

BERNARDO STAMATEAS

Autor de los best sellers **GENTE TÓXICA** y **AUTOBOICOT**

INTOXICADOS POR LA **FE**

**Cómo ser libres de una religión tóxica
y vivir una espiritualidad feliz**

**NUEVO
LIBRO**

Grijalbo

Índice

Cubierta

Portadilla

Una flecha al aire por Pacho O'Donnell

Bernardo va a todas partes por Alejandro Rozitchner

Activar la fe real por Lucas Márquez E.

Tan humanos como divinos por Sergio Bergman

Si la fe no te hace feliz, no es auténtica por Luis Farinello

CAPÍTULO 1. El síndrome del buen chico y de la niña buena

CAPÍTULO 2. La doble vida

CAPÍTULO 3. El sufrimiento te redime

CAPÍTULO 4. Perfeccionismo neurótico

CAPÍTULO 5. Pensamiento mágico: "un Dios mozo"

CAPÍTULO 6. Éstima y abuso espiritual

CAPÍTULO 7. Ritualismo y vacío de sentido

CAPÍTULO 8. Líderes que enferman

CAPÍTULO 9. El mundo es malo

CAPÍTULO 10. Si te vas, sufrirás las consecuencias

CAPÍTULO 11. Dame tu dinero

CAPÍTULO 12. Sabemos por qué te pasan esas cosas malas

CAPÍTULO 13. Dios es malo, frío y distante

CAPÍTULO 14. Desprecio al cuerpo

CAPÍTULO 15. Todo es pecado

CAPÍTULO 16. Por mi culpa

CAPÍTULO 17. Castigos humillantes

CAPÍTULO 18. Cerrando las pérdidas del pasado

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

Notas

Créditos

Acerca de Random House Mondadori

**BERNARDO
STAMATEAS**

**INTOXICADOS
POR LA FE**

Cómo ser libres de una religión tóxica
y vivir una espiritualidad feliz

En este libro describiremos dieciocho actitudes tóxicas que hacen que la religión enferme.

Sé que la gente de fe de cualquier grupo religioso "desea y ama" purificar su fe para llevar una espiritualidad sana para todos, que crean en Dios, sean de bien y que todo se resume en lo que Jesús dijo: "Ama a Dios con todo tu corazón y a tu prójimo como a ti mismo".

He nacido dentro del cristianismo y a lo largo de mi vida me he encontrado con muchas personas lastimadas por religiosos de todo credo. Pude comprobar que el problema aún no se ha resuelto cuando, realizando la recopilación para esta obra, solicité que me enviaran experiencias de fe tóxica y recibí más de mil quinientos e-mails ¡en un día!

A todos los ejemplos incluidos se les ha cambiado el nombre y se han sustituido las palabras "pastor", "sacerdote" y "rabino" por "líder religioso" o "líder espiritual" justamente porque el objetivo no es mostrar una religión en particular sino señalar que las actitudes tóxicas están en todo grupo humano, ya sea religioso, político, social, laboral o familiar.

Este libro tampoco busca demostrar que tal religión es mejor o peor que otra, ya que esta elección le pertenece a cada ser humano. Ni nos referiremos a experiencias que consideraré tóxicas porque "a mí no me gusta ese grupo religioso". *Intoxicados por la fe* identifica actitudes y conductas que,

con la excusa de la fe, enferman nuestra vida diaria. Así como lo afirmaba Erich Fromm: la religión puede curar... y enfermar.

Asimismo, la gran amistad que mantengo con personas ateas o de diferentes credos —por quienes siento un profundo respeto— me ha servido de inspiración. En honor a ellos, y pensando en nuestras coincidencias, sería bueno que podamos identificar juntos la fe que enferma.

El objetivo de esta obra es mostrar que existe una fe sana que devuelve la alegría a la vida, los sueños, el espíritu de solidaridad, de justicia y a depender de un Dios bueno que nos ama profundamente.

El otro objetivo es romper con la distorsión cognitiva que se activa en nuestra mente cuando nos lastiman, dando lugar a "la generalización": todos los religiosos son ladrones... todos son iguales... todos...

Podemos transformar nuestras experiencias negativas o tristes en un don para ayudar a otros, en perdón y en una fe más sana, más alegre y solidaria.

La espiritualidad es un tema universal por el que todos los seres humanos emprendemos una búsqueda de lo trascendente.

No soy original ni pionero en esto. Desde hace muchos años se viene investigando el tema de la religión que sana y enferma con distintos títulos a lo largo de las últimas tres décadas. Muchos autores han desarrollado su visión y pensamiento sobre lo que daña al ser humano.

En el mundo existen libros extraordinarios: *Toxic Faith* (de Stephen Arterburn, Editorial Nashville, 1991), *Toxic Religion* (de Rosita Tanza, Editorial CreateSpace, 2008), *Toxic Spirituality* (de Eric W. Gritsch, Editorial Fortress Press, 2009), *Toxic Churches* (de Marc Dupont, Editorial Chosen, 2004), *Faith that hurts, faith that heals* (de Stephen Arterburn y Jack Felton, Editorial Thomas Nelson, 1993), *Bad Faith* (de Aimee Thurlo, Minotaur Books, 2004), *The toxic congregation* (de G. Lloyd Rediger, Editorial Abingdon Press, 2007), *Church hurt* (de Angela L. Corprew-Boyd, Editorial Creation House, 2008). También en español, como *Freud y la religión* (de Albert Plé, Editorial Biblioteca Autores Cristianos, 1970), *Psicología y religión* (de Saúl M. Rodríguez Amenábar, Ediciones Universidad del Salvador, 1988), *Religión, psicopatología y salud mental* (de Jordi Font, Paidós, 1999). Todos los que desarrollamos estas cuestiones lo hacemos desde distintas perspectivas sobre cómo funcionan los mecanismos más comunes en dichos ámbitos religiosos.

Quiero volver a remarcar que este libro pretende SUMAR —y no restar ni criticar a ninguna religión, dado que todas son respetables—, además de REPENSAR aquellas actitudes universales que nos pueden dañar, para limpiar más la fe y llevar la alegría de la vida y la comunión con el Creador de una manera sana.

Aquí desarrollo los aspectos más frecuentes: la culpa, el juzgar, las humillaciones, etc., siempre desde el contexto latinoamericano.

En las últimas páginas, los que quieran profundizar en el tema encontrarán una completa bibliografía.

Sólo quien está seguro de lo que cree y en quien cree puede dialogar, oír ideas, respetar las creencias de todos y buscar una espiritualidad feliz.

BERNARDO STAMATEAS

Una flecha al aire

por Pacho O'Donnell

Crecí en un hogar de honestas convicciones católicas regidas por la concepción de un Dios punitivo, alerta a nuestras faltas, severo, implacable judicante, que todo lo veía y a quien nada se le escapaba. Y quien en la temible instancia del Juicio Final pasaría revista a nuestras muchas y graves endebleces con un fallo fácilmente previsible: la condena eterna. Fue muy impactante para mí aquella escena de una película española, ¡Viva Azaña!, en la que un cura-maestro, ante una pregunta de uno de sus alumnos acerca de qué era eso de la condena eterna, escribió un uno seguido de ceros, muchísimos ceros, hasta cubrir la superficie del pizarrón con ceros...

Me era muy difícil ser un "niño bueno", porque la lista de pecados era vastísima y eran todos muy fáciles de cometer. Por ejemplo, aquello de los "malos pensamientos" que el sacerdote confesor indagaba infaliblemente... ¿era acaso posible no tener "malos pensamientos"?

De eso se ocupa Stamateas en este libro, de lo tóxico de la religiosidad opresiva, amedrentadora, que no libera sino que achicharra, que no está basada en el amor sino en el temor. Que nos insta a albergar en nuestro interior a un Dios que nos ama, que aspira a que seamos lo que debemos ser y

no lo que cierta religiosidad burocrática y formalista pretende que seamos. Quizás la pregunta que nos será formulada al fin de nuestros días no será “¿por qué cometiste tantos pecados?”, sino “¿por qué no fuiste lo que debías ser?”.

Porque de eso se trata: de tener el coraje de estar en contacto con nosotros mismos, con nuestro deseo, de buscar y encontrar a Dios no en las formalidades de la burocracia religiosa, sino en el amor y la alegría por ese maravilloso don de la Vida que debe ser consagrada a las dos leyes divinas fundamentales: el amor a Dios por sobre todas las cosas y al amar al prójimo como nos amamos a nosotros mismos. Todo lo demás es superfluo. “Mira, yo he puesto delante de ti hoy la vida y el bien, la muerte y el mal; escoge pues la vida, para que vivas” (Deuteronomio 30:15 y 19).

Es este uno más de los textos con los que Stamateas nos pone en guardia sobre la toxicidad que amenaza nuestra existencia. Y lo hace con una escritura que penetra hondo en nuestra conciencia y en nuestros sentimientos, discurrendo con admirable y atractiva simpleza sobre temas complejos y arduos, lo que lo ha consagrado como uno de los autores preferidos por nuestra gente, cualquiera sea su ideología, condición social o religión.

Sus libros son como las flechas lanzadas al aire del poema de Longfellow:

*Disparé una flecha al aire,
y cayó, no supe dónde.
Mi vista no podía
seguir su raudó vuelo.*

*Lancé al aire una canción,
y cayó, no supe dónde.
¿Qué vista podría seguir
una canción por los aires?*

*Mucho después, en un roble,
encontré la flecha intacta;
y la canción, toda entera,
en el pecho de un amigo.*

Bienvenida sea, entonces, esta vigorosa dosis de espiritualidad curativa que aporta Bernardo Stamateas a esta sociedad enferma de pragmatismo, escepticismo, relativismo y materialismo.

Bernardo va a todas partes

por Alejandro Rozitchner

Es gracioso que Bernardo me haya pedido un prólogo a mí, que soy un pensador ateo. Pero somos amigos, y cada vez que en la calle veo a alguien que lleva un libro de Stamateas me pongo contento. Siento que mi amigo pastor es capaz de acercar su moral de plenitud y osadía a muchos que le están buscando la vuelta a las cosas. Me alegra que sus libros se lean tanto, porque quiere decir que hay muchas personas que viven su vida con ánimo de aventura, que es como creo que vale la pena vivirla. Que tratan de ser los protagonistas de su búsqueda, que se niegan a repetir los caminos formales de la costumbre, que desafían los automatismos y quieren ver por sí mismos. Y decidir, y crecer.

Si, soy ateo. Ateo y recontra ateo; es decir, no sólo estoy seguro de la inexistencia de dios: no es siquiera una pregunta o un problema. Su única realidad, para mí, es la de ser una idea en la mente de la mayor parte de los seres humanos. Sólo una idea. Pero tengo amigos religiosos, porque uno no necesita pensar y sentir en todo igual que las personas a las que quiere. (¡Hasta me casé con una mujer, un ser tan distinto a mí, y le han salido personas chiquitas de adentro!). El respeto por la diferencia, me gusta pensar, no es

algo que nos llame al recato. No debemos callar por respeto al otro: lo que tenemos que hacer es expresar nuestra diferencia completa y después seguir siendo amigos. A veces se puede, y es muy lindo. ¡Incluso he comido muchos asados con peronistas, y con sindicalistas también, y los he disfrutado mucho!

Stamateas es un hombre valioso, porque es un hombre de fe que puede al mismo tiempo ser alguien abierto y moderno. En su visión, la fe no implica una posición temerosa y conservadora, todo lo contrario. El suyo no es un sistema que niegue al individuo y al placer; no aboga por una mirada retrógrada y triste. Su fe es crecimiento y ganas de vivir. Ganas de vivir: concepto primordial entre todos los conceptos, base emotiva de toda existencia vital, de toda afirmación de la vida. Me gusta el chiste que dice que las chicas buenas van al cielo y las chicas malas van a todas partes. Podríamos decir que los religiosos buenos van al cielo, pero Stamateas va a todas partes: se mete en los medios, viaja, tiene amigos ateos como yo, con los que se divierte y piensa. No tiene miedo. Y su actitud nos ayuda a los demás a que tampoco lo tengamos.

Es muy valioso que sea precisamente un religioso el que diga que la fe puede ser tóxica. Es verdad: hay demasiada tradición negadora de la vida en los templos de todos los cultos. Hay demasiado miedo, demasiado resentimiento, un patológico amor por la pobreza y la debilidad, que en vez de considerarlos problemas a solucionar los elevan al nivel de cosa sagrada. La pobreza y el dolor no son sagrados: lo que es sagrado, en todo caso, es la vida

que no debe detenerse en esos límites, la vida a la que hay que alentar para que, en la medida de lo posible, supere esos encierros.

La fe no tiene por qué ser una posición desanimada o infeliz. El amor a dios tendría que ser una fiesta, una expresión de la capacidad de querer al mundo y no una vocación crítica de desestimar todo. Creo que autores como Stamateas ayudan a que nuestra realidad sea más plena y más rica. Ayudan a actualizar la posición religiosa, a generar un modo de creer que sea también un modo de querer vivir.

Vamos a leer en detalle este libro, a ver qué dice. ¡Vamos!

Activar la fe real

por Lucas Márquez F.

La fe define el conjunto de creencias de una persona. Por eso, si queremos saber el enfoque de vida de alguien, le preguntamos: ¿qué fe profesas? Pero la fe es también la más extraordinaria habilidad que Dios le ha dado al ser humano, la capacidad de creer en cosas buenas que nos van a pasar, pero que aún no han ocurrido.

De manera que intoxicar o envenenar la fe de alguien es prácticamente destruir su vida.

Bernardo Stamateas explica de una manera clara y práctica el daño que las religiones han provocado a la fe auténtica.

Conozco al autor de este libro íntimamente, y puedo asegurar que el profundo interés de Bernardo Stamateas es activar la fe real de Dios en la vida de muchas personas.

Tan humanos como divinos

por Sergio Bergman

Bernardo Stamateas nos propone asumir que la fe puede ser tanto un camino de redención de sentido como un camino en el que se pierde todo sentido, quedando atrapados en la opresión de entregar por determinadas creencias nuestra propia autonomía y libertad espiritual. No sólo se trata de vivir con autenticidad en la libertad de conciencia en lo que uno cree, sino que existe un desafío mayor: vivir con integridad, coherencia y unidad en la experiencia vital, ya que aquello en lo que creemos es lo que somos, lo que hacemos.

Esta fe libera, nutre, expande, permite ser y crecer. Pero al mismo tiempo, en nombre de esa fe, se construyen trampas tanto internas —en la debilidad del carácter o del espíritu— como externas —por la acción de manipuladores inescrupulosos que intoxican en nombre de la pureza de una fe celestial—, al someterse en obediencia debida a lo más terrenal que conocemos: la corrupción de una noble idea por el peor de los fines. Someter el ser espiritual del prójimo a un interés profano, sacrificando lo sagrado de la interioridad de cada ser humano como ámbito de autonomía, responsabilidad y libertad indelegable, es tóxico.

Nos envenenamos en nombre de una fe que no es tal, al sojuzgarnos tanto a la voluntad de otros y sus intereses como a los aspectos oscuros de la propia interioridad, esos en los que uno, en la desesperación, en la ignorancia o atrapado en falacias, pierde discernimiento y pensamiento crítico. La fe establece un ámbito de ideas y creencias anidadas en la construcción social de sentido que la cultura nos proporciona como espacio humano de interpelación e interpretación de la realidad. Aun las verdades absolutas de nuestra fe son parte de una construcción sociocultural; quienes somos creyentes del origen del Creador sabemos diferenciar entre Él en su esencia y todo aquello que en nuestras verdades teológicas no puede escaparse a nuestra naturaleza humana, finita, terrenal y cultural. Esta verdad es la que enuncia que Él siendo Uno y Único nos tiene a todos nosotros como sus hijos reunidos en una familia humana de hermanos, aun cuando vamos por el camino singular y particular de nuestras verdades, que no son relativas por coexistir con otras tan auténticas como las nuestras. Sin embargo, a modo de seguro de caución, dejamos sólo en Él la verdad absoluta, de forma tal que todos caminemos hacia ella por la verdad de su elección sin asumirla como exclusiva o excluyente.

La espiritualidad es entonces universal, un espacio amplio donde todo ser humano por ser humano es espiritual más allá de sus creencias, raza, cultura, etnia, nacionalidad, origen o destino. Ser espiritual es ser humano y aquí anida la fe sana. La redención de la humanidad toda como familia es entonces espiritual. Una espiritualidad que niega este paradigma nos lastima.

La religiosidad es la experiencia subjetiva íntima y personal en la que cada

individuo traduce aquello que la religión instituye en un ámbito normativo y que se ejerce en uno de autonomía, donde las creencias y prácticas que aprendidas en el ámbito institucional se implementan en la soberanía de la propia existencia. La religión nos enseña cómo vivir en la fe, mientras que la libertad responsable de nuestra religiosidad es la que nos permite vivir en la fe que sostenemos ya no como denominación o dominación sino como elección libre y responsable.

La religión es expresión institucional de la religiosidad y una de las múltiples posibilidades de caminos espirituales. Quienes vivimos y representamos en investidura a las instituciones de la religión no debemos negar la autenticidad de otras expresiones espirituales que ofrecen caminos para desarrollar la humanidad del ser.

No obstante, la religión como institución tiene la prioridad de preservarse a sí misma y perpetuarse en el tiempo a través de los atributos de autoridad y poder. En nombre de la religión como institución pueden desplegarse acciones tan sanas como otras que, aun desviándose de su misión, no dejan de traer consecuencias perjudiciales.

Podríamos decir entonces que en el presente libro se nos interpela acerca de las oportunidades de desintoxicación que nos ofrece la espiritualidad en cuanto despliegue del potencial humano, la religiosidad como antídoto, al asumir pensamiento crítico y autonomía existencial. Somos miembros de una determinada denominación religiosa y la religión como institución de

tradición milenaria ofrenda espacios y prácticas formativas en los valores eternos que plasmaron textos, maestros, rituales y prácticas que hemos consagrado durante generaciones.

En cuanto a la acción dañina que la fe puede originar, puede decirse que todo aquello que nos aleja de nuestro ser interior para servir a otros en detrimento de nosotros, que anula nuestro pensamiento crítico y que cancela nuestro crecimiento espiritual alienándonos en dependencia, oscuridad, opresión, sufrimiento, dolor o sometimiento, es necesariamente alineación de la misma fe y, por lo tanto, puede lastimarnos.

Por último, a través de este prólogo con el que fui honrado, quiero expresar gratitud y reconocimiento a Bernardo Stamateas, un autor que — más allá de la casuística, los relatos esclarecedores, las citas iluminadoras y el uso poderoso del concepto de lo tóxico en el campo de la espiritualidad — nos ofrece un camino de definición y praxis para delimitar los beneficios emancipadores de una fe sana.

Con la bendición —que es decir el bien que sos— de una fe sana, que logre desintoxicarnos espiritualmente y curarnos de toda toxicidad que vulnere nuestra autenticidad e integridad en la que creados a imagen y semejanza podamos re-conocernos tan humanos como divinos.

Si la fe no te hace feliz, no es auténtica

por Luis Farinello

Los sacerdotes somos hombres; hombres que nos dedicamos al llamamiento de Dios y como tales tenemos una alta responsabilidad, dado que el mensaje que predicamos es más grande que el "cargo" que ocupamos.

Cuando los sacerdotes celebramos la misa, no sólo debemos hacerlo por los pecados del pueblo, sino también por los pecados del celebrante; "somos hombres de carne y hueso" y cuando el sacerdote confiesa tiene que mostrar también misericordia, porque uno mismo, siendo hombre, también tiene debilidades. La congregación debe ayudar al sacerdote a que nosotros también podamos cumplir con lo que Jesús nos pide.

¿Quién no es pecador? No podemos juzgar a nadie, todos somos pecadores. Es por eso que cuando una persona se aleja de la fe porque fue lastimada, mi consejo es que vuelva su mirada a Dios. Él nunca los va a defraudar, Dios y su mensaje resultan mucho, pero mucho más grandes que las palabras de los hombres.

Los líderes religiosos luchan permanentemente por ser mejores personas, pero siempre está en nuestro interior el viejo Adán: tenemos que combatir con cosas buenas y con cosas viejas. Esta lucha la podemos extender a to-

dos los que tenemos una gran responsabilidad, sacerdotes, pastores, rabinos que a diario transmiten el mensaje de Dios.

Es bueno que el sacerdote pueda confesarse con la comunidad, que le exprese las cosas por las que atraviesa para que ella sepa que el hombre que tiene frente suyo lucha como ellos para superar sus debilidades. Todos tenemos debilidades, flaquezas, angustias, es por eso que no necesitamos fingir que estamos más allá de los problemas que las personas de todos los días atraviesan. Yo soy un sacerdote, que nací de Elena, una mujer analfabeta, y de mi papá, que era verdulero; soy hinchita de San Lorenzo y trato que la gente pueda acercarse a la iglesia no viendo al sacerdote en un pedestal, sino como un hombre frente al cual se sentirían confiados a la hora de confesarse y de contar sus necesidades.

Como dice Stamateas, la religión puede servir como opresión de la persona o para redimir el alma. ¿Podemos usar el nombre de Dios para matar, para oprimir, para meter miedo, para llenar de culpa a la gente? La religión no nos habilita hacer una guerra santa, y como dice Bernardo, la religión tiene que ser liberadora, como la entendió Jesucristo. Todo es gracia, ternura de Dios. En una fe sana te liberás, ves al otro como tu hermano, como hijo del mismo Dios quien lucha como vos todos los días.

“Si la fe no te hace feliz, no es auténtica”. Dios te da gracia, paz, felicidad, ternura, ¿cómo no cantar, cómo no bailar entonces con un Dios de amor, de restauración y de paz?

CAPÍTULO 1

El síndrome del buen chico y de la niña buena

1. Tengo que ser bueno, si no...

Hace un tiempo, vino a verme una joven que había sido estafada emocional y económicamente. Me comentó que cuando decidió hacer la denuncia a la policía, el comisario le dijo: "Mirá nena, estos estafadores buscan chicas 'buenas' de iglesia para engañarlas, es muy común".

Entonces, ¿es verdad que la religión puede formar gente más vulnerable a los estafadores, gente que tenga la guardia emocional baja? ¿Es verdad que la fe sirve solamente para formar gente "buena" y no gente "justa, fuerte y sabia"?

¡Sí, es posible! Es lo que en psicología se llama **"el síndrome de la niña buena"** o **"del buen chico"**. Este es un fenómeno que día a día va en aumento y que se ha identificado como una de las principales causas por las cuales muchas personas, especialmente mujeres, han padecido engaños, estafas y abusos.

La religión mal enseñada y mal aplicada trae consecuencias. Nos puede afectar la vida y no precisamente de manera positiva.

Veamos de cerca la vivencia personal de Sandra:

Cuando de niña me recordaban continuamente que todo era pecado, ponerte las zapatillas nuevas, decir "no quiero", llorar, pedir juguetes, pedir que no te insulten o faltar al templo, todo era en contra del librito de los mandamientos que aprendíamos sí o sí de memoria. Al parecer, no tenía importancia si abusaban de vos o te maltrataban, eso no se consideraba pecado, sino enseñanza para que fueras buena persona, un error que me marcó para siempre.

Muchas familias religiosas han criado a sus hijos de manera en que éstos, en lugar de ser personas sólidas en estima, de hacer valer sus derechos, de no dejarse pisotear por nadie y ser fuertes para enfrentar las crisis, se formaron con este síndrome de "complacer a todos". Han criado buenos hijos y buenas hijas, pero no les han enseñado a cuidarse, a respetarse a sí mismos y a defender su integridad frente a otros. Y este es el tema por el cual cientos de religiosos se han preguntado por qué, si ellos hacen todo bien y sirven a Dios, les va mal.

Es preciso profundizar un punto: a qué se refieren con "servir bien a Dios". Observamos entonces que lo primero que hace una fe tóxica es transmitirnos culpa. Nos entrena para que la religión sea el "opio de los pueblos" y nos adormezca, además de influir eficazmente en la baja de nuestras defensas emocionales.

Y, tal como mencionaba Sandra en su experiencia, esto no sólo tiene que ver con lo que se enseña en las iglesias sino con aquellos padres religiosos que hacen de esa fe un estilo de vida, una manera de criar a los hijos.

2. Características de la "niña buena"

En primer lugar, **confía en todo el mundo**. Se enseña que para ser un buen creyente es necesario creer que "todas las personas son buenas, son criaturas de Dios que te van a amar y vos las debés amar y nunca desconfiar de ellas, ya que te cuida Dios y una buena persona siempre está sonriente y disponible para todos".

Al oír estas enseñanzas, ella dice dentro suyo: "Todos son como yo", "La gente es buena", "Quién me va a querer hacer algo a mí que soy buena", "Si soy buena todos lo serán conmigo", "El mundo es un lugar justo y puedo confiar en todos, especialmente si tienen mi fe", llegando así a formarse una persona **crédula**, una persona que les cree a todos y a todo, que sostiene que el mundo es justo para la gente de fe...

Es por eso que, cuando algo malo le sucede o alguien la estafa, ella no cambia sus creencias; ella llega a la conclusión de que "Esto fue por mi falta de fe", "Esto fue por mi culpa", "Esto es una prueba para fortalecerme".

La niña buena piensa que todos son buenos, está convencida de que nadie tiene maldad, de que no existen personas con malas intenciones y que, en caso de existir, hay que ayudarlas.

Podemos encontrar una niña buena en aquella mujer sumisa en su hogar o extremadamente responsable en su trabajo. Mujeres crédulas, que confían en todo y en todos.

Su pensamiento es: "Si me dijo que me va a devolver el dinero que le

presté, así será...”, “Si me dijo que lo hospede en mi casa unos días, en unos días se irá, cumplirá su palabra”, etcétera.

En segundo lugar, idealiza... Es importante distinguir que *inspiración* es valorar una virtud del otro, y el deseo de aprender cómo lo hizo es un mecanismo sano y normal.

Una de las ventajas de las buenas acciones es la de elevar el alma. Y disponerla para hacer otras mejores.

Jean-Jacques Rousseau

Pero *idealización* es poner al otro en un lugar de altura inalcanzable, proyectar todo lo bueno y llevarlo a un pedestal. Ese es un mecanismo tóxico.

La niña buena idealiza, y cuanto más lo hace, más poder les otorga a quienes admira en exceso.

Idealizar destruye su autoconfianza. Intenta agradar a la persona admirada y lo hace quitándose valor: “Qué bárbaro, qué inteligencia que tenés, yo nunca voy a poder llegar a saber tanto”.

Cuando uno idealiza pone todo lo bueno en el otro y todo lo malo en uno, perdiéndose así la objetividad, en tanto la idealización nunca sirve, es una ilusión para evitar la angustia que supone ver al otro como verdaderamente es.

Todos tenemos a Cain y Abel dentro nuestro, tal como dice la licenciada

Alicia Schmoller en su libro *La Sombra*: "La diferencia entre el bueno y el malo es que el bueno también es malo, pero no ejerce".

3. Las niñas buenas sacrifican su propia felicidad para darle felicidad a otro

Son personas que dan todo de sí, sin reservas. Es bueno ayudar a otro, pero es diferente a "sacrificar mi alegría para que vos seas feliz".

Recordá que la fe tóxica dice: acordate que tu valor más importante es ser bueno y nada más; y decir que "no" a los pedidos de los demás "no es de buen creyente".

Prestemos atención al testimonio de Mariana:

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

Henry Van Dyke

Cuando era niña me educaron en un colegio religioso, y me marcaron un montón de cosas que luego tuve que aprender a revertir. Por ejemplo, todo era pecado si no compartía las ideas de la líder de turno: iba en penitencia y era mala persona. Yo me esforzaba mucho por tener una buena nota, ser buena compañera, pero como era inquieta, siempre estaba en pecado y creo que la secuela más grande que me quedó se relaciona con la lucha que tengo por alcanzar mis metas... a las que nunca llego.

4. ¿Qué pasa si no soy un buen chico?

¿Qué es lo que lleva a una persona a vivir pendiente de la aprobación de los demás, llámese pareja, jefe, etcétera? ¿Qué es lo que lleva a una persona frente a una figura de autoridad a temblar o a tener dificultades para comunicarse o relacionarse? ¿Qué es lo que lleva a una persona a vivir pendiente de las opiniones de los otros? **El rechazo. El miedo al rechazo: el corazón del síndrome del niño bueno.**

El corazón que está lleno de miedo, ha de estar vacío de esperanza.

Fray Antonio de Guevara

Cuando una persona es rechazada, dentro de sí se activa inmediatamente la búsqueda de la aprobación de los demás.

Existen dos tipos de rechazo:

- **El directo:** "no servís", "no valés", "no te quiero", "ojalá te mueras".
- **El indirecto:** es un rechazo sutil. Por ejemplo: cuando un padre espera un hijo varón y llega una nena, o que en casa nunca pregunten tu opinión, cuando alguien te mira con una risita burlona o te descalifica, que en el día del cumpleaños tus hermanos tengan mejores regalos que vos, silencios castigadores, que tus aportes no sean valorados.

Dicen los investigadores que uno queda detenido emocionalmente en la

edad en fue rechazado. Por ejemplo, si fuiste rechazado a los ocho años, emocionalmente te detuviste a los ocho. **El hecho es que el rechazo detiene el crecimiento.**

Es por eso que vemos a mucha gente intelectualmente brillante, que tiene estudios, doctorados, que avanza en su carrera, pero que afectivamente es inmadura y no puede consolidar una pareja, no puede criar a sus hijos, no puede lograr estabilidad emocional. Y allí uno se pregunta: *¿Cómo puede ser que esa persona tan inteligente, tan buena para los negocios, para los números, sea tan mala en el área de las emociones?*

Y el tema es que las zonas intelectuales siguen desarrollándose, pero las afectivas quedan detenidas en la etapa en que esa persona fue rechazada.

Las personas rechazadas tienen conductas infantiles, acordes con la edad del rechazo. Comienzan la vida con una hipersensibilidad muy grande, todo lo que les sucede lo interpretan como rechazo. Si alguien cuenta un chiste, piensan que se está burlando de ellos; si alguien no los saludó, piensan que los están rechazando; si alguien no los considera, creen que, otra vez, se están burlando de ellos.

Quedan tan hipersensibles que todo lo que les sucede lo leen como nuevos rechazos, por eso no se involucran, miran de lejos, analizan, observan, no quieren intimar, no quieren meterse en un grupo, no quieren congregarse, no quieren establecer relaciones con otras personas, todo por miedo a ser rechazados nuevamente.

La gente rechazada también desarrolla un espíritu crítico: juzga, analiza,

descalifica, cuestiona, opina —siempre negativamente— de todo lo que sucede; son personas que necesitan rebajar a los demás y automáticamente se sienten en un plano superior.

Atacan porque tienen tanto miedo de ser nuevamente rechazados, que antes de que los objeten, objetan ellos.

Van a cuestionar todo lo bueno que hiciste, la ayuda que diste, la atención que les brindaste, el amor que les expresaste; lo descalificarán para que te dé bronca, porque una cosa es que te critiquen algo malo y otra que te critiquen algo que hiciste bien.

Es por este motivo que la gente rechazada siempre va a esforzarse para que la vuelvan a rechazar, provocará molestar al otro para ser rechazada nuevamente.

Son personas que se acuerdan de los errores de los demás, poseen una memoria brillante y tienen presente día, hora, fecha y evento en el cual les dijeron lo que les dijeron, les hicieron lo que les hicieron.

Una persona rechazada buscará obsesivamente la aprobación de los demás y se caracteriza por ser:

- **Cíclica emocionalmente:** si lo felicitan o reconocen, está bien de ánimo, pero el día en que lo desapruéban, está mal. Como vive de la aprobación y de la opinión de los demás, un día está arriba y otro día está abajo anímicamente.

- **Propenso al dolor emocional:** hoy se siente bien y mañana mal. La aprobación pasa a ser como una droga necesaria.
- **Enormemente temeroso al fracaso:** equivocarse o fracasar es igual a "no me van a aprobar", "no sirvo", "fui rechazado". No se permite equivocarse ni toleran los errores de los demás.
- **Necesitado de títulos:** el reconocimiento, la "chapa", la posición. Eso le hace sentir ilusoriamente que ya no son más rechazados.

**Todo lo que consigas agradando a los demás,
te requerirá que sigas viviendo así
para poder mantenerlo.**

5. El dolor de la desilusión:

soy bueno, pero la gente me falla

Todos hemos pasado por la desilusión. Es una de las emociones más difíciles que una persona puede experimentar y viene cuando hay una traición.

El diccionario dice que "traición" es la falta que se comete quebrantando la fidelidad o la lealtad. Es decir, cuando me relaciono con la gente siempre se establece un ideal y si ese ideal se rompe, me desilusiono.

Hay ideales explícitos y otros implícitos. Cuando estoy con un amigo, pongo un ideal en él, espero que me ayude en los momentos difíciles o tal

vez que me acompañe en los alegres; cuando estamos en pareja, o en un trabajo, establecemos ideales que, cuando se rompen, hacen brotar la desilusión.

Dice María Paula en su testimonio:

Creo que de tantos mandatos que me metieron, destaco el siguiente: "Honrarás a tus padres, si no Dios te castigará". Fui abusada de niña por mis padres, explotada y maltratada, y a pesar de eso hoy tengo un buen trato con ellos, aunque de "eso" no se habla. Me transformé en una buena persona, pero aún duele esa crianza.

Así es como la persona defraudada pasa por dos momentos diferentes cuando depende de los demás:

Ilusión - desilusión - nueva ilusión. Nos entusiasmamos con alguien, nos desilusionamos y volvemos a ilusionarnos con la misma u otra persona. Por ejemplo: "Espero que mi amigo me ayude cuando me vaya mal"... Esa es la ilusión o ideal. Y cuando me va mal, mi amigo no me llamó y entonces me desilusiono y digo: "No es la persona que yo pensaba". Construyo una nueva ilusión ya sea con la misma u otra persona. Mucha gente pasa por esta etapa varias veces.

Ilusión - desilusión - desilusión. Una persona que se ilusionó, se desilusionó y nunca más volvió a ilusionarse. Son los que no confían en nadie, no tienen amigos, no pueden relacionarse, fueron engañados, fueron estafados y la desilusión fue tan grande que se les quebró la posibilidad de

volver a ilusionarse. En este caso me desilusiono porque mi amigo no me acompañó en el momento difícil, quedo herido y nunca más me ilusiono con nadie. Muchos estuvieron ilusionados, esperando algo de alguien, y al desilusionarse dijeron: "Nunca más; nadie me va a desilusionar, no volverán a lastimarme". Estas personas quedan aisladas en una fase de desconfianza, ya no pueden vincularse.

Cuando te desilusionás con una persona, un trabajo o una situación, estás indicando que pasarás a un nuevo nivel de madurez.

El problema no es ilusionarse, sino con quién nos ilusionamos; la desilusión indica que lo hemos hecho equivocadamente.

La desilusión se irá para siempre de tu vida cuando aprendas con qué, cómo y con quién podés ilusionarte.

6. Hacia una fe sana

**Mi ilusión no está en lo que la gente ve,
sino en mi visión.**

Tu visión no debe estar puesta en lo que la gente ve ("qué mal que estás", "te echaron del trabajo", "te sale todo mal", "estás enfermo").

Visión es el arte de ver las cosas invisibles.

Jonathan Swift

Tu ilusión no tiene que estar en la gente sino en tu visión, en tus sueños. No creas en lo que la gente dice, ni en lo que ve de tus circunstancias. Ilusionate con la visión de tu sueño cumplido y con los recursos para alcanzarlo.

Soñá lo mejor que puedas para tu vida, avanzá rápido en tu mente, diez años hacia adelante, y mirate con el sueño cumplido. Nunca crecerás más que tu visión.

Nunca desistas de un sueño. Sólo trata de ver las señales que te lleven a él.

Paulo Coelho

La consecuencia final de estas actitudes de las "niñas buenas" es que ellas son quienes finalmente tienen grandes desilusiones provenientes de las personas en las que confiaban, a las que idealizaban tanto.

Por eso, la salida se encuentra en el sentido opuesto a las actitudes mencionadas:

En primer lugar, es preciso saber que no todos son buenos y que el hecho de ser buena con los demás no implica reciprocidad.

En segundo lugar, tenemos que cambiar nuestra perspectiva dejando de idealizar, porque si alguien posee un logro podemos darle mérito a la persona e inspirarnos sabiendo que esto significa que ese objetivo es alcanzable.

Por último, es de gran importancia saber que nadie puede dar lo que no

tiene, que no podemos valorar a los otros sin antes darnos el valor que nos merecemos. Esto es, *poner en primer lugar la propia felicidad para luego compartirla con los demás.*

Una fe sana es una fe que activa la bondad hacia los otros, el amor al prójimo, pero sin lastimarnos nosotros mismos, sin necesidad de buscar la aprobación de los demás y sin necesidad de mostrar "cuán bueno soy".

Cuanto mayor es el conocimiento de un hombre, mayor ha de ser su fe; y cuanto más se acerca a Dios, más clara es su visión de Dios.

Victor Hugo

No buscar la aprobación de la gente significa que ya estás aprobado, que saliste del sistema. Cuando dejás de buscar su aprobación Dios ya te aprobó, estás fuera del sistema y ya la gente no tendrá el poder de lastimarte.

**¡Animate! No importa si se burlan de vos.
Si Dios te dio un sueño, ese sueño se tiene
que cumplir. No busques la aprobación
de la gente, ya estás aprobado.**

En resumen...

...Una fe sana te da sabiduría, eficacia y astucia que te convierten en un ser mucho más que bueno.

...Una fe sana te permite establecer límites sanos.

...Una fe sana te da discernimiento y habilidad para elegir a tus mentores y a las personas de quienes recibir enseñanzas.

CAPÍTULO 2

La doble vida

1. Contradicciones internas

Muchas de las personas que han sido abusadas y lastimadas por la religión dicen: "A Dios le creo, pero a sus representantes no", o "Yo soy una persona de fe, pero a la iglesia no la quiero ver ni en figuritas".

Cuando se habla de ir a una iglesia, sea de la denominación que sea, muchas personas salen corriendo a causa de experiencias traumáticas con líderes espirituales, pero suele suceder que no sienten rechazo hacia Dios.

Todas estas frases son dichas por gente que ha sido lastimada por los "representantes" de Dios, gente que ha visto en supuestos líderes espirituales conductas de abuso, hipocresía, doble vida...

La fe tóxica ha encarnado en personas que, liderando dentro del mundo de la fe, han ocultado sus debilidades, sus inseguridades y sus deseos de agradar a los demás, junto con la creencia que afirmaba que "no debían tener debilidades", sino que debían "ser un perfecto ejemplo" para los demás.

Sufrir la doble fachada es un abuso espiritual que deja marcas difíciles de sanar, y esto puede ser provocado tanto por un líder religioso como por un familiar que no vive su fe.

Mi padre en su momento decía que antes de las comidas debíamos dar las gracias (claro que había que apagar el televisor o la radio y ponerse de pie), porque si no lo hacíamos era una falta de respeto hacia Dios; también que tenía que respetar a mis padres, o sea a él mismo (ya lo decía la Biblia). Ya hace ocho años que con mi madre y la justicia lo sacamos de casa por violencia familiar, con golpes, denuncias, etc. Pero "había que respetarlo".

Verónica

Mi ex esposo era líder religioso. Si mis hijos se movían para danzar en la iglesia, los retaba porque decía que eran hijos de líderes. No se sentaba a la mesa con nadie que tomara alcohol y les enseñaba a mis hijos a condenar por tomar. Si nos llevaba a una fiesta, a la hora que ponían música nos levantaba a todos y nos sacaba de allí, criticando delante de mis hijos a los anfitriones. Tampoco podíamos ir al cine, pero en mi casa él era otra persona: adúltero, veía pornografía, tenía una doble cara. No trabajaba porque decía que era un líder espiritual y no podía trabajar. Entonces me mandaba a trabajar a mí aun embarazada. Jamás suplió las necesidades de mi familia. Se terminó robando el dinero de la iglesia. Estafó a un montón de gente.

Julia

La fe tóxica está conformada por personas llenas de **contradicciones**.

Todos tenemos contradicciones internas. En psicología para definir este comportamiento se utiliza el término "resonancia cognitiva"; se da cuando

dos ideas se contradicen: alguien piensa una cosa y hace otra, o dice una cosa pero siente otra. Por ejemplo: Hoy en día se sabe que cuidar la salud es bueno, pero se come sin cuidado. O cuando se les pregunta a los estudiantes si copiarse está mal todos están de acuerdo, pero la mayoría lo hace.

*Una mentira es como una bola de nieve;
cuanto más rueda, más grande se vuelve.*

Martin Lutero

Sin embargo, el problema no radica en nuestras contradicciones sino en el hecho de no reconocerlas.

Una persona que es adicta, o miente, o maltrata a sus hijos pero no lo confiesa, está permitiendo que la contradicción vaya creciendo, le robe la felicidad.

La persona que opta por no expresar su debilidad y pedir ayuda, deberá salir en busca de dos tipos de herramientas: *las máscaras y las mentiras.*

Las personas que se contradicen utilizan máscaras, son esas personas que usan una fachada, viven pensando excesivamente en las apariencias y finalmente dicen una cosa pero hacen otra. Las mentiras se transforman en el estilo de vida, mienten en todos lados y por todo.

*Cuando la necesidad nos arranca palabras
sinceras, cae la máscara y aparece el hombre.*

Lucrecio

Nos cuenta Elisa:

Toda mi vida fui a una iglesia en la que el líder nos hablaba del fuego que mandaba Dios a quienes vivían en pecado, sus mensajes eran retos y presiones para ser "honestos, sinceros y fieles". Sin embargo, luego de un tiempo, salió a la luz su doble vida... ¿Tenía una familia paralela con dos hijos? Fue un escándalo en toda la iglesia y en el barrio, lo que hizo que la iglesia quede vacía de gente y herida.

Las contradicciones no confesadas a tiempo se arraigan trayendo consecuencias mayores. Por eso es preciso buscar ayuda cuando se trata de una simple contradicción, ya que el poder de la confesión hará que la contradicción pierda su fuerza.

La doble vida es el resultado de las contradicciones internas.

