

¡Señor! ¡Mira Mi Ansiedad!

Posted on *January 01, 1970* by *Néstor Martínez*

Hace poco más de cinco años, y a partir de un estudio inicial, llegué a conocer a un personaje nefasto para la vida de los creyentes, titulé ese trabajo como: "La Enemiga Invisible". Hoy, un lustro después y sin repetir aquel estudio, voy a regresar a visitar a ese mismo personaje, a esa misma enemiga invisible de nuestra fe, a esa depredadora de creyentes y asesina de incrédulos. Hoy quiero presentar y dejar en evidencia en su vida, a una de sus peores enemigas: **La Ansiedad.**

Un tal Gary Collins, cristiano y médico especialista, ha dicho que las causas de la ansiedad son muchas y que puede ser el resultado de conflictos inconscientes. Y que puede ser aprendida por el ejemplo, como ser, identificarse con padres que sufren de ansiedad, o puede tener su origen en el temor a la inferioridad, a la pobreza o a la mala salud. Uno de los factores, según Collins, productores de ansiedad, son las amenazas. Por ejemplo, las que brotan de un peligro percibido, una amenaza al sentimiento que uno tiene de ser de valor, la separación e influencia inconscientes. Por ejemplo, la ansiedad puede ser causada por un rechazo u hostigamiento por parte de sus compañeros de grupo, la posibilidad que sus padres se divorcien, la perspectiva de no aprobar una materia en la escuela, o cualquier amenaza real o percibida. Sin embargo, y sin menosprecio a la profesionalidad de don Gary, tendré que decirle que la Biblia tiene sus propias definiciones al respecto.

(Mateo 6: 25)= Por tanto os digo: nos afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber, ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?

(Verso 27)= ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?

(Verso 32)= Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas.

(33) Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.

(34) Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

Dice, asimismo, el doctor Collins, que otra de las causas psíquicas de la ansiedad son los conflictos, y detalla tres de los más probables: 1) Un conflicto causado por la tendencia a querer lograr dos metas deseables pero incompatibles, (Como sería trabajar en sus vacaciones por una buena remuneración, en lugar de salir a pasear con su familia) Tomar una decisión de esta naturaleza es frecuentemente muy difícil, y a veces produce ansiedad. 2) Por un deseo de hacer o de no hacer algo. Por ejemplo: alguien puede estar indeciso en cuanto a poner fin a un noviazgo que parece no llegar a nada. Romper la relación puede dar más libertad y oportunidades, pero también pasa a ser una experiencia traumática, dolorosa para las dos partes. El simple hecho de enfrentarse a la disyuntiva de tener que tomar decisiones así, puede producir muchísima ansiedad. 3) Aquí hay dos alternativas y las dos pueden ser desagradables. Es lo mismo que se siente entre aguantar un dolor o someterse a una intervención quirúrgica que llegado el caso podría llegar a calmar ese dolor.

(Filipenses 4: 6)= Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

(7) Y la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Otras de las causas posibles de los estados de ansiedad, son el o los temores. ¿Y qué temores pueden padecer las personas? No va usted a creer si le digo que son sencillamente, incontables. Decenas, cientos, miles. Y además de muchos, también variados. Temor al fracaso, temor al futuro, temor a tener éxito porque se basa en qué se hará una vez que se lo consiga, temor al rechazo, (Es uno de los más corrientes y abundantes) temor a la intimidación (No sabe ni se puede imaginar cuánta gente joven de ambos sexos lo padece) temor a los conflictos (Hay gente que no los enfrenta, los evade.) Temor a la falta de sentido en su vida, temor a las enfermedades, temor a la muerte, a la soledad y a una enorme cantidad de cosas tanto reales como imaginarias. A veces, estos temores se acentúan en la mente y generan una ansiedad externa, muchas veces sin que haya ningún peligro real.

Es aquí donde, generalmente, los consejeros cristianos que se acercan a dar una mano, suelen exhortar a quien está en problemas con expresiones tales como: ¡Pero por favor! ¡Estás teniendo miedo de algo que no existe! ¿No te das cuenta? No. No se da cuenta. Si se diera cuenta no viviría y sufriría lo que está viviendo y sufriendo. Es deplorable en cualquier clase de consejería tomar por el camino más sencillo que es el de las frases hechas y los lugares comunes. Más allá de aquellos que disfrutan contándole sus dramas a todo el mundo, a una gran mayoría, no le seduce en absoluto andar ventilando sus problemas. Y eso, es algo que cualquiera que desee ser útil a sus hermanos, tiene que saber y poner en práctica permanentemente.

