

Algunos apuntes para los hijos de pastores

Libro: *"I have to be perfect" (and other parsonage heresies): The preacher's kid's manual of the holy heresies you may have grown up with and how to find your way back to the truth*

Título en español: *"Tengo que ser perfecto" y otras herejías de la casa del pastor: El manual para el hijo de pastor sobre las herejías santas con las que posiblemente te criabas y como volver a encontrar la verdad*

Autor: Timothy L. Sanford

Resumen/Traducción/Adaptación: Abby Smith

Parte I: ¿Qué es el problema? Rompiendo el silencio

Capítulo 1: Una mirada para adentro

- Tenemos que estar dispuestos a reconocer que en el ministerio, siempre hay lo bueno y lo malo...los dos
- Los hijos de pastores son buenos para adaptarse...porque muchas veces es necesario...pero en este proceso a veces aprenden a esconder el dolor y la ansiedad que sienten
- A veces tenemos que romper el silencio y estar dispuestos a hablar de las cosas verdaderas que suceden...aunque sean "secretos familiares."
 - La palabra *secreto* significa que los que no deben saber la cosa no la saben. La palabra *confidencialidad* significa que los que deben saber la cosa sí la saben.
 - Especialmente si hay abuso o maltrato en la familia de un pastor, hay que buscar la manera de hablar sobre estas cosas
 - Aunque no sean problemas tan graves, los hijos de pastores necesitan tener a alguien de confianza con el que pueda hablar de las cosas difíciles y todo lo que sienten
- Hablar de los aspectos negativos no quiere decir que no haya aspectos positivos...siempre hay una mezcla de lo bueno y lo malo

Capítulo 2: Las fuerzas que te impactan

- Fuerzas familiares
 - La familia es la "micro-cultura," la fuerza más cercana, aunque no siempre la más fuerte
 - Se estima que (por lo menos en los EEUU) 80% de los pastores vienen de familias disfuncionales
 - Piensa en las expectativas de tu familia
 - ¿Tenías que mantener una cierta imagen como miembro de la familia?
 - ¿Podías realmente expresar tus opiniones y tus sentimientos?
 - ¿Era tu papá (o mamá) un verdadero papá o siempre un pastor en la casa?
 - Hay que poder reconocer la verdad sobre todo lo bueno y lo malo que existía en tu familia
- La comunidad de la iglesia
 - Es una "subcultura" a la que pertenece tu familia
 - Muchas veces los miembros de la iglesia forman parte de los misteriosos "ellos"—los que no necesariamente tienen ni rostro ni nombre pero los que siempre forman parte

de nuestras conciencias. Pensamos que nos juzgan y siempre queremos anticipar sus críticas para poder complacerlos.

- Esta comunidad tiene un gran impacto
 - Nos juzgaban, desde cuando éramos pequeños
 - Para un niño a veces es como tener a “100 padres y 150 madres”
- Cita “10 reglas de un sistema de fe tóxico” (muchas iglesias son así y nos impactan)
 - Control—El líder tiene que mantener control en cada momento
 - Culpa—Cuando hay un problema, hay que buscar a quién le echan la culpa inmediatamente
 - Perfeccionismo—No equivocarse
 - Ilusión falsa—No hablar de la realidad de una situación
 - Alegría perpetua—No expresar los sentimientos a menos que sean positivos
 - Lealtad ciega—No hacer preguntas, especialmente si son difíciles
 - Conformidad—No hacer nada fuera de su rol
 - Falta de confianza—No confiar en nadie
 - Avaricia—Nada es más importante que darle dinero a la organización
 - Imagen sin mancha—Cueste lo que cueste, mantener la imagen de la organización o la familia
- La cultura
 - La “macro-cultura,” la fuerza más grande aunque no necesariamente la más fuerte
 - Determina el lenguaje, los valores, las necesidades, los roles familiares, etc. de una persona
 - También tiene un impacto en la iglesia y en la familia y así nos impacta
 - Los hijos de misioneros tienen aún más dificultades con esta fuerza porque es algo mucho más complejo en sus vidas (viven entre varias culturas)

Parte II: ¿Cuál es el verdadero daño? La cirugía emocional

Introducción

- Las “herejías santas” son de tres clases: herejías santas sobre mi persona, herejías santas sobre el mundo, herejías santas sobre Dios
- Los hijos de pastores entre 25 y 50 años de edad más fácilmente identifican estas luchas
 - Con madurez empezamos a pensar diferente
 - Algunos tienen sus propias familias y empiezan a pensar en su propia niñez
 - Mientras leamos la próxima parte, debemos pensar en la “cantidad” de herejías santas que creemos y en la “intensidad” de cada una en nuestras vidas

Cuatro herejías santas sobre mi persona

Capítulo 3: “Tengo que ser perfecto”

- Aunque digan que no son perfeccionistas, hay muchos hijos de pastores que creen esta herejía
- Algunos motivos por qué
 - De niños, tenemos que ser ejemplos de lo que predicán nuestros papás, pues la gente nos está mirando
 - No queremos decepcionar a nuestros padres, a la iglesia o a Dios
 - Les irá mejor a nuestros papás en la iglesia si no cometemos errores

- Muchas veces vivimos con la idea que NOSOTROS tenemos que ser perfectos pero los demás no...no les tenemos la misma expectativa
- Vivimos con una lista de cosas que “debemos” hacer
 - Es imposible cumplir todo
 - Nos sentimos culpables cuando no somos capaces de vivir perfecto
- Como adultos este perfeccionismo se convierte en varios temores
 - Temor de fracasar
 - Temor de lo que piensan los demás y de decepcionarlos
 - Temor de no saber algo
 - Temor de ser irresponsables
 - Temor de decepcionar a Dios
- Como es imposible ser perfecto, resultamos siendo personas muy inseguras
 - Casi nos matamos en el esfuerzo...o...
 - Nos rendimos porque pensamos que es mejor no intentar que intentar y fracasar
- La combinación de ansiedad y la falta de auto-estima muchas veces resulta en una depresión profunda (el autor menciona que una vez en un grupo de más o menos 100 hijos de pastores, casi 80 le admitieron que habían recibido la diagnosis de depresión)

