

Sana las enfermedades psicosomáticas con la *Biblia*

por Pepo Toledo 30DC 2020 www.pepotoledo.com

Puedes descargar este estudio completo sin costo en este sitio: [//toledopepo.academia.edu](http://toledopepo.academia.edu)

© Copyright. A menos que se indique lo contrario, todos los versículos usados en este estudio son de la *Biblia* versión *Reina-Valera Antigua (RVA)* escrita en español de la época. No le sorprenda al lector encontrar palabras que sin cambiar su significado ahora se escriben con variantes, así como diferencias en el uso de acentos. Todo ello en favor de usar la versión más antigua y fiel posible, libre de derechos de autor. Este texto puede ser compartido libremente citando la fuente.



Relieve de la serie "Ángeles" por Pepo Toledo

Las enfermedades psicosomáticas son una realidad. El poder de la mente (psique) sobre lo somático (cuerpo) puede hacer que desarrollemos una dolencia física a causa de un estado mental.

Los problemas psicológicos provocan enfermedades y las enfermedades provocan problemas psicológicos.

Son ocasionadas por el estrés, la ansiedad y la depresión entre otras. Nos preocupan, y provocan miedo. Se dice y que el estrés es exceso de presente, la ansiedad exceso de futuro y la depresión exceso de pasado. El principal detonante es el estrés.

Los trastornos mentales son alteraciones en el comportamiento, el pensamiento y las emociones, tales como bipolaridad o trastornos en la personalidad. También se desarrollan en enfermedades psicosomáticas. A estos trastornos se asocian los

síntomas psicológicos, que no terminan de diagnosticarse como tales, y también pueden causar una enfermedad psicosomática. La diferencia es que quienes los padecen responden con emociones negativas.

La personalidad es la forma que tienen las personas de pensar, interpretar el mundo y actuar. El carácter es la forma en que se desenvuelven en su día a día, producto de atributos propios o heredados. El temperamento, la reacción emocional ante los estímulos. Personalidad, carácter y temperamento también han sido vinculados a las enfermedades psicosomáticas.

Según la Organización Mundial de la Salud, el 90 % de las enfermedades tienen un principio psicosomático. ⁱ

Quizás te ha pasado que acudes al médico con una enfermedad y al no encontrar la causa diagnóstica que es un problema nervioso. Probablemente trate los síntomas sin llegar al fondo del problema. O tal vez le recete algún ansiolítico, que tampoco va a ser la solución. Es probable que entonces envíe al paciente al psicólogo lo cual le hará temer por su salud mental. La psicología de la salud se ocupa de este tipo de problemas.

No estamos hablando de esos problemas que vienen desde la niñez. Nos referimos a los que son producto del ritmo de vida acelerado que llevamos hoy en día. La ansiedad, el estrés y la depresión debilitan nuestro sistema inmunológico.

Las enfermedades mentales son frecuentes y a pesar de eso, las víctimas son objeto de rechazo, cuando lo que necesitan es atención. Qué no decir de cristianos que las asocian con el pecado, afectando la dignidad de la persona como si fuese excluidos de la gracia (*Romanos 3:23*).

70% de afecciones son por causas naturales, tales como contaminación, humedad, frío, calor, alérgenos y otros. 5% se deben a enfermedades físicas y 25% a causas psicosomáticas propias del campo de la psicología. ⁱⁱ

La meditación es una técnica que permite a una persona relajarse e incluso conectarse con su conciencia. Se utiliza como parte de la psicoterapia. La psicología aún no reconoce estos métodos alternativos más que como complemento de otros más eficientes.

De la misma forma, el culto de una Iglesia puede ser llevado en forma que el estado emocional de las personas se eleve y sean susceptibles de tener sanaciones psicosomáticas. Esto puede ser producto del ambiente colectivo o, por supuesto, una respuesta a la oración. Pero no es un milagro. Este último se define como “hecho no explicable por las leyes naturales y que se atribuye a intervención sobrenatural de origen divino.” ⁱⁱⁱ

Tampoco estamos hablando de personas demonizadas o con opresiones espirituales. Hay quienes, influenciados por escrituras como la del gadareno endemoniado (*Lucas 8:26-39*), ven espíritus malignos en cualquier afección psicosomática. Liberan al individuo y queda igual. Los endemoniados son una realidad. Yo los he visto y me ha tocado lidiar con ellos. Pero eso no significa que

todas las patologías físicas o mentales las analicemos con el prejuicio de los espíritus malignos.

