

PRÓLOGO DE ITIEL ARROYO

CAMBIA TU MENTE

APRENDE EL ARTE DE PENSAR BIEN Y
COMPRUEBA QUE LA VIDA ES BELLA



ALEXANDRA GONZÁLEZ

“SUPERÉ LA DEPRESIÓN Y LA ESQUIZOFREMA,
Y HOY SOY UNA VOZ DE ESPERANZA VIVA PARA MI GENERACIÓN.”

PRÓLOGO DE ITIEL ARROYO

C A M B I A
T U
M E N T E

APRENDE EL ARTE DE PENSAR BIEN Y
COMPRUEBA QUE LA VIDA ES BELLA

ALEXANDRA GONZÁLEZ

“SUPERÉ LA DEPRESIÓN Y LA ESQUIZOFRENIA,
Y HOY SOY UNA VOZ DE ESPERANZA VIVA PARA MI GENERACIÓN.”

© Cambia tu mente
Aprende el arte de pensar bien y comprueba que la vida es bella
2021
Bogotá, Colombia
Por Alexandra González

Editado por: María del Pilar Hernández
Diseño interior: Jose Roberto Arango
Diseño de portada: Alexandra González

RESERVADO TODOS LOS DERECHOS

Esta publicación no podrá ser reproducida, grabada o transmitida de manera completa o parcial, en ningún formato, excepto en citas breves, sin el permiso previo del autor, por escrito.

ISBN: 978-958-49-4435-1



Impreso en Colombia
Editorial NUEVAS EDICIONES

*A todos aquellos que, debido a las
enfermedades mentales,
ven la vida en blanco y negro.
Si hay luz, y, por ende, color y
esperanza, su nombre es Jesús.*

Cambia tu mente es elaborado con una tinta especial, con un sentido de vida y una sensibilidad única, en donde Alexandra desborda su testimonio y su proceso de restauración. Al compartir cómo vivió su proceso hasta tocar fondo, es maravilloso ver la lupa con la cual somos introducidos a observar la transformación de su vida, para sentir de una manera real el impacto de ser un ser humano sensible y sano. Este libro escrito con la coherencia de una vivencia personal cobra relevancia para esta generación y todos los que en este tiempo luchan con la inestabilidad emocional, mental y psíquica. Realmente recomiendo esta obra por ser un testigo fiel de su milagro y restauración.

Mejive Majjul Rodríguez

@mejivemajjul

Neuróloga clínica y coach existencial logoterapéutico

.....

Miles de personas padecen problemas mentales debido a los encierros, la muerte de seres amados y crisis económicas y familiares que se han desatado en los últimos tiempos. Tenemos que entrenar a la generación actual para que sean selectivos y altamente críticos a la hora de escoger los pensamientos que van a abrazar como verdad para fundamentar su vida. Tenemos que equiparlos con herramientas sólidas que les ayuden a vencer los desafíos que presenta la sociedad moderna con los medios de comunicación, las redes sociales y las ideologías que poco a poco avanzan y nos atropellan. Por eso agradezco al Señor por permitir a nuestra querida Alexandra González escribir *Cambia tu mente*, este poderoso libro que es instrumento en manos de Dios para apoyar los procesos que estamos experimentando y que urgentemente necesitamos. Me uno con ella a una sola voz para declarar que necesitamos *aprender el arte de pensar bien, para comprobar que la vida es bella.*

Luis Hernando Beltrán Urdaneta

@luishbeltran

**Pastor Puente Largo y director Ministerial de
Tiempo con Dios**

Tabla de contenido

Prólogo	8
Introducción	10
Parte 1: Una vida de depresión y esquizofrenia	14
1. El día que casi muero	15
2. Mis recuerdos	17
3. Esquizofrenia	22
4. No lo hubiera logrado sin mi hermano	29
5. El corazón de mi padre	34
Parte 2: Libertad y recuperación	50
6. No más enajenación	51
Identidad	58
Perdón	66
Propósito	69
7. Campanas de victoria	72
8. Proceso de sanidad y restauración	75
El rol de la familia	75
Consejería pastoral y consejería bíblica	87
Neurología y psicoterapia	89
Antidepresivos, ansiolíticos y otros fármacos	91
La importancia del autoconocimiento	93
Hábitos saludables	94
Parte 3: La mente es el campo de batalla	98
9. El poder de los pensamientos	99
10. La batalla de la mente	103
Parte 4: Estrategias para ganar	112
11. Estrategia 1: <i>Sophroneo</i>	113
12. Estrategia 2: Abono mental y colador mental	119
13. Estrategia 3: Pensamiento minimalista	125
14. Estrategia 4: <i>Journaling</i>	135
15. Estrategia 5: Meditar a la manera de Dios	139
16. Valora tu libertad	145
17. Pensamientos de vida y no de muerte	150
Referencias	152
Agradecimientos	155

Prólogo

Alexandra es mi amiga, por esa razón te pido que consideres esto antes de comenzar a leer el libro: lo que tienes en tus manos es más que tinta sobre papel, es el corazón de la autora. No vas a leer un libro, vas a leer su corazón. La historia de un milagro redactada en las cicatrices de su alma que ella te dejará leer para dar esperanza a tus heridas.

