



El
poder de la
esperanza

Cómo derrotar la depresión,
la ansiedad, la culpa y el estrés

Julián Melgosa ▶◀ Michelson Borges

El
poder de la
esperanza

Cómo derrotar la depresión,
la ansiedad, la culpa y el estrés

Julián Melgosa ▶◀ Michelson Borges



IADPA

EL PODER DE LA ESPERANZA

Título de la obra original en inglés: *The Power of Hope*

Copyright © 2017 by Review and Herald® Publishing Association.

All rights reserved. Spanish language edition published with permission of the copyright owner.



IADPA

Inter-American Division Publishing Association*

2905 NW 87 Ave. Doral, Florida 33172 EE. UU.

tel. 305 599 0037 - fax 305 592 8999

Presidente **Pablo Perla**

Vicepresidente Editorial **Francesc X. Gelabert**

Vicepresidente de Producción **Daniel Medina**

Vicepresidenta de Atención al Cliente **Ana L. Rodríguez**

Vicepresidente de Finanzas **Saúl Ortiz**

Dirección editorial

J. Vladimir Polanco

Traducción

Juan Fernando Sánchez

Diseño y diagramación

Daniel Medina Goff

Diseño de la portada

Elías Peiró Arantegue

Copyright © 2017 de la edición en español

Inter-American Division Publishing Association*

ISBN: 978-1-61161-827-3

Impresión y encuadernación

Nanjing Amity Printing Co., Ltd.

Impreso en China / *Printed in China*

1ª edición: agosto 2017

Procedencia de las imágenes: @istockphoto

Está prohibida y penada, por las leyes internacionales de protección de la propiedad intelectual, la traducción y la reproducción o transmisión, total o parcial, de esta obra (texto, imágenes, diseño y diagramación); ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, en audio o por cualquier otro medio, sin el permiso previo y por escrito de los editores.

En esta obra las citas bíblicas han sido tomadas, por defecto, de la versión Dios Habla Hoy hispanoamericana: **DHH** © Sociedades Bíblicas Unidas. También se han usado la Reina-Valera, revisión de 1995: **RV95** © SBU, la Nueva Versión Internacional: **NVI** © Bíblica, la versión de J. Straubinger: **Str** © Club de Lectores y la Biblia de las Américas: **BA** © The Lockman Foundation.

Contenido

	PÁGINA
1. La salud está en tu mente	7
2. La ansiedad, exceso de futuro	17
3. La depresión, exceso de pasado	29
4. El estrés, exceso de presente	47
5. Los traumas psíquicos	61
6. Esclavo de las adicciones	73
7. El sentimiento de culpa	87
8. Un monstruo dentro de nosotros	93
9. Consejos del Creador	101
10. El poder de la esperanza	117

1

La salud está en tu mente

Después de una tensa jornada laboral, con muchos asuntos que resolver, numerosos correos electrónicos y llamadas telefónicas que contestar, Pablo necesitaba llegar a casa, comer algo, relajarse en el sofá y dedicarse a ver lo que fuera en la televisión. Sin embargo, por causa de la densidad del tráfico, los minutos habituales en el automóvil se convirtieron en horas. Ya había anochecido cuando llegó a casa. Al entrar, se quitó los zapatos de inmediato, arrojó su cartera en un rincón, saludó rápidamente a su esposa, y echó un vistazo a sus dos hijos, que jugaban sobre la alfombra. Después de una ducha tibia, se puso ropa cómoda y se sentó a la mesa para cenar.

—¿Hay algo de comer?— preguntó secamente.

—Tu madre ha llamado hace un rato. Se quejaba de que llevas meses sin visitarla.

—Bien sabe que no dispongo de tiempo para eso. Tengo más cosas que hacer que ir a verla. Facturas que pagar. Problemas que resolver. Y la nueva directora que no me deja en paz... Qué mujer más insufrible, ¡me está volviendo loco!

—Solo hablas de eso últimamente: problemas, facturas y tu directora. ¿Te has dado cuenta siquiera de que tus hijos están en el salón? Marcos se ha pasado toda la tarde preguntando a qué hora llegabas.

—¿Ya estamos otra vez como casi todos los días? ¡Quejas y más quejas! Me amargan en el trabajo y tú me amargas en casa... ¿Crees que es fácil mantener a una familia solo con mi sueldo?

Estas últimas palabras golpearon a Silvia donde más le dolía. No era justo. Ella había dejado su trabajo por razones de salud, y él lo sabía. Aunque era una bendición pasar más tiempo con los niños, escuchar los comentarios sarcásticos de su marido se estaba haciendo insoportable.

—Nuestros hijos están creciendo y apenas conocen a su padre. Por no hablar del estado de nuestro matrimonio...

—¿No puedes darme algo de tiempo? Estoy cansado, me duele la cabeza y no tengo paciencia para mantener esta conversación ahora.

En ese momento, la hija de seis años de Pablo le entregó un sobre.

—¡Ahora no, cariño! ¿No ves que tu madre y yo estamos hablando?— le dijo Pablo con brusquedad.

Se metió sin mirarlo el papel en el bolsillo, ignorando a la pequeña, quien se marchó calladamente con los ojos llenos de lágrimas.

—¿Cómo eres tan estúpido? ¿No te das cuenta de lo que estás haciendo con tu familia?

—¡Basta! Me voy al dormitorio, ya no tengo apetito.

Pablo sentía que estaba perdiendo el control de su mundo. El mismo hombre que antes se mostraba seguro de sí mismo ya no era capaz de gestionar su propia vida. Los pensamientos negativos se estaban adueñando de su mente. Tenía el cerebro agitado y los malos recuerdos lo empeoraban todo cada vez más. Se encontraba más fatigado de la cuenta por falta de ejercicio

físico. Su agobiante directora le pedía informes constantemente. Todo lo que quería era dormir y descansar, quizá para no despertarse más.

Cuando se dio la vuelta, notó algo en su bolsillo. Sacó el sobre arrugado, lo abrió y encontró una nota garabateada con un lápiz de color. Sintió un dolor en la boca del estómago cuando leyó aquellas palabras: «Papá, te amo».

Agujero negro

¿Te has sentido alguna vez como Pablo, abrumado por las tareas e incapaz de enfrentar tantos problemas al mismo tiempo? ¿Has querido alguna vez tirar la toalla y salir corriendo a algún lugar desierto? Quizá tienes suerte y tus días transcurren serenamente, sin contratiempos. Justo ahora, millones de personas sufren los efectos de la ansiedad, el estrés y la depresión. Estos problemas se han vuelto cada vez más comunes en nuestros días.

Hace cierto tiempo, Stephen Hawking, el famoso físico británico, efectuó unas declaraciones que circularon profusamente por los medios de comunicación. El asunto no tenía que ver con extraordinarias teorías sobre universos diferentes. Hawking, que lleva décadas confinado a una silla de ruedas por causa de una enfermedad neurológica degenerativa, ofreció consejo a quienes padecían depresión. Dijo: «El mensaje de esta conferencia es que los agujeros negros no son tan negros como los pintan. No son las prisiones eternas que se creía que eran. Las cosas pueden salir de un agujero negro y aparecer en otro universo. Por eso, si sientes que estás en un agujero negro, no te rindas: hay salida».

Quizá las estimulantes palabras de Hawking no puedan tranquilizar a alguien como Pablo, que vivía en un «agujero negro» de depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. ¿Existe *realmente* una salida para esto? ¿Hay esperanza? ¿Puede una persona salir de los agujeros negros en los que ha estado encerrado?

El poder del pensamiento

El dicho popular «Querer es poder» contiene mucha verdad. Todo atleta sabe que batir un récord no es simplemente el resultado de la preparación física sino que viene también de cultivar los pensamientos correctos en la mente. Las cosas que hacemos, las emociones que sentimos e incluso las enfermedades que sufrimos tienen igualmente su origen en nuestra cabeza.

El *entorno* (personas, lugares y circunstancias), la *personalidad* (optimista o pesimista, suspicaz o confiada, locuaz o callada) y los *recuerdos y experiencias* son trampolines que impulsan nuestros pensamientos. Cada persona puede controlarlos y dirigir su voluntad. A excepción de las reacciones instintivas o de los actos repetidos en nuestros hábitos, lo que hacemos tiene su origen en nuestra forma de pensar. Veamos tres casos.

- Antes de reunirse con un agente inmobiliario, Mauricio no había pensado en adquirir un inmueble. Sin embargo, la atmósfera de cortesía, las hermosas fotografías de los hogares disponibles y el plan de pago en cómodos plazos le animaron a considerar la posibilidad de compra. Fue a casa y le dio vueltas al asunto. Se imaginó mudándose a una vivienda más amplia y segura, con escuela para los niños en las proximidades y de fácil acceso al transporte público. Dos días después, el contrato estaba firmado.
- Eloísa salió a comer con dos antiguas amigas de la universidad. Lo pasaron muy bien recordando situaciones divertidas y hablando de sus circunstancias presentes. De vuelta a

casa, Eloísa comparó su vida con la de sus amigas. Consideró todos los detalles, evocó el pasado y llegó a la conclusión de que no era tan feliz como ellas. De inmediato, se sintió invadida por la depresión mientras pensaba en su propia vida. Su tristeza se prolongó varios días.

- Victoria mantenía buenas relaciones con casi todo el mundo. Meses atrás, había discutido agriamente con su hermano y desde entonces no se hablaban. No quiso hacer las paces con él porque le habían dolido sus insultos. Cuando recordaba aquel enfrentamiento, se trastornaba y revolvía por dentro.

En las tres historias hay una clara relación entre el pensamiento, la conducta y el estado de ánimo. ¿Qué habría ocurrido si Mauricio, Eloísa y Victoria hubieran modificado el curso de sus procesos mentales? Probablemente la reacción de cada uno de ellos habría sido muy diferente.

En cualquier caso, todos disponemos de la capacidad de controlar nuestros pensamientos. Y en consecuencia, con mayor o menor dificultad, podemos alimentarlos, encauzarlos, explayarnos en ellos, o rechazarlos. Muchas personas saben qué hacer cuando sienten alguna dolencia física (un resfriado, dolor de cabeza, o dolor de estómago). Sin embargo, pocas saben cómo actuar cuando se sienten ansiosas, preocupadas, nerviosas, trastornadas o impacientes. Se trata de estados tóxicos de la mente que se deben abordar.

¿Cómo puedes identificar los pensamientos negativos? ¿Cómo puedes saber si te llevarán hacia una conducta indeseable o hacia un estado de ánimo negativo? Para evitar ese tipo de pensamientos, debes adoptar un estilo de vida que esté guiado por principios y valores morales, tales como la honradez, la responsabilidad, la justicia, el respeto a los demás, la integridad y la sinceridad. La idea principal es cultivar buenos valores y un estilo de vida basado en principios que se desarrolle gradualmente. Quienes así se

conduzcan acaban, de manera natural y espontánea, desarrollando pensamientos optimistas y edificantes, con los correspondientes resultados beneficiosos.

En *Mind and Body Health Handbook* [Manual de salud mental y física], los investigadores David Sobel y Robert Ornstein muestran evidencias de las ventajas del pensamiento optimista y de la sensación de control para algunas áreas de la salud:

- *Sistema inmunológico.* La saliva humana contiene sustancias químicas que nos protegen de las infecciones. Los niveles de protección de estas sustancias son más eficaces en los días en que nos sentimos felices y satisfechos que cuando estamos tristes.
- *Cáncer.* Se enseñó a un grupo de pacientes de cáncer a pensar de manera positiva y estimulante y a relajarse. El estudio mostró que los anticuerpos de estos pacientes se volvieron mucho más activos que los de los pacientes que no habían recibido estas instrucciones.
- *Longevidad.* A un grupo de ancianos que residían en centros geriátricos asistidos se les dio libertad para tomar pequeñas decisiones (el tipo de cena, la elección de la película una vez a la semana, etc.). Una vez aplicada esta medida, evidenciaron encontrarse más felices y satisfechos. Después de año y medio, el índice de mortalidad de este grupo descendió en un 50% respecto a los ancianos a quienes no se les había dado la opción de tomar similares decisiones.
- *Postoperatorio.* En función de datos sobre la personalidad, se dividió en dos categorías a los pacientes sometidos a cirugía cardíaca: optimistas y pesimistas. Los optimistas se recuperaron más rápidamente, sufrieron menos complicaciones y volvieron a sus actividades normales antes que los pesimistas.

- *Salud general.* Se pidió a los participantes en una investigación que preparasen una lista de sucesos positivos y negativos que podrían tener que afrontar en el futuro próximo. Dos años más tarde se examinó el estado de salud de todos los participantes. Frente a quienes albergaban un punto de vista más negativo, los que se habían mostrado más confiados respecto al futuro tenían menos síntomas de enfermedad.

Para pensar con optimismo se requiere rechazar los pensamientos negativos y sustituirlos por alternativas positivas. A menudo, antes de saber esto, nuestro amigo Pablo se pasaba el tiempo acordándose de sus problemas en el trabajo, su irritante directora, las quejas de su esposa y así sucesivamente. Los pensamientos pesimistas normalmente aparecen de manera automática, sorprendiendo al individuo, y sin que tengan lógica alguna. En consecuencia, es importante identificarlos y cambiar este patrón mental. El modo optimista de pensar ha de ser un hábito mental constante. Debería cubrir todos los aspectos de la vida. Estas son las áreas que deben considerarse:

- *Pensamiento positivo sobre uno mismo.* No formes tu autoconcepto comparándote con los personajes de la televisión o del cine, ni con figuras de la vida pública. Ellos presentan una imagen poco realista. Reconoce tus limitaciones y haz algo para mejorar. No olvides, en especial, poner énfasis en tus valores y capacidades. Rechaza los pensamientos auto-destructivos. Recuerda las palabras de Jesús en Lucas 21: 15: «Yo les daré palabras tan llenas de sabiduría que ninguno de sus enemigos podrá resistirlos ni contradecirlos en nada».
- *Pensamientos positivos acerca del pasado.* El pasado no se puede cambiar. Debemos aceptar incluso los hechos desagradables que tuvieron lugar. No culpes al pasado por las dificultades del presente. Eso es completamente inútil. No tiene sentido preocuparse por aquello. Considera la felicidad y

los éxitos del ayer, recuérdalos y disfrútalos, y tu actitud se tornará más positiva. Lee el consejo de Pablo en Filipenses 3: 13-14: «Lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante, para llegar a la meta y ganar el premio celestial que Dios nos llama a recibir por medio de Cristo Jesús».

- *Pensamientos positivos acerca del porvenir.* El futuro se puede moldear, de modo que tu actitud presente afecta a tus éxitos del mañana. Pensar con fiabilidad y albergar esperanzas incrementará tu probabilidad de un futuro más feliz. Y si hay algo negativo que pudiera ocurrir, trata de prevenirlo con tiempo a fin de que la angustia no te abrume. Dios promete en Jeremías 29: 11: «Yo sé los planes que tengo para ustedes, planes para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanza».
- *Pensamientos positivos en relación con el entorno y la gente.* Ponte las «gafas de la tolerancia» para observar los alrededores. Aunque no todo es perfecto, encontrarás cosas bellas y gratas experiencias. No juzgues a las personas; antes bien, respétalas y valora lo bueno que hacen. Trata de comprender sus problemas y ayúdalas. De este modo, tu actitud te reportará satisfacciones. Lee Filipenses 2: 3: «No hagan nada por rivalidad o por orgullo, sino con humildad, y que cada uno considere a los demás como mejores que él mismo». Y también 1 Tesalonicenses 5: 11: «Por eso, anímense y fortalézcanse unos a otros, tal como ya lo están haciendo».

A veces la gente se deja controlar por ideas ilógicas, que causan desdicha y problemas. Veamos algunos ejemplos:

- «Estamos rodeados de constantes peligros y riesgos, y es natural que nos preocupemos y tengamos miedo».
- «Las personas necesitadas e infelices no pueden hacer nada para mejorar su situación».

- «Para ser feliz y vivir en paz conmigo mismo, necesito sentir la aprobación y el amor de todos los que me conocen».
- «Siempre hay una solución perfecta para cada problema, y si esta solución no se alcanza, las consecuencias serán devastadoras».

Estas afirmaciones son engañosas. Aceptarlas puede provocar dolor psíquico e infelicidad. Debes hacer un esfuerzo por identificar y analizar tus pensamientos erróneos. Piensa cuidadosamente de modo que puedas rechazarlos y dar paso a mejores alternativas.

Controla tus tendencias mentales

Debido a la escasa calidad de vida de nuestro amigo Pablo, sus pensamientos y sentimientos eran cada vez más negativos. Aunque sus problemas físicos y emocionales derivaban de una serie de factores, buena parte de la atmósfera desagradable que le rodeaba tenía que ver con su diálogo interior. Si sus relaciones exteriores no iban bien, su relación consigo mismo marchaba aún peor.