(1 Pedro 5: 6)= Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; (7) echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

También son productoras de ansiedad las necesidades básicas personales no suplidas. ¿Cuáles son? Muchas, pero entre esas, destacamos: 1) Supervivencia, que es la necesidad de una existencia continua. 2) Seguridad económica y emocional. 3) Sexo, como expresión de amor. 4) Significado: ser de valor, llegar a ser alguien. 5) Satisfacción, lograr metas que satisfagan. 6) Sentido de individualidad, que es estar seguros de nuestra identidad.

(2 Corintios 4: 16)= Por tanto, no desmayamos; antes aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día.

(17) Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria;

(18) no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven; pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas.

Agrega nuestro benemérito doctor Collins, que es sabido que las personas reaccionan de diferentes maneras a situaciones que producen ansiedad. Algunos casi nunca sienten ansiedad, otros casi siempre parecen muy ansiosos y, no son pocos los que navegan entre los dos extremos. Ciertas personas sienten ansiedad en una amplia gama de situaciones. Estas diferencias pueden ser por la mente, por el entorno que los rodea, por su estado físico o, preste atención a esto, **por su teología**. Porque las creencias influyen mucho sobre el nivel de ansiedad.

Si uno considera que Dios es Todopoderoso, amante, bueno y está en control de todo el universo, que es precisamente lo que enseña la Biblia, entonces puede trabar confianza y seguridad en medio de las dificultades. Pero no se debe dar por hecho que el no creyente necesariamente sufra más ansiedad que el creyente, ya que hay cristianos que se preocupan tanto por complacer a Dios que terminan envueltos en la ansiedad. Es muy difícil y no puede explicarse de una manera simplista. De todos modos, lo que creemos o lo que nos creemos, contribuye notoriamente a las diferencias individuales en la medida que sentimos ansiedad.

(Hebreos 13: 5)= Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis ahora, porque él dijo: no te desampararé, ni te dejaré; (6) de manera que podemos decir confiadamente: el Señor es mi ayudador; no temeré lo que me pueda hacer el hombre.

Si al escritor de Hebreos le hubieran dicho que lo que estaba plasmando en ese momento iba a tener vigencia plena en el año 2002, no sé si lo hubiera podido creer, pero el caso es que así es. Porque nos está diciendo que nuestras costumbres sean sin avaricia, y si hay hoy un común denominador en la actitud de la sociedad, ese es precisamente la avaricia. Después añade que tenemos que estar contentos con lo que tenemos, y hasta las congregaciones se quejan porque no pueden tener mejores equipos de sonido, mejores luces o mejores butacas. Y, finalmente, dice que debemos tener en claro que el Señor es nuestro ayudador y que no debemos permitirnos temer lo que nos pueda hacer el hombre. ¿Sabe una cosa? Yo puedo predicar sobre los temas que predico y decir las cosas que digo porque no soy pastor, no tengo una iglesia y, por ende, no tengo temor de lo que pueda decir o hacerme el hombre.

El caso es que las falsas creencias pueden ser un factor básico de ansiedad. No sólo lo que uno cree contribuye a la experiencia de ansiedad, sino también el modo que lo cree. Hay ciertas creencias que nos parecen lógicas, pero que en realidad son falsas y nos producen ansiedad. Le cito algunas: 1) Es imprescindible que todos en mi congregación me amen y tengan un buen concepto de mí.- 2) Tengo que ser perfectamente competente y rendidor para ser de valor.- 3) Es una catástrofe terrible cuando las cosas no resultan como yo quiero.- 4) La infelicidad es causada por circunstancias externas y no tengo ningún control sobre ella. 5) las cosas peligrosas o temibles son motivo de gran preocupación y tengo que pensar continuamente en que son una posibilidad.- 6) Es más fácil evitar ciertas dificultades y obligaciones propias que enfrentarlas.-