Capítulo 4: “Ya lo debo saber”

- Creemos en cada momento que ya debemos saber todo...la respuesta a una pregunta, la mejor manera de manejar una situación, etc., aunque no haya por qué saberlo.
- Pensamos incluso que nuestras vidas espirituales deben ser mejores de lo que realmente son
 - Nadie nos lo dice pero lo sentimos
 - Los que no son hijos de pastores no entienden esta preocupación
- La gente espera que siendo hijos de pastores sepamos más que los niños “normales,” y empezamos a adoptar esta expectativa...hasta que fingimos saber algo para que no vean que hay algo que no sabemos
- 4 problemas de este pensamiento
 - La falta de honestidad sobre lo que sabemos y lo que no sabemos nos impide el crecimiento verdadero y a veces nosotros mismos empezamos a creer la mentira
 - Como pensamos que ya debemos saber algo, no pedimos ayuda para no demostrar que no sabemos lo que “debemos” saber
 - Como no pedimos ayuda, la gente tiende a no ofrecérsela, así que nos quedamos aislados
 - Cuando tenemos que enfrentar la realidad que no sabemos hacer algo, nos frustramos y nos depreciamos. Nos castigamos, muchas veces a través de hábitos destructivos como anorexia, ejercicio excesivo, etc.
- Claro, tenemos la responsabilidad de seguir aprendiendo y madurando pero la idea que ya tenemos que saber todo de todo es falsa

Capítulo 5: “Yo estoy para servir a los demás”

- Pensamos que nuestro llamado siempre es atender las necesidades de los demás y que es egoísta pensar en nuestras propias necesidades
 - Es una mentira que suena muy espiritual
 - Claro, no podemos ser egocéntricos pero ir hasta el otro extremo tampoco es saludable
 - O nos da una depresión profunda o un orgullo sobre nuestra santidad y la cantidad de veces que hemos sacrificado por los demás

- Incluso los niños sienten la expectativa (el autor da el ejemplo de su papá, el hijo del pastor, que les estaba ganando por mucho a los otros niños en una competencia para memorizar versículos de la Biblia. La maestra le pidió el favor de dejar de memorizar tantos para que los otros le alcanzaran. Se pensaba que como hijo del pastor tenía una ventaja que no tenían los otros niños y que tenía la responsabilidad de sacrificar sus intereses por los demás)
- Si desde niño aprendemos que no van a atender tanto a nuestras necesidades como a las de los demás, dejamos de pedir ayuda y a veces se nos olvida que tenemos necesidades también
- Es algo que sucede poco a poco y es un pensamiento que parece tan espiritual pero es letal

Capítulo 6: “Soy diferente”

- Esta herejía les afecta especialmente a los hijos de misioneros porque tienen un pensamiento cultural muy mezclado y siempre se sienten muy diferentes a los demás
- Este pensamiento comienza porque muchas veces se tratan diferente a los hijos de pastores
 - Los padres les tienen reglas y expectativas diferentes, más altas
 - Los miembros de la iglesia, aunque no lo admitan, también tienen expectativas diferentes para los hijos del pastor
 - Como hijos de pastores es muy fácil pensar que nos tratan diferente porque realmente somos diferentes
- Los hijos de pastores y misioneros sí a veces tienen experiencias diferentes
 - La oportunidad de viajar, conocer a líderes de la denominación, asistir campamentos o convenciones que los demás no pueden asistir, etc.
 - También conocen mejor las dificultades que la iglesia enfrenta: los problemas financieros, las luchas internas, la gente que maltrata al pastor, etc. Queramos o no, muchas veces sabemos la verdad y no se la podemos decir a nadie. Así nos creemos diferentes.
 - Vivir estas experiencias diferentes no quiere decir que seamos diferentes de verdad
- Como adultos, tememos que los demás no nos vayan a aceptar, así que muchas veces nos aislamos o evitamos relaciones íntimas para evitar el rechazo
- Como personas “diferentes,” nos sentimos muy solos
- O sentimos una depresión profunda o una arrogancia, pensando que somos mejores...los dos problemas son peligrosos

Herejías santas sobre el mundo

Capítulo 7: “No puede confiar en nadie”

- Esta herejía parece muy cierta porque conocemos bien el chisme y la traición que suceden en las iglesias
- Es verdad que hay gente en la que no se puede confiar pero también hay gente digna de confianza
- A veces expresamos nuestras preocupaciones o frustraciones a través de un chiste o un comentario sarcástico...es una buena manera de expresar la verdad de nuestra situación sin tener que pedir disculpas por decirlo
- Hay que identificar a la gente en la que sí podemos confiar porque sin confianza no existen relaciones y sin relaciones nos quedamos aislados
- O nos da una depresión profunda o nos quedamos por fuera, sin revelar ninguna debilidad para que nadie la pueda utilizar para lastimarnos...observamos la vida pero no participamos

- Tomamos la actitud de “Yo lo hago solo,” sin la ayuda de nadie. No nos arriesgamos porque no queremos fracasar y darles a los demás la oportunidad de criticarnos o lastimarnos
- Nos volvemos cínicos y sarcásticos y nos sentimos solos
- Si pensamos que no podemos confiar en nadie, nos quedan dos opciones
 - Dejar todo...puede ser algo tan extremo como el suicidio o por lo menos participar en actividades de alto riesgo como usar drogas. O también puede tomar la forma de dejar todo lo relacionado con la iglesia y salir sin pensar volver.
 - Construir grandes paredes impenetrables alrededor del corazón. Aislarnos, por lo menos emocionalmente y espiritualmente de los demás y no compartir con ellos las dificultades que tenemos.