Con frecuencia las personas tienen una tendencia general hacia pensamientos positivos o bien negativos. Para la mayoría, esta tendencia depende de su estilo de diálogo interior, que se desarrolla de manera continua y automática. Reconocer el tipo de diálogo que mantenemos con nosotros mismos resulta imprescindible para poder abandonar malos pensamientos habituales y buscar opciones positivas que puedan cambiar esta dinámica. Examinemos los pensamientos de Pablo y exploremos las posibles alternativas:

Autodiálogo negativo: «Todo esto es horrible». «No puedo resolver nada». «Mi vida carece de valor». «Estoy perdiendo a mi familia».

Alternativa: «Las cosas van mal, pero podrían ir peor». «Quizá, con algún esfuerzo y paciencia, pueda resolver un problema cada vez». «No todo es perfecto, pero hay aspectos positivos en mi vida». «Dedicando algo más de tiempo de calidad a mi familia, puedo mejorar nuestras relaciones».

Las personas pesimistas tienden a creer que la alegría y la felicidad llegan por casualidad, o dependiendo de las circunstancias. Sin embargo, la mayoría de las veces la alegría y la felicidad son elecciones personales. Ser feliz es una opción. Algunas personas prefieren ser desdichadas, pero todo el mundo puede optar por ser optimista y disfrutar de una vida razonablemente feliz. Sencillas decisiones, si se toman con determinación, pueden proporcionar mucho entusiasmo y prevenir el desánimo. He aquí ejemplos de frases que puedes decirte: «He decidido que voy a ser feliz». «Hoy estaré contento y no permitiré que el abatimiento se adueñe de mí». «Incluso si mi directora intenta arruinarme el día, no me dejaré trastornar».

Ser feliz y disfrutar de una vida llena de dicha y optimismo es un objetivo deseable. Esto puede lograrse por iniciativa propia.

El pensamiento optimista es una opción excelente para conservar nuestra salud mental y alcanzar nuestras metas. Sin embargo, no podemos creer que todo se resuelve solo mediante el pensamiento. El optimismo, aunque útil, se revela insuficiente en ciertas circunstancias: la muerte de un ser amado, un desastre natural o un grave diagnóstico médico. En la práctica es imposible tener ideas optimistas cuando estamos muy amargados o nos encontramos en una situación crítica. El pensamiento positivo incluso puede resultar engañoso y en algunos casos hacernos perder de vista algunas tristes realidades.

2

La ansiedad, exceso de futuro

Algunos dicen que la ansiedad es un exceso de futuro, la depresión un exceso de pasado y el estrés un exceso de presente. Ahora imaginemos a alguien que tenga todo eso en exceso. Laura era esa persona.

Siendo una niña de cinco años, su padre abandonó a su familia para ir tras otra mujer mucho más joven que su esposa. La madre de Laura tuvo que trabajar mucho para mantener el hogar. La pequeña pasaba gran parte del tiempo en una guardería mientras mamá se agotaba en sus dos empleos.

Laura frecuentemente oía a su madre quejarse de su escasez de dinero, así que empezó a temer al futuro. Tenía miedo de que su madre se marchara igual que había hecho su padre. Le aterraba perder su casa, su habitación, su vida. Era incapaz de relajarse. Constantemente sentía que estaba a punto de ocurrir un desastre. Dicho en pocas palabras, era incapaz de controlar sus pautas de pensamiento negativo.

Dos años a un ritmo abrumador se cobraron un alto precio en la madre de Laura: contrajo una grave enfermedad y falleció pocos meses más tarde. Nuevamente, Laura se encontró abandonada y su inseguridad alcanzó niveles alarmantes.

Adoptada por una tía abuela, la niña se crió sin el calor del amor de su madre ni la protección de su padre. Tenía miedo de todo, en especial del futuro.

La persona ansiosa sufre inquietud y angustia abrumadoras, lo que dificulta en gran medida que pueda hacer una vida normal. Las preocupaciones más frecuentes son las relaciones interpersonales, el trabajo, la situación económica, la salud y el futuro en general. A menudo experimenta una ansiedad generalizada sin razón alguna.

La ansiedad y la depresión son los problemas más comunes de salud mental. En los grandes centros urbanos, una de cada tres personas padece ansiedad.¹ Por desgracia, las actuales condiciones de vida de la gente favorecen estos males y producen una gran dosis de sufrimiento a las personas afligidas y a sus familias.

Cómo prevenir y superar la ansiedad

Con frecuencia, los síntomas de la ansiedad no afloran hasta que una situación de estrés produce una crisis. Algunas medidas preventivas fácilmente aplicables pueden evitar el surgimiento de la ansiedad así como servir para calmar los síntomas cuando aparecen:

- *Habla acerca de tus problemas.* Trata de trabar una estrecha amistad con personas con las que puedas compartir tus experiencias. Quienes viven siempre aislados corren mayor riesgo de desarrollar ansiedad. Si este es tu caso, mantén una buena relación con un familiar o un amigo que pueda suplir tu necesidad de compañía.
- *Relájate.* La tensión acompaña todas las formas de ansiedad y es esencial saber cómo relajarse de manera habitual y sistemática.
- *Utiliza la respiración para evitar la tensión.* Es sorprendente cómo unas simples pausas con ejercicios de respiración profunda (desde el abdomen al tórax) pueden proveer calma en una situación de ansiedad o angustia, evitando así complicaciones.
- *Come adecuadamente.* Las investigaciones muestran que evitar la hipoglucemia (bajo contenido de azúcar en sangre) y tomar un desayuno que incluya proteínas ayuda a mantener el

equilibrio bioquímico del organismo y prevenir pensamientos que generan preocupación. Así pues, come alimentos sanos y empieza el día con un buen desayuno.

- *Busca grupos de apoyo.* Los forman personas con problemas similares. En muchas ciudades existen grupos de terapia organizados. En este ámbito aprenderás mucho de la experiencia de otros, los cuales también pueden comprender tus dificultades.

La investigación clínica nos lleva a la conclusión de que las técnicas más exitosas en el tratamiento de la ansiedad se basan en la psicología cognitivo-conductista.² Vamos a mencionar brevemente algunas de ellas:

- *Control del pensamiento.* Se ha demostrado que es una técnica eficaz, sobre todo en asuntos que nos producen ansiedad. Si, por ejemplo, la razón de la misma es el temor de haber contraído una enfermedad mortal, procura identificar los pensamientos relacionados con este temor (tal vez la enfermedad de un familiar), o cualquier idea que provoque una cadena de preocupaciones que generan ansiedad. Al primer signo de que se aproxima este pensamiento, di: «¡No!», y concéntrate en otra cosa o comienza una actividad que te ayude a desviar la atención.
- *Desensibilización sistemática.* Este enfoque consiste en el aprendizaje de técnicas de relajación que ayuden a identificar y afrontar la fuente de la ansiedad. Las probabilidades de éxito son elevadas, y el procedimiento es rápido. No obstante, requiere la participación de un psicólogo.

Estas técnicas pueden ser eficaces pero superficiales. Muchas veces, los problemas relativos a la ansiedad tienen raíces profundas, como en el caso de Laura y su infancia. En tales circunstancias es necesario enfrentar la causa y no solamente los síntomas.

Tipos de ansiedad y sus síntomas

En primer lugar, se da el *trastorno de ansiedad generalizada*. Se caracteriza por presentar tres o más de los síntomas siguientes en la mayoría de los días de los últimos seis meses:

- Sentimientos de malestar o nerviosismo

- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Problemas de sueño

Otro tipo es la *ansiedad con ataque de pánico*. Puede incluir cuatro o más de los siguientes síntomas en ella. Es posible que surjan abruptamente y alcancen su apogeo en diez minutos.

- Palpitaciones cardíacas o latido acelerado
- Sudor
- Falta de aliento
- Temblores o espasmos
- Escalofríos o sofocos
- Sensación de asfixia
- Sentimientos de pánico
- Dolor o molestias torácicas
- Náuseas o malestar abdominal
- Mareo
- Sequedad bucal
- Temor a perder el control o a enloquecer
- Miedo a morir
- Hormigueo

Causas profundas de la ansiedad

La experiencia nos enseña que la inseguridad personal y el sentimiento de fracaso son causas profundas de ansiedad. Como veremos, Laura se propuso tener éxito en todo lo que hacía para evitar sentirse insegura y fracasada. Es también común albergar sentimiento de culpa, como si la persona fuera responsable de esos sentimientos. Esto muestra la importancia de perdonarnos tanto a nosotros mismos como a los demás.

La inseguridad personal y el sentimiento de fracaso están relacionados con la baja autoestima. Respecto a quien sufre sentimientos de culpa, es importante examinar el pasado y tratar de obtener perdón. Cuando reanudemos la historia de Laura, hemos de notar

que el Espíritu Santo estaba trabajando en su mente (ver Filipenses 4: 6-7) con el propósito de guiarla para que pidiera perdón a quienes había maltratado en el trabajo y para que perdonase a su padre por abandonarla en su niñez.

La persona que acepta a Dios como la fuente del perdón recibe enormes beneficios a través de la oración. Esta es una experiencia de reconciliación que ofrece un nuevo comienzo.

El punto de inflexión

La huerfanita Laura creció. Mientras cursó estudios secundarios, su vida dio un vuelco radical. Su tía abuela, que la había criado, no creía en Dios y había enseñado a su sobrina que el universo y la vida simplemente *aparecieron* hacía miles de millones de años. Para Laura, los seres humanos eran el resultado de un accidente cósmico, y veía la existencia como una serie de factores que fueron fruto del puro azar. Por supuesto estas ideas forjaron su opinión de que la vida carecía de sentido.

En su adolescencia, Laura disfrutaba caminando por la playa próxima a su casa. A menudo se paseaba hasta la puesta del sol y luego se echaba en la arena para observar cómo aparecían las estrellas en el cielo. Era una muchacha inteligente y sabía algo de astronomía y cosmología. No ignoraba el hecho de que la existencia del universo dependía de leyes delicadamente ajustadas y parámetros muy precisos. Sin ellos, toda la realidad que la rodeaba se desintegraría. Observar el cielo estrellado condujo su mente a la extraña conclusión de que si hay un mecanismo, como el de un reloj, tiene que haber un relojero. Pero si el relojero no existe, si no hay nada ni nadie que lo crease y gestionase todo, ¿qué sentido tendría la vida de Laura? ¿Qué esperanza habría para el universo mismo?

Conforme a su enfoque naturalista, Laura estaba convencida de que no hay vida futura. Sabía que era posible que la tierra quedara destruida por una tormenta solar o que la especie humana se eliminase a sí misma en una guerra mundial. El universo podría colapsar, derrumbarse sobre sí mismo, o expandirse indefinidamente, consumir toda la energía y acabar siendo incapaz

de mantener cualquier tipo de organismo viviente. ¿Era la vida una ilusión? La mayoría de la gente rehúye pensar acerca de esto, especialmente porque no quiere que su vida esté basada en una ilusión. Sin embargo, terminan haciendo exactamente lo que quieren evitar: viven de ilusiones derivadas de placeres momentáneos y éxitos pasajeros, o de los sueños artificiales inventados por la industria cinematográfica, los juegos electrónicos u otras formas de entretenimiento. Algunos sienten que es mejor ignorar la dura y fría realidad mientras viven conscientemente una realidad ilusoria.

Laura decidió que lucharía para tener éxito e independencia. El abandono y la muerte no la afectarían, pues no viviría para nadie más. Sería una buena profesional. Se ganaría su dinero. Y después... bueno, después le llegaría el fin. Punto.

Progresó económica y académicamente, como había planeado. Una vez terminado su grado universitario, realizó con éxito un máster, consiguió un magnífico trabajo, ascendió en la escala de la empresa y alcanzó una posición muy codiciada. Pese a ello, su ansiedad no desaparecía. Allí, en el fondo de su mente, todavía latía el clamor por una vida con sentido. Sin darse cuenta, Laura acabó transfiriendo toda su ansiedad, su estrés y frustraciones a sus subordinados. Era extremadamente exigente y, a veces, incluso injusta.

El momento decisivo en la vida de Laura tuvo lugar cuando se encontró con una compañera de trabajo que parecía diferente de sus demás colaboradores. Era una persona tranquila, feliz, confiada, que siempre tenía una palabra de aliento que ofrecer. Laura estaba intrigada acerca de la fuente de esperanza que parecía brotar de esa joven. Providencialmente, se hicieron amigas. Cuando hablaban, Laura comprendió que el cristianismo es una religión coherente y que la Biblia es un libro fiable, cuyos antecedentes históricos se encuentran confirmados por docenas y docenas de hallazgos arqueológicos. Descubrió que la creencia según la cual Dios creó el universo y la vida no es un cuento de hadas. Existen argumentos

filosóficos y científicos coherentes que cuestionan el punto de vista naturalista y ateo que ella venía manteniendo hasta ese momento.

Halló numerosos textos bíblicos que garantizan que Dios existe y sostiene la vida de todas sus criaturas. Fue un descubrimiento muy especial para Laura saber que ella no era parte de un accidente cósmico ni existía por azar. ¡No! Era fruto de un plan. Por fin su vida tenía un propósito. Estaba averiguando de dónde venía, por qué existía y adónde iba.

Pero otro descubrimiento fue incluso más liberador para la joven Laura. Leyendo varios libros, supo que célebres personalidades como Sigmund Freud y C. S. Lewis habían tenido problemas con sus padres en la infancia y esta relación negativa acabó contaminando sus puntos de vista acerca de Dios. El resultado es que ambos se hicieron ateos. Sin embargo, más adelante Lewis experimentó una conversión que le produjo una revolución interior, un cambio en su corazón, pensamientos y sentimientos. Lewis superó el pasado y perdonó a su padre. Freud, como es sabido, nunca tuvo una experiencia de este tipo. Siguió siendo ateo, aunque la idea de Dios siempre le preocupó.

Laura se vio reflejada en estos dos individuos y en muchas otras personas que atribuyen a Dios las cualidades y defectos que veían en su propio padre. Para Laura, Dios la había abandonado, así como lo hizo su progenitor. Sin embargo, esta percepción no se correspondía con la realidad. El único que la había abandonado era su padre de carne y hueso. Su Padre celestial siempre había estado a su lado.

Esta es una realidad que también se aplica a ti. No importa cuánto mal te puedan haber hecho durante tu infancia, si sufriste maltrato por parte de alguien cercano a ti o si padeciste alguna grave agresión. ¡Dios no es esa persona! Él es un Padre amante. Solo quiere lo mejor para ti por toda la eternidad.

Laura finalmente descubrió que Dios existe, que la amaba y que estaba junto a ella. Saber esto eliminó toda su carga de ansiedad acumulada. Aún tendría que aprender muchas otras cosas importantes que depurarían su enfoque y la pondrían en la

senda de la recuperación. En cualquier caso, en ese momento el Espíritu Santo de Dios estaba plantando una semilla en su corazón. Dos ideas no se le iban de la mente: necesitaba perdonar a su padre, y necesitaba tratar a los demás de un modo diferente. La terapia divina estaba causando efecto en su vida.

Terapia divina

La ansiedad a veces surge por causa del miedo al futuro. Laura estaba aprendiendo que solo Dios conoce el futuro. Esto la condujo a poner su fe y confianza en el Todopoderoso, que ama y protege a quienes le aceptan. La terapia divina tiene tres aspectos:

- *Individual.* La persona necesita influir en su vida interior, dedicando tiempo a reflexionar en que la vida no se reduce a nacer, vivir y morir. Esta reflexión abre el camino a una perspectiva que va más allá del aquí y ahora. Incluye la comprensión del destino de la vida humana y, especialmente, del plan de Dios para la salvación eterna, según se explica en la Biblia. Esto permite adquirir unos horizontes a largo plazo que ofrecen seguridad en el triunfo final del bien sobre el mal. Como ayuda inmediata, la terapia divina hace uso de la repetición de versículos bíblicos claros que infunden fortaleza. También incluye la meditación basada en las promesas bíblicas, como por ejemplo: «Mil caerán muertos a tu izquierda y diez mil a tu derecha, pero a ti nada te pasará» (Salmo 91: 7).
- *Social.* Dios no solo puede intervenir a través del culto comunitario (servicio religioso en la iglesia) y de las palabras de otros seres humanos. También lo hace mediante el ejemplo y la actitud que muestran las personas. El Espíritu Santo puede utilizarlas para llevar adelante su «terapia». Conviene mencionar, por último, que Dios también puede emplear técnicas cualificadas y estrategias de profesionales cualificados para ayudar a los individuos.
- *Divino.* El aspecto divino abarca la creciente relación íntima entre el ser humano y Dios a través de la oración. Esta consiste en hablar con el Creador como con un amigo y consejero:

contarle nuestros temores, ansiedad, dudas y problemas, así como expresarle nuestra gratitud por todo lo bueno de nuestras vidas. La oración sincera ha ayudado a muchos a crecer en la fe, lo cual es incompatible con la ansiedad y la incertidumbre. La fe, en realidad, significa confianza en Dios. Cuanto más llegamos a conocer a Dios por medio de la oración y el estudio de la Biblia, más desarrollamos esta confianza y más se fortalece nuestra fe.

