

No necesitas temer

*Cómo lidiar con
la ansiedad espiritual*



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

No necesitas temer

*Cómo lidiar con
la ansiedad espiritual*

Donald L. Deffner



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES
www.paraelcamino.com

© 2020 CPTLN

Todos los derechos reservados.

A menos que se indique de otra manera,
las citas bíblicas han sido tomadas
de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

Una joven aterrorizada se sienta inquieta en el borde de la silla mientras mira a su médico. Parece un pájaro asustado antes de volar. Su cuerpo está tenso. Gira la cabeza rápidamente de un lado a otro, parpadeando mientras mira nerviosamente a su alrededor.

“¿A qué le temes?”, le pregunta el doctor.

“No sé”, responde la joven. Luego, con voz apenas audible, dice: “Sí, lo sé... creo que me voy a morir”.

“¿Qué te hace sentir así?”, le pregunta el doctor.

La joven duda y luego dice: “Tengo estos ... episodios, los llamo. A veces estoy haciendo las compras, o en el automóvil, o lavando los platos, en fin, haciendo cualquier cosa y de repente, sin previo aviso, me asusto. ¡Me aterrorizo! Quiero salir corriendo pero no puedo moverme. Empiezo a temblar. Puedo sentir el corazón latiendo fuerte en mi pecho. No puedo respirar y me entumezco por completo, como si me estuviera desmayando. Y me asusto cada vez más”.

Hace una pausa por un momento, pero el médico no dice nada. “Usted cree que me estoy volviendo loca, ¿no?”, le dice finalmente.

“No”, dice el médico, “no creo que te estés volviendo loca, pero sí creo que estás enferma”.

La mujer parpadea nerviosamente, se muerde el labio y suavemente dice: “¿Me voy a morir? ¿Qué es lo que tengo?”

El doctor se inclina hacia adelante y le dice: “Por favor, comprende lo que estoy diciendo y déjame terminar antes de responder”. “Sí, algún día vas a morir, pero no por esto. En este momento estás sufriendo ansiedad por la muerte, algo que probablemente no te sucederá en mucho tiempo.”

Por primera vez durante la consulta, la cabeza de la joven está quieta, sus ojos firmes y sin parpadear.

“¿Ansiedad? ¿Eso es todo?”

“Es suficiente”, dice el médico. “En tu caso, es más que suficiente.”

Ansiedad es tener miedo cuando no conocemos el peligro... miedo es temer un peligro definido y específico.

Algunos dicen que ansiedad es tener miedo cuando no conocemos el peligro, mientras que miedo es temer un peligro definido y específico. Para la joven nerviosa en el consultorio del médico la amenaza de su muerte, ya sea etiquetada como ansiedad o miedo, era real. Y como era real, tuvo que lidiar con ella.

Mientras continuaban hablando, el doctor la ayudó a comprender de dónde venía su ansiedad. Había comenzado a notar signos de que estaba envejeciendo ... ¡envejeciendo! Se estaba dando cuenta de que la muerte también le llegaría, y esa realidad entró en

conflicto con el sueño de juventud y belleza interminables que quería preservar. Eso la llevó a las condiciones que le había descrito a su médico.

Ahora, más tranquila y con más control, le pregunta: “¿Lo superaré?”

“No”, le responde el médico, “ninguno de nosotros está libre de ansiedad, no del todo. Pero podemos aprender a vivir con ella.”

CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

A veces estamos ansiosos por cosas que no existen. Incluso podemos temer al miedo mismo y encarcelarnos a nosotros mismos cuando deberíamos ser libres.

Sentirnos ansiosos y necesitar ayuda profesional no significa que estemos locos, como la joven sospechaba que estaba. En el mundo acelerado de hoy, es normal sentir cierta ansiedad y miedo de vez en cuando. Cuando nos sentimos amenazados o confundidos por lo que nos está sucediendo, no ayuda que un amigo nos diga: “No te preocupes, todo va a estar bien”. Tampoco ayuda negar que algo está mal.