Capítulo 8: “Yo podría arruinar el ministerio de mi papá”

- Es una herejía muy común y les provoca mucha ansiedad a los hijos de pastores
- Creen que sus errores—sea una grande o una serie de errores pequeñas—le puede dañar el ministerio a su papá
- Intentamos ser perfectos, complacer a todos para no hacerles daño a nuestros papás
- Cuando algo malo sucede muchas veces nos sentimos culpables aunque realmente no tenemos nada que ver con el asunto
- Se cree que nuestros papás *necesitan* el ministerio y que es la responsabilidad de toda la familia protegerlo, a todo costo
- Muchas veces se cita el versículo, “El que no sabe gobernar su propia casa, ¿cómo cuidará la iglesia de Dios?” (1 Tim. 3:5) y los hijos de pastores piensan que son responsables por ayudarle mantener su ministerio, por darle credibilidad ante los ojos de la iglesia
- Lo triste es que hay hermanos en la iglesia que *sí* notan lo que hacen los hijos del pastor y lo juzgan según lo que ven, pero eso es malo
- Aunque a veces *sí* se mencionan a los hijos del pastor en conversaciones entre el pastor, la iglesia o los líderes de la denominación, su puesto en el ministerio no debe tener nada que ver con sus hijos.

Capítulo 9: “Las necesidades de los demás son más importantes que las mías”

- Nos ofrece varios ejemplos de cómo se vive esta herejía
 - Los pastores necesitan tiempo para descansar o estudiar más que sus hijos necesitan tiempo para jugar o hacer tareas con ellos
 - La iglesia necesita que el pastor visite a los enfermos o predique en un evento especial más que sus hijos necesitan pasar tiempo con ellos
 - La iglesia necesita un piso nuevo más que los hijos del pastor necesitan ropa nueva
 - Si el niño se queja por eso, le dicen que es egoísta e inmaduro, así que aprende a no quejarse y, en fin, a no necesitar nada
- Claro, a veces toca hacer sacrificios y cambiar planes, especialmente en las iglesias pequeñas en las que solo hay un pastor, pero entre más suceda, más se aprende esta herejía
- Esta herejía muchas veces se combina con otras...tengo que ser perfecto y así no tener necesidades, ya debo saber manejar cualquier situación y así no necesitar ayuda, si se sabe que tengo tantas necesidades puede arruinar el ministerio de mi papá, tener necesidades quiere decir que soy débil e inmaduro
- Aunque suena muy espiritual y se puede justificar con la Biblia, este pensamiento todavía es una herejía

Capítulo 10: “Condenado si lo hago y condenado si no”

- Muchas veces se dice que o somos de una manera o somos de otra
 - O somos muy buenos hijos que siempre obedecemos a nuestros padres o somos rebeldes
 - O estamos de acuerdo con todo lo que dicen y hacen nuestros papás, la iglesia, la misión, etc. o estamos totalmente en contra
- Es una existencia de escoger entre dos extremos
- Por ejemplo, como conocemos mejor al pastor y a algunos líderes de la iglesia, sabemos que todo no siempre es como parece...¿cómo vamos a responder a la presión de ver las dos caras de la moneda?
 - O fingimos que todo en nuestra familia o en el liderazgo de la iglesia es perfecto
 - Así somos “buenos” hijos y buenos siervos porque no nos quejamos
 - Pero la presión del conocimiento que todo NO está perfecto muchas veces se vuelve demasiado..y las consecuencias pueden ser serias
 - Anorexia, bulimia, u obesidad
 - La comida se vuelve un ídolo, nos ayuda sentirnos mejor
 - Se puede controlar la dieta, el ejercicio, etc. cuando todo lo demás está fuera de nuestro control
 - Buscamos un escape mental
 - La música, los libros, la televisión
 - En nuestra imaginación creamos un mundo imaginario en el que se puede ignorar o solucionar todos los problemas
 - Un escape mental como tal no es malo de vez en cuando pero se vuelve malo cuando interfiere con la vida verdadera o cuando el mundo imaginario benigno se convierte en un mundo de fantasías sexuales
 - Por ejemplo, tras muchas adicciones al pornografía, hay la necesidad de escapar
 - O decimos la verdad y nos negamos a vivir la mentira que todo está perfecto
 - Buscamos nuestra propia identidad
 - Así se vive otro estereotipo, el del hijo “malo”
 - Si no mantenemos la imagen de perfección, vivimos la expectativa que la gente tiene del hijo del pastor rebelde
 - Básicamente, la gente piensa que todo lo que hacemos es por ser hijo de pastor...si participamos en alguna manera en la iglesia es porque nuestro papá es el pastor y si no es porque estamos rebelando porque nuestro papá es el pastor
 - Se forma la idea que vivimos en un mundo blanco y negro
 - O aceptamos todo o rechazamos todo
 - O somos buenos o somos malos
 - O somos exitosos o somos fracasos
 - O somos ángeles o somos demonios
 - Muchas veces, para poder manejarlo todo nos volvemos muy sarcásticos y pasivo-agresivos
 - Queremos decir la verdad para evitar las consecuencias del conflicto interno pero no queremos que nos regañen
 - El sarcasmo es una manera de hablar de la realidad y escapar el conflicto que sentimos sin tantas consecuencias

Herejías santas sobre Dios

Capítulo 11: “Dios está decepcionado de mí”