Seguridad respecto al futuro

Una de las grandes dudas que albergaba Laura cuando era adolescente tenía que ver con el futuro. Los libros de ciencia que leía eran útiles en ciertos aspectos, pero no expresaban ninguna esperanza en el porvenir. De un modo u otro, el universo un día llegaría a su fin. Esto no proporciona consuelo a una persona llena de ansiedad.

Laura evaluó sus recientes descubrimientos: que Dios existe y que la amaba con independencia de quién era o lo que le hubiera ocurrido en el pasado. Este Dios se revelaba de una manera especial en las Sagradas Escrituras, y hay muy buenas razones para creer que este libro singular es digno de confianza.

En sus conversaciones y reflexiones junto a su compañera de trabajo, Laura descubrió que la Biblia contiene más de dos mil quinientas referencias a un maravilloso acontecimiento futuro: el regreso de Cristo. El propio Jesús prometió: «No se angustien ustedes. Crean en Dios y crean también en mí. En la casa de mi Padre hay muchos lugares donde vivir; si no fuera así, yo no les hubiera dicho que voy a prepararles un lugar. Y después de irme y de prepararles un lugar, vendré otra vez para llevarlos conmigo, para que ustedes estén en el mismo lugar en donde yo voy a estar» (Juan 14: 1-3).

En el momento en que Jesús retornaba al cielo —tras pasar tres décadas en la tierra, morir en la cruz y resucitar—, dos ángeles vinieron a consolar a sus discípulos con estas palabras: «Galileos, ¿por qué se han quedado mirando al cielo? Este mismo Jesús que estuvo entre ustedes y que ha sido llevado al cielo,

vendrá otra vez de la misma manera que lo han visto irse allá» (Hechos 1: 11). ¿Cómo? ¿De qué manera? Personal y visiblemente, entre las nubes y rodeado por ángeles. ¿Será el acontecimiento más espectacular de la historia!

Apocalipsis 1: 7 afirma que todo ojo verá a Jesús, creyentes y no creyentes por igual. Laura comprendió que no sería inteligente por su parte ignorar las diversas profecías relacionadas con el retorno de Jesús que ya se han cumplido. Se convenció de las promesas de que él volverá. Jesús nunca mintió y él no jugaría con un asunto tan significativo que ha nutrido la fe y la esperanza de innumerables cristianos a lo largo de la historia.

De hecho, lo que la Biblia enseña es a «llevar en el tiempo presente una vida de buen juicio, rectitud y piedad, mientras llega el feliz cumplimiento de nuestra esperanza: el regreso glorioso de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo» (Tito 2: 12-13).

Otro tema en el que Laura encontró alivio fue la cuestión de lo que se conoce como el «infierno eterno». En su libro *Is Your Soul Immortal?* (¿Es el alma inmortal?), Robert Leo Odom escribe: «Supongamos, por ejemplo, que el juez de tu localidad debe sentenciar a un hombre culpable de asesinato a ser torturado continuamente día y noche con agua hirviendo y hierros candentes a fin de que padezca de manera constante el dolor más espantoso. ¿Qué dirían los medios informativos al respecto? ¿Cuál sería la reacción de la gente en general a un castigo de ese tipo? ¿Tiene sentido decir que nuestro Creador, que es un Dios de justicia y amor, podría ser un monstruo de una crueldad aún mayor que esa?».³

La idea del tormento eterno contradice el carácter justo y amoroso de Dios. La Biblia afirma que los injustos serán consumidos (ver Apocalipsis 20: 8-9), y se convertirán en cenizas (Malaquías 4: 1-3) por su propia elección, como resultado de su rebelión. ¿Cómo se ha de entender la expresión [bíblica] «fuego eterno»? Explica Odom: «No es el sufrimiento el que se dice que será eterno, sino que es el fuego que empleó Dios para destruirlos el que resulta eterno en sus efectos. [...] Mediante la palabra “inextinguible” [Lucas 3: 17, BA], quiere decir que

ningún ser humano puede extinguirlo ni apagarlo [cf. Lucas 3: 17, DHH, NVI, etc.]»⁴ (ver también 2 Pedro 3: 7, 10). Un buen ejemplo de castigo por fuego eterno es el que tuvo lugar en Sodoma y Gomorra (ver Judas 7). Estas ciudades no siguen ardiendo actualmente. Quedaron extinguidas.

A Laura le encantó entender esto, pues había sido otra barrera entre ella y el Dios que no había conocido antes. Cuando previamente pensaba en el mito de las eternas llamas del infierno, en su mente no podía ver a un Padre amante. Era contradictorio y absurdo. Pero la Biblia no tiene nada que ver con este mito. El futuro presentado para los redimidos es un lugar y un tiempo en los que no habrá más «muerte, ni llanto, ni lamento, ni dolor» (Apocalipsis 21: 4).

Obviamente, para que Laura superase la ansiedad, también el apoyo profesional resultó muy útil. No obstante, sus conocimientos recientemente adquiridos sobre el Dios de la Biblia y la esperanza en el regreso de Jesús fueron decisivos para orientarla hacia la paz que empezaba a llenar su vida. Ahora ya no temía al futuro, porque sabía que Dios ya estaba ahí, esperándola con los brazos abiertos; como un buen Padre que nunca abandona a sus hijos.

Las soluciones bíblicas para la ansiedad

Encontramos magníficos remedios en textos como estos:

- «El Señor mismo irá delante de ti, y estará contigo; no te abandonará ni te desampará; por lo tanto, no tengas miedo ni te acobardes» (Deuteronomio 31: 8).
- «Yo soy quien te manda que tengas valor y firmeza. No tengas miedo ni te desanimes porque yo, tu Señor y Dios, estaré contigo dondequiera que vayas» (Josué 1: 9).
- «En medio de las preocupaciones que se agolpan en mi mente, tú me das consuelo y alegría (Salmo 94: 19).
- «No tengas miedo, pues yo estoy contigo; no temas, pues yo soy tu Dios. Yo te doy fuerzas, yo te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa» (Isaías 41: 10).
- «No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también» (Filipenses 4: 6).

- «Por lo tanto, yo les digo: No se preocupen por lo que han de comer o beber para vivir, ni por la ropa que necesitan para el cuerpo. ¿No vale la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa? Miren las aves que vuelan por el aire: no siembran ni cosechan ni guardan la cosecha en graneros; sin embargo, el Padre de ustedes que está en el cielo les da de comer. ¡Y ustedes valen más que las aves!» (Mateo 6: 25-26).

-
- 1 A. J. Baxter *et al.*, «Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression», *Psychological Medicine* 43, nº 5 (mayo de 2013): págs. 897-910, doi:10.1017/S003329171200147X.
 - 2 F. Hohagen *et al.*, «Combination of Behavior Therapy With Fluvoxamine in Comparison With Behavior Therapy and Placebo: Results of a Multicentre Study», *The British Journal of Psychiatry* 173, supl. 35 (agosto de 1998): págs. 71-78; K. O'Connor *et al.*, «Cognitive-Behaviour Therapy and Medication in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Controlled Study», *The Canadian Journal of Psychiatry* 44, nº 1 (1999): págs. 64-71; K. Salaberria y E. Echeburúa, «Long-term Outcome of Cognitive Therapy's Contribution to Self-exposure "In Vivo" to the Treatment of Generalized Social Phobia», *Behavior Modification* 22, nº 3 (julio de 1998): págs. 262-284, doi:10.1177/01454455980223003; A. Stravynski y D. Greenberg, «The Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment», *Acta Psychiatrica Scandinavica* 98, nº 3 (septiembre de 1998): págs. 171-181.
 - 3 Robert Leo Odom, *Is Your Soul Immortal?* (Hagerstown [Maryland, EE.UU.]: Review and Herald, 1989), pág. 63. Existe una versión en español titulada: *¿Es el alma inmortal?*
 - 4 *Ibid.*, pág. 69.

3

La depresión, exceso de pasado

En 2009, grandes multitudes quedaron cautivadas con las escenas del mundo idílico diseñado por el guionista y director de cine James Cameron en su película *Avatar*. Lo que nadie podía prever es que muchas personas acabarían sufriendo la «depresión post-*Avatar*». Se crearon sitios *web* en los que los fans compartían su pesar por no vivir en Pandora, un planeta que consideraban muy superior a la Tierra.

Algunos comentarios causaron gran preocupación, como uno de un joven llamado Mike: «Me siento deprimido desde que vi *Avatar*. Tras conocer el maravilloso mundo de Pandora y de los *návi*, me gustaría convertirme en uno de ellos. No puedo dejar de pensar en todo lo que sucedía en la película y en las lágrimas y escalofríos que me produjo. Incluso contemplo la posibilidad de suicidarme pensando que, si lo hago, renaceré en un mundo similar a Pandora, y entonces todo será igual que en *Avatar*».

Este es un claro ejemplo de la poderosa influencia de los medios de comunicación y entretenimiento. Las personas desean escapar de la realidad y huir a mundos de ensueño, al margen de que sean reales o virtuales. Y no ocurre solo con los fans de *Avatar*. Hay personas que no dejan pasar una semana (o incluso un día) sin

sumergirse en la trama de alguna película. Otras aguardan ansiosamente la próxima emisión de su programa de televisión favorito, serie o telenovela. Algunos lo dejan todo con tal de no perderse el partido del equipo deportivo de sus amores. ¿Y qué decir de las horas y horas dedicadas a jugar a videojuegos o navegar en Internet? Intentan llenar el vacío de su alma con una alimentación a la que le faltan nutrientes y que ha sido refinada en los estudios de productores que solo piensan en el dinero que van a ganar gracias a las personas enganchadas a sus adictivas producciones. Esta depresión, no obstante, es sintomática. Refleja que las personas echan de menos algo, pero no tienen ni idea de qué es.

Otra conducta que puede llevar a la depresión e incluso generar pensamientos suicidas es el sexo irresponsable. Un estudio llevado a cabo por la Universidad de California con 3.900 alumnos mostró que las personas involucradas en relaciones sexuales fuera del matrimonio se hallaban más afectadas por la depresión y la ansiedad que quienes no lo están. Los investigadores creen que este estrés es resultado de los remordimientos.

Las causas de la depresión son muy variables. A veces son difíciles de identificar. Este no es un mundo perfecto, y cuanto más nos alejamos del ideal de Aquel que lo creó en su versión original, más caro es el precio que pagan las personas por esta disparidad.

El hecho es que solo quienes han afrontado o están afrontando un estado depresivo pueden entender lo que significa, por ejemplo, dormir más de doce horas de una vez, sin ganas de levantarse; llorar mucho sin razón aparente; encontrarse incapaces de disfrutar de lo que más les gusta; sentirse inútiles o ineptos; albergar ideas desagradables y perder la ilusión de vivir; alimentar un sentimiento de culpa respecto a cosas sin importancia, así como sensación de fracaso; vivir encerrados en sí mismos, en medio de sombras que no paran de flotar sobre sus cabezas. De hecho, esto no es vivir, solo existir, y finalmente alcanza el punto en el que los pensamientos se tornan suicidas.

3. La depresión, exceso de pasado

La depresión es un gran trastorno moderno relacionado con la salud mental. Es la dolencia que predomina en los consultorios psiquiátricos y psicológicos. Su incidencia no para de crecer: las estimaciones reflejan que ocupará el segundo lugar entre las causas de enfermedades e incapacidad en el mundo hacia el año 2020, solo por detrás de las afecciones cardiovasculares.

Con sus variantes correspondientes, la depresión afecta a todo tipo de personas: niños, adolescentes, jóvenes adultos, personas de mediana edad y ancianos; hombres y mujeres; gente de todas las clases sociales (ricos y pobres). La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que en el mundo hay más de cien millones de personas deprimidas.

Sufrir una gran decepción, tener preocupaciones excesivas, o sentirse estresado no necesariamente implica estar deprimido. Sin embargo, estas alteraciones emocionales pueden ser el principio de la depresión, así que es necesario vigilar que no se prolonguen demasiado en el tiempo.

Los síntomas de la depresión son diversos, y un diagnóstico no puede confirmarse hasta que varios de ellos aparezcan de manera regular durante un periodo de dos semanas, siendo al menos uno de esos síntomas la tristeza o la pérdida de interés o de satisfacción en las actividades normales. Sin embargo, la emergencia de un solo síntoma ya debería servir como advertencia para actuar antes de que la solución resulte más difícil.

Cómo prevenir la depresión

Medidas como estas previenen de caer en las redes depresivas:

- *Busca apoyo social suficiente.* La depresión no es frecuente en círculos donde existen fuertes vínculos de relación, sean matrimoniales, familiares, laborales o de amistad. Es entonces importante formar parte de una familia feliz, estar rodeado de buenos amigos, tener un buen entorno de trabajo, o todo ello a la vez,

pues tales relaciones son salvaguardas frente a la depresión. Sin embargo, ¿cómo puede conseguirse todo esto? Eso es lo que veremos a lo largo de este libro.

- *Mantén una vida activa.* Es sorprendente cómo un estado mental debilitado puede cambiar rápidamente cuando te ocupas en algún tipo de actividad. Para evitar la depresión, busca algo que hacer. Tal vez resulte difícil visitar a un amigo o charlar con un vecino, pero esto ocurre solo al principio. Una vez que has iniciado la actividad, notarás que es más fácil proseguirla. Ocupate en tareas que te brinden satisfacciones y que sean productivas o estimulantes: ordena la casa, repara algo que esté averiado, habla con alguien especial por teléfono... Si eres físicamente capaz de ello, practica deportes o ejercicio aeróbico. La fatiga en estos casos es fuente de salud y buen humor.
- *Piensa correctamente.* Según las personas se concentren en los aspectos negativos de algo o en los positivos, tendrán una mayor o menor tendencia a la depresión. El pensamiento positivo es un hábito que debe ser cultivado para evitar el negativismo acerca de la vida.
- *Mira el pasado con cautela.* El pasado puede ser una fuente de depresión o de bienestar emocional. En lugar de pensar en las adversidades acontecidas, anímate con recuerdos de buenos tiempos y acontecimientos gozosos. Si arrastras algún trauma del pasado (malos tratos, trastornos emocionales, etc.), acude a un psicólogo o psiquiatra que pueda ayudarte a identificar la forma de superarlo.

«Fantasmas» del pasado

La depresión puede considerarse «exceso de pasado». Este era exactamente el problema que Carlos estaba afrontando. Se trataba de un hombre fuerte y enérgico, tanto que sus amigos lo llamaban el Gran Carlos. Pero años de estilo de vida descontrolado, llenos de fiestas, bebida y relaciones sexuales desordenadas se habían cobrado su precio. A los setenta años de edad, el Gran Carlos era

3. La depresión, exceso de pasado

una sombra del hombre que antes fuera. Pasaba la mayor parte del tiempo sentado en una silla de ruedas, silencioso y rumiando sus pensamientos, mientras el tiempo transcurría lentamente en la residencia de ancianos. Su cuerpo aparecía encorvado como bajo un peso evidente: el peso de los recuerdos.

A Carlos le habían diagnosticado un cáncer terminal. En los últimos años venía sufriendo una profunda depresión. Era un hombre de pocas palabras y nunca recibía visitas de sus parientes. Parecía que todos le habían abandonado a raíz de que su vitalidad se extinguiera.

La verdad es que, en los brazos de las mujeres y en las jarras de cerveza, Carlos había tratado de acallar la voz de su conciencia. Nunca quiso rendirse y admitir que solo una vez en su vida había experimentado algo que se asemejaba a la felicidad genuina. Cuanto más trataba de negarlo, más retornaban sus pensamientos a esa mujer, su primera novia y esposa, a quien dejó de valorar con el tiempo. Ahora ella ya no estaba ahí para escuchar sus quejas y sus palabras sobre su necesidad de vivir la vida lejos de las «cargas» de una familia, las preocupaciones de los niños y el amor a una sola mujer. ¡Cuánto se había equivocado! ¿Cómo había podido creerse tal mentira como si fuera verdad?