7) Tengo que depender de otros, y tengo que contar con alguien más fuerte en quien pueda apoyarme. Esta es una creencia –financiada por mucho liderazgo, es cierto-, que ha producido cristianos inmaduros en abundancia.- 8) Las experiencias y los acontecimientos del pasado son los factores determinantes de mi conducta actual; no puedo borrar ni

alterar la influencia de mi pasado. No serían tantos los hermanos que creerían verdaderamente la inalterabilidad de esto si no fuera por los oportunos consejos de cristianos profesionales o de profesionales cristianos.- 9) Debo alterarme por los problemas o las preocupaciones de los demás.- 10) Siempre existe una solución correcta o perfecta para cada problema, y tengo que encontrarla en todos los casos porque si no las consecuencias serán desastrosas.

Los padres y los líderes probablemente reconocerán estas creencias falsas como características de este tipo de personas. Tales creencias pueden, ciertamente, dar lugar a mucha ansiedad.

Ahora bien; ¿Cuáles son los efectos inmediatos de la ansiedad? Parecería ser incongruente, pero tendremos que decir que la ansiedad, a veces, puede producir efectos beneficiosos. Entiéndase bien por favor para que nadie se confunda. Lo que digo tiene que ver con un estado mediano y medido que sirve para incentivar a ciertas personas demasiado pasivas a emprender una determinada cosa que, de otro modo, quizás se hubiera limitado a mirar a la distancia. Pero, y muy por el contrario, sentir demasiada ansiedad puede producir efectos graves y aún paralizantes.

Es ampliamente conocido por las mayorías que mucho estrés y mucha ansiedad pueden producir úlceras, aún en gente muy joven, le podría decir que en niños, inclusive. Sin embargo, existen otros posibles efectos físicos de la ansiedad, tales como: dolores de cabeza sin causa aparente, sarpullidos que brotan espontáneamente y que son duros de erradicar, dolores de espalda, malestares en el estómago, falta de aire, problemas para conciliar el sueño o sueño sumamente inquieto y agitado, fatiga o cansancio inexplicable, pérdida del apetito. Además los cambios en la presión arterial, tensión muscular y los cambios digestivos y químicos causados por la ansiedad pueden, si pasan a ser crónicos, ser severamente perjudiciales al extremo de desmejorar ostensiblemente cualquier calidad de vida.

Cuando aumenta la ansiedad, dice el informe de nuestro buen amigo el doctor Collins, la mayoría de las personas inconscientemente se apoyan en conductas o pensamientos que alivian el dolor de la ansiedad y los capacita para aguantarla. Dichas reacciones pueden incluir buscar alivio en el sueño, las drogas o el alcohol, o tratar de negar la realidad o la profundidad de esa ansiedad. Algunos pueden llegar hasta el extremo de volverse sumamente desagradables cuando generalmente no lo eran, echando la culpa a los demás por todos sus problemas o "explotando" a la menor provocación. Primera pregunta: ¿Conoce a alguien así? Segunda pregunta: ¿No es usted uno de ellos?

La ansiedad nos puede motivar a buscar ayuda divina que de otro modo no buscaríamos. Pero la ansiedad también nos puede apartar de Dios en el momento cuando más lo necesitamos. Cargados de preocupaciones y agobiados por las presiones, aún los creyentes se encuentran con que les falta tiempo para orar, que les es difícil concentrarse en la lectura de la Biblia, que tienen menos interés en los cultos de la iglesia, se impacientan y a veces se amargan por el aparente silencio del cielo. Hay una enorme y muy grave confusión en nuestra gente. Es la confusión que va desde la fe auténtica y potencial y esa especie de artilugio mágico con el que los creyentes pareceríamos aguardar que Dios obre siempre en nuestros problemas.