Hay libros que los autores escriben con su bolígrafo sobre el papel, pero hay otros libros que Dios escribe con su dedo sobre el corazón de los autores. Esta obra que tienes en tus manos es del segundo tipo, es el resultado del dedo de Dios sobre la escritora. Alexandra no tuvo que sentarse durante horas delante de la hoja en blanco para pensar qué escribiría, porque estas palabras ya estaban escritas en su alma por Dios mismo y solo tuvo que sacarlas para todos nosotros. Y las sacó hacia fuera para dar esperanza a los que sufren el dolor de las heridas invisibles, aquellas que no se ven sobre la piel, sino que se esconden en los rincones ocultos de la mente. Las que más duelen, las que más estigmatizan. Esas heridas mentales que causan tanta vergüenza a los que las sufren en silencio, pero de las que Alexandra se atreve a hablar para darnos esperanza, con lo que considero que es la declaración más sanadora para el que la escucha: «Yo también».

Que Dios escriba sobre tu corazón una historia de sanidad no es algo trivial. Al igual que un bolígrafo deja marcas sobre el papel, cuando Dios escribe con su dedo sobre el corazón de una persona la marca para siempre. Indeleblemente. Yo llamo a esas marcas profundas en nuestro ser: «cicatrices santas». Alexandra no maquilla sus cicatrices, nos enseña desde ellas. Sus cicatrices son el testimonio de sus heridas sanadas y no hay nada que le dé más autoridad para hablar a las heridas de esta generación que mostrarles sus cicatrices santas, la evidencia de la obra restauradora de Dios en ella.

Querido lector, cuando alguien te muestra sus cicatrices en el corazón, te muestra una puerta abierta hacia las profundidades de su ser. Por esa razón te pido que valores el libro que tienes en tus manos, porque Alexandra ha hecho algo muy valiente: te ha dado acceso a ella. Al abrir este libro, estás abriendo la puerta de su alma. Espero que puedas entender que entras a un lugar sagrado y encuentres tu sanidad. Porque el Sanador está aquí.

Itiel Arroyo

Introducción

«No puedes volver atrás y cambiar el principio, pero puedes empezar donde estás y cambiar el final».

C.S. Lewis

Hoy soy la antítesis de mi versión quince años atrás.

Por años cultivé la depresión. En mi adolescencia lloraba porque sí y lloraba porque no. Aunque siempre he tenido capacidades de liderazgo y un espíritu servicial, era insegura y timorata y me creía *el patito feo*. Sonreía poco y me quejaba mucho. *Mi mente era como un botadero de basura*, pues se enfocaba casi siempre en pensamientos negativos y pesimistas.

Ese estilo de vida causó estragos en mí. Culpé a muchos de mi dolor y de mi infelicidad, y nublé así mi visión de un futuro promisorio. Inclusive, perjudiqué mi cerebro porque pensar mal te mata las neuronas, pero pensar bien le da la bienvenida al nacimiento de nuevas neuronas.

Hoy estoy de acuerdo con lo que afirma el gran psiquiatra español Enrique Rojas: «La felicidad consiste en tener buena salud y mala memoria». Pero en esa época, era lo opuesto: mala salud y buena memoria para recordar los infortunios, que de paso sea dicho, son propios de la vida. De hecho, el neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, Viktor Frankl, fundador de la logoterapia y del análisis existencial, y quien vivió en carne propia el horror de las torturas en los campos de concentración nazi, afirma que «el sufrimiento es sustancial de la vida, como el destino y la muerte». Según Frankl, «vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la vida plantea». Y la respuesta correcta nunca es el resentimiento o la amargura, sino tomar la responsabilidad para vivir en libertad.

Adicionalmente, una de las pupilas de Frankl, la psicóloga Edith Eger, sobreviviente también del genocidio nazi, quien estuvo presa en el campo de Auschwitz, afirma que «el sufrimiento es

universal. Sin embargo, el victimismo es opcional», con lo que establece la diferencia entre victimización y victimismo. «La victimización proviene del exterior. En cambio, el victimismo proviene del interior. Nadie puede convertirnos en víctimas, excepto nosotros mismos».