Carlos no sabía que, aun si Dios decidía no sanarle, podía perdonarle todos sus pecados y concederle la salvación eterna. ¿No fue eso lo que Jesús le había asegurado al ladrón crucificado a su vera? «Jesús, acuérdate de mí cuando comiences a reinar». Jesús le contestó: «Te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso» (Lucas 23: 42-43).¹

Por desgracia, Carlos no conocía esto. Y si tuviera las fuerzas y la oportunidad, se quitaría la vida para acelerar su inexorable final.

Suicidio

Según la OMS, el suicidio se lleva más de 800.000 vidas al año. Cada tres segundos, una persona intenta quitarse la vida. Este fenómeno culmina con la muerte de una persona cada

cuarenta segundos. En Estados Unidos, se estima que se suicidan 121 personas cada día. La razón más común es una depresión que no ha recibido tratamiento.

Con objeto de clarificar este asunto en una campaña de concienciación mundial,² la OMS ha publicado una lista de mitos y factores relativos al suicidio. La campaña, por ejemplo, alude al mito de que «quienes hablan de suicidarse no tienen intención de hacerlo». La realidad es que quienes hablan de ello probablemente están buscando ayuda, ya que a menudo se trata de personas que sufren ansiedad, depresión y falta de esperanza.

Otro mito afirma que la mayoría de los suicidios tienen lugar sin aviso alguno. La verdad es que la mayor parte de los individuos que se suicidan dan señales o advertencias de ello. Por consiguiente, es importante conocer estos síntomas para poder identificarlos en la conducta de quienes nos rodean.

Otro error clásico relacionado con el suicidio consiste en pensar que solo las personas con problemas mentales lo cometen. En realidad, muchas personas que tienen esos problemas no manifiestan una conducta suicida. Y por otra parte, no todas las que se quitan la vida tenían trastornos mentales.

Según la campaña, hablar abiertamente sobre el suicidio no lo estimula. Por el contrario, hacerlo puede ayudar a la persona con esas tendencias a analizar otras opciones y darle tiempo a replantearse la decisión de poner fin a su vida. Quienes consideran quitarse la vida casi siempre tienen una percepción alterada de la realidad. Por tanto, es muy importante tratar esta distorsión a fin de prevenir el suicidio.

Otros dos mitos dicen que las personas que amenazan con matarse solo quieren llamar la atención, y que cuando alguien muestra signos de mejoría o sobrevive a un intento de suicidio, queda fuera de peligro. Los días que siguen a la tentativa requieren cuidadosa vigilancia, ya que el sobreviviente estará especialmente frágil.

3. La depresión, exceso de pasado

Finalmente, hay quienes piensan que los medios de comunicación no deben abordar el tema del suicidio, porque creen que esto lo estimula. En realidad, según la OMS, los medios *deben* tratar este asunto de salud pública enfocándolo de manera apropiada. Todos necesitan ser informados acerca del suicidio y saber dónde buscar ayuda. Además, es esencial analizar críticamente el contenido de los medios. Lamentablemente, existen canciones, emisiones televisivas, películas e incluso juegos electrónicos que pueden incitar al suicidio. Los preadolescentes y los adolescentes deberían recibir atención y educación especial acerca de este asunto.

Según la OMS, es posible prevenir el suicidio en un 90% de los casos. Hay organizaciones preparadas para ofrecer asistencia. Por ejemplo, en los Estados Unidos, la National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional para la Prevención de Suicidio; 800-273-8255 [inglés] o 888-628-9454 [español]) ofrece un servicio gratuito las veinticuatro horas del día junto con un sitio *web* (suicidepreventionlifeline.org); se puede acudir a la ayuda de emergencia marcando el 911; y la Crisis Text Line (crisis-textline.org) es un servicio de mensajería de texto que funciona en todo el país las veinticuatro horas del día durante toda la semana e interviene en caso de crisis cuando alguien dice «HELLO» (hola) en el 741741. En www.suicide.org se pueden encontrar números de teléfono de líneas directas de atención para una diversidad de situaciones relacionadas con el suicidio.

Cómo vencer la depresión

El tratamiento para la depresión se lleva a cabo por dos vías: farmacológica y psicoterapéutica. En la mayoría de los casos, el tratamiento farmacológico inicial es prescrito por un médico de cabecera o un psiquiatra. Al mismo tiempo se sigue un plan de intervención psicológica que prepara a la persona para liberarse de la depresión y evitar la recaída.

- *Productos farmacéuticos.* En algunos casos, los antidepresivos pueden brindar alivio del dolor psíquico y minimizar la tendencia al suicidio que frecuentemente acompaña al paciente depresivo. Estos fármacos actúan sobre la química cerebral con objeto de equilibrar la actividad de los neurotransmisores. En muchos casos, esto mitiga los síntomas y puede reforzar los efectos de la psicoterapia. A veces es preciso someter a la persona a más de un tipo de medicamento hasta encontrar el mejor. Es necesaria una espera de varias semanas para ver los resultados, razón por la cual algunos pacientes abandonan la medicación sin supervisión médica y, en consecuencia, empeoran su situación. Además, los fármacos antidepresivos pueden producir efectos secundarios de variada intensidad.

La medicación psicotrópica es como un regulador de un reloj que se adelanta o se atrasa demasiado. El gran problema es que solo funciona a la velocidad a la que va el reloj. Por esta razón, a pesar de proporcionar algún placer, esta medicación puede resultar ineficaz e incluso peligrosa si se usa de manera inapropiada.

- *Rutina diaria.* Planificar actividades es una de las estrategias más comunes usadas por los psicólogos. Se trata de un programa que el paciente cumplirá durante varias semanas. El psicólogo lo planifica con ayuda de la familia del paciente. Cuando se pone en práctica, la persona enferma dedica el tiempo necesario y adquiere nuevas pautas de conducta para evitar una recaída. Un buen plan de actividades debe tomar en consideración los siguientes principios:
 - Escoge las actividades más agradables y evita, en especial al principio, aquellas consideradas excesivamente difíciles.
 - Busca actividades que tengan un componente social. Es mejor quedar con amigos que ver una película en solitario.
 - Si es posible, no interrumpas el trabajo normal, sino continúa trabajando o estudiando, aunque reduciendo el número de horas y la intensidad.

3. La depresión, exceso de pasado

- En la mayoría de los casos se aconseja el trabajo manual: carpintería, costura o jardinería.
- Conviene incluir ejercicio físico siempre que tu salud lo permita. El equilibrio químico y hormonal producido por los fármacos también se puede obtener o complementar con deportes y actividad física.
- Tu programa de actividades planeadas debe estar tan detallado como sea posible (p. ej., una actividad de 8 a 8:30 de la mañana, luego otra de 8:30 a 9:00, y así sucesivamente).
- *Manera de pensar.* En el tratamiento de la depresión, la persona debe concentrarse deliberadamente en sus patrones de pensamiento. Quienes sufren depresión muestran tendencia a:
 - Tener objetivos y expectativas poco realistas. Por ejemplo, un hombre se deprime porque cree que no ha tenido éxito en los negocios, aun cuando su empresa marche bien.
 - Resaltar los fracasos personales y minimizar sus logros. Una joven ganó un certamen literario. Cuando sus amigos la felicitaron, ella insistió en decir que había participado poca gente en el concurso; o que le habían dado el premio a ella por compasión.
 - Compararse con otros y sentirse inferiores. Una mujer asiste a una reunión con viejos compañeros de la escuela secundaria y vuelve a casa deprimida porque considera que los logros de ellos son superiores a los suyos.

Para que el tratamiento tenga éxito, debe incluirse la reestructuración del pensamiento, pues la depresión refuerza las ideas negativas del individuo acerca de su entorno y respecto al futuro. La persona debe evitar todos los pensamientos de inferioridad y autocompasión. En lugar de ellos, debe considerar que gran parte de su éxito depende de lo que planea hacer, y dar por sentado que sus cualidades y aptitudes personales son de gran valor.

En su evaluación del entorno, el paciente no debe concentrarse en las imperfecciones o en los peligros. Antes bien, debe orientarse hacia las cosas bellas de la vida y los recuerdos gratos. Ciertamente, hay muchos asuntos en los que pensar. Si hay cuestiones negativas en curso, se ha de hacer algo para evitar pensar en ellas en lugar de entregarse a la autocompasión.

- *Apoyo familiar.* El tratamiento profesional progresa mucho mejor si la familia ofrece apoyo a la persona deprimida. Es de vital importancia que si el cónyuge, un hijo o algún otro familiar tuyo padece depresión, el problema sea afrontado seriamente. Además, sigue estas orientaciones:
 - Escucha con atención y simpatía, pues ya solo esto tiene efectos terapéuticos.
 - Nunca censures a la persona, sino trátala de manera tranquila y natural.
 - Ayuda a tu familiar a mantenerse ocupado, planificando salidas, entretenimientos, pequeñas tareas, etcétera.
 - Anímalo y alimenta su esperanza de que saldrá del estado depresivo con dignidad.
 - Apoya el tratamiento médico recordándole al paciente la importancia de tomarse la medicación. Evita, además, transmitirle dudas tales como: «¿Para qué son estas pastillas?», o «¿Por qué necesitas acudir al psiquiatra? ¡No estás loco!». Si tienes interrogantes acerca del tratamiento, habla con el médico y no con el paciente.
 - No descartes que haya dificultades, en particular si el estado del paciente empeora y empieza a decir que la vida no merece la pena vivirla y que anhela morir.
 - Vigila a la persona para que coma adecuadamente y no consuma alcohol.
- *Haz algo por los demás.* Los actos de servicio altruista ayudan a la persona deprimida a entender que puede ser útil a los demás. Esto le provee nuevos ánimos y resulta terapéutico. El

3. La depresión, exceso de pasado

paciente puede probar a cuidar del niño de un amigo, hacerle la compra a una persona mayor, visitar a alguien en el hospital, o realizar pequeños trabajos voluntarios. Actuando de esta forma, olvidará su propio sufrimiento y advertirá que hay personas que tienen mayores necesidades que las suyas. Ayudar a otros es una manera de ayudarse a uno mismo.

- *Mira el futuro con esperanza.* Si estás experimentando los síntomas de la depresión, necesitas comprender que el futuro no está a merced de las circunstancias y que tú eres parte importante del mañana. Huye de todo sentimiento de desesperación e incapacidad.
- *Explica los fracasos con realismo.* Sé consciente de tus puntos fuertes y débiles. Analiza las situaciones de manera equilibrada. Por ejemplo, si no tuviste éxito en conseguir un empleo específico, no pienses en ti mismo como alguien inútil. En lugar de ello, considera si era un trabajo difícil de obtener o si había un gran número de candidatos. La próxima vez, trata de prepararte mejor para el puesto que desees.
- *Asume el control de los acontecimientos futuros.* Buena parte de lo que experimentes puede ser moldeado por tus decisiones. Por ejemplo, si el origen de tus problemas tiene que ver con la familia, no creas que ya no hay solución para esas relaciones. Puedes hacer algo para optimizar tu manera de comunicarte. Hay formas reales de mejorar tu futuro.
- *Terapia divina.* Confiar en que Dios está dispuesto a ayudar, proteger y favorecer a quienes le buscan es el primer paso para beneficiarse de la espiritualidad. Esta convicción produce una relación que inspira paz interior. Es el mismo sentimiento que el de un niño pequeño que camina por un sendero pedregoso de la mano de su padre; no tiene miedo porque se siente seguro gracias a esa mano fuerte. Del mismo modo, a lo largo del camino de la vida, la persona que confía en Dios sabe que

existen riesgos de todo tipo, pero su fe en el Creador le permite contemplar el futuro con paz mental porque está segura de que su Padre celestial estará allí para darle protección.

La ayuda espiritual específica está disponible por medio de la oración a Dios, practicada como cuando se habla con un amigo con quien se comparten preocupaciones; y leyendo la Biblia, con sus historias y mensajes que proporcionan paz interior. Selecciona varios textos breves y memorízalos para que puedas recordarlos en tiempos de crisis. Finalmente, trata de juntarte con personas que compartan estas mismas ideas. Esta relación puede servirte como plataforma de apoyo para aumentar tu confianza en Dios.

En un estudio realizado en la ciudad de San Francisco después del terremoto que golpeó a la ciudad en 1989, quedó claro que las personas que disponían de un sistema de apoyo social para luchar contra las secuelas del seísmo mostraban bajos niveles de depresión y ansiedad. Sin embargo, quienes se hallaban más aisladas alcanzaban niveles elevados. Esto se verificó no solo durante los días siguientes al terremoto, sino también siete semanas después de la catástrofe.

Si estás acostumbrado a aislarte y a pensar demasiado en lo que te angustia, cambia de actitud y de enfoque, o rápidamente caerás en depresión. Es recomendable que tengas un amigo o confidente con quien puedas compartir lo que te inspira ansiedad.

Antidepresivos: Limitaciones y problemas

Los fármacos antidepresivos pueden producir algún alivio temporal a los muy desagradables síntomas de la depresión. Sin embargo, no curan la enfermedad. La eliminación de los agentes que causan el estrés, junto con cambios de actitud y de conducta gracias a la ayuda de la psicoterapia, es lo que realmente contribuye a la cura.

3. La depresión, exceso de pasado

El paciente que usa medicación antidepresiva no sentirá mejoría hasta dos o tres semanas después de comenzar el tratamiento. Además, en ocasiones se observan los siguientes efectos secundarios: problemas de rendimiento sexual; alteraciones cardiovasculares; somnolencia (o insomnio); visión borrosa; nerviosismo; estreñimiento; aumento (o pérdida) de peso; y sequedad bucal.

La doctora Marcia Angell, que fue directora editorial de la publicación *New England Journal of Medicine*, señala que un examen de los estudios sobre antidepresivos llegó a la conclusión de que los principales medicamentos prescritos con este propósito tienen un efecto placebo.³

Teniendo en cuenta estos hallazgos, un cambio de estilo de vida es la mejor medicina para superar la depresión y la mayoría de las enfermedades crónicas.

No culpes al pasado

Las experiencias pasadas tienen un efecto significativo en los patrones de pensamiento, pero no tienen por qué determinar la salud mental de la persona. Es necesario aceptar el pasado, el cual no puede cambiarse, y evitar la pasividad de no hacer nada para mejorar el presente y el futuro. En consecuencia, nunca te permitas decir: «Mi pasado ha determinado quién soy», o «Soy así porque tuve una infancia complicada», o «Tengo este problema porque mis padres no supieron cómo criarme». Esta actitud pone en riesgo el proceso de rehabilitación y bloquea muchos recursos de ayuda y apoyo.

Aun cuando la depresión normalmente requiere intervención médica y psicológica, las estrategias de autoayuda también resultan beneficiosas para el tratamiento y la prevención. He aquí varios consejos:

- *Cuenta con un amigo o confidente.* Busca a alguien que te aprecie y entienda, a fin de que puedas hablar con naturalidad. Meditar en solitario acerca de los problemas es lo peor que puede hacer el sujeto deprimido.
- *Mantente ocupado.* Sal al aire libre y practica algún tipo de deporte; o, si lo prefieres, quédate en casa realizando alguna clase de actividad manual. Estar activo no permite que la mente se ocupe de pensamientos que refuerzan la depresión.
- *Elimina completamente el alcohol.* Algunos tienen el hábito de probar a ahogar su tristeza en alcohol. Pero no te engañes. Esta sustancia puede atenuar los síntomas durante unas horas, pero la destrucción que causa tanto en la salud física como en la mental es muy grave. Es importante recordar que el alcohol desencadena una reacción tipo bola de nieve. Deprime la actividad de las neuronas cerebrales, las que acompañan a los circuitos responsables del autocontrol, así como a las que pueden ayudar a una persona a albergar una actitud positiva. La euforia del alcohol es efímera, y va seguida de sentimientos de insuficiencia, culpa e inutilidad.
- *Sigue una alimentación saludable.* Come verduras, frutas frescas, cereales y legumbres. Si no has desarrollado el hábito de comer de esta manera, será difícil al principio. Sin embargo, al cabo de un tiempo, te acostumbrarás.
- *Protégete del insomnio.* Practica ejercicio físico, toma una cena ligera y evita pensamientos que puedan provocar preocupaciones. Si tienes a veces dificultades para dormir, no te impacientes. Ponte cómodo en un sofá y lee un libro o escucha la radio hasta que logres dormirte.
- *Piensa en cosas buenas.* Concéntrate en asuntos que te reportan satisfacción y no dudes de que todos los periodos de adversidad llegan a su fin. Además, tienes muchos motivos por los que estar agradecido. Deberíamos repasar a menudo las razones para nuestra gratitud.

