



Inventario de las Heridas del Corazón

Desarrollado por el Dr. Steve Smith



Inventario de las Heridas del Corazón

“Una mirada al interior es importante, pero...es difícil. La misma Biblia que nos instruye a guardar nuestro corazón (Proverbios 4:23), también nos dice que nuestro corazón es imposible de entender así como engañoso y perverso (Jeremías 17:9). Este mandato a guardar nuestro incognoscible corazón parece más bien como pedirle a un guardia que nunca deje fuera de su vista a un prisionero invisible. Es claro que, si nuestro interior es tan difícil como la Biblia indica, entonces alguna esperanza de poder mirar profundamente, depende totalmente del deseo de Dios de ayudarnos. Los estudiantes de la personalidad humana pueden descubrir gran cantidad de datos y organizar sus hallazgos en teorías interesantes, pero sin la ayuda de Dios, ningún esfuerzo para explorar el corazón podrá nunca identificar los problemas centrales que necesitan cambiar. La buena noticia es, por supuesto, que lo contrario también es cierto. Con la ayuda de Dios podemos entender lo que necesita ser entendido.” Larry Crabb en “Inside Out” (De Adentro Hacia Fuera)

El propósito de este inventario es el ayudarle a procesar con Dios cómo usted ha sido herido por otras personas que han sido afectados por la Caída. Este inventario no contiene una lista exhaustiva de las posibles razones por el *dolor del corazón*; permítale a Dios conducirlo por Su Espíritu hacia lo que Él desea que usted sepa. Para usar este inventario:

- Escoja estar a solas con Dios, libre de distracciones como su teléfono celular y la computadora.
- Pídale a Dios que le muestre cuáles de sus pasadas experiencias le están afectando actualmente. Su dolor puede estar relacionado con una de las categorías, pero probablemente va a estar conectado con las acciones o actitudes de una persona específica o un incidente en su vida.
- Pídale a Dios por claridad. No es lo que el dolor en sí es, sino lo que este dolor significa para usted. ¿De qué manera le ha afectado?
- Pregúntele cómo puede usted haber estado buscando sentirse mejor fuera de Su verdadero consuelo.
- Pídale a Dios que le muestre que Él ha sufrido con usted a través de su dolor y que nunca le ha abandonado o nunca ha dejado de creer en usted. Si es necesario, pídale a alguien de confianza que discuta la lista con usted.
- Esté dispuesto a estar en silencio en la presencia de Dios hasta que sepa que usted ha terminado con el proceso.

Categorías de las Heridas

Abandono (físico o emocional)	Indulgencia excesiva
Abuso (sexual, físico, mental o emocional)	Sobre protección
Incesto	No inversión de tiempo
Crítica áspera, no redentora (ridiculizar)	Promesas rotas o que le mintieran
Trauma (físico, mental o emocional)	Manipulación (siendo sacudidos emocionalmente)
Pérdida por muerte o divorcio	Estando en guerra
Pérdida por malas decisiones	Heridas culturales
Rechazo de su persona o de su mejor rendimiento	Maltratado
Castigo injusto	Abuso religioso
Exigencias de perfección	Expuesto a prácticas de ocultismo
Le hicieron sentir que usted no importa	Enseñado valores nocivos odio/miedo/“la vida debería ser justa”/ “el mundo me debe una buena vida”/ ciertas clases de personas son inferiores)
Propietario del dolor de otra persona cercana a usted	Dolores infligidos por sus adicciones (heridas auto infligidas)
No afecto físico	
Descuidado (privado de las necesidades básicas como comida, refugio, ropa, seguridad)	

Interactuando con Dios

1. Durante este tiempo de estar Dios, ¿qué heridas del corazón de su pasado que Él le extrajo necesitan ser sanadas?
2. Pídale a Dios que le muestre cómo esa herida se traduce a su vida – en qué manera le ha afectado. Para descubrir esto necesitará tomar nota de su hablar. ¿Cómo se habla a usted de usted mismo? ¿De usted en relación con las personas que le hirieron? ¿De usted con relación a Dios?

Aquí hay varias preguntas que usted puede querer considerar ahora. ¿Le hace sentir esta herida de su corazón que:

- a. ¿Se siente no amado, especialmente por aquellos de los cuales usted anhela el amor, de manera que ahora usted siente que tiene que buscar el amor dondequiera que pueda hallarlo?

Enfoque de la charla con usted mismo: *Me gustaría poder encontrar a alguien que me amara. Nadie se preocupa por mí.*

- b. ¿Se siente insignificante, que carece de valor a los ojos de los demás, de manera que deja que otros le definan o siente el impulso interior de triunfar y probar que están equivocados?

Enfoque de la charla con usted mismo: No soy nada a los ojos de los demás. No me ven.

- c. ¿Se siente impotente para ayudarse o defenderse, de manera que se siente humillado y derrotado?