En cierta ocasión un joven vino a visitarme y me dijo:

—Bernardo, tengo que contarle algo pero por favor no se lo diga a nadie, no quiero que se enteren en mi iglesia. Tengo un problema muy grave.

—¿Cuál es?

—Tengo fobias.

—¿Y cuál es el problema?

—Soy líder de jóvenes en mi iglesia.

—Y... ¿cuál es el problema?

El joven no me contestó la última pregunta, como si la respuesta fuese obvia: debía mantener su fachada de "líder perfecto". Alguien le enseñó, como a muchos de nosotros, que los líderes religiosos no tienen debilidades ni problemas, y esta es la creencia tóxica que ha llevado a hombres de fe a ocultarse detrás de máscaras y mentiras.

2. Síntomas de la doble vida

Muchos líderes religiosos hablan de los temas de la vida como si tuvieran todo resuelto, como si los problemas nunca les tocaran la puerta. Entonces, se los ve como seres que están más allá de todo, esa gente nunca podrá ponerse en tus zapatos.

Existen varios perfiles:

- **El que busca impresionar:** buscan impresionar para bien o para mal, como súper ganadores o como víctimas. Son las personas que traen el currículum debajo del brazo, muestran lo bueno que tienen o manipulan con su dolor poniéndose en víctimas. Y sólo para impresionar (señal de que tienen algo oculto).
- **El seductor espiritual:** quienes necesitan demostrar todo el tiempo que son "súper espirituales" tienen una doble vida. No temamos desconfiar de "la súper familia", "el súper líder", "el súper comerciante que hace negocios brillantes", porque toda seducción... ¡es mentira!

- **El evaluador continuo:** son aquellos que viven evaluando a los demás: "Acá hay hipocresía". Debemos tener por seguro que el que ve hipocresía afuera es el más hipócrita, porque *el que ve la paja en el ojo ajeno tiene una viga en el propio*. Es preciso cuidarnos de los que dicen "Acá hay pecado" y viven señalando, juzgando, condenando, porque seguramente lo que critican sea su sombra.

Karina nos cuenta:

Durante doce años aguanté en mi matrimonio violencia verbal, psicológica y física, y mi ex marido me decía que no me podía separar porque Dios no quería el divorcio. Oré hasta que un día en medio de una paliza sentí una voz que me decía "corré", y ya van a hacer seis años de que empecé a vivir.

Una fe sana te enseña que nuestra actitud debe ser acorde a lo que hablamos, a lo que enseñamos.

3. La sombra, el lado oscuro que todos tenemos

Todos tenemos una sombra. La sombra es todo lo malo que se tiene y que no se acepta.

Existen excelentes autores como Jean Monbourquette (*Reconciliarse con la propia sombra*) y Anselm Grün (*Nuestras propias sombras*) que han tratado este tema.

Todo lo que se critica de otra persona es el reflejo de la propia sombra.

Todos tenemos amor y odio en nuestro interior, somos buenas y malas personas, tenemos instintos de ayudar a los demás y somos egoístas al hacerlo.

Todos tenemos en nuestro interior esos opuestos.

Y frente a una sombra, mediante la crítica obsesiva y la persecución al otro lo que el hombre intenta es anular aquello que está reprimido en su interior, aquello que no desea aceptar. Por eso se persigue, por eso se ataca.

Estos hechos se observan muy claramente en una pareja: lo que cada uno critica de su cónyuge es lo que oculta de sí mismo.

Al preguntarnos cómo se genera la sombra podemos observar que algunas de estas sombras naturalmente ya vienen dentro de nuestro carácter y otras las generamos por situaciones vividas, pero más allá de su origen es importante saber que están allí y aprender a convivir con ellas de modo que no opaquen nuestro brillo, es decir, las partes positivas que también tenemos. No debemos permitir a las sombras eclipsar nuestra luz.

Por ejemplo, un hombre que es predominantemente racional e intelectual tiene como opuesto su parte afectiva, porque eso es lo que fue reprimiendo; ser expresivo puede ser hoy su sombra. Su frase preferida suele ser: "No me gusta que me toquen". Le es preciso aceptar y reconocer que tiene una parte sensible.

Una persona que critica a los autoritarios, muy probablemente tiene autoritarismo dentro de sí y ataca ese rasgo cuando lo ve en el otro, pretendiendo que cambie. No acepta que su sombra es la parte mala que tiene reprimida.

Nos cuenta Claudia:

Mi esposo me golpeaba y los líderes de la iglesia me decían que tenía que seguir con él por obediencia a la Palabra de Dios. Así y todo él me obligaba al acto sexual. Yo no soporté y lo dejé, y toda la iglesia por orden de su líder me dio la espalda y nadie podía hospedarme en su casa porque decían que tenía que volver con él a pesar de que me golpeara. Yo en ese entonces tenía a mi beba de cuatro meses y me quedé sola, sin ayuda de nadie cristiano... ¡Ah, y si alguno de la iglesia me hablaba o ayudaba podía ser disciplinado!

Paradójicamente, es posible detectar cuál es la propia sombra observando qué es lo que nos disgusta de los demás. Porque la sombra es aquel aspecto negativo que todos tenemos y que no aceptamos en nosotros, pero si lo vemos y criticamos en los otros.

Un buen ejercicio podría ser examinar cuáles son las frases que se repiten con mayor frecuencia: *No soporto la hipocresía, no me gusta la violencia, odio que me mientan...*

Es preciso aceptar la propia sombra, porque de lo contrario, mientras la neguemos, nos perseguirá.

Es interesante observar que también hay partes buenas ocultas detrás de las sombras. Por ejemplo, una pelea familiar es una situación que parece alumbrar nuestras partes malas y ponernos en evidencia; sin embargo al reconocerlas podremos reconciliarnos con nuestros seres queridos y sacar lo mejor de nosotros.

Detrás de la sombra de los miedos, la misma sombra oculta el valor, porque así como se reprimió lo malo también se aplacó lo bueno.

Reconocer es ver la luz que iluminará
a las sombras, elegir qué hacer con ellas
es el paso siguiente.

Comenta Alejandra:

Con mi esposo vimos al líder religioso viajar con su amante a una conferencia. Dejaba a su esposa en casa, cuidando a los hijos; no le permitía arreglarse ni se podía vestir bien.

4. ¡Libres para ser como somos!

Fuimos creados para aprender. Los problemas estarán en nuestra vida hasta que aprendamos de ellos. Nos fueron asignados para aprender, para dejar una versión mejorada para las próximas generaciones. Las crisis son maravillosas, porque nos hacen re-priorizar la vida. Cuando llega la crisis descubrimos qué era lo que nos frenaba y qué es lo que no necesitamos para vivir. Hay un montón de cosas que pensábamos que eran importantes pero no lo son, y sacándolas del camino podremos vivir mejor.

*La verdad triunfa por sí misma, la mentira
necesita siempre complicidad.*

Epicteto de Frigia

Vos también podés dejar esa sombra que te opaca, que te quita brillo, que

te aprisiona y no te permite ser el protagonista de tu vida, que no te deja disfrutar de ella. Podés cuestionarla, enfrentarla y ganarle.

Por eso, y para lograrlo, **en primer lugar preguntate:** *¿por qué ocultarte?, ¿a qué o a quién le temés?, ¿hasta cuándo podrás sostener la mentira?, lo que estás ocultando, ¿realmente te hace feliz o te genera mayor sufrimiento?* Si sufrís en silencio no permitirás que tu integridad salga a luz y no podrás tomar tu felicidad.

La vergüenza de confesar el primer error hace cometer muchos otros.

Jean de la Fontaine

En segundo lugar, confesá: confesar nos libera, la verdad nos hace libres. No hay nada que se encuentre más lejos de la salida que el ocultamiento. Una contradicción normal se agrava cuando no se confiesa por querer cuidar la imagen. La persona vive oculta, negando sus aspectos negativos porque tiene miedo al rechazo. Cree que si confiesa su debilidad lo rechazarán, y la imagen que muestra es para agradar a los otros.

En tercer lugar, buscá un mentor: si la lucha permanece, buscá ayuda. Nunca te apartes de la iglesia por algo oculto, sólo confesá, y ese costado oculto perderá su poder interior. *Dios nunca te rechazará por tu pecado o lucha.*

En cuarto lugar, recordá: Dios siempre da segundas oportunidades.

Después de todo, reconocer un error nos permite comenzar a ponernos en el lugar del otro y saber que cualquiera puede equivocarse. Y, de este modo, dejar de juzgar tan severamente a quienes lo hacen.

Nuestra adhesión a un jefe natural no es una pérdida de libertad, es el reconocimiento de que nuestras ideas tienen un ejecutor y un intérprete.

Jorge Santayana

Sé íntegro, igual en todos lados... Integridad viene del latín "*integritas*": de una sola piedra, de una sola roca, de una forma.

Sé vos mismo siempre, crecé, mejorá continuamente, disfrutá de la vida, y estoy seguro de que una vez que sientas que ninguna sombra te persigue, podrás decir plenamente que estás aprendiendo a ser feliz, que tus oídos ya no dan lugar ni a la mentira ni a esa toxicidad que sólo te encarcela y te limita.

Aprender sin pensar es inútil. Pensar sin aprender, peligroso.

Confucio

En resumen...

...Una fe sana te hace salir del estancamiento mental y espiritual para aprender a vivir en libertad.

...Una fe sabia conoce que en lo que más pensás y lo que más hablas es lo que crecerá en tu vida.

...Una fe sana habla fe, por ende habla "resultados extraordinarios".

CAPÍTULO 3

El sufrimiento te redime

1. Estás sufriendo, qué bueno... ¡Estás más cerca del cielo!

La religión esta en el corazón, no en las rodillas.

Douglas Williams Jerrold

Alguna vez te preguntaste: ¿para qué le sirve a Dios nuestro sufrimiento? Estoy seguro de que para nada, Él no lo necesita. Sin embargo, históricamente la religión ha hecho demasiado hincapié en la necesidad del sacrificio y el sufrimiento, gestando allí una fe tóxica.

Religión y sufrimiento... ¡qué tema! Durante siglos parte del cristianismo enseñó que el buen cristiano "pasaría por dolor y sufrimiento" y que ese sufrimiento constituía un pasaporte para llegar al cielo y para ser mejor cristiano en la Tierra. ¡Mentira!

Hagamos un poco de historia... El cristianismo nació bajo la

persecución. Durante los primeros siglos los apóstoles y sus adeptos eran perseguidos, prendidos fuego y muertos a filo de espada. Muchos de ellos no sólo no negaban su fe sino que estaban más motivados a expandirla y multiplicarla.

En esos primeros siglos, ¿no había templos! Se reunían en casas, en cuevas, en tumbas, en lugares secretos, dado que si eran descubiertos podían morir.

Gran parte de los escritos del Nuevo Testamento, cuando hablan de "tribulación", de "prueba", de "persecución", están hablando justamente de eso, de muerte.

Por eso, en las cartas del Nuevo Testamento se los animaba a no negar su fe, a seguir adelante sabiendo que Dios estaba con ellos. En esa época el dolor y la persecución eran inevitables.

Hacia el siglo III aproximadamente el cristianismo se hace religión oficial, poniendo así fin a la persecución. En esta nueva etapa, los cristianos antes perseguidos gozan de muchos privilegios: el mayor de ellos, poder celebrar y hablar de su fe sin peligro de muerte.

Siendo libres surge la creación de los primeros templos y la religión comienza a organizarse cada vez más.

Ya no había persecución, pero en su "ADN espiritual", en sus mentes, seguía el dolor y el silencio, la tristeza de las reuniones y el hablar bajo. Aun cuando ya no existía el peligro físico sus mentes quedaron fijas en la enseñanza de la teología del dolor y del sufrimiento. Años de ver muertes y traumas quedaron prendidos en sus retinas.

Podemos decir que hoy, siglos después, el “amor al sufrimiento” como parte de ser un buen religioso siguió su marcha, a eso lo llamamos una fe tóxica, a esa fe que nos hace amar el sufrimiento, pensando que si no sufrimos no somos merecedores de nada, creyendo que para ganar primero hay que saber sufrir.

La religión debería servir más para dar ánimos a los buenos que para aterrorizar a los malos.

Arturo Graf

2. La calidad de nuestras creencias es la calidad de nuestra vida espiritual

La calidad siempre es el resultado de un esfuerzo de la inteligencia.

John Ruskin

Cada vez que sufrís, es porque hay una idea errónea en tu sistema de creencias, y esa idea equivocada te hace daño.

Es por eso que tenés que desterrar las ideas equivocadas que creés que son verdaderas y cambiarlas por la verdad.

Cuando tu vida esté rodeada por la verdad, la paz llegará a nuestra vida y será uno de los bienes más valiosos.

Por eso, es preciso conocer cómo opera el sistema de creencias erróneas en nuestra vida.

En tanto que haya alguien que crea en una idea, la idea vive.

José Ortega y Gasset

Todos los seres humanos guardamos convicciones, pensamientos e ideas en nuestro interior y, nos demos cuenta o no, actuamos en base a ellas. Tenemos ideas que nos transmitieron nuestros padres, la cultura, la religión y aún nosotros mismos.

Creencias que consideramos verdaderas pero que pueden llegar a ser falsas. Por eso debemos mirar en nuestro interior para descubrir cuáles son esas creencias erróneas que tenemos en nuestra mente.

Y para nuestra sorpresa, descubriremos que la mayoría de las veces no somos conscientes de las mentiras que creemos. Se nos dijeron tantas cosas que creemos que todo lo que pensamos es verdadero.

Por eso es bueno cuestionar de vez en cuando nuestras creencias, para volver a elegir, no entre lo bueno y lo malo, sino entre lo bueno y lo mejor.

Como fuerza social, un individuo con una idea vale por noventa y nueve con un solo interés.

John Stuart Mill

Y para arrancarte la creencia falsa que tenías como verdadera necesitas sabiduría, y entendimiento para reconocer cuándo hay una fe tóxica operando en tu sistema de pensamiento.

La fe tóxica primero entra en la realidad externa, luego en la mente, después en la conducta, para terminar convirtiéndose en un estilo de vida.

Veamos cuáles son algunas de estas ideas tóxicas que hemos asimilado como verdaderas...

- **Sacrificio - Sacrificio - Sacrificio.**

La fe tóxica te pide y aún te exige sacrificios. Ella afirma que sin sacrificio no hay nada. El sacrificio en pocas palabras es resignar nuestra felicidad en pos de la felicidad de otros. Y esto es falso.

Si no nos respetamos y amamos primero a nosotros mismos, no lo podremos hacer con otros. Una cosa es tener compasión y dar, pero en nuestra forma de vivir no podemos poner al otro en primer lugar, por lo que no "debemos" sacrificarnos por nadie.

La mejor manera de transmitir felicidad a quienes nos rodean es siendo felices nosotros primero, para luego compartir de esa alegría.

- **El sacrificio es frustrante.**

Sucede que cuando nos sacrificamos por alguien esperamos gratitud de parte de la otra persona. Pero si no recibimos la respuesta por la cual tanto nos sacrificamos, el sacrificio se convierte en amargura.

En otras palabras, el sacrificio no sirve; no solamente porque nos amarga, sino porque le transmite culpa a la otra persona, ya que la persona que fue beneficiada por el sacrificio "se siente culpable".

*Ayuda a tus semejantes a levantar su carga,
pero no te consideres obligado a llevársela.*

Pitágoras de Samos

El sacrificio junto con la culpa es una manera de retener a otros y siempre trae autocondenación.

- **Sacrificio no es esfuerzo.**

Existe una diferencia entre estas dos palabras y es que el *esfuerzo* nunca te hace sentir culpa, nunca va generarte deudas, y nunca te va a pasar factura. Siempre podemos esforzarnos un poco más. Y tus fuerzas atraerán más fuerzas. Es importante que liberes el potencial de lograr cosas que aún no lograste, de hacer lo que aún no has hecho.

*Haz lo necesario para lograr tu más ardiente
deseo, y acabarás lográndolo.*

Ludwig van Beethoven

La Biblia cuenta que Dios le dijo a uno de sus hombres, Josué: "Esfuérzate y sé valiente". En otras palabras, esta frase dice: "*Hacé las cosas por esfuerzo y no por sacrificio*". La gente inestable es la que vive sacrificándose por todo.

- **Esforzarse es sembrar fuerzas.**

Necesitamos soltar la fuerza de nuestro interior, y podemos hacerlo con nuestra confesión: *"Yo no me muevo por sacrificio sino por la ley de la siembra y la cosecha. Siembro fuerzas en todo lo que hago y cosecharé nuevas y más fuerzas"*.

Sembrar fuerzas es ponerle ganas a lo que hacés, es hacerlo con pasión. De esta forma evitarás mucho dolor innecesario en tu vida.

Sólo hay una fuerza matriz: el deseo.

Aristóteles

Es hora de llevarlo a la práctica. Preguntate cómo vas a enfrentar tu próximo desafío... *¿Con esfuerzo o con sacrificio?* Todo va a depender de la forma en que enfrentes las circunstancias que te toquen pasar.

3. El arte de sufrir inútilmente

La gran mayoría de nuestros sufrimientos son inútiles. El 95% de los sufrimientos son inútiles. Hay gente que sufre por todo y por todos.

- **Sufro inútilmente cuando me preocupo por otro más de lo que el otro se preocupa.**

Cuando te preocupás te estás enlazando más que la persona que tiene el

supuesto problema. Por ejemplo, te cuentan algo que pasó, una injusticia, te preocupás y querés hacer algo por esa persona, pero ella no hace nada.

Suele suceder con las personas que le pasan a uno el problema. Te dicen: "Acá está mi dolor". Y entonces uno, que está acostumbrado a sufrir por todo, sueña con el problema, piensa todo el día en cómo puede ayudar y se siente con el deber de ayudar. Sin embargo, a la persona no le interesa, sólo quiere que te hagas cargo. Cuando remás más de lo que el otro rema, gastás lágrimas y oraciones inútilmente y ves que el otro no se está preocupando, sufrís en vano. Nunca te preocupes más de lo que el otro se preocupa.

- **Cuando sufro por lo que le sucede a los demás.**

Hay gente que enciende la televisión y llora, mira el noticiero y llora, la novela y llora.

**El que sufre no necesita de tu sufrimiento,
necesita de tu fe.**

No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo.

León Tolstoi

No necesitan que sufras con ellos, necesitan tu compasión, tu presencia, tu oído, una palabra de sabiduría, porque si los dos sufren no podrás ayudar, pero si te alejás del sufrimiento, entonces podrás ayudar a los demás.

Es inútil sufrir con el otro, porque tal vez el otro necesita tu fortaleza, tu fe, tu oído o tu sabiduría.

• **Cuando me autoflagelo por mis errores.**

El autorreproche es un hábito que viene en forma reiterada a nuestra mente cada vez que hacemos algo mal: "¡Qué tonto! ¿Qué hice?", "¿Cómo pude hacer eso?". Sin embargo, cuando nos empezamos a torturar por el pecado que cometimos, o por el error, estamos sufriendo inútilmente.

Si cometiste un error aceptalo y no te detengas. Aprendamos del error, olvidemos los detalles y sigamos adelante. ¡No te tortures más!

¿Criaste mal a tus hijos? ¿Te equivocaste con esa pareja que te robó todo?

No te tortures, perdónate a vos mismo, no sufras inútilmente, de los errores se aprende.

Te invito a leer este relato anónimo:

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba de los extremos de un palo y llevaba encima de sus hombros.

Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua. Soportaba todo el largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón; pero cuando llegaba la vasija rota sólo tenía la mitad del agua.

Esto fue así diariamente durante años. Desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para lo que había sido creada, pero la vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años la tinaja que perdía le habló al aguador diciéndole así: "Estoy

avergonzada y me quiero disculpar contigo por que debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir”.

El aguador le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa, quiero que te fijes en las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino”.

Así lo hizo la tinaja, y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del camino, pero de todos modos se sintió apenada porque al final sólo quedaba dentro sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces: “¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Sembré semillas de flores a lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado durante dos años. Yo he podido recoger esas flores para decorar el altar de Dios; si no fueras exactamente como eres, con tus defectos, no hubiera sido posible crear esa belleza para Dios”.

• **Sufro inútilmente cuando no hago nada para salir de mi sufrimiento.**

¿Cuántas veces hemos sufrido y no hicimos nada para salir de ese sufrimiento? Decimos: “Me siento sola”, “soy solita...”

Ahora bien: ¿qué estás haciendo para dejar de serlo? ¡**Hacé algo!** Si hay algo que te trae dolor, hacé algo para vencerlo, superarlo y aplastarlo, pero no te quedes quieto. Si te sentís infeliz, hacé algo para ser feliz. Si tenés depresión poné los pies en la tierra y pisala con autoridad pero... ¡hacé algo!

Si hay victoria en vencer al enemigo, la hay mayor cuando el hombre se vence a sí mismo.

José de San Martín

• **Sufro inútilmente cuando no le encuentro sentido**

al sufrimiento.

¿Estás sufriendo por algo real, por una dificultad, porque te echaron del trabajo, porque pasó algo inesperado? Tenés que buscarle sentido a ese sufrimiento.

Nos dijeron que cuando tengas dolor no le preguntes a Dios "por qué", sino "para qué". Pero vos podés preguntarle por qué, para encontrarle un sentido a lo que te está pasando. Hay frases que nos han marcado.

Cuenta Estela:

Toda mi vida fui a la iglesia, me decían que yo tenía que sufrir, que esa era la marca de un verdadero cristiano, que las cosas entran con dolor... Yo antes me preguntaba si había vida después de la muerte... ¡Ahora me pregunto si hay vida antes de la muerte!

• **Sufro inútilmente cuando invierto más tiempo del que la situación requiere.**

¿A cuántos nos ha pasado que pensamos una situación más de lo que había que pensarla? Y das vueltas y vueltas, y lo analizás más de la cuenta.

Hoy decí: "¡Basta! Me pasó esta desgracia, voy a llorarla, a pensarla, pero hasta ahí.."

Tiene que haber un momento en que haya un alto. Hay quienes todavía dicen: "A mí me abandonaron de chica", "a mí me maltrataron y no voy a dejar que me vuelva a pasar".

A partir de cierto punto no hay retorno. Ese es el punto que hay que alcanzar.

Franz Kafka

Muchas personas dicen: "Yo no quiero ser espiritual, se sufre mucho"... ¡No! Todos somos seres espirituales, somos mente, espíritu y cuerpo, y el espíritu también debe llenarse de palabras de sabiduría, de amor y de poder para lograr tener un equilibrio en todas las áreas de nuestra vida.

No estás llamado a sufrir. Nuestro Creador quiere, anhela y desea que seamos felices. Las palabras preferidas de Dios son éxito, sueño, fe, abundancia, logros, poder, solidaridad, amor, justicia, paz, gobierno, unidad. Ese es el vocabulario de la fe sana.

Claro que uno sufre cuando perdió a un ser querido, frente a una injusticia, cuando es maltratado, cuando perdió un trabajo o rompió una pareja; ese dolor es normal y universal, todos tenemos que pasarlo. Pero otra cosa es "buscar" el sufrimiento y hacernos sus amantes.

El texto bíblico dice que hay que "negar el yo y morir", pero morir a la pobreza, a la enfermedad, a lo negativo... ¡no a lo bueno!

"Negarte a vos mismo". Sí, me niego a ser pobre, me niego a estar solo, me niego a estar derrotado, me niego a estar enfermo, me niego a mí mismo, a lo malo...

¿A quién estás siguiendo? ¿A un Dios débil o a uno fuerte, a un Dios que todo lo puede, que es soberano y hacedor del Universo?

La tradición cristiana, nos enseñó que Jesús era flaco, débil, y pálido.

Jesús era carpintero, vivió treinta años levantando maderas; vivió tres años caminando de un lugar a otro sin agotarse y sin estresarse. Solamente

de Jerusalén a Jericó hizo un camino rocoso, solitario, a 900 metros de altura en un viaje de seis horas. *¿Creeías que un hombre que caminó así era flaco y débil? ¿Cómo pudo soportar los latigazos que le dieron durante horas?*

También nos dijeron que Jesús era pobre, pero no fue así. Cuando nació, los magos le trajeron oro, incienso y mirra. Con ese oro se pagó el viaje a Egipto. Jesús tenía empresarios con él, Pedro era uno de ellos.

Tenía una túnica de un solo hilo —era como tener un buen traje hoy— porque la gente no vestía túnica de un solo hilo, por eso los romanos echaron suertes, porque querían ese vestido. *¿Pensás que el que multiplicó los panes y peces y dio de comer a las multitudes podía caminar en necesidad?*

Jesús tenía su casa, su oficio. Tenía un tesorero, Judas, que le robó por tres años y no quebró.

Pedro y Pablo trabajaban con la misma política de Jesús, gente que los sostenía con dinero. Jesús no fue pobre, sus discípulos tenían dinero.

Jesús no era bruto, sabía cosas del hogar, de dinero, de artesanías, de la vida diaria, del mundo en general, sabía tres idiomas —arameo, hebreo, griego—.

Él crecía en sabiduría divina y era un hombre inteligente. Cuando hablaba no era una persona depresiva ni aburrída, la gente no se movía escuchándolo durante horas.

Por todo esto, no tenemos que sufrir en vano. No vamos al cielo ni recibiremos más coronas por haber sufrido en esta tierra. Dios quiere que gocemos, que disfrutemos y que peleemos por lo que queremos, que le de-

mos batalla a la vida, con la seguridad y la convicción de que Él va delante de nosotros y Él ya venció, y así como Él lo hizo, lo haremos nosotros también.

De esta fe sana debemos alimentarnos. Con esta fe debemos encarar nuestros proyectos, con esta fe debemos comenzar a correr la carrera, sabiendo que tendremos dificultades, tendremos problemas, pero de todos ellos saldremos y en ganancia.

En resumen...

...Una fe sana se permite dar pero también recibir.

...Una fe sana ayuda a otros a llevar su dolor, sus circunstancias, sus momentos difíciles, pero no se considera obligado a cargarlos.

...Una fe sana invierte mejor sus energías porque sale rápidamente del sufrimiento.

CAPÍTULO 4

Perfeccionismo neurótico

1. Sí, está bien... pero podrías haberlo hecho mejor

¡Dios no soporta tus errores! ¡Tenés que ser perfecto, santo e intachable!

Así es como las personas que profesan una fe tóxica ponen sobre tu vida una exigencia neurótica en nombre de Dios, una fe que en lugar de traer paz y un deseo de crecer nos llena de metas inalcanzables para mostrarnos como "una basura ante la mirada de Dios". Es decir... **no sos tan bueno**.

Esta fe tóxica es un pensamiento basado en la vergüenza. Es una fe que te dice: "Sí, qué bueno que ayudaste pero... podrías haberlo hecho mejor".

Detenete unos minutos, hagamos este test sobre el perfeccionismo. Contestá sí o no y luego suma los "sí".

1. *¿Soy una persona que piensa que nunca llegará a ser quien debería ser?*
2. *¿Le tengo miedo a los nuevos proyectos?*
3. *¿Me propongo y me fijo objetivos inalcanzables e irreales?*
4. *¿Necesito de la aprobación externa para sentirme feliz?*

5. *¿Soy excesivamente perfeccionista y exigente en todo lo que hago y en todo lo que hacen los demás?*
6. *¿Es la palabra debería mi preferida?*
7. *¿Soy inflexible con mis errores?*
8. *¿Me lleno de culpa cuando no llego al objetivo?*
9. *¿Siento que nunca es suficiente lo que hago para los demás?*
10. *¿Sentía de pequeño que todo lo que hacía era para lograr el cariño de mis padres?*

Más de tres sí significa que sos perfeccionista. Pero la buena noticia es que es posible salir de las garras del perfeccionismo para entrar en la excelencia.

Mucha gente dice: "Soy muy exigente conmigo mismo y con los demás". Esto muestra la existencia de un pensamiento tóxico: creer que ser perfeccionista conduce a la excelencia. ¡Eso es mentira! El perfeccionismo nunca te lleva a la excelencia, porque la exigencia no es el camino a la excelencia. La persona perfeccionista o autoexigida siempre está insatisfecha con lo que hace. Siempre siente que, aunque hizo las cosas bien, podría haberlas hecho mucho mejor.

Los perfeccionistas son personas que se vuelven lentas porque necesitan revisar miles de veces lo que están haciendo. Sienten que aunque lo hacen bien, siempre falta algo para que esté perfecto.

La perfección se logra al fin, no cuando no hay nada que agregar, sino cuando ya no hay nada que obtener.

Son personas críticas consigo mismas y con los demás. El perfeccionismo puede llevar a la depresión y muchos perfeccionistas son depresivos. Son personas que asocian su autoestima con sus logros: *si logran algo entonces se sienten bien, si no lo alcanzan se sienten mal porque su autoestima está asociada a la capacidad de hacer cosas.*

El perfeccionista tiene metas ilógicas. Veamos algunos ejemplos:

- Espera bajar veinte kilos en una semana.
- Una mujer de sesenta quiere tener el cuerpo de cuando tenía quince.
- Se pone un plazo de tiempo que no puede alcanzar y se frustra.
- Es una persona rígida, porque tiene su manera de hacer las cosas... por eso, cuando hay cambios, cuando vienen las cosas distintas, se deprime y no puede avanzar.
- Cree que si se exige va a alcanzar sus metas, y esa es una gran mentira.
- El perfeccionista sufre porque no es perfecto.

Dice Ester:

Mi sobrino de 16 años se suicidó y cuando el líder de la iglesia a la cual asistía en ese tiempo fue a "consolarme" me dijo: "¿Qué estabas haciendo cuando él hizo lo que hizo?". No saben el sentimiento de culpa que me generó, sólo le preguntaba a Dios si me había advertido para orar y no lo había escuchado o me había quedado dormida, porque eso ocurrió de madrugada.

2. El perfeccionismo y la fe tóxica

El perfeccionista tóxico tiene por principio *"querer es poder"*. *"Si querés, podés"*, *"lo vas a lograr"*: lo que se llama el voluntarismo. Cree que si uno activa la voluntad lo va a lograr, y eso es mentira.

También está presente el perfeccionismo cuando alguien logra superar o mejorar una conducta en su vida y de allí en más se dedica a criticar a quienes aún no han cambiado. Por ejemplo, el que deja de fumar y no puede entender cómo otros fuman, y entonces comienza con su discurso como si todo fuese simple, fácil de alcanzar: "Tenés que tener más fe... tenés que dejar de...". Lo mismo con la típica persona que baja de peso y una vez que adelgazó ve a todo el mundo con exceso de peso y se dedica a juzgar a los demás....

El tema es poder cambiar el perfeccionismo por la excelencia... Tenemos que saber que el perfeccionismo y la exigencia no nos llevan a la excelencia. Como dice Alice Domar en su libro *Nadie es perfecto*, tenemos que saltar del perfeccionismo a la excelencia. La excelencia sumando logros. Se trata de comprender que a la cima se llega de un paso a la vez, sin ponernos metas inalcanzables.

La excelencia no es un lugar sino un camino por el cual vamos andando y alcanzando diferentes sueños. Quien vive en excelencia nunca dejará de aprender, de buscar, de investigar, de reconocer y de cambiar, porque permanecer aprendiendo es parte de la sabiduría de la excelencia.

Excelencia es constancia; permanecé firme
y no abandones cuando algo sale mal;
excelencia es, muchas veces,
volver a empezar.

3. El perfeccionismo neurótico

Hay gente con problemas, y gente problemática. Problemas tenemos todos, pero hay gente que es problemática. **La persona problemática es una persona neurótica.**

*El hombre se descubre cuando se mide con un
obstáculo.*

Antoine de Saint-Exupéry

Neurótica es una persona que genera conflictos donde no los hay. Hagamos este test y veamos si nosotros también tenemos o no algo de neurótico...

Test para saber si somos neuróticos:

1. *¿Sos una persona irritable?*
2. *¿Sos una persona demasiado crítica de todo y de todos?*
3. *¿Sos inseguro y te cuesta confiar?*
4. *¿Querés todo para ayer?*
5. *¿Creés que todos están pendientes de lo que te sucede?*

6. ¿Te gusta hablar mal de otros?
7. ¿Hacés un drama por todo lo que sucede y te ahogás en un vaso de agua?
8. ¿Vivís enojado con todo?
9. ¿Tenés problemas con el orden?
10. ¿Sos exageradamente organizado, ordenado y detallista?
11. ¿Hacés cosas teniendo en cuenta que no tienen sentido?
12. ¿Reaccionás ante una negativa abruptamente?

Resultado: sumar los "sí". Quienes cosecharon más de cinco respuestas positivas, tienen pensamientos neuróticos.

¿Qué hace entonces una persona neurótica?

1. Complica lo simple.

Un hecho sencillo lo exagera; para una cosa sencilla que podría resolver en unos minutos, se toma semanas; un saludo que no les dieron, un llamado que no recibieron, algo que les molestó, y arman la Tercera Guerra Mundial. *Son personas que complican todo y hacen de lo sencillo algo dificultoso...*

Lo verdadero es siempre sencillo, pero solemos llegar a ello por el camino más complicado.

George Sand

Estas personas hacen de la fe algo complicado. Me he encontrado con gente que tiene obsesión de confesión, viven pidiendo a Dios que perdone sus pecados.

Por ejemplo hay mujeres que están en la casa y se quejan de que están cansadas y que le gustaría que la ayudaran, cuando llega el marido y dice que va a hacer él las cosas, ella replica: "Así no, dame a mí, es así". Ven señales en todos lados, si no viene el colectivo piensan que Dios les está diciendo algo.

De este modo a cualquier pequeñez que les sucede le buscan un sentido espiritual. Y complican lo simple y se vuelven obsesivos: de la limpieza, de la comida, de la ropa. Hacen de algo sencillo, algo complicado.

2. Vive con angustia.

Quiere comprarse algo, se angustia. Se compra un vestido, se angustia; no se lo compra, se angustia. Quieren tener relaciones sexuales, se angustian; tienen relaciones, se angustian; quieren ir al cine, se angustian; van al cine se angustian; hagan lo que hagan viven angustiados.

3. Vive con miedos.

Escucha un ruido y piensa que es una bomba. Va caminando, alguien se dobla el pie, y le dicen: "Te quebraste el hueso, te vas a morir". Les parece que un dolor les trae la muerte. Son exagerados, viven con miedo, y cada cosa que pasa la asocian con algo espiritual: "Mi hijo se lastimó porque no fui fiel a Dios"; "mi marido perdió el trabajo porque no estuve ayunando por él". Creen que todo lo que pasa tiene que ver con ellos, viven con miedos, todo es preocupante.

4. Donde va lleva conflictos.

El neurótico donde va trae problemas: va a una iglesia, trae problemas; se pone de novio, trae problemas; va al trabajo, y arma problemas; con la familia, arma problemas.

5. Nada le viene bien.

El neurótico vive enojado, se enoja por cualquier cosa; es egoísta, cree que los demás fueron puestos en la Tierra para satisfacer sus caprichos. No sabe priorizar, se preocupa por las pequeñeces. Vive angustiándose, preocupado. Es posesivo, controla, compara, cela, y todo porque no sabe amar y lo que quiere es poseer.

6. Busca reconocimiento.

La grandeza de un hombre está en saber reconocer su propia pequeñez.

Blaise Pascal

“Quiero ser líder”, “quiero el cargo”, “quiero que me nombren”... Y que lo reconozcan, que lo feliciten, quiere ser visto, no puede estar sin pasar desapercibido, es esa persona que llega con el curriculum bajo el brazo.

4. Psicología de la hipocresía: los “yo” falsos

Con el “yo falso” repetimos en los demás el trato que tuvieron con

nosotros; si a mí me trataron con violencia, voy a ser violento con los demás; si a vos te dijeron siempre que tengas cuidado, vas a crear un yo miedoso.

Los yo falsos son las máscaras, los roles que asumimos para relacionarnos con el mundo. Les hacemos creer que somos eso que en realidad no somos; y así tapamos nuestro verdadero yo.

Hay yo falsos que están escondidos en uno. No los usamos, pero cuando alguien nos da un poco de poder, esos yo falsos salen a la luz. Hay gente que tiene un yo de haber sido rechazado, guardado, y cuando alguien no lo saluda, sale a la luz.

Muchas veces habrá gente que te maltrate, que te abandone, para así descubrir cuál es el yo falso que está escondido.

Nada parece tan verdadero que no pueda parecer falso.

Michel Eyquem de Montaigne

Cuando a tu yo verdadero lo lastiman, se levantan los yo falsos para protegerlo.

El yo falso proviene del maltrato de las personas, mi yo falso se construyó a causa de las personas. Mi yo verdadero es libre de la gente porque lo construyó Dios. Dios te creó. A tu estima no la levanta el otro, sos libre de la gente y de las cosas. No necesitás nada de nadie. Seguí adelante, porque tu fuente no es la gente, tu fuente es Dios.

¡Dios quiere que seas vos mismo, con aciertos y errores! Tu yo verdadero es un yo que tiene propósito.

El hombre es libre, tiene que ser libre. Su primera virtud, su gran hermosura, su gran amor es la libertad.

Juan Ramón Jiménez

Vivir sin saber para qué es peor que morir. Propósito es aquello para lo que fuiste creado. Tu yo verdadero necesita cumplir la vocación para la que fue creado. Tu propósito es tu pasión, si aún no lo has descubierto, buscá dentro de tu corazón las cosas que te apasionan. Creer que algo es imposible es hacerlo imposible; creer que es posible, es hacerlo posible. Necesitamos ser ignorantes de lo imposible: actuá como si fuera imposible fracasar, desarrollá una capacidad infinita para atravesar las situaciones cuando otro te diga que es imposible, nunca sabrás cuán alto podés volar hasta que abras tus alas y te lances.

Tu yo verdadero es un yo que disfruta.

Los animales no se rien... ¡no seas animal! Disfrutá de la vida, de tu familia, de tu trabajo. Aprendé a reírte, a pasarla bien; nos enseñaron que la seriedad es indicio de santidad, y eso es un yo falso. Hay gente que va a las iglesias para que alimenten sus yo falsos, pero tu yo verdadero necesita alimentarse de fe.

Tu yo verdadero te dará sueños más grandes que los recursos que vos tenés; la mente sueña conforme a los recursos que uno tiene, necesitamos desarrollar más la capacidad de soñar. Porque si lo podés soñar, lo podés lograr.

*Cuanto más alto coloque el hombre su meta,
tanto más crecerá.*

Johann Christoph Friedrich von Schiller

Mirá tu futuro, está fuera de los límites que tenés ahora. Animate a salir de ese mapa ordenadito por el que estás caminando, permitite volar y caminar por donde no estuviste antes.

*Sólo una cosa vuelve un sueño imposible: el
miedo a fracasar.*

Paulo Coelho

El que tiene miedo de hacer, siempre hace muy poco. Si Miguel Ángel hubiese pintado el piso de la Capilla Sixtina en lugar del techo, hoy no existiría, porque la gente al pisar habría desgastado su obra. Cuando Dios te hace soñar algo grande, difícil, es para que la gente lo pueda ver, para que esté arriba y no se desgaste con el paso de los años. Soñá mucho más grande que los recursos que hoy tengas.

**Éxito es ir de fracaso en fracaso sin perder
el entusiasmo.**

Tener una fe sana significa haber identificado tus yo falsos en los distintos tratos con la gente, distinguir las cosas que te molestan y, en lugar de pelear con el otro, preguntarte: ¿por qué me molestó esto?, ¿qué tocó de mi pasado que no está sanado para que yo reaccione así? Y en vez de discutir y pelear con el otro, dale las gracias y decile: "Tu maltrato ha activado algo de mi pasado y ese no es tu yo verdadero".

Llenate de pasión y de entusiasmo para lograr tu propósito. Una persona que se mueve por su yo verdadero es una persona apasionada, porque ya no depende de la gente.

En invierno hay algunos que se mueren de frío y otros... que salen a esquiar.

En resumen...

...Una fe sana deja de lado el perfeccionismo y la autoexigencia para recibir las cosas buenas que la vida ofrece.

...Una fe sana es simple y sencilla... "Cree solamente".

...Una fe sana no tiene doble discurso y es la base de una persona auténtica.

CAPÍTULO 5

Pensamiento mágico: “un Dios mozo”

1. No vayas al médico ni tomes los remedios

Inmadurez, comodidad, pensamiento mágico, esperar que todo lo haga Dios o que “venga de arriba” son algunas de las actitudes provenientes de una fe tóxica. Las personalidades infantiles son aquellas que no se hacen cargo de su propia vida, asumen un rol pasivo y “por suerte” encuentran las excusas perfectas o alguien a quién echarle la culpa.

El pensamiento mágico aparece cuando la fe, en lugar de liberar nuestro potencial y fuerzas para pelear, crecer y luchar por lo nuestro, nos hace adoptar una posición pasiva. Una cosa es creer que el Creador nos ayuda, nos acompaña, nos bendice y nos da milagros cuando ya no podemos hacer nada más, y otra muy distinta es cuando yo no hago nada, “total... Dios se encarga”.

Frases como “Que sea lo que Dios quiera”, “Suerte”, “Estamos en sus manos” o “Que Dios nos ayude” pueden sonar muy espirituales, pero pueden estar ligadas también a la comodidad.

Una fe tóxica te dice que no acciones, que esperes que todo lo haga Dios,

que los ángeles vendrán y harán todo por vos. Mientras que una fe sana sabe que aquello que está en nuestras manos hacer, debemos hacerlo.

Escuché a un gran amigo decir una vez, que "Dios ya no abre más el Mar Rojo, porque ahora hay puentes". Y es verdad, Dios no hará lo que yo sí puedo hacer y llevar a cabo.

Algunas actitudes tóxicas son, por ejemplo, las que cuenta tristemente Roberto:

Comencé a ir a una iglesia en la que me enseñaron que no debía ir al médico porque eso era falta de fe, y que yo no tenía la fe suficiente, etc. Por esas palabras me deje estar y no sólo Dios no me sanó, sino que casi me muero. Aprendí la lección y me salí de esa iglesia.

Una fe tóxica enseña que la ciencia médica está en contra de la fe. Y aunque parezca una locura, todavía esto lo enseñan muchos grupos religiosos. Dicen: no a la ciencia, no estudiar cual o tal carrera, y asumir así frente a la vida una posición de adormecimiento, de ocio. Frente a las injusticias enseñan a decir: "Dios sabe todo".