Lo que necesitamos es ayuda de alguien que pueda explicar el misterio de lo que está sucediendo dentro de nosotros y ayudarnos a lidiar con nuestra ansiedad de manera constructiva. Los psicólogos, psiquiatras, pastores y consejeros están capacitados para brindar ese tipo de ayuda. No deberíamos sentirnos avergonzados de buscarlos, así como no nos sentimos avergonzados de ir a

un supermercado donde podemos comprar alimentos para mantener sano nuestro cuerpo.

Pero a veces nuestras ansiedades son de origen y naturaleza espiritual. Por ejemplo, puede que no sientas que estás haciendo algo mal ahora, pero quizás necesites aceptar realmente el perdón de Dios por los errores del pasado que te siguen molestando. Es posible que no necesites terapia, pero quizás necesites aprender a lidiar con las tentaciones diarias con el poder que Dios pone a tu disposición a través de la fe.

Lo que quizás necesites para lidiar con tu ansiedad espiritual puede ser una relación mucho más íntima y significativa con el Dios que te creó, te sostiene y te ama así como eres.

En resumen, lo que quizás necesites para lidiar con tu ansiedad espiritual puede ser una relación mucho más íntima y significativa con el Dios que te creó, te sostiene y te ama así como eres. Con Su presencia en tu vida, podrás dejar de pensar en tus problemas y dedicarte a la emocionante tarea de vivir más para las personas que Dios ha puesto a tu alrededor.

EL MUNDO NOS ATURDE

Una cosa es decir que nuestras ansiedades están enraizadas en un problema espiritual, pero otra muy distinta es revivir una vida espiritual que ha estado durmiendo durante muchos años o comenzar una desde cero.

Quizás esos serían cambios bastante drásticos en tu vida, y no van a ocurrir solo porque alguien que escribió un folleto te dijo que deberían ocurrir.

Una cosa que a menudo nos priva de una solución espiritual es que el mundo nos aturde. La explosión de información en las últimas décadas ha aumentado la presión del mundo exterior sobre nuestra vida interior. Sabemos demasiado para poder manejarlo todo de manera fácil y segura. Están sucediendo demasiadas cosas a la vez para que las ubiquemos en un esquema general. Los medios sociales con frecuencia ofrecen respuestas engañosas a las grandes preguntas de la vida: ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Cuál es el propósito de la vida?

Tú y yo vivimos en un mundo irreal en cuanto a que los estándares de riqueza, popularidad y éxito a los que se nos dice que debemos aspirar son falsos. Representan ideales que son imposibles de lograr para la gente común como nosotros. Lo que necesitamos es analizar detenidamente qué es la verdadera belleza, no solo el resultado final de usar el jabón o champú correctos, sino el “hombre interior” y la “mujer interior” de los que la Biblia habla tan profundamente. Con esto no quiero decir que menospreciemos la belleza física: si eres atractivo/a, considera que es un regalo de Dios por el cual puedes estar agradecido/a. Sin embargo, la belleza de otra persona no significa que yo deba sentirme inferior. Tampoco quiere decir que no valgo nada si las últimas modas no me quedan tan bien como a las modelos, si no he dominado el arte de maquillarme o si mi nariz es demasiado grande.

Tampoco debería sentirme menos si mi automóvil tiene seis o diez años, si mi césped nunca es tan verde como el de mi vecino o si a mi casa le hace falta una mano de pintura que no puedo pagar. Lo que poseo no me define más que mi aspecto. Soy una persona completa, especial y valiosa ante Dios, aunque pueda carecer de dinero y propiedades o parecer bastante ordinaria según los estándares del mundo.

Esos estándares a menudo representan nuestra tendencia a confundir lo que queremos con lo que necesitamos. De todos los artículos que te ofrecen para comprar en los medios de comunicación, ¿cuáles necesitas realmente para vivir? ¿Cuál es el límite entre lo que “es suficiente” y lo que “no es suficiente”? ¿Por qué será que cuando no tenemos algunas cosas que otros dicen que son esenciales para el bienestar nos sentimos ansiosos e inferiores?