3. La depresión, exceso de pasado

- *Asume una actitud esperanzada.* La esperanza es una necesidad humana. Sin ella, afloran la duda, el miedo y la ansiedad. Las personas que tienen esperanza respecto al futuro y una relación con nuestro amante Dios se encuentran poderosamente protegidas contra la depresión.

El problema de Carlos, mencionado al principio de este capítulo, era que rechazaba hablar acerca de sus miedos y sentimientos, y la proximidad de una muerte inevitable empeoraba su estado depresivo. Una pesada ancla parecía mantenerle aferrado al pasado, y por delante tenía un camino oscuro y desconocido, que le llenaba de miedo e incertidumbre.

Afrontando la muerte

Como los fans de *Avatar*, Carlos descubrió con tristeza que Pandora no existe. Malgastó todas sus oportunidades de vivir una vida feliz. Se había separado de su esposa muchos años atrás, y su hija no quería verle bajo ninguna circunstancia. El cercano final de su existencia era inexorable, y él no tenía ningún consuelo fundado en la fe, en recibir el perdón divino y la esperanza de la vida eterna con Cristo.

¡Ojalá Carlos hubiera conocido lo que dice la Biblia acerca de la existencia después de la muerte! Entonces ahora podría descansar en esta esperanza. Cuando la Escritura describe la muerte de los salvos, es siempre a través de los lentes de la esperanza.

Para entender lo que ocurre en la muerte, es necesario saber *cómo* fueron creados los seres humanos. En Génesis 2: 7, está escrito: «Entonces Dios el Señor formó al hombre de la tierra misma, y sopló en su nariz y le dio vida. Así el hombre se convirtió en un ser viviente».

Resulta importante observar que el texto afirma que *somos* un alma viviente y no que *tengamos* un alma. La palabra «alma» en el original hebreo es *nephesh*, que significa «ser vivo». Por tanto: polvo de la tierra + aliento de vida = alma viviente (ser vivo).

Génesis 3: 19 afirma que después de la muerte, el ser humano vuelve al polvo (o a la tierra). La ecuación entonces es esta: polvo de la tierra – aliento de vida = alma ya inexistente (el polvo retorna al polvo; el aliento vuelve a Dios). Cuando muere un ser humano, el aliento (espíritu) retorna a Dios, el polvo a la tierra y el alma viviente deja de existir; en otras palabras, muere. El apóstol Pablo es muy claro cuando afirma que solo Dios es inmortal (ver 1 Timoteo 6: 15-16).

Muchas personas creen que es posible establecer contacto con los muertos. Sin embargo, en la Biblia aprendemos que los muertos permanecen en un estado de inconsciencia, incapaces de comunicarse con los vivos. Esto se plasma nítidamente en textos bíblicos como Eclesiastés 9: 5-6 y Salmo 146: 4, entre otros. Por tanto, los espíritus que aparecen aquí y allá son en realidad ángeles malos o demonios que se hacen pasar por personas muertas (ver Apocalipsis 16: 14; 2 Corintios 11: 14).

En la historia de la muerte y resurrección de Lázaro (Juan 11: 1-44), Jesús llama a la muerte *sueño*, reafirmando el concepto de inconsciencia. Cuando ordena a Lázaro salir de la tumba, demostrando que posee el poder para resucitar a cualquiera de la muerte, Jesús no dice nada relativo al cielo, el infierno, o incluso «túneles de luz». Lázaro estaba muerto, en un sueño de reposo inconsciente. Además, sería una tremenda injusticia por parte de Cristo traer de nuevo a su amigo a esta triste vida, sometido a la enfermedad y a la muerte, si ya hubiera estado disfrutando la vida eterna en el paraíso.

Morir es dormir inconscientemente, aguardando la resurrección. La Biblia no dice nada de ir al cielo o al infierno de inmediato, ni de ciclo alguno de reencarnación. Hebreos 9: 27-28 es un texto muy claro al respecto: «Y así como todos han de morir una sola vez y después vendrá el juicio, así también Cristo ha sido

3. *La depresión, exceso de pasado*

ofrecido en sacrificio una sola vez para quitar los pecados de muchos. Después aparecerá por segunda vez, ya no en relación con el pecado, sino para salvar a los que lo esperan».

¿Dónde y cómo empezó la mentira del alma inmortal? Para saber la respuesta, hemos de volver al libro de los orígenes, en concreto a Génesis 2: 16-17 y 3: 4. Afirma que el Creador anunció muy claramente a Adán y Eva que la consecuencia del pecado (que implica separarse de la Fuente de la Vida) es la muerte. Satanás, el enemigo de Dios, contradijo abiertamente la Palabra divina y aseguró a Eva que no moriría. Después de escuchar la voz del maligno, Eva pecó y luego Adán también pecó. Todos hemos heredado las consecuencias de esta lamentable elección de nuestros primeros padres.

Nuestro amoroso Creador no nos dejó abandonados en este mundo de pecado. La Biblia está llena de promesas relacionadas con la resurrección y el don de la vida eterna para todos los que aceptan la salvación ofrecida por el Señor. Textos como 1 Tesalonicenses 4: 16 y 1 Corintios 15: 51 manifiestan que los muertos en Cristo resucitarán cuando vuelva Jesús. Además, otra cosa que la Escritura muestra con claridad es que nadie será «dejado atrás». Todos los que acepten el don de la salvación de Jesús, aun si mueren, serán resucitados cuando él regrese, conforme a su propia promesa (ver Juan 14: 1-3). Los que hayan despreciado la salvación seguirán muertos durante mil años, aguardando el fin del juicio de Dios, según se explica en Apocalipsis 20.

Habrà dos resurrecciones distintas (ver Juan 5: 28-29), separadas por ese intervalo de mil años. El factor determinante para que participemos en la primera resurrección es nuestra presente relación con Jesús. Solo por medio de él hay vida eterna (1 Juan 5: 12; Juan 3: 16). Y solo conectados a él, como las ramas de un árbol (Juan 15: 1-9), podremos vivir eternamente en un mundo donde reinarán la paz y el amor (Apocalipsis 21: 4).

Ten por seguro que «el Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza» (Salmo 34: 18). Está dispuesto a perdonar nuestros pecados y a ofrecernos vida eterna. Saber esto puede ayudarnos a enfrentar la tristeza, el dolor y las decepciones de esta vida con mucho mayor valor y fortaleza.

-
- 1 Algunas traducciones bíblicas vierten el texto así: «En verdad, te digo, hoy estarás conmigo en el paraíso» (Str). En realidad, Jesús no podría haber dicho al ladrón salvado que estaría en el paraíso en el momento de su muerte porque el propio Jesús no ascendió al cielo inmediatamente después de morir en la cruz (ver Juan 20: 17). El ladrón sabía que su resurrección tendría lugar cuando Jesús viniera en su reino en su segunda venida (Juan 14: 1-3; 1 Tesalonicenses 4: 16). Lo que causa confusión respecto a Lucas 23: 43 es el emplazamiento de la coma antes de la palabra «hoy». En griego bíblico, este tipo de puntuación no existe, y por tanto la coma estaría correctamente situada después de esa palabra, indicando que Jesús estaba anunciando en ese momento la salvación del ladrón.
 - 2 Alexandra Fleischmann *et al.*, eds., *Preventing Suicide: A Global Imperative* (Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2014).
 - 3 «Antidepressivos Trazem Mais Prejuízos do que Benefícios» [«Antidepressants Bring More Harm Than Good»], *O Globo*, en: oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469, actualizado por última vez el 3 de noviembre de 2011.

4

El estrés, exceso de presente

¿**R**ecuerdas a Pablo, cuya historia mencionábamos en el primer capítulo de este libro? Era el marido que llegaba a casa molesto con su jefa y nunca tenía tiempo para su esposa y sus hijos. Su gran problema era el estrés. De hecho, es algo cada vez más común en las vidas de millones de personas.

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana. Las presiones del tiempo y el trabajo, los problemas en nuestras relaciones, el ruido, la contaminación, la situación económica y la inseguridad son solamente algunas causas de estrés.

Sus consecuencias afectan a nuestro cuerpo, mente y emociones. El estrés debe ser vigilado, porque sus efectos pueden causar daños e incluso llevar a la muerte. Por otra parte, en su dosis correcta, se trata de una buena fuente de motivación. Los mecanismos del estrés liberan energía para que el individuo pueda afrontar casi cualquier situación. Algunos lo clasifican así: *estrés*, estado fisiológico necesario y útil para la vida y la supervivencia; *angustia* (inglés, *distress*), estado de desequilibrio, perjudicial para la salud.

Eveline, una modista, nos proporciona un ejemplo. Ella sabe que el viernes es el día en el que entrega sus pedidos de costura, y trabaja incansablemente los jueves. De hecho, el jueves

produce más que martes y miércoles juntos. Se concentra mejor y trabaja más rápidamente y con mayor precisión, ¡incluso se olvida de comer! Los viernes entrega la ropa a tiempo y se relaja satisfecha. El estrés resultó útil en este caso.

Ahora bien, Eveline no puede abusar de esa energía constantemente. Los peores efectos del estrés afloran cuando situaciones como esta se prolongan o llevan al límite. Este es el caso de Pablo, quien ya había sobrepasado su barrera defensiva. Cuando alguien rebasa el límite de estrés adecuado, el cuerpo, como resultado de ello, reduce la resistencia del sistema inmunológico que nos protege frente a las infecciones. Entonces nos volvemos más propensos a adquirir todo tipo de enfermedades. Ahora imaginemos que el estrés se combina con la depresión. ¿Qué sería capaz de hacer semejante pareja? ¿Podría haber sido ella el detonante del cáncer de Carlos?

Efectos físicos y psicológicos del estrés

El estrés tiene influencia en diversas enfermedades, y el estado de desequilibrio causado por el estrés negativo debilita la mente y el cuerpo frente a estas situaciones. Los pensamientos, las emociones y la conducta también acusan los efectos del estrés excesivo:

- *Pensamientos:* Dificultades para pensar correctamente, memoria defectuosa, falta de concentración, conceptos erróneos, etcétera.
- *Emociones:* Tensión constante, temor a contraer algún tipo de enfermedad, impaciencia e irritabilidad, inseguridad, etcétera.
- *Conducta:* Merma de la fluidez verbal, riesgo de consumir sustancias peligrosas, ausencias frecuentes de la escuela y del trabajo, dificultades para dormir, problemas de relación con los demás, etcétera.

Estrés permanente, un gran peligro

Nuestro amigo Pablo aún no había desarrollado una enfermedad física; no obstante, estaba en el camino hacia ello. Necesitaba urgentemente cambiar de estilo de vida, o de lo contrario él y su familia lo pagarían caro. Cuando la producción laboral se mantiene a costa de un elevado estrés y una gran tensión, se pierde eficacia. Y si se prolonga mucho ese estado de estrés, crece el riesgo de graves trastornos corporales y mentales.

Cómo prevenir el estrés

Un sabio uso del tiempo previene el estrés, así que necesitamos saber cómo gestionarlo. El tiempo es uno de los activos que todos recibimos en la misma medida, y cómo nos sentimos depende del modo en que lo empleemos. ¿Cómo puede una persona usar el tiempo de manera equilibrada?

- *Sé realista.* Quizá conozcas el dicho «Quien mucho abarca, poco aprieta». Nos advierte contra tratar de hacer demasiadas cosas a la vez. Es fundamental fijar metas que podamos llevar a cabo en el tiempo disponible.
- *Establece prioridades.* Conocer tus prioridades te permite concentrarte en las tareas más importantes. Esto tiene mucho que ver con tus valores y creencias. ¿Qué posición ocupa el dinero en tu vida? ¿Cuál es la importancia de tu trabajo? ¿Qué consideración otorgas a tus relaciones familiares? ¿Estimas que ayudar a otras personas vale la pena? ¿Reflejas valores religiosos en tu vida? Según cuáles sean tus respuestas, asignarás un tiempo más o menos adecuado para cada aspecto de tu vida.
- *Diversifica tus tareas.* Concentrar tiempo y energías en una actividad durante demasiado tiempo puede causar que se haga aburrida, o se vuelva una obsesión. El trabajo es importante para que recibas unos ingresos y una satisfacción personal. Una relación de pareja o familiar también es un

ingrediente de un buen equilibrio. El tiempo libre permite satisfacciones y ha de ser el complemento de las tareas regulares; resulta, pues, útil alternar el trabajo físico con actividades de ocio tranquilo o el trabajo sedentario con ocupaciones más activas en el tiempo libre.

- *Sé organizado.* Prepara una lista de cosas que necesitas hacer durante el día y la semana. Céntrate en ellas y no te distraigas con otros asuntos que desvíen tu atención de los objetivos deseados. Si experimentas una presión extrema, reduce alguna de esas actividades. Si crees que son demasiado pocas, prueba a añadir alguna más.
- *Vive una vida sencilla.* Las ocupaciones de ocio que absorben gran cantidad de tiempo, tales como unas vacaciones caras o la práctica de deportes de lujo, pueden ser causas de estrés en sí mismas. Ejemplos como estos no solo conllevan grandes cantidades de dinero, sino también gastar tiempo y energías para poder llevarlos a cabo. Prueba actividades como una salida al aire libre o leer un buen libro. Aprende a ser feliz con las cosas sencillas y los pequeños detalles que producen verdadero gozo.

Cómo vencer el estrés

El tratamiento para el estrés ha de ser completo e integral. Debe abarcar todos los aspectos de la vida (trabajo, familia, amistades, etc.). En periodos de crisis de estrés, conviene que decidas la cantidad de tareas que puedes llevar razonablemente a cabo, y no te preocupes por nada más. Presta atención a tus relaciones, olvídate de ti mismo, trata de ser agradable y ofrece amistad a los demás. Ayuda a alguien, sé simpático y ofrece tu contribución a la humanidad. La reacción de los demás te ayudará.

Superar el estrés envuelve todas las dimensiones de la existencia: física, mental y espiritual. Considera estas orientaciones:

- *Programa mental.* La terapia más eficaz en los casos de estrés es la llamada psicoterapia cognitiva, que consiste en enseñar a una persona a controlar sus pensamientos en lugar de permitir que estos la dominen a ella. ¿Cómo se puede hacer esto? Practica repetidamente estos ejercicios:
 - Prohíbete los pensamientos negativos.
 - Escoge temas que sean positivos o neutros. Por ejemplo, piensa en gratas experiencias del pasado, en personas a las que admiras, en amigos divertidos, o en episodios de alguna novela o de una película especial. Recuerda estas cosas mientras llevas a cabo tus tareas más rutinarias o poniéndolas en lugar de los pensamientos que te causan preocupación.
 - Usa para motivarte ideas constructivas. Para resolver los problemas que provocan estrés, conviene pensar en alternativas, en otras maneras y posibilidades de superar una dificultad, en lugar de sumergirte en preocupaciones destructivas, repetitivas y obsesivas.
 - Descarta creencias irracionales. Las personas a veces tienen ideas y creencias negativas sobre sí mismas y el entorno en el que viven. Estos patrones de pensamiento negativo aumentan el estrés. Por ejemplo, puede que piensen: «No soy bueno en nada». «A nadie le gusta mi compañía». «La felicidad solo llega por casualidad, y a mí todavía no me ha llegado la hora». «Mi jefe me odia y solo me quiere complicar la vida». Se han de rechazar estas ideas y, si alguien no es capaz de hacerlo solo, deberá buscar la ayuda de un psicoterapeuta para hablar del asunto y liberarse de sus creencias irracionales.

- *Programa físico.* El ejercicio físico es el mejor remedio contra el estrés. Si tu salud lo permite, realiza actividad física vigorosa (correr, nadar, deportes de equipo) o camina rápido todos los días.

Relajarse es otra buena solución: dedica media hora diaria a descansar (no a dormir); tensa los músculos uno por uno, y alétnalo con momentos de completa relajación después de cada contracción muscular.

La respiración profunda ocasional también es muy útil para combatir el estrés: toma aliento a fondo, expande el abdomen (no los pulmones) y retén el aire durante unos segundos antes de exhalarlo.

- *Programa espiritual.* La paz mental y emocional es incompatible con el estrés. Se puede obtener una conciencia tranquila mediante la fe y la oración.

Jesús, después de un día agotador de sermones, caminatas y presión de las multitudes, dijo a sus discípulos: «Vengan, vamos nosotros solos a descansar un poco en un lugar tranquilo» (Marcos 6: 31). Su método incluía levantarse en las horas tempranas de la mañana, cuando aún era de noche, y dirigirse a un lugar tranquilo para orar (ver Marcos 1: 35).

Dedica tiempo al estudio de la Biblia, al menos quince o veinte minutos diarios, y concluye con una oración a Dios. Agradécele su mensaje y pídele fuerzas para enfrentar las dificultades causadas por el estrés. También es beneficioso leer la experiencia de algún personaje bíblico y buscar inspiración en sus experiencias.