Una fe sana sabe que todas las ciencias son reveladas por Dios y también reconoce la capacidad del hombre, como imagen de Dios, para lograr a través del desarrollo el avance y el mejoramiento de todas ellas. La ciencia debe estar a disposición del hombre, tiene que servir para darnos una mejor calidad de vida. ¡Gracias a Dios por los médicos y por la medicina!

2. Por favor mozo, tráigame un trabajo

Dice Juliana:

Me enseñaron a tener una fe positiva. Si yo creía, Dios lo iba a hacer sin que yo tuviera que intervenir en nada. Dios me daría un trabajo, un novio... Todo lo que necesitaba. Al pasar los años me quedé frustrada de por qué Dios no lo hacía, hasta que escuché a un líder que me dijo: "Dios se mueve con los que se mueven".

Existen personas que poseen una actitud infantil hacia la fe y tratan a Dios como si fuese su "mozo": ¡servime esto, dame esto otro y dámelo ya! Estas actitudes forman parte de una fe tóxica, pero sin embargo la pregunta que debemos formularnos es: ¿por qué lo hacemos?

Muchos de los problemas que tenemos no son del ambiente ni de la gente sino de nosotros mismos. Somos nuestro peor enemigo, el obstáculo más grande, y debemos tratar esas áreas de inmadurez para crecer y alcanzar los sueños.

Todos tenemos áreas de inmadurez en las cuales debemos mejorar. Hay personas que son impulsivas, depresivas, solitarias, obsesivas, iracundas, manipuladoras, mentirosas, ciclotímicas... todos alguna vez hemos cometido errores, es decir "metimos la pata".

Sin embargo, lo importante no es quedarse a vivir en el error y autocastigarse, autoflagelarse y decir "por mi culpa, por mi culpa", sino revertir el error y madurar. Muchas veces las personas y las situaciones difíciles nos ayudarán a madurar. **Madurar no es ni más ni menos que progre-**

sar, superarse, aprender de los errores. No es conveniente esperar a que lleguen problemas, pero muchas veces acelerarán el proceso si lo hacen antes de que maduremos. Madura es la persona que tiene la capacidad de que aunque la ofendan, la insulten, le griten, la maltraten, etc., no se desanima ni se ve afectada.

Analicemos algunas de las cosas más frecuentes por las cuales solemos ofendernos...

- **Las palabras de la gente.** Cuando las palabras no te ofendan — especialmente de los que te aman y de los que amás— ni te afecten, habrás pasado a un cierto grado de madurez y calificarás para pasar al próximo nivel.
- **Pensar distinto.** Los matrimonios se pelean porque piensan distinto; hay gente que se ofende por las diferencias de pensamiento. ¿Cuál es el problema de pensar distinto? Que tus hijos piensen distinto, que tu marido no piense igual, que tu amiga piense diferente a vos... ¿Cuál es el problema con que tu marido te diga verde y vos digas blanco? El problema es que nos ofendemos porque queremos que el otro sea a nuestra imagen y semejanza. ¿Pensás distinto? No hay problema. No pelees con tu familia por pensar distinto.
- **La personalidad de los demás.** "No me gusta, me molesta cómo es." ¿Cuál es el problema con que sea así? Si te molesta, dejala como es, distinta a vos. No trates de hacer al otro a tu parecer, dejalo ser como es.

- **Cuando el otro no satisface mis expectativas.** "Tendrias que haberme llamado." "Tendrias que haberme traído el regalito de Navidad." "No estuviste cuando se murió un familiar." "Vos tendrias..." "Vos deberias..." "Yo en tu lugar hubiese hecho esto, pero no lo hiciste".

Cuando ya nada ni nadie te ofenda habrás pasado a otro nivel y vas a alcanzar el sueño grande que Dios te dio. Nada puede afectar tu corazón.

Madurez es la habilidad para que el éxito y el talento de los demás no me afecten. No es solamente que la ofensa no te afecte, sino tampoco el éxito, porque hay personas a las que sí las ofende el éxito de los demás.

Por ejemplo: iglesias en las que los líderes son pocos porque el líder mayor tiene miedo de que le hagan sombra, le molesta el éxito de los demás. Hay gente que no quiere verte crecido, esa es la gente que no te tiene que afectar, de la cual te tenés que alejar. **El éxito del otro tiene que ser tu propia bendición.**

Cada vez que alguien tiene una bendición es la señal de que Dios también te va a bendecir a vos; no es que robó tu bendición, porque nadie puede robártela a menos que vos la pierdas.

Madurez es tener sabiduría para que cuando lleguen los resultados sean buenos o los malos sepamos cómo reaccionar. Para madurar necesitamos salir de nuestro metro cuadrado y experimentar. *Cuando al aguilucho le llega el momento de volar su madre lo empuja del nido para que madure y vuele.*

Debemos saber que cuando no maduramos no perjudicamos a nadie más que a nosotros mismos.

Muchos jóvenes, cuando se enojan, tienen como primera reacción arranques del tipo: "Ahora no voy a estudiar más". Lo que la inmadurez de la edad no les deja ver es que los únicos perjudicados serán ellos.

Este mismo ejemplo podemos trasladarlo a ciertas actitudes que nosotros los adultos también tomamos. Por eso, es una meta el desterrar de nuestra mente todos los conceptos tóxicos que hemos incorporado, y comenzar a madurar con lo que sí nos sirve.

La madurez no es **automática**, no es de un día para otro, no es que me acuesto hoy y mañana ya estoy maduro; es un proceso, un tratamiento. Cada día tenés que levantarte y decir: "Hoy tomo la decisión de crecer, de madurar un poco más, voy a pagar el precio de crecer".

¿A quién no le gustaría tener la madurez de hoy y ser veinte años más joven? Porque con la madurez de hoy no volverías a hacer lo que hiciste. Hoy decís: "Ni loco haría ese negocio".

Cada día tenés que tomar la decisión, por eso tenés que tener un espíritu enseñable, abierto. La Biblia dice: "*Sed perfectos, maduros, completos, entrenados*". Dios no quiere que estemos cómodos, sino que seamos maduros, y madurez es nuestro destino para que nos vaya bien.

La meta de Dios para tu vida no es llevarte a la comodidad sino a la madurez. Hoy podés decirte a vos mismo:

- *Puedo aprender un poco más.*
- *Yo puedo ser mejor mamá.*
- *Puedo ser mejor mujer.*
- *Ser mejor comerciante.*
- *Ser mejor empresaria.*
- *Puedo salir un poco más de mi depresión.*
- *Puedo tener mejores pensamientos.*
- *Puedo sentirme mejor conmigo mismo.*

Si estás satisfecho con vos mismo nunca vas a madurar, pero si decís "estoy contento donde estoy pero insatisfecho", "estoy contento con lo que tengo pero no estoy satisfecho, quiero más, aprender más, crecer más, cambiar un poco más", entonces vas a calificar para las grandes bendiciones que tiene la gente que madura.

La gente madura piensa como lo hacen los campeones. Luego de ese divorcio difícil que pasaste, de ese hijo que te rechazó, de esa dificultad económica, de la familia que no te comprende, de esa iglesia de la que te echaron, de esa persona que no te supo dar amor... Luego de todo, después de que pasás la prueba, crecés y podés decir: *"Aprendí, descubrí, comprobé y estaré fuerte para la próxima batalla"*.

Hay una autoridad que ganás por cada batalla que pasás, son medallas que acumulamos por las batallas ganadas. David frente a Goliat recordó: "Si vencí al oso, tuve autoridad sobre el oso; y si vencí al león, tuve autoridad sobre el león".

Si tuve autoridad sobre cada una de las circunstancias en las que gané

ayer, tengo autoridad para ganar y conquistar todo lo que estoy esperando hoy. Y si tu sueño tarda en llegar, esa demora no te vence, te conduce a la cima.

En resumen...

...Una fe sana sabe que cada experiencia te va a dejar algo en la vida.

...Una fe sana te da fuerzas para levantarte frente a los problemas y actuar.

...Una fe sana se hace cargo con madurez de los errores y también disfruta de sus logros, porque conoce el placer de alcanzarlos.

CAPÍTULO 6

Estima y abuso espiritual

1. Verdugo de mí mismo: presiones internas

Una de las palabras elegidas por la fe tóxica es "debería". El tóxico estará esperando que te equivoques para señalar con su dedo tus errores y decirte todo el tiempo: *deberías...* "Debiste haber hecho esto o aquello..."

Y cada vez que yo acepto esos deberías, me estaré autocastigando. Cada vez que me veo como una víctima me convierto en una persona tirana de mí mismo. Haciéndome cargo de estos "deberías"...

Nuestra mente puede morir aunque sigamos vivos. El cerebro se envenena con pensamientos equivocados:

- *¿Debería hacer lo que me dicen los demás?*
- *¿Debería ayudar a todos los que me rodean?*
- *¿Debería escuchar los problemas de todo el mundo?*
- *¿Debería hacer feliz a los demás?*
- *¿Debería ser siempre feliz?*
- *¿Debería atender a mi pareja?*

Todas las respuestas son: "¡¡no!!".

La palabra "debería" te hace verdugo de vos mismo, hace que tu dictador interno resucite y te conviertas en una persona rígida, inflexible. Cuando una persona no puede cumplir con los "debería" siente culpa y comienza a castigarse, al mismo tiempo que sus sueños y sus metas quedan a mitad de camino, llega a un punto en el cual la persona no puede manejar más presiones. Frente a tanta acusación y tanta exigencia, prefiere quedarse inerte.

*Nada cambia hasta que no cambian mi mente
y mi interior.*

Cuando alguien te pide algo y tu voz interna te dice "deberías llevárselo..." en los siguientes minutos te sentirás presionado.

Sin embargo, también debemos prestarle atención a lo que nosotros les demandamos a los demás: *¡Los demás tampoco deberían!* Nosotros no podemos imponerle nuestra voluntad a nadie. **Cuando sos libre de tus deberías, hacés libre a los demás de vos.** Cambiamos la palabra "debería" por "preferiría", "me gustaría"...

Comenzá a crear pensamientos de libertad... Cambiá la visión, no veas las situaciones con presión, velas como desafíos, liberate de los mandatos tóxicos.

2. El automaltrato

Cada vez más escuchamos y vemos el aumento de la violencia en todos los medios de comunicación. Vemos violencia de todo tipo, pero pocas veces se habla de la violencia ejercida contra uno mismo. El automaltrato es la continuación de la violencia que otros ejercieron contra uno.

Hay personas que se lastiman, se rebajan, se muerden, se pegan, porque es lo que otros hicieron con ellos. Por eso, no nos alcanza con salir del maltrato que otros ejercen sobre nuestra vida, ya sea físico o verbal, necesitamos salir del automaltrato que ejercemos de muchas distintas maneras contra nosotros mismos.

Las personas que se automaltratan quieren recibir algo bueno pero se sientan en el lugar equivocado; quieren, sí, lo bueno, pero hay una parte de ellas que busca el peligro, busca ser lastimada. Sus mentes están llenas de frases y obligaciones tóxicas que es necesario arrancar.

- **El tóxico te dijo: "No te lo merecés, no es para vos"**. Y como lo creíste sentís que no sos merecedor de la bendición, de lo bueno, pensás que no podés crecer salvo que por medio del sacrificio, salvo que haya dolor. Te dijeron por años que si conseguís las cosas con sufrimiento, entonces sí lo merecés. La fe tóxica no se mueve por el principio del querer sino por el del deber, con imperativos, con exigencias que la persona vive cumpliendo, marcando tarjeta, dando examen: no hace lo que le gusta sino lo que le impusieron.
- **El tóxico te dijo: "Vos no podés"**. Cuando una persona tiene esta frase

en la mente, su autoestima se destruye y entonces camina por la vida idealizando a los demás. El que idealiza pone todo lo bueno en el otro y cuando eso bueno que quiere no llega, descalifica, ataca, arremete. Es por eso que cuando la persona de baja estima se desilusiona dice que el otro "no era tan bueno como pensaba".

- **El tóxico te dijo: "Sé bueno".** "No te enojés", "no expreses tus miedos", "que nadie se entere de que tenés fobias", o "problemas de pareja". "¿Qué, acaso no sos una persona de fe?", "tenés que ser el ejemplo", "tenés que ser bueno", "qué va a pensar la gente...". Estas frases hacen que reprimas todas tus emociones y que sólo pongas "cara de bueno" para los demás, porque "lo que te pasa a vos es lo de menos".
- **El tóxico te dijo: "Sé humilde".** "No expreses tus logros." Terminaste la facultad, te recibiste, pero cuando te felicitan respondés: "No fue nada". La fe tóxica te dice: "Sé humilde", y con esta declaración lo único que están enseñándote es que no reconozcas las cosas buenas que lograste. La fe sana te enseña a decir: "Gracias", y a recibir la aceptación.

Lo que hace falta es someter a las circunstancias, no someterse a ellas.

Quinto Horacio Flaco

- **El tóxico te dice: "Hay que matarse como un burro".** "Si querés lograr algo, tenés que trabajar como en el puerto"; es decir, cargar con todos los problemas del mundo. Algunas mujeres creen que, cuanto más problemas carguen de los que la rodean, mejores personas serán. "Estoy preocupado por mi madre, por mi hijo, por mi marido, por mi abuela..." Mujeres que nunca piden para ellas, siempre es para los demás.

Abraham Lincoln decía: "Si tuviese ocho horas para derribar un árbol, pasaría seis horas afilando el hacha". El que se automaltrata no afila el hacha, no se cuida así mismo, lo único que hace es cargar con todo lo que sucede a su alrededor.

Contraria a una fe tóxica, una fe sana enseña principios que te ayudan a disfrutar cada día más de la vida y a relacionarte sanamente con los otros. Una fe sana te dice:

No hay que cargar nuestros pensamientos con el peso de nuestros zapatos.

André Breton

- 1. Disfrutá de todo.** Todo lo que venga a tus manos: disfrutalo. Disfrutá el estar con tus hijos, trabajar, y cada momento de la vida.
- 2. Mirá lo mejor del otro, puedo soportar lo mejor de él.**
- 3. Juntate con gente de tu misma estima.** Si tenés una estima indestructible te relacionarás con gente de estima indestructible. La estima se atrae, si tenés estima de fe dirás: "Estoy por conquistar una montaña". Y el otro te dirá: "Yo también".

3. Derecho espiritual

Quiero hablarte sobre los derechos espirituales.

Todos los seres humanos tenemos una frontera o un límite; un límite en nuestro cuerpo, en nuestra mente o en nuestro espíritu. Esa frontera es el lí-

mite, nos protege del afuera, y por ende, cuando el límite físico se rompe, sentimos dolor. Cuando este límite se rompe, los otros querrán abusar y manipularnos y si lo permitimos, perderemos lo que logramos.

El derecho es el conjunto de condiciones que permiten a la libertad de cada uno acomodarse a la libertad de todos.

Immanuel Kant

Recuerdo que cuando tenía alrededor de 14 o 15 años fui a la peluquería de un amigo y me hice un corte "muy loco" para el ambiente en el que yo me movía. Entonces mi papá, que era uno de los líderes, me dijo que no podía andar así, me mandó de nuevo a la peluquería y la única forma de arreglar lo que había hecho era raparme la cabeza por completo. Cuando volví a mi casa, mi papá me dijo que hasta que no me creciera el cabello no podía seguir con mi ministerio público (trabajaba en el sonido de la iglesia) así que durante un mes no pude hacer nada. ¡Fui disciplinado!

Juan

Yo usaba el cabello con una trenza, la cual a los líderes no les agradaba y todo el tiempo presionaban para que me la cortara. Realmente me parecía muy tonto lo que me decían. Ante la insistencia les pregunté si había algún versículo bíblico que me prohibiera peinarme así, y me respondieron que no; que lo debía hacer por amor a ellos, a lo cual respondí que yo amo más a Dios que a ellos y que no me la cortaría. Como con eso no pudieron, se metieron con mi forma de vestir, pero yo no creo que usar jeans o zapatillas ofenda a Dios. Él ama lo que hay en nuestro corazón, Dios es amor y el amor es acción.

Paula

¿Cuándo se rompe entonces el límite?

Veamos...

El límite físico se rompe a través del abuso sexual, del maltrato. Si una persona nunca fue amada, acariciada, su límite físico está roto.

Los límites emocionales se rompen cuando somos invadidos. Se rompe cuando una persona decide por nosotros, cuando no tenemos privacidad.

El líder espiritual nos decía con quién debíamos casarnos, si debíamos o no estar con nuestra familia que no compartía nuestra fe y lo que es peor, cuando alguien se iba de la iglesia a otra, la orden directa del líder era que para nosotros esa persona se había muerto. Eso era muy triste, ya que si veíamos a esa persona por la calle, teníamos que ignorarla. Hoy esa iglesia no persiste, solo quedaron los líderes religiosos y algún que otra persona. Hasta las mismas hijas se alejaron de ellos.

Pablo

Cuando una persona se abusa de nosotros espiritualmente, ya sea porque nos dice que no saldremos adelante, que Dios no nos va a bendecir, cuando hay legalismo y culpa, los muros espirituales se rompen.

El exceso es un defecto.

León Bloy

Identifiquemos entonces dos formas en las que la iglesia abusa espiritualmente:

1. Castigan a la gente, les inculcan culpa. Líderes espirituales que sólo hablan negativamente. Hombres y mujeres que pretenden hacerte sentir que no mereces el amor de Dios.
2. Cuando los líderes espirituales prometen cosas que no son posibles, "enlazan" a la gente con estas promesas, con pactos donde ellos son los beneficiados. "Si me das tanto dinero Dios te bendecirá", y automáticamente serás rico.

Las iglesias más tóxicas son las que generan culpa y a la vez prometen cosas que nunca van a cumplir. El castigo y la promesa juntas, el dolor y la culpa, tienden a ligar a la gente en el sistema abusivo religioso, porque probablemente así era cómo se sentían cuando eran niños.

Cuenta Daniel:

En mi iglesia me decían: "Si no diezmas el bruto de su sueldo le está robando a Dios. Si no ofrenda para el nuevo estudio de televisión no va a recibir bendición".

Y agrega Delia:

Un domingo dijeron desde el púlpito: "El que no deje nada para el 0 km del líder se las tendrá que ver con Dios".

Los **outcasts** son la gente que vio lo malo en un lugar, iglesia o institución, y pudo alejarse y buscar un nuevo lugar sano. El problema es cuando se dan

cuenta que están en un lugar abusivo y piensan que no vale la pena irse de allí porque todas las iglesias son iguales y en todos lados se procede y manejan abusivamente.

¿Cómo empieza el abuso espiritual? Con buenas intenciones. La gente quiere ayudar, pero el problema comienza en el momento en que creen que ellos saben todo y que son los únicos que realmente pueden ayudar. El poder y el prestigio empiezan a expulsar a la gente en lugar de acercarla. Personas que en nombre de Dios manipulan, hieren...

Que siempre por señales o razones se suelen descubrir las intenciones.

Alonso de Ercilla y Zúñiga

¿Cuáles son las etapas por las que pasan los abusados espiritualmente?

- Se sienten bien, amados, felices de ser parte.
- Cuando comienza la desilusión, los ojos se abren y empiezan a ver cómo son las cosas realmente, comienzan a cuestionar y a preguntarse qué cosas están bien o mal.
- Cuando todo colapsa, se siente un gran vacío y una desilusión al ver que nada de lo vivido sirvió.
- Se alejan de Dios para siempre o comienzan a buscar una relación realmente verdadera con Él.

La gente está saliendo de la religión y está entrando en la espiritualidad.

Es decir, sale de lo "institucional" para pasar a la experiencia. Lo vemos en Europa y gran parte de América Latina.

Tal vez, este cambio se deba a que la religión en sí no le a dado a la gente la fuerza interior, estima, fe,

valores y experiencia con el Creador, sino ritos vacíos, aburrimiento y conflictos.

Estoy de acuerdo con W. Hendricks, que dice que la gente no ha perdido la fe en Dios, sino en la iglesia.

Dice G. Barna que la religión ha perdido la espiritualidad, es decir su corazón. Soy de los que creen que las personas están buscando a Dios, están buscando una experiencia espiritual y lo veo cada día hablando con miles de personas que así lo manifiestan.

La iglesia necesita una experiencia espiritual que no divida, que respete al otro, que no agreda, que de significado a la vida, que de paz y no culpa.

La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede.

Aldous Huxley

Por eso, la mejor forma como "iglesia" que tenemos de ayudar a los otros y a nosotros mismos es admitiendo que hay un problema, que somos humanos y que tenemos que tratar de lograr un equilibrio.

• **Antes que nada, tenés que saber que tenés derecho a ser vos mismo.**

Le guste a quien le guste, vos tenés que ser vos, porque si sos otro, no

vos. *Dios te llamó a ser único. Tenés que ser íntegro, de una sola pieza. No tenés que rendirle exámenes a la gente.*

En segundo lugar, **tenés derecho a darte tiempo para crecer y superarte.**

- **Tenés derecho a decir sí y a decir no.** Tenés derecho a usar las palabras más poderosas que Dios nos dio. Tenés derecho a caminar los siguientes metros en tu vida. Amá a todos, pero no trabajes con todos. Tenés el derecho divino de poder elegir con quién te juntás y con quién no. Hay gente que te agredirá sólo porque sos interesante. *Los mediocres atacan a la gente interesante.*

Sólo el hombre íntegro es capaz de confesar sus faltas y de reconocer sus errores.

Benjamin Franklin

- **Tenés derecho a cuidar y a pelear por lo que Dios te dio.** *Cuidá a tu familia, tu trabajo, tu vida.*
- **Tenés derecho a liberar todo tu potencial.** Tenés habilidades y capacidades. Hablá victoria, éxito, triunfo.
- **Tenés derecho a prosperar.** Prosperar no es sólo tener dinero. Prosperar es ser rico de dinero, de salud, de amigos, de fe, de poder; ricos de mentor, ricos de sueños y ricos de fuerzas.

- **Tenés derecho a impartir bendición a tus hijos.** Tenemos derecho como padres, a ver a nuestros hijos siendo gente honesta y alcanzando todo aquello que se propongan.
- **¡Tenés derecho!**

4. Arriesgate

Había un hombre que era contador y hacía treinta años que trabajaba en la misma empresa. Un día, viajando, el hombre que estaba con él, le dijo:

"Seguramente usted ama las matemáticas". Pero el contador le dijo que odiaba su profesión. Entonces el hombre le preguntó cómo fue que trabajó en la misma empresa por el término de treinta años, a lo que el contador respondió: "¡Era lo único seguro en mi vida!".

Todos somos como ese contador, tendemos a no correr riesgos. Cuando éramos chicos, nuestros papás nos decían "tené cuidado", a nadie le dijeron "arriesgate". Los seres humanos tendemos a no correr riesgos porque tenemos miedo a lo desconocido, pero en realidad el miedo a lo desconocido es miedo a perder lo conocido.

El miedo a perder se forma al ilusionarnos con que "tenemos lo que tenemos". Creemos que lo que tenemos lo controlamos, y sin embargo quiero decirte que *nadie tiene comprado nada.*

Acepta los riesgos, toda la vida no es sino una oportunidad.

El hombre que llega más lejos es, generalmente, el que quiere y se atreve.

Dale Carnegie

Cuando nacemos, llegamos a este mundo con las manos cerradas, "no traemos nada", y cuando nos morimos lo hacemos con las manos abiertas dado que no nos llevamos nada.

Tenemos la ilusión de que controlamos la vida, las circunstancias, el dinero, el trabajo, la salud, pero nadie controla absolutamente nada.

No nos gusta correr riesgos porque conocemos a gente que lo hizo y le fue mal, porque hemos escuchado voces tóxicas que nos dijeron:

- *"Yo que vos no hago nada, si así estás bien."*
- *"¿Y si perdés lo que tenés?"*
- *"Mejor malo conocido que bueno por conocer."*
- *"Para qué vas a cambiar, si así está todo bien..."*
- *"¿Para qué querés más? Conformate con lo que tenés, ¿no te alcanza...?"*
- *"¿Para qué vas a ir a la facultad? ¿Cuántos hay que se reciben y no consiguen trabajo?"*
- *"Para qué vas a la iglesia, si allá te lavan la cabeza."*
- *"¿Para qué querés cambiar de trabajo? Acá sabés que para comer todos los días no te va a faltar."*

La fe tóxica no arriesga, la fe tóxica te limita, te achica.

Una fe sana te expande, te dice: "Extendé tus estacas, extendete a la

derecha y a la izquierda, tus bendiciones son ilimitadas, no te conformes, no te encierres, no te paralices, vos podés ir de éxito en éxito, de poder en poder, y si te equivocás, te volvéis a levantar”.

No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo.

León Tolstói

Una fe sana sabe que una persona justa y decidida cae pero vuelve a levantarse. Una fe sana sabe que nunca vas a permanecer caído.

Una fe sana corre riesgos conscientes.

¿Cómo es eso? De la siguiente forma:

Una fe sana corre riesgos habiendo elaborado un **plan A**, un **plan B**, un **plan C**, un **plan D** y un **plan E**. Cuando corre riesgos tiene planes, no se maneja de forma impulsiva. Cuando iniciás un negocio, tenés que tener planes, eso es fe.

Una fe sana corre riesgo cuando verdaderamente ama lo que va a hacer.

Si vas a correr un riesgo más vale que lo corras porque amás eso, de lo contrario ni lo intentes. Cuando amás lo que hacés habrás dejado de trabajar y ya no tendrás horario. **Cuando uno hace lo que ama, ya no trabaja.**

Toda la gente exitosa es gente que hizo lo que amaba. No hay nada peor

que poner la vida en hacer algo que uno no ama; la fuerza más grande que hay sobre la tierra no es ni la fe ni la esperanza, es el amor.

El correr riesgos hará que tu mente esté abierta a recibir lo mejor que está dispuesto para tu vida.

Si yo voy a las Cataratas de Iguazú con un vaso, podré traer tanta agua como capacidad tenga el vaso. Si voy con una botella de un litro, será un litro. Si voy con dos botellas de un litro, tendré dos litros. *Tené en cuenta que tu mente es el envase que limita tu éxito y tu bendición.*

Conquistar sin riesgo es triunfar sin gloria.

Pierre Corneille

5. Sé autoeficaz

Si no hay botín, no pelees. Tu motivación tiene que ser tu botín, porque si no hay recompensa no vale la pena pelear.

Tu motivación tiene que superar el miedo a la lucha. Muchos pelean batallas que no tienen botín, que no tienen sentido; hay gente que se pelea en la calle, por el tránsito, por los autos, con la familia... Pero en estas peleas "no hay botín".

Hasta que no aprendamos a cancelar la descalificación de nuestra familia, de nuestro jefe, la burla de los amigos, no podremos liberar al campeón que tenemos dentro.

Hasta que no aprendas a cancelar todos los "no podés", "no lo vas a lograr", "eso es imposible para vos", no podrás soltar el potencial que está dentro tuyo, no vas a poder reconocer y aprovechar las oportunidades que se te presentan.

Tenés que saber que hay dos momentos en la vida, cuando te llega la gran oportunidad y cuando la vida te está haciendo practicar.

*Aprovecha la oportunidad en todas las cosas;
no hay mérito mayor.*

Píndaro

Si hoy no tenés éxito es porque Dios te está entrenando para que cuando venga la oportunidad, sin aviso previo, logres alcanzarlo. *La práctica te abre la puerta.*

**Recordá: la gente eficaz sabe que las grandes
oportunidades vienen sin aviso.**

- **La gente eficaz antes de pelear se defiende con sus palabras.** Hablá positivo. Siempre la última palabra la tenés que tener vos, cuando alguien te diga que te despide del trabajo respondele que vas a conseguir un trabajo cinco veces mejor. La gente eficaz no se queda atada a la palabra tóxica.

- **La gente eficaz termina lo que empieza.** Si empezás algo, hazlo bien desde el comienzo y no pares hasta terminarlo.
- **La gente eficaz es de inspiración.** Marcan el camino y dejan huellas para que otros pisen.

La persona que ha sabido desprenderse de todos los
preconceptos tóxicos sabe que no es necesario
luchar en todas las batallas, y que sólo tiene
que ganar su batalla.

6. Estima indestructible

Nuestra estima es la causante de nuestras bendiciones y maldiciones.

Todos nos vemos de determinada manera, y según como me vea o sienta, esa será la imagen que llevaré adonde vaya. De modo que si me veo incapaz, esa será la imagen que transmitiré en mi trabajo, a mi familia y en todo lugar. Una persona que tiene baja estima, en general, la esconde poniéndose máscaras.

Por ejemplo:

- Las personas chismosas que, para llamar la atención, siempre necesitan tener una información especial.
- El hipersensible, que se siente agredido, todo le molesta. Por el sentimiento de inferioridad, piensa que los otros se burlan de él, o que lo están descalificando.
- El que tiene aires de superioridad también padece baja estima, es la

persona que quiere enseñar a todo el mundo. El famoso complejo de superioridad no existe, en realidad es una baja seguridad oculta. La persona soberbia, fanfarrona, que cree que lo sabe todo, tiene baja estima.

- La víctima: "nadie me quiere, todo me sale mal".
- El celoso, el controlador que se vuelve golpeador. Hay personas violentas que dicen cinco palabras y a la sexta, ya pega, porque necesitan descalificar al que tienen adelante.

*El hombre cree siempre ser más de lo que es,
y se estima menos de lo que vale.*

Johann Wolfgang Goethe

Y para restaurar la estima, necesitamos fe. ¿Qué tiene que ver la autoestima con la fe? Si tengo mucha fe, tendré mucha estima. De acuerdo a la medida de la fe se contará la estima. Fe grande trae estima grande y estima grande, grandes conquistas. La dimensión de la grandeza de la conquista dependerá del tamaño de la estima: a mayor estima, mayor conquista.

Tu vida sigue tus pensamientos, y de acuerdo a la calidad de tus pensamientos se desplegarán tus creencias; tu vida nunca irá más lejos de lo que vos pensás.

Necesitamos dejar de lado los paradigmas que nos limitan y atrevernos a creer e ir más allá.

Por eso es que día a día nos urge alejarnos de la gente que desea llevarnos

hacia una fe tóxica, que nos quiere hacer creer en un Dios cruel y malvado, que está esperando que nos equivoquemos para castigarnos... ¡Huyamos! Y vaciémonos de todos esos conceptos para poder volvernos a llenarnos de una fe sana.

Una fe sana sabe que:

1. El éxito está dentro de uno.
2. Todo puede ser cambiado para bien.
3. La mentalidad de éxito cambiará el dolor por don.

La gente siempre muestra los éxitos, pero no son los éxitos los que te habilitan a una tarea grande, sino lo que hiciste en la frustración y en las crisis.

Cuando te dijeron que no, ¿cómo actuaste?

Cuando te rechazaron, ¿qué hiciste?

Cuando te maltrataron, ¿cómo te moviste?

Cuando sufriste injusticias, ¿qué hiciste?

No cuentes tus éxitos, porque la gente alcanza cosas grandes por cómo administró sus crisis, sus fracasos y las dificultades.

He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito.

Michael Jordan

Y si en medio de eso supiste mantener tu mentalidad de éxito, estás preparado para ir cada día por mucho más de lo que ya tenés.

En resumen...

...Una fe sana cambiará el "no" por nuevos caminos. Alguien dijo: "Si te dijeron 'no' por un camino, vete hacia donde no hay camino y deja una huella".

...Una fe sana cambia a los enemigos por amigos. Los que me lastiman serán cambiados por amigos que añadan valor a mi vida.

...Una fe sana cambia el miedo por la fe. Miedo es fe en reversa: fe en lo negativo, en lo malo, y funciona porque es fe. Todo lo que es fe funciona.

CAPÍTULO 7

Ritualismo y vacío de sentido

1. Lee este capítulo siete veces y cuando lo hagas...

Cuenta la Biblia que cierto hombre en una oportunidad les preguntó a los discípulos de Jesús: "¿Qué debo hacer para ser salvo?" A lo que ellos contestaron: simplemente creer. La fe es sencilla.

La fe comienza donde termina el orgullo.

Félicité de Lamennais

Pero la fe tóxica nos inculcó por años que para creer, para obtener salud, alcanzar la felicidad, debíamos llenar nuestra vida de ritos vacíos de sentido.

Nos cuenta Rosa:

Hacemos cosas sin sentido, que no aportan nada bueno a nuestras vidas, y es sólo porque hace años que se hacen.

Dice Julia:

Cada vez que llega la Pascua tengo que hacer el recorrido de las siete iglesias, ir a la procesión del Vía Crucis. En mi casa no se podía escuchar música ni reírse, porque nos decían que estábamos de luto. Era una sensación muy fea, todo era muy lúgubre... Si no hacíamos todos estos rituales, era como que no estábamos celebrando la Pascua.

Y así es como nacen los ritos y las tradiciones que sólo cumplimos por temor, de manera legalista, por miedo a que si no lo hacemos nos va a ir mal. Penitencias que el mismo ser humano se impone por el temor a ser castigado por Dios.

**Hacer un rito vacío y sin sentido se transforma
en un acto obsesivo, mecánico.**

Los ritos funcionan como un guardaespaldas afectivo, como una muleta emocional que nos ayuda a enfrentarnos a la vida, al mundo y a sus conflictos. Muchas de las personas que viven llenas de miedos y de inseguridades se esconden detrás de los ritos.

El ritualista siempre está en contra de todo, es oposición. Los ritos lo han endurecido y lo han enojado consigo mismo y con el mundo.

Cuenta Rosa:

Cuando quise bautizarme, el líder espiritual me dijo que no estaba preparada y que sería mejor esperar a que mi esposo también lo hiciese, que sería mejor bautizarnos juntos. De esto hace veintiséis años, y mi marido aún no ha dado el paso.

Cuanto mayor es el conocimiento de un hombre, mayor ha de ser su fe; y cuanto más se acerca a Dios, más clara es su visión de Dios.

Victor Hugo

Los ritos te convierten en una persona mecánica, que actúa a control remoto. Te dicen: esto sí, esto no, esto podés, esto no podés... Y si te animás a desobedecer, el castigo será fatal: seguramente la autoridad espiritual exhiba tu falta en público, por lo que sin cuestionar, para no tener que atravesar por esa situación, accionás sin preguntar nada.

Los ritos sólo nos llenan de culpa, de una esperanza falsa, de una fe ilógica y tóxica. Sólo promocionan el sacrificio y el castigo.

Dice Carlos:

Con sólo 7 años de edad vivíamos frente a la plaza de mi ciudad natal, y allí cerca estaba la Iglesia. Ibamos allí a jugar al ping-pong y al metegol. Como no acudí al llamado del líder para ir a rezar, él mismo me puso en penitencia haciéndome arrodillar sobre maíz, lo que es muy doloroso. Lo recuerdo nítidamente hasta el día de hoy.

**Los ritos tienen el poder de transformarse
en paradigmas.**

El paradigma es una estructura rígida.

La palabra paradigma hace referencia a una forma de pensar, a una manera de ver las cosas, a una filosofía utilizada a la hora de ver el mundo.

Cuando una persona forma su opinión acerca de algo, da origen a un paradigma. Y el paradigma formado siempre se hace resistente al cambio. Si alguien viene y opina diferente a nosotros, no lo podemos aceptar y nos resistimos al cambio, dado que el paradigma siempre nos limita... ¿Por qué? Porque el paradigma te da confort, *conformismo*, que es aceptar la situación en la que estoy sin creer que puede haber algo mejor. El paradigma dice: "Esto es lo mejor para mí y nadie me lo cambia". Entonces, ¿qué nos gusta? Hacer las cosas como las hacíamos, de la misma manera, de la misma forma y que no me cambien.

¿Cuál es tu percepción de vos mismo? Ese es tu paradigma.

Y de la misma forma en la que una persona se apega a los paradigmas también se apega a los ritos, sin analizarlos ni cuestionarlos, convirtiéndolos así en hábitos que pasan a tomar el control de sus vidas.

2. Los ritos nos convierten en personas inseguras

Una persona apegada a los ritos posee una personalidad dominada por la angustia y la inseguridad. Una persona libre de ritos tiene visión, destino y propósito.

La visión quiebra los paradigmas: tenés que verte en tu trabajo

prosperando, tenés que verte caminando en salud, porque la visión es para eso, para quebrar tu paradigma, tu manera de ver tu presente y tu futuro.

La esperanza es la visión. Lo que esperes es lo que vendrá a tu vida. Tenés que poseer tu visión, tiene que ser tu vida y así lo será.

Personas inseguras de sí mismas, permanentemente preguntan: "¿Qué harías en mi lugar?", "¿qué te parece?", "¿vos qué pensás?", y el criterio de la gente, las palabras del otro, pasan a ser la fuente de sus decisiones.

Sin embargo, no sólo las personas inseguras se apegan a los ritos, sino también las personas controladoras. Como consecuencia de la codependencia como requisito para ser feliz, se volverá controladora y usará la manipulación para mantener todo bajo control. Con los ritos muchas veces esperan reemplazar la falta de confianza en sí mismas, ya que dudan de sus capacidades para enfrentar al mundo.

Hay personas que lo que no pueden obtener por amor, lo obtienen por la fuerza, a través del control.

Cuenta Claudia:

Me acuerdo de que todos los domingos al mediodía tenía que ir a comer a la casa de mi abuela. Todos nos sentábamos alrededor de la mesa y teníamos que decirle que la comida estaba muy rica. No podía faltar un domingo, y si faltaba había una pelea familiar...

3. Los ritos nos convierten en personas obsesivas

Freud definió a la neurosis obsesiva como una estructura de personalidad dominada por fenómenos compulsivos tales como ideas, sentimientos e impulsos, que aparecen automáticamente (sin ningún motivo aparente) y de forma continua (persistentes) en la conciencia de una persona. Los fenómenos compulsivos son vividos como repugnantes o sin sentido, y la persona lucha contra ellos a través de rituales o realiza intentos de todo tipo para suprimirlos.

Así se produce un círculo vicioso: la obsesión provoca angustia y la angustia provoca más obsesión.

Analicemos esto más detenidamente... Las características de esta estructura son la compulsión y la obsesión, de ésta última las más frecuentes son:

- **Obsesiones religiosas.**

Son ideas que aparecen en la mente de una persona en forma brusca, la persona sabe que son absurdas y patológicas. Lucha angustiosamente todo el día para quitarlas de su mente, quedando encerrado en el círculo vicioso que ya mencionamos.

La más conocida de las obsesiones religiosas es la llamada "escrúpulos de confesión". Allí, la persona realiza la confesión de sus pecados de una forma constante y detallada, sin omitir absolutamente ningún detalle, ya que cual-

quier omisión, error o distracción, anularía el valor de la confesión. De este modo se vuelve víctima de su propia obsesión religiosa.

- **Obsesiones fóbicas.**

Son fobias que la persona siente al pensar en algo, desatando inmediatamente el pánico, ya que imagina que lo que pensó le sucederá. Por ejemplo, pensar que tiene un tumor maligno en cierta zona del cuerpo le hace creer que tarde o temprano el tumor aparecerá (hipocondría). El pensar un daño hacia alguien, le hace creer que este daño le ocurrirá a dicha persona.

Las fobias aparecen también frente a la suciedad; los medios que utiliza esta persona para calmar tales miedos son la limpieza obsesiva, las constantes precauciones para no ser contaminado por ningún germen, etcétera.

- **Obsesiones ideativas.**

Nos referimos a ideas o palabras que aparecen en una persona en contra de su voluntad, como por ejemplo, la compulsión a pronunciar palabras obscenas, a realizar cálculos de todo tipo (aritmomanía), cuestionamientos interminables en cuanto a la existencia de Dios (manía metafísica), dudar de todo (la locura de la duda) o planes permanentes para realizar las cosas en la forma más perfecta posible (manía de perfección).

Hablamos de un constante inquisidor que se pregunta qué sucedería si hiciera esto o aquello, luego de meditar compulsivamente las posibles respuestas y de optar por una, se tortura preguntándose si no hubiera sido me-

por elegir otra. Y así interminablemente (manía mental). Todo esto nos lleva a la confirmación de que la neurosis obsesiva es una de las enfermedades más angustiantes que una persona pueda experimentar.

Del mismo modo que nos aferramos a la gente o a las cosas, solemos apegarnos a los ritos. Sin analizarlos ni cuestionarlos, se hacen un hábito en nuestra vida y no logramos desapegarnos fácilmente de ellos.

Una persona apegada a los ritos posee una personalidad dominada por la angustia y la inseguridad, lo que le impide disfrutar de la vida.

En su interior guarda inseguridad, posee una dependencia de la mirada del otro y esto la hace vulnerable. Su costumbre es buscar siempre la sobrevaluada opinión ajena: *¿qué harías en mi lugar?*, *¿qué te parece?*, *¿vos qué pensáis?* El criterio de la gente que lo rodea comienza así a ser su fuente para tomar decisiones.

Con los ritos muchas veces la persona espera reemplazar la falta de confianza en sí misma. Los ritos funcionan como una muleta emocional para poder enfrentarse a la vida. Su inseguridad y sus miedos no le permiten elegir ni decidir, y por eso esta persona se defiende de sus obsesiones a través del rito. Estos "rituales obsesivos" los realiza también con el fin de protegerse de la angustia que siente por las ideas compulsivas.

Las obsesiones generan en el sujeto un gran montante de angustia, que provoca dolor mental. Los rituales más frecuentes son los siguientes:

- 1. Rituales de lavado.** Generalmente se lava las manos después de tocar ciertos objetos sucios (o que él cree que están sucios), o después de tener ciertas fantasías sexuales. Se baña, se lava la ropa, etcétera. Lavarse reiteradamente la cara, las manos, la ropa, le ayuda a calmar la angustia de pensar que puede caer en las garras de algún germen. Así, la pulcritud se torna obsesiva.
- 2. Rituales de orden y simetría.** Por ejemplo, sacarse la camisa siempre de la misma forma, doblarla con cuidado y exactitud y ponerla en determinado lugar. Esto llevado a cabo siempre de la misma manera, en los mismos horarios. Sus pertenencias se encuentran siempre en un lugar, las toma y las guarda de determinada forma, siempre utilizando la misma mecánica. Si otra persona cambia algo de lugar, el obsesivo se siente desorganizado y desorientado, reaccionando agresivamente.