- Algunos motivos por que
 - No soy perfecto
 - No sé las cosas que debo saber
 - Sí tengo dudas (aunque no las puedo admitir)
 - No he alcanzado el nivel de espiritualidad que debo tener
 - Sí a veces estoy bravo con Dios (aunque no debo estar)
 - Sí soy sarcástico sobre el liderazgo de la iglesia
 - Sí tengo necesidades y quiero alcanzarlas (aunque no las puedo expresar)
 - No siempre pienso más en las necesidades de los demás que en las mías
 - Sí me falta confianza en los demás, aunque sé que debo confiar en ellos
 - A veces sí he impedido el ministerio de mi papá y así el ministerio de Dios
 - Finjo que todo está bien, aunque sé que Dios odia la hipocresía
- Le tenemos tanto miedo a Dios que no nos acercamos a la persona de él ni dejamos que él se nos acerca a nosotros
- Sabemos teológicamente que Dios no es el problema, es nuestro problema, así que trabajamos aún más duro para complacerle para que no esté decepcionado de nosotros
- O lo evitamos totalmente
 - Pensamos que Dios nos ha decepcionado a nosotros
 - No entendemos como un Dios amoroso y santo puede tolerar las cosas feas que hemos vivido en la iglesia....creemos que a él no le importaban, así que a nosotros él ya no nos importa
 - Nos cansamos de fingir
- Cualquiera de estas dos reacciones nos lastima
- A algunos, las actitudes y los ejemplos en los capítulos anteriores les parecen extremos
 - Que bendición para estas personas no haber vivido las pesadillas que han experimentado los demás
 - Incluso experiencias no tan traumáticas pueden crear algunas de estas herejías, así que todos tenemos que examinarnos
- Existen casos muchos peores que los que compartió el autor, pero quería que fuera un libro con el que más gente podía identificarse, así que escogió los casos más “normales”

Parte III: ¿Cuál es la solución, honestamente? Dolor honesto...sanidad honesta

Capítulo 12: “Evaluar el daño”

- El primer paso es evaluar la situación, identificar los problemas y determinar cómo arreglarlos
- Siempre que nuestro corazón siga insensible, nada le duele pero para sanarlo toca empezar a sentir todo...el proceso es difícil y doloroso pero vale la pena
- Antes de continuar, vamos a ver qué tan presentes son estas herejías en tu vida.
- Toma el siguiente quiz, marcando el número que indica tu pensamiento actual o tu pensamiento en el pasado (*el que sea más grande*):

LAS HEREJÍAS SANTAS QUE LOS HIJOS DE PASTORES MUCHAS VECES CREEN

Marca según esta escala, según tu vida y experiencia:

1= No es verdadero para nada

2= Es un poco verdadero

3= Mayormente verdadero

4= Casi siempre verdadero

“Tengo que ser perfecto.” Yo creo (o me han dicho) que “la imagen es todo.” Soy un ejemplo para los demás.

1 2 3 4

“Ya debo saber.” Creo que nací maduro y que debo estar más adelante en mi vida o camino espiritual.

1 2 3 4

“Yo estoy para servir a los demás.” Mi propósito es asegurar que los demás estén cómodos.

1 2 3 4

“Soy diferente.” Parece que vivo bajo expectativas y reglas diferentes a las de los demás.

1 2 3 4

“No puedo confiar en nadie.” Sé como la gente y las iglesias realmente son tras la apariencia y no confío en ellas.

1 2 3 4

“Podría arruinar el ministerio de mi papá.” Así me han dicho o lo he sentido a menudo.

1 2 3 4

“Las necesidades de los demás son más importantes que las mías.” Muchas veces creo que mis necesidades son menos importantes que las de los demás. Creo que ellos tienen más dolores que yo y que necesitan más tiempo y energía de mi papá—o de Dios—que yo.

1 2 3 4

“Condenado si lo hago y condenado si no.” Me siento atrapado. No hay ningún camino intermedio. Creo que tengo que estar de acuerdo con todo o que la otra opción es estar en contra del ministerio. Noto que soy sarcástico y cínico.

1 2 3 4

“Dios está decepcionado de mí.” No soy perfecto y creo que debo ser. Siento que estoy viviendo una mentira porque finjo y sé que Dios odia las mentiras y el fingir. Me pondría bravo con él pero no se permite eso. A veces siento que me odia porque a menudo siento que soy “malo.”

1 2 3 4

El siguiente esquema te ayudará decidir qué clase de acciones debes tomar, basadas en sus respuestas en el primer quiz.

Suma los nueve números que marcaste debajo de cada herejía: _____

Para cada "3" que marcaste, añade dos puntos adicionales: $2 \times \underline{\quad} = \underline{\quad}$

Para cada "4" que marcaste, añade cinco puntos adicionales: $5 \times \underline{\quad} = \underline{\quad}$

PUNTAJE TOTAL _____

Nota cada respuesta a la que marcaste "3" o "4." Hay que tratar aparte cada una de estas herejías, a pesar del puntaje total y la categoría abajo que te corresponda.

Si tu puntaje TOTAL fue entre 9 y 18: Tú básicamente estás bien. Si respondiste honestamente, sobreviviste bien los peligros de ser un hijo de pastor. Dale gracias a Dios.

Si tu puntaje TOTAL fue entre 19 y 27: Tienes algunos pensamientos que necesitan atención seria. Investiga estas conclusiones equivocadas y enfréntalas con la verdad. Leer libros de autoayuda y mantener un diario son algunos buenos primeros pasos. Hablar con un amigo de confianza te puede ayudar también.

Si tu puntaje TOTAL fue entre 28 y 44: Necesitas ayuda adicional. El leer y mantener un diario te ayudarán pero como las herejías son profundas y penetrantes, vas a necesitar la ayuda de un amigo de confianza sabio que te pueda ayudar a encontrar la verdad y recordarte de ella.

Si tu puntaje TOTAL fue entre 45 y 81: Necesitas buscar ayuda profesional. Estás en graves problemas, aunque no te parezca así. El leer, mantener un diario y hablar con un amigo no serán suficientes para sanar todos los pedazos rotos de tu corazón.

DESPUÉS DEL QUIZ...

