

LA ENFERMEDAD DE LA PREOCUPACIÓN

MAGINE QUE TENGO un coche deportivo nuevo. Es simplemente perfecto. Me encanta el color y el modelo. Y vino con todo tipo de extras electrónicos y artilugios. Es el coche más lujoso del mundo. Sin embargo, hay un problema: el freno bloquea constantemente una de las ruedas. Cada vez que acelero, doy vueltas en círculos.

Si bien esta no es una historia real, ilustra de qué manera la preocupación nos afecta como seres humanos. La preocupación frena una de nuestras ruedas. Podemos ser el «auto deportivo más elegante» del mundo, pero solo daremos vueltas en círculos si la preocupación nos consume.

Conozco a algunos individuos que, cuando se preocupan, tienen problemas para comer. Otros se encierran en sus oficinas u hogares. En su aislamiento, la preocupación los estrangula. Permítame confesarle que he pasado más de unas pocas noches sin dormir preocupándome por mi trabajo, mi esposa y mis hijos a lo largo de los años. Así que sé cómo la preocupación cobra su peaje en muchas áreas de la vida. Veamos algunos de sus efectos dañinos.

Intelecto

Resulta natural para nosotros dar toda la vida por garantizada, sin detenernos a apreciar la maravilla de la creación de Dios. Consideremos el cuerpo humano, por ejemplo. Este utiliza sus aproximadamente treinta y siete billones de células para servirnos de diversas maneras todos los días. En verdad hemos sido hechos «asombrosos y maravillosamente» (Salmos 139:14, LBLA). Hay tantas cosas que continuamente Dios está haciendo —y hará— por nosotros, que simplemente no las

apreciamos. Esta falta de aprecio con respecto a nuestro Creador y toda la sabiduría que Él le ha otorgado a la humanidad, su creación más elevada, crea una mentalidad de preocupación ansiosa en lugar de confianza en el Señor al enfrentar problemas de salud difíciles u otras situaciones en la vida que no sabemos cómo manejar.

Cuando nuestros procesos de pensamiento están llenos de preocupación, esto afecta nuestra forma de pensar. Luchamos para tener ideas creativas y enérgicas, lo que resulta en que produzcamos un trabajo descuidado e inexacto; terminamos enfocándonos más en la presión que crean los plazos que en la calidad de nuestro trabajo. Si la ansiedad y la preocupación nos dificultan comer o dormir, enfocar nuestras mentes se vuelve aún más difícil. La desorganización se establece, porque no podemos procesar la información de manera efectiva y decidir qué es lo importante. Distraídos, saltamos de una tarea a otra sin la sensación de haberla finalizado. Esto resulta en la indecisión, la cual conduce a la improductividad. Algunas personas reaccionan convirtiéndose en adictos al trabajo, motivadas por preocupaciones con respecto al trabajo o la seguridad financiera.

Cuando vivimos preocupados y temerosos, no consideramos la fidelidad de nuestro Dios para todos los que lo invocan en momentos de necesidad. Y no entendemos que Él es benevolentemente soberano, gobernando sobre todos: «El SEÑOR ha establecido su trono en el cielo; su reinado domina sobre todos» (Salmos 103:19). En nuestra falta de aprecio por Dios, no recibimos su amor infinito y la paz que nos ofrece gratuitamente.

Emociones

Hemos discutido cómo nuestra salud mental se ve directamente afectada por el miedo y la ansiedad descontrolados. Y cuando vivimos en constante preocupación, nuestras emociones parecen estar fuera de control y no respondemos normalmente a las situaciones cotidianas. Nuestras preocupaciones pueden convertirse en temores que nos causan inquietud y nos hacen sentir irritables y ser susceptibles a los ataques de pánico. En respuesta, podemos volvernos deprimidos, negativos, críticos, sentenciosos, dominantes y controladores. Podríamos ser capaces de manipular a los demás para que estén cerca de nosotros, pero no lo hacen voluntariamente, porque no resulta divertido estar con nosotros.

