



Desafiando la Inseguridad
Capítulo 5

ARRANCAR LAS RAÍCES

*Porque no tenemos lucha contra sangre ni carne,
sino contra principados, contra potestades,
contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo,
contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes.
Filipenses 6:12 (RVR1960)*

CALENTANDO

Hemos estado hablando del tema de la inseguridad. Como hemos mencionado, todas tenemos inseguridades ya que es una emoción que forma parte del ser humano, y en este capítulo veremos cómo podemos tratar con ella para evitar que se haga crónica.

La inseguridad la podemos adquirir de diferentes formas, por medio de personas que nos rodean, por lo que vemos y escuchamos, por el rechazo, entre otras. Te pondré un ejemplo: Si constantemente escuchas en la radio que la inseguridad va en aumento, que el día de ayer secuestraron a un niño, que desaparecieron 40 estudiantes, lo más seguro es que ese tipo de noticias te comiencen a generar primero miedo y después inseguridad, llegará el momento en que ya no quieras ni salir a la esquina porque no te vaya a suceder algo a ti, y si insistes en escuchar las malas noticias todos los días, se generará en ti una raíz de inseguridad y para que te la quites necesitarás trabajar mucho en ella.

Cualquier cosa que te proporcione estabilidad, que te haga sentir querida o que tenga un valor importante para ti si lo pierdas te causará inseguridad. Si llegaste a este punto es el momento de buscar ayuda.

Tómate 5 minutos para volver a analizar tus inseguridades. ¿No te gustaría estar libre de ellas? Te invito con cariño a escribir en las siguientes líneas una oración a Dios, pidiéndole que te guíe para mostrarte aquellas que más daño te han hecho y muestre el camino para liberarte.

Estudio basado en libro y guía para grupos "Hasta luego, Inseguridad" de Beth Moore.



PROFUNDIZANDO

Hay muchos aspectos que son causantes de inseguridad, te mencionaré 6 raíces que repercuten a lo largo de nuestra vida.

1. INESTABILIDAD EN EL HOGAR.

Es un factor importante para crear inseguridad crónica, si en tu niñez tuviste un hogar donde tus papás peleaban a menudo y escuchabas que alguno de ellos dejaría el hogar ese hecho te dejó un sentimiento de desprotección y desamor.

Si hubo abusos de cualquier tipo: emocional, mental, físico, verbal o sexual, no solo tiene efectos inmediatos, te deja la enseñanza de que no habrá quien te cuide y te reafirma que las personas que se supone deben cuidarnos nos lastiman.

2. UNA PÉRDIDA IMPORTANTE.

A lo largo de nuestra vida sufrimos pérdidas pero aquéllas que tenían un valor muy especial en tu vida o te daban seguridad, causarán inseguridad crónica. Algunos ejemplos son la pérdida de tus padres a temprana edad, un vínculo importante que se rompió, la pérdida de la inocencia (no necesariamente por abuso, puede ser que alguien te mostró pornografía), todo aquello que te haya obligado a crecer demasiado rápido. Cualquier tipo de pérdida que te haya impactado fuertemente está en este punto.

3. RECHAZO.

Esta raíz tiene mucho que ver con las relaciones y la forma en que percibimos las cosas. En ocasiones somos nosotras las que sentimos ser rechazadas cuando no lo somos, simplemente es que requerimos toda la atención de una persona que solo está dispuesta a dar parte de su atención. Si tú pedías el 100% y obtuviste el 80% puede confundirte y hacerte sentir rechazada cuando no es así.

Sin embargo, el rechazo existe y puede venir de tu padre, madre, socio, tu mejor amiga, tu novio o esposo; no importa de donde venga, simplemente tú mente y corazón sienten que te dicen ¡NO TE



QUIERO! A tu mente llegan pensamientos como: no merezco que me amen, no valgo como para que me tomen en cuenta, minimizando lo que en realidad eres y vales, al grado de que estos pensamientos se queden de por vida y te hagan perder oportunidades valiosas a lo largo de tu existencia hasta que sanes.

4. UN CAMBIO DRÁSTICO.

La vida está hecha de cambios, sin embargo, cuando viene un cambio importante a tu vida que era tranquila, causará una sacudida inexplicable. No importa qué sea lo que motive ese cambio, el mudarte de un país a otro, el despido de tu trabajo, problemas financieros, un accidente, el sentir que no pisas firme o la sensación de no saber qué sigue traerá inseguridad, pueden convertirte en una adicta al temor, vives constantemente pensando que algo malo pasará.

5. LIMITACIONES PERSONALES.

Cualquier cosa que te haga sentir particularmente diferente o inferior traerá inseguridad a tu vida. Quizá te parezca increíble pero tú complejión física, tu peso, si tienes espalda ancha, si eres muy alta o muy bajita son motivos para que tú no te atrevas a ponerte un traje de baño coqueto, un vestido sin manga o corto, por qué en automático tu inseguridad te lleva a pensar que haces el ridículo.