Enfoque de la charla con usted mismo: No importa lo que hago, siempre pierdo. La gente camina sobre mí.

- d. ¿Se siente desesperanzado, de manera que no ve el punto de seguir soñando o luchar por una vida mejor?

Enfoque de la charla con usted mismo: Me siento atrapado en esta vida infeliz. Otras personas tienen mejor vida.

- e. ¿Se siente que nunca será aceptado de manera que siempre se encuentra afuera?

Enfoque de la charla con usted mismo: Nunca me incluirán. La gente me hace sentir que no soy bienvenido.

- f. ¿Se siente usted violado y sucio en formas que cree que nunca va a ser libre de nuevo?

Enfoque de la charla con usted mismo: Siento que robaron mi pureza e inocencia. La persona que me hizo esto ni si quiera le importa.

- g. ¿No se siente perdonado y encuentra difícil, sino imposible, el perdonar a otros?

Enfoque de la charla con usted mismo: Tengo que pagar por mis pecados. La gente nunca olvidará mi pasado.

- h. ¿Se siente temeroso, de manera que se siente paralizado y no puede tomar decisiones?

Enfoque de la charla con usted mismo: El mundo está lleno de cosas y eventos de los cuales tengo miedo.

- i. ¿Se siente que está arruinado/dañado/destruido y que nunca va a poder estar completo otra vez?

Enfoque de la charla con usted mismo: No hay nada bien conmigo. Quisiera que alguien me arreglara.

- j. ¿Se siente culpable de lo que pasó y no puede perdonarse?

Enfoque de charla con usted mismo: Si tan solo pudiera ir para atrás un deshacer el daño. La gente también sabe que yo lo hice.

- k. ¿Se siente enredado emocionalmente con la gente que le hirió y no puede madurar sin su permiso, cosa que parece que nunca puede obtener?

Enfoque de la charla con usted mismo: ¿Cómo puedo vivir sin ellos? No me dejan ir.

- l. ¿Se siente con derecho por lo cual se ofende fácilmente si no hacen lo que usted quiere?

Enfoque de la charla con usted mismo: Me merezco lo que quiero. Si otros se meten en mi camino, ellos están mal.

- m. ¿¿Se siente que usted es una decepción para las personas en su vida, así que se ha pasado la vida tratando de complacerlos?

Enfoque de la charla con usted mismo: Me gustaría que esa persona pensara mejor de mí. Nunca voy a dar la medida.

3. Cuando comience a entender cómo se ve internamente, pídale a Dios que conecte la interpretación personal de usted mismo con las relaciones rotas o tensas que tiene. Al considerar el principio de la herida de su corazón, ¿quién o quiénes son las personas que juegan un papel en la herida? Si la persona está todavía viva y sabe dónde se encuentra, use la siguiente escala para medir cuan profundamente fracturada está la relación. Indique con el #1 para el mejor y el #10 para el peor.

- a. Incómodo para compartir pensamientos y sentimientos personales con esta persona. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- b. Secretamente enojado, pero la persona no está consciente que es el objeto de su enojo. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- c. Abiertamente enojado y en conflicto, pero la persona no sabe la razón de su enojo. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- d. Abiertamente enojando y la persona está consciente de por qué usted está enojado. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- e. Secretamente odia a la persona. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- f. Indirectamente buscar hacerle daño a la persona compartiendo información o una historia personal con otras personas. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- g. Evita estar con la persona a menos que sea necesario. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- h. Públicamente declara su odio hacia esa persona. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- i. Activamente corta toda comunicación con la persona. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- j. Activamente busca causar daño a la persona por medio de actos de abuso o mentiras en contra de la persona. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. ¿Cuáles cree que son sus próximos pasos con Dios para su sanidad?

5. ¿Qué cree que tiene que compartir con su mentor o comunidad?

Procesando el Inventario de las Heridas del Corazón

Ahora que ya ha pasado tiempo con Dios sobre el Inventario de las Heridas del Corazón, he aquí alguna información que le ayudará a procesar lo que ha descubierto.