Si no estamos siendo acosados por mensajes que nos dicen que debemos ser ricos o hermosos, estamos siendo acosados por mensajes que nos dicen que al menos deberíamos tener éxito según los términos de este mundo. Y con demasiada frecuencia aceptamos el logro de ese objetivo como algo vital para nuestro sentido de identidad y bienestar. Por ejemplo, no solo jugamos a algo: jugamos para ganar. Enseñamos a nuestros hijos a ser competitivos porque necesitarán esa habilidad para sobrevivir como adultos. Los adjetivos calificativos como más alto, más bajo, más claro o más oscuro pueden convertirse en estándares por los cuales comparamos y juzgamos la importancia y el valor de los demás.

Pero, ¿por qué no aceptarnos como Dios nos hizo y alegrarnos de ser quiénes somos? Si no estamos satisfechos con nuestra identidad y estamos ansiosos por algún defecto, tal vez sea porque hemos adoptado los estándares y valores del mundo. Tal vez estamos confundidos por objetivos que cambian constantemente y que nos impulsan a perseguir cosas que realmente no necesitamos y que a veces nos inhiben de vivir la vida con gozo pleno, así como Dios pretendía que la viviéramos cuando nos la dio al principio.

¿EL PASADO, EL PRESENTE O EL FUTURO?

Muchas personas están ansiosas porque no viven en el presente. Escúchalos y verás con qué frecuencia usan frases como: “Antes yo...”, o “Cuando suceda tal cosa...” No solo están atrapados en la nostalgia o son futuristas, sino que también están insatisfechos con la forma en que van las cosas ahora.

Todos tenemos una tendencia a dejar que los fracasos y la culpa del pasado dominen nuestra personalidad. Para algunos de nosotros el pensar en el pasado significa recordar que merecemos ser castigados por algún error cometido hace mucho tiempo. Y en nuestra preocupación por el pasado a veces creamos los mismos problemas de ansiedad de los que nos quejamos. Lo que podemos hacer, en cambio, es aceptar el perdón de Dios por el pasado y vivir cada día como hijos liberados y amados de un Padre

celestial, no como prisioneros condenados por un juez vengativo a pagar sus crímenes.

Otras personas enfrentan el futuro de la misma manera que miran el presente: con ansiedad. Están convencidos de que nada va a cambiar y que todo lo que el futuro depara es más de la misma mala suerte y frustración. La única pregunta sin respuesta es qué tan malo va a ser.

El problema con esa expectativa es que la ayuda que necesitamos tendrá que venir de afuera de una manera milagrosa, o tendremos que descubrir en nosotros mismos alguna habilidad que no parecemos tener en este momento. Y ninguna de estas dos posibilidades es algo en lo que podamos confiar.

La preocupación excesiva puede significar que creemos que a Dios no le importa. Sin embargo, todo lo que él ha hecho a favor de personas como nosotros dice lo contrario. Lo mismo ocurre con el testimonio de sus seguidores en todo el mundo hoy. Está muy claro en la Biblia y en la vida de los cristianos que a Dios sí le importa, y que estará presente en el futuro para bendecir nuestros esfuerzos y, a veces, incluso para proporcionar el milagro inesperado. Pero tenemos que confiar en su promesa: “Estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo” (Mateo 28:20).

¿CUÁNTO TE AMAS?

La mayoría de las personas son incapaces de odiar a otras personas, pero sí son capaces de no gustarse a sí mismos. A muchos no les gusta cómo lucen, cómo suena su voz o cómo caminan. Otros se avergüenzan porque son demasiado gordos o demasiado flacos. A algunos no les gusta tener mal genio, o no poder hacer amigos fácilmente, o no poder entender el chiste del que todos los demás se ríen. Otros piensan que son aburridos o poco interesantes, un poco por debajo del promedio, tal vez incluso inferiores.

Parte de nuestro problema con la autoaversión se remonta a los valores de belleza, riqueza y éxito a los que estamos constantemente expuestos. Nadie puede alcanzar el nivel de perfección que nos muestran los medios sociales. Pero a veces nuestra autoaversión tiene su origen en el hábito que tenemos de compararnos con otras personas para ver cuánto valemos. Queremos ser igual, si no un poco mejor, que quienes nos rodean. Y si no somos iguales o mejores, entonces sentimos que hay algo mal con nosotros.

