

CAPÍTULO 31

MANEJO DEL ESTRÉS A LA MANERA DE DIOS

¡El estrés tiene un impacto increíblemente perjudicial en la salud! Según algunos autores, el 90 % de las enfermedades se originan por el estrés y la ansiedad.*

En cierta ocasión, una voz sarcástica resonó por encima del bullicio de la multitud, burlándose de lo que se les estaba enseñando a los reunidos. Esa persona llevaba muchos días asistiendo a diario y su influencia comenzaba a repercutir negativamente en la opinión pública. Fue una semana llena de grandes acontecimientos estresantes para Pablo. Cualquier otro hombre menos capaz se habría derrumbado bajo esa situación. Antes de que terminara el día, hubo un encuentro con demonios, un encontronazo con las autoridades, una paliza mortal, un encierro en el cepo y un gran desastre natural: ¡un terremoto que demolería el edificio sobre sus cabezas! Sin embargo, Pablo estaba en paz, y era bien notorio (ver Hechos 16:16-34). Dondequiera que intentaban hablar de Jesús, una mujer espiritista los seguía gritando con voz burlona y sarcástica: "¡Estos hombres son siervos del Dios Altísimo! ¡Les anuncian cómo pueden ser salvos!". Realmente era una situación estresante. ¿Alguna vez te ha acosado alguien tanto, que desearías poder deshacerte de él o ella?

Pablo, como judío devoto y de alta educación religiosa, creció en Tarso, un pueblo notablemente gentil. Defendía sus creencias y ponía todo su corazón, alma, mente y fuerza en todo lo que hacía. Pablo tenía toda la razón para estar estresado; era un hombre muy ambicioso, y educado. Por alguna razón su madre le había puesto el nombre del primer rey de Israel: «Saúl».

Después de unos días, esa mujer espiritista irritó a Pablo y él mirándola fijamente, le dijo: «Te ordeno en el nombre de Jesucristo que salgas de ella». Y un demonio salió de ella.

Esto enfureció a sus administradores porque Pablo se había entrometido en su negocio, pues ellos habían comercializado su canalización y adivinación. Esta intromisión en su mercado los enfureció y arrastraron a Pablo ante el concilio. Como resultado, Pablo y Silas recibieron una brutal paliza del gobierno y se encontraron atados con crueles cepos en una cárcel inmunda. ¡Qué injusto! Esto no debía pasarles a los ciudadanos romanos.

A pesar de todo, alabaron al Señor. Sus voces interrumpieron las quejas de los reclusos con una dulce melodía. El carcelero quedó impresionado.

¿Cómo podían cantar? Había sido una mala semana. La mujer espiritista los había molestado, los magistrados los habían golpeado. Estaban en una cárcel sucia. Esa noche ocurrió el desastre. Hubo un gran terremoto, la cárcel fue demolida. El carcelero era ahora quien sentía un estrés extremo. ¿Qué haría si el gobierno lo acusara de irresponsabilidad y pérdida de prisioneros? Lo humillarían y lo ejecutarían.

¡La vida de Pablo era la que realmente corría más peligro que la del carcelero! ¿Cómo lo sobrellevó tan bien? ¿Qué consejo nos da?

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio. Por tanto, no te avergüences del testimonio de nuestro Señor, ni de mí, prisionero suyo; sino participa de las aflicciones del evangelio según el poder de Dios, quien nos salvó y

nos llamó con un llamamiento santo, no conforme a nuestras obras, sino según su propósito y gracia, la cual nos fue dada en Cristo Jesús antes de los tiempos de los siglos, pero que ahora se manifiesta por la aparición de nuestro Salvador Jesucristo, el cual quitó la muerte y sacó a la luz la vida y la inmortalidad por medio del evangelio. Para lo cual soy constituido predicador, apóstol y maestro de los gentiles. Por lo cual también padezco esto; pero no me avergüenzo, porque sé en quién he creído, y estoy seguro de que es poderoso para guardar mi depósito para aquel día. Retén la forma de las sanas palabras que oíste de mí, en la fe y el amor que es en Cristo Jesús. 2 Timoteo 1:7-13.

El estrés era demasiado grande y el carcelero intentó suicidarse violentamente. En lugar de quedar mal y ser torturado hasta la muerte, decidió quitarse la vida antes de que el gobierno pudiera procesarlo. A punto de atravesarse con su propia espada, Pablo le gritó: «No te mates, estamos todos aquí».