Lamentablemente, yo no sabía lo que habían dicho Rojas, Frankl ni Eger y, por tanto, como dice el dicho: *el que no sabe, es como el que no ve*. Y de manera cegatona, me tropecé con el resentimiento y la falta de perdón, elementos que perturbaron mi vida.

En determinado momento creí que la solución era irme del país, pero solamente años después me percaté de que *lo que yo necesitaba no era cambiar de latitud, sino de mentalidad*. En territorio extranjero, la situación empeoró. Al no saber quién era yo, mi vida se desmoronó en cuestión de meses. Tras experimentar rechazo por ser extranjera y luego de no haber gestionado mis emociones adecuadamente, el insomnio apareció, seguido de alucinaciones y delirios. Tiempo después, los médicos diagnosticaron *esquizofrenia*, una enfermedad que afecta a veinte millones de personas en el mundo (1,5 de cada 10.000 personas padecen esta enfermedad).

En este libro te compartiré detalles de cómo llegué a ese punto tan dramático, aparentemente sin retorno. También te contaré cómo, de manera milagrosa, fui libre de una vida esquizofrénica, y cómo, de manera sistemática, me liberé de la depresión. Y lo más importante: te contaré cómo cuidar y cultivar tu salud mental para vivir en permanente libertad. Te compartiré estrategias prácticas que a mí me han funcionado para ganar la batalla de la mente y superar así un pasado triste y doloroso.

Soy una persona que casi pierde la batalla de la mente y de la vida. Sé lo que significa estar al borde de la muerte, abrazando la desesperanza. Sé lo que ocurre cuando la tristeza hace metástasis en el ser humano. Pero, por la gracia de Dios sé también cómo remontar el marcador de un partido que se está perdiendo. Pude emerger de las cenizas y hoy, mi anhelo es llevar una voz de esperanza viva a mi generación.

Soy la creadora de *ExtravaganteMente*, un movimiento, un ministerio y una pasión por enseñarles a otros cómo cuidar y cultivar su salud mental. El lema es *vivir a full color*, pues sé que las enfermedades mentales nos llevan a ver la vida en blanco y negro. A la fecha, *ExtravaganteMente* tiene un pódcast cuya audiencia sobrepasa 40 países, y una revista digital con miles de descargas mensuales.

Semana a semana recibo mensajes de personas jóvenes, especialmente, que están sufriendo los embates de la depresión, la ansiedad y otras enfermedades mentales. Muchos padres también me escriben cuando ven a sus hijos sumidos en un dolor incapacitante. Y me duele ver que son los más jóvenes los que, inclusive, deciden quitarse la vida.

En el pasado yo también traté de quitarme la vida y sé que esto es una trampa. La muerte autopropiciada no es la solución, así como tampoco lo es vivir una vida miserable, adolorida, abatida y sin propósito. Entonces, ¿cuál es la solución? Pelear la batalla de la mente. Y pelear, para ganar. ¿Cómo lo hacemos? Cambiando nuestra manera de pensar.

Quiero que sepas que, aunque vivimos en un mundo de corazones rotos, en donde el dolor es el común denominador, hay esperanza. Solamente cuando yo conocí a quien sana a los quebrantados de corazón y a quien deshace las obras de maldad, fui verdaderamente libre. Ver su amor, humildad y nobleza me inspiró para cambiar el rumbo de mi vida. Pasar tiempo de calidad con él se convirtió en el combustible para pensar bien de mí y de los demás. Al conversar con él y hacerle preguntas me di cuenta de que incluso, el dolor y la ceniza pueden ser transformados en gloria; el luto y el llanto en perfume de alegría y gozo; la desesperación en gratitud y cantos de alabanza; el miedo en amor; la duda y la incredulidad en fe; las cicatrices en fuerza e inspiración.

¿Conoces al sanador de corazones rotos? Su nombre es Jesús. Él, por medio de su gracia y amor me presentó personas maravillosas que me guiaron en este camino hacia la libertad.

En este trasegar he aprendido que tenemos la habilidad de pensar, decidir y crear realidades. De ahí la importancia de

pensar bien, para actuar bien y crear realidades conscientes de bien, vida y paz. Con nuestra mente creemos la verdad de Dios o las mentiras de Satanás. Con nuestra mente creamos vida o muerte. Es nuestra decisión personal.

Hoy sé que, así como me ocurrió a mí, muchos desarrollan enfermedades mentales y no mentales por no perdonar a sus padres, por enquistar el dolor y el resentimiento, por quedarse atrapados en los recuerdos negativos del pasado, convirtiéndose en neuróticos y amargados, escogiendo la muerte a cambio de la vida. Por ejemplo, sé de casos de hijos adoptados que desarrollan resentimiento hacia sus padres biológicos y adoptivos, y me duele, porque están activando una granada. También sé de hijos que tuvieron padres violentos, y optaron por la venganza como solución e ignoraron que este método solamente perpetúa el ciclo del odio.