Sin embargo, a Dios no le preocupa cómo nos comparamos con los demás. Él nos ha dado diferentes personalidades y habilidades, y nos llama a ser nosotros mismos usando esos dones especiales y únicos. La Biblia habla de esto en términos de “mayordomía”. Un “mayordomo” es una persona a quien se le ha dado algo de otra persona para cuidar y utilizar.

No necesitamos compararnos con los demás porque somos libres de aceptar nuestras limitaciones, nuestras llamadas 'debilidades e insuficiencias', y aun así hacer con alegría cualquier tarea que Dios haya puesto ante nosotros.

Uno de los pasajes más reconfortantes de la Biblia es el que expresa lo que Dios requiere en sus mayordomos: *que sean hallados fieles*. No "perfectos". No "exitosos". Ni siquiera "efectivos". Solo que sean "fieles" (ver Mateo 25:14-30, "La parábola de los talentos"). Esto significa que no necesitamos compararnos con los demás, porque somos libres de aceptar nuestras limitaciones, nuestras llamadas 'debilidades e insuficiencias', y aun así hacer con alegría cualquier tarea que Dios haya puesto ante nosotros.

Y por cierto hay cosas que Dios quiere que hagas, tal vez incluso algunas que solo tú puedes hacer. No estoy hablando de cosas espectaculares o sobrehumanas, sino de tareas muy comunes, cosas que haces en la vida cotidiana que son tan normales, que las haces sin pensar. Tal vez eres la única persona en tu edificio que está dispuesta a pasar más de dos minutos con la señora del final del pasillo que no hace más que quejarse. Quizás tengas la costumbre de sonreír (algo que crees que te hace ver tonto), pero es tu sonrisa la que más de una vez ha hecho sentir mejor a alguien cuando las cosas no le iban muy bien. Tal vez eres tan buena para guardar secretos, que los demás sienten que pueden confiar en ti y acuden a ti en busca de consejo o simplemente para "descargarse". O tal vez tú eres de las

personas que siempre encuentran tiempo para ayudar a alguien, sin importar cuán ocupado estés. Te sorprenderá la cantidad de personas que te admiran o hasta te envidian por esa habilidad.

Más allá de lo que seas capaz de hacer, tus talentos son un regalo de Dios. Él espera que los uses para el bien de otros. Y al hacerlo, dejarás de enfocarte en ti y en lo que no tienes y te encontrarás mirando a las necesidades de los demás. Al cambiar tu enfoque, tus sentimientos de ansiedad quizás se pierdan.

NO ESTÁS SOLO

Otra pista para superar la ansiedad espiritual es saber que no estamos solos en nuestro miedo. A veces sentimos que somos la persona más miserablemente sola del mundo. Como la ansiedad nos hace pensar tanto en nosotros mismos, nos sentimos solos y asustados incluso cuando estamos con otras personas. De hecho, muchas veces nos sentimos más ansiosos cuando estamos con otros, por lo que nos aislamos en casa o en una habitación tranquila, lo que hace que nos sintamos más solitarios y ansiosos. *La ansiedad prospera en el aislamiento.*

Pero no tenemos por qué estar solos. De hecho, Dios dice que no lo estamos: “Sepan que en todo el mundo sus hermanos están enfrentando los mismos sufrimientos...” (1 Pedro 5:9b). Formamos parte de una comunidad de sufrimiento. Muchas otras personas, incluidos los cristianos, están tan ansiosos como nosotros.

Si bien el solo hecho de saber que otra persona está pasando exactamente por lo mismo que nosotros no disminuye automáticamente nuestra ansiedad, sí puede darnos una nueva perspectiva: descubrimos que no estamos separados de los demás, no somos extraños, ni inferiores, ni tan diferentes de los demás. De hecho, la ansiedad que sentimos puede ser casi algo normal si todos la padecen. Quienes ya han pasado por la experiencia de la ansiedad pueden enseñarnos cómo lidiar con ella. O tal vez podamos enseñarles nosotros a ellos.

DIOS CUMPLE SUS PROMESAS

La hermosa conclusión de ese pasaje sobre los “hermanos que están enfrentando el mismo sufrimiento”, es el reconfortante recordatorio: “Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla” (1 Corintios 10:13b).