La opinión secular con respecto a la ansiedad, es que se trata del "fenómeno psicológico más acentuado de nuestra época". No voy a abrir juicio sobre esto, de ninguna manera, porque mi conocimiento del tema no me faculta para eso. Podrá no gustarme ni convencerme demasiado. Podré preferir escuchar mensajes brotados de la unción del Espíritu Santo y no la de Freud, pero no tengo la autoridad suficiente como para referirme a esto de manera descalificante. Pero lo cierto es que la ansiedad puede producir innumerables desórdenes tales como: desorden de ansiedad por alguna separación, que es un efecto que se manifiesta en una preocupación miedosa a separarse de los padres o de alguien cuya influencia le es importante. Desorden de evasión: que se da cuando la persona anhela relaciones cálidas, íntimas y afectuosas con sus familiares, pero evita todo lo posible el contacto con extraños, incluyendo amigos. Relaciones de

fobia: Estas reacciones incluyen el miedo a estar con gente y en situaciones de las cuales sería difícil escapar (Agorafobia) el miedo a lugares cerrados (Claustrofobia) el miedo a las alturas (Aerofobia) y otras. A esto hay que agregarle la anorexia nerviosa, la Bulimia y los desórdenes en los movimientos.

La Biblia, finalmente, habla de la ansiedad de dos distintas maneras: para significar una preocupación innecesaria y para indicar una intranquilidad justificada. Se explaya ofreciendo un resumen inteligente de la perspectiva bíblica sobre la ansiedad. Tratar de ayudar a una persona que sufre de ansiedad aguda, es una tarea muy difícil, muy compleja desde lo humano y desde ese mismo plano, es beneficioso tener en cuenta estos pasos: Escuchar atentamente a esa persona. Jamás decirle algo así como: ¡No es nada! ¡Eso no es problema! Porque para la persona sí que es problema lo que le está sucediendo. Saber cuáles son las cosas que más le preocupan, qué cosas le dan más miedo, cuáles de sus preocupaciones parecen ser preocupaciones innecesarias y cuáles preocupaciones legítimas. Conocer si hay movimientos en particular cuando la persona se siente más ansiosa o nerviosa; si hay lugares en particular, o personas determinadas. Saber si hay momentos en que esos sentimientos desaparecen y cuando. Y, finalmente, saber si ha tratado de encarar sus sentimientos o de superarlos y cómo.

Sin embargo, la meta de quien quiera que sea que trata de ayudar no debe ser eliminar toda la ansiedad de la vida de esa persona porque eso, repito, desde lo humano, sería imposible. Si la persona tiene auténtica fe, (Aunque en ese caso sería muy poco probable que sufra de ansiedad), la solución es orar y clamar al respecto. La meta, entonces, tendrá que ser la de ayudar a esa persona a capacitarse para sobrellevar la ansiedad. Esto puede intentarse de varios modos. Yo le paso cinco.

1)= Ayudando a la persona a admitir su ansiedad, comprender, jamás criticar sus causas y proponerse, si es necesario con el apoyo de terceros, a aprender como sobrellevarlo.

2)= Desafiando a la persona a entregar sus temores a Dios y encontrar seguridad y paz al saber que Dios cuida de él. Recuerde 1 Pedro 5:7: Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

3)= Instando a la persona a que piense en su prójimo en lugar de pensar en sí mismo. Cuando un individuo deja de concentrarse en sus propios problemas al ayudar a otros, su propia ansiedad disminuye.

4)= Entregando a la persona a Dios en oración. Primero: si hay fe, esto en el ámbito espiritual, funciona. Segundo: La oración brinda un verdadero alivio a la ansiedad y debe ser nuestra reacción natural en el momento en que la ansiedad empieza a aumentar.

5)= Guiando a la persona a enfocar lo eterno, no lo temporal. Animarle a no desalentarse sino a reconocer que nuestra momentánea y leve tribulación producen para nosotros un eterno peso de gloria más que incomparable. Eso es lo que sintetiza a 2 Corintios 4:16-18: Por tanto, no desmayamos; antes aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día. Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria; no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven; pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas.

Ahora bien; la pregunta normal, aquí es: ¿Y cómo se sale? Se debe lograr de la persona afectada, que indudablemente también pasa por una crisis de fe, una participación activa para organizar y ser protagonista de un definido plan de acción. El que damos como modelo, tiene algunos puntos que, tanto desde lo espiritual como de lo natural, han demostrado efectividad.