Me maravillo con esta siguiente parte de la historia.

“Entonces él, pidiendo luz, se precipitó adentro, y temblando, se postró a los pies de Pablo y de Silas; y sacándolos, les dijo: Señores, ¿qué debo hacer para ser salvo? (sozo: salvo o sanado)” Hechos 16:29-30.

¿Quiénes son los cristianos de esta historia y cuál es su estado mental en medio de todas sus pruebas? ¿Quién es el pagano de esta historia y cuál es su estado mental? ¿Somos paganos o cristianos en nuestra respuesta al estrés? ¿Qué se dio cuenta el carcelero que Pablo y Silas tenían que a él le faltaba y que anhelaba profundamente? ¿De qué pedía ser salvado o sanado? ¡Libertad del estrés y la preocupación del pecado, libertad del miedo a la muerte!

¿Alguna vez has tenido miedo a la muerte?

“Así que, por cuanto los hijos participaron de carne y sangre, él también participó de lo mismo, para destruir por medio de la muerte al que tenía el imperio de la muerte, esto es, al diablo, y librar a todos los que por el temor de la muerte estaban durante toda la vida sujetos a servidumbre.” Hebreos 2:14-15.

¿Cuál fue la solución de Pablo? ¿Antidepresivos? ¿Meses de psicoanálisis? ¿Ansiolíticos? ¿Un diagnóstico de fibromialgia, esclerosis múltiple o enfermedad de Crohn y frecuentes visitas al médico? ¿Ejercicios de respiración? ¿Meditación trascendental? ¿Terapia cognitivo-conductual?

Y le hablaron la palabra del Señor a él y a todos los que estaban en su casa. Y él los tomó en aquella misma hora de la noche, y les lavó las heridas; y se bautizó él y todos los suyos al instante. Y cuando los llevó a su casa, les puso la mesa y se regocijó, creyendo en Dios con toda su casa. Hechos 16:32-34.

¿Se alegra también el carcelero? ¡Sí! ¿Qué les enseñó Pablo?

“Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí.” Gálatas 2:20.
“Cada día muero.” 1 Corintios 15:31.

¿Por qué esto le funcionó a Pablo para lidiar con el estrés?

Quienes aceptan la palabra de Cristo y entregan su alma a su cuidado y su vida a su dirección, hallarán paz y tranquilidad. Nada del mundo puede entristecerlos cuando Jesús los alegra con su presencia. En la perfecta aquiescencia hay descanso perfecto. El Señor dice: «Tú guardarás en

completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera, porque en ti ha confiado » (Isaías 26:3). Nuestras vidas pueden parecer un enredo; pero al encomendarnos al sabio Obrero Maestro, él desarrollará el modelo de vida y carácter que será para su propia gloria. Y ese carácter que expresa la gloria —el carácter— de Cristo será recibido en el Paraíso de Dios. Una raza renovada caminará con él vestida de blanco, porque es digna. {El Deseado de Todas las Gentes, pág. 331}

¿Cómo nos enseña Jesús a lidiar con el estrés y el rechazo?

Bienaventurados seréis cuando los hombres os odien, y cuando os separen de sí, y os vituperen, y desechen vuestro nombre como malo, por causa del Hijo del Hombre. Regocijaos en aquel día y saltad de alegría, porque he aquí, vuestra recompensa es grande en los cielos; porque así hicieron sus padres con los profetas. Lucas 6:22-23.

¿Cómo afrontó Jesús el estrés personal y el rechazo?

Porque para esto fuisteis llamados; porque también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pisadas; el cual no hizo pecado, ni se halló engaño en su boca; quien cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía, no amenazaba, sino encomendaba la causa al que juzga con justicia. 1 Pedro 2:21-23.

Jesús sabía que todo lo que sucedía estaba bajo la supervisión de Dios.

Respondió Jesús: Ninguna autoridad tendrías contra mí, si no te fuese dada de arriba; por eso el que a ti me ha

entregado, mayor pecado tiene. Juan 19:11.

La presencia del Padre envolvía a Cristo, y nada le aconteció excepto lo que el amor infinito permitió para bendición del mundo. Aquí estaba su fuente de consuelo, y lo es para nosotros. Quien está imbuido del Espíritu de Cristo permanece en Cristo. El golpe que se le dirige recae sobre el Salvador, quien lo rodea con su presencia. Todo lo que le llega viene de Cristo. No necesita resistir el mal, porque Cristo es su defensa. Nada puede tocarlo sin el permiso de nuestro Señor, y 'todas las cosas' permitidas 'obran para bien de los que aman a Dios'. Romanos 8:28. {Pensamientos desde el Monte de la Bendición, pág. 71}

¿Por qué Pablo no sufrió trastorno de estrés postraumático (TEPT) después de todo este trauma?