En otras palabras, Dios nunca permite que nos llegue una prueba que está más allá de nuestro poder, el poder que Él nos da. Soportar la prueba, tolerarla y vivir con ella es un tipo de victoria. Podemos estar “por encima de” nuestra ansiedad, en lugar de tenerla encima de nosotros.

Una vez más, esto no quiere decir que las ansiedades se irán y nunca volverán. Pero no necesitan controlar y dominar tu vida. Y la razón por la que no tienen ese tipo de poder

es porque sabes que tienes un Padre celestial que prometió ayudarte. Él dice: “Descarguen en él todas sus angustias, porque él tiene cuidado de ustedes” (1 Pedro 5:7) y: “Su Padre ya sabe de lo que ustedes tienen necesidad” (Mateo 6:8).

Ahora, o creemos esa promesa o no. Pero la promesa es real, tan ciertamente como Dios es real. Lo que hagamos con ella no cambiará esto. Llevar la carga de la ansiedad espiritual a tu Padre celestial puede ser el acto que te restaure la tranquilidad y la confianza para que puedas seguir con tu vida con esperanza.

Eres una creación única de un Dios muy amoroso que no hace productos de mala calidad.

Así que mira de nuevo tu ansiedad. Y luego mira a tu Padre en el cielo. Acepta el hecho que Él ha perdonado tu pasado y tu presente. La ansiedad, la culpa y la aversión no tienen por qué andar rondando, llenándote de sentimientos de inferioridad. Eres una creación única de un Dios muy amoroso que no hace productos de mala calidad, y que ha puesto a su disposición todos los recursos que necesitas y todas las personas necesitadas que puedes ayudar.

Y una cosa más: no te preocupes por mañana; Dios ya lo conoce. Lo está creando ahora mismo, así como ayer creó hoy.

¿VOY A MORIR?

En última instancia, Dios es el único que puede manejar a ese enemigo al que todos tememos: la muerte. Nuestro miedo a la muerte no debe tomarse a la ligera, especialmente si va acompañado de algún dolor físico o una intensa agitación mental y emocional. Al igual que la joven en la historia al comienzo de este folleto, debemos enfrentar nuestro dolor y miedos, y hacerlo en presencia de alguien que pueda ayudarnos: un médico, psiquiatra, psicólogo, clérigo, amigo o consejero.

Conozco a una mujer mayor muy enérgica a quien de repente le diagnosticaron cáncer de seno por lo que, en su cumpleaños 85, tuvo que enfrentarse a una cirugía. El día antes de su operación nos sentamos juntos en la sala del hospital.

“¿Tiene miedo?”, le pregunté.

“No. Bueno, tal vez un poco”, dijo, “pero ya he vivido muchos años, así que no sé por qué debería esperar que mi vida nunca termine.”

Se quedó un momento pensativa, y luego continuó diciendo: “Dios ha sido muy bueno conmigo. Esto del cáncer es toda una sorpresa, incluso para una anciana que se ha acostumbrado a ver su cuerpo desmoronarse ante sus propios ojos.” Se rio un poco de sí misma. “Pero no me ha deprimido. Los doctores son muy buenos. Y todos mis amigos están rezando por mí, yo también rezo. Dios sabe lo que es mejor para mí, así que puedo aceptar lo que sea.”

Es cierto que esta señora era cristiana y había vivido muchos años. Pero en su respuesta reconoció dos grandes verdades aplicables a cualquier persona que esté ansiosa por enfrentar la muerte. En primer lugar, aceptó la realidad de su propia muerte como algo natural. Al mismo tiempo, no le daba vergüenza admitir su miedo a la muerte ya que era una intrusión desagradable.

La segunda verdad que compartió conmigo ese día fue su confianza en que Dios la amaba y solo quería lo mejor para ella. Estaba segura de que la trataría como a su hija muy querida. Ya sea que viviera o muriera, el amor de Dios por ella sería el mismo.

Pero ella era una anciana. ¿Qué pasa con los que mueren a una edad mucho más temprana? ¿Existe tal cosa como una “muerte prematura”? Si bien la muerte en la vejez a menudo se cataloga como de “causas naturales” o como algo que simplemente sucede cuando las personas envejecen, la muerte antes de la vejez a menudo se considera un error, una desviación del curso normal de los acontecimientos. ¿Cómo lo reconciliamos en nuestra mente?