El orden es el placer de la razón, pero el desorden es la delicia de la imaginación.

Paul Claudel

- 3. Rituales de comprobación.** La persona realiza determinados actos en forma habitual, y piensa luego que, posiblemente, por haberlos realizado, le sobrevendrá alguna desgracia. Entonces ejecuta, antes o después, rituales que supone le ayudarán a contrarrestar la temida desgracia. Por ejemplo, golpearse el pecho dos veces antes de comer (para evitar una mala digestión), apoyar los dos pies juntos en el piso al levantarse (a fin de tener un buen día), respirar tres veces seguidas antes de saludar a alguien (para ser aceptado por el otro), etcétera.
- 4. Rituales contrafobigenos.** Frente a sus miedos imaginarios, recurre a

ciertos ritos que le permiten sentirse más seguro. Por ejemplo, revisar que estén cerradas las puertas y las ventanas tres veces antes de acostarse, cortar la luz cada noche para evitar un cortocircuito, levantarse en la noche para chequear que el gas no pierde, etcétera.

Las obsesiones y los ritos tienen estas características:

- Son persistentes, absurdos e irracionales.
- Son vividos como extraños e involuntarios.
- Son vividos con angustia.

Teniendo en cuenta el punto anterior, deducimos que el obsesivo posee ciertos rasgos de carácter habituales. Los más comunes son los siguientes:

1. **Orden.** Entre los rasgos más sobresalientes se encuentran el orden y la limpieza, deberes diarios de estas personas, especialmente para con su persona. El orden en el trabajo, en su hogar y en su vestimenta son aspectos sobresalientes.
2. **Avaricia.** Son personas que cuidan su dinero en forma exagerada. En muchos esto se intensifica hasta la avaricia extrema. A pesar de tener un buen pasar, juntan y cuidan tanto el dinero como sus pertenencias. Lo hacen en forma ambiciosa.
3. **Racionalización.** Todo es pensado y analizado en forma obstinada. Sus actos son pensados una y otra vez, dejando de lado las emociones. Su

rostro, su habla y su postura expresan rigidez. Los sentimientos tiernos y las emociones son anulados debido a la racionalización constante.

La avaricia lo pierde todo por quererlo todo.
Jean de la Fontaine

- 4. Frialdad.** Sus decisiones son tomadas de manera fría y calculada. Lo emocional, las expresiones tiernas y afectivas desestructuran. Donde se encuentre, expresará con su mirada fría la incapacidad de disfrutar, de sentir y de permitirse ser feliz.

Sus sentimientos están separados de sus recuerdos: pueden recordar innumerables episodios tristes de su pasado, y al contarlos lo hacen como si no sintiesen nada, como si contasen un hecho sin importancia. Este aislamiento de sus afectos y hacia los recuerdos es sólo el comienzo de su problemática. Aíslan también entre sus mismos afectos el amor del odio. Es posible que odien intensamente a alguien, y es frecuente que donde deseen sexualmente no puedan amar.

Es decir, separan los sentimientos sexuales de la ternura, de ahí que muchos posean una mujer con la cual no experimenten deseo sexual pero sí respeto y comprensión, y tengan otra u otras mujeres hacia las cuales no sientan nada de respeto, pero sí una fuerte excitación sexual.

Magistralmente sostuvo el famoso psicoanalista Jacques Lacan que el obsesivo "ama donde no desea, y desea donde no ama". A su vez, esta interpretación explica muchos casos de infidelidad, o del enamoramiento de dos

mujeres al mismo tiempo: expresa ternura con una, y con la otra, crueldad y odio. O bien la mujer es un puro objeto sexual, o es pura, aunque sin sexualidad.

Resumiendo, la estructura obsesiva es la siguiente:

- Ordenado
- Limpio
- Dubitativo
- Racional
- Agresivo
- Frio
- Honrado
- Trabajador
- Moralista
- Prudente
- Monotemático

4. Los fariseos, una fe obsesiva

Veamos algunos ejemplos bíblicos de fe tóxica. En la época de Jesús existían dos religiones muy influyentes: los saduceos y los fariseos. En el Nuevo Testamento el fariseísmo es el prototipo del enemigo de la verdadera vida espiritual, ya que sus doctrinas llevan a una vida ritualista y compulsiva.

El mismo nombre, fariseo, indica la característica más sobresaliente de su

forma de pensar, ya que significa "separatista". Los fariseos creían que casi todas las cosas (¿y las personas?) estaban contaminadas a nivel espiritual, y que para poder llegar a Dios debían separarse de "lo impuro", para no contaminarse.

Una fe tóxica te hace llamar con distintos moteles a aquellos que no comparten tu fe: "los otros", "los paganos", "los apartados", "los mundanos", "los que viven bajo la oscuridad"...

Una fe sana te enseña que el sueño de Dios es traer luz. Ahora bien: ¿a quiénes? ¿A los que ya la tienen o a los que necesitan experimentar un encuentro con Él?

Los religiosos suelen poner nombres o sobrenombres a aquellas personas que no piensan o no sienten como ellos, les ponen rótulos y al hacerlo pierden de vista que son seres humanos con debilidades y fortalezas, como cualquier persona. Y lo que sucede es que al observar a las personas con esos ojos, desde esa perspectiva, los encasillan, y en lugar de darles una mano, los alejan de lo que realmente puede hacerles bien, que es el tener un contacto con su Creador.

*Una cosa no es justa por el hecho de ser ley.
Debe ser ley porque es justa.*

Montesquieu

La teología farisaica se caracterizó por el olvido de los aspectos terapéuticos de las Escrituras, interpretándolas como ritos compulsivos que se debían cumplir al pie de la letra para evitar todo juicio divino.

Al ser recibido en el grupo, todo fariseo debía cumplir con dos reglas básicas:

1. Observar las reglas de purificación, en especial el ritual de lavarse las manos antes de comer.
2. Diezmar.

Debían cumplir además con una serie de ritos realizados en forma compulsiva. Interpretaban "la ley" como una serie de mandamientos que se debían cumplir si o si. De esta manera, la ley se transformó en una carga difícil de llevar.

Además, a estos ritos debían sumársele oraciones, sacrificios y oblaciones, ya que si no eran realizados generaban en ellos angustia y culpa, en tanto creían que Dios habría de castigarlos. Esto, sumado a la interpretación obsesiva de la ley, daba como resultado una fe tóxica.

Los Evangelios dan cuenta de esto al relatar las constantes discusiones entre Jesús y los fariseos, debido a las interpretaciones ritualistas estos últimos. Jesús rompe con el rito vacío de significación, rompe con la práctica legalista, rompe con la fe obsesiva y tóxica.

Jesús trae una fe sana, liberadora. Él revela lo que Dios espera de sus hijos y trae las buenas nuevas de libertad. Libertad de poder elegir, libertad de culpas falsas, de angustias y de miedos.

Jesús trajo la libertad del espíritu, y con ella la libertad de ritos y compulsiones.

5. Los actos obsesivos y las prácticas religiosas

Así se tituló el primer trabajo específico de Sigmund Freud, en el cual expone sus primeras aproximaciones psicoanalíticas al tema religioso. En este artículo desarrolla una relación por medio de la analogía, entre las actuaciones neuróticas (específicamente las obsesivas) y los ritos religiosos, buscando analizar y descubrir la motivación inconsciente en ambos "rituales".

Desde el comienzo, Freud plasma la idea de que la religión es una neurosis. Es interesante notar que a lo largo de toda su obra irá cambiando y desarrollando una y otra prácticamente vez sus teorías, mientras que sus hipótesis sobre lo religioso las sostendrá sin modificaciones hasta el día de su muerte.

Freud encuentra cinco semejanzas entre los ritos obsesivos y los religiosos, los cuales como consejeros debemos conocer, ya que a pesar de su obstinada resistencia a los religiosos, sus argumentos son dignos de ser tenidos en cuenta por todo creyente sincero que desee purificar su fe y afirmarla sobre una base sólida.

Las analogías entre el religioso y el obsesivo que Freud establece son las siguientes:

1. La detallada minuciosidad y escrupulosidad con que ambos ceremoniales son realizados.

La analogía de Freud, en este punto, nos parece digna de ser tenida en

cuenta, ya que después de haber asistido a muchos creyentes que realizaban prácticas religiosas en forma ritualista para "no caer en manos del Dios vivo y bajo su ira", nos demuestran que las hipótesis freudianas siguen vigentes aún hoy. Cultos petrificados, oraciones rituales, confesiones frías, etc., dan buena cuenta de lo que estamos diciendo.

El obsesivo se somete a un ritual privado para liberarse de la angustia. Así, el religioso es presa de sus rituales, los cuales debe realizar lo más perfectamente posible para evitar la angustia.

La analogía que realiza Freud es correcta en un sentido, pero es limitada en otro. Es verdad que algunos religiosos poseen una fe obsesiva como la farisaica, que analizamos en el punto anterior, pero esta fe mecánica y ritualista no es el verdadero modelo. Cuando el creyente deja de comprender qué es lo que está haciendo, los símbolos y los actos religiosos se transforman en rituales obsesivos, se transforman en una "neurosis religiosa".

Cuando las prácticas religiosas no se renuevan, no cobran dinamismo y pierden su significado, la fe se transforma en una fe enfermante.

2. El temor y la angustia (por el castigo divino) que surgen en la conciencia en caso de omisión.

Freud da el claro ejemplo de las penitencias religiosas que el sujeto realiza para evitar el castigo divino. Muchos creen profundamente en su corazón que el no asistir a los cultos traerá alguna desgracia, como por ejemplo su-

frir un accidente. Es muy común escuchar cosas del tipo: "el domingo falté al culto y al estar en mi casa me lastimé la rodilla, no cabe duda de que Dios me castigó".

3. La falta de conocimiento del por qué se realizan determinados ceremoniales, que se justifican mediante explicaciones ficticias.

Dice Freud que por lo general el religioso desarrolla su ceremonial sin preguntarse por su significado, dándose apenas unas sencillas explicaciones al respecto. El error que a nuestro entender comete Freud es el de pasar de la analogía a la identificación. Su planteamiento es algo así como: la religión es semejante a la neurosis obsesiva, por lo tanto, la religión es neurosis. Pensamos que la analogía es digna de ser meditada, ya que en la pastoral debemos evaluar hasta dónde la fe del sujeto es hueca, y no contiene la verdadera significación.

4. La subsistencia de ciertos impulsos prohibidos y su represión.

Dice Freud que tanto el obsesivo como el religioso, tratan de defenderse de instintos reprimidos considerados como una tentación. Detrás de la moral se esconde muchas veces una personalidad egoísta; detrás del amor muchas veces se encuentra agresión reprimida y negada.

5. El sentimiento inconsciente de culpabilidad.

Detrás del religioso y del neurótico, según manifestación de Freud, se

encuentra una sombra de culpabilidad, generalmente inconsciente. Esto también es cierto, aunque no siempre ocurre así. Es muy común ver a creyentes ofrendar por el solo hecho de aliviar sus culpas, realizar ciertos ritos o sacrificios expiatorios como medio de liberación de las mismas.

Hay gente que abraza la religión como lo hacen los drogadictos o los alcohólicos a su droga. La singularidad es que eso no está mal visto, a la religión se la ve bien, y entonces eso hace más difícil la confrontación.

Se reemplaza la relación con Dios por una práctica religiosa.

No se reza, no se estudia ni se escucha la palabra de Dios, sino que se sigue una serie de reglas, pautas y normas; se impone la obsesión por encajar en estas normas, cumplir más rituales. De algún modo sienten que así ganarán más favor de Dios, que se llenará así el terrible vacío que sienten.

Como con cualquier adicción, se sienten bien por un tiempo, pero empiezan a caerse en valor y sentido. La persona que así procede trata cada vez con más fuerzas y ganas, pero los ritos producen cada vez menos satisfacción.

Es como el que empieza tomando una lata de cerveza y sigue... cuando toma un barril entero ya no es suficiente. Lo mismo ocurre con la religión: se empieza con unos pocos ritos, y después se "consume" la vida en eso, pero nunca es suficiente.

Las relaciones se caen, se sacrifica la familia, se establece un muro con los demás donde parece que uno lo tiene todo y los demás no tienen nada.

Estos adictos piensan que están con el verdadero Dios y lo que están haciendo es participar de una religión que no los llevará a ningún lado.

En resumen...

...Una fe sana te hace vivir según la normalidad de Dios, nunca intenta agradar a la gente, es libre de ella, y activa todo el potencial y los sueños que la persona tiene.

...Una fe sana sabe que somos libres de los ritos, de los paradigmas; sabe que la felicidad y el éxito ya están dentro de uno, sólo hay que parirlos, sacarlos a la luz.

...Una fe sana sabe que nadie te puede condenar, que caminarás, harás y llegarás a conquistar todo lo que hay en tu corazón.

CAPÍTULO 8

Líderes que enferman

Uno de los aspectos más importantes en todo grupo humano es el nivel de salud mental de sus líderes. Cuando un grupo funciona bien, es porque su liderazgo es bueno; cuando un grupo fracasa, seguramente se debe a la ausencia de un líder.

La multitud por sí sola nunca llega a nada si no tiene un líder que la guíe.

Hermann Keyserling

Dentro del ámbito religioso, como en cualquier otro, hay grupos que también son tóxicos.

En este capítulo analizaremos algunos de los más frecuentes: cómo son, cómo funcionan. Comencemos a discernir los diferentes tipos de líderes con los que podemos encontrarnos...

1. El líder acosador

El acosador busca acosar por envidia. El acosador tiene su corazón destrozado por tu éxito, siente rabia porque formaste una familia, recuperaste a tus hijos, detesta que tengas trabajo, odia que te hayas reconciliado con tu marido, todos sus sentimientos están manejados por la envidia.

Quienes investigan la personalidad del acosador dicen éste que no puede asumir su ignorancia, que no sabe decir "no sé", ni "enseñame". Y que, como no puede reconocerlo para crecer, busca al que tuvo logros para destruirlo.

La envidia es causada por ver a otro gozar de lo que deseamos; los celos, por ver a otro poseer lo que quisiéramos poseer nosotros.

Diógenes Laercio

La palabra "acoso" viene de "acuso", de acusación, y el acoso es el deliberado maltrato verbal de una persona hacia otra, un bombardeo psicológico que produce el exterminio emocional y espiritual de la persona a la cual va dirigido. En una primera instancia, el acoso sucede durante un tiempo prolongado y el acosador degradará y maltratará a su víctima sistemáticamente.

Dice Santiago:

En una oportunidad una persona que quería ser mi socio me persiguió por todos lados,

llamándome por teléfono, por mensajes, por mail, todo el tiempo... Cuando me di cuenta de que no era la persona adecuada, aquella con la que yo quería formar mi equipo de trabajo, me dijo: "No todo el que me diga Señor entrará al reino de los cielos, sino el que hace Mi voluntad". Es decir, al no aceptar seguir con él bajo ninguna circunstancia, comenzó a atacarme con la Biblia.

Dice Nicolás:

En un momento determinado quise salir de la influencia de un líder religioso y cuando este hombre oraba por mi vida me decía: "Sólo las ratas abandonan el barco y yo no quiero débiles en la iglesia. En ninguna otra iglesia te van a dar el lugar que nosotros te dimos aquí".

Hagamos ahora este test y descubramos si hemos sufrido o estamos sufriendo acoso moral (responder "sí" o "no"):

1. ¿Me culpan sin razón alguna de equivocaciones o faltas?
2. ¿Recibo críticas y reproches por las cosas que hago en mi trabajo?
3. ¿Mis pequeños errores se agrandan y exageran de manera injustificada?
4. ¿Intentan alejarme de mis colegas dándome otro tipo de trabajos?
5. ¿Ridiculizan mi forma de hablar, de andar o de vestir?
6. ¿Obtengo fuertes o inaceptables críticas sobre distintos aspectos de mi vida?
7. ¿Soy amenazada/o por distintos medios de comunicación?
8. ¿La gente se burla o hace chistes dolorosos sobre mí?
9. ¿Inventan habladurías o injurias sobre mí?

10. ¿Soy discriminada/o en el trabajo en distintos aspectos?

Si contestaste uno o más "sí", estás padeciendo acoso. Por eso, tenés que saber que el único objetivo del acoso es la destrucción, y el acosador aplicará distintas técnicas y estrategias, que podrán ser:

- **Acoso moral:** cuando grita o insulta, a solas o en grupo, asignando tareas imposibles de lograr, atacando o descalificando lo que hacés o decís.
- **Maltrato verbal:** mediante amenazas, calumnias, destruyendo la reputación, aislando a otras personas, presionando para cambiar horarios, sueldos o tareas, atacando la religión o las convicciones, poniendo gente en contra o difundiendo el chisme.

El acoso trabaja adormeciendo a la persona, que recién se dará cuenta de que es acosada al año o año y medio de padecerlo. El acosador vendrá primero con palabras lindas, con seducción, con reconocimiento; pero lentamente irá introduciendo la descalificación, algún grito, los primeros insultos. Entonces, la víctima queda como adormecida y se pregunta: *¿por qué me pasa esto a mí?, ¿qué es lo que hice mal?* O, de lo contrario, minimiza la situación: *¿en qué trabajo no te quieren serruchar el piso?, bueno... no es nada, en realidad estaba muy enojado y por eso me trató así.* Finalmente, el acosado se siente confundido interiormente y experimenta culpa y vergüenza.

El acoso apuntará a dos áreas: **al hacer y al ser.**

- **El hacer.** El acosador descalificará, cuestionará, rebajará todo lo que

hagas, dirá: "Estás mal sentado, ¡qué ignorante!" Su objetivo es quebrar la estima, y una acusación constante logra deshacerla.

- **El ser.** Desvalorizará tu motivación, inventará malas decisiones para llenar de culpas y malestar. Quiere hacer creer que sos lo que nos sos, una mala persona. Lentamente te aislará de los que querés, de quienes te pueden ayudar y se unirá a otros para armar sus propios bandos.

Nos cuenta Silvina:

Recuerdo como anécdota muy triste para mí que una Navidad nos exigieron estar sí o sí en la iglesia con los obreros y/o líderes. Yo me resistía, ya que a mí me gustaba estar con mi familia en esas fechas. Fui obligada por el líder a concurrir a esa cena, con la amenaza de que el que no lo hacía no podía servir en ese lugar. Fue la Nochebuena más triste de mi vida. El líder manifestaba que ellos eran mi familia, yo no lo sentía así, yo tenía mis padres y mis hermanos y quería estar con ellos.

Ahora bien, ¿cualquier persona puede ser acosada?

Veamos si somos posibles candidatos al acoso o no:

- ¿Soy idealista?
- ¿Soy más detallista que la mayoría de las personas?
- ¿Reconocieron mis logros profesionales?
- ¿Me estoy recuperando de alguna enfermedad?
- ¿Tengo un jefe inepto?
- ¿Soy una amenaza para la codicia de otras personas?
- ¿Soy una persona de acción?
- ¿Tengo más de cuarenta años?
- ¿Soy respetable y renombrado por mucha gente?

Quienes contesten afirmativamente son candidatos a ser acosados. Por eso, cuando lleguemos a la cima de determinados sueños, gente acosadora se levantará y querrá descalificar nuestro hacer y ser. En el lugar de tu éxito, vendrá alguien con acoso para destruirte. ¡Preparate! Los acosadores buscan a la gente que es querida, que tiene capacidades y reconocimiento público.

Estamos destinados al éxito, siempre alguien nos va a acosar. Sin embargo, si tu fe es una fe sana y estás preparado para poder distinguir entre un liderazgo tóxico y uno sano, sabrás que:

**Si estás enfocado en tu sueño,
nadie podrá robártelo.**

Nadie tiene que sacarte de tu propósito, los acosadores buscarán distraerte y desenfocarte.

Una mujer que es amada siempre tiene éxito.
Vicki Baum

Debo aprender ahora. Hay dos maneras de aprender: por sabiduría utilizando los errores de los demás o aprendiendo por experiencia propia, lo cual duele más.

Por último, no olvidemos que las palabras que oímos determinarán nuestra derrota o victoria. Debemos alejarnos de los que nos rebajan y jun-

tarnos con los que nos fortalecen. Y no reaccionar con ira, porque esto es lo que desea el acosador, sino con sabiduría.

2. El líder orgulloso

El orgullo tiene mala prensa. Cuando pensamos en alguien orgulloso nos imaginamos a un fanfarrón, un narcisista, prepotente, soberbio, que pisotea a los demás, insulta o descalifica.

Orgullo también es exceso de confianza. Tener confianza es bueno, pero un exceso de confianza en una idea, paraliza. El exceso de confianza no da margen para mejorar, dice: *lo que hice está perfecto*. No analiza cómo podría hacer para mejorar.

No hablo de la autoexigencia del perfeccionismo, sino de una persona sana que siempre debe dejar un margen de duda para analizar lo que ha hecho. Si en lo que hace tiene un exceso de confianza, esa persona explica todo, justifica todo, nunca deja margen para analizar. ¿Podría pensar de una manera mejor? Una persona con exceso de confianza no puede mejorar y, sin darse cuenta, se estanca.

El orgullo engendra al tirano. El orgullo, cuando inútilmente ha llegado a acumular imprudencias y excesos, remontándose sobre el más alto pínáculo, se precipita en un abismo de males, del que no hay posibilidad de salir.

Sócrates

Hay gente que se cree única en el desierto. "Sin mí, el trabajo se hunde." Se creen los únicos porque tienen exceso de confianza en sí mismos, o sea orgullo.

Hay gente que tiene exceso de confianza en su capacidad, en lo que hace. Podemos decirle "esto lo podrías haber hecho de otra manera" y responden: "No, no, porque así estuvo bien". Todo lo que hacen siempre tiene una explicación. La persona que no hace un análisis para mejorar siempre será mediocre y no se dará cuenta. Se estancarán y creerán que son los mejores hasta que aparezca alguien que tiene más fruto y dirán: *¿qué pasa?*

El exceso es un defecto.

León Bloy

Una persona sana emocionalmente sabe que siempre hay que preguntarse cómo mejorar, cómo hacer para seguir creciendo. Los que siempre están de vuelta en todo son los que nunca fueron a ninguna parte. El orgullo es como el mal aliento: se dan cuenta todos menos el que lo tiene.

3. El líder psicópata

Los psicópatas están en todos lados. Psicópata no es solamente un estafador o un asesino serial, sino que puede ser una persona que está en el trabajo, en la escuela, en la iglesia, en todos los ámbitos donde nos movemos. Son expertos en la mentira y el engaño, y querrán traicionarte y arrui-

nar tu vida. Y quiero decirte que cada vez habrá más psicópatas, por eso es que debemos estar preparados para reconocerlos y saber cómo actuar frente a ellos.

¿Cómo son los psicópatas?

- **Cuidan una imagen que no tienen y que ellos mismos inventan.** Muchas veces, el más moral es el más inmoral. El psicópata mostrará una imagen falsa, porque tiene que hacer creer que está interesado en algo que en realidad no le importa. Debemos estar atentos con los que cuidan su imagen, porque no tienen verdad, su interior no coincide con el exterior.
- **No aman a nadie.** No mires lo que dice la gente sino su fruto y su conducta. Cuando ves a una persona que ama el dinero, las mujeres y el poder, estas delante de un psicópata. La persona que sólo ve dinero y la manera de sacar una moneda a alguien es un psicópata. Usan a otros como objeto para lograr finanzas, sexo o poder. Siempre aparecerán cuando el éxito llegue a tu vida, a tu casa, en tu iglesia, en tu trabajo. Si lograste algo, vendrán para destruirte.

Nos cuenta Pablo:

Primero fui a una iglesia en la que existía la "orden religiosa", o sea: lo que el líder decía se tenía que hacer. Eso implicaba asistir y servir en la iglesia cuatro o cinco días a la semana, sea como sea. Fue una experiencia desgastante. Al final me fui, como la gran

mayoría. Después estuve en otro lugar en el que los líderes querían saber absolutamente todo de la vida privada de las personas, y tomaban decisiones por ellos, aun las más sencillas como visitar a un familiar o viajar en un fin de semana largo. Me resistí a ello y también me fui.

- **Se ofenden minuto a minuto.** ¡Cuidate del que se ofende fácilmente! Te manipula diciendo: "Lo que el otro dijo me dolió". O dejando un mensaje: "Cuidá lo que me decís porque me puede doler". Una persona lastimada y ofendida te manipulará, pero cada uno decide qué sentir y cómo quiere reaccionar.
- **Llevan y traen.** Cuidate del que habla mal de otra persona porque mañana hablará mal de vos a otro. Yo detesto a la gente que dice: *escuché, me enteré, me dijeron...* Llevan y traen porque tienen el oído chismoso.
- **No sienten nada a nivel espiritual aunque parezca que sí.** Un psicópata puede estar en una iglesia, en cualquier ámbito, usar la Biblia, cantar las canciones pero nunca deja que la Palabra entre en su espíritu.

Para manipular eficazmente a la gente, es necesario hacer creer a todos que nadie les manipula.

John Kenneth Galbraith

- **Son resentidos y amargados.** El psicópata tiene su visión personal, son los que dicen: "A mí nadie me dice lo que tengo que hacer, yo tengo mi visión". Pueden ser tus amigos mientras le sirvas para su misión privada, pero cuando alguien está en desacuerdo con su forma de ver se van o la destruyen porque ellos trabajan con su agenda privada para lograr lo que les interesa.

El objetivo de todo psicópata es entrar en nuestro círculo afectivo. Entrar al lugar donde está la gente que nos ama y que amamos, donde también están nuestros mentores, que nos conducen en el avance a otro nivel espiritual o intelectual.

4. El líder controlador

El controlador es una persona que ve al otro como un objeto, no como ser humano. Y como el otro es un objeto, es una extensión suya, es algo que él puede usar a su beneficio. El otro no piensa, no siente, no es nada porque es simplemente un objeto, entonces lo que hace el controlador es empezar a dominarlo y a retenerlo, transformando a ese objeto en su esclavo. Sus armas más poderosas son imponer, coartar, obligar a través de ritos vacíos, impedir, bloquear, controlar o descalificar gustos, salidas y horarios. Menospreciarte, avergonzarte o humillarte. Pero el arma principal del controlador es negar la aprobación.

Enseñemos a perdonar; pero enseñemos también a no ofender. Sería más eficiente.

José Ingenieros

**La base de todas las técnicas de manipulación
es no dar aprobación.**

Por ejemplo, un varón que conoce a una chica, se pone de novio y

lentamente empieza a controlarla, pero antes le va a dar todo lo que necesita para que ella sienta más hambre de aquello que está recibiendo. Va a llegar un momento en que el controlador le negará su aprobación, y lo va a hacer descalificando, criticando, rechazándola, humillándola, avergonzándola, entonces esa negación hace que el controlado siga pendiente de su aprobación.

*Negar un hecho es lo más fácil del mundo.
Mucha gente lo hace, pero el hecho sigue siendo
un hecho.*

Isaac Asimov

Fuimos controlados por nuestra madre, por las suegras, por un jefe, por un líder religioso, por los hijos. ¿Y por qué fuimos controlados? Porque estábamos esperando la aprobación que el controlador nunca dio, y empezamos a hacer todo lo que ella o él quería para ganarnos esa aprobación que nunca terminaba de venir.

El controlador justifica su control.

Es muy raro que reconozca que es un controlador. Y tiene una tesis fundamental: *la libertad del otro es una amenaza a mi vida*. Piensa: "Si doy libertad al otro, eso puede atentar contra mí". Y eso está fundamentado en la inseguridad. ¿Por qué una madre controla a su hijo aún cuando ya es gran-

de? ¿Por qué una mujer controla a su esposo? ¿Por qué un esposo controla? ¿Por qué un novio controla? **Por inseguridad.**

La inseguridad les dice: *si yo te dejo en libertad, te vas a relacionar con otros y me vas a abandonar, te voy a perder.*

Y esa hipótesis que está basada en la inseguridad, hace que el controlador trate de retener **imponiéndose**: *acá mando yo; esto es así y punto.*

¿Verdaderamente sabemos qué es lo que la gente que nos rodea piensa de nosotros? ¿Nos interesa? ¿Nos interesa revertir aquello que no estamos haciendo correctamente y que aleja más a los otros de su Creador?

Un líder sano inspira a la gente, influencia a la gente.

Un controlador busca adeptos y manipula gracias al miedo y a la culpa.

No aceptes controlar a nadie ni que nadie te controle.

5. El líder hipócrita

Todos en algún momento hemos usado máscaras. Las máscaras son actitudes que ponemos delante nuestro para que los demás no nos reconozcan. Las máscaras sirven para escondernos. Hombres y mujeres somos expertos en usar máscaras para que los demás no nos reconozcan.

Y el usar máscaras también es una forma de aislamiento.

Detrás de ellas nos escondemos del mundo, le mostramos lo que queremos y no vemos de él lo que no queremos.

Un actor en la antigüedad era alguien que usaba una máscara y

representaba un determinado papel con el objetivo de convencer al otro. Lo que no sabemos es que cuando decidimos vivir detrás de una máscara cada vez necesitaremos más de ella. Por eso, el que se pone una máscara después va a necesitar otra máscara, y otra máscara y otra máscara.

Ahora bien, las máscaras pueden ser usadas por cualquier persona, de cualquier estado civil, de cualquier país, de cualquier religión.

¿Alguna vez usaste máscaras? ¿Te colocaste, aunque sea por un tiempo corto, alguna de estas que siguen...?

- 1. La máscara de ser adinerado.** Personas que no disponen de ningún dinero pero cuya meta es convencer a los demás de que sí lo tienen. Ellos te dicen: "Yo soy amigo de tal...", "Una vez fuimos a esquiar con tal...", "Yo conozco a tal director...", "A tal empresario..." Personas que ahorran durante cinco años para irse quince días de vacaciones. Personas que en algún momento de su vida tuvieron mucho dinero, pero ahora ya no lo tienen y sin embargo mueren por seguir manteniendo el mismo status.
- 2. La máscara de la superioridad.** Son esas personas que caminan con el currículum bajo el brazo. Necesitan demostrarle a los demás lo que saben. Los que damos clase los conocemos: son esos alumnos que no vienen para aprender, sino que vienen para demostrarle a los compañeros cuánto saben. Ellos nunca hacen preguntas, nunca dicen "no lo sabía", ellos siempre quieren aportar al profesor. "Dime de qué te pavoneas, y te diré qué te falta".
- 3. La máscara de la víctima.** Gente que vive de queja en queja y de dolor en dolor. Son esas personas a las que todo les va mal a pesar de que no sea así.

Y tantas otras máscaras más... Las personas que usan máscaras en su interior sienten miedo y recurren a ellas debido a la inseguridad que sienten ante la posibilidad de ser ellos mismos delante del mundo. Piensan que si se muestran como verdaderamente son no serán aceptados, y ese mismo miedo al rechazo los hace recurrir a las máscaras.

Cuando hay algo que no querés que el otro vea: *¿cómo se van a enterar de que perdí el trabajo y que ya no puedo seguir yendo al club?* Sin darte cuenta, sos vos mismo el que se está condenando por esta ausencia momentánea de trabajo. Te condenás a tener un problema, te condenás a tener baja estima, te condenás a estar enfermo, te condenás a no tener plata... Te condenás, te castigás, este castigo te da miedo, y este miedo hace que te pongas una máscara y la máscara te condena a vivir ocultándote.

Ahora te pregunto: ¿cómo te sentiste después de haberla usado?

Seguramente mal y cansado de representar y sostener el libreto de una vida que no es la que estás viviendo. Sin embargo, quiero darte una buena noticia: ¡también de las máscaras se puede salir!

Tal vez te equivocaste, las cosas no te salieron como pensabas y los religiosos te dijeron: *¡qué hiciste!, ¡por algo habrá sido!* Y entonces fuiste corriendo a buscar aquella máscara que, sabías, sería aceptada por ellos. **Pero hoy tenés que saber que el que más condena es el que más máscaras tiene.**

Dejá de invertir energía en condenar a los demás.

No inviertas energía en condenarte. Tenés que dejar de invertir energía

en cómo vas a mantener tu fachada de adinerado, de súper espiritual, de hombre tranquilo. Todas las máscaras son tóxicas y lo único que hacen es ocultar lo mejor de vos: **vos mismo**. No fuiste creado para vivir con máscaras.

*Cuando la necesidad nos arranca palabras
sinceras, cae la máscara y aparece el hombre.*

Lucrecio

Lo mejor de vos sos vos, no lo ocultes. Quitá de vos la máscara que te está asfixiando, que no te deja ser; vas a ver que cuando la elimines se liberará de tu interior una pasión que hasta hoy no sabías que tenías.

Y todo ese esfuerzo, ese gasto de energía que hiciste en sostener un doble tuyo, transformalo en pasión, en excitación, en ganas, en fuerza, en deseos para alcanzar tu sueño.

**No hay meta demasiado alta que con pasión
no se pueda alcanzar.**

En resumen...

...Una fe sana sabe que necesita unirse a gente de fe para que ella aumente.

...Una fe sana sabe que no debe caminar con quien no tiene tu corazón.

...Una fe sana sabe que no debe escuchar a todo el mundo ni se deja enseñar por cualquiera. Una fe sana elige a sus mentores.

CAPÍTULO 9

El mundo es malo

1. El mundo es malo, párenlo que me quiero bajar...

Antiguamente algunos monjes vivían aislados de la sociedad, de una forma que quizás podamos definir como ermitaña. Pensaban que lo correcto era vivir sólo para Dios, que el mundo era malo, pecaminoso, y que lo mejor era perder todo contacto con él para protegerse. Muchos de ellos permanecían en claustros, no podían ser visitados ni por sus propios familiares y había quienes tampoco podían salir al fallecer un ser querido de su familia.

Ahora bien, la pregunta a hacernos hoy es: ¿era realmente esto lo que Dios pedía? ¿Esto figura en alguna parte de las Sagradas Escrituras o es sólo una interpretación de estas personas, las cuales pensaban que sacrificando sus vidas agradecerían más a Dios?

El encierro, el claustro, no sólo aísla sino que no permite ver cuáles son las reales necesidades de la gente que sí vive día a día en el mundo. De esta

forma, estas personas no conocen ni pueden ayudar a la mujer que todos los días se levanta y tiene que organizar su casa, criar a sus hijos, ir a trabajar... No pueden ayudar al hombre que tiene que defender su puesto de trabajo día a día y que está expuesto a miles de bombardeos mentales y presiones todo el tiempo.

Tampoco pueden ayudar a los jóvenes que están formándose y que necesitan mentores, gente que ya haya alcanzado el sueño por el cual ellos están luchando...

Pero aún más lejos de la realidad está el hecho de pensar que guardarse y evitar el contacto con "el mundo malo" complace a Dios.

Nuestro Creador nunca nos pidió sacrificios. Para los cristianos su hijo, Jesús, ya nos liberó de todo sacrificio dando su propia vida para que todos nosotros pudiésemos vivir en libertad y en el mundo.

Sabemos que vivimos dentro de un sistema en el que muchas veces no se respetan las normas ni los valores éticos, el orden y la ley... Pero quien está en una relación íntima con su Creador sabe, conoce y vive de acuerdo a los valores y a las normas que nos permiten convivir sanamente con los otros, buscando siempre el bien para uno mismo y para los demás.

Cuenta Maria:

Cuando mi hija mayor se puso de novia con un chico que no iba a la iglesia... ¿fue un horror? Porque "era del mundo". Y para completar el cuadro mi hija quedó embaraza-

da. Entonces el chico comienza a asistir a la iglesia y a hablar con el líder espiritual para que los case, la respuesta que recibe es que por decisión de los líderes de la iglesia no se podían casar porque estaban en pecado.

El hecho es que estas personas han sido enseñadas bajo la fe tóxica. Una fe, ¡sí claro!, pero una fe que no nos sirve ni nos enseña a vivir dignamente dentro de una sociedad.

Veamos entonces qué creía esta gente, para no dejarnos engañar. Necesitamos saber que Dios quiere por sobre todas las cosas que seas feliz y que siempre vayas de mejora en mejora.

Sin más, comencemos...

La fe tóxica cree que el mundo es malo, que debemos alejarnos de él, que debemos meternos en una burbuja y que no debemos hablar con nadie excepto con aquellos que piensan igual que nosotros.

Y así es como las enseñanzas y las doctrinas legalistas por años nos han hecho creer conceptos erróneos y falsos que nos llevaron a aislarnos, a amargarnos y a no poder disfrutar sanamente de la vida.

Analícemos algunos de estos conceptos:

1. El pensamiento legalista, tradicional, afirmaba: "Dios me ama y con eso me alcanza, no necesito las cosas de este mundo". Falso. La fe sana nos enseña: "Dios me ama, pero necesito, no solamente que me ame, sino

que confie en mí para darme aquellos recursos que tengo que invertir y reproducir en el mundo en el que vivo". Todos habitamos en el mismo planeta Tierra.

2. La tradición dice: "Tenés que estar donde Dios está". Falso. La fe sana dice: "Tenés que estar donde Dios no está", para así poder contagiar al resto de la libertad y del poder que genera el actuar en libertad con sabiduría y bendecir a la sociedad.
3. El pensamiento legalista era: "Hasta acá llegaste, conformate". Falso. La fe sana es: "Nunca me conformaré". No nos conformemos con lo que hoy logramos a nivel económico, ni los sueños alcanzados, siempre tenemos que ir por más.
4. El pensamiento legalista nos dijo: "Voy a renunciar a mi trabajo porque son todos incrédulos, no son gente de fe, no van a la iglesia". Falso. Es ahí donde tenés que estar, para contagiar al otro de tu fe, para que vean que se puede ser una persona de fe, de esperanza, una persona con principios y convicciones que avanza y alcanza todo lo que se propone.
5. El pensamiento condenatorio decía: "No estés donde hay pecado, te podés contagiar". Falso. "Donde abunda el pecado, sobreabunda la iglesia." Nuestro Creador es un Dios que te restituye, que te acepta y no te condena. Es un Dios que lo que más anhela es darte su Gracia porque Él es bueno.

Cuenta Judith:

En mi congregación, además de tener el baile absolutamente prohibido, estaba prohibido que los músicos tocaran la guitarra, por ser un instrumento mundano.

Por años, la fe tóxica ha acusado a las personas, señalando con el dedo a quienes habían fracasado, a quienes habían cometido algún error o un pecado, sin saber que no estaban ayudando al otro a poder salir de esa situación y revertirla. **La acusación nunca trae el arrepentimiento.** Al acusar sólo le estamos negando a la persona la posibilidad de arrepentirse.

Por el contrario, al no condenar le estamos dando a la persona la libertad y la posibilidad de darse cuenta del tenor de sus acciones, para que así pueda revertirlas. Si la persona es sabia, sabrá escuchar y seguramente se arrepentirá.

**La fe sana no te acusa, te da libertad para que
decidas no cargar más con el error.**

2. Rompiendo con la fe fóbica

Muchas personas llenas por años de fe fóbica han hecho lo posible para aislarse de la realidad, y han crecido en todo ese tiempo con diversas fobias. Comencemos a verlas una a una...

• Fobia a lo nuevo

Cuando los hermanos Wright anunciaron a la iglesia la creación de un avión, los líderes religiosos fueron los primeros en oponerse diciendo: "Si Dios hubiese querido que el hombre volara le hubiera puesto alas".

Las iglesias echaban a las personas por tener el cabello largo, no permitían las cirugías ni los trasplantes, las mujeres no podían usar pantalones, prohibían los jeans porque eran "unisex", enseñaban que la psicología era satánica y que si una persona cree en Dios no debe ir al psicólogo. Así es que hoy muchos de los hospitales psiquiátricos están llenos de personas mal enseñadas, a las que se les ha inculcado una fe tóxica.

Una fe sana siempre te hace avanzar, dar un paso más adelante, te hace ver el futuro, tu vida, tus sueños. **Fe es ver lo que hoy no es como si ya fuese. Si podés verlo, podrás tenerlo.**

- **Fobia a quererse así mismo**

Por años, la fe tóxica nos llenó de conceptos falsos como ser: **lo que importa es el interior, lo de afuera no sirve.** No nos enseñaron a amarnos, a cuidarnos, a valorarnos. Pero... si no te valorás, si no te cuidás a vos mismo, si no cuidás tu cuerpo, ¿quién lo va a hacer?

- **Fobia al éxito**

"¿Éxito? ¡No! ¡Pobre, pero honrado!" Cuando llegaron los españoles a colonizar estas tierras les dijeron a los indígenas que no podían soñar porque eso era ambición y pecado. Te enseñaron resignación: "Y... Dios sabe, Él conoce todas las cosas". Y nos enseñaron a conformarnos, a cargar la cruz, a esperar lo que el destino escribió para nosotros y no a pelear por nuestros sueños.

El éxito consiste en vencer el temor al fracaso.

Saint-Beuve

Lo que no supimos es que al tóxico le conviene que no sueñes, que no te ensanches, que no crezcas, que pienses que eso del éxito es para otro, porque una persona con sueños nunca es manipulada por nadie, tiene en claro para qué ha nacido y sabe que está destinada al éxito.

- **Fobia a la gente** El que tiene "voz de juicio" en su mente critica todo, se trata de una voz insatisfecha, que jamás se sacia y cuyo único objetivo es destruir. Estará dirigida en primer lugar hacia su propio dueño, para luego volverse en contra de los demás.

La gente con fe tóxica te dirá: "No te juntes con los del mundo". Nos llenamos de prejuicios y no nos damos cuenta de que no debemos ser un muro sino una puerta de ayuda para los que lo necesitan. *Juzgar es criticar, encontrar faltas, condenar, acusar, meterse en la vida de otro.*

No discriminemos ni enjuiciemos. Dejemos de lado las generalizaciones: "Los gallegos son todos cuadrados", "los evangélicos son todos mentirosos", "los líderes espirituales son todos iguales"... **Lo que hagas y lo que critiques volverá a tu vida.**

Por todo esto, no critiquemos, no condenemos, ni nos entrometamos en la vida de los otros. Eso sí: con sabiduría aprendamos a separar de nuestra vida lo que no nos sirve.

Sé un hombre sabio, una mujer sabia.

Sabiduría se describe con tres palabras en la Biblia:

- **Sínesis:** sentido común. Teniendo sentido común soy sabio.