Busca en la Escritura las asombrosas historias de Abraham, Jacob, José, Moisés, Samuel, Jonatán, David, Sansón, Jonás, Ester, Elías, Pedro, Pablo y, por encima de todo, las páginas que recogen la vida de Jesús y sus enseñanzas. Aprende las magníficas lecciones de estas personas. Encontrarás que leer y reflexionar en estos temas aleja el estrés.

Lleva un estilo de vida saludable

La mejor manera de protegerte del estrés es adoptar un estilo de vida saludable y equilibrado, tanto en relación con el cuerpo como con la mente. Mantener una buena salud física y mental está al alcance de todos.

Una precaución que debemos tomar tiene que ver con los pensamientos obsesivos. ¿Te has sentido alguna vez incapaz de detener un pensamiento? Trata de liberarte de esta amenaza siguiendo los siguientes pasos:

- Identifica los pensamientos que te provocan ansiedad o estrés.
- Al primer indicio de aparición de esos pensamientos indeseables, di (o grita bien fuerte, si es necesario): *¡Basta, alto ahí!*
- Trata de distraerte llenando tu mente con ideas elevadoras: un versículo bíblico, un recuerdo agradable, y así sucesivamente.

Cultiva siempre una actitud positiva en todo y ocupa la mente con asuntos gratos y constructivos. Comprende que solo cuando esta técnica de control se torne un hábito, serás capaz de expulsar de tu cabeza los pensamientos indeseables de manera instintiva y segura.

Volviendo al estilo de vida integral, contemplemos los siguientes aspectos:

- *Entorno.* Tu entorno desempeña una parte importante, en especial por el nivel de ruido y contaminación acústica. Cuando sube por encima del límite de riesgo posible (60 decibelios), el sonido se puede convertir en un gran factor de estrés. Si el volumen se incrementa, es capaz de causar lesiones en el oído y la pérdida de capacidad auditiva. El exceso de ruido también puede provocar alteraciones psicofísicas: cansancio, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, tensión muscular. Todos estos síntomas están asociados con el estrés.

- *Alimentación y comida.* Los mejores alimentos son los que se mantienen más próximos a su estado natural. Los cereales integrales preparados de manera sencilla (tales como el arroz integral) o los productos hechos en casa (como el pan) componen la base de la alimentación tradicional. Las verduras, frutas, legumbres y frutos secos también son necesarios por sus propiedades nutricionales y curativas. Los alimentos de origen animal, como la carne, el pescado y los productos lácteos y sus grasas puede que no sean las opciones más idóneas para una buena nutrición.
- *Agua.* El agua es la mejor bebida posible para el ser humano y la que mejor renueva los líquidos corporales. Los expertos recomiendan beber agua en abundancia a diario (en promedio, de seis a ocho vasos, y no en las comidas). Otras bebidas de consumo muy extendido, como las gaseosas, la cerveza o el café son una carga para el organismo, que luego necesita eliminar las sustancias tóxicas procedentes del alcohol, o la cafeína y los colorantes, además de acumular el exceso de azúcares como grasa. Esta puede acabar obstruyendo los capilares sanguíneos y provocar diversos tipos de enfermedades vasculares y cardiovasculares.
- *Ejercicio.* Todos los órganos y sistemas del cuerpo fueron creados para la actividad. Dentro de tus límites y bajo control médico, ejercita los músculos y los huesos para tu bienestar y regeneración. Esfuérzate en practicar algún deporte o afición que te proporcione ejercicio físico, o bien camina regularmente.
- *Sustancias dañinas.* Las sustancias llamadas psicoactivas (alcohol, tabaco y otras drogas que alteran la mente) afectan directamente al sistema nervioso central y, en consecuencia, al estado de ánimo y la capacidad de razonar. Un plan

de prevención o para librarse del estrés eliminará completamente el consumo de sustancias que alteran las funciones mentales.

- *Descanso.* Después del trabajo físico llega el descanso reparador. Es fundamental tener un equilibrio entre el cansancio físico y las horas de sueño. Respetar las siete u ocho horas requeridas por la mayoría de los adultos resulta de gran importancia para prevenir el estrés. Sin el reposo apropiado, no podrás afrontar las tareas del día sin que te produzcan ansiedad y estrés. Además del descanso nocturno, es vital tomarse vacaciones de vez en cuando y desconectarse del trabajo. Necesitamos reposo diario y también anual. Pero además muchas personas han olvidado la importancia del principio del descanso semanal.

Día antiestrés

El cuarto mandamiento de la ley de Dios establece: «Acuérdate del sábado, para consagrarlo al Señor. Trabaja seis días y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el séptimo día es de reposo consagrado al Señor tu Dios. No hagas ningún trabajo en ese día, ni tampoco tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu esclava, ni tus animales, ni el extranjero que viva contigo. Porque el Señor hizo en seis días el cielo, la tierra, el mar y todo lo que hay en ellos, y descansó el día séptimo. Por eso el Señor bendijo el sábado y lo declaró día sagrado» (Éxodo 20: 8-11).

Desgraciadamente, este mandamiento que empieza por *Acuérdate* es uno de los más olvidados. Les haría un gran bien a Pablo, Laura y Carlos, y en realidad a cualquier persona, reservar un día a la semana para el descanso físico, mental y espiritual. ¿Sabes por qué? Porque fuimos creados para funcionar en un ciclo de siete días. Esto se llama ritmo circaseptano.

Las recomendaciones de Dios siempre procuran nuestro bienestar. Cuando él incluyó un mandamiento concreto en su ley relativo a la santificación de un día, nos estaba advirtiendo frente a la carrera en busca de posesiones y el deterioro físico y mental que deriva de ella. Hoy podemos decir que al obedecer el cuarto mandamiento en realidad estamos mejorando nuestra calidad de vida y evitando el estrés. Además, estamos siguiendo la ley de la vida misma, ya que, después de todo, el Creador de las leyes físicas y biológicas es el mismo que creó las leyes espirituales.

Cuando acudimos a la Biblia, observamos que el sábado está presente desde el principio hasta el final de sus páginas. En los orígenes de la vida en este planeta, leemos en Génesis 2: 1-3 que el Creador mismo hizo tres cosas en el séptimo día: lo bendijo, lo santificó y descansó en él. Cuando Dios santifica algo, lo aparta para un propósito específico y santo. Cuando bendice algo o a alguien, nadie puede retirar esa bendición.

Tal vez te preguntes: ¿Acaso Dios se cansa? Isaías 40: 28 nos dice que no. Después de todo, él es el Todopoderoso. Ahora bien, tengamos en cuenta que, por ejemplo, tampoco Jesús necesitaba ser bautizado porque él no tenía ningún pecado, pero lo hizo para darnos ejemplo (ver Mateo 3: 13-15). Del mismo modo, Dios nos dio ejemplo descansando el séptimo día. Por lo demás, su propio descanso (*shabat*, en hebreo) tuvo más que ver con una pausa en su actividad creativa.

En Marcos 2: 27, Jesús dijo que el sábado es un regalo para el «hombre» (el ser humano), no para un pueblo o grupo específico. Cuando el sábado fue instituido en la tierra, solo Adán y Eva vivían por entonces (ver también Isaías 56: 6-7)). No existían los judíos ni otros grupos étnicos. Éxodo 20: 8-11, Levítico 23: 3 y Mateo 28: 1 dejan claro que el sábado es el séptimo día, no cualquier otro día de la semana. Y Ezequiel 20: 12 y 20

muestran que guardar el sábado es un signo de la fidelidad de la criatura hacia su Creador. El sábado es un monumento conmemorativo de la Creación, un templo en el tiempo.

Es evidente que Jesús, la Palabra encarnada (ver Juan 1: 1-3), observaba el sábado durante su estancia aquí en la tierra (ver Lucas 4: 16). La misma actitud fue seguida por sus discípulos (Hechos 16: 13; 17: 2). Adán y Eva, los patriarcas, los profetas y los discípulos de Jesús siempre santificaron el séptimo día de la semana, el cual, de acuerdo con la Escritura, empieza a la puesta de sol del viernes (el día de preparación) y se prolonga hasta la siguiente puesta de sol (Nehemías 13: 19; Génesis 1: 19; Marcos 1: 32; Levítico 23: 32). Marcar el cambio de día con la medianoche es una invención humana que va contra el biorritmo humano natural.

«Respetar el sábado; no te dediques a tus negocios en mi día santo. Considera este día como día de alegría, como día santo del Señor y digno de honor; hónralo no dedicándote a tus asuntos, ni buscando tus intereses y haciendo negocios. Si haces esto, encontrarás tu alegría en mí, y yo te llevaré en triunfo sobre las alturas del país y te haré gozar de la herencia de tu padre Jacob» (Isaías 58: 13-14). Así es como quiere Dios que guardemos este día santo: una práctica que durará por la eternidad (ver Isaías 66: 22-23).

El sábado es un regalo que Dios te da cada semana. ¡Desenvuélvelo!

Cómo hacer del sábado un día de alegría

He aquí varias fórmulas para hacer del sábado una delicia:

- Haz planes desde días antes para recibir el sábado como es debido.
- Espera con ilusión el sábado como un día especial de comunión con Jesús.

- A la puesta de sol del viernes, reúne a tu familia, canta, ora y reciban el sábado juntos.
- El sábado por la mañana, ve a la iglesia como hacía Jesús.
- Con tiempo suficiente, prepara una comida especial y deliciosa para el sábado.
- Para la tarde, si hay niños pequeños en la familia, organiza una salida a un parque o lugar similar donde poder charlar acerca del poder y el amor de Dios reflejados en la naturaleza.
- Participa en actividades de servicio altruista y ofrece apoyo físico y moral a los necesitados, como hacía Jesús.
- A la puesta de sol del sábado, reúne de nuevo a la familia para orar y despedir el día de reposo, pidiendo a Dios bendiciones para la nueva semana que comienza.

Test personal

Para saber si tu estrés te está perjudicando, responde SÍ o NO a las siguientes preguntas:

1. ¿Disfrutas de la naturaleza en tu tiempo libre? ____
2. ¿Consumes bebidas alcohólicas? ____
3. ¿Comes frutas y verduras en abundancia? ____
4. ¿Fumas? ____
5. ¿Haces ejercicio regularmente? ____
6. ¿Usas tranquilizantes habitualmente? ____
7. ¿Vives en una casa limpia y ordenada? ____
8. ¿Vives en un vecindario ruidoso? ____
9. ¿Tiene tu casa un ambiente acogedor? ____
10. ¿Estás siempre rodeado de mucha gente? ____
11. ¿Tienes buen apetito? ____
12. ¿Olvidas las cosas fácilmente? ____
13. ¿Te funciona bien el sistema digestivo? ____
14. ¿Te sientes cansado sin razón aparente? ____
15. ¿Duermes bien? ____

16. ¿Te irritas con facilidad? ____
17. ¿Tienes una buena relación con tus superiores? ____
18. ¿Usas tu automóvil como medio de transporte? ____
19. ¿Tienes un trabajo estable? ____
20. ¿Te llevas trabajo a casa? ____
21. ¿Tienes buenas relaciones con tus compañeros y amigos? ____
22. ¿Te impacientas mucho cuando tienes que esperar a alguien? ____
23. ¿Sabes escuchar pacientemente? ____
24. ¿Hablas mucho? ____
25. ¿Estás satisfecho con tu vida sexual? ____
26. ¿Procuras hacer las cosas mejor que los demás? ____
27. ¿Estás satisfecho con tu forma de ser? ____
28. ¿Eres perfeccionista? ____
29. ¿Tienes sentido del humor? ____
30. ¿Te irritas cuando tienes que esperar en una cola? ____

Puntuación

Revisa las respuestas a las preguntas impares y asígnate un punto por cada NO.

En las respuestas a las preguntas pares, asígnate un punto por cada SÍ.

Resultados

De 0 a 7 puntos

Estás bien protegido frente al estrés. Quizá necesitas realizar algún cambio menor para obtener incluso mejor motivación en tu vida.

De 8 a 13 puntos

Tienes un nivel medio de estrés. Las cosas pueden tomar un rumbo u otro. Es importante adoptar ya medidas preventivas contra el estrés excesivo.

De 14 puntos para arriba

Esto es un índice de que afrontas un elevado estrés y una llamada de atención para que reconsideres tu estilo de vida, el entorno en el que vives, tu actitud mental y tus relaciones, y para que hagas planes para mejorarlos todos.

5

Los traumas psíquicos

José, un joven hebreo que vivió casi dos mil años antes de Cristo, nació en el seno de una familia decente y pronto demostró inteligencia y visión de futuro. Motivados por los celos, sus hermanos lo vendieron como esclavo a traficantes extranjeros. En su nueva situación tuvo que sufrir en silencio y adaptarse a condiciones que eran totalmente opuestas a lo que estaba acostumbrado. Experimentó episodios traumáticos de intenso estrés. Salió, no obstante, con honor de estas pruebas difíciles, e incluso llegó a alcanzar las posiciones más encumbradas en Egipto.

¿Cómo pudo José conservar su salud mental en medio de tantas adversidades? Depositó su fe en Dios durante muchos años de pruebas; pedía fuerzas a su Creador para superar aquellas circunstancias tan opresivas; oraba diariamente y mantenía el contacto con Dios en los momentos de angustia. Por encima de todo lo demás, mantuvo viva la esperanza de que algún día pasaría el dolor. Dios le reservó un final feliz para su vida.

José decidió actuar como agente de cambio. Tenía toda la razón para no perdonar, e incluso para cobrarse unos intereses emocionales imposibles de pagar, pero decidió corresponder a todos los implicados de manera completamente diferente a como ellos le habían tratado. La historia completa se registra en el libro de Génesis, capítulos 37 y 39-50.

Los acontecimientos intensos y cargados de emociones, en particular si se experimentan en momentos difíciles de la vida o a una edad temprana, pueden causar depresión a la persona. Cabe incluir como ejemplos un niño ridiculizado o sufriendo insultos, asustado en la oscuridad, aterrorizado por serpientes o arañas, calumniado, coaccionado por alguien para obtener satisfacción sexual, o que pierde a uno de sus padres siendo aún muy pequeño. Del mismo modo que un accidente físico grave deja marcas permanentes, los traumas emocionales pueden dejar secuelas durante muchos años.

Las consecuencias más visibles se manifiestan los primeros días y semanas que siguen a la experiencia: sueños recurrentes, recuerdos que surgen como *flashes*, negación, ansiedad, o falta de atención y concentración. En algunos casos, especialmente en los niños, las secuelas pueden ser permanentes, convirtiéndose en una fuerte barrera para una vida mental saludable.

Es posible, incluso, que los traumas y tensiones se conviertan en una enfermedad. «Los estudios en animales han demostrado que factores sociales, conductuales y ambientales pueden de hecho determinar si se expresan los genes, es decir, si se manifiestan, o no. Por ejemplo, se ha mostrado que el estrés causa síntomas de diabetes, como hiperglucemia, en animales genéticamente susceptibles a esa dolencia. Los que no se hallaban expuestos a situaciones de estrés era menos probable que desarrollaran ese síntoma o esa enfermedad, aun cuando también fueran genéticamente propensos a ella», escribió Norman B. Anderson en su libro *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live* (Longevidad emocional: Lo que realmente determina cuánto tiempo vivirás).¹

Efectos de traumas pasados

Los traumas sufridos pueden producir:

- *Inseguridad*. Como consecuencia de que el ego individual recibe gran parte del impacto traumatizante, la persona pierde confianza en sí misma, mostrándose insegura.

- *Dificultad para realizar actividades normales.* El sujeto afectado se siente incapaz de alcanzar objetivos sencillos. Por ejemplo, es común que jóvenes mujeres o muchachas que han sido víctimas de abusos sexuales tengan dificultades para relacionarse socialmente con hombres jóvenes. O el muchacho cuyos hermanos mayores le asustaron con una araña puede desarrollar aracnofobia.
- *Tendencias paranoicas.* La persona traumatizada muestra desconfianza respecto a su entorno y puede interpretar actitudes neutrales de otros individuos como una trampa contra ella, y considerarse víctima de una agresión o persecución.
- *Depresión.* El acontecimiento traumatizante normalmente se percibe como una pérdida (del honor, de alguien querido, o de una mascota), y toda pérdida conlleva el riesgo de síntomas depresivos.
- *Anorexia y bulimia.* Existe también una clara correlación entre ser víctima de un abuso sexual y acabar con desórdenes alimentarios, en especial anorexia y bulimia.