- Para los que tengan curiosidad
 - Los resultados preliminares del quiz:
 - El 23% de las respuestas fueron marcadas “casi siempre verdadero”
 - El 20% de las respuestas fueron marcadas “mayormente verdadero”
 - El 16% de los respondientes habían marcado más de cinco respuestas “casi siempre verdadero.” Quiere decir que *más de la mitad* de las herejías santas están presentes en sus vidas a un nivel profundo y fuerte.
 - El 43% de los respondientes actualmente trabajan en el ministerio.
 - A pesar de la presencia de estas herejías:
 - 77% dicen que el impacto de su familia fue positivo, 63% dicen que el impacto de la iglesia fue positivo, 64% dicen que el impacto de la cultura fue positivo
 - Hay algo que no tiene sentido... ¿Cómo puede ser que 43% de las respuestas son “mayormente verdadero” o “casi siempre verdadero” cuando 70% del impacto fue “bueno?”
 - Puede ser que las fuerzas familiares, comunitarias y culturales tengan un mayor impacto de lo que creemos o que hubiera más impacto “malo” de lo que podemos ver en este momento.
- Hay que decidir cómo van a responder
 - El dolor *no es* el enemigo
 - A veces no se puede evitar el dolor...toca enfrentarlo para ganar lo que realmente necesitamos
 - El proceso de enfrentar estas herejías posiblemente nos duele pero vale la pena

Capítulo 13: “Que sigas adelante en el camino”

- El proceso de sanar estas heridas no tiene ninguna fórmula pero sí hay algunos pasos generales (los puntos que siguen)
- Te das cuenta de las herejías santas/conclusiones falsas que tienes
 - Muchas veces el paso más difícil es reconocer el problema
 - Solo hay que sacar las conclusiones incorrectas que tenemos; no hay que cambiar lo bueno
 - Hay que examinar las experiencias negativas pero también hay que considerar si hay una falta de experiencias positivas...los dos aspectos de la realidad son dañinos
- Reconoces las herejías como mentiras
 - Cuando reconocemos la verdad, somos libres a crecer y seguir adelante
 - Juan 8:32 (“y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres”)
 - No es sano negar la verdad
- Empiezas a buscar la verdad, algo que sea más correcto de lo que actualmente crees
 - Entre más tiempo pases en una familia del ministerio, más sabes las “respuestas correctas” que a veces son falsas
 - Hay que leer, hablar con amigos de confianza, etc. para ganar información de afuera
 - Probar lo que siempre has creído para ver si cabe con la información nueva y si realmente funciona en el mundo verdadero
 - Probar todo con las escrituras también
- Formas nuevas creencias
 - Pensar en estas nuevas verdades sobre tu vida y escríbelas

- El autor dice que escribe versículos de la Biblia personalizados en una tarjeta y los lleva para leerlos en cualquier momento, como si Dios le estuviera hablando directamente
- Así su relación con Dios se vuelve más personal
- Sigues en el proceso de convertir las antiguas creencias en nuevas
 - Entre más tiempo hayas creído las mentiras, más difícil será cambiarlas por la verdad
 - Nuestro comportamiento todavía sigue al principio a la antigua manera de pensar
 - Es un proceso, a veces largo, y hay que tener paciencia
 - Al principio nos va a tocar escoger conscientemente los pensamientos nuevos
 - Para cambiar los hábitos
 - Se dice que se necesitan 30 días para formar un nuevo hábito
 - Probablemente toca aún más tiempo para romper los hábitos malos
 - Hay que dejar ciertas conclusiones y enfocarse en las nuevas
 - Probablemente dura un mínimo de 2-4 meses
 - Poco a poco, el pensamiento irá cambiando...posiblemente no te darás cuenta al principio pero un día los pensamientos nuevos y verdaderos reemplazarán a los pensamientos viejos y falsos
 - Toca tener paciencia y estar terco
- En los próximos capítulos vamos a tratar algunas áreas específicas que nos dan problemas...el perfeccionismo, la ansiedad, el perdón, la búsqueda por Dios...los hijos de pastores no son los únicos que tienen estos problemas pero sienten que para ellos no se permite tenerlos.

Capítulo 14: “Enfrentar los ‘deberes’ tiránicos”

- El perfeccionismo no simplemente trata de ser organizado
 - En parte tiene que ver con querer tener todo perfecto
 - La base del perfeccionismo es un pensamiento rígido sobre cómo debe ser todo...hay que hacer todo *correcto*, según la única manera *correcta* de hacerlo
 - Entre más ideas que tengas sobre cómo “deben” ser las cosas, probablemente más ansioso, enojado y deprimido estás
- Sin opciones
 - Pensar en como *debe* ser todo nos deja sin opciones
 - Piensas que o lo haces bien o fracasas...y así eres una mala persona
- No se puede escoger
 - *Tengo que* hacer todo en la manera que *debo hacerlo*...no hay otra posibilidad
 - Algunos ejemplos
 - *Tengo que* sonreír porque *debo* estar viviendo una vida victoriosa en Cristo
 - *Tengo que* manejar la situación bien porque *debo* ser más fuerte y más maduro
 - *Tengo que* hacerlo solo porque *no debo* necesitar ayuda
- Condenación y temor
 - Las frases con “tener que” y “debo” son incompletos...normalmente solo expresamos conscientemente la primera parte, pero la segunda parte es implícita
 - Algunos ejemplos
 - *Tengo que* amar a todo el mundo...pero *no* lo hago...soy bruto
 - *No debo* estar bravo con Dios...pero *sí* lo estoy...soy pagano, pecador
 - *No debo necesitar* tanta ayuda. *Debo* ser más fuerte....Pero *sí* la necesito y *no* lo soy...soy perezoso, pelele y tonto
 - La palabra “deber” indica que nos estamos juzgando...si les ponemos a los demás bajo el yugo de “deber,” nunca nos van a caer bien.