1. La meta de Dios para todos los que creen es conformarlos a la imagen de Jesús (Romanos 8:29). Para lograr esto, Él usa cada evento – bueno, malo y feo – para conducirnos hacia una intimidad con Él y a través de una relación más profunda, transformar nuestras vidas (Romanos 8:28). Las heridas que está descubriendo no definen quién es usted o quién será. Su verdadera identidad es que usted es un hijo(a) de Dios. Eso no va a cambiar, no importa cuántas heridas ha sufrido en este mundo.
2. Toda persona que pueda usted conocer, incluyendo la persona en su espejo, ha sido herida por vivir en un mundo afectado por la Caída – incluyendo la persona que le hirió a usted. A menudo estas heridas son infligidas por aquellos que nos aman, pero cuyo amor falló en un momento crítico. Esto no quiere decir que querían herirnos o que siquiera estuvieran conscientes de que nos hirieron. Tampoco todas las heridas que las personas reciben son por otras personas. Toda la creación ha sido afectada por la Caída. Algunas heridas son el producto de la creación misma en forma de trauma, enfermedad, muerte y la injusticia de la vida que surgió después de la Caída.
3. En la Biblia, el corazón es el lugar donde las emociones y el pensamiento racional son pesados para hacer una “decisión de la voluntad” – “¿Qué voy hacer con esta situación de la vida?” Las heridas de asuntos del corazón dañan nuestras emociones. Como resultado, donde nuestras emociones son dañadas, pesan para determinar las decisiones de la voluntad. Emociones dañadas crean su propia realidad en nuestro pensamiento por lo que las decisiones que tomamos a menudo parecen irracionales a los que nos están observando. Pero para nosotros, parecen perfectamente racionales a luz de la realidad que nuestras emociones dañadas han creado.
4. Son estas emociones dañadas las que se convierten en principales avenidas a través de las cuales Satanás le miente a usted acerca de lo que es verdadero y lo mucho que usted no puede confiar en Dios. Para la persona que está luchando con emociones dañadas, las mentiras del enemigo se sienten más reales que la verdad de Dios.
5. Durante este tiempo de estar con Dios, probablemente Él le mostró una herida específica que tiene que ver con la transformación que Él va a hacer en su vida en este momento. Probablemente no es la única herida que usted tiene en el corazón e incluso puede que no sea la que usted estaba esperando que Él le señalara en este momento. Pero, no rechace lo que Dios le ha mostrado. En cambio, escuche al Espíritu y acepte que este es el lugar donde Dios le va a sanar hoy.

6. Lo importante no sólo es que usted está herido, sino que la herida del corazón de la cual se está concientizando, tiene significados en su vida que usted no se ha dado cuenta. La mayoría de las personas que usted se encuentra pueden compartir heridas similares, pero puede ser importante saber cómo esta herida en particular le afecta a usted – no que usted fuera, por ejemplo, castigado injustamente, sino cómo la injusticia de ese evento le define a usted. La mayor parte de esto puede encontrarse en las conversaciones que usted tiene consigo mismo. La charla interna es una ventana a las emociones del corazón, diciéndole que reafirme las historias que considera verdaderas a pesar de que son producto de sus emociones dañadas. Siempre son una señal de que hay algo malo. Cuando se desarrollan completamente, la charla interna ayuda a establecer su falsa identidad en lugar de continuar hacia adelante para ser restaurado para ser la persona que Dios le creó para que fuese.

El propósito de las 13 categorías de charla interna es para permitirle identificar de la forma que usted interactúa con usted mismo cómo usted ve el daño que le ha sucedido. Puede que tenga más de una manera de hablar con usted mismo. Aceptando que esta charla interna es el resultado de la herida que carga, puede estar listo para permitirle a Dios sanarle profundamente. Si lo hace, encontrará que su charla interna cambiará.

7. Las relaciones rotas son siempre el resultado de las heridas del corazón. Esta parte de la interacción con Dios llama a una honestidad implacable. Como quiera que la relación se haya roto, el saber lo que necesita sanidad y permitirle a Dios hacerlo es el primer paso para un completo perdón y reconciliación.
8. Es importante saber que usted ha hecho algo acerca del dolor ya a parte de pedirle a Dios que le sanara. En su lugar, usted ha elegido consolarse con el pecado capital que habita en usted, lo que le ha llevado a ser atrapado por el comportamiento y las actitudes que están lenta, pero determinadamente avanzando hacia una mayor pérdida y pena. Es posible que haya tomado estas opciones inconscientemente y tal vez las tomó cuando era joven, o mucho antes de venir a Jesús. Esto no disminuye el impacto continuo de estas opciones en usted.
9. La buena noticia es que Dios es el Gran Médico que sana. Una vez que usted llega al lugar donde sabe que ya no puede vivir más con el dolor, se dará cuenta que Dios es el Gran Médico. Es el acto de ir a Dios y permitirle que Él trate con la herida de su corazón lo que comienza su jornada de libertad. Necesitará también a Dios como su Rey para libertarle del “pecado en mí” (Romanos 7:14-25). Así que, mientras usted ha escogido el consolarse con el pecado capital en usted, Dios es más que capaz y está dispuesto a sanarlo y liberarlo. El próximo paso en su camino de fe será el acercarse a Dios y aprender de Él cómo Él hará esto.
10. Dios nos ha puesto en una comunidad de fe para que no estuviéramos solos en esta jornada. Le animamos a que encuentre personas en las cuales pueda confiar y les permita ser parte de este proceso a través del cual Dios le está llevando a usted – y a ellos también.