¿Has oído hablar de "Poca Fe" en El Progreso del Peregrino? En la alegoría, tres matones lo asaltan. Y aunque escapa con vida y su experiencia religiosa, pasa el resto de sus días lamentando sus pérdidas e informando a todos de la tragedia de su vida. Debemos preguntarnos: ¿somos de poca fe?

Entonces, ¿cómo escapó Pablo del trastorno por estrés postraumático (TEPT)?

Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús. Así que, todos los que somos perfectos, sintamos esto mismo; y si en algo pensáis de otra manera, Dios también os lo revelará. Filipenses 3:13-15.

La obra de Cristo antes de él, Pablo dejó de lado las cosas que habían quedado atrás.

¿Hay algún otro consejo de Pablo sobre cómo practicar esto, “olvidando ciertamente lo que queda atrás”?

“Por tanto, dejando ya los rudimentos de la doctrina de Cristo, vamos adelante a la perfección; no echando otra vez el fundamento del arrepentimiento de obras muertas y de la fe en Dios,” Hebreos 6:1.

¿Y qué pasa con Jesús? ¿Qué nos aconseja sobre el pasado?

Y dijo a otro: Sígueme. Pero él respondió: Señor, permíteme primero ir a enterrar a mi padre. Jesús le dijo: Deja que los muertos entierren a sus muertos; pero tú ve y predica el reino de Dios. Otro también dijo: Señor, te seguiré; pero déjame ir primero a despedirme de los que están en mi casa. Y Jesús le dijo: Nadie que poniendo la mano en el arado mira hacia atrás es apto para el reino de Dios. Lucas 9:59-62.

El arado del evangelio, el servicio a los demás, es clave para el manejo del estrés. Isaías nos ayuda con este concepto.

Abandone el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase al Señor, el cual tendrá de él misericordia, y al Dios nuestro, el cual será amplio en perdonar. Porque mis pensamientos no son vuestros pensamientos, ni vuestros caminos mis caminos, dice el Señor. Isaías 55:7-8.

¿Puedo realmente “abandonar” mis pensamientos injustos?

“Pues aunque andamos en la carne, no militamos según la carne; (porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas), derribando

argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo;”

2 Corintios 10:3-5.

¿Tengo una guía que me pueda instruir sobre los mejores pensamientos que debo mantener en mi mente como arma contra el trastorno por estrés postraumático (TEPT)?

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Lo que habéis aprendido, recibido, oído y visto en mí, ponedlo en práctica; y el Dios de paz estará con vosotros. Filipenses 4:7-9.

Al paralítico de Betesda, Jesús le dijo que no pecara más, no fuera que le sobreviniera algo peor. ¿Cómo peca un paralítico? Creo que sus pensamientos necesitaban protección.

¿Cómo puedes evitar mirar atrás cuando te has comprometido con el arado del evangelio? Pablo tiene la respuesta:

¿O lo dice enteramente por nosotros? Por nosotros, sin duda, está escrito: que el que ara, con esperanza, are; y el que trilla, con esperanza, participe de su esperanza. 1 Corintios 9:10.

El Evangelio simplifica maravillosamente los problemas de la vida. Si se atiende a sus enseñanzas, se aclararán muchas perplejidades y nos salvarán de muchos errores. Nos enseña a valorar las cosas en su justo valor y a dedicar el máximo esfuerzo a las cosas de mayor valor: las que perduran. {El Ministerio de Curación, pág. 363}

¿El apóstol Pedro aborda esta cuestión?

“Por tanto, los que padecen según la voluntad de Dios, encomienden sus almas al fiel Creador, y hagan el bien.” 1 Pedro 4:19.

¡Lo creas o no, este remedio tiene un impacto casi universal!

“El placer de hacer el bien a los demás imparte un brillo a los sentimientos que irradia por los nervios, acelera la circulación de la sangre y produce salud mental y física.” {Testimonios para la Iglesia, tomo 4, pág. 56.2}

Al igual que Jesús:

“Quien cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía, no amenazaba, sino encomendaba la causa al que juzga con justicia;” 1 Pedro 2:23.