Cómo superar los traumas

Hay traumas que, debido a su gravedad, requieren tratamiento psiquiátrico. Otros, aunque no tan calamitosos, tienen tendencia a complicar el desarrollo de la vida normal de la persona. Por causa de esto, recomendamos los siguientes consejos:

- *Acepta el pasado y orientate hacia el futuro.* Si te mantienes estancado en el pasado, no puedes mirar hacia delante con la confianza necesaria. Además, es útil recordar que nuestra mente no posee una capacidad perfecta para registrar los datos. Nuestros recuerdos son hechos reconstruidos del pasado, y se encuentran afectados por nuestros sentimientos y por la comprensión que tenemos de aquellos en el presente.
- *Habla del suceso traumático.* En un entorno seguro, hablar (o escribir) acerca del suceso que causó el trauma es un paso muy importante. Busca una persona digna de confianza y cuéntale

lo que ocurrió. La terapia de grupo resulta valiosa para quienes han experimentado un trauma. Los daños que no se exteriorizan verbalmente no se olvidan.

- *Mira el lado positivo.* Los desastres y calamidades tienden a unir a los sobrevivientes, familias y comunidades. Es de agradecer la atención dispensada a quienes afrontan tragedias. Por lo demás, cuando estas se enfrentan animosamente, tienden a fortalecer el carácter de quienes atraviesan por ellas.
- *Perdona.* Aun cuando es un proceso que puede llevar mucho tiempo, el perdón nos libera del odio y el resentimiento hacia los responsables del trauma. Se trata de un paso importante hacia la superación, y es también aplicable a nosotros mismos (autoperdón y autorreconciliación). Resolver el odio no impide a la víctima buscar una solución justa a la experiencia traumática.

El dolor y el resentimiento nos hacen prisioneros del pasado y nos recuerdan constantemente lo que sucedió hace mucho tiempo. En realidad, la persona más perjudicada por el resentimiento es quien lo experimenta.

El perdón, sin embargo, no siempre es espontáneo, ya que nuestra capacidad de amar (perdonar es amar) es limitada. Vale la pena buscar la Fuente del perdón —el Dios de amor—, quien, conforme al evangelio, desea que seamos sus amigos y puede facilitar la superación del pasado que ensombrece nuestro ánimo. Recordemos lo que dice la oración del Señor: «Perdónanos el mal que hemos hecho, así como nosotros hemos perdonado a los que nos han hecho mal» (Mateo 6: 12).

Anota las experiencias

Melanie Greenberg y Arthur Stone llevaron a cabo un interesante estudio en la Universidad Estatal de Nueva York, de Stony Brook. Participaron un total de sesenta estudiantes universitarios, que compartieron sus experiencias siguiendo estos pasos:

1. Los científicos agruparon a los participantes en subgrupos: los que habían experimentado un trauma severo, quienes habían atravesado por un trauma más ligero, y quienes no habían sufrido ninguno.
2. Se pidió a algunos participantes que revelaran su experiencia por escrito, mientras que a otros no se les dio esta oportunidad, de modo que pudieran servir como punto de referencia o como grupo de control.
3. Durante los meses siguientes, se observaron qué tendencias mostraban, a la salud o a la enfermedad, todos los participantes.

Los resultados mostraron que quienes habían sufrido un trauma severo y lo contaron por escrito experimentaron mucho mayor progreso en su salud física que quienes no habían redactado nada acerca de su episodio traumático.²

Estudios como este muestran que revelar la experiencia no solo es bueno para el alma sino también para el cuerpo. Alguien que apoya esta idea es Elie Wiesel, escritor y sobreviviente de un campo de concentración nazi. Él escribió una y otra vez sus traumáticas vivencias personales y gracias a ello fue capaz de encontrar sentido y significado a esos traumas. Aun si todavía no podemos expresar nuestros sentimientos y recuerdos de manera apropiada, deberíamos intentarlo.

Además, en la lucha por vencer el trauma, es esencial que evitemos la autovictimización, y que busquemos en su lugar consuelo en la religiosidad, a la par que nos dotamos de nuevos objetivos en la vida (quizá incluso usando la propia experiencia para hacer algo positivo por otras personas), sin nutrir el deseo de venganza y el odio.

Un último consejo bíblico en este contexto es el siguiente: «Lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante, para llegar a la meta y ganar el premio» (Filipenses 3: 13-14).

Resiliencia

Los físicos usan la palabra «resiliencia» para describir la capacidad de algún material de retornar a su estado original y aun mejorar su calidad después de haber sido sometido a situaciones extremas. En términos psicológicos, la resiliencia es la capacidad de una persona de recobrar el equilibrio emocional o incluso fortalecerse después de atravesar una situación traumática.

Evidentemente, existen diferentes niveles de resiliencia, y varían de persona a persona. Lo que traumatiza a un individuo puede que no necesariamente le afecte tanto a otro. Esto depende de factores tales como el temperamento, la habilidad para resolver problemas, la inteligencia, la autoestima, las aptitudes relacionales, el autocontrol y los lazos familiares y sociales.

No se puede exagerar la importancia de las buenas relaciones. Un estudio realizado con 724 personas durante un periodo de más de setenta años concluyó que la riqueza y la fama no garantizan la felicidad, ni la longevidad, ni la resiliencia. En cambio, las buenas relaciones con familiares y amigos prolongan la vida y la hacen más agradable. Robert J. Waldinger, psiquiatra y profesor en la Facultad de Medicina de Harvard, Estados Unidos, coordina una nueva etapa de ese estudio actualmente. Cita tres lecciones significativas extraídas del mismo: 1) Las conexiones sociales benefician a los seres humanos, mientras que la soledad mata. 2) La calidad de las mismas es más importante que la cantidad. 3) Las relaciones felices y duraderas protegen la salud física y mental.³

«La experiencia de la soledad resulta tóxica. Las personas que se encuentran más aisladas de los demás de lo que desearían sienten que son menos felices, su salud decae más temprano en la mediana edad, el funcionamiento de su cerebro se deteriora más rápidamente y viven vidas más cortas que quienes no son solitarios», afirma Waldinger en una charla TED (Tecnología, Entretenimiento, Diseño) disponible en YouTube.⁴ Hay, sin embargo, otro factor igual de relevante, o tal vez más, que las buenas relaciones sociales.

En la actualidad los investigadores reconocen que un factor elemental para el desarrollo y el aumento de la resiliencia es la religiosidad. Además de proveer una red de apoyo social, aporta una visión positiva del futuro. Ahora bien, no vale cualquier enfoque religioso, según sugiere el psiquiatra Harold Koenig, quien estudia la relación entre religiosidad y salud en la Universidad Duke, de Carolina del Norte. Él afirma que no tiene valor alguno que la persona simplemente afirme que es «espiritual» sin tener una experiencia religiosa práctica. Es vital *comprometerse* con la religión a fin de disfrutar de sus beneficios. Resulta esencial asistir a los servicios de culto y expresar la fe en el hogar y en otros lugares por medio de la oración y el estudio de la Biblia. Koenig asegura que las creencias religiosas tienen que incorporarse realmente a la vida del sujeto para que puedan influir también en su salud.

En un artículo de la revista *Vida e Saúde* [Vida y salud], el doctor Koenig explicó que la participación activa en religión reduce el estrés psicológico, el cual disminuye la inflamación y el ritmo de acortamiento de los telómeros de las células. Decía: «Los telómeros son un reloj biológico de la célula. Se acortan en cada división celular y, una vez extinguidos, la célula muere y sobreviene la degeneración del organismo». ⁵ Esto explica por qué las personas religiosas viven un promedio de siete a catorce años más, según la investigación.

Recordemos que la religión solo será beneficiosa si es positiva y se centra en una buena relación con Dios y con nuestros congéneres. La Biblia describe así la verdadera religión: «La religión pura y sin mancha delante de Dios el Padre es esta: ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y no mancharse con la maldad del mundo» (Santiago 1: 27).

En esta vida es imposible eliminar todas las situaciones traumáticas. Por resiliente que pueda ser una persona, el sufrimiento llama a su puerta y trae dolor consigo. ¿Por qué las cosas tienen que ser así?

El mundo es un campo de batalla

La Escritura deja claro que este mundo es un campo de batalla, y que el conflicto empezó lejos de aquí, en el cielo. Ezequiel 28: 13-19 e Isaías 14: 12-14 describen lo que prendió la mecha de este conflicto: el orgullo y la vanidad. Lucifer era un ángel perfecto creado por Dios; una especie de ángel principal, amado y respetado por todos. En algún momento del tiempo, de un modo que supera nuestro entendimiento, los celos empezaron a aparecer en su corazón angélico y quiso para sí la posición que solo pertenecía al Creador. Como hijo de Dios, lo tenía todo, pero decidió que ya no quería ofrecer reverencia al Eterno y comenzó a cuestionar el gobierno divino y la ley sobre la que este se basaba.

Conociendo el carácter de Dios, revelado en las Sagradas Escrituras, podemos imaginar que el Padre lo intentó todo para convencer a su hijo de arrepentirse de sus pecados y abandonar la rebelión. No obstante, Lucifer decidió seguir adelante con sus planes, y alcanzó finalmente el punto de no retorno, ese punto en el cual el pecador ya no le da importancia al pecado y no siente deseo alguno de arrepentirse. Su corazón se endureció ante las llamadas del Espíritu Santo.

Dice Apocalipsis 5: 11 que existen millones y millones de ángeles. Muchos de ellos se unieron a la rebelión. ¿Era Dios realmente un tirano, como le acusaba Lucifer? ¿No demostraba su arbitrariedad el hecho de que tuviera leyes que sus criaturas debían obedecer? Para el ángel adversario, la ley de Dios era en la práctica una obligación injusta.

Algunas personas se preguntan: si el Dios omnisciente conocía los sentimientos de Lucifer desde el principio, ¿por qué no lo destruyó antes de que el conflicto se extendiera? Consideremos por un momento que para los ángeles esta era una nueva experiencia; nunca habían experimentado los pensamientos y sensaciones que ahora cruzaban sus mentes. Por primera vez surgieron dudas en el cielo. Si Dios hubiera destruido al ángel rebelde en el primer

momento, ¿qué habrían sentido los demás seres creados? «Vaya, de modo que así es como funcionan las cosas aquí. ¿Si desobedeces, mueres?». El Creador, por tanto, tenía que permitir las consecuencias de la rebelión para que todos los ángeles pudieran elegir y decidir bajo qué gobierno les gustaría vivir. También ofreció una oportunidad al rebelde para regresar al camino correcto por propia voluntad, pero finalmente Lucifer prefirió no hacerlo.

Otros van más allá y cuestionan: «¿No podría Dios haber creado un universo donde no existiera el mal?». Tratemos de explicar esto con otra pregunta: ¿Podría Dios crear una rueda cuadrada? Esto no tiene sentido porque el Creador no viola sus propias leyes, y por ello no opera con imposibilidades lógicas. Así pues, para crear un universo con seres dotados de la capacidad de escoger, Dios tenía que correr riesgos. Esto es porque un universo no puede existir con libertad sin tener la posibilidad de optar por el mal. Dios no quería crear seres automatizados, robots programados para obedecer. Dios es amor (ver 1 Juan 4: 8) y quiere ser amado. Y es importante recordar que el amor solo se manifiesta donde hay libertad. Nadie puede ser forzado a amar.

¿Podría Dios haber creado un universo sin el potencial del mal? Sí, pero no *este* universo. Por consiguiente, frente a lo que algunos dicen, el mal no prueba que el Creador no exista. Prueba exactamente lo contrario: que existe y que nos dotó de la libertad de elegir. Además, si Dios no existiera, la definición misma del mal perdería todo su significado. Después de todo, el mal es lo contrario del bien. Sin una moral absoluta que sirva como parámetro, ¿cómo podría determinarse qué es bueno? Solo sabemos que una línea no es recta porque la comparamos con otra que sí lo es.

Lamentablemente, un tercio de los ángeles celestiales se unió con Lucifer (más tarde llamado Satanás, o el adversario) y fueron expulsados del paraíso (ver Apocalipsis 12: 3-4, 7, 9), yendo a parar a nuestro planeta. Aquí, Satanás se sirvió del engaño para involucrar a Adán y Eva en su rebelión (Génesis 3: 1-6). Con gran

astucia e inteligencia diabólicas, el enemigo fue capaz de inyectarle a Eva el virus de su propia rebelión. Le sugirió que si desobedecía a Dios, se convertiría en una criatura superior, y alcanzaría la igualdad con el Creador. ¡Lucifer era quien quería eso! Y fue capaz de convencer a la mujer de que lo quisiera también.

La mentira original se podría resumir en dos declaraciones: 1) No morirás; 2) serás como Dios. Desde entonces hasta hoy, el enemigo viene diseminando esta misma mentira bajo diversos disfraces, siempre con el objetivo de distanciar a la humanidad del Creador. Al considerarse inmortales y autosuficientes, las personas dejarán de reconocer su dependencia de la Fuente de la Vida. Con ello, el rebelde hiere el corazón del Padre.

Por todo lo anterior, podemos afirmar que este planeta, como ya hemos señalado, es un campo de batalla. En él, constantemente los ángeles buenos y malos se disputan la influencia sobre nosotros. Debemos recordar siempre que «no estamos luchando contra poderes humanos, sino contra malignas fuerzas espirituales del cielo, las cuales tienen mando, autoridad y dominio sobre el mundo de tinieblas que nos rodea» (Efesios 6: 12).

En una guerra, siempre hay situaciones traumáticas. Si lo dudas, pregúntale a cualquier soldado que combatió en una batalla. A pesar de todo, nuestro General está comprometido personalmente en nuestra salvación, aun si tenemos que experimentar alguna herida de guerra. Además, él ya ha anunciado el fin de todas las batallas, que se producirá a raíz de su retorno.

¿Cómo podemos estar seguros de que el General está realmente interesado en nosotros y que no nos abandonará en un campo de minas, dejándonos sin esperanza? Es sencillo. A raíz de que Satanás fuera capaz de implicar a Adán y Eva en la rebelión, creyó que había dado jaque mate al Creador. Después de todo, la pareja sabía que «el pago que da el pecado es la muerte» (Romanos 6: 23). Como habían pecado, ambos merecían morir para siempre. Si Dios los destruía, el enemigo diría algo así a las criaturas:

«¿Lo ven? ¿No les dije que es un tirano perverso?». Sin embargo, conocedor de la misericordia divina, el ángel caído esperaba que Dios pasara por alto la actitud de desobediencia de la pareja transgresora. En tal caso, podría acusar al Creador de ser incoherente e infiel a su propia palabra. Si podía ignorar la culpa de los dos humanos, ¿por qué no la propia culpa de Satanás?

Ahora bien, el rebelde no contaba con algo sorprendente, que le dejó sin palabras. Sí, «el pago que da el pecado es la muerte», y alguien debe experimentar la muerte eterna por causa de esto, pero no serían Adán y Eva. Dios, en la persona de Jesús, moriría en el lugar del pecador, asumiendo su culpa, y revelaría de manera grandiosa hasta dónde estaba dispuesto a llegar el General por causa de su amor a sus hijos.

Esta es la razón por la que tiene autoridad moral para decir: «Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar» (Mateo 11: 28).

Ni Pablo ni Laura ni Carlos, ni tú ni cualquier otra persona, puede cambiar lo que ocurrió en el pasado. Las heridas de guerra están ahí, en tu cuerpo, en tu mente y en tu corazón. Hay algo, sin embargo, que sí puedes hacer: cambiar de actitud en relación con las cosas que te acontecieron en las batallas de la vida. Cambia el modo en que enfrentas estos traumas.

La persona que confía en el Dios de la Escritura sabe que él «dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman» (Romanos 8: 28). Así pues, entendamos y aceptemos que no es Dios quien originó el mal. Él utiliza estas experiencias del campo de batalla para contribuir a tu crecimiento y a tu salvación eterna.

Confía en el Padre. Confía en el General. Él ya ha demostrado que es digno de esta confianza.

1 Norman B. Anderson y P. Elizabeth Anderson, *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live* (Nueva York: Viking, 2003), pág. 5.

2 Julián Melgosa, «Cicatrices», *Saúde e Lar*, enero de 2015: http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10_psicologia.htm.

- 3 Márcio Tonetti, «Segredo da Felicidade e da Longevidade», *Revista Adventista*, 17 de febrero de 2016: [http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segredo -da-felicidade-e-da-longevidade/](http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segredo-da-felicidade-e-da-longevidade/).
- 4 Robert Waldinger, «What Makes a Good Life? Lessons From the Longest Study on Happiness». Charla en el Congreso de TED, noviembre de 2015: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>.
- 5 Michelson Borges, «Saúde Emocional e Espiritual», *Vida e Saúde*, junio de 2015, págs. 8-13.