En primer lugar, no deberíamos sentir que hay algo malo en sentirse frustrado o incluso enojado en presencia de la muerte a una edad temprana. La muerte es un misterio terrible, no importa cuándo ocurra. Sin embargo, nuestra ansiedad puede surgir de una preocupación poco saludable por la cantidad de años que sentimos que los seres humanos merecen vivir.

A veces nos imaginamos que somos tan importantes, tan sabios, tan fuertes, que rechazamos cualquier indicio de debilidad en nosotros mismos. Nos negamos a creer que estamos de alguna manera limitados. En pocas palabras, estamos luchando por ser Dios. Sin embargo, no somos Dios, y reconocer la gran diferencia entre Dios y nosotros al admitir que podemos morir es comenzar a aflojar el control de la ansiedad en nuestros corazones y mentes. Aunque Dios no muere, sus criaturas sí.

La ansiedad por la muerte a menudo contiene uno de los elementos que forma parte del proceso de duelo real: corregir la culpa. En general nos gusta poder decir: "Charlie murió porque fumaba demasiado", o "Emilia fue asesinada porque no tuvo cuidado", o "No estaría muerto hoy si...". El problema surge cuando no podemos encontrar ninguna cosa racional a la que podamos echarle la culpa. A veces la muerte es simplemente una tragedia sin explicación. Es entonces cuando tratamos de echarle la culpa a Dios, lo cual no está bien. Si bien es cierto que Dios sabe cuándo alguien morirá y permite que así ocurra, Dios no es la causa de la muerte. Él no hace que suceda y no le agrada ver morir a las personas.

No podemos culpar a Dios por la muerte, pero sí podemos involucrarlo en nuestro dolor y ansiedad espiritual ante la muerte.

Sin embargo, no está mal poner nuestra ira y nuestra frustración a los pies de Dios. En términos puramente racionales, no podemos culpar a Dios por la muerte, pero

sí podemos involucrarlo en nuestro dolor y ansiedad espiritual ante la muerte. En su amor, Dios acepta nuestra ira con compasión y no nos culpa por nuestro desconcierto ante la presencia de un misterio tan grande como la muerte. Pero finalmente, incluso mientras sufrimos, nos señala hacia la salida del laberinto de ansiedad con el que nos hemos topado y coloca la culpa de la muerte directamente donde pertenece.

La verdadera causa de la muerte se resume en las palabras de San Pablo: "... la muerte pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron" (Romanos 5:12). Cuando Adán y Eva, nuestros primeros padres, cambiaron el rumbo de la creación perfecta de Dios con su desobediencia, también cambiaron el resultado de la vida humana. En lugar de un período ininterrumpido de comunión con Dios, las cosas ahora tienen una conclusión. Morimos. Morimos porque el pecado ha entrado en el mundo.

Sin embargo, el vínculo entre el pecado y la muerte incluye también el remedio para nuestra ansiedad espiritual por el final de la vida. Durante su ministerio terrenal, Jesús realizó muchos milagros: sanó enfermos, alimentó a multitudes de personas con solo una pequeña cantidad de comida, caminó sobre el agua y resucitó a muertos. Cada uno de estos milagros alteró el "orden natural de las cosas" y, por un momento al menos, la vida de algunas personas fue regida por un nuevo conjunto de leyes.

Los milagros registrados en la Biblia deben haber sido eventos espectaculares. Pero detrás de cada uno de ellos había un evento

aún mayor y más espectacular: el perdón del pecado humano. Toda vez que Jesús actuó de manera milagrosa, también aclaró que su razón principal para estar aquí en la tierra no era ser el médico del mundo, sino su Salvador. Y hasta que no se lidiara con la causa de todo mal, incluida la muerte, los seres humanos no podíamos esperar que el curso de nuestras vidas fuera diferente de lo que siempre ha sido. Pero una vez que la causa del mal fue vencida, los efectos del mal también disminuyeron y pudimos tener una nueva perspectiva con respecto a la muerte física.