La preocupación y el miedo, así como todas las emociones

La enfermedad de la preocupación

negativas que surgen de estas enfermedades, pueden reprimir nuestra capacidad de llegar a los demás. Como resultado, podemos ser menos confiados y tener dificultades para construir amistades genuinas. Nos retraemos, nos relacionamos con cada vez menos personas, y finalmente nos aislamos. La ansiedad es la base de muchas enfermedades psiquiátricas y psicósomáticas.

Salud

La preocupación nos agota mental y emocionalmente y tiene efectos tangibles en nuestra salud física. Si no se controla, puede convertirse en una enfermedad progresiva que es capaz de arruinar nuestra vida e incluso matarnos. La hipertensión es un ejemplo de una afección potencialmente mortal causada a veces por la preocupación, al igual que un sistema inmunológico debilitado. Un sistema inmunológico debilitado nos hace vulnerables a todo, desde resfriados repetidos hasta enfermedades mucho más graves.

Charles Mayo, cofundador de la Clínica Mayo, señaló cómo la preocupación afecta a todo nuestro cuerpo, impactando a los sistemas corporales principales, como nuestro sistema circulatorio, nuestras glándulas y nuestro sistema nervioso, por nombrar solo algunos. Mayo dijo que nunca supo de nadie que muriera por exceso de trabajo, pero sí conoció a personas que murieron de preocupación.¹ Podemos preocuparnos hasta la muerte, pero nunca podemos preocuparnos por una vida más larga, saludable y feliz: una vida agradecida enfocada en Dios.

Gratitud

En contraste con una vida plagada de preocupación y miedo, cuando estamos llenos de un espíritu de gratitud, nos encontramos en paz con Dios y la vida. Cuando aprendemos a descansar en el amor de Dios y disfrutamos de su redención obrando en nuestras vidas, somos productivos en el trabajo, logrando mucho más debido a que podemos enfocarnos en la tarea en cuestión. Sabemos que somos amados y confiamos en que el cuidado amoroso de Dios está presente en cada situación de la vida que enfrentamos. En este estado de paz, comemos, descansamos y sanamos adecuadamente. Aprendemos a apreciar profundamente a quienes nos rodean y disfrutamos de relaciones armoniosas con nuestra familia y amigos. Somos capaces de amar y servir a los demás, perdonarlos, sentirnos agradecidos por ellos, animarlos y apreciarlos.

La vida de Earl Arnett Seamands (1891-1984), un misionero en el sur de la India, ilustra de forma maravillosa el poder de servir a los demás mientras vivía su vida llena de confianza y descanso en Dios. En 1919, renunció a una exitosa carrera como ingeniero y se mudó con su familia a la India para servir como misioneros allí. Vivir en un país en desarrollo durante la primera parte del siglo veinte resultó ser una tarea desalentadora.

El señor Seamands ganaba unos escasos cien dólares al mes y sufrió un tremendo choque cultural en la India. Él y su familia no solo carecían de cosas que no habían valorado lo suficiente, como un piano y un automóvil, sino que también se vieron obligados a vivir sin agua corriente ni tuberías interiores. Incapaz de realizar el difícil ajuste a este estilo de vida primitivo, la señora Seamands se quejó con fuerza e incesantemente. Tan negativa fue la atmósfera que creó en su hogar y para aquellos que la rodeaban, que sorprendentemente algunos de los colegas cristianos del Sr. Seamands incluso le sugirieron que haría bien en divorciarse de ella.

Sin embargo, la respuesta paciente de este hombre piadoso a tal sugerencia fue: «Puedo divorciarme de ella como usted propone, pero eso no sería lo que el Señor querría que hiciera. Me puedo separar de mi esposa y de sus quejas y seguir viviendo la vida que quiero, o puedo orar constantemente por ella y convertirme en un intercesor a su favor en lugar de ser su acusador».

Con esta actitud de humildad, el señor Seamands decidió interceder por su esposa y ayudarla en lugar de enfadarse por sus actitudes y destruir su matrimonio. Mientras continuaba orando por su esposa, ella comenzó a cambiar positivamente y a ser más tolerante con su estilo de vida desafiante. Cuando el señor Seamands se alineó con la voluntad de Dios y permitió que su amor por su esposa lo mantuviera intercediendo por ella, este hombre superó la actitud crítica de su mujer y las continuas disputas. Mientras le servía con amor, juntos triunfaron sobre todas las probabilidades para salvar su matrimonio y fortalecer su ministerio.²

El profundo aprecio del señor Seamands por Dios y el deseo de servirle con un espíritu de agradecimiento fue la prioridad enfocada que lo ayudó a apreciar a su esposa, a pesar de que ella se estaba comportando de una manera poco agradable. Su alineamiento con Dios le dio fuerzas para superar la situación negativa en su hogar,

vencer los desafíos de la vida durante una temporada difícil, y emerger como un siervo más fuerte de Dios.