Debemos encomendar nuestros caminos a Jesús, el autor y consumidor de nuestra fe.

“Puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe, el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios.” Hebreos 12:2.

La mayor fuente de nuestro estrés proviene de nuestras expectativas y de las opiniones de otros que creemos que son importantes.

Hay muchos cuyos corazones se sienten abrumados por la carga de las preocupaciones porque buscan alcanzar las normas del mundo. Han elegido su servicio, aceptado sus perplejidades, adoptado sus costumbres. Así, su carácter se mancha y su vida se vuelve un fastidio. Para satisfacer la ambición y los deseos

mundanos, hieren la conciencia y se acarream una carga adicional de remordimiento. La preocupación continua agota las fuerzas vitales. Nuestro Señor desea que dejen de lado este yugo de esclavitud. Los invita a aceptar su yugo; dice: "Mi yugo es suave y mi carga ligera". Les pide que busquen primero el reino de Dios y su justicia, y su promesa es que todas las cosas necesarias para esta vida les serán añadidas. La preocupación es ciega y no puede discernir el futuro; pero Jesús ve el fin desde el principio. En cada dificultad, él tiene su camino preparado para brindar alivio. Nuestro Padre celestial tiene mil maneras de proveer para nosotros, de las cuales no sabemos nada. Aquellos que aceptan la única El principio de hacer del servicio y el honor de Dios la máxima prioridad hará que las perplejidades desaparezcan y que exista un camino claro ante sus pies.” {El Deseado de todas las gentes p. 330}

Pablo podía estar contento en Jesús, y esto le daba paz.

No lo digo por necesidad, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación. Sé vivir en la pobreza y sé vivir en la abundancia: en todo y por todas las cosas se me enseña tanto a estar saciado como a tener hambre, tanto a tener abundancia como a padecer necesidad. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece . Filipenses 4:11-13.

Pablo nos aconseja lo mismo:

“Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis ahora; porque él dijo: No te desampararé, ni te dejaré.” Hebreos 13:5.

La codicia destruirá tu paz.

Disputas perversas de hombres corruptos de mente y privados de la verdad, que toman la piedad como ganancia; apártate de ellos. Pero gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento. Porque nada trajimos a este mundo, y sin duda nada podremos llevarnos. Y teniendo sustento y abrigo, estemos contentos con ello. Pero los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo, y en muchas codicias necias y dañinas, que hunden a los hombres en destrucción y perdición. Porque raíz de todos los males es el amor al dinero, el cual codiciando algunos, se extraviaron de la fe y se atormentaron con muchos dolores. Pero tú, oh hombre de Dios, huye de estas cosas y sigue la justicia, la piedad, la fe, el amor, la paciencia y la mansedumbre. Pelea la buena batalla de la fe, echa mano de la vida eterna, a la cual también fuiste llamado, habiendo hecho la buena profesión delante de muchos testigos. 1 Timoteo 6:5-12.

¿Es tu salario el problema? Juan el Bautista enseñó a contentarse con los ingresos.

Los soldados también le preguntaron: «¿Y qué haremos?». Él les respondió: «No hagáis violencia a nadie, ni acuséis falsamente a nadie; contentaos con vuestro salario». Lucas 3:14.

Pablo había aprendido la bendición de la persecución, la angustia, las enfermedades y los reproches:

Y me dijo: «Bástate mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por eso, por amor a Cristo, me gozo en las debilidades, en los oprobios, en las necesidades, en las

persecuciones y en las angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte. Me he vuelto un necio al gloriarme; me habéis obligado a ello; pues debía ser alabado por vosotros; pues en nada soy inferior a los principales apóstoles, aunque nada soy». 2 Corintios 12:9-11.

¿Qué estamos invitados a hacer con todo nuestro estrés?

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera. Mateo 11:28-30.

“Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él “ Él tiene cuidado de vosotros.” 1 Pedro 5:7.

Entonces Jesús dijo a sus discípulos: «Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame. Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, la hallará». Mateo 16:24-25.

Llamado: ¿Quieres vivir en la paz perfecta de Jesús? ¿Te entregarás por completo a él, tomarás tu cruz y dejarás atrás el estrés, entregándolo todo a los pies de Jesús?

La enfermedad mental prevalece en todas partes. Nueve décimas partes de las enfermedades que padecen los hombres tienen su origen en ella. (Mente, Carácter y Personalidad, Volumen 1, pág. 59)