- Entre más pensemos en lo que *debemos* hacer y en la única manera correcta de hacer algo, más probabilidad hay de imperfección o, en nuestro pensamiento, fracaso. Por eso nos angustiamos pensando en “Que tal si...”
- Estos “deberes” suenan tan espirituales, incluso bíblicos, pero realmente no lo son
- No quiere decir que no haya normas bíblicas y que cada uno pueda creer lo que le dé la gana
 - Dios sí nos dice que hay bueno y hay malo y hay consecuencias por los dos
 - Pero Dios no toma la decisión por nosotros y no nos manipula a tomar la decisión correcta
- Si está mal pensar siempre términos de lo que “debemos” hacer, ¿cuál es la mejor manera de pensar?
 - El pensamiento de “deber” es sutil pero peligroso
 - Hay que cambiar la mentira por la verdad y usar otras palabras que sean más adecuadas
 - LA MENTIRA: “Debo...” LA VERDAD: “Podría, Me gustaría, Decido...”
 - Un ejemplo:
 - LA MENTIRA: *No debo* estar bravo con Dios...pero *sí* lo estoy...soy pagano, pecador.
 - LA VERDAD: *Podría* estar bravo con Dios si quisiera...*ojalá* no estuviera
 - La decisión es nuestra si queremos estar bravos o no, hay voluntad libre
 - Puede que no queramos estar así
 - El nuevo pensamiento nos ayuda en las relaciones que tenemos con los demás
 - Si vivimos por la lista de cosas que *debemos* hacer, a menudo les tenemos las mismas expectativas a los demás
 - El cambio de pensamiento nos ayuda a no ser tan críticos y exigentes
 - Cuando cambiamos lo que “*debemos* hacer” por lo que “*podríamos* hacer,” tenemos opciones verdaderas...y la libertad de escoger...y la responsabilidad que esta libertad nos trae
 - A veces es la libertad y la responsabilidad de tomar la decisión correcta en una situación blanca y negra...y aceptar las consecuencias de esa decisión
 - Muchas veces es la libertad y la responsabilidad de escoger entre varias opciones, todas con consecuencias positivas y negativas...si nos equivocamos, aprendemos del error
- Otro ejemplo no tan espiritual para ayudarnos entender un poquito más...Pensamos que *debemos* pagar impuestos los impuestos que nos corresponden
 - El gobierno dice que *tenemos que* hacerlo
 - Pero hay personas que *no* los pagan, aunque *tienen que* hacerlo
 - Pero hay algunos que todavía no lo hacen...o mienten, o esconden sus récords de ingresos...no hay ninguna manera que el gobierno pueda *hacernos* pagar (no puede meterse dentro de nuestros cuerpos y hacernos entregar el dinero)
 - Claro, el gobierno hace todo lo que puede para *influnciar* nuestro pensamiento porque quiere que *escojamos* a pagar los impuestos
 - Yo *podría* pagar los impuestos, *podría* huir a otro país, *podría* ir a la cárcel
 - En mi caso, *decido* pagar mis impuestos
 - *Ojalá* no fuera obligatorio
- Es igual cuando decidimos servir a Dios
 - Hay que hacerlo porque *queremos* servirle no porque *debemos* servirle
 - El *deber* esclaviza, el *poder* libera

- Puede que la acción externa sea igual pero el motivo interno es diferente
- Una actividad
 - Saca una hoja y pártela por la mitad
 - En un lado, escribe las palabras “Debo” y “No debo”... en el otro lado escribe las palabras “Podría,” “Me gustaría,” “Ojalá” y “Decido”
 - Guarda una hoja y destruye la otra...es tu decisión cuál es cuál
- Hacer el cambio
 - Cada vez que quieras decir “Debo” o “No debo,” procura cambiarle por una de las otras palabras (podría, me gustaría, decido, ojalá, etc.)
 - Es un largo proceso y toca un esfuerzo consciente pero así transformas tu mente
 - Las frases con “Yo debo” solo son tus percepciones, no son la realidad
 - Decir “Yo podría” te da la libertad de escoger errores pero también de escoger lo mejor
 - “Yo podría” te inspira mientras “Yo debo” te hace sentirte inseguro
 - “Yo debo” procura alcanzar una meta perfecta e imposible, mientras “Yo podría” procura alcanzar una meta excelente y realista
 - “Yo debo” no te deja crecer, mientras “Yo podría” te empuja pero te deja madurar
- ¿Cuáles palabras vas a usar? La decisión es tuya

Capítulo 15: “Vencer al monstruo de ansiedad”

- La ansiedad: Una reacción emocional, muchas veces de pavor, a un peligro *percibido/anticipado futuro*.
- La ansiedad se manifiesta a través de los siguientes síntomas:
 - Temblar
 - Preocupación excesiva
 - Inquietud
 - Dificultad para concentrarse
 - Fácilmente cansado pero dificultad para dormir
 - Siempre tener “Plan B” y “Plan C”
 - Evitar situaciones inciertas
 - Incapaz de tomar decisiones sin mucho esfuerzo
 - Temor de estar equivocado
 - Siempre tener que saber que esperar
 - Temor del fracaso o rechazo
 - Intentar control demasiado porque se siente como si todo estuviera fuera de control
 - Deprimido
 - Enojado con frecuencia, sin explicación
- La ansiedad se genera por un mal *hábito* de pensar
 - Por ejemplo
 - ¿Qué tal si me equivoco?
 - ¿Qué tal si Dios no me acepta? (Porque *debo* ser mejor)
 - La ansiedad hace que nos enfoquemos en el futuro en vez del presente (muchas de nuestras preocupaciones sobre el futuro nunca se realizan)
 - Entre más nos enfoquemos en el futuro, más nos sentimos que todo está fuera de nuestro control porque el futuro realmente está fuera de nuestro control
- ¿Pero **CÓMO** vamos a cambiar estos pensamientos?
 - La respuesta no es simplemente “No se preocupe” o “Solo pensar en lo bueno” (aunque estas ideas son muy bíblicas) ... ¡ hay que saber hacerlo!