- **Sophia:** conocer el origen. Debemos tener sabiduría para conocer el origen, el por qué nos pasan las cosas, cuál es la raíz del problema.
- **Frónesis:** sabiduría práctica. Se puede tener sentido común, conocer la raíz de un problema y no saber qué hacer. A mucha gente le falta sabiduría práctica para saber cómo comunicarse con otro, saber el momento en que se debe hablar y de qué manera.

Si tenés un sueño, perseverá y peleá por él, y no te ofendas. Si lo hacés te desenfocarás y perderás de vista tu objetivo.

Si te critican es porque sos una persona interesante, por eso hablan de vos.

Te critican tus pares porque lograste lo que ellos no lograron, pero no es asunto tuyo. La gente tiene derecho a pensar como quiera y es un problema del que lo piensa. No te conformes con lo que tenés hoy, siempre extendete para ir por más.

3. Por favor, una bolsa ziploc para mí...

Todos los seres humanos anhelamos tener intimidad. Sin embargo, en muchas oportunidades nos aislamos, tenemos miedo de exponernos y de ser defraudados, no aceptados, no queridos, rechazados, y aunque nuestro deseo sea abrir el corazón, no lo hacemos para no estar así expuestos al mal-

trato, al rechazo, a ser lastimados. Y es ese mismo temor el que nos hace aislar del resto, sumergirnos dentro de nosotros mismos y no poder relacionarnos con el mundo.

Además, en el camino seguramente conociste a los tóxicos, a quienes profesan una fe tóxica, personas que te llenaron de dudas, de temores y de desconfianza. Fue entonces que dijiste ¡no a la intimidad! **Preferimos que nos acepten por lo que no somos antes que nos rechacen por lo que somos.**

¿Cuántas veces te sentiste rechazado por tu propia familia, por tus propios pares?

¿Cuántas veces no pudiste entender ni recuperarte del dolor que te causó la traición de un amigo del alma o de tu pareja?

¿Cuántas veces te sentiste traicionado por las personas que más querías, por aquellas en las que más confiabas? ¿Cuántas veces dijiste: "cómo puede estar pasándome esto a mí, yo que por él o ella daba todo"?

Dice Santiago:

He conocido personas con las que he llegado a compartir amistad, que luego de leer la Biblia se la pasan despreciando las formas de creencia diferentes a la de ellos. Muchas veces he visto disparates o verdaderas aberraciones que ellos realizan con algún pasaje o texto de la Biblia como fundamento.

Traiciones, rechazos y más rechazos que te llevaron a aislarte, a darle valor al refrán que dice: "Mejor solo que mal acompañado", o "Este animal es mejor que cualquier ser humano...".

Dolores, frustraciones que te llevaron a aislarte como si estuvieras dentro de una caja de zapatos, momentos en los que preferiste resguardarte a tener que accionar, cambios de patrones de conducta que hasta hoy te lastimaban, situaciones que te hicieron pensar que el aislamiento de familiares y de amigos podía ser mucho mejor que el esfuerzo por tratar de cambiarlos... Sin embargo, **la necesidad emocional más importante del ser humano es la intimidad.**

Fuimos creados para intimar con el otro,
no para aislarnos.

Muchas personas buscan sólo momentos de placer, pero el placer es momentáneo y no saben que pasado ese momento, necesitarán otro instante de felicidad para saciar y llenar su soledad. **El sexo no trae felicidad, sólo es placer momentáneo.**

Podríamos sobrevivir sin intimar con otras personas, pero no seríamos felices, porque es lo único que llena el plano emocional de nuestras vidas.

Intimidad es darse a conocer, mostrar a los otros
quiénes somos y que conozcan nuestra historia.

Existen cinco niveles de intimidad:

1. Nivel de opinión. No hay nada más infantil que discutir por una opinión. Cuando opinamos, sea el tema que fuese, si no pensás igual que el otro, el tóxico te rechazará, te descalificará y te criticará. De ese modo, la persona cuestionada se encierra y no opina más.

Presta el oído a todos, y a pocos la voz. Oye las censuras de los demás; pero reserva tu propia opinión.

William Shakespeare

Lo que sucede es que quienes profesan una fe tóxica no pueden aceptar a quienes no piensan igual, desconocen el derecho que tenemos todos de pensar lo que queremos. Las opiniones pueden cambiar, por eso, no vale la pena discutir.

Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo que lo que los otros opinen de ti.

Lucio Séneca

Entonces, la pregunta es cómo hacer para no aislarnos de la sociedad y poder sentirnos libres de opinar sea cual fuere nuestra opinión.

La respuesta es: **aceptando al otro.**

Aceptación: si acepto otras opiniones, lograré intimidad. *Aceptar no significa compartir, sino respetar el derecho de ver y pensar distinto.*

Aceptación es tener la mente abierta para tratar de entender por qué el otro opina de esa manera.

Se comparten las ideas nacidas de la propia historia, mirada o manera de pensar y lo importante no es romper la opinión sino aceptarla, de la misma forma que otros aceptarán la nuestra.

Nosotros no podemos cambiar a nadie, sólo a nosotros mismos, por lo que verás que cuando vos puedas cambiarte a vos mismo, los de alrededor tuyo también cambiarán.

2. Nivel de los sueños. Los sueños son el motor que mueve la vida y representan lo que nos hace felices. Cuando contás tus sueños estás participando de algo íntimo, le das a conocer a los demás el lugar hacia donde estás canalizando tus fuerzas, qué es lo que te motiva y te llena de pasión.

La posibilidad de realizar un sueño es lo que hace que la vida sea interesante.

Paulo Coelho

Entonces, ¿cómo logramos intimar con el otro para que nos pueda contar sus sueños y nosotros podamos compartirlos también?

Nuevamente se logra a través de la palabra **aceptación**. **Aceptación: nunca critiques los sueños de nadie, porque éstos pueden traer bendición a tu vida.** Nunca renuncies a tus sueños aunque los seguidores de la fe

tóxica te digan que tus sueños no valen la pena, que son ilusos, que no los vas a alcanzar. Vos no te aisles, conectate con la gente que le da valor a tu vida.

3. Nivel de los sentimientos. Algunas emociones son pasajeras, pero otros sentimientos están atascados en nosotros y tienen raíces profundas. Hay gente que reduce sus emociones al no saber elegir el mejor momento para expresarlas, y para abrirnos emocionalmente debemos tener: **aceptación**. Una vez más esta palabra se relaciona con un nuevo nivel de intimidad. **Una persona que es aceptada al expresar sus emociones es validada.**

La persona aceptada no se aísla, sino que sabe intimar y es sabia para elegir con quién hacerlo.

Aceptar es: "Te respeto porque es tu sentimiento".

Así es como la persona podrá abrirse y contar más. Aceptar al otro es el mejor regalo que podemos darle.

Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace.

Jean-Paul Sartre

4. Nivel espiritual. El nivel espiritual es la manera en que vivo la fe, quién es Dios para mí y cómo puedo compartirlo con los demás. Sin embargo, muchas veces no podemos hacerlo porque cometemos tres errores:

- *Fanatismo*. Tenés que saber que la fe se expone y no se impone.
- *Crítica*. Evangelizar no es marcar los pecados de las personas que no profesan ninguna fe. ¡No estamos para comunicar moralina! El cambio en la gente no lo hacemos nosotros sino el mismo Dios. ¡No estamos para cambiar conductas! Sólo debemos mostrar la puerta que se nos abre al tener una fe sana y puesta en Dios.
- *Silencio*. Los que nunca comparten su fe, sólo quieren ser una élite, un grupo vip espiritual. Sólo "nosotros" tenemos vía directa con Dios y la verdadera "doctrina".

5. **Nivel de las emociones.** Todos nos equivocamos, pero lo bueno es que a nuestros errores podemos transformarlos en crecimiento. Es por eso que no debemos burlarnos ni señalar con el dedo los errores ajenos, porque lo único que lograremos es que la persona cuestionada tienda a aislarse y no pueda pedir ayuda si la necesita.

Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo.

Aristóteles

Una vez más... **aceptación.**

Nunca te rías ni critiques los defectos de los otros, porque ellos pueden ser la conexión que estás necesitando para que se abran las puertas que te llevarán a la realización de tus metas y de tus sueños.

El aislamiento no nos sirve. La fe tóxica te aísla, te limita, te achica. Por el contrario,

una fe sana te expande, no tiene límites, te conecta con los mejores y con las mejores oportunidades y te permite vivir sanamente cada nivel de intimidad que necesitás.

**Una fe sana te permite entender de qué se trata
intimar e intimar sabiamente.**

- Intimidad no es dar el control de nuestra vida a otro. Podrán rechazar nuestra emoción u opinión, pero nunca controlar nuestro destino.
- Contar un sentimiento, un sueño no significa entregar el control de nuestra vida. Al intimar, el otro comparte algo "mío", pero no me controla ni me hacer sentir menos sin mi consentimiento.
- La intimidad es para aquella persona que me ayuda a ser la mejor versión de mí mismo.

Por todo esto tenés que saber con quién vas a intimar. Hacerlo con aquellos que tienen tu mismo propósito, tu misma meta, para así poder llegar a ser cada vez mejor.

Leé libros, escuchá música, asistí a conferencias que te preparen, que añadan valor e ideas a tu vida, y antes de pensar si es pecado o no lo que estás queriendo, preguntate con quién compartirás tus sueños. **Juntate con la gente correcta y con el tiempo el nivel de intimidad que establezcas, crecerá.** La intimidad crece con el tiempo.

Si alguien dice: "Me debés", "Te di todo", "Yo te ayudé, tenés que defenderme", esa persona no piensa en ayudarte a descubrir la mejor versión de vos mismo. Estos son los que profesan una fe tóxica, una fe que no te sirve sino que te condena.

Una fe que no te construye,
sólo te destruye.

El tóxico te juzga, el sano sabe que no debe juzgar a nadie para no ser él tampoco juzgado, porque tal como juzguemos se nos juzgará y con la medida que medimos a los otros, se nos medirá.

Aprendamos a relacionarnos sabiamente, no discriminemos. La discriminación es una conducta que nace de un prejuicio. Einstein decía: "Es más fácil desintegrar un átomo que desintegrar un prejuicio".

Entonces, para intimar:

- Permití que la gente te conozca.
- Relacionate con todos pero que nadie controle tu alma y tu espíritu.

Estar solo no es malo ni negativo, el problema es estar aislado. Conocemos gente que cree en Dios y lee la Biblia, pero no quiere acercarse a un cristiano, a una iglesia, a una persona de fe, sea la iglesia o la fe que fuese.

Está comprobado científicamente que las personas que se aíslan son más proclives a la demencia, y que los depresivos que se aíslan tienen el sistema inmunológico muy bajo, lo que los hace personas proclives a cualquier enfermedad.

Los que se aíslan pueden ser personas:

- **Timidas**, que viven dando examen, tienen un profundo temor a ser rechazados o a hacer el ridículo y permanentemente piensan cómo el otro los está viendo, si lo aceptará o no.
- **Reprimidas**, a las que no les enseñaron a conectarse, a compartir y vivieron anulando sus emociones, lloraban, se alegraban, se enojaban para adentro y así es como generaban profundas dificultades para estar en grupo o compartir cosas con pares.
- **Heridas**, que no quieren compartir nada con nadie, son individualistas, solitarios, no pueden trabajar en equipo ni en un grupo, son personas que dicen: "Yo hago la mía y no me interesa nadie más". Esa gente seguramente fue lastimada y ese dolor no sanado correctamente los aisló.

*Cuando la necesidad nos arranca palabras
sinceras, cae la máscara y aparece el hombre.*

Lucrecio

Si no nos ocupamos de resolver ese dolor, tarde o temprano tenderemos a:

Aislarnos de la gente de fe. Mucha gente no quiere saber nada de Dios porque han pasado por situaciones muy dolorosas y quedaron anclados en su dolor. Perdieron familiares, fueron violados, les pasó de todo y dicen: "¿Y dónde estaba Dios en ese momento...?".

Aislarnos de nuestros sueños. Una persona sin sueños es nostálgica. Y cuando tus recuerdos son más grandes que tus sueños estás en problemas. Los sueños son importantes porque hay que conquistarlos y activan la verdadera naturaleza: ser un conquistador. Una persona se aísla del sueño cuan-

do permite que la autocompasión o la lástima lo inunden, porque cuanto más autocompasión ocupa nuestra vida menos lugar hay para el sueño. Los que lloran permanentemente y tienen autoconmiseración no buscan resolver su dolor sino ser aceptados por los demás. Les ofrecés una solución pero se enojan y dicen: *no me entendés, no me estás escuchando, necesito un poco de amor*, y en el fondo no necesitan amor, sino manipular al otro.

Pero si vos hoy estás en alguna de estas dos situaciones, quiero que sepas que siempre se puede cambiar. Lo importante es romper el aislamiento, salir de la pecera, aprender y poner en marcha los principios que supieron llevar a cabo las personas exitosas.

Analícemos cuáles son:

1. **La gente de fe es la que sabe conectarse con otros.** Aprendé a conectarte con gente. La fe no te aísla sino que te habilita y capacita para conectarte con los no cristianos y los cristianos, con los que tienen un sueño y con los que no lo tienen. Y para conectarnos con los otros debemos ser positivos, sonreír y validar.

Enseñanza: si sabés conectarte con la gente, ellos vendrán en el momento más difícil de tu vida a brindarte una mano y a traerte soluciones.

2. **La gente de fe sabe buscar su destino, sus sueños en lo privado, para luego exponerse en lo público.** En la intimidad saben buscar con fe todo lo que anhelan, para luego ponerlo en marcha. Los exitosos tienen un patrón a seguir.

Si tenés un sueño, tenés todo lo que necesitás para alcanzarlo, los recursos, la gente, el dinero. Ponele fe a tu proyecto, y las mejores personas se acercarán a tu vida. Y recordá que lo semejante atrae a lo semejante. Cuando tu fe es puesta en marcha el tiempo donde no pasaba nada se termina, y vienen días en que la fe va a funcionar como nunca antes. Ella será el motor de tu vida.

En resumen...

...Una fe sana te permite tener tu fe y respetar las creencias de los otros.

...Una fe sana te saca del encierro de tus propias ideas para comenzar a escuchar con flexibilidad.

...Una fe sana te da las herramientas para manejarte con valores en un mundo donde cada vez son más escasos.

CAPÍTULO 10

Si te vas, sufrirás las consecuencias

Muchas veces nos identificamos con lo malo que nos dijeron o lo malo que le sucedió a algún antepasado.

1. Las creencias más frecuentes

- *Todo lo malo que me sucede es por la cruz que me tocó llevar. Falso.*

No todo lo malo que nos pasa es por esa cruz, la enfermedad o ser despedido del trabajo, por ejemplo, son cosas que todos pueden atravesar en algún momento de la vida.

Es importante tener en claro este concepto, ya que es una enseñanza del legalismo: "Algo habrás hecho para que te pase eso". Muchas de las cosas que nos pasan no se deben a ninguna cruz. Algunas pueden deberse a un des-

cuido ocasionado por nosotros mismos. Por ejemplo, si una persona viaja en coche y no funcionan los frenos, no se trata de un castigo ni de una cruz, se trata, simplemente, de que el auto necesitaba ser revisado.

Tengo que decirte que ninguno de nosotros tiene que llevar ninguna cruz, porque ya Jesús la llevó por nosotros, para que no tuviésemos que cargar con ella.

- *Si a los hijos de Dios les pasa algo malo, es porque les falta fe. Falso.*

Este es otro de los tantos conceptos tóxicos que nos han inculcado. Se enferma un hijo tuyo y te dicen: "Se enfermó porque no estabas yendo a la iglesia, se enfermó porque no tenías fe; ahora Dios te está probando".

Otro concepto tóxico: se murió tal persona... "¿Será que lo maldijeron, o que le faltaron ayuno y oración?" "Mmm... ¿le faltó más lectura de la Biblia?"

Y la verdad es que mientras vivamos, todos los seres humanos atravesaremos pérdidas, dolores, frustraciones, momentos y situaciones que quisiéramos evitar. Pero de todas ellas nos recuperaremos.

Tenemos la certeza de que venceremos porque nuestra fe sana, nuestro Dios, es mayor que cualquier circunstancia adversa que nos toque pasar. Siempre habrá un día malo, un momento difícil, algo inexplicable, porque estamos viviendo en un mundo caído, pero la promesa de Dios es que sobre lo malo tendremos victoria y Dios lo cambiará para bien.

Unos dicen: "Yo no faltó un solo domingo a la reunión". Otros: "Yo me

confieso, comulgo todos los días". Otros más: "Yo ayudo a los pobres y voy a todas las procesiones, cumplo con todos los ritos, y sin embargo estoy pasando por esta enfermedad terrible". **Y es que ni la fe ni las buenas acciones nos hacen inmunes.**

Los ritos y la fe tóxica lo único que nos hacen es sentirnos inseguros.

¿Cuántas veces te dijeron que si te ibas de tal lugar no vas a poder conseguir un trabajo mejor? Te infunden miedo. Cuando terminas de hablar con esa gente no te vas con paz, te vas con temor.

Esta gente te dice: "Si no hacés lo que yo te digo, esperá las consecuencias", "Si te vas, te vas a pudrir", "Si no hacés lo que yo te digo, vas a perder fortuna", "Si te vas de mi iglesia, Dios va a dejar de bendecirte".

Personas que llenan tu vida de cargas. Cargas pesadas.

¿Cuántas veces un líder espiritual te dijo: "Si te vas de mi equipo te va a ir mal, no vas a crecer, te vas a estancar, no vas a poder progresar"?

No entres en ese juego, no participes del juego que ellos quieren que juegues.

Ellos estarán esperando que te defiendas para atacarte más, te critican injustamente para que te justifiques, con lo que implícitamente les estarás dando la razón. Hay gente a la que tenés que escuchar e irte. Nada más. No les tenés que decir nada. No pierdas el tiempo con la gente complicada.

¿Cuántas veces un padre o una madre te maldijo diciéndote: "Si te vas de casa yo me muero"? Y así es como postergaste tu realización, sintiendo que les debías la vida, y así es como no te ocupaste de tu propia vida, de tu propósito... Cuando una persona es decepcionada en el área de los afectos, se activa en ella la inseguridad.

Tenés que aprender a poner límites a lo malo.

Si no lo hacemos, todas esas voces, todas esas creencias tóxicas, todas esas palabras de maldición que hemos aceptado nos convertirán en personas vulnerables e inseguras. Personas que han crecido en sus cuerpos físicos, pero cuyos niños interiores siguen siendo inseguros.

- *Las personas inseguras son cerradas de carácter, pobres en sus relaciones interpersonales.*
- *La inseguridad bloquea tu potencial.*
- *La inseguridad te hace ser una persona agresiva.*
- *Cuando estás inseguro gritás, levantás la voz, y decís: "Acá mando yo".*
- *La persona insegura no se deja enseñar, porque ella sabe todo. La inseguridad no te permite aprender.*

Es tiempo de quitar de nuestra estructura de pensamiento toda mentira de la religiosidad, de la fe tóxica, esas mentiras que hemos adoptado como verdades.

Cuando estamos en estado de angustia creemos que nos falta fe, pero la fe está, lo que sucede es que la angustia no permite que la veamos. Nadie

puede robarte tu fe, ni las circunstancias, ni persona alguna, nadie puede tocarla porque es un don de Dios, de tu Creador que la ha guardado en tu corazón.

Los días de coronación muchas veces vienen en el peor momento de la vida natural.

Los mejores momentos a nivel espiritual llegan cuando en lo natural, en el día a día, aparece lo peor, cuando te echaron del trabajo, o todo te fue mal, se enfermó un familiar, ocurrió lo inexplicable, cuando nadie te entendió y estás desecho... Allí te está esperando tu Creador, dispuesto a darte una mano para que salgas de esa situación, para que salgas de la angustia y puedas nuevamente prepararte para capturar tu futuro. Allí, en ese momento, eso que es más grande de lo que pensábamos, creíamos y hablábamos, vendrá.

En los días de angustia, activá nuevamente tu visión y decite a vos mismo: "Largo camino me resta...". **La meta más grande es cambiarnos a nosotros mismos, cambiar nuestra manera de pensar.**

¿Sabías que...?

- *Cuando sepas administrar presión, sabrás recibir expansión.*
- *Cuando sepas soportar presión, sabrás administrar bendición.*
- *Cuando sepas estar firme en el momento difícil, sabrás ser útil en la cima.*
- *Cuando tu sistema de creencias cambie, tu inseguridad también será revertida, y de allí te proyectarás a los mejores años de tu vida.*
- *La gente segura resuelve problemas.*

- *La gente segura se cuida a sí misma.*
- *La gente segura es proactiva.*
- *La gente segura tiene y hace las mejores conexiones.*
- *La gente segura se deja enseñar. La Biblia dice: "Corrige al sabio y te amará, corrige al necio y te escarnecerá".*
- *La gente segura no necesita levantar la voz, ni gritar, ni manipular.*
- *La gente segura no arremete contra nadie, ni necesita convencer a nadie. Sabe quién vive dentro suyo, quién los acompaña y hacia dónde va.*

Cuando una persona es segura, todo lo banal, lo sin sentido, no tiene lugar en su vida. Sabe que está capacitado para todo lo que quiera alcanzar y mucho más: **dejar herencia.**

Es tiempo de cesar de torturarnos y de permitir que los otros nos torturen.

2. Falsas proyecciones

El origen de lo malo es la proyección. Desde que nacemos, la gente proyecta sobre nosotros sueños, ideas, metas e ilusiones. La proyección es un mecanismo natural según el cual una persona traslada cosas propias a otra. Especialmente, se proyecta lo negativo, lo que uno no acepta ni reconoce en uno mismo y por ende lo traslada al otro, asumiendo que el otro sí lo tiene.

Por ejemplo, alguien te dijo: "Qué cara tenés, ¿estás mal?". Y vos estás normal y pensás: "¿Qué es lo que me quiso decir?". Como el que te lo dice es el que está mal, proyectó su estado de ánimo en vos.

O te dijeron: "Cuando hablás lo hacés enojado", y vos no estás enojado, pero seguramente la persona que te lo dijo es la que habla así, por eso lo está proyectando en tu vida.

El celoso dice: "Me vas a engañar". Y en realidad él es el que quiere engañar, y como no lo reconoce en sí mismo, lo pone en el otro.

El racismo también es la proyección de las frustraciones en los demás. Escuchamos decir "ese negro", "ese gallego", porque la persona tiene guardadas broncas, conflictos que no reconoce, y entonces decide poner todo eso en las razas, tengas el color que tengas, seas del credo que seas.

Proyectamos enojos, emociones, broncas, desconfianza, todo lo malo, y esto lo recibimos desde que somos pequeños.

Identifiquemos algunas de las proyecciones falsas que hemos aceptado para nuestra vida:

- **Tristeza**

Una mamá que siempre vivió triste seguramente proyectó sobre su hijo la misma tristeza. Muchas personas pasan toda su vida atados a la tristeza, a la melancolía, a la nostalgia, a la depresión, pero no es algo propio, sino que es algo proyectado por otro, que han abrazado sin darse cuenta.

- **Desvalorización o baja estima**

Personas que desde pequeñas han escuchado decir a sus padres: "Yo no te busqué, viniste al mundo por casualidad". O: "Tu padre siempre quiso más

a tu hermana". Entonces uno crece pensando: "Yo no valgo porque mi papá no me quiso". Pero lo más seguro es que tus padres hayan tenido conflictos emocionales, cada uno con sus respectivos padres, o quizás en su propio matrimonio, por lo que toda esa frustración la proyectarán sobre vos diciendo que les arruinaste la existencia. Y sabemos que cuando a una persona le repiten algo una y otra vez, termina creyéndolo.

- **Enfermedad**

Muchas otras personas guardan las cenizas de sus familiares en sus casas o llevan por nombre el mismo que ha tenido algún miembro de la familia ya fallecido, y así es como viven enfermos, con miedos, angustias, quejándose siempre por algún dolor, yendo a un médico y a otro y automedicándose. Y lo que tenemos que saber es que Dios no puso las enfermedades ahí, sino que alguien las proyectó sobre tu vida al identificarte con esa persona que ha sufrido y que ya no está.

- **Vergüenza**

Muchas personas viven ligadas a la vergüenza. Tienen miedo de hablar, de emitir su opinión, de decir "acá estoy". Probablemente te han inculcado por años el gesto de estar siempre pidiendo permiso para hablar, para saludar, hasta para ser, y creciste sintiéndote menos que el resto.

- **Manipulación**

Hay mujeres que están atadas a ser un pecho gigante, sienten que tienen que salvar a todo aquel que padece de una adicción, a aquel que no tiene

trabajo, al manipulador. La frase favorita en estos casos es: "Pobrecito". Mujeres que terminan transformándose en las mamás de sus maridos, que se olvidan de ser mujeres para ellas mismas. Abandonan sus sueños, sus obligaciones, dejan de cuidarse, de arreglarse, porque se han dispuesto a cuidar a todo el mundo.

• **Victimización**

Hombres y mujeres también fueron atados a mandatos como "tenés que cuidar a tus hermanos menores", "tenés que ser fuerte y llevarlos y cuidarlos a todos". Son personas que corren de un lado para el otro, que nunca se dejan ayudar y al mismo tiempo se quejan porque no reciben ayuda.

Todas estas proyecciones y muchas más pueden estar resonando en tu mente, hoy podés estar identificándolas en tu vida, y necesitan ser quebradas. Necesitás pararte y decretar que el dolor no es tu destino, que no funcionarás más de acuerdo a las proyecciones que los otros han hecho sobre tu vida, sino que caminarás con lo que hoy decidas sobre vos mismo.

Todo lo malo que otro puso en tu vida tiene que salir y quebrarse. Necesitamos quitar de nuestra vida todo lo negativo: vergüenza, tristeza, soledad, angustia, toda palabra de menosprecio, "tonto", "vago", "enfermo", "inútil", "infeliz".

Dios hizo al hombre a su imagen y semejanza y todo lo que Dios es, lo puso dentro tuyo para que hoy puedas liberarlo y hacerlo crecer.

Somos la imagen del Dios invisible, porque Dios es creativo y poderoso, por ende nosotros también somos creativos y tenemos poder.

Porque Dios es fuerza, tenemos energía.

Porque Dios es amor, tenemos amor.

Porque Dios es madre y padre, somos mamás y papás.

Una gota de agua es de la misma naturaleza que el océano, el océano no es la gota de agua pero tiene su misma naturaleza. Nosotros somos la gota y Dios es el océano. No somos Dios pero sí su misma naturaleza.

Hoy podés romper con el dolor que te transmitió tu madre o tu padre, o una persona tóxica, por aquel que no supo o no pudo validarte.

Fuiste creado para ser feliz, gozar, bailar, disfrutar. Tu herencia no es la pobreza, la enfermedad, la tristeza, el legalismo o el fracaso; tu herencia es la bendición. Rompé todas las proyecciones negativas, refutalas, y comencé a hablar todo lo que estás esperando que te pase, todo lo bueno, todo lo mejor.

Nos está permitido prosperar y ser felices. Fuimos creados para heredar bendición, tu Creador es bendición, por lo tanto vos también lo sos. No permitas más mentiras sobre tu vida. Cuestioná toda creencia falsa.

Hoy podés ensanchar tu territorio, tus límites, extenderte a más. No fuimos creados para estar en una caja de zapatos sino para expandirnos. Decidite a soñar, a pensar en grande. No esperes que la gente entienda tu cambio de actitud, seguramente en lugar de festejar tus éxitos tratarán de cuestionarlos.

Aunque los otros quieran limitarte, no hay límite para aquel hombre o mujer que se ha dispuesto a crecer y ser feliz.

3. Condenado a repetir lo malo

Seguro que alguna vez pensaste: "Yo voy a terminar como mi abuelo...". O tuviste temor de repetir la historia de uno de tus padres. Quizás pensabas: mi papá se murió de cáncer a los 39 años, a mí me va a pasar lo mismo. Y ese pensamiento no te dejaba vivir en paz ni proyectarte a nuevos proyectos.

Quizás fueron las mujeres de tu familia las que sufrieron abusos a una determinada edad, y vos estás atada por el miedo a repetir esa historia...

Estos hechos que nos enlazan a nuestros familiares, al hechos del pasado, nos llevan a vivir una vida llena de miedos, de preocupaciones, arrojan sobre nuestras vidas lealtades invisibles que nos paralizan, que no nos permiten disfrutar plenamente del presente y del futuro.

Lealtad invisible es una identificación que hace una persona con lo malo que pudo haberle sucedido a un antepasado.

Lealtad invisible es identificarse con ese mal de la familiar y buscar repetirlo.

Es difícil dar una definición de la lealtad, pero

quizás nos acercaremos a ella si la llamamos el sentimiento que nos guía en presencia de una obligación no definida.

G. K. Chesterton

La mayoría de nosotros tuvo en su familia a una persona que sufrió un accidente, algún abuso, que enfermó de cáncer o de alguna enfermedad hereditaria, que ha consumido drogas, o que murió de una forma inesperada. Sucesos que nos han marcado, y que originan una conexión espiritual y emocional, una fijación consciente o inconsciente con esa persona, como dice Anne Ancelin Schützenberger en su libro *¡Ay, mis ancestros!* Es como si debiésemos pagar una deuda pendiente, la cual debe saldarse con un accidente, una enfermedad, la muerte o el suicidio.

Lealtad invisible es algo que cargo, guardando
el sentimiento de tener una deuda, real o imaginaria,
y que en algún momento debe ser saldada.

No todo lo malo que nos pasa está relacionado con el pasado, pero mucho de lo que nos ocurre se relaciona con no haber cancelado esa identificación. En muchas familias, por ejemplo, el modelo de la queja, del dolor o de la depresión es una constante, se repite en cada uno de los miembros del clan.

Sin embargo, como seres humanos libres que somos, porque así hemos

nacido, para decidir y elegir nuestra vida y accionar sobre ella, podemos cancelar las lealtades del pasado hablando y determinando qué es lo que queremos que nos suceda en nuestra vida.

El resentimiento es una lealtad invisible a la persona que te lastimó. Hay gente que dice *a mí se me pegan todos los manipuladores*, y esto se debe a que han hecho una lealtad con un abusador del pasado y aún no lo han cortado, y mientras este lazo no sea cortado seguirá repitiéndose, porque la misma persona es la que busca repetirlo.

Vencer y perdonar es vencer dos veces.

Pedro Calderón de la Barca

Si en tu corazón hay odio, lo vas a reproducir en vos porque trabaste lealtad con tu enemigo a través de la frase *no es justo lo que me hizo*. Librá a tu corazón de todo resentimiento.

Muchas personas, por falta de perdón, por guardar rencor, desarrollaron cánceres y enfermedades graves.

¿Qué sentís cuando recordás a un ex? ¿Rencor? Perdoná, de lo contrario vas a repetir lo malo. ¿Hay algo que te quedó sin decir —ya sea lindo o malo— a ese familiar que se murió? ¿No lo hiciste por miedo o porque no te dejaron?

El odio es la cólera de los débiles.

Alphonse Daudet

No te quedes con cosas del pasado sin cerrar. Rompé cualquier pacto de amor hecho con una persona que murió ("seré fiel", "viviré para ti"), porque ésta es una lealtad invisible que permanece en tu vida. Cancelá todo lo que haya en tu corazón: rencor, odio, falta de perdón.

"Benedicid a tus enemigos" y serás libre. Bendecir no quiere decir "te perdono, vamos a tomar un café" y sigo pegándote duro; significa estar cara a cara sin guardar rencor, odio, ni miedo, porque con el perdón estás cancelando toda lealtad con esa persona y ese sentimiento. **"Perdonar no es algo que hacés por el otro, sino por vos mismo"**.

Creo que el odio es un sentimiento que solo puede existir en ausencia de toda inteligencia.

Tennessee Williams

Nuestra lealtad debe ser hacia la palabra que nos da vida, que nos llena de sueños, de metas, de proyectos, no hacia la gente. La persona que corta sus lealtades y pone su fe en su Creador caminará siempre en pos de sus sueños. Identificá aquello que sabés que está sin resolver y quedá libre. Mucha gente retiene al otro a su grupo mediante miedos y amenazas. Les dicen: "Si te vas de mi grupo te volverá esa enfermedad", "Si te vas de este lugar le pasará algo a tu familia, sólo nosotros somos tu verdadera familia". Liberá a través de tus palabras lo malo que le haya sucedido a tus antepasados, viví libre de temor, perdoná a aquellos que te lastimaron, cancelá toda lealtad consciente o inconscientemente. Decí aquellas palabras que te quedaron sin

decir, que no salieron de tu corazón. Así conseguirás que todo lo viejo sea cancelado, y que nada de lo malo se repita.

Jesús dijo: "Bienaventurados los que lloran, porque serán consolados".

Llorar significa cancelar, cerrar los duelos, lo que produjo dolor.

Consolar quiere decir "llamar a alguien al lado".

Cuando cierres tu pasado, alguien te consolará. Tu Creador, tu Fuente, siempre estará a tu lado.

Y cuando cierres con el pasado, no sólo disfrutarás de los mejores años, de los mejores momentos, sino que tus hijos y tus nietos heredarán ese bienestar. Ellos lograrán cosas aún mayores.

Los líderes autoritarios te dijeron que ibas a repetir la historia, que si tu papá fue pobre vos también lo serías, que de padres alcohólicos se forman hijos alcohólicos también. Una fe sana afirma todo lo contrario. Te dice: "Puedes salir del cautiverio, no te acostumbres al dolor, a la pena, a la queja, a la derrota, al maltrato, al engaño, a las infidelidades; poné risa en tu boca, sé como los que sueñan, decite a vos mismo: todo lo que haga me va a salir bien".

Sabé que siempre hay algo más grande y mejor. Algo que vas a poder alcanzar si te decidís a hacerlo.

En resumen...

...Una fe sana te desafía a revelarte a tu destino, revelate y rompé con aquellas malas y enfermas proyecciones que han hecho sobre tu vida.

...Una fe sana te recuerda que por tus venas corre la sangre de un campeón.

...Una fe sana te permite ver que la proyección de otro no te pertenece, tuya es la que vos hagas de tu propia vida.

...Soñá, preparate, crecé, transformá lo malo en bendición. Y proyectate siempre hacia lo mejor.

CAPÍTULO 11

Dame tu dinero

Entre los católicos, protestantes y judíos el ofrendar es un acto de la liturgia propia de cada grupo religioso. Se lo considera por un lado un acto espiritual de adoración y, a la vez, un acto solidario porque con ese dinero se ayuda al prójimo y se cubren los gastos de la comunidad.

Es un acto que se transforma en tóxico cuando se hace obligatorio por presión, cuando el líder religioso infunde temor a quien no da, recibiendo así un castigo "divino".

1. Me estafaron... ¿y ahora qué hago?

Cuando hablamos de engaño no estamos hablando de equivocación: todos podemos equivocarnos. Nos dan una información y la repetimos y después resulta que esa información estaba equivocada. Todos podemos decir algo que nos dijeron y equivocarnos por esa vía.

Pero el engaño es distinto, es la intención deliberada de dañar a alguien. Una cosa es que te equivoques, y otra es que la persona tenga la intención de engañarte, de dañarte.

Para llevar a cabo una estafa, la persona estafadora tiene que usar dos técnicas de control mental poderosísimas: **autoritarismo** y **seducción**.

Cuando vas a una universidad y se presenta un profesor y te dicen que el profesor habla excátedra, quiere decir que es un hombre que sabe, un hombre que estudió mucho. Los estafadores quieren mostrar que ellos saben cómo podés hacer dinero, cómo hacer un buen negocio, cómo tener una pareja feliz, cómo criar a tus hijos,

Ellos aparecen porque necesitan ser grandes, te van a contar un montón de historias que te atrapan, te seducen y encandilan. Te van a contar sus historias, cómo hicieron dinero, cómo lograron vencer las dificultades, cómo lograron una pareja. Son personas que necesitan sobresalir, mostrar que son grandes, que no son como el común de la gente, que tienen una sabiduría especial, que si la recibís y la aceptás te va a ir bien.

Sin embargo, esta gente, en su mayoría, tiene una doble vida. Dicen una cosa y hacen otra. Aparecen como personas muy morales, pero en casa son violentos. Aparecen como seductores, amables, elegantes, pero en sus casas gritan, rompen, maltratan y amedrentan. Aparecen como personajes que han hecho dinero, que han tenido grandes negocios, pero cuando vas a sus casas no tienen ni siquiera lo suficiente para invitarte a tomar un café con azúcar. Dirán: "¡Recién se me terminó!".

Personas con dos caras, cuyo fin es atar a tu vida cargas pesadas, infundir miedo y llenarte de temor. Para ellos lo más importante es la apariencia; por eso, cuando son descubiertos se van.

El estafador sabe que tiene poca vida, sabe que en algún momento va a ser descubierto, y por eso tratará rápidamente de aprovechar el tiempo para robarte, tener relaciones sexuales, manipularte, destruirte. Es por eso que cuando reaccionás ante la estafa, no podés entender cómo pudo hacerla de manera tan sagaz, tan rápidamente. No tuviste ni tiempo de pensar en lo que le estabas cediendo.

Se te acercan disfrazados de ovejas, pero son lobos rapaces: lo que quieren es tu dinero, tus logros, tus sueños, porque ellos no pueden proyectarse a nada. ¿Sabés por qué te estafaron?

Porque te envidian.

Todo estafador que se acerca a tu vida te envidia, hay algo que vos tenés y que él no tiene, y por lo tanto lo quiere destruir. Tal vez envidiaba tu familia, por eso se hizo amigo, para entrar a tu círculo y una vez aceptado poder destruirla. O se metió en tu vida económica porque te envidiaba, o te envidiaba la paz, o la alegría. Es gente que envidia, que no soporta que te vaya bien.

El hecho es que estas personas querrán controlarte mentalmente a través del autoritarismo, del miedo. No existe eso de "me ojeó", eso es mito. Lo que existe es la gente que lentamente ejerce el autoritarismo e infunde temor.

Y si no puede hacerlo a través del autoritarismo, querrá hacerlo a través del engaño, de la seducción. Aparecerá como una pobre persona, una víctima:

"Nadie me entiende, me maltrataron de todos lados". Son personas que prometen pasión y aventura, te van a ofrecer el oro y el moro, van a pronunciar mil juramentos. Siempre es manipuladora, siempre terminará echándole la culpa a los demás.

El seductor aparece como protector, bueno, alguien que te quiere amar, que anhela darte cosas, pero que después anota todo en un librito para "pasar a cobrar en cualquier momento". Porque el que te da, nunca te va a pedir; pero el manipulador te va a dar, porque después vendrá a pedirte algo.

¿Cómo hacen estas personas entonces para engañarnos, ya sea por autoritarismo o seducción?

• **Nos estudian**

Estas personas comenzarán a estudiarte, verán tu área de vulnerabilidad, de debilidad, el flanco para poder manipularte fácilmente. Saben que somos codependientes.

Dice María:

Ellos controlaban mi dinero y todavía me deben y pienso que nunca lo voy a recuperar. Me controlaban todo: las comidas, las salidas, mi forma de vestir, las ropas, etc. Fue una experiencia terrible, a tal punto que mis hijos no quieren sentir hablar de Iglesia, de Dios, ni nada.

• La co-dependencia

Dice Clemente:

Un líder religioso de la ciudad nos decía que si no le dábamos a Dios dinero, no esperaríamos bendición. Dinero que después fue misteriosamente robado dentro de la propia iglesia.

Dice Diana:

Con la frase "el Espíritu Santo me dijo", a mi esposo le hacían hacer trabajos de construcción en la iglesia, sin darle las gracias y sin siquiera pensar en pagarle. Siempre con la amenaza que si no obedecíamos vendría la maldición. Gracias a Dios que comencé a darme cuenta de las cosas. No pudieron ir muy lejos, pero sí lo suficiente para abusar de nuestra voluntad, honestidad, trabajo y dinero.

La gente es estafada cuando quiere salvar a todo el mundo. Aceptan las mentiras, los discursos que los otros quieren hacerles creer: "Estoy mal, me echaron de todos lados". Entonces, uno, que quiere ayudar a todo el mundo, dice: "Venga mi bebé, pobrecito, nadie lo entiende, lo vamos a ayudar, lo vamos a restaurar".

• Somos crédulos

Hay personas que son muy crédulas, te piden dinero y te prometen entregártelo en treinta días y vos cedés sin tener nada firmado. ¡No! No tenés que creerle a todo el mundo.

Nos cuenta Felipe:

Supe asistir a una iglesia en la que han llegado a intentar vender la salvación diciendo: "Si quiere que oremos por alguna persona, deposite cien pesos y oraremos por ella". Además de poner en cargos ministeriales a los que aportaban más dinero...

Dinero es igual a poder, y quien tiene dinero tiene el poder económico, político, social. A la gente de fe se nos enseñó que el poder era malo, que no debíamos anhelarlo porque nos podía lastimar o —a través de él— lastimar a otros. Por eso, muchos cristianos no lograron prosperar financieramente, dado que nunca se capacitaron para manejar poder.

Todos hemos recibido por lo menos dos o tres influencias negativas relacionadas con el poder: influencias religiosas, culturales o familiares.

Las influencias religiosas nos enseñaron que:

- **"El dinero corrompe a los cristianos".** Si fuese verdad, lo primero que haría el enemigo es repartirnos riquezas a todos.
- **"Pobreza era sinónimo de humildad y espiritualidad."** Por este motivo se hacían votos de pobreza: "Cuanto más pobre, más espiritual" (alguien dijo: "Yo soy un felpudo, quiero que la gente se saque la suciedad conmigo"... ¡Esto no tiene nada que ver ni con el cristianismo ni con cualquier otro credo!). Nos enseñaron que "no somos nada", que "nada merecemos", que "somos insectos" y "cuanto más pobres, más humildes".
- **"Jesús fue pobre porque no tiene donde recostar su cabeza."** Falso. Durante tres años y medio, Jesús les dio de comer a doce personas, y además, entre ellos tenía a un ladrón, Judas, el tesorero, que le robaba, y aun así no quebró. El Dios todopoderoso que le dio de comer a cin-

co mil con sólo unos panes y peces no puede ser pobre. Jesús le dijo a Pedro: "Tirá las redes a la derecha", y fue tanta la cantidad de peces que recogieron, que las redes se rompieron y las barcas se hundieron. ¡Ese hombre no podía ser pobre!