¿MARTA O MARÍA?

En el Evangelio de Lucas encontramos a dos hermanas, Marta y Mary, que tienen actitudes diferentes cuando se trata de lidiar con la preocupación. Ellas ilustran la diferencia entre aquellos que se preocupan y aquellos que no. En esta historia encontramos a Jesús y sus discípulos deteniéndose en la casa de las hermanas para visitarlas y comer. Mientras Marta se apresuraba dando vueltas por la casa preparando todo para la comida, María se sentó a los pies de Jesús y lo escuchó hablar. Finalmente, Marta se sintió tan irritada por tener que hacer todo el trabajo por sí misma que se quejó con Jesús.

«Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sirviendo sola? ¡Dile que me ayude!» (Lucas 10:40).

Las palabras de Jesús probablemente la sorprendieron. «Marta, Marta [...] estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero solo una es necesaria. María ha escogido la mejor, y nadie se la quitará (vv. 41-42). El problema no era que Marta estuviera trabajando. El problema radicaba en su actitud. Marta no estaba agradecida de que el Señor hubiera venido a visitarla. Ella no apreciaba su presencia como lo hacía su hermana María. Marta estaba preocupada por la carga que creó su visita: preparar la comida, arreglar la casa, atender a los invitados. Jesús trató de mostrarle que ella necesitaba cambiar su enfoque. En lugar de darle prioridad a su trabajo, necesitaba darle prioridad a la presencia de Dios.

En contraste, Jesús alabó a María por su actitud. Ella sabía que lo más importante no era lo que hacía, sino que estaba agradecida por la presencia del Señor y alineada con Él. María lo estimó por quien era y deseaba sentarse a sus pies con humildad para escuchar las palabras del Maestro.

Lo mismo sucede con cada uno de nosotros. Jesús conoce las intenciones detrás de nuestro trabajo y nuestra preocupación. Sabe que lo que realmente necesitamos es cambiar nuestro enfoque: de la actividad ansiosa a la relación reverente. Necesitamos humillarnos en su presencia en lugar de tratar de «hacer cosas» orgullosamente por nuestra cuenta. Cuando le damos prioridad solo a las acciones y los resultados tangibles —tales como nuestras actividades relacionadas con el

trabajo— sin mantener una relación con nuestro Señor, estaremos llenos de ansiedades y temores.

Cuando estamos alineados con Jesús, nuestras preocupaciones se desvanecen. Llenos de gratitud por su presencia en nuestra vida, podemos ver cómo nos guía y nos bendice. Cuando estamos totalmente comprometidos con Él, nos envuelve la presencia de Dios a través de la persona de Jesucristo, quien nos ha prometido darnos paz y descanso:

Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.

—MATEO 11:28-30

¿Qué estilo de vida elegiría usted? ¿Prefiere seguir al Dios de paz o quedarse paralizado por la preocupación? Si bien la elección correcta puede ser obvia, no siempre resulta fácil. Considero que la preocupación comienza inocentemente, como una preocupación natural por nuestras necesidades básicas. ¿Tenemos suficiente dinero para pagar por la comida, la ropa y un refugio adecuado? ¿Nuestra salud es buena? ¿Nuestros amigos y familiares están sanos y felices? Es perfectamente natural tener estas preocupaciones. En realidad, es bueno que nos preocupemos, porque entonces pasamos a realizar la acción adecuada. Trabajamos para poder pagar la comida, la ropa y un lugar donde vivir. Vamos al médico cuando no nos sentimos bien. Tratamos de ser cariñosos y atentos con nuestra familia y amigos. Y apreciamos a Dios, expresando gratitud por todo lo que Él provee.