Una vez, cuando pasé por Las Vegas, escuché a una mujer describir una filosofía de vida bastante triste. Tenía unos sesenta años y estaba parada frente a una máquina tragamonedas con un vaso de papel lleno de monedas de cinco centavos. Al poner una moneda más en la máquina, dijo: "Mejor intentarlo de nuevo. ¡Solo se vive una vez!" Eso sucedió justo una semana antes de escuchar a mi amiga, la señora que se enfrentaba a una cirugía en su 85 cumpleaños, decirme: "¡No es maravilloso que ésta no sea la única vida que tenemos!"

Qué diferencia de actitud, tanto hacia la vida como hacia la muerte. La señora de Las Vegas, si realmente quería decir lo que decía, reflejaba la realidad de las limitaciones humanas. Ella sabía que la vida tenía que terminar alguna vez. Mi amiga en el hospital también lo sabía. Consciente del hecho de que la vida llega a su fin, la señora de Las Vegas estaba tratando de llenar cada momento que le quedaba con tanto placer y aventura como podía. Mi amiga que se

enfrentaba a la cirugía había hecho lo mismo durante su vida.

La diferencia entre ellas radicaba en la forma en que veían la muerte. La señora de la máquina tragamonedas la veía como un evento final después del cual no habría nada. La señora del hospital, por su parte, veía la muerte como una transición. Ella sabía que Jesucristo murió para darnos perdón mientras aún vivimos, y que también nos dará una vida nueva y gloriosa después de que muramos. Ella creía en la resurrección de Jesús. Lo que sea que le pasó a Él, le pasaría también a ella.

“¡No es maravilloso que esta no sea la única vida que tenemos!”

¿Cómo, entonces, debemos enfrentar la muerte? Recordemos las palabras de mi amiga: “¡No es maravilloso que esta no sea la única vida que tenemos!” Piensa en ello, ¡viviremos de nuevo! Y nuestra segunda vida será mejor que la primera porque será exactamente así como Dios originalmente pretendía que fuera: libre de todo deterioro, de todo sentido de pérdida, de todo dolor, de toda vergüenza o inferioridad, de toda desintegración, de toda ansiedad. La muerte física aún vendrá y nos entristecerá. Pero el miedo que le tenemos ya no tiene que inmovilizarnos ni distraernos de seguir adelante con la vida.

PUEDES TRIUNFAR

A veces las personas, especialmente algunos cristianos, tienen la idea de que la vida debe estar libre de toda ansiedad, preocupación y depresión. Creen que las personas deben estar de buen humor, positivas, seguras y un sinfín de otras cosas, todas ellas buenas. Si los pensamientos o sentimientos negativos se abren paso en nuestra mente y corazón, esas personas nos dicen que debemos pedirle a Dios que nos perdone por tener una fe débil.

Personalmente, me siento incómodo con quienes dan la impresión de que los cristianos no deberían tener preocupaciones. Las Escrituras nos recuerdan constantemente que la vida humana en este lado del cielo es imperfecta. Los problemas y las frustraciones son características de un mundo pecaminoso, por lo que podemos esperar enfrentarlos y ser afectados por ellos en todos los aspectos de nuestra vida.

Por otro lado, Dios nos ha dado una visión de lo que puede ser la vida de la forma que Él quiso que fuera. Quizás lo que genera nuestra ansiedad sea la tensión entre la realidad que estamos experimentando y la realidad que sabemos que Dios quiere que experimentemos.

Mientras estemos en este mundo estaremos sujetos a toda clase de ansiedad. Simplemente tenemos que aceptar esto como un molesto hecho de la vida. Pero también debemos aceptar un hecho aún

mayor de la vida, a saber, que somos hijos de un Padre celestial compasivo. Por su tremendo amor por nosotros, un amor que es totalmente inmerecido, Dios envió a su hijo Jesús a este mundo para soportar las mismas frustraciones y estar sujeto a las mismas limitaciones que nosotros soportamos y a las que estamos sujetos. Jesús sintió dolor físico, se enojó por cómo iban las cosas, se sintió abrumado por todas las demandas que la gente le hacía, sufrió cansancio y hambre y fue reacio a morir.

