y los 28 años de edad que sufren por problemas que controlan sus vidas tales como desórdenes alimenticios, autolesión, adicciones, abuso sexual, embarazos no planificados y depresiones. Nuestro enfoque se centra en detectar las raíces de los problemas tratando a las personas en forma integral desde el punto de vista espiritual, físico y emocional, produciendo en ellas algo más que un simple cambio de conducta. El programa de *Mercy Ministries* transforma los corazones y acaba con los ciclos destructivos.

Mercy Ministries fue fundado en 1983 por Nancy Alcorn, y actualmente funciona en cuatro estados de los Estados Unidos, en Canadá, Nueva Zelanda, el Reino Unido, y además hay planes concretos de abrir más casas en otros estados de los Estados Unidos y el mundo. Contamos con la bendición de tener excelentes relaciones con muchas congregaciones cristianas diferentes, pero no estamos afiliados a ninguna iglesia, organización o denominación.

Las participantes de este programa asisten por voluntad propia y su estadía es de seis meses aproximadamente. Nuestro programa incluye entrenamiento y capacitación para el desarrollo de habilidades y oportunidades educativas que ayuden a asegurar el éxito de nuestras egresadas. Nuestra meta es lograr que estas jóvenes no sólo completen el programa, sino que también descubran el propósito para sus vidas y le sirvan a su comunidad como ciudadanas productivas.

Para más información, visite nuestro sitio Web en www.mercyministries.com.

Mercy Ministries de América: www.mercyministries.org

Mercy Ministries Canadá: www.mercyministries.ca

Mercy Ministries Reino Unido: www.mercyministries.co.uk

Mercy Ministries Nueva Zelanda: www.mercyministries.org.nz

Acerca de la autora

Después de ocho años en correccionales y trabajo social, Nancy Alcorn se dio cuenta de lo inapropiado de los programas seculares para ofrecer una transformación verdadera en las vidas de las chicas con problemas.

Convencida de que sólo Cristo es quien podría traer una restauración en medio de tanto dolor, supo que Dios la llamaba a dar un paso al frente para hacer algo significativamente diferente.

En 1983, Nancy abrió la primera casa de *Mercy Ministries* en Monroe, Louisiana. Dios le había dado instrucciones de hacer tres cosas específicas para asegurar su bendición en el ministerio: el programa debía ser gratis; dar por lo menos el diez por ciento de todas las donaciones de *Mercy Ministries* a otras organizaciones cristianas y no recibir ningún fondo estatal o federal que pudiera limitar la enseñanza de los principios cristianos. Nancy ha sido fiel en el cumplimiento de estos tres principios, por ello, Dios ha sido fiel en proveer para cada necesidad del ministerio, tal y como se lo prometió.

Nancy ofrece frecuentemente conferencias alrededor del mundo. Vive en Nashville, Tennessee, lugar donde también se ubican las oficinas centrales de *Mercy Ministries*.