Satanás sabe que si nos dan a elegir, preferiríamos tener paz que agitación, así que usa nuestra propia voluntad humana débil y nuestros deseos para apartarnos de nuestra confianza en Dios y llevarnos a un estilo de vida lleno de preocupación. A medida que estamos menos enfocados en Dios y nos volvemos más egocéntricos, nuestras inquietudes naturales se convierten en preocupaciones. Dejamos de confiar en que Dios proveerá comida y ropa adecuadas. Creemos que tenemos que enfocarnos en satisfacer nuestras propias necesidades de la ropa adecuada, la casa adecuada, el automóvil adecuado, el trabajo adecuado, el cónyuge adecuado y el club de campo adecuado. Pensamos que tenemos que cuidarnos a nosotros mismos y nos preocupamos

La enfermedad de la preocupación

por las circunstancias y los acontecimientos que están fuera de nuestro control. Esto puede conducir a comportamientos egoístas. Una mente en esta condición se ve agobiada fácilmente por una preocupación y un miedo irrazonables, y no puede diferenciar entre las inquietudes legítimas y los problemas que solo existen en nuestra cabeza.

Ninguno de nosotros es inmune al egoísmo y la preocupación y al miedo que generan. Nos ha sucedido a todos en algún momento de nuestra vida. La preocupación puede mantenernos atrapados firmemente sin que lo sepamos. El profeta Isaías lo resumió cuando dijo:

Todos andábamos perdidos, como ovejas; cada uno seguía su propio camino, pero el SEÑOR hizo recaer sobre él la iniquidad de todos nosotros.

—ISAÍAS 53:6

Este versículo se ha convertido en una gran motivación para mí cuando lo visualizo de dos formas. Primero, me veo haciendo las cosas a mi manera, actuando según mis propios sueños, aspiraciones y deseos. Luego veo a Cristo en la cruz, llevando mis pecados. En la primera escena estoy disfrutando de mi placer pecaminoso y no me preocupo por Dios. En la otra escena, Cristo se preocupa por mí y paga el precio por mis pecados.

La primera escena me rompe el corazón incluso cuando me desafiaba. La segunda escena me proporciona una fuerza motivadora que proviene de la comprensión de que Dios me ama de un modo asombroso. Esta comprensión une tanto mi corazón a Él que quiero serle leal. Cuando descubro que estoy cayendo en una preocupación egoísta, acudo a este verso y visualizo el gran amor de Cristo por mí, y al hacerlo, comienzo a confiar nuevamente en Dios con fuerzas renovadas y a dejar a un lado mis caminos egoístas para buscar su voluntad. ¿Hará usted eso conmigo ahora? Oremos:

Señor, soy egoísta. He buscado mi propio camino y te he ignorado. Perdóname cuando trato de vivir según los estándares mundanos. Perdóname por pensar que no puedo depender de ti. Me comprometo de nuevo a buscar tu voluntad y no los caminos del mundo. Sé que soy tu hijo y que me cuidarás. Gracias por tus fuentes infinitas de amor, misericordia y gracia. Gracias por la fuerza que proviene de confiar en ti. Amén.

LA PRESCRIPCIÓN DE DIOS PARA EL MIEDO Y LA PREOCUPACIÓN

El siguiente cuadro ilustra a partir de las Escrituras la diferencia entre la mentalidad de preocupación y la mentalidad de paz y gratitud.