Gracias a que Cristo soportó la vida humana, nosotros también la podemos soportar y podemos sobrevivir. Esa es la victoria: confiar en que Dios nos hará triunfar y finalmente seremos liberados de toda preocupación y ansiedad.

NO NECESITAS TEMER

Como somos criaturas de carne y hueso, Dios nos ha provisto algunas formas muy prácticas y tangibles para que podamos estar seguros de la victoria sobre el miedo que tenemos.

En primer lugar, hay cristianos a nuestro alrededor que están dispuestos a escucharnos y aconsejarnos, si eso es lo que queremos. Muchos de ellos, como los pastores y consejeros, están especialmente capacitados para ayudarnos a lidiar con la ansiedad.

En segundo lugar, Dios nos da consuelo a través de su Palabra. Así que busca una traducción que te guste y lee. Busca expresiones de esperanza y confianza en

medio de los problemas en el libro de los Salmos. Esas palabras fueron escritas por personas que se sentían como tú. Lee también algunos de los relatos históricos del Antiguo Testamento, no solo porque son relatos interesantes, sino porque muestran cómo Dios siempre ha formado parte de la vida de su pueblo, salvándolos o ayudándolos a superar lo que estaba sucediendo. Y luego lee los Evangelios de Mateo, Marcos, Lucas o Juan para ver a Dios en acción a través de Jesús. Fíjate en la compasión que Jesús demostró y en los momentos en los cuales aseguró a las personas el perdón de sus pecados y les prometió que serían resucitados de entre los muertos.

Una tercera cosa que puedes hacer es hablar con Dios. Está bien si no lo has hecho antes o si has olvidado cómo hacerlo. La oración no tiene que ser algo elaborado o muy elocuente. No hay reglas. Simplemente dile a Dios por lo que estás pasando y hazle saber que le estás entregando tus problemas. Luego vive de una manera positiva.

Si necesitas escuchar el perdón de Dios, habla con un ministro en una iglesia cristiana. No tengas vergüenza de admitir los errores que pesan en tu corazón y mente. Él entenderá y solo quiere asegurarte que Dios te ama y te perdona en Jesucristo.

Finalmente, quita el foco de atención de ti mismo y dirígelo hacia otra persona. Acepta las necesidades de los demás como oportunidades de servicio que Dios ha puesto frente a ti. Bríndale a las personas lo que sea que tengas para ofrecer y acepta de ellos la ayuda que puedan brindarte.

Sobre todo, confía en que Dios vive y actúa por ti en este mundo. Él cumple su promesa: “He venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10).

SALMO 4

*Dios de mi justicia, ¡responde a mi clamor!
Cuando estoy angustiado, tú me infundes
aliento;
¡compadécete de mí y escucha mi oración!
Ustedes, hombres mortales,
¿hasta cuándo ofenderán al que es mi gloria,
y amarán y buscarán la falsedad y la mentira?
Entérense de una vez:
el Señor escoge a los hombres justos,
así que me escuchará cuando yo lo invoque.
Pónganse a temblar, y no pequen;
más bien, mediten en sus camas y guarden
silencio.
Ofrezcan al Señor sacrificios de justicia
y pongan su confianza en él.
Son muchos los que preguntan
«¿Quién nos hará ver el bien?»
¡Que la luz de tu rostro, Señor, nos ilumine!
Tú pusiste en mi corazón más alegría
que la de tener trigo y vino en abundancia.
Por eso me acuesto y duermo en paz,
porque sólo tú, Señor, me haces vivir confiado.*



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios
o recibir información sobre otros materiales,
comunícate con nosotros a:

tel.: **1-800-972-5442**

e-mail: **camino@lhm.org**

web: **www.paraelcamino.com**

LHM
660 Mason Ridge Center Dr.
St. Louis, MO 63141-8557

Impreso en EE.UU.



La ansiedad se presenta de muchas formas: preocupación excesiva, incapacidad para tomar incluso las decisiones más simples, pensamientos negativos, nerviosismo, irritabilidad y ataques de pánico, por nombrar algunos. Para quienes la experimentan, la ansiedad puede ser paralizante. En este folleto descubrirás cómo dejar de enfocarte en los temores percibidos que tanta ansiedad te causan.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557
1-800-972-5442