- **"Es difícil que un rico entre en el cielo."** No es así. En la antigüedad, se creía que una persona rica sí o sí iba al cielo, que tenía el respaldo de Dios solamente por tener riquezas. Pero cuando Jesús aparece, dice: "Ustedes no irán al cielo por su dinero, sino porque creen en mí". Y los ricos no podían entenderlo, pues se habían criado con otra creencia, pensando que sus riquezas alcanzaban para ganar el cielo. Por ese motivo, Jesús dijo: "Es difícil que los ricos entren en el reino".

Si estás listo para poner tu mundo cabeza abajo, entonces estás listo para hacerte rico.

Robert Shemin

A las conclusiones que han llegado quienes investigaron la psicología del dinero en los géneros son:

- Una mujer que se separa, al año siguiente baja sus finanzas alrededor del 73%.
- La mujer gana menos que el hombre.
- Las mujeres tienen la centésima parte de las riquezas del mundo.
- A la hora de fijar un sueldo, siempre piden ganar menos que los hombres.
- De los ancianos que viven en la pobreza, tres de cada cuatro son mujeres.
- Si una mujer tiene cuatro hijos y trabaja, se dice "¡qué madre ejemplar!", pero si esa misma mujer no tiene hijos y está haciendo fortuna le dicen: "Eso no está bien, debe ser un *hobbie* para ella".

- Muchas mujeres dicen: "A mí el dinero no me importa". Esto se debe a que les han enseñado que el dinero es malo.

En cambio, a los hombres la cultura los autorizó a tener poder, a hacer negocios, a comprar; saben que el dinero da poder para dominar y, por eso, muchos maridos manejan el dinero y con él a sus esposas y a sus familias.

Debemos saber que en los matrimonios no existen problemas de dinero, sino cuestiones de poder. Así es como muchos hombres le dan diez pesos a sus esposas, les indican cómo gastarlos y les piden explicaciones, y cuando nuevamente la mujer vuelve a pedir dinero, la mayoría de los hombres responde en tono de voz bastante fuerte: "¡Qué hiciste con lo que te di!".

Dan el dinero en forma de goteo, justamente porque con el dinero se pone en juego el poder. De esa manera, muchas mujeres comienzan a robar dinero a sus esposos, aprenden a manipularlos, a mentir, y conocen el momento oportuno para extraerles una mayor cantidad...

Hay mujeres que tienen tanta culpa por prosperar que, cuando buscan una pareja, eligen a un hombre que las haga sufrir, o prefieren tener un amante para así seguir privadas de un amor verdadero, para seguir siendo oprimidas.

Las influencias familiares te dijeron:

- *Con plata en mano sos un peligro.*
- *Nunca vas a llegar a nada.*
- *Nunca vas a sentar cabeza.*

- *Si no estudiás no lograrás nada.*
- *Sos un vago.*
- *Guardalo, que es difícil hacer dinero.*

Todos estos mensajes recibidos han bloqueados dentro nuestro la capacidad de producir, pero tenemos que saber que tanto hombres como mujeres tenemos el poder de generar riquezas. Y para ello hay que reconocer que:

1. Estamos habilitados y preparados para generar riquezas.

Hay un genio financiero en cada uno de nosotros; debés permitirte prosperar, disfrutar de tu éxito sin culpas. Dios da la bendición y no añade tristeza con ella. Dios te dio el don para prosperar, para crecer, para avanzar, y está en vos, sólo tenés que permitir que ese don se libere y explote en tu vida.

2. Mi sueño es mi meta.

La meta no es hacer dinero. Para ciertas personas, todo representa dinero; siempre analizan la manera de obtener dinero, qué le pueden sacar a uno u otro, porque es lo único importante para ellos. Respondé: ¿qué es más grande, el señor o el siervo?, ¿quién es más grande, el jefe o el empleado? El señor, pues es quien da órdenes al siervo. Si tu objetivo es hacer dinero, el dinero será tu señor, pero si tu objetivo es cumplir ese sueño que hay dentro tuyo, vos sos el señor, y si sos el señor, el dinero es tu sirviente, por ende,

tendrá que venir hacia vos, porque el siervo obedece a su señor. **“Nunca hagas del dinero el señor de tu vida.”** Tus sueños son tu propósito, tu destino.

Alguien dijo: “Hacer riquezas rápidamente es difícil y peligroso; hacerlas lentamente es fácil y seguro”.

3. Es para bendecir a otros.

Nuestro mayor problema es pensar siempre en nosotros mismos. Dios te da el don de hacer riquezas y la autoridad para hacer lo que desees. Sabio es el que dice: “Señor, fui bendecido para bendecir”. Por eso, una vez que fuimos bendecidos, o en medio de ese proceso, debemos hacer una lista de las personas a las cuales vas a bendecir, y te aseguro que lo que recibas va a ser mucho mayor a lo que hayas dado. Siempre hay recompensa para el que da alegremente.

Lo que te proporciona el éxito material es la habilidad de concentrarte en otras cosas que realmente importan. Y eso es ser capaz de marcar una diferencia, no sólo en tu propia vida, sino en la de otras personas.

Oprah Winfrey

Es tiempo de quitar todos los conceptos falsos que teníamos acerca del dinero y volver a aprender. Es tiempo de dejar de decir: “El dinero no es para mí, me va a corromper, así soy feliz”. Podés tener dinero y ser feliz, sólo necesitás sabiduría para darle el valor y el uso que se merece.

Todo dependerá de nuestra mentalidad.

Debemos crecer.

4. Sé generoso y solidario.

Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia emocional*, sostiene que "a la gente buena le aumentan el sueldo más rápido. La gente buena mejora su calidad de vida.

Un estudio de la Universidad de Michigan dice que los que ayudan a los demás, tienen un sesenta por ciento menos de probabilidad de muerte prematura; la gente amable se divorcia menos, tiene más éxito en el amor, menos problemas con la justicia; los pacientes demandan menos a médicos que los trataron bien. La buena gente contagia rápidamente a otros su amabilidad.

Tu cosecha está escondida en la semilla. La física descubrió una ley natural: "El principio de acción y reacción". Debo sembrar lo que quiero cosechar. Toda mi cosecha está escondida en mi semilla, no puedo cosechar una manzana si siembro una pera.

Tenés que dar. Si estás necesitando que alguien te llame, llamá vos; si necesitás que alguien te abrace, abrazá primero; si necesitás finanzas, sembrá finanzas; todo lo que necesités primero sembralo. El libro *Lo bueno de ser bueno* dice que "uno no da por lo que espera cosechar, sino que hay que dar por la alegría de dar y conforme a eso cosechará".

2. Amor inteligente

Uno de los sentimientos más poderosos del ser humano es el amor. Pero muchas veces puede ser confundido o usado erróneamente. Se dice, por ejemplo: "Robé por amor", o "Por amor me voy con mi amante". O: "Sopor-to los golpes de mi pareja porque lo amo". Eso no es amor.

El verdadero amor siempre es inteligente. Podemos tener *fe, esperanza y amor*, pero el mayor de los tres es el amor. Amor no es tan sólo un sentimiento, no es lo que las canciones ni la cultura dicen; para funcionar, el amor tiene que ser inteligente.

"La fe es poderosa porque mueve montañas, la esperanza es poderosa porque da perseverancia, pero el que abre la puerta a las dos es el amor."

Y uno de los símbolos del amor, aunque nos cueste creerlo, es el dinero. Al dinero también se lo maneja **afectivamente**.

El avaro es avaro de afectos; el derrochador es derrochador de sus afectos. Por eso, yo creo que los cursos de administración financiera sólo sirven literalmente, ya que muchos de ellos nos enseñan a ahorrar, pero si el corazón no está sano, los afectos serán el patrón o matriz que manejará las finanzas.

Por años, nos han hecho creer que aspirar a tener dinero (o tenerlo), el querer progresar o disfrutar de los bienes materiales era pecado, era malo. Si tenías dinero, no entrarías al reino de los cielos. **Absolutamente falso.** Seguramente en el cielo nos encontremos con millonarios que jamás imaginamos allí.

Necesitamos quitar de nuestra mente aquellos conceptos falsos y tóxicos que no nos permiten proyectarnos a más ni disfrutar de todo lo que merecemos.

- *Nos han enseñado a decir "no" a la prosperidad.*
- *Nos han dicho que lo importante es la fe, servir a Dios, y que progresar es irrelevante.*
- *Nos han enseñado que si sos pobre o rico de poco importa, lo que sí importa es que tu nombre está escrito en el libro de la vida, y que cuando llegue el día de partir vayás al cielo.*

Dios es un Dios de prosperidad y un Dios de abundancia y su deseo es que el ser humano sea bendecido en todas las áreas y los órdenes de la vida.

Prosperidad abarca mucho más que un simple contenido materialista, la prosperidad debemos anhelarla en todas las áreas de nuestra vida, en lo emocional, en lo físico, en lo intelectual, en las relaciones interpersonales... En cada una de ellas tenés que compararte a lo largo del tiempo y evaluar si creciste o no.

Otras ideas falsas con respecto al dinero son:

- *El dinero trae problemas.*
- *El dinero no es espiritual.*
- *El dinero corrompe.*
- *"Vos con plata en la mano sos un desastre."*

- *"No vas a llegar a nada si no tenés nada."*
- *"Siempre perdés el dinero, nunca vas a levantar cabeza."*

Dicen los psicólogos que tu mente siempre te va a llevar a los pensamientos que considera normales; es decir, tu vida va a ir detrás de aquello que tu mente considera normal. Si tu mente considera normal ser pobre, podrás conseguir trabajo, pero inconscientemente lo vas a perder, porque tu mente dirá: "Mi normalidad es ser pobre".

Son conceptos tóxicos que hoy debemos desterrar. Podés tener dinero y ser una excelente persona. Dice Salomón en el libro de Eclesiastés que el dinero sirve para todo. Podés tener muchos sueños, pero si no tenés plata no hay manera de que los forjes.

Por todo esto, hay tres conceptos que debemos tener en claro:

1. El dinero no es malo, es creación de Dios, bueno y de bendición.
2. La voluntad de Dios es el avance económico, no nos quiere pobres sino prósperos.
3. La bendición material es para disfrutarla y ayudar y compartir con los que menos tienen.

Muchas personas con problemas emocionales buscan aceptación dando dinero durante años, pero finalmente terminan estafados y solos. Hay gente que usa el dinero para lastimar, para vengarse, para tratar de quebrar dentro en su interior la frustración y la bronca, sin saber que ni el dinero ni lo que hagan con él les llevará paz a sus vidas.

El mundo funciona a través del dinero. Te voy a decir algo muy importante: el mundo está lleno de dinero. El mundo es un mundo rico, sólo Argentina tiene la capacidad de dar de comer a trescientos millones de personas. El tema es: ¿dónde está esa comida?

Una consultora de los Estados Unidos hizo un estudio interesante: dividió la cantidad de recursos que hay en el mundo por la cantidad de habitantes, y a cada uno de nosotros nos correspondería un millón de dólares. Ahora bien, ¿dónde está ese dinero? En el mundo hay riquezas en abundancia, el problema es que están mal distribuidas.

El problema no es el dinero, el problema es el amor al dinero. La mala conexión con el dinero es la raíz de todos los males.

Es por esto que necesitamos renunciar a toda mala conexión con el dinero, al pensamiento que te dice que no sos merecedor de prosperidad.

Nuestra naturaleza es de avance, de superación, de mejora continua. Tenés que ser el mejor en lo tuyo. Y para poder hacerlo eficazmente debés buscar y anhelar **sabiduría**.

Cuando la sabiduría llega a tu corazón, lo primero que hace es desterrar de tu mente toda idea equivocada sobre las finanzas.

Existe un libro llamado *Proverbios* que nos enseña los principios que nos ayudarán para bien y los preceptos que no sólo no nos dejarán avanzar, sino que al accionarlos estaremos restando cada día.

Según el libro, estas "ideas equivocadas" son:

- Dar coimas
- Robar
- Mentir
- Usura
- Pecados sin confesar
- Peleas sin confesar
- Orgullo
- Vagancia
- Avaricia

En primer lugar no debemos hacer negocios apresuradamente, salir de garantes, gastar más de lo que entra, gastar en cosas innecesarias, verter sobre nuestras vidas toda herencia de pobreza, robo y miseria.

Salomón fue el hombre más rico del mundo, después de Adán y Eva que tenían todo y gozaban del privilegio de vivir en el Paraíso. Cuando estuvo delante de Dios, Salomón no le pidió dinero, lo primero que le pidió fue sabiduría. Le fue concedida y con ella, el crecimiento.

Tu peor enemigo no es la pobreza, sino la ignorancia.

Si la riqueza llega a tu mano de repente, pero a la vez no tenés sabiduría para administrarla, así como llegó se evaporará.

Necesitamos sabiduría para hablar con nuestros hijos, con nuestra pareja, con nuestros compañeros de trabajo, para que al momento de tener un contacto pueda salir algo positivo de ese encuentro.

Activá la curiosidad, la búsqueda intensa, juntate con la gente que admirás, leé lo más que puedas. ¿Querés tener riqueza interior? ¿Querés sabiduría? Leé.

La diferencia entre un profesional y un amateur es la intensidad, porque el profesional vive de eso y el amateur lo hace sólo por placer. Cuando tenés intensidad, te convertís en una persona diligente.

El libro de *Proverbios* dice: **Las manos del diligente tienden a la abundancia. Enriquecen. La mano del diligente gobierna.**

Intensamente buscá sueños, intensamente buscá sabiduría, no le tengas miedo al dinero y obtendrás prosperidad en todos los órdenes de la vida.

3. Tipos de riquezas

Cuando pensamos en riquezas no debemos pensar sólo en dinero (porque hay gente tan pobre que lo único que tiene es plata), debemos pensar en cuatro tipos de riquezas a las que debemos aspirar:

1. Riqueza de sabiduría.

¿Cuántas veces hemos decidido mal? ¿Cuántas veces hemos confiado en el que teníamos que desconfiar y desconfiamos del que teníamos que confiar? ¿Cuántos años hemos perdido en el lugar equivocado, con gente equivocada, pensando que era lo correcto? ¿Cuántos tomamos decisiones impulsivas por falta de sabiduría?

Todas las metas que están en el corazón no se construyen con dinero, sino con sabiduría. Porque podemos tener todo el dinero del mundo y usarlo mal.

El dinero no trae sabiduría, pero la sabiduría siempre trae dinero. "Mejor que las piedras preciosas es la sabiduría", dice la Biblia.

2. Riqueza de relaciones interpersonales.

Sé rico en relaciones. Cuantas más personas conozcas, más probabilidades de que se abran puertas tendrás. Tu amigo conoce a alguien, que conoce a alguien, que te puede ayudar...

Cuanto más angosta es tu vida social, más limitados son tus recursos.

Aprendamos a tratar a la gente, a relacionarnos; ambos podemos ganar. No espantes a los que están a tu lado, a los que se quieren acercar, no seas demandante todo el tiempo. Comenzá por dar.

El principio de la prosperidad es saber dar, porque siempre el que da recibe más, y no sólo en finanzas, sino en palabras, tiempo, amor, todo.

Un viaje de abundancia comienza con tu buen trato a los demás, a los que están cerca tuyo. Ama a todos, da a todos, pero a los que estuvieron con vos en los momentos difíciles dales más.

3. Riqueza interior.

Hoy nos encontramos con dos tipos de personas: el que fue pobre económicamente y rico afectivamente y logró prosperar, y por otro lado personas que han sido ricas en términos económicos y al ser pobres en lo afec-

tivo perdieron todo. Una persona que gasta mucho, en el fondo espera ser amada. Actualmente muchas mujeres gastan todo lo que tienen para ser más lindas, pero como no se aceptan internamente, siguen viéndose feas.

Cuando estás mal con vos mismo, rechazás a los demás, criticás, peleás con todo el mundo, proyectás tus conflictos en los demás; pero estando en paz tendrás paz con la mayoría de las personas.

Ser rico interiormente es estar bien con uno mismo, porque de nada sirve ser inteligente, tener un millón de amigos y estar mal con uno mismo. Riqueza interior es la capacidad de estar feliz, de levantarte contento y decir: "Éste es el día en que lograré mi sueño".

Riqueza afectiva es el resultado de la aceptación y la aceptación nos da permiso para equivocarnos.

4. Riqueza en sueños.

Tal vez te castraron y te dijeron que no merecías nada. Quizás estás pasando por una crisis, por circunstancias adversas, y sentís que no podés más. Sin embargo, la dificultad es un buen momento para que decretes tu herencia, para que vuelvas a soñar.

- *Si tu nivel de búsqueda es mediocre, mediocre será lo que tomes.*
- *Si tu nivel de búsqueda es intenso, todo lo que llegue a tu vida será multiplicado.*

El nivel de tu cosecha será acorde al nivel de tu búsqueda de semillas. ¿Cómo vas a sembrar si no tenés semillas? Para tener semillas tenés que salir a buscarlas. Activá la diligencia.

Toda en la naturaleza funciona a partir del acto de dar; lo que no se da, se pudre.

Hay mucha gente que busca, pero son egoístas, acaparan, se cierran y dicen: "Esto lo voy a mantener". Y generalmente, cuando uno tiene poco, retiene, y cuanto más retiene, menos tiene. Aprendé a sembrar.

Si recibiste un sueño, sembralo; fuiste prosperado, hacele un buen regalo a quien te ayudó a alcanzar tu meta. Tené un corazón de gratitud. Cuando una persona da, no se apega a nada, sabe que no se convierte en sirviente del dinero ni de la ganancia que ha generado, sabe que ellos están a su disposición.

Cuando das, empezás a ser feliz.

4. Sugerencias prácticas

Entonces, una vez que reconocemos a los estafadores, aprendamos qué es lo que no tenemos que hacer y lo que sí nos urge hacer con ellos:

1. Desechalos de tu vida.

No te juntes con gente malvada. No debo juntarme más con gente malvada. La palabra desechar quiere decir "tirar a la basura".

Un hombre llamado Pablo dijo: "Al que cause divisiones, después de una y otra amonestación, deséchalo". Pablo está diciendo: A la gente estafadora, manipuladora, que engaña, esos que sistemáticamente vienen a tu vida, déjalos de lado, no te juntes, no les hables, no les contestes el llamado, no te pelees. Si te llaman por teléfono, cortá, si te manda una carta, tirala sin leerla, porque lo único que buscan es envenenar tu vida.

2. No debemos prestar ni pedir dinero a nadie.

No prestés plata, quizás al que le estés dando no te lo pueda devolver. No pidas dinero prestado a menos que sea para un emprendimiento importante en tu negocio, porque el que pide prestado es esclavo en el mundo espiritual de su deudor. No te endeudes por cosas vanas, por vacaciones, por cumpleaños, por querer ir a comer afuera, no seas esclavo de nadie.

3. Todos los negocios deben ser firmados y con papeles.

No importa con quién estés haciendo un negocio, sea amigo, familiar, conocido o no. Los papeles deben ser firmados. Y si la otra persona se pone mal cuando se lo pedís, deberás enseñarle que no lo estás haciendo por desconfianza, sino por precaución.

4. No permitas que nadie te apure.

Cuando alguien te apura es porque quiere manipularte. El estafador siempre preferirá que todo sea rápido, que le des lo que te está pidiendo rápido, para que nadie pueda hacerte ver lo que está tramando.

5. No salgas de garante de nadie.

¿Cuántos salieron de garante y terminaron pagando? Sé cauto y administrá sabiamente lo que hoy tenés en tus manos.

6. Perdoná y soltá de tu vida a quienes te lastimaron.

Perdonar es algo que hacés por vos, no por el otro. Perdonar no es olvidar. Perdonar es decir: "Me lastimaste, tengo derecho a venganza, pero no me voy a vengar, Dios es mi venganza".

Sé libre de esa persona... ¡No la lleves encima tuyo!

Cuando perdonás, te liberás; renunciá a la venganza.

Cuando alguien traiga injusticia a tu vida, no le tengas odio, tenele lástima, porque el que hace bien, bien tendrá y en algún momento todo lo que te fue robado y quitado volverá multiplicado a tus manos.

En los Estados Unidos se hizo una encuesta: le preguntaron a miles de personas qué era lo más valioso sobre la Tierra, y el 97% de los consultados contestó "paz". Porque podés tener muchas posesiones, pero si no tenés paz, nunca las vas a disfrutar.

Paz no quiere decir no tener problemas, quiere decir tener tu espíritu en armonía con tu Creador a pesar de los problemas. Paz quiere decir, literalmente: "Juntar lo que se rompió".

¿Y cómo hacés para tener paz? Cuando te juntás y tenés una nueva relación con Dios, allí encontrarás paz.

Por eso ahora, sintiéndote libre de quien te estafó, habiendo perdonado,

habiendo aprendido qué hacer y qué no con un estafador, disponete a tener el control de tu vida y de tus emociones. Ahora ya tenés olfato. Ahora podés ayudar a otros con tu experiencia.

En resumen...

...Una fe sana tiene independencia económica, no espera que "el otro" sea su proveedor, su facilitador de recursos.

...Una fe sana entiende y hace propia la ley de la siembra y la cosecha.

...Una fe sana es rica no sólo en dinero, sino en relaciones, sabiduría y sueños.

CAPÍTULO 12

Sabemos por qué te pasan esas cosas malas

1. ¿Por qué la gente buena sufre?

Cuántas veces te habrás preguntado: “¿Por qué me está pasando esto a mí, que no molesto, que no interfiero en la vida de nadie?”, “¿Por qué esta persona está sufriendo una enfermedad terminal y tanta gente mala anda suelta y con buena salud?” Seguramente todos en algún momento de nuestras vidas nos hemos hecho estas preguntas o algunas similares, y frente al dolor dijimos: *¿Dios, por qué a mí...?*

Habrás escuchado, además, diferentes respuestas frente a estas preguntas, muchas provenientes de personas que profesan una fe tóxica y que, en lugar de ayudarte a pasar el dolor, te llenan aún más de culpa.

Contaba una joven:

En una oportunidad, mientras mi hermano llevaba de regreso a la novia a su casa, unos ladrones interceptaron su auto y quisieron abusar de su novia. Mi hermano, al interponerse, recibió dos disparos en la médula espinal que lo dejaron cuadripléjico con

tan solo 22 años. En ese tiempo yo asistía a una iglesia cristiana, y las personas me decían para consolarme que Dios había permitido este hecho para que mi papá lo aceptara, ya que él no era una persona creyente.

Pueden imaginarse el dolor que esta familia estaba atravesando, aumentado por las palabras de esa persona que, queriendo ser un "buen cristiano", habla falsamente en nombre de Dios.

Pero sucede que aquellos que se han criado en el dolor de la religiosidad, en el legalismo, se han llenado de conceptos tóxicos y de actitudes tóxicas que necesitan depositar en los demás. Piensan que si ellos están cargados de resentimiento hacia un Dios cruel, el otro también tiene que padecer ese castigo.

Tipos de reacciones frente al dolor:

1. Buscar el dolor.

Hay personas que buscan el dolor por masoquismo o por culpa.

Hay gente que sufre antes de sufrir, es gente que está siempre imaginando cosas, generando así los síntomas. Son gente que evita lugares y personas que hacen bien. Personas que hacen todo lo posible para alejarse de la gente buena, hacen lo imposible para que no quieran estar con ellos y se alejan también de los lugares positivos, dado que inconscientemente buscan que les vaya mal.

2. Acostumbrarse al dolor.

Hay personas que han sufrido tanto que se acostumbraron al dolor, y lo ven como parte de la vida. Parejas que pasan años y años peleando, y terminan acostumbrándose a vivir así. Lo viven como una normalidad. Personas que hicieron del dolor su amante.

3. Aguantar.

En una oportunidad, un rey se enojó con un estoico que sostenía que había que aguantar el dolor. El rey le tomó la mano y comenzó a doblársela. El estoico le decía: "La vas a romper", y el rey se enojaba más porque no reaccionaba y le siguió doblando la mano hasta que se la rompió. Finalmente, el hombre lo miró y le dijo: "Viste... la rompiste".

4. Ignorar.

Personas que se enferman y no van al médico, prefieren tolerar el dolor a ser sanados.

El dolor que no se desahoga con lágrimas puede hacer que sean otros órganos los que lloren.

Francis J. Braceland

5. Santificar.

Hay gente que dice: "Hay que sufrir para que Dios purifique la fe". Esto es como si yo le lastimara la pierna a mi hija, y después de que el médico la cu-

re yo mire a la niña y le diga: “¡Qué bueno que es papá, ¿viste?!”. Santificando el dolor se cree que el mismo Dios que quiere sanarte te envía la enfermedad.

Dios no necesita enviarnos un castigo, un sufrimiento, un dolor para que aprendamos. Dios no es un Dios castigador, sino un Dios que reconcilió al hombre con Él, un Dios que vino a salvarnos y a darnos vida eterna.

Pero entonces... ¿por qué existe el dolor?

El dolor existe porque vivimos en un mundo caído, y la historia, para que puedas comprenderla mejor, se remonta al primer libro de la Biblia, el Génesis.

Los capítulos más poderosos de la Biblia están en Génesis, libro que da comienzo a la historia de la vida y del mismo hombre. Génesis 1 dice que Dios ordenó el mundo. En el principio Dios hizo los cielos y la Tierra; los materiales estaban desordenados y Dios los ordenó.

Sabed sufrir: sabiendo sufrir, se sufre menos.

Anatole France

La Tierra que Dios creó era perfecta, no había muerte, ni terremotos, policías, ladrones, hospitales, alarmas, médicos, psicólogos, nada. ¡Era maravillosa!

El hombre fue puesto como corona de esa creación y juntamente con Dios gobernarían dicha tierra para mostrar la gloria del Creador y para demostrar el poder que Dios le había dado al hombre.

Entonces Dios dijo: **"Mediante una relación de amor y obediencia a mi carácter trabajaremos juntos"**.

Pero el hombre desobedeció y traicionó a Dios rompiendo el pacto. Dice Génesis 3 que *cuando Adán y Eva desobedecen, todo se desordena*, es entonces cuando el hombre se aleja de Dios y sobrevienen así la enfermedad, el dolor, los males que aquejan a la humanidad.

Y junto con esa ruptura se sucedieron cuatro cosas:

- **El hombre se fracturó a sí mismo.** Allí comenzaron sus problemas emocionales, la locura, la neurósis, la psicósis, la depresión, el suicidio y todos los trastornos emocionales que del ser humano, porque la desobediencia fracturó su mente.
- **Su relación con Dios fue rota.** Un Dios Santo no podía gobernar a un hombre desobediente, por lo que el hombre fue separado de Dios y perdió la comunión que tenía con Él. De esa manera es como aparecieron las religiones, los orientalismos, las filosofías, todo lo que el hombre ha inventado en un intento de reconciliación con Dios.
- **Quebró su relación con el otro.** Todo es producto de la desobediencia de Adán y Eva. Así es como Dios levantó campamento de la Tierra y las relaciones interpersonales se fracturaron dando origen a las guerras, las competencias, los celos, las envidias, las avaricias, el deseo de destruir al otro, de lastimarlo y la maldad.
- **Con el hombre la tierra se fracturó.** Dios le dijo: "Por tu causa la tierra será maldita: producirá espinos, te será agresiva, tendrás que trabajar con el sudor de tu frente" (antes también se trabajaba, pero sin sudor).

Pero Dios tiene que aplicar un plan... ¿Cómo hacerlo con un hombre

pecador, que está en contra de su carácter? Entonces Dios piensa en un plan para que el hombre se reconcilie con Él, consigo mismo, con la tierra y con el prójimo y lo hace a través de Jesucristo para los cristianos.

Entonces, frente al dolor, *¿qué tenemos que hacer?*

- El dolor es un buen consejero y hay que escucharlo. Es una alarma que indica que hay algo en desorden. El dolor es intenso para que todas nuestras fuerzas se concentren en ordenar lo desordenado.
- El dolor es un centinela que nos avisa cuando algo está fuera de lugar. Sin dolor no nos daríamos cuenta de las cosas que están mal.
- El dolor alerta sobre la falta de armonía. Si el dolor no fuera intenso, no le daríamos importancia. Si no escucho al dolor, aumenta su voz.

**El dolor nunca puede robar tu fe, puede taparla,
pero no borrarla.**

Frente al dolor, alabá, da gracias a Dios, porque sabes que lo que hoy estás pasando es un leve momento de angustia comparado con lo maravilloso que vendrá sobre tu vida. ¡Cantá!

Dice la historia del pueblo hebreo que cuando Moisés cruzó el Mar Rojo con su gente, comenzó a cantar: "Quién como tú, majestuoso en santidad, temible en las alabanzas..."

Tu canto traerá victoria, éxito y resultados extraordinarios.

2. Frente a una injusticia, cambiá tu mentalidad

Muchos hemos estado rodeados de injusticias y maldiciones por parte de gente tóxica que de día y de noche piensa cómo hacer para quebrarnos.

La injusticia la encarnan los que planifican cosas para destruirte, robarte, adulterarte, violarte y corromper tu espíritu.

Pero a toda injusticia, a toda maldición, podemos hacerle frente. Sólo debemos incorporar una nueva mentalidad, una nueva revelación para poder enfrentarlas.

*Si estás pasando situaciones difíciles,
es el momento para aprender cosas nuevas.*

En primer lugar, tenés que comprender que tu problema no es tuyo, es de Dios.

Dios, Tu Creador, está siempre con vos, por eso te creó y todas las injusticias que te hayan hecho, se las han hecho a Él mismo. Por eso, entregale a Él tus problemas. En cambio, aquellos que profesan la fe tóxica, te decían que a Dios no había que molestarlo con problemas pequeños; te decían qué le podías decir a Dios y qué no. Hoy sabemos que no es así: a Dios podemos presentarle todos nuestros problemas sean chicos o grandes.

Tu problema es un problema de Dios.

En segundo lugar, aprendé a silenciar las voces equivocadas.

- No hables con tus enemigos, con ellos no hay nada más que hablar.
- Acallá las voces que atentan contra tu mente, las voces de la circunstancias.
- Hablale a tu problema. Hablale, pero no dejes que tu problema te hable. No oigas la voz de tus problemas, ni la voz de tus enemigos, no escuches palabras de desánimo ni de derrota; cancelalas. Solamente echá tus cargas sobre Dios, Él oirá tus circunstancias y tarde o temprano hará justicia divina.

En tercer lugar, nunca trabajes para la gente.

Cuando estemos en medio de las injusticias y la gente ya no nos canse, estaremos libres de la gente. No trabajemos para agradar a nadie.

Un cambio de mentalidad significa:

- **Erradicar el pensamiento ascético que heredamos.**

Este pensamiento dice: "Para ser espiritual hay que privarse". Son aquellos que pudiendo dormir en un colchón, lo hacen sobre ladrillos, "porque hay que sufrir para ganarse el Cielo". Creen que cuanto más dolor, más cerca de Dios se está. Necesitamos tener en claro que una cosa es sufrir cuando te persiguen injustamente por tu fe y otra padecer un sufrimiento pudiendo evitarlo.

- **Eliminar el pensamiento dualista.**

Hablamos de "lo secular y lo no secular", esa dualidad de "lo bueno y lo

malo"; "lo bueno está en el Cielo y en la Tierra está todo lo malo". Tenemos que saber que no hay dos dioses, hay un solo Dios.

- **La mentalidad del temor, una mentalidad incrédula.**

Personas que viven permanentemente insatisfechas. No pueden vivir "ni con, ni sin". Están solteros y dicen que la soledad les lastima, están en pareja y es la pareja que los lastima. Sé libre con pareja, sin pareja y a pesar de la pareja.

- **Nada me robará el gozo.**

Una persona con gozo es una persona interesante. ¡Gozate! La gente con gozo llama la atención y vive más tiempo. "Disfrutá de la vida que es don de Dios". En medio de las injusticias que nadie te robe el gozo. Felicidad no es "tener o no tener", sino estar completos en Dios y saber que ese momento de dificultad lo vas a pasar sí o sí. En el día difícil, al contrario de lo que te dice la fe tóxica (que enlutes, que llores, que desesperes), usá una fe sana que dice: en el medio de las crisis cantá bien fuerte, conectate con tu Creador y Él traerá sobre tu vida Su justicia divina.

*Un instante de gozo del corazón vale más que
dos horas de placer de los sentidos.*

August von Kotzebue

Cuando tu espíritu se conecte con el espíritu de Dios, nada ni nadie podrá quitarte el derecho a ser feliz.

3. Una fe que te enferma, una fe que te sana

Nunca le pongas barreras a lo bueno de Dios. Dios quiere bendecirte ilimitadamente.

Había una vez un mendigo que pedía limosna. Vino el rey y le dijo: "Quiero darte una ciudad, ¿qué ciudad quieres?". Pero el mendigo le vuelve a decir: "Una limosna, una limosna". Cuando abrió los ojos vio que el que le hablaba era el rey, que le repetía la pregunta. Y este hombre volvió a decir: "Una limosna, no soy digno de tener una ciudad". El rey lo miró y le dijo: "Ése es tu problema, te fijaste en qué eras tú digno de recibir y no miraste lo que era yo digno de darte en tu mano".

Una fe tóxica te llena de lamento y de queja. Como dice la Biblia en Romanos 8,28 **"Sabemos que los que aman a Dios todas las cosas les ayudan a bien"**.

Ahora, ¿todas las cosas pueden ayudar para bien? Si te despiden del trabajo, ¿te puede ayudar para bien? ¡No! ¿Y si vos te enfermás? ¡No! ¿Perder plata? ¡No! Y entonces... ¿cómo es que la Biblia dice que todas las cosas ayudan? Literalmente la promesa dice: "Todas las cosas *juntas* ayudan para bien".

¿Qué quiere decir eso? Lo siguiente: al lado de aquello malo que te haya

pasado, Dios pondrá algo bueno, y luego otra cosa buena, y otra más, para que cuando veas todas esas cosas juntas que lograste, puedas comprender que todo terminó ayudándote para bien.

Por ejemplo: que te echen del trabajo es malo, pero Dios va a darte otro trabajo, otra conexión de oro, un sueldo mejor, y cuando veas todas las cosas juntas dirás: "Dios las ha hecho para que me ayuden para bien".

¿A vos te pasa algo malo, sumado a algo malo y sumado a otra cosa mala? Dios al lado va a poner algo bueno, más algo bueno, más algo bueno, para que cuando veas la totalidad hayas obtenido lo que siempre estuviste esperando. Por eso, da vuelta la página: lo que sigue será mucho mejor.

Una fe tóxica se queda a vivir en el dolor;
una fe sana lo traspasa y sigue hacia la meta.
Sabe cuán largo es el camino que resta.

Las personas que supieron atravesar el dolor saben que deben seguir adelante.

En la Segunda Guerra Mundial, los soldados tomaban las armas y corrían hacia los enemigos, y cuando llegaban frente a ellos se quedaban paralizados de miedo, mientras los superiores les gritaban: "sigan, sigan, sigan". Los militares saben que el soldado que se detiene es blanco fácil. No te detengas en el dolor, en el día malo; si te pasó algo feo, aceptalo, pero seguí corrien-

do, porque todas las cosas pasarán. Aceptalo y seguí adelante. No lo niegues, no lo minimices, llorá lo que tengas que llorar, pero seguí adelante y usá la fe.

La fe es como el cepillo de dientes, no se presta, la fe es tuya, la fe es como la ropa, usá la tuya, vos tenés que creer por vos, más que todo en el mundo.

El éxito no es para cualquiera, y vos no sos cualquiera, por eso el éxito es para vos. Secate las lágrimas y seguí porque el próximo capítulo lo vas a escribir vos y es el capítulo de los sueños cumplidos. Acepto y sigo adelante.

**Una fe tóxica está llena de "peros" negativos,
una fe sana está llena de "peros" positivos.**

Tenés que cambiar los "peros" negativos por "peros" positivos. Ejemplos de "pero" negativo: "Conseguí trabajo pero tengo miedo de que me echen", o "Me puse de novio, pero tengo miedo de que me engañen". O: "Me sané, pero tengo miedo de enfermarse"... Cambiá el "pero" negativo por el "pero" positivo: "Me echaron del trabajo, pero viene uno mejor", "Me sacaron la plata, pero viene un aumento", "Estoy derribado, pero no destruido", "Estoy perseguido, pero no tumbado". Declará que lo que viene es más grande.

**Una fe tóxica te hace pensar en pequeño.
Una fe sana sabe que cuanto más grande
es nuestro sueño, más libre de todo
y todos seremos.**

Lo primero que tenés que hacer cuando te conectás con alguien es ver el tamaño de su sueño, porque el tamaño del sueño es el tamaño de la libertad de esa persona. Cuanto más chico es tu sueño, más complicado sos. Tus sueños tienen que ser más grandes que la traición que has sufrido, tienen que ser más grandes, que todo lo malo que te hayan hecho. No te apartes del propósito de tu vida.

En resumen...

...Una fe sana sabe que en el camino surgirán inconvenientes y dificultades pero que el dolor no es el destino final.

...Una fe sana se califica con un diez y sabe que se merece lo mejor.

...Una fe sana se da el permiso necesario para hacer el duelo frente a las pérdidas pero luego se levanta y sigue adelante.

CAPÍTULO 13

Dios es malo, frío y distante

1. Dios te está mirando... ¡Cuidado!

Un Dios que castiga es la imagen más tóxica que la religión puede transmitir. Un Dios malo, que manda enfermedades y muertes, que vigila a cada uno de sus hijos para mandarles un rayo en cada momento en que se equivoca. Un Dios que está escondido, esperando verte pisar el palito y después decirte, señalando con el dedo: "Te equivocaste y ahora vas a ver"... ¿Por qué será que nos atrae más un Jesús ayunando en el desierto que yendo a una cena de lujo con Zaqueo...?

Nos gusta más y nos hace sentir mejor personas vivir en la pobreza y en el dolor que en la sanidad y en la prosperidad... ¿no es raro?

Para muchas personas el sufrimiento, el dolor y las cargas pesadas están asociadas a la religión y a la fe. ¡Grave error! Tu creador vino para que seas libre y tengas una vida abundante, una vida que alcance todos los sueños que hay en tu corazón.

No sirve de nada que camines con el libro sagrado bajo el brazo, sirve que el libro sagrado pueda abrazarte y contenerte y te ayude a llegar a la cima.

Nos dice Carlos:

En la iglesia a la que iba no podíamos salir de vacaciones porque alegaban que Cristo no se había tomado vacaciones nunca.

Nos cuenta Paula:

Hace algunos años quedé temporariamente en silla de ruedas debido a una hernia de disco. Los líderes me decían: "Dios no te sana porque no tenés fe", "Estás en falta, no hacés su voluntad". Llegué a pensar que era verdad, me sentí tan angustiada y desesperada que clamaba a Dios pidiendo que me muestre cómo aumentar mi fe, de qué arrepentirme, en qué estaba en falta... ¿Tan ciega estaba que no era capaz de reconocer mis errores?

Dice Marcela:

Mi esposo falleció de cáncer fulminante a consecuencia del stress. Él en su juventud fue líder religioso, por esas cosas de la vida se alejó de la iglesia pero nunca de Dios. Cuando él se enferma y muere la gente de la iglesia me dijo que todo lo que le pasó fue a consecuencia del enojo de Dios por de haberse apartado.

Todo deseo estancado es un veneno.

André Maurois

El rechazo es una herramienta de destrucción de la estima. Las marcas del rechazo en las personas son las más difíciles de sanar. La fe tóxica hace

que las personas compulsivamente necesiten de la aprobación para vivir, y en esa dependencia la persona se somete, la manipulación y el control se vuelven totalmente destructivos.

Muchas personas establecen una relación con su Creador que es similar a la que mantuvieron con sus padres.

Veamos los diferentes niveles de rechazo:

1. Cuando yo me rechazo,
2. Cuando mi familia me rechaza,
3. Cuando somos rechazados por amigos, por conocidos y por desconocidos.

¿Recordás haber sido rechazado con palabras así...? "No valés", "No te quiero", "No servís para nada". ¿Sentiste alguna vez el rechazo por no tener contacto físico? ¿Alguna vez fuiste rechazado por personas que te ignoraron o te despreciaron?

Una fe tóxica te enseña sólo una parte de Dios, te dice que él está sentado en su trono... Sí, está sentado en un trono porque venció a la muerte, pero no está sentado como un dictador o un juez que vive señalando con el dedo cada error o cada falla que cometés para enviarte al fuego eterno.

Una fe sana sabe que Dios está sentado en su trono reinando con poder y ese poder está a su disposición para sanar tus emociones, tu interior, tu vida y para ayudarte alcanzar todo lo que te propongas.

2. Mentalidad de víctima o de protagonista

Ser protagonista o ser víctima tiene que ver con nuestra mente y no con nuestra situación económica. Cuando hablamos de protagonista, hablamos de aquel que se hace dueño de su vida, protagonista de sus aciertos y también de sus errores como parte de la vida. Por el contrario, la víctima es alguien que espera todo el tiempo recibir de los demás aquello que necesita, y hace responsable al resto de su felicidad o desdicha.

No puede el hombre sentirse a gusto sin su propia aprobación.

Mark Twain

La mentalidad de protagonista:

- Se valora, se pone en primer lugar, alimenta su estima. Para pensar como protagonista tenés que pensar en vos, hacé todo lo que te cargue de energía. Tenés que invertir en vos y eso no es egoísmo.
- Tiene fe en sí mismo: no renuncia a sus sueños porque sabe que los va a lograr.
- Tiene esperanza y visualiza la llegada a la meta. Para ver tu sueño cumplido tenés que visualizarlo antes en tu interior.
- Tiene disponibilidad para los desafíos: se anima, va por más.
- Está en continuo movimiento, cuando llegan los problemas de estancamiento no lo encuentran, porque utilizando la mejora continua ha pasado al siguiente nivel.

- Se automotiva y motiva al resto: no espera que nadie lo venga a levantar, si se cae llora, pero luego se seca las lágrimas y sigue adelante.