Preocupación	Gratitud
<p>No conocen la senda de la paz. —ROMANOS 3:17 (La preocupación destruye la paz.)</p>	<p>Al de carácter firme lo guardarás en perfecta paz, porque en ti confía. —ISAÍAS 26:3 (Disfrutamos de paz interior.)</p>
<p>¡Maldito el hombre que confía en el hombre! [...] Morará en la sequedad del desierto. —JEREMÍAS 17:5-6 (La preocupación nos seca espiritualmente.)</p>	<p>El Dios eterno es tu refugio; por siempre te sostiene entre sus brazos. —DEUTERONOMIO 33:27 (Sentimos la provisión de Dios.)</p>
<p>Pero las preocupaciones de esta vida, el engaño de las riquezas y muchos otros malos deseos entran hasta ahogar la palabra, de modo que esta no llega a dar fruto. —MARCOS 4:19 (La preocupación nos impide escuchar a Dios.)</p>	<p>Voy a escuchar lo que Dios el SEÑOR dice: él promete paz a su pueblo. —SALMOS 85:8 (Escuchamos a Dios.)</p>
<p>Si siguen mordién dose y devorándose, tengan cuidado, no sea que acaben por destruirse unos a otros. —GÁLATAS 5:15 (La preocupación produce relaciones malas.)</p>	<p>Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos. —COLOSENSES 3:15 (Tenemos relaciones pacíficas.)</p>
<p>La parte que cayó entre espinos son los que oyen, pero, con el correr del tiempo, los ahogan las preocupaciones [...] y no maduran. —LUCAS 8:14 (La preocupación nos hace improductivos en nuestro trabajo para el Señor y los demás.)</p>	<p>Confía en el SEÑOR de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas. —PROVERBIOS 3:5-6 (Somos productivos bajo la guía de Dios.)</p>

La enfermedad de la preocupación

<p>—Marta, Marta —le contestó Jesús—, estás inquieta y preocupada por muchas cosas.</p> <p>—LUCAS 10:41</p> <p>(Nos sentimos agotados en medio de nuestro trabajo.)</p>	<p>Confía en el SEÑOR [...] Deléitate en el SEÑOR [...] Guarda silencio ante el SEÑOR, y espera en él con paciencia.</p> <p>—SALMOS 37:3-5, 7</p> <p>(Tenemos paz en nuestro trabajo.)</p>
<p>No amen al mundo ni nada de lo que hay en él [...] El mundo se acaba con sus malos deseos, pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre.</p> <p>—1 JUAN 2:15, 17</p> <p>(Nos enfocamos en el mundo material.)</p>	<p>Aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando día tras día.</p> <p>—2 CORINTIOS 4:16</p> <p>(Estamos enfocados en la eternidad.)</p>
<p>Entonces Jacob, su padre, les dijo:</p> <p>—¡Ustedes me van a dejar sin hijos! José ya no está con nosotros, Simeón tampoco está aquí, ¡y ahora se quieren llevar a Benjamín! ¡Todo esto me perjudica!</p> <p>—GÉNESIS 42:36</p> <p>(No percibimos el propósito de Dios).</p>	<p>Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.</p> <p>—ROMANOS 8:28</p> <p>(Sabemos que Dios está en control.)</p>
<p>No tengo dónde refugiarme; por mí nadie se preocupa.</p> <p>—SALMOS 142:4</p> <p>(Nos sentimos solos y aislados. No experimentamos la presencia de Dios).</p>	<p>Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios.</p> <p>—ISAÍAS 41:10</p> <p>(Dios está con nosotros.)</p>

La preocupación no es un estado de vida permanente cuando permitimos que el Espíritu de Dios obre en nuestra vida. Jesús vino a darnos su paz. ¡Estas son buenas noticias para nosotros los pecadores! En los próximos capítulos consideraremos con más detalle las variadas formas que asume el egoísmo y las diferentes maneras en que produce preocupación. También veremos el plan de Dios para redimirnos del egoísmo y ayudarnos a rendirnos a su voluntad. Y entenderemos de qué modo meditar en las maravillas de la creación de Dios que nos rodea puede evocar un profundo aprecio y fortalecer nuestra confianza en Dios.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Qué le preocupa ahora? ¿Cómo está afectando eso su salud? ¿Cómo está afectando sus relaciones?

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué lo hace sentir en paz? ¿Cómo esa actitud afecta su salud y sus relaciones?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cómo puede usted profundizar su aprecio por Dios y su regalo lleno de gracia de la vida?

.....

.....

.....

.....

La enfermedad de la preocupación

4. Haga una lista que contenga algunas maneras de practicar la gratitud esta semana. Por ejemplo, agradecerle a alguien con quien se encuentre hoy: un vendedor, una recepcionista o un vecino. O escribirle una nota a una persona especial.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Cuáles son algunos obstáculos que le impiden pedirle a Dios su paz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿Qué versículo bíblico le habla a su corazón acerca de sus preocupaciones?

.....

.....

.....

.....

.....

.....