Declarar y decretar creyéndote un pequeño Dios no te va a traer nada bueno. Esto es lo que enseñan los predicadores de la prosperidad (movimiento Palabra de Fe), lejos de enfocarse en las bendiciones espirituales, venden la idea de que la intención de Dios es hacernos felices en esta vida. Tergiversan el concepto de la fe. Te venden una fe subjetiva, que depende de tus sentimientos, en contraposición a una fe objetiva en el conocimiento y la práctica del Evangelio. Todo lo que tienes que hacer —afirman— es tener fe y obtendrás salud y prosperidad. Esta doctrina ha hecho que muchas personas al enfermar no busquen tratamiento hasta que ya es demasiado tarde.

¿Cómo vamos a enfrentar las enfermedades psicosomáticas? La palabra de Dios y la oración, acompañada por la fe, son el remedio.

Recuerda que Dios es soberano sobre nuestros pensamientos y emociones. Lo primero que nos pide es que renovemos nuestro entendimiento, para que comprobemos cuál es su buena voluntad, agradable y perfecta (*Romanos 12:2*).

Nuestro cerebro es moldeable más allá de la infancia. Esto ya está comprobado científicamente. La plasticidad cerebral se refiere a la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia. Dios te pide, no solo que cambies tu forma de pensar, sino que te guardes. *Proverbios 4:23. Sobre toda cosa guardada guarda tu corazón; Porque de él mana la vida.* El corazón es engañoso y perverso (*Jeremías 17:9*), y de él salen muchas maldades que contaminan al hombre (*Marcos 7:21-23*) y le provocan todo tipo de problemas. Debes combatirlos usando *2 Corintios 10:5: Destruyendo consejos, y toda altura (argumento) que se levanta contra la ciencia de Dios, y cautivando todo intento a la obediencia, de Cristo.*

Aprende a administrar tu mente. Allí se libran las batallas entre el bien y el mal. *Romanos 7:22-23. ²² Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios. ²³ Mas veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi espíritu, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros.*

Volvamos al tema del estrés, la ansiedad y la depresión, relacionados con el exceso de presente, futuro y pasado. Hay un versículo poderoso en la *Biblia* para combatirlos: *Mateo 6:34. Así que, no os congojéis por el día de mañana; que el día de mañana traerá su fatiga: basta al día su afán.* Vive cada día a la vez. Este mensaje de fe lo encontramos en toda la palabra de Dios. Estoy hablando del concepto verdadero, fe objetiva en la revelación de Dios, el conocimiento y la práctica del Evangelio. En sintonía con este versículo, menciono una frase célebre de Winston Churchill: "Pasé más de la mitad de mi vida preocupándome por cosas que jamás iban a ocurrir". Leamos ahora *Romanos 8:5-6: ⁵ Porque los que viven conforme a la carne, de las cosas que son de la carne se ocupan; mas los que conforme al espíritu, de las cosas del espíritu. ⁶ Porque la intención de la carne es muerte; mas la intención del espíritu, vida y paz.*

Debes poner tu confianza en Dios y a la vez tenerle un temor reverente. *Proverbios 3:5-8.* ⁵ *Fíate de Jehová de todo tu corazón, Y no estribes en tu prudencia.* ⁶ *Reconócelo en todos tus caminos, Y él enderezará tus veredas.* ⁷ *No seas sabio en tu opinión: Temé á Jehová, y apártate del mal;* ⁸ *Porque será medicina a tu ombligo, Y tuétano a tus huesos.* Este es un temor positivo que te trae bendiciones.