Si estás leyendo este libro y tal vez piensas que hay casos imperdonables, te lo digo claramente y con amor: no hay nada imperdonable, y máxime, cuando le pides a Dios que te llene de su amor y perdón. Por eso es por lo que te animo a ver las experiencias dolorosas como una oportunidad, no como un hándicap. El resentimiento y la amargura son ladrones de bienestar, gozo y salud, así que no te dejes robar. Recuerda que la verdadera lucha nunca será contra seres humanos; el campo de batalla es en nuestra mente; lo que sea que controle tu mente, eventualmente puede marcar el rumbo de tu vida. Por eso, te invito a que cambies tu manera de pensar, para que cambie tu manera de vivir.

Yo era la antípoda de vivir *extravagantemente*, pero hoy, por la gracia de Dios, soy lo que soy. Sé de dónde vengo y a dónde voy. Tengo identidad y propósito. Hoy sé que mi mente no es un botadero de basura; mi mente es un jardín lleno de semillas de vida, que riego diariamente.

Por tanto, te invito para que mientras lees este libro, te llenes de fe y ánimo, y decidas renovar tu mente diariamente. Mi deseo es que aprendas el arte de pensar bien y compruebes que, pese a las vicisitudes propias de nuestra existencia, la vida vale la pena ser vivida, sencillamente porque es bella.

Parte I:

Una vida de depresión y esquizofrenia

1 El día que casi muero

La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.

Marco Aurelio

Era otoño de 2012 en una ciudad de Montana, Estados Unidos. Estaba aterrorizada. Ya no era yo. Las voces habían aumentado y ya no me era posible huir de ellas.

Vestía un bluyín, unas sandalias hawaianas y una camiseta de algodón. No estaba vestida para la estación, y hasta hoy me percató.

—¡Corre, te vamos a matar! —gritaban las voces.

Las voces se hacían más inminentes y opresoras, por lo que me di a la huida. No las quería escuchar más, pero ahí seguían susurrando, aún mientras corría por aquellas calles tan desconocidas para mí.

—Bota tu teléfono celular si no quieres que te llamemos también por ahí. Les haremos daño a los tuyos si no botas tu celular al piso. ¡Hazlo ya! —amenazaban las voces.

Lo hice, no sé por qué. Con toda mi fuerza arrojé mi teléfono al asfalto. ¡Quedó vuelto trizas! Seguí corriendo, sin saber que había roto mi única conexión con quienes podían ayudarme: mi compañera de cuarto, su madre, mi hermano en otra ciudad de Estados Unidos y mi familia en Colombia.

Me cansé de correr y las voces aún me perseguían. Se hablaban entre ellas.

—Ella está acá. Tenemos que matarla —decían.

Yo empecé a caminar, sin saber adónde iba, mientras aún escuchaba las voces. Lloraba. Gritaba. No era yo. Estaba desesperada. Era un estado de tormento.

—Estás a punto de ver una luz más radiante que la luz del mediodía —me susurró una voz. Sigue caminando y mira solo hacia el frente —añadió.

Las otras voces habían desaparecido. Pensé que, si obedecía esta voz supuestamente apacible, no escucharía las otras voces

nunca más. Sin advertir que estaba a punto de atravesar lo que aparentemente era una autopista interestatal.

Crucé sin mirar a los lados y lo que siguió fue una discordancia de bocinazos en una alta potencia. Vehículos pitando y chocándose unos con otros mientras maniobraban. Un claxon. Dos. Tres. Cuatro. Cinco. Muchos. No pocos conductores frenaron en seco porque yo crucé de manera onda debido al efecto de las alucinaciones circundantes. Y no solo atravesé los carriles en dirección sur-norte, sino que también, tras llegar al separador, crucé los carriles que iban en dirección opuesta, hasta llegar al otro lado de la autopista. ¡Llegué ilesa al otro lado! No lo puedo creer. Dios me ama. ¡Dios me ama!

Así que cuando me preguntan que si alguna vez he intentado suicidarme la respuesta es sí. Aunque inconscientemente, pues estaba bajo efecto de alucinaciones y delirios. Pero, al fin y al cabo, es un sí rotundo. Y ese, fue el día que más cerca estuve de la muerte. Soy un milagro de Dios. He sido rescatada del tormento, librada de la potestad de las tinieblas, arrancada de las fauces de la muerte mental, física y espiritual. ¡Soy libre!