1)= Escuchar música cristiana. Hay un pequeño relato en 1 Samuel 16:23 que nos da una pista al respecto: Y cuando el espíritu malo de parte de Dios

(En ese tiempo se creía que Dios era responsable de todo; de lo bueno y de lo malo por igual) venía sobre Saúl, David tomaba el arpa y tocaba con su mano; y Saúl tenía alivio y estaba mejor, y el espíritu malo se apartaba de él. Con un pequeño agregado: no crea, por favor, que **todo** lo que se encuentra en las casas de venta de música cristiana, es cristiano. Hay mucha mercadería en la iglesia y esto, lamentablemente, no es la excepción. Use discernimiento.

2)= Hacer suficiente ejercicio físico. Esto, más que una receta espiritual o mental, parecería tener que ver con un programa de televisión pasatista para damas, Sin embargo, se ha comprobado fehacientemente, que un programa de ejercicios físicos controlados tres veces por semana, disminuye notablemente la ansiedad así como la potencia de la misma.

3)= Dormir lo suficiente. El consejo médico de un espacio para el sueño de por lo menos ocho horas diarias es muy vigente, necesario y recomendable. El Salmo 127:1-2 hace clara referencia a esto cuando dice: Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican; si Jehová no guardare la ciudad, en vano vela la guardia. Por demás que os levantéis de madrugada y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; pues que a su amado dará Dios el sueño. (Cabe aclarar que la palabra que en este texto se traduce como DOLORES, en los originales es la misma que en otros pasajes se traduce como ANSIEDAD.)

4)= Hacer todo lo posible para resolver el temor o problema causante de la ansiedad. Es necesario examinar atentamente las distintas alternativas que puedan haber o las posibles soluciones y no detenerse demasiado en el análisis, sino que decididamente, probar con una de ellas. Si bien en la jerga corriente esta patología se encuadra dentro de lo que se conoce como “problema psicológico”, no debemos olvidar si somos creyentes, que en lo profundo es apenas una expresión más de una guerra espiritual que, como bien se sabe, se desarrolla eminentemente en la mente de la gente.

5)= Otro elemento que puede aportar soluciones positivas, es el de hablar del tema con un amigo o amiga (Depende de si es hombre o mujer) de confianza. Se sugiere y se aconseja hacerlo por lo menos una vez por semana y centralizar el tema de conversación, específicamente, en la frustración.

6)= Tener suficiente actividad recreativa dos o tres veces por semana. Esto, que es muy similar al punto referido al ejercicio físico, ha demostrado arrojar excelentes resultados. No es conveniente que esto se canalice a través de competencias deportivas demasiado serias, porque lo que puede ocurrir es que se eliminen las causas de la ansiedad corriente que la persona traía y se cambie por la ansiedad que produce toda víspera de una competición en la que el premio o el prestigio interesan de sobremanera.

7)= Vivir un día a la vez. Es probable que el noventa y ocho por ciento de las cosas por las cuales sentimos ansiedad o preocupación nunca sucederán. Aprender a vivir un día a la vez es un arte que puede ser cultivado. Mateo 6:31-34, dice: No os afanáis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

8)= Imaginarse lo peor que podría pasar. Esto, que quizás se parece a uno de esos ejercicios de control mental que propone Nueva Era, no es tan así. Porque si se considera que eso que uno imagina, después de todo, no sería tan malo ni tan horrible como nos pareciera en un principio, las causas de la ansiedad que eso nos produce desaparecerán y esta ansiedad habrá perdido su lógica razón de ser.

9)= No aplazar lo que uno tiene que hacer. Hay mucha gente que por diversos motivos, va postergando la resolución de

hechos importantes en lugar de resolverlos inmediatamente. Demorar lo que tenemos que hacer, causa más ansiedad.

10)= Ponerse un límite de tiempo para sus preocupaciones.

(Salmo 139: 7)= ¿Adónde me iré con tu Espíritu? ¿Y adónde huiré de tu presencia? (8) Si subiere a los cielos, allí estás tú; Y si en el Seol hiciere mi estrado, he aquí, allí tú estás. (9) Si tomare las alas del alba y habitare en el extremo del mar, (10) aún allí me guiará tu mano, Y me asirá tu diestra. (11) Y si dijere: Ciertamente las tinieblas me encubrirán; aún la noche resplandecerá alrededor de mí. (12) Aun las tinieblas no encubren de ti, y la noche resplandece como el día; Lo mismo te son las tinieblas que la luz.

Posted in: Ayuda | | With 0 comments