- El proceso de cambiar el hábito de “Qué tal si...” es parecido al de cambiar el hábito de “Yo debo...”
 - Cada vez que salga un pensamiento de “Qué tal sí,” identifícalo
 - Cambia el pensamiento por uno que trate de la realidad presente, “Lo que es...”
- Una técnica que el autor nos ofrece...
 - Escribir cuatro preguntas en una tarjeta
 - ¿Qué son cinco colores que veo *en este momento*?
 - ¿Qué son cinco sonidos que escucho *en este momento*?
 - ¿Qué son cinco cosas que siento físicamente *en este momento*? (El reloj en mi brazo, el aire frío que toca mi piel, mis pies sobre el piso, etc.)
 - ¿Qué tengo que hacer o en qué tengo que pensar *en este momento*?
 - Cuando te despiertas, varias veces durante el día (incluso los días buenos) y antes de acostarte, saca la tarjeta y repasa las preguntas
 - Poco a poco, a través de establecer el nuevo hábito, los pensamientos van cambiando y te será más fácil controlar el ataque de los momentos de “Qué tal si...”
 - El presente se vuelve más vivo porque lo notamos más, en vez de vivir siempre en el futuro
 - Las primeras tres preguntas utilizan nuestros sentidos físicos para concientizarnos sobre la realidad presente, *lo que es* en este momento
 - Muchas veces creemos que los pensamientos presentes en nuestras mentes son los que deberíamos tener y dejamos que nos controlen
 - A través de esta técnica aprendemos a controlar nuestros pensamientos y así pensar en lo que importa en este momento
- La depresión
 - A veces es la consecuencia de mucha ansiedad
 - El estrés y la ansiedad aumentan tanto que el cuerpo ya no soporta más ... “se apaga” y así comienza el estado de depresión
 - Para poder tratar bien la depresión, hay que identificar los factores estresantes que generaron la ansiedad original
- El enojo
 - La ansiedad también es la raíz del enojo
 - Muchos cristianos creen que es malo estar enojado...decimos que estamos “frustrados” o algo más suave
 - El enojo es una emoción secundaria, lo cual quiere decir que se forma por la combinación de dos otras emociones
DOLOR + ANSIEDAD = ENOJO
 - Se nota el enojo y uno identifica fácilmente el dolor, pero toca más esfuerzo encontrar la ansiedad tras todo
 - Aunque aprendamos a manejar mejor nuestro enojo, hay que identificar la causa y los “Qué tal si...” de nuestra ansiedad
- Como la ansiedad, la depresión y el enojo están todos conectados, a veces se puede enfrentar los tres con las mismas técnicas ya explicadas... por ejemplo, ya que no estemos tan ansiosos, es menos probable que nos volvamos deprimidos y que nos enojemos

Capítulo 16: “Esta cosa que se llama ‘El perdón’”

- El perdón NO es:

- Decir ciertas palabras que automáticamente liberan al ofensor y a la persona al que lastimó
- Negar que haya ocurrido la ofensa o que te haya importado
- Olvidarte del pasado
- Algo que se ofrece para parecer más espiritual mientras sigues atendiendo las heridas
- Algo fácil o rápido
- Una restauración automática de confianza o amistad con la persona que te hizo daño
- Entonces, ¿qué es el perdón?
 - Significado en el hebreo del Antiguo Testamento
 - Quemar
 - Llevarse
 - Soportar o aguantar
 - Liberar de penalidad
 - Sufrir
 - Quitar un peso o un yugo
 - Significado en el griego del Nuevo Testamento
 - Abandonar
 - Dejar
 - Rendir, entregar
 - Sufrir daño
 - Mandar a otro lado
 - Definición del autor, basada en estas ideas: El perdón significa que yo le quito el peso de la deuda al ofensor, la mandar a otro lado y que yo mismo sufro y absorbo el daño.
 - ¡Muchas veces no nos gusta esta definición!
- El perdón es un largo proceso y entre más daño que se haya hecho, más tiempo se toma
- 6 etapas en el proceso del perdón (no necesariamente siguen este orden)
 - Expresar claramente la injusticia que se te ha hecho
 - En Génesis José les dijo a sus hermanos, “Yo soy José, vuestro hermano, *el que vendisteis para Egipto.*” (Génesis 45:4)
 - Puede ser doloroso
 - A veces es difícil distinguir entre una injusticia verdadera y una percibida...pero es importante buscar la verdad
 - Ejemplo con un carro:
 - Tú te pones bravo conmigo y me quiebras el parabrisas de mi carro
 - La injusticia, o sea, el daño, es quebrar el parabrisas, no el ponerte bravo conmigo
 - Cuando vamos a corte, el juez solo se preocupa por el daño y la ley quebrada, no por las emociones de las personas involucradas
 - Con cada injusticia, hay una deuda
 - Ejemplo del carro:
 - En la corte se identifica el daño y la deuda
 - Me debes un parabrisas nuevo
 - En el contexto de una relación, la “deuda” del ofensor es...
 - Admitir lo que te hicieron y reconocer que fue algo malo
 - Confesar su culpabilidad
 - Reparar el daño, entre más que puedan