La mentalidad de víctima:

- Llorar.
- Se queja.
- Se vuelve a quejar de lo mismo y no hace nada para cambiarlo.
- Busca personas que le digan que tiene razón, que es muy difícil.
- Si los intentos de dar lástima no sirvieron, se enferma y culpa a los demás.
- Sus pensamientos son rígidos.
- Espera que lo llamen, que lo visiten, que lo saluden, que le den, que lo amen, etcétera.
- No es protagonista de su vida, otros tienen la culpa de sus éxitos y de sus fracasos.
- Sigue intentando con la misma estrategia durante toda su vida, no piensa en cambiar.

Cuenta una historia que había un rey que se lastimaba los pies porque no tenía zapatos. Entonces puso un edicto para que todos los pueblos maten vacas y hagan una alfombra para que él no volviera a lastimarse los pies. Pero una persona le dijo que sería mucho mejor que él matase a una vaca y se hiciera sus zapatos.

¿No es mejor que cambies vos en vez de esperar que el mundo esté a tu disposición? No esperemos que sean los demás quienes cambien todo el tiempo, pensemos que quizás esta vez sea nuestro turno.

Las víctimas viven de migajas; los protagonistas, de abundancia.

Una fe sana te enseña y te transmite el verdadero concepto de Dios, y aún más que eso, el verdadero amor de Dios. El amor de Dios tiene ciertas características:

- 1. Es sufrido, paciente.** Dios te espera cuando algo te salió mal, cuando tenés un vicio que no podés dejar, cuando querés hacer algo y no tenés los recursos, cuando todo te sale mal, cuando todo te cuesta, cuando no sabes qué hacer. Dios te espera. El amor humano es impaciente, pero el amor de Dios siempre te espera.
- 2. Es dulce.** Siempre vas a experimentar el amor dulce de Dios. Él nunca viene para castigarte, para mostrarte tus pecados. Él viene para amarte, para abrazarte, para decirte cuánto te ama, cuánto valés y cuánto vas a lograr en sus manos. Dice que su amor no guarda rencor: lo hemos negado muchas veces, pero cuando volvemos a Él, no nos enrostra eso, siempre nos recibe con los brazos abiertos. Nunca va a reprocharte un pecado de tu pasado, porque su sangre derramada en la cruz ha sido tan perfecta que cuando abrazamos su amor, nos perdona todo pecado y nos ve como si nunca hubiéramos hecho algo malo.

El amor jamás reclama; da siempre. El amor tolera, jamás se irrita, nunca se venga.

Indira Gandhi

- 3. No se irrita, no pierde la calma.** Cuando no sabés qué hacer mirá al Señor y verás que Él no pierde la calma. Cuando no tenés dinero, cuando no sabés qué hacer porque tu hijo se enfermó, Él no pierde la calma. Nunca pierde el control de tu vida, porque te tiene en la palma de

su mano. Cada vez que te desesperes miralo a los ojos, vas a descubrir una mirada de paz que te va a tranquilizar y que te va a decir: "Hijo, todo lo que hagas te saldrá bien, yo estaré contigo todos los días de tu vida".

- 4. Todo lo cree.** Cuando le decís "No sé si lo voy a lograr", te contesta: "Sí lo lograrás". Cuando le decís "No sé si voy a poder con esto", Él te dice: "Creo en vos, Yo creo que te va a salir todo bien, Yo creo que vas a terminar el año en victoria, que en este año te saldrá todo bien. Yo creo en vos".
- 5. Todo lo soporta.** Dios no es solamente el creador de los cielos, sino es también quien pone su hombro cuando estamos mal. Tenemos que aprender a experimentar el amor de Dios.

En resumen...

...Una fe sana no mira tus debilidades sino tus fortalezas; sabe que hay algo que hacés mejor que nadie.

...Una fe sana es una fe que deposita confianza, acción, movimiento, resultado y vida en uno mismo.

...Una fe sana te dice que todo lo que creas que podés hacer, lo harás porque Dios está a tu lado.

CAPÍTULO 14

Desprecio al cuerpo

1. ¿Qué hago con mi cuerpo?

No hagas de tu cuerpo la tumba de tu alma.

Pitágoras de Samos

Desde que nacemos nuestro cuerpo nos acompaña, y lo hace a lo largo de toda nuestra vida. Por eso mismo necesitamos quitar de nuestra mente todos los conceptos tóxicos que hemos incorporado, revertirlos, aprender a disfrutar y hacer con el cuerpo.

¿Sabías lo importante que son esos primeros cinco minutos que tenés con una persona con la que estás por primera vez? En nuestro primer momento con el otro, lo que hacemos es escanearlo, aunque nos cueste confesarlo, la primera impresión, su aspecto, es un detalle importante. Solemos pegar un vistazo general y es en ese momento en el que determinamos si esa persona nos gusta o no. Desde el momento en que conocés a alguien hasta que te formás una idea de quién es para vos esa persona, pasarán a lo sumo dos

minutos. Y si en la primera impresión alguien te cae mal o no te gusta su aspecto (respondé sinceramente...): ¿le das otra oportunidad? ¿Cuánto tiempo nos lleva revertir el concepto que nos hemos formado de esa persona...?

Por eso, aunque la fe tóxica quiera decirnos que lo importante es lo de adentro y no lo de afuera, trataremos en este capítulo de darle al espíritu, al alma y al cuerpo el lugar que merecen.

No somos sólo cuerpo o sólo espíritu, somos cuerpo y espíritu a la vez.

George Sand

Veamos qué dichos y conceptos falsos la religión nos ha enseñado con respecto al cuerpo:

- *A Dios no le interesa el cuerpo.*
- *El cuerpo es malo, es sucio.*
- *Lo importante es lo de adentro, lo de afuera no sirve.*
- *Si en una iglesia se habla mucho del cuerpo, se dirá que es humanista.*
- *Si en una iglesia las mujeres se visten de acuerdo a la moda, se las califica como indecentes y sin decoro.*

Por años la religión señaló al cuerpo como el asiento de los pecados, de la carnalidad. Comúnmente se decía: “Vamos a evangelizar las almas”, no a

una vida, como si la persona fuera un alma caminando sin cuerpo. Se ha predicado sobre la oración, sobre los sacrificios, pero rara vez sobre el cuidado del cuerpo.

Dice Roxana:

Tengo 25 años y desde el kinder he estudiado con personas tóxicas. En sus familias las mujeres no se podían pintar la cara ni el pelo, tampoco recortarlo, tenían que llevarlo largo. Mientras más largo, más motivo de orgullo y pureza. Nadie se podía maquillar, si lo hacías eras considerada una cualquiera. No se usaba pantalón, era indebido. Las muchachas que usaban pastillas anticonceptivas eran muy mal vistas (no conocen sus múltiples usos). Tus amistades debían ser de tu mismo sexo. El uniforme escolar tenía que ir por debajo de la rodilla. Muchas de las chicas no salían porque no se les permitía sentarse en "sillas de pecadores". Si había cualquier actividad fuera de la escuela, la madre tenía que estar presente para velar por el bien de su hija.

Cuenta Paula:

Lo que he identificado en este último tiempo es que durante muchos años no cuidé mi cuerpo porque se entendía que hacerlo (ir la gimnasio, por ejemplo) no era ser "espiritual". Sin darme cuenta, durante años me até a esa idea y el sobrepeso en mi cuerpo fue en aumento.

De hecho, en los primeros siglos surgieron varias sectas que decían que Jesús no tenía cuerpo, que era un espíritu, como un fantasma. Otra secta de

aquellos tiempos sostenía que, cuando Jesús murió en la cruz, el espíritu de Cristo se fue antes de la muerte física, porque no podía ser crucificado con el cuerpo.

Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano, respétalo, estúdialo, concédele sus derechos.

Henri-Frédéric Amiel

Los gnósticos decían que el cuerpo era la prisión del espíritu, por lo que algunos de ellos lo castigaban diciendo *lo importante es lo interior, el cuerpo que se pudra, lo importante es cuidar nuestro espíritu.*

Es por eso que, durante años, mujeres y hombres escondimos nuestro cuerpo en las iglesias, pensando que era una parte mala, que atentaba contra las creencias y contra la gente que asistía a la iglesia. Un instrumento del diablo utilizado para tentar a los hombres.

Veamos el testimonio de Viviana:

Fui laica consagrada, esta institución religiosa que se proclama como la liberadora de los cautivos me ha afectado tremendamente. Viví bajo una disciplina de miedo a ser pecadora, de desprecio a mí misma por mi condición de mujer, causante del pecado del hombre. Sufrí por maltratos físicos, psicológicos y espirituales que requirieron atención de profesionales. Salir de ese entorno me ha dado libertad y paz de espíritu, pero aún debo luchar con ciertos fantasmas.

Si yo sufro con mi cuerpo estaré más cerca de Dios... ¡Falso!

A las mujeres se les decía: "No muestres", "No mires", "No te maquilles", "No te arregles", "No te depiles", porque si lo hacés los pobres hombres "serán tentados".

Nos cuenta Haydeé:

Mi pelo es ondulado, y por lo tanto, tenía que ponerme cremas para volverlo lacio, pero al mismo tiempo cortarlo para que se fortaleciera. Hice eso dos veces, y la junta de la iglesia me llamó a una reunión y me puso en disciplina. O sea, tres meses fuera de toda actividad...

Pensamientos tóxicos y más tóxicos han enfermado emocional y psíquicamente al pueblo cristiano que concurría a la iglesia. Pensamientos que llenaban a la persona de culpa y de mentiras.

Hagamos un poco de historia...

Los primeros cristianos, desde que Cristo murió hasta el 300 d.C., se reunían en cuevas, en tanto eran perseguidos. Y lo que sucede cuando uno vive muchos años en una cueva es que su mente también se hace cueva: aprendés a hablar en voz muy baja, a tener cuidado y a llenarte de miedo.

Pasados estos años, cuando Constantino inaugura el cristianismo como religión oficial, los cristianos tienen que salir de esas cuevas, dando origen así a los monasterios (como cuevas grandes). Allí cantaban encerrados también, como en una cueva.

En la Edad Media, los seminarios religiosos tenían materias como Flagelación I y Flagelación II. Había una materia que literalmente consistía

en flagelarse. Experimentar el amor a través del dolor, caminar de rodillas sobre maíz, hacer ayunos dolorosos... Eso se llama masoquismo.

Pero si nos detenemos por un momento y ensayamos una mirada inteligente, seguramente pensaremos: **¿para qué Dios nos va a querer pobres si pobres no podemos ayudar a nadie?**

Él no quiere que tu cuerpo sufra, jamás te envía una enfermedad (como entienden algunos) para desarrollar la fe. El Creador puso nuestro espíritu y nuestra alma dentro de un cuerpo y como tal es que debemos cuidarlo. Somos una unidad.

2. La cultura tóxica

Hoy, la cultura y los mandatos culturales tóxicos, el otro extremo del modelo religioso, nos dicen: ¡cuidá a tu cuerpo, porque él es el instrumento necesario para ser feliz!

Las altas y delgadas se casan con hombres ricos y son felices. El resto debe elegir entre lo que queda.

Sólo si sos delgada o musculoso vas a obtener el éxito. **¡Falso!**

Otra mentira dice: "Cuanto más grande sean tus pechos, más feliz serás". Otra: "Cuanto más lindo sea tu cuerpo, más feliz serás". Sin embargo, la felicidad no tiene que ver con el cuerpo. Estos conceptos lo único que preten-

den es ver a la mujer como un maniquí para ser expuesto y que el otro deba comprar. Muchos hombres exhiben a su compañera como el trofeo de una victoria.

Tan sólo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él.

Immanuel Kant

Este modelo lo que pretende es que te conviertas en una persona obsesiva con tu cuerpo.

Nuestra cultura ha creado personas que no salen de sus casas porque la ropa les ajusta o no les gusta cómo les queda. Sólo hablan de comida, de gordura, de carbohidratos. Mujeres que sólo usan el cuerpo como un instrumento de seducción, hasta que se casan y tienen un hijo... y una vez que ya formaron la familia ¡listo, ya está!... porque el cuerpo ya no es un arma.

Hombres obsesionados por los cuerpos de las mujeres... Y hay una nueva enfermedad: "Vigorexia": hombres obsesionados con los músculos, con querer tener un pene grande (hay operaciones donde se cortan los abductores para que el pene crezca).

Y en esta sociedad en la cual vivimos no sólo podemos encontrarnos con quienes hacen un altar de su cuerpo, también están quienes no quieren a su cuerpo y lo único que desean es ocultarlo o maldecirlo.

Miles de personas han anestesiado su cuerpo, tratando de esconderlo, pensando que es malo o que no sirve.

- Mujeres que han sido abusadas engordan como una manera inconsciente de evitar el contacto sexual.
- Otros son hiperobesos como forma de evitar la intimidad social.
- Personas que no quieren a su cuerpo porque desde chicos fueron golpeados y el mensaje que recibieron fue: "Vos no valés".
- Varones que fueron violados, abusados, manoseados, y quebraron su identidad sexual quedando atrapados en conflictos porque sus cuerpos fueron lastimados.

La educación ha logrado que las personas aprendan a leer, pero es incapaz de señalar lo que vale la pena leer.

George Trevelyan

Hombres y mujeres que vieron en el cuerpo el lugar perfecto para reflejar todos sus conflictos.

Dice Isabel:

He estado en iglesias y eso trajo consecuencias a mi cuerpo, me enfermé, tuve ataques de pánico... Estuve seis meses en tratamiento y mi primer ataque de pánico me ocurrió dentro de la iglesia...

**Hoy necesitamos hablar inteligentemente
y sabiamente de nuestro cuerpo y darle el lugar
de importancia que tiene.**

De la hermosura del corazón habla el rostro.

La Biblia

Aprendamos a no maldecir a nuestro cuerpo. Maldecir es un programa mental negativo que nos lleva a hablar mal de nosotros mismos. Tu cuerpo es bueno, es maravilloso, es creación de Dios, único e irrepetible. Dejemos de lado aquellas cosas que dañan nuestro cuerpo y entremos a un nivel de mejoramiento que vaya más allá de nuestro espíritu y nuestras emociones, que llegue a nuestro cuerpo. Alma, cuerpo y espíritu necesitan el mismo cuidado. Somos responsables de cuidar tanto nuestro interior como nuestro exterior.

3. Circuitos que nos llevan a repetir las malas experiencias

Nuestra mente funciona por asociación. Siempre a un estímulo hay como consecuencia una respuesta. Cuando el estímulo y la respuesta se repiten, la mente queda preparada para que cuando aparezca ese estímulo aparezca la misma respuesta. Por ejemplo, buscamos dinero porque "el dinero trae felicidad". Sabemos que es una mentira, pero nuestra mente asocia finanzas con felicidad.

Si sos mujer y tuviste un padre que te abandonó, hacés la relación *papá-abandona*. Entonces, cuando buscás a un hombre repetís la asociación. Si tu caso fue el tener una madre sobreprotectora y ambivalente, buscarás una mujer para amarla y odiarla. Así es como nos llenamos con dos emociones *dolor y bronca* y conjuntamente con ellas se originan los traumas.

La *bronca* lo lleva a uno a repetir el trauma, a recrearlo para vengarse. Cuando uno recrea el trauma no termina de vengarse, porque no es esa la manera de resolverlo.

El trauma siempre tiene la característica de querer repetirse inconscientemente, para poder quitar la bronca del medio.

Debemos identificar en qué área hemos sido lastimados, para poder ser sanados:

- **Sexo de vestimenta.** Todos tenemos vestimenta de varón y de mujer. A pesar de que hoy la ropa puede ser unisex, hay algo que siempre va a ser de mujer o siempre de varón. Bombacha es de mujer, calzoncillo es de varón. Cuando un nene es vestido con la bombacha de la mamá, se le está instaurando un trauma en el sexo de vestimenta.

El estilo es el ropaje del pensamiento; y un pensamiento bien vestido, como un hombre bien vestido, se presenta mejor.

Conde de Chesterfield

- **Sexo del esquema corporal.** Porque me pegaron, tengo un trauma en mi esquema corporal. El esquema corporal es el modo en que yo vivo y siento mi cuerpo. La violación trae una alteración en el esquema corporal. Cuando a un niño lo despierta la madre abusándolo sexualmente, tendrá un trauma en el área sexual.

- **Sexo de crianza.** Es cómo entendían nuestros papás lo que era ser varón y lo que era ser mujer.

Históricamente, en Israel...

- El hombre se podía divorciar por cualquier razón.
- Cualquier hijo respondía a la autoridad del padre.
- El varón tenía que pagar por la esposa.
- En el templo, el patio de las mujeres se encontraba más lejos del lugar santísimo que el patio de los hombres.
- El patio de las mujeres estaba quince escalones más abajo que el patio de los hombres.
- Para abrir una sinagoga se necesitaban diez varones. Si había nueve varones y mil mujeres no se podía constituir la sinagoga.
- En la sinagoga las mujeres estaban de un lado, los hombres del otro.
- Las mujeres, los niños y los esclavos no podían hablar durante la reunión.

En Grecia...

- Platón escribió: *"Aquel que viva una vida correctamente tendrá una existencia eterna, pero aquel que viva una vida torcida se convertirá en mujer"*.
- Platón: *"La mujer es un estado intermedio entre el varón y el animal"*.
- Aristóteles: *"El hombre es más perfecto y más cálido. La mujer es fría y con una inteligencia mediocre"*.
- Galeno: *"La mujer es una versión mutilada de los órganos masculinos"*.

- Las mujeres aprendían a coser, se dedicaban al hogar. Los varones aprendían a luchar.

Todo hombre agresivo, misógino, golpeador y violento tiene un trauma en el sexo de crianza. Todo hombre que no puede expresar emociones tiene una alteración del sexo de crianza.

Existe un catálogo de lo que la mujer puede y no puede hacer. El varón puede enojarse, pero sentir miedo, jamás. La mujer debe sentir miedo, pero jamás puede enojarse...

En resumen...

...Una fe sana sabe quitar todas las voces negativas de tu interior.

...Una fe sana aprende a valorar sólo las palabras de fe, descalifica lo que te descalifica, califica lo que te califica, y no espera nada de nadie.

...Una fe sana acepta y respeta su cuerpo tal cual es.

CAPÍTULO 15

Todo es pecado

1. Malo, malo, malo

La fe tóxica se caracteriza por señalar todo como malo: tener dinero es malo, salir con amigos es malo, divertirse es malo.

Dice Esteban:

Comer en restaurantes era pecado, porque era silla de "escarnecedores". Tener sexo con la esposa más de una vez por semana también. Juntarse a compartir cosas con gente de otra fe era peligroso.

Nos relata María:

Mi líder espiritual me decía que no podía hablar con los impíos, que no podía compartir nada con nadie que no fuese de la iglesia. Que ella siempre me veía en una silla de ruedas si no servía a Dios.

Es muy frecuente leer en libros religiosos que características normales y humanas como la confianza en uno mismo, las habilidades personales, el deseo de querer crecer, de ser libre de las dependencias o el hecho de tener autoestima, son definidas (por la fe tóxica) como hechos y pensamientos egocéntricos, orgullosos. Se las ve como un gran pecado, confundiendo así el agua con el aceite. Y lo único que logran con esta estructura de pensamiento es destruir y debilitar las fortalezas emocionales y psicológicas con las que Dios nos ha creado.

Asimismo, a las mujeres sistemática y culturalmente se las ha rebajado a una categoría inferior, especialmente en los temas de la fe y del espíritu. No se les ha permitido tomar lugares de liderazgo y se les ha enseñado que deben aprender en silencio y con sumisión, como una buena madre decente lo haría.

Y la palabra por excelencia de esta fe tóxica es la palabra **"Prohibido"**.

La fe tóxica se caracteriza por prohibir, la fe sana no prohíbe nada, ayuda a hacerse cargo responsablemente de cada decisión que uno toma, asumiendo las consecuencias de cada acto.

Sin embargo, se puede prohibir hasta lo más insólito. Veamos algunos ejemplos...

En la iglesia nos prohibían las joyas, los aros, las cadenas, etc. Decían que cada eslabón de la cadena representaba un demonio que venía a atar la vida de la persona que la llevaba. Sólo nos podíamos poner el anillo de casados.

El hombre está dispuesto siempre a negar todo aquello que no comprende.

Blaise Pascal

En mi iglesia las mujeres no podían andar con sandalias, porque los pies quedaban desnudos y eso era muy sexy. Tampoco podían maquillarse, ya que la primera mujer que se maquilló según la Biblia fue Jezabel. Cortarse el cabello era bajar un escalón al infierno, usar pantalones era querer ocupar el lugar del hombre. Yo me delineaba los ojos y me acusaron desde el púlpito de ser la Jezabel que estaba en la iglesia para tentar a los hombres.

Mabel

El nombre de los recién nacidos era puesto por los líderes religiosos. A una niña sus padres le iban a poner Jennifer, pero el líder dijo que no se podía, "porque ese nombre no era bíblico, y sonaba a infierno".

Roxana

Un día me paré para cantar y el líder religioso mandó a que me siente porque estaba usando botas.

Jéssica

Cuando tenía 19 años me dijeron que dejarme la barba era identificarme con Fidel Castro y el comunismo.

Pablo

2. Nosotros somos los únicos santos, los demás son corruptos

Hay personas que piensan que sólo ellos son espirituales, sólo ellos tienen la verdad, y los demás son todos corruptos. Este es el típico estilo de liderazgo que se dedica a criticar y atacar a otras iglesias, a otros credos, a otras denominaciones. Los demás son las "falsas rameras", todos los que no piensan como ellos son los falsos profetas. Estas mentes no pueden albergar el concepto de que los demás son tan sólo personas que piensan diferente.

Paula dice:

Nos teníamos que alejar de la fila, o de la gente o de las otras iglesias, personas "que no son tan puras" en doctrina, "no tan santas" ni tan "verdaderas" como nosotros.

Esta fe tóxica no te permite leer el libro que vos querés leer, sólo lo que ellos autorizan. Hubo personas que me contaron que líderes religiosos les habían prohibido estudiar psicología o filosofía, porque esas eran ciencias que alejaban a la gente de Dios. Este aislamiento es un mecanismo que se conoce como "control del entorno".

Dice Carlos que cuando su líder religioso lo vio con cinco libros que se había comprado le dijo: "Mostrame qué compraste... Este sí, este no... Este tiralo también, no sirven, ¡te alejan de Dios!". A lo que Carlos respondió: "¿Tan débil es entonces la fe que no tolera preguntas de otra disciplina?"

Para investigar la verdad es preciso dudar, en cuanto sea posible, de todas las cosas.

René Descartes

Una fe débil tiene miedo a la investigación, a las preguntas. Una fe fuerte se permite preguntas y fomenta la aventura intelectual sin temor a que eso derribe la fe, confiando en que la fortalezca. Aún hoy encuentro grupos que dicen que estudiar filosofía o psicología aleja a la gente de la fe, que Freud era una especie de endemoniado y que sólo hay que leer la Biblia y los libros de religión. **Estudiar ciertas carreras es pecado.**

Dice José:

Cuando tenía 14 años iba a la secundaria y pensaba que no era necesario que estudiara, ya que lo importante era ser espiritual y llegar al máximo cargo, que era tener un ministerio y dones. El resto estaba de más. Eso era lo que escuchaba desde el púlpito de la boca de mis líderes.

Tomás de Aquino decía: "Si seguimos la razón hasta su límite, en una honesta búsqueda de la verdad, la razón nunca ha de contradecir la fe". La fe tóxica te convierte en una persona cerrada, ensimismada, rígida e inflexible; una fe sana te permite elegir en qué creer y te da libertad para que puedas conectarte con tu Creador y establezcas una relación sana y directa con Él. A medida que Dios vaya siendo parte de vos mismo, irás aprendiendo y conociendo más de Él.

3. ¿Te quedó claro que todo, todo es pecado?

Los testimonios que siguen valen más que mil teorías...

Me decían: no te cases, así podés seguir estudiando en este colegio religioso. Las mujeres buenas no deben ser atractivas ni arreglarse demasiado.

Tuve un marido golpeador y el líder espiritual me decía: "Vamos a estar orando, pero cuando te pegue no digas nada, vos orá y orá". Y como la situación continuaba, me preguntaba si no lo estaría provocando.

Beatriz

**Para la fe tóxica defenderse
es malo.**

Mi noviazgo fue platónico: besarse y estar solos era pecado. A los 23 años nos fuimos con un grupo de amigos a Perú, usamos el tiempo juntos para orar y allí me pidió que me casara con él. Cuando volvimos, sin haber tenido ningún contacto sexual, mi padre me llevó a un ginecólogo para tener la certeza de mi virginidad, y pasé un mes encerrada en casa sin verlo.

Diana

En mi adolescencia estaba en un campamento de jóvenes con chicos de La Lucila. Predicaron sobre la fe y la sanidad de Dios y un chico diabético decidió que estaba sano y no se aplicó la insulina. Al día siguiente lo internaron con un coma diabético. Fue una experiencia muy angustiante y una enorme crisis de fe.

Patricia

Muchas veces el fanatismo y la obsesión religiosa (me estoy refiriendo a los ritos) hacen que alejemos a las personas a las que más queremos mostrarles o enseñarles aquello que nos hizo bien. Una fe tóxica te impulsa a inculcarle al otro tu fe; una fe sana sabe que el encuentro con Dios es una experiencia, un encuentro personal con el creador de la vida, y no una imposición. En la necesidad desesperada de que los otros compartan lo que yo estoy viviendo, no me doy cuenta de que alejo a aquellos que más quiero, en lugar de acercarme para que puedan tener una relación íntima con su Creador. Sin notarlo nos equivocamos hasta en la forma en que elegimos para hablar a los demás de nuestra fe.

Cuando la fe se convierte en una obsesión y no una forma de vida... ¡espantamos! En especial a los que más queremos. Y el interés que tienen por experimentar una vida de fe es cada vez menor.

Karl Rahner, uno de los teólogos más importantes del siglo XX, escribió: "Dios siempre es más grande que lo que sabemos de Él y también más grande que las cosas que ha dispuesto".

**Una fe sana te enseña a diario a conquistar
la felicidad. Nacimos para ser felices.**

Todos los seres humanos queremos ser felices y ésta es la búsqueda central de nuestras vidas. Fuimos creados para ser felices y encontramos la felicidad al satisfacer las necesidades.

Hay cuatro necesidades básicas que todo ser humano tiene:

1. *La necesidad física:* de estar plenos, la satisfacemos comiendo sano, haciendo gimnasia y cuidándonos.
2. *La necesidad emocional:* se alcanza plenitud con intimidad. Cuando una persona intima con sus amigos, hijos, padres, hermanos, con la gente que añade valor a su vida, se siente pleno y feliz. Sin intimidad no hay felicidad emocional.
3. *La necesidad intelectual:* se satisface con crecimiento, aprendiendo sabiduría, expandiendo la mente.
4. *La necesidad espiritual:* se satisface teniendo una vida espiritual y una relación con el Creador.

No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices.

Robert Louis Stevenson

Muchas veces no somos felices y es porque estamos ocupados tratando de serlo con las cosas equivocadas y no tenemos tiempo de estar con nuestros hijos, con nuestra familia, de leer un buen libro, etc. Satisfechas estas cuatro áreas y proyectándonos hacia nuestras metas, si seremos felices.

4. Disfrutar es un don de Dios

Hubo una vez un rey llamado Salomón y vio que muchos de sus compañeros lograron grandes cosas pero otros las disfrutaron. Por eso decía que era absurdo que una persona no pueda disfrutar de lo que alcanzó.

Una fe sana te enseña a recibir este maravilloso don de Dios. Por eso, comencemos a poner en práctica seis principios que enseñan a ejercitar el don de disfrutar:

1. Disfrutaré de todo lo que poseo.

Todo lo que tenemos es para disfrutar. Disfrutá, no guardes, porque lo que hoy no disfrutes, lo usarán otros cuando te mueras. Todo está para gastar, aun las fuerzas; felicitá al que ves cansado, porque gastó sus fuerzas.

El sentimiento de culpa nos dice: "Lo guardo para una ocasión especial". Pero el don de disfrutar corrige: "Esta ocasión es especial". Hacé de cada ocasión algo especial y no guardes nada para mañana. Usá la mejor ropa para estar en tu casa, porque te fue dada para disfrutar. No permitas que te hagan sentir culpable por usar lo que te pertenece.

2. Disfrutar no es algo que encuentro, sino algo que llevo.

Hay gente está todo el día buscando: "¿Dónde está el hombre que me hará feliz?". El don de disfrutar se lleva adentro. Liberá la alegría que hay en tu interior, porque no es algo que se encuentra, sino que está en vos y debes soltar. Ningún ambiente te dominará cuando liberes la capacidad de disfrutar. Alegría no es tener una casa grande o chica; la alegría está en vos y se acomodará al lugar en el que estés.

3. Disfrutar de mí.

Si no disfruto de mí mismo, no podré disfrutar del resto. Muchas mujeres no pueden disfrutar de su ropa porque no están conformes con ellas mis-

mas: la delgada quiere engordar, la de caderas amplias quiere cortarse el hueso, la que le falta, quiere agregarse, el narigón quiere menos nariz, el negro quiere ser blanco, el que calza 42 quiere calzar 40, unos están obsesionados con sus labios y se ponen siliconas...

¡¿Por qué no nos aceptamos?!

Debés ser quien más fe tenga en tus propias cosas, no puede ser que otro crea más en vos que vos mismo. Creer es amarse, respetarse.

4. Seguí los deseos de tu corazón.

¿Tenés ganas de viajar? ¡Hacelo! ¿Querés comprarte ropa? ¡Comprala! De nada sirve trabajar o estudiar y que otro lo disfrute. El que critica nunca hizo nada. Si alguien opina, decí: "Antes de criticar, mostrame lo que vos hiciste; si diste, entonces tendrás credenciales y te escucharé, pero si no hiciste nada, ¿qué tendrás para decirme?"

Había un sabio, muy rico, que tenía de todo. Llegó un discípulo y le preguntó: Maestro, ¿cómo es que tiene tantas cosas pero no se ata a nada y está feliz? El sabio respondió: te enseñaré mi secreto. Quiero que recorras todo mi palacio, que mires todas mis posesiones, pero iluminado por esta vela; si se te apaga, te mato. En una hora estarás de regreso en este mismo lugar. El hombre recorrió todo y llegó gastado. El sabio le preguntó: ¿qué te pareció? Y el discípulo respondió: la verdad, Maestro, no presté mucha atención, porque estaba concentrado en que no se me apagara la vela.

Vivir los deseos, agotarlos en la vida, es el destino de toda existencia.

Henry Miller

Así debés vivir, concentrado en el fuego que tenés,
para que nunca se apague, y todo lo que te pueda
pasar, bueno o malo, no te atará.

5. El placer no es pecado

Quiero hablar sobre placeres verdaderos, porque el concepto de placer es uno de los peor entendidos.

Placer es una palabra que siempre se asoció al hedonismo y al descontrol. Sin embargo, sabemos que todo placer que trae dolor no es placer. El placer fue creado para dar fuerzas, porque proporciona combustible. Hay mucha gente que no tiene combustible porque no tiene la capacidad de disfrutar, de experimentar el placer.

El placer en la infancia está para que crezcamos y tengamos placer toda la vida. Si logramos restaurar al niño que nos habita vamos a caminar con energía.

Encontremos placer al reír.

Necesitamos recuperar la risa. Reír es un placer físico, mejora la respiración, nos relajamos, disminuye la tensión muscular, mejora la presión arterial, baja la adrenalina, mejora la pareja y produce energía. Todos tenemos motivos para disfrutar de la alegría.

*La raza humana tiene un arma
verdaderamente eficaz: la risa.*

- **Placer de jugar.** Cuando jugamos dejamos de actuar de memoria y, nos conectamos en el aquí y ahora, logramos capturar el momento, olvidándonos así del futuro y el pasado.
- **Placer de disfrutar el movimiento.** Los niños saltan, caminan, corren porque disfrutan el placer del movimiento. Tenemos que recuperar este placer porque la única manera de cargar combustible en la mente es a través del placer.
- **Placer de hablar.** Cuando vemos un bebé le hablamos y el bebé emite sonidos queriendo repetir lo que se le dijo, sólo por el placer de hablar.
- **Placer de aprender.** Desde chicos somos curiosos y tenemos ganas de saber.

Risa significa encontrarle un sentido sabio al dolor que vivimos. Risa es la capacidad de ver algo gracioso en lo que vivimos. Risa es saber que estamos llenos de una fe sana y que caminamos y hacemos todo lo necesario para ser felices y disfrutar de la vida.

En resumen...

...Una fe sana sabe que de la alegría que hay en nuestro interior hablará nuestro rostro.

...Una fe sana sabe que la primera persona que debe darse estima, amarse, valorarse, afirmarse, darse seguridad y disfrutar de la vida es uno mismo.

...Una fe sana es sencilla, fácil, te permite ser feliz, crecer y prosperar; una fe sana nunca nos complica la vida.

CAPÍTULO 16

Por mi culpa

1. Por mi culpa, por mi culpa, por mi grandísima culpa

La culpa es uno de los sentimientos más torturantes que puede tener el ser humano y una de las mejores maneras de manipular a alguien. Todo lo que te haga sentir culpable o te llene de miedo es manipulación.

Dice Dulce:

He escuchado comentar que tal o cual persona falleció porque se había alejado de la iglesia.

La culpa, dicen los psicólogos, es la diferencia entre lo que hice y lo que debería haber hecho, entre lo que quiero y lo que debería hacer. Culpa es venganza de uno mismo, bronca contra uno mismo. Casi todas las depresiones comenzaron con una culpa. Ese deseo de vengarse, esa bronca, esa rabia, si no se resuelve, termina en depresión.

Cuando una persona vive con culpa, bloquea su potencial y no se permite ser libre, porque vivir con culpa es vivir con cadena perpetua.

Cuando me iba a casar por segunda vez, nadie me quería casar por iglesia, por ser divorciado. Algunos compañeros de trabajo por ser cristianos no fueron a mi boda, pues según ellos no era de Dios mi matrimonio.

Ricardo

Mi hija mayor, de 34 años, falleció de leucemia y mi esposa, dos meses más tarde, fue asesinada. Durante casi dos años viví con culpa y no tenía más ganas de seguir, ya que me habían dicho que algo malo había hecho yo para que todo esto sucediera.

Claudia

La culpa no está en el sentimiento, sino en el consentimiento.

San Bernardo de Claraval

Cuando una persona siente culpa no puede disfrutar de nada de lo que posee, sino todo lo contrario: se privará pensando que no es merecedora, se reprochará y su mente estará llena de pensamientos rígidos.

- **Privación.**

Dirá: "No tengo tiempo para mí", "A mi me gusta esto, pero no vale la pena", "No lo puedo lograr". Eso es culpa. Cuando te ponés un obstáculo, tenés un deseo y decís *no tengo capacidad, no tengo plata*, eso es culpa. Porque la culpa siempre va a poner un obstáculo entre vos y tu meta.

- **Autorreproche.**

"¿Por qué hice lo que hice?", "¿Por qué lo llevé al médico?" (o "¿Por qué

no lo llevé al médico?”), “¿Por qué dije lo que dije?”, “¿Por qué me callé?”, “Tendría que haber hablado”. Ese autorreproche está dado por la bronca de la equivocación.

- **Pensamientos rígidos.**

La persona los establece y trata de vivir de acuerdo a esos pensamientos, cuando no lo logra, entonces siente culpa o trata de generar culpa en los otros.

Mi papá se había vuelto a casar y un viernes santo fuimos a la iglesia. Cuando estaba por comulgar la esposa de mi papá, el líder religioso le preguntó si era casada, y ella le contó que se había casado con un hombre divorciado, y automáticamente le empezó a decir que era Satanás y que se fuera. Obvio que nunca más quiso entrar a esa iglesia.

Natalia

Si venía alguien nuevo a la iglesia, antes de arrimarnos teníamos que analizarlo, por las dudas que trajera algún demonio.

Marisel

Una fe tóxica es una fe que nos encadena, que nos ata al pasado, al dolor, al sufrimiento.

- **La culpa nace por desgracias que suceden.**

Cada vez que a alguien le pasa algo malo es probable que sientas culpa. Mucha gente dice: “Me sentí culpable cuando mis papás se separaron”. No hiciste nada, pero cuando se pegaban te sentías culpable, o cuando tu padre murió, te sentiste culpable.

Dice Juan:

En la Navidad pasada mataron a mi único hermano y decían que eso nos pasó por cambiarnos de iglesia. Dicen que mi hermano seguramente está en el Infierno.

Dice Karina:

En la cama no lees la Biblia, porque la hermana Marisa lo hizo y el Espíritu Santo la tiró de la cama. Dios no te bendice porque usás ropa ajustada.

• **Mi dolor es más grande que el tuyo.**

Tenés un dolor, se lo contás a alguien y la otra persona sufre más que vos.

Por ejemplo:

—Mamá, me voy a separar.

—¿Cómo que te vas a separar? Ah, me muero.

El hombre puede soportar las desgracias que son accidentales y llegan de fuera. Pero sufrir por propias culpas, ésa es la pesadilla de la vida.

Oscar Wilde

Entonces vos, que tenés tu propio dolor, tenés que ocuparte de esa madre manipuladora porque ella te está diciendo que está peor. Cuando el otro manifiesta más dolor que vos, quiero que sepas que te está manipulando, te está diciendo: "Concentrate en mi dolor que es más grande que el tuyo". Ten-

dría que contenerte a vos, porque si una persona se está separando a esa persona hay que ayudarla. ¿Cuántas veces escuchaste esa frase: "Ya me vas a llorar cuando me muera"?

- **Sos responsable de lo que hice.**

Te atribuyen la culpa por lo que los otros decidieron o sienten: "Porque vos me trataste así, yo estoy deprimido". Ante eso podés contestar: "No, vos estás con depresión porque decidiste estarlo". Es gente que te echa la culpa de sus propias decisiones. "Es por vos que estoy así, es por lo que hiciste, cómo no voy a reaccionar así después de lo que dijiste." Y no: "Vos reaccionás porque decidiste reaccionar así".

Y así es... Por mi culpa, por mi culpa... Cientos de personas piensan y realizan ritos suponiendo que así su alma será salvada, que no recibirán el castigo eterno y sí el favor de Dios, olvidando que todo lo que recibimos a diario es por gracia, por el amor que Dios tiene para con nosotros y porque Él es bueno y grande es su misericordia...

Uno es para siempre responsable de lo que domestica.

Antoine de Saint-Exupéry

¡No es por obras, ni por ritos! Es por amor...

Los ritos sólo te llenan más de culpa y de dolor. Los sacrificios no salvan tu alma, las autoflagelaciones sólo lastiman tu cuerpo y no sanan tus emociones, sólo las enferman más. Los ritos religiosos te hacen un lugar para

que puedas esconderte detrás de ellos, cargándote con una mochila innecesaria. El ritualista dice "tengo que..." (para merecer el amor de Dios), en lugar de "quiero hacerlo" (porque Dios ya me ama)."

2. Yo no quise decirte eso... pero te lo dije

Veamos en estos casos cómo lo que sale de nuestra boca, cada palabra que decimos, puede lastimar la estima del otro y llenarlo de culpa...

- "La culpa me la generé yo mismo cuando murió mi papá. Lo invité a mi cumpleaños, tomó vino y yo no sabía que no podía tomar porque sufría presión alta. Y se murió. Eso me hizo sentir culpable y hasta mis propios familiares me lo hicieron sentir."
- "Mis padres me repitieron durante años que, por haberme tenido, no pudieron estudiar."
- "No dejes la comida en el plato, pensá que hay chicos en África que se mueren de hambre."
- "Tuve culpa por ser abusada sexualmente."
- "Me siento culpable por la separación de mis padres." • "Me machacaron los errores que cometía por eso me senti culpable."

Tenemos que saber que cuando hay culpa, hay dolor. Cuando una persona siente culpa, tendrá algunos de estos tres síntomas:

1. Buscan ser lastimados.

Eligen relaciones donde los maltratan, porque necesitan sufrir. Dicen:

“Siempre ocurre lo mismo, me relaciono con hombres golpeadores, manipuladores, con los peores”. Se sienten una basura, y entonces, inconscientemente, buscan condenación o juicio.

2. Buscan lastimarse.

La crítica es una semilla que entra en el corazón y crece para convertirse en una voz interna que condena. Hay personas que se auto castigan, que no necesitan que otro les pegue: “¡Cómo pude haber dicho eso!, estuve muy mal”, o “Tendría que haberme callado”. La autocrítica es el resultado de culpas incorporadas que se transformaron en voces internas condenatorias. Una chica comentaba: “Me violaron porque estaba vestida provocativa”. Falso. “Nada tiene que ver una cosa con la otra” le decía su líder religioso. Pero ella seguía insistiendo.

La culpa por lo que le pasó la condena.

3. Lastiman a los demás.

El culpable siempre busca el dolor, que lo lastimen, lastimarse a sí mismo o lastimar a los demás. Porque detrás de la culpa se encubre la omnipotencia del que revisa el pasado para manejar tu vida.

Está en tus manos el despojarte de toda culpa que no te pertenece, de la culpa que los otros quisieron endilgarte, para así comenzar a caminar en libertad. Lo que tenés en tus manos debés disfrutarlo. Disfrutá sin cul-

pa: si tenés una casa, disfrútala; si tenés un coche, es para que lo disfrutes; si tenés prosperidad económica, es para que la disfrutes; si tenés una familia, lo mismo.

En primer lugar, tenés que saber que no sos responsable de las decisiones de nadie. Cada uno decide lo que quiere. No dejes que los demás te hagan cargo de sus reacciones, el cordón umbilical está roto: no dependés de nadie y nadie depende de vos.

La crítica convertida en sistema es la negación del conocimiento y de la verdadera estimación de las cosas.

Henry F. Amiel

En segundo lugar, alejate de los que permanentemente te recuerdan tu pasado. Seguramente vengan personas a acusarte, a señalarte que lo que estás haciendo está mal, para llenarte de culpa. Nunca permitas que nadie te recuerde tu pasado.

Y por último, date permiso para tener éxito.

Éxito: alcanzar una meta, obtener aquello que nos propusimos.

De alguna manera, todos, buscamos más éxito, porque aún no hemos logrado la totalidad de nuestros anhelos. Muchas veces, el miedo que nos invade no es miedo al fracaso, sino a lograr lo que queremos.

Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso.