3

Por supuesto, también una discapacidad te hace pensar que no podrás hacer lo mismo que las personas que te rodean. La discapacidad puede ser física o mental y debido a una mala enseñanza, comprensión y apoyo provocan serias inseguridades.

Por otro lado, ¿no ha pasado por tu mente alguna vez que no podrías realizar algún trabajo porque piensas que no tienes la capacidad para lo que te están ofreciendo? Y esas inseguridades te han hecho perder oportunidades valiosas, hasta que te das cuenta lo equivocada que estabas. De ti depende que tus limitaciones te hagan una persona insegura o invencible en el poder de Dios.

6. LA MANERA DE SER.

Nuestra manera de ser y nuestro temperamento juegan un papel importante. Si eres una persona que se toma a pecho las cosas puede que tu sensibilidad te haga vulnerable a la inseguridad. NO porque seas débil si no que tu sensibilidad personal te lleva a ver las cosas y a actuar con más intensidad.

Tus emociones las expresas de forma que son muy marcadas, por ejemplo: si te enojas ¿te enojas de verdad!, si está triste lo haces notar mucho, si estás alegre explotas. De tal forma que si algo que te conmueve causa inseguridad en ti es por no poder resolver lo que está causando esa emoción en ti.





Recuerda que debemos cuidar lo que vemos y oímos para no atraer inseguridades. Te platico, a mí la inseguridad me llevo a tener más que miedo, pánico a la muerte. Es una experiencia muy fea porque, aunque parezca absurdo se convierte en una fijación que no te permite ver la realidad, va echando raíces en nosotras y eso hace que se afiance con tal fuerza que te paraliza, es por eso que lo comparto para que tú manejes tu inseguridad hasta que desaparezca. Afortunadamente yo acudí al mejor médico del mundo que es Jesucristo, y eso me sano por completo.

¿Cuál de tus inseguridades crees que te ha detenido más o te ha hecho perder oportunidades? ¿Qué oportunidades perdiste?

4

Si piensas en las raíces de la inseguridad, ¿cuáles crees que tienes tú?

Una vez que las hayas descubierto, ora a Dios y pídele que ayude a sanar.

ANTE EL MUNDO

Si le expusiéramos a un psicólogo nuestras inseguridades ¿Crees que nos daría una solución definitiva? ¿Su consejo o terapia nos ayudaría a arrancar nuestra inseguridad de raíz? Hay personas que por años van a psicólogos y muchas no logran salir adelante, o recaen una y otra vez. Los psicólogos definitivamente pueden ayudarnos, pero lamentablemente el alivio sería pasajero, momentáneo y volveríamos a recaer, pues sólo Dios conoce nuestra mente ya que Él la creo y sabe muy bien lo que hemos vivido a lo largo de los años, ha estado presente cada día de nuestra vida.

Estudio basado en libro y guía para grupos "Hasta luego, Inseguridad" de Beth Moore.





Necesitamos una solución que nos quite esa inseguridad de raíz, ya que quizá no hemos tomado en cuenta la cantidad de oportunidades perdidas por miedo a tomar una decisión, por no atrevernos a dar un paso más allá.

Y hay alguien que siempre está esperando que le dejemos actuar en nuestra vida, en nuestro carácter y puede ayudarnos de manera permanente: Jesús. Su ayuda no tiene costo, solo sigamos las instrucciones con obediencia y veremos la diferencia.

CIERRE

Tengo un pequeño jardín, hace pocos meses una planta “mala” creció junto a mi pequeño arbusto de mandarinas. Creció muy rápido y estuvo a punto de matarlo, lo corté creyendo solucionar el problema, pero al poco al tiempo estaba ahí de nuevo. ¿Qué hice mal? ¿Era inmortal? No, sólo no lo arranqué de raíz así que de ahí volvió a tomar fuerza, agua y todo lo que necesitaba para volver a salir y atacar.

Así funcionan las raíces en nuestra vida, tanto las buenas como las malas. Y en el caso de la inseguridad si no arrancamos las raíces sanando desde lo más profundo, nuestras inseguridades volverán a alimentarse y volverán a salir. Vayamos a la raíz, y te aseguro que sólo Dios puede llegar hasta ahí contigo.

5

COMPARTE

Recuerda no hacer tuyo el refrán “EL TIEMPO LO CURA TODO”. No es así. Dios es quien lo cura, el tiempo solo lo expone.

Si tienes alguna amiga o conocida por quién pudiéramos orar haznos saber su nombre. O si tienes alguna conocida a quien crees le pudiera ayudar este material. Compártelo, de esta forma tú también serás de ayuda y bendición. Ora por ella y ora también por ti.

“Te he escogido y no te desearé. No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios”. Isaías 41:9-10

En el amor de Cristo,

Delia Tapia.

Leticia Alarcón.