También existe el temor negativo ante las vicisitudes de la vida. Como humano, puedes sentir temor, pero no ser presa de él. Esto último ofende a Dios porque es falta de fe en su palabra. *2 Timoteo 1:7.* *Porque no nos ha dado Dios el espíritu de temor, sino el de fortaleza, y de amor, y de templanza.*

El peso del pecado es otro aspecto importante a considerar en el tema de enfermedades psicosomáticas. Dios te manda a arrepentirte y pedir perdón de tus pecados. Confesarlos tiene el beneficio adicional de actuar como catarsis, que implica limpieza y liberación. No confesarlos te aleja de Dios y te produce una carga pesada (*Salmos 38:4.7, 32:3-5*). *Proverbios 15:13* dice así: *El corazón alegre hermosea el rostro: Mas por el dolor de corazón el espíritu se abate.*

Por el otro lado, no debes permitir que el diablo te forme una conciencia estrecha y te haga creer que cualquier cosa es pecado, quitándote tu paz. *2 Corintios 7:10.* *Porque el dolor que es según Dios, obra arrepentimiento saludable, de que no hay que arrepentirse; mas el dolor del siglo obra muerte.* La respuesta de cada persona a los sentimientos de culpa es diferente. El sentimiento puede provenir de Dios o del enemigo. Incluso, puede llegar a extremos como la ausencia de cualquier sentimiento de culpa, como es el caso de personajes genocidas como Hitler. También está el caso del que duda. *Romanos 14:23.* *Mas el que hace diferencia, si comiere, es condenado, porque no comió por fe: y todo lo que no es de fe, es pecado.* Cuando hay una duda razonable, abstente de hacer las cosas.

La falta de perdón también provoca trastornos físicos y mentales, tales como la depresión y la ansiedad. Aumenta la presión cardíaca y la posibilidad de padecer enfermedades coronarias y muchas otras cosas más. William Shakespeare dijo así: "La ira es un veneno que uno toma esperando que muera el otro". Lo mismo es para la falta de perdón. Cristo pagó por el perdón de nuestros pecados (*Romanos 5:8*). Seremos perdonados cuando perdonemos (*Lucas 6:37*).

Dios advirtió a los israelitas acerca de las consecuencias de su desobediencia. Entre ellas, terribles afecciones en los pensamientos y emociones. *Deuteronomio 28:65.* *Y ni aun entre las mismas gentes descansarás, ni la planta de tu pie tendrá reposo; que allí te dará Jehová corazón temeroso, y caimiento de ojos, y tristeza de alma.* Las enfermedades psicosomáticas también pueden ser consecuencia del castigo de Dios.

Debe considerar que el sufrimiento es parte de esta vida, seas cristiano o no. *Juan 16:33. Estas cosas os he hablado, para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción: mas confiad, yo he vencido al mundo.* El sufrimiento no solamente esta relacionado con el castigo a las malas acciones. Puede tener el propósito de disciplinarte para que crezcas y alcances la salvación. Cuando estés en estos procesos no tengas miedo. Dios va delante de ti y no te va a desamparar (*Deuteronomio 31:8*). Esfuérzate y se valiente, no desmayes. Dios estará contigo donde quiera que vayas (*Josué 1.9*). Dios te proveerá siempre comida, bebida y abrigo (*Mateo 6:25-26*).

Como dijimos al principio, la palabra de Dios y la oración, acompañada por la fe, son el remedio a las enfermedades psicosomáticas. *Filipenses 4:6-7.* ⁶ *Por nada estéis afanosos; sino sean notorias vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con hacimiento de gracias.* ⁷ *Y la paz de Dios, que sobrepuja todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros entendimientos en Cristo Jesús.* Dios dispone todas las cosas para bien de quienes lo aman, conforme a su propósito (*Romanos 8:28*).

Termino diciéndote que la palabra de Dios te libera de cualquier situación mental en que puedas estar atrapado.
Lucas 4:18. El Espíritu del Señor es sobre mí, Por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres: Me ha enviado para sanar a los quebrantados de corazón; Para pregonar a los cautivos libertad, Y a los ciegos vista; Para poner en libertad a los quebrantados.
Gálatas 5:13. Porque vosotros, hermanos, a libertad habéis sido llamados; solamente que no uséis la libertad como ocasión a la carne, sino servíos por amor los unos a los otros.
Salmos 119:45. Y andaré en anchura (libertad), Porque busqué tus mandamientos.

ⁱ <https://www.psicologos.co.ve/psicologia/enfermedades-psicosomaticas/>

ⁱⁱ <https://clinicadeansiedad.com/problemas/ansiedad-y-otros/las-enfermedades-psicosomaticas-enfermedades-invisibles/>

ⁱⁱⁱ <https://dle.rae.es/milagro>