C. C. Cortéz

Una persona a la que le cuesta echar raíces, en el fondo puede tener miedo al éxito. Son aquellos que siempre están cambiando: de pareja, de casa, de territorio, de iglesia, de amigos, los que viven mudándose. No sólo cambian y posponen, sino que entran en un ciclo que se repite constantemente:

- 1) Se esfuerzan
- 2) Lo logran
- 3) Lo pierden

Son personas que se autoboicotean, que quieren tener un trabajo, se esfuerzan por conseguirlo y luego lo pierden o quieren tener una familia, la consiguen y luego engañan a su esposa. El tema es poder entender, y que las personas puedan descubrir por qué le tienen miedo al éxito.

Una de las palabras más utilizadas en América Latina es "vergüenza": *debería darte vergüenza*. Y es porque están llenos de culpas. Hay gente que se siente culpable de gastar el dinero, siente culpa por ir a comer a un restaurante y es porque en su mente tiene metidos todos los chips: *no merecés tener éxito, naciste para sufrir...*

3. Camino a la meta

- **Si me equivoco, pedir perdón.**

Cuando nos equivoquemos, resolvamos rápido, dejemos de echar culpas. Hay que reconocer, hay que pedir perdón.

- **Reparar el daño producido.**

Si mandaste una carta como misil a alguien, ahora debes mandar otra carta pero para "reparar"; si robaste, lo devolverás con intereses; si hablaste mal de otro, ahora vas a hablar bien, eso es reparar. Hay momentos en los que necesitamos reparar.

*Cuanto más alto coloque el hombre su meta,
tanto más crecerá.*

Johann Christoph Friedrich von Schiller

- **Explicitar mi culpa.**

Un empresario muy próspero fue a esquiar. El hombre se enamoró de ese deporte, y fue a ver a sus padres, ya viejitos, porque sentía culpa. Le dijo a su padre: "Siento culpa porque me gusta esquiar y, además estoy trabajando todo el día. Me siento mal porque no vengo a verlos". Y el padre le contestó: "Hijo, ve tranquilo y disfruta. No te preocupes, nosotros estamos bien". ¿Qué hizo el padre? Lo liberó de la culpa. Así debemos liberar a los demás de toda culpa. Si algo te hace sentir mal, declaralo, porque la culpa trabaja en soledad y en silencio. Tenés que entender que naciste para sobresalir, pa-

ra la abundancia, no para el dolor. ¡Preparate para destacarte! Louis Armstrong, cuando era joven, asistió a una prueba de música, se puso a cantar y le dijeron: "Usted no sabe nada de música, no va a llegar a ningún lado", y él se fue llorando. Pero en un momento dejó de llorar y se dijo: "Yo sé que dentro mío hay música".

- **Vivir al ciento por ciento.**

La gente es responsable de sus propios pensamientos, de sus decisiones y acciones. Al que te diga "Vos me dijiste que haga esto", respondele: *No, vos sos el responsable de tus decisiones, no me hagas cargo.* No sos responsable de las decisiones de nadie. No veas al otro como una víctima cuando dice: "Me tenés que ayudar, porque estoy sufriendo". Hay gente experta en acusar, y cada uno es responsable cien por cien de su vida. No te sientas mal por lo que otros deciden.

Una fe tóxica necesita de ritos religiosos para apaciguar el alma y redimirse de las culpas.

Una fe sana necesita sentir dentro suyo la presencia de su Creador y saber que adonde vaya, Dios irá con él.

En resumen...

...Una fe sana sabe que el pasado fue cancelado y que siempre debe lanzarse hacia lo que uno quiere.

...Una fe sana reorientará todas nuestras fuerzas usadas erróneamente en beneficio hacia nuestros sueños.

...Una fe sana pone en funcionamiento todo lo que anhelamos, quita toda culpa, todo rito, nos expande, nos proyecta, nos da propósito y destino.

CAPÍTULO 17

Castigos humillantes

1. Por un año no podrás desarrollar las funciones que venías haciendo dentro de la iglesia...

Es difícil encontrar a alguien que no haya sido maltratado o humillado, ya sea por una pareja, por un amigo o por un compañero de trabajo. La humillación es una experiencia universal propia del ser humano. El diccionario define "ser humillado" como sentirse rebajado, inferior, sometido, vejado, ultrajado por el otro. Y es preciso distinguir que ser humillado no es lo mismo que hacer una broma, humillar a alguien tiene el claro objetivo de destruir a esa persona. Posee el anhelo de dañar su corazón, su vida y su sueño.

En este capítulo nos abocaremos a analizar cómo los diferentes tipos de humillaciones han sido el arma de control de los líderes tóxicos, de qué manera la persona va cediendo y aceptando que es merecedora del castigo y, a su vez, cómo dentro de la religión se ha castigado a la gente de manera hu-

millante. A través de los diferentes ejemplos podemos notar que no es fácil salir del sometimiento. Y al final daremos algunas pautas para poder escaparle.

Hay diferentes maneras de humillar a alguien...

• **Menosprecio**

Hay gente que realiza todo tipo de intentos para descalificar al otro. Cuando alguien te descalifica con el objetivo de destruirte, te está humillando. Puede descalificar tu manera de vestir, tu manera de hablar, a tu familia, rebajar tu educación, el lugar en el que trabajas, menospreciar tu religión o tu fe.

Nos cuenta Rogelio:

Mi sobrino se enfermó de meningitis y estuvo en terapia intensiva con muerte cerebral durante una semana. Fui a acompañar a mi hermana y oré por él. Al cabo de unos días, falleció. Cuando mi líder espiritual se enteró, me dijo que se había muerto porque yo había rezado por él, porque el ungido era él y yo no tenía la suficiente autoridad espiritual. Y que si él hubiera sido el que oraba, seguro el chico sanaba.

• **Difamación**

De esta manera se ofende el honor de una persona: cuando inventan una calumnia, un chisme, un rumor, etc. Se inventa algo que es falso, y se cuenta a varias personas para destruir una reputación.

• **Vergüenza**

Si alguien se avergüenza de vos, te está humillando. Hay padres que se avergonzaron de sus hijos, tal vez se avergonzaron de la manera de hablar de los chicos, del peso, del look. Y la culpa no es lo mismo que la vergüenza. Culpa es: hice algo malo, me siento mal. Vergüenza es: soy malo. No hizo nada malo, pero se siente malo.

Dice Haydeé:

Todo el tiempo me enseñaban que si hacía algo malo, el castigo de Dios caería sobre mí, tenía pesadillas, mucho miedo, sufrí fobias. De noche ya no podía dormir sola, y hasta hoy lucho por no tener ataques de pánico. Siempre dije que me trataría con un psicólogo. Me da vergüenza porque es como que no logro la total recuperación de esos miedos.

• Control

Cuando alguien quiere saber adónde vas, con quién hablás, a qué hora venís o quiere controlar tu vida económica, te está humillando; cuando controlan tus salidas, te están humillando; cuando te dicen con quién te podés poner de novio y con quién no, o con quién podés casarte y con quién no, te están humillando. Aunque ese control venga en el nombre del Señor, igualmente sigue siendo humillación.

A los 10 años (ahora tengo 51) en mi iglesia nos decían que Dios nos miraba todo el tiempo y que si hacíamos algo malo, él nos castigaría. Jamás me dijeron que me amaba, por eso yo sentía que había un gran ojo que me perseguía todo el tiempo.

Lorena

2. Tipos de castigos humillantes dentro de la religión

No tiene nada de malo ser ferviente, entusiasta ni compartir tu fe con otros, pero cuando una persona siente furia porque otros no comparten sus creencias, o se molesta ante personas que piensan distinto, se aleja de la tolerancia y el respeto que toda sociedad necesita. Esto es lo que hacen los líderes religiosos tóxicos.

Una de las formas preferidas de hacerles pagar por sus errores a aquellos que "traicionan" a los líderes tóxicos es avergonzándolos frente a otros. Cuando alguien comente un pecado, se lo obliga a contarlo en público con lujo de detalles y se lo reprende delante de la comunidad religiosa, situación que empeora cuando "pecados personales" a veces sólo quiere decir pensar distinto.

Dice Sofía:

En la iglesia a la que yo antes pertenecía, me hicieron creer que si tan siquiera yo cortaba las puntas de mi cabello iría al Infierno. Odiaba mi cabello y quería cortármelo un poco, pero el miedo no me dejaba. No porque sintiera que fuera "pecado", sino por cómo te juzgaban en la iglesia. Te castigaban y te exponían a pasar vergüenza delante de los demás.

En la lista también se encuentran castigos que se dan en el momento preferido del líder tóxico: durante el sermón. Allí desata toda la información que reunió durante la semana acerca de aquellas personas a las que de-

sea humillar. Dedicar la prédica a hablar mal de alguien, un "alguien" anónimo que por supuesto todos saben quién es.

El castigo también se da cuando se abusa del espíritu de esa persona que se siente humillada y mutilada por un líder o un grupo religioso, quienes la fuerzan, por medio de la intimidación, a llevar adelante conductas que atentan contra su integridad, todo bajo el lema: "Lealtad al grupo por sobre la lealtad a Dios".

El abusador espiritual buscará que la persona le cuente toda su vida en detalle. Y si esta costumbre es aceptada, es muy común que la gente luego sienta la necesidad de contar sus pecados y secretos íntimos al líder, y que ese líder sea quien decida lo que le gusta y lo que no. Claro que en adelante esta persona no podrá tomar ninguna decisión con la que el líder no esté de acuerdo.

Naturalmente, en la otra mano, los líderes no le rinden cuentas a nadie, ni de sus gastos, ni de su comportamiento, ni de nada.

En mi iglesia los líderes aprobaban o no el noviazgo. No se nos permitía estudiar porque nos íbamos a contaminar. Los jóvenes debíamos servir a Dios.

Laura

Una líder espiritual amiga mía comenzó la carrera de Ciencias Económicas y tuvo que mantener sus estudios en secreto, porque sus superiores no los aprobaban.

Georgina

Se forman grupos tóxicos allí donde la individualidad es pisoteada, todos

viven con el mismo pensamiento, la misma vestimenta, incluyendo la misma corbata y accesorios. Miran lo mismo, leen lo mismo y todo intento de ser distinto es vivido como algo peligroso. Hay una incapacidad implícita de pensar o dudar. Cuestionar está prohibido y todo es visto en blanco y negro, su pensamiento es simplista. Bueno o malo, pecado o santo, no hay grises.

Me hicieron creer que los pantalones para la mujer eran un pecado imperdonable. Tanto que en invierno sufría el frío, lo que me causó una enfermedad en los huesos. Lo que estaba viviendo me hacía daño física y mentalmente. Me acuerdo de que en el trabajo muchas personas se burlaban porque parecía una loca por la forma en que me vestía. Pues aparte de las faldas me ponía un montón de medias para evitar el frío que hacía doler mis huesos.

Sandra

3. Cercos que "protegen"

El líder religioso tóxico crea cercos que bajo el concepto de protección buscan aislar a su grupo de fieles, para que "nadie se escape". Y si la persona despierta del control e intenta salir de la comunidad religiosa o alejarse del líder tóxico, tendrá que atravesar un proceso de salida doloroso, creado tanto para retenerlo como para aleccionar a quienes intenten algo similar.

Confíe en el mensaje, el mensajero se debe ganar la confianza.

Mientras estuve en la iglesia nadie se interesó en mí; mis líderes espirituales me ignoraban, jamás me ayudaron cuando tuve problemas... Pero cuando se enteraron de que me quería ir comenzaron a llamarme todos los días para "saber cómo estaba".

Julio

Los que salen de esas "iglesias" son humillados y ridiculizados. Ante la mínima reacción de "rebeldía" a la autoridad, en primer lugar son aislados y el control se hace sentir cada vez más fuerte, son vigilados por otros miembros para que "no contaminen" al grupo.

De este modo, quien desea salir tiene miedo y atraviesa una fase de intimidación: "Si te vas serás un apóstata". Además de sufrir diferentes presiones y ser amenazados con el juicio divino, por ejemplo. La gente que finalmente ha logrado salir de estos grupos lo hace acosada y perseguida.

4. Sentimientos y reacciones frente a la humillación

Una persona humillada va a sentir vergüenza: querrá desaparecer, achicarse, que nadie la vea, esconderse. Surgen sentimientos de hipersensibilidad, gente que cuando escucha que alguien se ríe piensa que se están burlando de ellos. Exageran todo, magnifican todos los estímulos.

La persona se siente inútil, se destruye su estima y sobreviene un espíritu

de mendicidad, una sensación de inutilidad, de que no va a lograr las cosas o sueños, que no va a poder alcanzar lo que se proponga en la vida.

Se pierde la libertad, frente a la incapacidad de ser auténtico por el rechazo recibido va a recurrir a la hipocresía, al legalismo y a las máscaras para tratar de tapar esa humillación. Surge la imagen de un Creador castigador, frío y distante, que conduce sin dudas a perder la fe. ¿Quién puede creer en el amor de un Dios así?

Nunca conocí su amor. Siempre me dijeron que teníamos que temerle, porque Él iba a bajar con su vara a castigarnos.

Laura

5. Para salir de la humillación

Quiero contarte que de la humillación también se puede salir. Hay que desaprender lo aprendido, volver a llenarnos de creencias verdaderas, de confianza, de fe, de seguridad, y tener en claro algunos puntos que debemos poner en marcha inmediatamente.

Comencemos:

- **Priorizá y engrandecé tus sueños.** Tu sueño debe ser tan grande que el que te lastime va a ser como una gota de agua en un océano, una piedra en medio de una montaña y un pasto en medio de un gran campo. Cuando alguien ensancha su sueño, lo malo es nada.
- **Seleccioná tu ambiente.** No temas cambiar de ambiente. Nunca te

sientas triste por alejarte de quienes te lastiman. Porque el que te maltrata y te abandona anuncia que gente correcta está llegando a tu vida; saludá y despedí a los que te lastimaron, porque cuando se alejen de tu vida, la gente correcta se acercará rápidamente.

- **Seleccioná con quién compartir tu intimidad.** Debés saber que "todo lo que digas será usado (y exagerado) en tu contra". Reservá tu intimidad, tus secretos, tu información privada y poné un límite entre lo público y lo privado.
- **Seleccioná a tus amigos y consejeros.** Deben ser personas que puedan ayudarte. Buscá ayuda profesional o a alguien que sea objetivo.
- **Mi mentor no está para criticarme, está para capacitarme.** No permitas que gente inoperante te evalúe, necesitás un mentor que te capacite. La voz del mentor es una voz que te mejora, no es la voz que te aplasta.

Una persona que siente vergüenza tiene miedo. La vergüenza es una voz exterior que se metió dentro. La voz de la crítica es la voz que te evalúa. A esa voz hay que cancelarla, porque si la voz de la crítica se mete dentro nuestro, vamos a volvernos personas con vergüenza. No dejes que nadie te tome examen: el alimento de los líderes tóxicos es la culpa que siente la persona por romper "sus reglas".

Tenés que confiar en Dios, pero no dejes de confiar en vos, en tu criterio. Seguramente tu corazón te está diciendo que esas reglas que te impusieron no son sanas. Permitite dudar, preguntarte si realmente te hace bien, si le hace bien a tu familia. Escuchá más tu corazón.

En resumen...

...Una fe sana cancela la voz de la vergüenza.

...Una fe sana te permite reír de tus errores.

...Una fe sana te desafía a confiar más en vos mismo.

CAPÍTULO 18

Cerrando las pérdidas del pasado

1. Se murió un ser querido, ¿es un castigo?

Para la fe tóxica la muerte es un tema del que no se habla, un tema tabú. Para la fe tóxica se trata de un eterno interrogante: adónde iremos, qué haremos después, qué pasa con nuestro cuerpo, el purgatorio... Cientos de dudas.

Cuando uno es chiquito, hasta los diez, once años, la muerte es un viaje lejano. Los chicos no saben qué es a ciencia cierta. Cuando alguien se muere, para ellos es como irse a Mar del Plata, como viajar.

Cuando crecemos y entramos en la adolescencia, se ve como una etapa que se puede definir como eterno presente, y allí la muerte no existe. Es por eso que los adolescentes no se juntan con los ancianos. Ellos pueden estar cinco días juntos sin dormir, porque para ellos la vida, el eterno presente, es más fuerte.

Cuando entramos en la juventud empezamos a tener las primeras

pérdidas en la familia, las primeras enfermedades, comenzamos a ver a nuestros padres envejecer, vemos morir a algún familiar y nos damos cuenta de que la vida está medida.

La muerte despierta emoción y en algunas personas despierta preguntas: "¿Por qué?", "¿Dónde estuvo Dios?", "¿Por qué no me cuidó?".

Alguna gente entra en conflicto con el carácter de Dios: "Si Dios es bueno, ¿por qué...?".

Otros entran en conflicto con la justicia de Dios. Otra gente, con bronca, dice: "¿Por qué no me ayudaron?", "¿Por qué no me acompañaron?", "¿Por qué Dios no me bendijo?".

Hay gente que comienza a autorreprocharse: *si hubiese hecho esto..., si hubiese hecho lo otro...*

Tristeza, búsqueda de explicación. Todas esas emociones aparecen cuando una persona ha sufrido algún tipo de pérdida.

Tal vez hayas perdido a un familiar y estés atado a la falta de perdón, a las broncas, al dolor, a las preguntas. Tal vez te separaste por un determinado motivo y todavía no podés cerrar esa historia.

La muerte fue y es un tema muy mal entendido, especialmente en las iglesias. Durante años se enseñó tontamente que Dios mandaba la muerte. Cuando alguien se moría, solía decirse: "Dios se lo llevó". Es decir, a Dios le gustó esa persona y se la llevó.

Mi hija de tres años falleció y durante el velatorio me decían que Dios se la había llevado porque era un angelito, que estaría con los angelitos en el cielo. Eso me enojaba

mucho, pero mucho más me indignaron las palabras del líder religioso que dijo que mi hija no iría al cielo porque no la había bautizado... Esto me hizo enojar mucho con Dios.

Romina

¡Esto es tremendo! A la muerte nunca la manda Dios, la muerte es enemiga de Dios. Y Dios no necesita más ángeles.

Nos han enseñado: "Bueno, se murió porque no tenías fe", o "Porque tenías algún pecado". Se dice: "Dios sabía que iba a sufrir y para que no sufra más se lo llevó antes". A lo que se agrega: *no llores, no expreses las emociones, no te pelees con Dios, ¿cómo te vas a enojar con Dios?*

Todos son pensamientos tóxicos, ridículos, falsos.

Personas que piensan que de acuerdo a cómo se comportó una persona, el día de su muerte va a reencarnar. **¡Falso!**

Es así como nosotros tenemos que cerrar los capítulos de nuestra vida aquí. El tema no es cuándo me voy a morir, sino cómo voy a vivir hasta ese día. Ocupate de tu ahora, de tu presente.

• **Soñá con cosas grandes.**

Cuando tenés sueños grandes estás vivo, cuando no soñás te moriste antes de morir. No importa en la etapa en que estés, cada etapa tiene su encanto, no hay una etapa más linda que otra.

• **Aprendé a poner prioridades.**

Sólo la gente que sufrió accidentes, muertes, abuso, experiencias dolorosas, han aprendido del dolor.

¿Cuántos sufrimos la pérdida de un amigo o familiar, una separación?

Ese dolor nos enseñó algo: **prioridades**. Nos enseñó que hay cosas importantes y hay cosas que son vanas y que no hay que preocuparse. No tenés que abrazar las cosas equivocadas, las cosas secundarias. Hay gente que ha abrazado a la vida para hacerla dinero o ha abrazado a la gente equivocada.

- **Viví la vida intensamente, jugá, divertite.**

La vida es un juego, dice Elisabeth Kubler-Ross. Esta autora registró en varios libros las cosas que expresan quienes están por morir. Miles de moribundos de todas las edades... El cien por ciento de esa gente recuerda los días en los que jugaba, nadie recuerda cuando estaba trabajando.

*Vivid arduamente, no temáis nada y os
sonreirá el triunfo.*

Winston Churchill

**En momentos difíciles son las buenas experiencias
vivididas las que te servirán de sostén.**

- **Hablá fe.**

Dios habló y creó el mundo, vos hablás y creás tu mundo. Tu futuro está escondido en tu boca, tus palabras son semillas, lo que siembres vas a cosechar.

El poder de la vida y de la muerte están en las palabras. Sin tu boca Dios nunca podrá dirigir tu vida. No hables negativo, no hables palabras vacías.

Ves cosas y dices: "¿Por qué?". Pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo: "¿Por qué no?".

George Bernard Shaw

Tus pruebas, tus luchas, necesitan escucharte. Las tormentas te hablan y vos tenés que acallar las pruebas y hablarles vos. **Y para vivir intensamente a cada momento tenemos que ser auténticos.**

2. Sanando el dolor y el apego afectivo

Todos en la vida pasamos por pérdidas: de salud, de familiares, de trabajo, de amistades, de sueños. Cuando hay una pérdida, aunque es parte de la vida, siempre aparece después lo que los psicólogos llaman **duelo**.

Duelo significa combate entre dos. O sea que la persona tiene un combate entre dos partes: una que acepta la pérdida y otra parte que no, que tiene bronca por esa pérdida, y entonces viene una lucha.

Todos necesitamos hacer el proceso del duelo, que es normal y es el proceso de recuperación de esa pérdida. El dolor duele, las emociones duelen. Nadie nunca jamás va a experimentar tu dolor.

Nunca esperes que alguien entienda tu dolor porque sólo vos vivís ese dolor. Nunca digas a una persona "yo te entiendo", porque no podemos en-

tender aunque en nuestra vida acreditemos pérdidas similares. El dolor es personal. El dolor tiene que salir, tiene que agotarse.

Si los tóxicos te enseñaron cosas como "reprimí el dolor", "no llores", "no es testimonio", "Dios se lo llevó", "aguantá, está con Dios", "va a estar mejor allá que acá", sabé que todas esas frases no tienen sentido, y peor aún... ¡no sirven! El dolor es la emoción peor entendida de todas.

La gente puede tratar de comprender un poco lo que
te está pasando, pero nadie puede entenderte
porque el dolor que vos sentís es único.

Las pérdidas generan una sensación de dolor única y a la pena hay que sacarla, hay que vaciarla, hay que agotarla, no hay que explicarla, no hay que decirle nada a la pena, porque el dolor no necesita nada sólo necesita que salga. Pero como nos sentimos impotentes frente al dolor queremos decir algo, queremos opinar, queremos interpretar, y el dolor fue creado, es normal. Al dolor no hay que taparlo, no hay que justificarlo, no hay que explicarlo, solamente escucharlo.

Cuando tenés una pérdida tenés dolor y no hay más nada que decir. El problema es cuando quedó una relación inconclusa con la persona que se murió, o con aquel del que te divorciaste (hablo de pérdidas en general), una emoción no resuelta. Por ejemplo: pensaste algo positivo de una persona y no se lo dijiste, eso es una relación inconclusa.

Cuando la persona se muere o te separás y quedó algo que tendrías que haber dicho pero no le dijiste, eso hace que la herida quede abierta.

Situaciones que no quedaron resueltas. Palabras que no se dijeron por mil motivos: por vergüenza, por bronca, porque se murió, porque no pudimos, porque no quisimos, eso no importa, eso que nos quedó dentro nuestro es lo que hace que la herida esté abierta todavía.

Las heridas abiertas son los aspectos pendientes de las relaciones, es lo que no expresamos, es lo que nos quedó en la garganta, lo que no dijimos, y tenemos que cerrar eso.

El dolor está hecho para salir, tiene que agotarse.

Una fe sana te permite hablar todo lo que quieras, decir todo lo que sea necesario, llorar cuanto quieras, porque el dolor tiene que agotarse, el dolor tiene que salir. Escribí una carta expresando lo que sentiste, hablá con la gente, contá lo que te pasa, no reprimas el dolor.

**El dolor tiene que salir, y una vez que éste salga
tenemos que aprender a administrar
nuestros recuerdos.**

Permitite ser feliz, perdónate a vos mismo, la muerte no viene de Dios, ni es un castigo, es un hecho por el cual todos atravesaremos.

Tenés que soltar el dolor, no podés estar atado a él todo el tiempo.

Necesitás aprender a sacar las fotos negativas, tristes, del álbum de tu

mente. Recordá lo bueno que alcanzaste, las experiencias positivas que pasaste. Ponele un alto a tu mente. Expresá el dolor, decí lo que sentís, pero no estés todo el tiempo recordando esa pérdida.

El tóxico te dice: ponete bien sino Dios no te acepta. Una fe sana te dice: Dios va a bajar al lugar de tu dolor, va a traerte paz y te va a esperar el tiempo que sea necesario. Él va a tomarte de la mano y va a sacarte del lugar de tu dolor.

**El tamaño de tu sueño será el tamaño
de tu victoria.**

En resumen...

...Una fe sana sabe que necesitamos aprender a escuchar al que sufre. No sermonees al que ha sufrido una pérdida, ¡escuchalo!

...Una fe sana sabe soltar palabras de amor, ¡soltá esa frase que te quedó pendiente, no sientas culpa!

...Una fe sana siempre encuentra una razón para seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

Nadie llega a ninguna cima solo, se llega en equipo. Le agradezco a mi equipo de gente maravillosa que ha colaborado para que este libro salga a la luz...

A los directores de Random House Mondadori por haber confiado en esta obra.

A Marcelo Panozzo y a Mariana Creo por la corrección que le han dado al texto.

Al cardenal Jorge Bergoglio por su capacidad de sumar y llevar la paz.

A Pacho O'Donnell, porque es un hombre brillante que ama a Dios.

A Alejandro Rozitchner, que ama el valor más grande que Dios nos ha dado: la vida.

Al pastor Lucas Márquez, porque es un pionero en llevar una fe sana y la libertad al ámbito espiritual.

Al rabino Sergio Bergman por su amor a los necesitados y su compromiso en buscar siempre lo que nos une.

Al padre Luis Farinello, porque la fe sana se expresa en el deseo solidario de ayudar al prójimo y al necesitado, y por su corazón lleno de paz. Gracias por el prólogo.

A mi hermano Samuel, por su capacidad de estar siempre enfocado en lo importante.

A Andrés Mego por su aliento a ir por más.

A Karina por su disposición a seguir siempre adelante.

A Noelia por su buena onda y profesionalismo.

A Vera por su incondicionalidad.

A Silvana por su enorme perseverancia, alegría y autosuperación.

Es un honor para mí ser su amigo. Merecen todo el crédito.

A todos los fieles de todos los credos que han descubierto que Dios es nuestra Fuente Suprema, y a Jesús de Nazareth, "El Salvador", quien se identificó con nuestro dolor para que nosotros nos identifiquemos con su victoria y a través de Él tengamos vida en abundancia.

A todos, ¡gracias!

BERNARDO STAMATEAS

www.PresenciadeDios.com

BIBLIOGRAFÍA

- ALBERTI, Blas Manuel y MÉNDEZ, María Laura; *Antropología, psicología y psicoanálisis: dos versiones de un ensayo*, Buenos Aires, Takné, 1987.
- AMENÁBAR RODRÍGUEZ, Saúl M.; *Hombre, sexo y trascendencia*, Buenos Aires, Claretiana, 1998.
- ; *Psicología y religión*, Buenos Aires, Universidad del Salvador, 1988.
- ; *Metapsicología y hecho religioso*, Buenos Aires, Eudeba, 1979.
- ARANCIBIA, Ubén G.; *El sentimiento religioso del niño y del hombre primitivo*, Buenos Aires, Depalma, 1972.
- ARGYLE, Michael; *Conducta religiosa*, Buenos Aires, Paidós, 1966.
- BARRIOS LÓPEZ, Javier; *Freud ante el fenómeno de la Religión*, Buenos Aires, Distal, 1990.
- BELLET, Maurice; *Fe y psicosis*, Sociedad de Educación Atenas, 1974.
- BERGMAN, Sergio; *Argentina ciudadana*, Buenos Aires, Ediciones B, 2008.
- ; *Manifiesto cívico argentino*, Buenos Aires, Ediciones B, 2007.
- BERGOGLIO, Jorge (Cardenal); *Sobre la acusación de sí mismo*, Buenos Aires, Claretiana, 2006.
- ; *Corrupción y pecado*, Buenos Aires, Claretiana, 2006.
- ; *El verdadero poder es el servicio*, Buenos Aires, Claretiana, 2007.
- BLAKER, Karen; *Mujeres complacientes/Hombres controladores: cómo evitar la dependencia de un hombre que la domine*, Buenos Aires, Vergara, 1989.
- BLAZER, Dan; *Freud contra Dios: cómo la psiquiatría perdió su alma y el cristianismo perdió su cabeza*, Buenos Aires, Lumen, 2002.

- BLOOMER, George; *Authority Abusers: Breaking Free from Spiritual Abuse*, Whitaker House, 1995.
- BOCHENSKI, J. M.; *La lógica de la religión*, Buenos Aires, Paidós, 1967.
- BOOTH, Leo; *When God Becomes a Drug: Book 1; Understanding Religious addiction & religious abuse*, SCP Limited, 1998.
- ; *When God Becomes a Drug: Breaking the chains of Religious addiction & abuse*, Jeremy P. Tarcher, Inc.; Stated First Edition, 1991.
- BOVET, Pierre; *El sentimiento religioso y la psicología del niño*, Buenos Aires, Psique, 1973.
- BRUCH, Daniel C. y STRIETER, Thomas W.; *Toxic Faith. Liberal Cure*, Replica Books, 2006.
- BURCHETT, Dave; *When Bad Christians Happen To Good People: Where We Have Failed Each Other and How to Reverse the Damage*, WaterBook Press, 2002.
- CANER, Ergün Mehmet; *Holier than you: when faith becomes toxic*, Nashville: Abingdon Press, 2009.
- CHRNALOGAR, Mary Alice; *Escrituras torcidas: Liberándose de las iglesias que abusan*, Vida, 2006.
- CIARROCHI, Joseph; *The Doubting Disease: Help for scrupulosity and religious compulsions*, integration books, Paulist Press, 1995.
- CINGOLANI, Mario; CARELLA, María y HOJMAN, Elena; *Las pulsiones*, Eudeba-S.E.M., 1983.
- COLOQUIO DE MONTPELLIER.
- COLSEN, Jake; *So you don't want to go to church anymore*, Windblown Media, 2006.
- COSSON, Paul Georges; *El psicoanálisis y su imagen social entre los creyentes*, Concilium 99, 1974.
- CROSBY, Stephen; *The Silent Killers Of Faith: Overcoming legalism and performance-based religion*, Destiny Image Publishers, 2005.

- CHOISY, Maryse; *Psicoanálisis y catolicismo*, Buenos Aires, La Pléyade, 1974.
- DACQUINO, Giacomo; *Religiosidad y psicoanálisis. Introducción a la psicología y a la psicopatología religiosa*, Central Catequística Salesiana, 1982.
- DEBLASSI, Paul; *Toxic Christianity: Healing the religious neurosis*, Crossroad Pub Co, 1992.
- DEMPSEY, Meter; *Freud, psicoanálisis, catolicismo*, Herder, 1961.
- DIEL, Paul; *Dios y la divinidad: Historia y significado de un símbolo*, Colección Popular, 1986.
- DOMAR, Alice; *Nadie es perfecto*, Urano, 2008.
- DOMÍNGUEZ MORANO, Carlos; *El psicoanálisis freudiano de la religión. Análisis textual y comentario crítico*, Buenos Aires, Paulinas, 1991.
- DUPONT, Marc; *Toxic Churches: Restoration from spiritual abuse*, Chosen, 2004.
- ENGEL, Beverly; *The Nice Girl Syndrome: Stop Being Manipulated and Abused and Start Standing Up for Yourself*, Wiley, 2008.
- ERDELY, Jorge; *Terrorismo Religioso: un análisis y una respuesta de una tragedia*, Unilit, 2002.
- FEHLAUER, Mike; *La exposición de abuso espiritual*, Carisma Casa, 2001.
- FELTON, Jack y Arterburn, Stephen; *Toxic Faith*, Shaw Books, 2001.
- ; *More Jesus, Less Religion: Moving from rules to relationship*, WaterBrook Press, 2000.
- FEZLER, William y FIELD, Eleanor; *La mujer que lo da todo... y aun así se siente culpable*, Buenos Aires, Javier Vergara, 1986.
- FISCHER, John; *12 Steps For The Recovering Pharisee (Like Me)*, Bethany House, 2000.
- FONT, Jordi; *Religión, psicopatología y salud mental: introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*, Buenos Aires, Paidós, 1999.
- FORWARD, Susana; *Chantaje emocional*, Diana, 2006.

- FRANKL, Victor E.; *La presencia ignorada de Dios: Psicoterapia y religión*, Herder, Barcelona, 1985.
- FROMM, Erich; *El dogma de Cristo*, Buenos Aires, Paidós, 1988.
- ; *Psicoanálisis y religión*, Buenos Aires, Psique, 1973.
- GANGEL, Kenneth; *Surviving Toxic Leaders: How to work for flawed people in churches, schools, and christian organizations*, Wipf & Stock Publishers, 2007.
- GARCÍA CABERO, Manuel; *Freud o la irreligiosidad imposible*, Estella (Navarra), Verbo Divino, 1976.
- GARCÍA HAMILTON, José Ignacio; *Los orígenes de nuestra cultura autoritaria (e improductiva)*, Albino y asociados editores, 1990.
- GRITSCH, Eric W.; *Toxic Spirituality: Four enduring temptations of christian faith*, Fortress Press, 2009.
- GRÜN, Anselm; *Nuestras propias sombras: Tentaciones. Complejos. Limitaciones*, Narcea, 2006.
- HARRIS, Jerry L., MILAM, Melody J.; *Serpents in the Manger: Overcoming Abusive Christianity*, Barricade Books, 1994.
- HELLER, Richard y Rachael; *Egoísmo sano: cómo cuidar de uno mismo sin sentirse culpable*, Barcelona, Urano, 2007.
- HENDRICKS, William; *Entrevistas de salida: revelando por qué las historias de personas abandonan la iglesia*, Moody Pr, 1993.
- JACKSON, Chris; *Living God when you don't love the church: Opening the door to healing*, Grand Rapids, MI: Libros elegida, 2007.
- JAMES, Jeremiah; *What's In Your Pulpit: An example of spiritual abuse*, High Performance Athletics, 1999.
- JUNG, Carl G.; *Psicología y religión*, Buenos Aires, Paidós, 1988.
- KANIA, Walter; *Healthy Religion: A psychological guide to a mature faith*, AuthorHouse, 2006.

- LANGER, Marie; *Fantasías eternas: A la luz del psicoanálisis*, Nova, 1957.
- LAWLESS, Agnes y John; *The Drift Into Deception: The Eight Characteristics of Abusive Christianity*, Grand Rapids, MI: Kregel Resources, 1995.
- KINNAMAN, David y LYONS, Gabe; *Casi cristiano, lo que una nueva generación piensa de verdad sobre el cristianismo y por qué es importante*, Casa Creación, 2009.
- LIBERMAN, Arnoldo; *Freud, el judío que regresó de Egipto*, Buenos Aires, Milá, 1990.
- LINN, Dennis, Matthew y Sheila; *Sanando el abuso espiritual y la adicción religiosa*, Buenos Aires, Lumen, 1997.
- LUCCHETTI BINGEMER, María Clara; *Violencia y religión, Confrontación y diálogo*, La Cruzía, 2007.
- LUSKIN, Fred; *¿Perdonar es sanar?*, Rayo, 2002.
- MÁRQUEZ F., Lucas; *Hablar nunca es un acto inocente*, Editorial Lucas Márquez Ministries & Production.
- MASSI, Jeri; *Schizophrenic Christianity*, Jupiter Rising Books, 2008.
- MILLER, David R.; *Breaking Free: Rescuing families from the clutches of legalism*, Baker Book House, 1992.
- MINOR, Robert; *When Religion Is an Addiction*, HumanityWorks®, 2007.
- MONBOURQUETTE, Jean; *Reconciliarse con la propia sombra: el lado oscuro de la persona*, Santander, Sal Terrae, 1997.
- MORANO DOMÍNGUEZ, Carlos; *Psicoanálisis y religión: diálogo interminable (Sigmund Freud y Oskar Pfister)*, Madrid, Trotta, 2000.
- MORANO DOMÍNGUEZ, Carlos; *El psicoanálisis freudiano de la religión: análisis textual y comentario crítico*, Buenos Aires, Ediciones Paulinas, 1991.
- NOTTINGHAM, Elizabeth K.; *Sociología de la religión*, Buenos Aires, Paidós, 1964.
- NUTTIN, Joseph; "El psicoanálisis y la concepción espiritualista del hombre", Buenos Aires, Eudeba, 1972.
- O'DONNELL, Pacho; *El prójimo. La revolución de los solidarios*, Planeta, 2001.

- PEARSON, R.S.; *Hyperreligiosity: Identifying and overcoming patterns of religious dysfunction*, Telical Books of Seattle, Washington, 2005.
- ; *Hyperreligiosity: Identifying and overcoming patterns of religious dysfunction*, Kindle edition, 2009.
- PINUEL, Iñaki; *Mi jefe es un psicópata: Por qué la gente normal se vuelve perversa al alcanzar el poder*, Alienta, 2008.
- PLE, Albert; *Freud y la religión*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1969.
- RACKER, Heinrich; *Psicoanálisis del espíritu*, Buenos Aires, Paidós, 1965.
- RAPSON, James y ENGLISH, Craig; *Ansiedad por agradar: 7 prácticas para superar la amabilidad crónica*, México D.F. Diana, 2008.
- REDIGER, G. Lloyd; *The Toxic Congregation: How to heal the soul of your church*, Abingdon Press, 2007.
- REGNAULT, François; *Dios es inocente*, Buenos Aires, Manantial, 1986.
- REIK, Theodor; *Aventuras en la investigación psicoanalítica*, Buenos Aires, Paidós, 1967.
- RICHARD, Gustave; *Psicoanálisis y moral*, Buenos Aires, Buenos Aires, Psique, 1975.
- RICHARDS, James; *Escape from codependent christianity*, Impact Ministries, 1996.
- RITTER, Kathleen; *Righteous religion: Unmasking the Illusions of Fundamentalism and Authoritarian Catholicism*, Haworth Press, 1996.
- ROBERTSON, Robin; *Su sombra: Mas allá del velo de la conciencia acecha su parte de sombra. Aprenda a conocerla y conviértase en una persona total*, Barcelona, Obelisco, 2001.
- ROZITCHNER, Alejandro y IANANTUONI, Ximena; *Hijos sin Dios. Cómo criar chicos ateos*, Sudamericana, 2007.
- SABAN, Mario Javier; *El judaísmo de Jesús*, Editorial Saban, 2008.
- SCHMOLLER, Alicia; *La sombra: Cómo iluminar nuestros aspectos ocultos*, Buenos Aires, Kier, 2007.
- SCHÜTZENBERGER, Anne Ancelin; *¡Ay, mis ancestros!*, Omeba, 2006.

- SCHWARTZ, Marco; *El sexo en la Biblia*, Bogotá, Norma, 2008.
- SPINKS, G. Stephens; *Introducción a la psicología de la religión*, Buenos Aires, Paidós, 1965.
- STAMATEAS, Alejandra; *Mujeres que brillan*, Grijalbo, 2009.
- STAMATEAS, Alejandra; *Perdí a un ser querido y no tengo consuelo*, Ediciones Presencia, 2009.
- TANZA, Rosita; *Toxic Religion*, CreateSpace, 2008.
- VERGOTE, Antoine; *Psicología religiosa*, Madrid, Taurus, 1969.
- WRICHT, Keith; *Religious abuse: A pastor explores the many ways religion can hurt as well as heal*, Northstone Publishing, 2001.
- WRIGHT, Derek; *Psicología de la conducta moral*, Barcelona, Planeta, 1974.
- ZAHRNT, Heinz; "Jesús de Nazaret y Sigmund Freud", Estella (Navarra), Verbo Divino, 1974.
- ZILBOORG, Gregory; *Psicoanálisis y religión*, Buenos Aires, Troquel, 1964.
- ZUNINI, Giorgio; *Homo religiosus. Estudios sobre psicología de la religión*, Buenos Aires, Eudeba, 1970.
- YANCEY, Philip; *El Jesús que nunca conocí*, Editorial Vida, 1996.

* *Sanando el abuso espiritual y la adicción religiosa*, Matthew Linn, Sheila Fabricant Linn, Dennis Linn. Lumen, 1997.

* *Mujeres que brillan*, Alejandra Stamateas, Buenos Aires, Grijalbo, 2009.

* *Daily Life in the Time of Jesus*, Henri Daniel-Rops. Hawthorne Books, 1962.

Edición en formato digital: diciembre de 2010

© 2010, Bernardo Stamateas

© 2010, Editorial Sudamericana S.A.*

Humberto I 531, Buenos Aires.

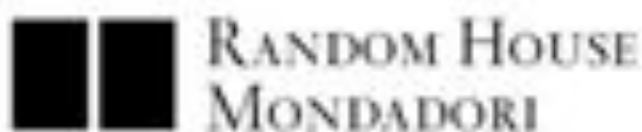
Diseño de la cubierta: Random House Mondadori, S.A.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-950-28-0529-0

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.rhm.com.ar



Consulte nuestro catálogo en: www.megustaleer.com

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre Random House, división editorial de Bertelsmann AG, la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y Mondadori, editorial líder en libros y revistas en Italia.

Desde 2001 forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Debate, Debolsillo, Collins, Caballo de Troya, Electa, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Plaza & Janés, Rosa dels Vents y Sudamericana.

Sede principal:

Travessera de Gràcia, 47-49

08021 BARCELONA

España

Tel.: +34 93 366 03 00

Fax: +34 93 200 22 19

Sede Madrid:

Agustín de Betancourt, 19

28003 MADRID

España

Tel.: +34 91 535 81 90

Fax: +34 91 535 89 39

Random House Mondadori también tiene presencia en el Cono Sur (Argentina, Chile y Uruguay) y América Central (México, Venezuela y Colombia). Consulte las direcciones y datos de contacto de nuestras oficinas en www.randomhousemondadori.com.



C Collins

DEBATE

DEBOLSILLO

Electa

Grijalbo

Lumen



montena

PLAZA JAMES



ROSADOLEVENTS

Editorial Sudamericana