- Decirles la verdad a los demás que estaban afectados por la circunstancia
 - Pedirte perdón
 - Muchas veces para poder reconocer la deuda, hay que confrontar la persona para mostrarle lo que te debe
 - Si la reconocen y “pagan la deuda,” te será más fácil, aunque todavía puede ser un largo proceso
 - Si no la reconocen, es más difícil pero hay que seguir en el proceso del perdón
 - A veces no es prudente enfrentar a la persona si será peligroso o si la persona solo aprovechará para manipular o para hacerte más daño (físico, emocional, espiritual), así que hay que decidir si la vas a enfrentar o no
- Transferirle la deuda a Dios
 - Este es el paso más difícil
 - Dios hizo un mundo justo; según el diseño, siempre se pagan las deudas
 - ¿Pero quién guarda la lista de las deudas, quién se responsabiliza por asegurar que se paguen? En tu vida, o eres tú o es Dios. Tú decides.
 - Si le transferimos la deuda a Dios, tenemos que creer que Dios realmente va a recolectarla, que va a reparar el daño y que realmente le importa
 - Ejemplo del carro:
 - Le entrego la lista de lo que me debes por el parabrisas a Dios
 - Ahora ya no me preocupo por eso...ahora es un asunto entre ti y Dios...*ya no tengo nada que ver*
- Se marca tu copia de la lista de deudas “Pagadas por completo”
 - Ya que le entreguemos la lista a Dios, la otra persona ya no nos debe *nada*...ni una confesión, ni una disculpa...nada
 - Muchas veces todavía queremos que nos den algo para que nos sentamos mejor o por lo menos queremos estar presentes cuando Dios les pague
 - Ejemplo del carro: Salimos de la corte y no me debes nada, todo está pagado
 - Claro, nos es más fácil si la persona *voluntariamente* nos “paga la deuda,” nos pide perdón, etc. y sería mejor aceptar estos “pagos”
 - El perdón no necesariamente significa una restauración de confianza
 - José les probó a sus hermanos en Génesis para ver si todavía eran personas peligrosas antes de darse a conocer a ellos
 - “El perdón es tuyo para dar, la confianza es suya para ganar. Siempre.”
- Absorber el daño
 - Es el paso que nos cuesta más
 - El ejemplo del carro:
 - A mí me toca comprar el nuevo parabrisas
 - A mí me es inconveniente hacer los arreglos
 - Absorber el daño no quiere decir que absorbas la culpa...**NO ES TU CULPA**
 - A ti te toca tomar los pasos necesarios para sanar las heridas...no puedes esperar a que el ofensor te traiga la cura...es injusto, pero a ti te toca absorber el daño y hacer lo que sea necesario para estar restaurado.
 - Es más difícil si la injusticia sigue hasta hoy en día...así debes intentar evitar a la persona

- También es más difícil son heridas permanentes e irreversibles...en tal caso, el proceso de perdón te va a costar más
- Vivir el perdón en la vida diaria
 - Aunque está bien no confiar en la persona, no puedes seguir recordándole del daño que te hizo
 - Hay que vivir la realidad que la deuda es “pagada por completo”
 - Trata a la persona con respeto, como a cualquier otro
 - El perdón te trae libertad...puede ser un largo proceso pero vale la pena

Capítulo 17: “Encontrar a Dios en los escombros”

- Queremos conocer a Dios personalmente y no simplemente a través de los datos que escuchamos, los testimonios de los demás o lo que se predica en la iglesia
- El autor nos comparte algunas cosas que él ha aprendido
 - Dios no es quién pensaba que era
 - Es un Dios viviente y no cabe en nuestras presunciones teológicas
 - Es más fácil estudiar una doctrina que tener un encuentro con un Dios viviente, un Dios que no se puede contener
 - Dios sí me ama
 - Las canciones afirman este concepto pero a veces es difícil creer
 - Un rey soberano por su propio iniciativa hizo un pacto para amarme, lo pagó y jamás lo va a cambiar...es un concepto loco pero verdadero
 - No lo merecemos pero sí nos ama
 - Dios es personal, no institucional
 - Romanos 8:38-39...NADA nos separa del amor de Dios
 - No es un contrato, no es un amor con condiciones
 - No tiene lógica este amor, pero así es Dios
 - Dios entró a mi mundo
 - Se encuentra con nosotros en donde estamos...ve nuestro sufrimiento, siente nuestros dolores y nos abraza
 - Heb. 13:5... “No te desamparé, ni te dejaré.”
 - No andamos solos, el anda con nosotros si le dejamos
 - Dios me lleva hacia su mundo
 - Podemos encontrarnos a solos con Dios, sin la necesidad de otro mediador
 - No quiere decir que podamos creer lo que queremos o vivir como queremos pero tenemos que enfocarnos en la persona de Dios y no simplemente en la tradición
 - Dos oraciones que podemos orar en el silencio
 - Dios, ayúdame a verte como tú te ves a ti mismo
 - Dios, ayúdame a verme a mí como tú me ves
 - En estos momentos de intimidad, nos muestra nuestros temores, nuestras ansiedades pero nos ayuda a enfrentarlos
 - El silencio puede ser un símbolo externo de nuestra rendición
 - Posiblemente por eso evitamos muchas veces el silencio
 - Quiere decir que no tenemos control, que somos vulnerables, que escuchamos a Dios
 - Pero en estos momentos no nos condena...nos infunde vida
 - No nos rechaza

- No nos condena
 - No le hemos decepcionado
 - Sí nos ama
 - Sí ve las injusticias que hemos sufrido y las odia también
 - Esté yo en mi mundo o en el mundo de Dios, él siempre está conmigo
- Dios es mío
 - Lo conozco personalmente
 - Temo mucho a Dios pero es un respeto sano
 - Es *mi* Dios y nadie me puede quitar la relación que tengo con él...yo lo amo y él me ama
 - Lo he encontrado no a través de la doctrina sino a través de los momentos personales que he pasado en su presencia
 - Buscar nuevas maneras de encontrarnos con Dios
 - La iglesia todavía es algo importante que no podemos dejar pero para las personas a las que les cuesta encontrar a Dios en la iglesia, la escuela dominical, los estudios bíblicos, etc., se puede buscar otros espacios adicionales para estar con él (no quiere decir dejar la iglesia)
 - Por ejemplo, podemos buscarlo en la naturaleza o en la música, a través de mantener un diario o sentarnos en el sofá para disfrutar el silencio
 - Busca a Dios en dondequiera que puedas
- Nunca es demasiado tarde para buscar a Dios en los escombros, nunca es demasiado tarde para cambiar nuestros pensamientos, nunca es demasiado tarde para cambiar las herejías santas por la verdad, nunca es demasiado tarde para comenzar a sanar las heridas...si no has comenzado todavía, el mejor momento es YA.