6

Esclavo de las adicciones

Hay algo más que es preciso mencionar acerca de Laura y la razón por la que decidió quedarse soltera: no se fía de los hombres. No es solo debido a la negativa experiencia que tuvo con su padre en la niñez, perdiendo a quien debía haber sido su modelo de rol masculino, sino también porque sabe que los varones no merecen su confianza. Laura no ignora que la mayoría de ellos están enganchados a algún tipo de pornografía. ¿Cómo podría tener relación con un hombre que posiblemente la compararía con actrices supuestamente perfectas? ¿Cómo podría aceptar como marido a alguien cuyo corazón está manchado por el sexo pervertido?

Los «amigos» de nuestro ya conocido Pablo trataron de convencerle de que sería bueno para él y su matrimonio que viera una de «esas películas». Sin embargo, él conocía la causa de la frialdad en el seno de su pareja. No era la carencia de algo erótico o «picante», sino la falta de amor, compañerismo y diálogo, cosas que el estrés cotidiano le estaba robando.

Además de esto, si consumiese pornografía, ¿cómo iba a poder después mirar a los puros ojos de sus dos hijos pequeños, en especial su hijita, la misma que disfrutaba escribiéndole dulces

cartas de amor a papá? Un día ella crecería y él jamás podría soportar la idea de que su hija acabase siendo tratada como un objeto sexual delante de las cámaras solo para diversión de una audiencia con ojos lujuriosos y mentes sucias. Lo bueno es que Pablo se hallaba entre la minoría de los hombres que evitaba la pornografía.

El problema se vuelve aún más grave cuando nos damos cuenta de que los niños tienen fácil acceso a materiales pornográficos. De acuerdo con un análisis de 3,5 millones de búsquedas en Internet entre 2008 y 2009, las palabras «sexo» y «porno» estuvieron entre las más buscadas por los niños.¹

Efectos del consumo de pornografía

Un estudio realizado por la Universidad de Padua² (Italia) descubrió que el 70% de los hombres jóvenes que recurrían a neurólogos por causa de su insatisfactorio rendimiento sexual admitían que frecuentemente visitaban sitios de pornografía en Internet. Otros estudios conductuales sugieren que la pérdida del deseo sexual tiene lugar porque los individuos que pasan gran cantidad de tiempo viendo pornografía favorecen así que se suprima la respuesta natural del cerebro al placer. Años sustituyendo los límites naturales de la libido por la estimulación intensa acabarán dañando la respuesta de estos hombres a la dopamina. Ese neurotransmisor está detrás del deseo, la motivación y las adicciones. Controla la búsqueda de recompensas. Una vez que el placer se vincula estrechamente a la pornografía, el sexo real ya no parece gratificante. Esta sería, pues, la causa de la falta de deseo sexual en muchos hombres.

En su libro *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* [Conectados en busca de intimidad: Cómo la pornografía secuestra el cerebro masculino], William Struthers, del Wheaton College, se sirve de la neurociencia para explicar por qué la pornografía es tan adictiva para la mente masculina.

Tiene que ver totalmente con la *intimidad*: los hombres lo buscan todo, desde pornografía hasta prostitutas, en su empeño por satisfacer sus más profundas necesidades emocionales. «Se sienten empujados a buscar intimidad sexual», dice.³

Según Struthers, la visualización de imágenes pornográficas crea nuevos patrones en el cableado cerebral, y el hábito refuerza este recableado.⁴ En este punto, la comparación con los efectos adictivos del consumo de drogas resulta inevitable: «La tolerancia ocurre cuando, como producto de la experiencia con la sustancia, el cuerpo se adapta de modo que la siguiente exposición a los mismos niveles de la misma produce un menor efecto. Si tomo la misma dosis de droga una y otra vez y mi cuerpo empieza a tolerarla, necesitaré tomar una dosis mayor de ella a fin de que tenga el mismo efecto que tuvo la primera vez».⁵ En cualquier caso, la adicción sexual actúa como una droga «que genera excitación emocional y sensorial, y activa sexualmente a un hombre».⁶

Cómo identificar la adicción sexual

Si observas en ti, en tu cónyuge, o en un amigo o familiar dos, tres o más de las siguientes conductas, eso podría indicar un caso de adicción sexual. Deberías hablar con la persona de manera tranquila, sin acusaciones, y con actitud de ayuda:

1. El individuo en cuestión insiste en quedarse frente al ordenador o la televisión cuando nadie está en casa o todos los demás están durmiendo.
2. Dicha persona guarda un maletín, mochila, cajón o armario bajo llave y nadie de la familia o del trabajo puede tener acceso a ello.
3. Contempla a los miembros del sexo opuesto durante mucho tiempo después de cruzarse con ellos.
4. Recibe cargos en su tarjeta de crédito sobre los cuales no aporta explicación.

5. Llega muy tarde del trabajo o se ausenta más de lo necesario, pretextando compromisos de trabajo o viajes como justificación.
6. Cuando está navegando en Internet y alguien se acerca, cambia rápidamente la pantalla.
7. No tiene relaciones sexuales con su cónyuge o lo desea de maneras extravagantes.
8. Se muestra emocionalmente distante de su cónyuge.
9. Parece ausente y distraído incluso en los momentos más íntimos.
10. Manifiesta abruptos cambios de humor y conducta amenazante.

Cómo superar la adicción sexual

El proceso psicológico es similar al de cualquier otra adicción. Muchos consejos relativos a dependencias químicas son también válidos en este caso:

1. El primer paso es admitir el problema y mostrar disposición a corregir esta conducta.
2. Busca el apoyo de otra persona. La más idónea es el cónyuge del adicto (bajo la guía de un especialista). Si no es posible, entonces podría ser un amigo o familiar cercano.
3. Vigila siempre (no permanezcas solo mucho tiempo; realiza actividades planificadas).
4. Mantén absoluta sobriedad sexual; comprométete sexualmente solo con el cónyuge.
5. Planifica actividades recreativas, preferiblemente al aire libre y en sitios diferentes de los usuales.
6. Esta tendencia podría tener origen en abusos sexuales en la infancia o en una infancia problemática. En este caso, el plan de rehabilitación debería acompañarse de psicoterapia formal para profundizar en asuntos del pasado y eliminar conflictos.

7. Para la persona de apoyo: Sé compasivo y trata al adicto como alguien que está enfermo y que necesita recuperarse. Ha de aceptar su responsabilidad. Una vez que la haya asumido y que haya decidido actuar en consecuencia, no se le debe culpar ni criticar excesivamente por la conducta inaceptable. Necesita compasión, comprensión y apoyo.

Adicción al tabaco

En muchos países ha descendido el consumo de cigarrillos. No obstante, en algunos sigue aumentando. Este producto es particularmente popular entre los jóvenes. La nicotina posee un alto poder adictivo y representa una barrera para renunciar a este hábito. Si quieres dejar de fumar, sigue estos pasos:

1. *Examina tus hábitos.* ¿Hay objetos o situaciones específicas que incrementen tu deseo de fumar? Reconsidera estas circunstancias y evítalas, o prepárate para resistir: cuando vas a la cama, cuando te levantas, cuando desayunas, cuando te reúnes con amigos, cuando te sientas en tu sillón favorito, cuando estás solo en algún sitio, cuando concluyes una comida, etcétera. Evita fumar en estas situaciones.
2. *Busca nuevos ambientes.* Cambia tu agenda, tus reuniones y ubicaciones habituales. Participa en actividades saludables al aire libre y en entornos que resulten relajantes.
3. *Incluye a tus familiares y amigos.* Diles que has decidido dejar de fumar. Te apoyarán. Si es posible, únete a alguien que también quiera abandonar el hábito y, cuando se reúnan, podrán animarse mutuamente.
4. *Vigila tu alimentación.* La desintoxicación debería acompañarse de muchas frutas y verduras. Bebe mucha agua y jugos de cítricos. Esto te ayudará a eliminar la nicotina de tu organismo y tu deseo de fumar disminuirá gradualmente.
5. *Ejercicio.* El ejercicio físico relajará la tensión de la desintoxicación y estimulará un estado de ánimo positivo.

6. *Date una recompensa.* Establece compensaciones después de varios días de éxito: ve a un lugar especial, o cómprate ropa con el dinero que has ahorrado por no fumar.
7. *Busca apoyo en la dimensión espiritual.* Muchos adictos descuidan este paso y no tienen éxito en su afán de dejar la adicción. Ora a Dios como si estuvieras hablando con un amigo y pídele fuerzas para superar el hábito.

Peligrosa cafeína

Muchos creen que la cafeína no es una droga. En cambio, el manual psiquiátrico DSM-5 considera que existe intoxicación por esta sustancia en el momento en que una persona ingiere al menos 250 miligramos en un solo día (por ejemplo: más de dos o tres tazas de café preparado en cafetera). Las bebidas «energéticas» pueden contener más cafeína que el café.⁷ Los efectos del consumo de cafeína son inquietud, nerviosismo, insomnio, diuresis, cara enrojecida, espasmos musculares, molestias gastrointestinales, flujo farragoso del pensamiento y el habla, taquicardia y agitación psicomotriz.⁸

Los siguientes productos contienen diversas cantidades de cafeína:⁹

Producto	Tamaño	Cafeína
Té negro	8 onzas / 237 ml	14-70 mg
Refrescos de cola	12 onzas / 355 ml	23-40 mg
Granos de café recubiertos de chocolate negro	28 unidades	336 mg
Bebidas energéticas	8 onzas / 237 ml	70-100 mg
Expreso estilo restaurante	1 onzas / 30 ml	47-75 mg
Café instantáneo	8 onzas / 237 ml	27-173 mg

Círculo vicioso

Se ha definido la felicidad como la total ausencia de adicción. Esto incluye las adicciones a drogas ilegales o «duras», al sexo compulsivo, al juego, a los videojuegos y a Internet. También incluye sustancias comunes y adictivas como el alcohol, los cigarrillos y el café. Se llaman sustancias psicoactivas porque afectan a las funciones mentales. Además, algunas personas son dependientes de cosas tales como dietas, fármacos o incluso el ejercicio físico.

El círculo vicioso de las drogas es muy peligroso. Sean legales o ilegales, contengan componentes químicos o no, ocasionan perjuicios en la salud. Todas las adicciones roban la libertad de quienes las sufren. Causan, adicionalmente, riesgos muy graves:

- *Dependencia.* La dependencia química o a las drogas crea el deseo del uso continuo. Cuanto más lo satisface la persona, más crece el deseo de un consumo adicional.
- *Tolerancia.* El consumidor de drogas necesita cada vez dosis mayores para obtener efectos similares al consumo previo.
- *Síndrome de abstinencia.* Los adictos pueden sentir un estado psíquico de extrema agitación cuando no tienen acceso a la sustancia o a la conducta deseada. Puede ser también una experiencia física: el cuerpo está habituado a la sustancia y no puede obtener la dosis que demanda. Los síntomas de abstinencia incluyen: insomnio, inquietud, palpitaciones, sudor, náuseas, vómitos y otros.
- *Efectos en el cerebro (en la dependencia química).* Las drogas atacan el sistema nervioso central. Cuando una sustancia adictiva alcanza el cerebro, varias funciones vitales se alteran, y el individuo se vuelve incapaz de cumplir actividades mentales sencillas. Si el consumo se prolonga durante un largo periodo, se pueden desarrollar lesiones irreversibles.

Los tres primeros riesgos no solo están asociados con las personas químicamente dependientes, sino que también se refieren a las adictas a determinadas conductas. El adicto a la pornografía, por ejemplo, siente un fuerte deseo de repetir la actividad. Después de un cierto tiempo, las imágenes contempladas no son suficientes, y necesita imágenes más fuertes o más obscenas. La falta de disponibilidad de las imágenes producirá extrema agitación o frustración en esta persona.

Cómo prevenir las adicciones

La mayoría de los adictos, en especial los que dependen de sustancias, se inician en el consumo en la adolescencia o preadolescencia. Por esta razón, las medidas preventivas deberían concentrarse en estos grupos de edad. Empezando con sus primeros años en la escuela, los niños necesitan recibir instrucción acerca de las drogas y sus riesgos. Los programas escolares deben incluir charlas y seminarios presentados por personas relevantes (exadictos, médicos, abogados, psicólogos, policías, trabajadores sociales, etc.).

Como cuestión de principios, todas las escuelas y demás instituciones educativas han de ser declaradas zonas libres de drogas, y adoptar medidas para evitar convertirse en centros de tráfico de esas sustancias o lugares en los que niños y adolescentes sean iniciados en ellas.

Los padres de los niños y jóvenes también tienen la responsabilidad de la prevención. Deberían hablar acerca del problema, aplicando las siguientes estrategias:

- Mantener una posición firme y coherente respecto a drogas y adicciones.
- Modelar una saludable autoestima en sus hijos.
- Conservar un entorno familiar estable y seguro.
- Mostrar flexibilidad en opiniones y conducta, pero con unos límites bien definidos.
- Ofrecer un ejemplo irrefutable en referencia a las adicciones.

También las autoridades tienen un papel importante en la educación contra las adicciones y a favor de la salud total: programas atractivos y persuasivos, uso de precauciones legales (p. ej.: etiquetado obligatorio en bebidas alcohólicas y cigarrillos), normas que regulen la venta y distribución, y así sucesivamente. Es extremadamente importante suprimir el tráfico de drogas en las escuelas y otras instituciones y lugares donde se reúnen niños y jóvenes.

Otras adicciones (al trabajo, sexo, juego) pueden perdurar en la edad adulta. Es imprescindible recordar que en ellas, así como en la dependencia química, la ansiedad con frecuencia agrava el problema. Por este motivo, una manera de prevenir una adicción es vencer la ansiedad.

Cómo superar las adicciones

Se ha demostrado que la persona no puede dejar las adicciones por sí sola. El adicto necesita apoyo social, profesional y espiritual. Por esta razón, los consejos aquí presentados se dirigen especialmente a la familia o al sistema de apoyo del sujeto dependiente:

- Si el adicto ya ha realizado muchos intentos de abandonar la adicción, se le debería animar a buscar un centro de rehabilitación.
- Se ha de apoyar el plan establecido por el centro o por el profesional cualificado, confiando en el tratamiento y sin dejar de apoyar al adicto (hijo, cónyuge, amigo, etc.).
- Ha de evitarse la sobreprotección. Es muy tentador proteger a la persona a la que amamos, pero en estas circunstancias es necesario mantenernos firmes respecto al tratamiento.
- Recompensar los logros. El adicto necesita refuerzos externos para alcanzar nuevos objetivos. Las recompensas pueden incluir comida, películas, salidas, juegos, libros o visitas, según las preferencias y circunstancias.

- Preparar un ambiente tranquilo, saludable y adecuado para mantener al adicto lejos de la atmósfera que facilita la adicción (lugares, personas, objetos, etc.), porque los desencadenantes pueden conducir al adicto a una recaída.

Los grupos de apoyo son un excelente método para superar las adicciones. Por ejemplo, Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos, Jugadores Anónimos y Adictos Anónimos al Sexo y al Amor tienen altos índices de éxito entre sus participantes. La persona dependiente, al conocer a otros que sufren el mismo problema, se esforzará con mayor persistencia.

Resulta imperativo reconocer que el poder que la adicción tiene sobre una persona es tan fuerte que muchos solo vencen gracias a la ayuda de Dios. El éxito de AA se debe en parte al apoyo humano, facilitado por la experiencia de exalcohólicos, pero también al apoyo de Dios, aceptado por fe por quienes están dispuestos a recibirlo.

Después de alcanzar un éxito inicial, la lucha no termina, porque el riesgo de recaída es muy elevado. Por tanto, es importante planificar cuidadosamente el retorno a la normalidad observando los siguientes ámbitos:

- *Empleo.* La persona rehabilitada puede necesitar un nuevo empleo, con nuevos colegas y un firme propósito de reintegración social, sin retroceder hacia la adicción.
- *Ambiente social.* Durante un largo periodo de recuperación, el sujeto rehabilitado necesita que alguien continúe vigilando firme y cuidadosamente su entorno. Debería tener relaciones con personas que sepan cómo disfrutar de la vida sin recurrir a sustancias químicas o a otras adicciones; viviendo de manera sencilla y natural.
- *Tiempo de ocio.* El tiempo libre es el más peligroso para una potencial recaída y se debe planificar con cuidado, incluyendo ejercicio físico, actividades al aire libre, deportes,

etcétera. Se han de evitar siempre los bares, las salas de juego y otros ambientes en los que se pueda desencadenar el deseo adictivo.

- *Vida espiritual.* El componente espiritual es también fundamental en la reinserción. La adicción ahora pertenece al pasado y la persona ahora empieza una nueva vida. La culpa, común entre los antiguos adictos, encuentra perdón en un Padre amante. Y Dios promete protección y constante apoyo respecto al futuro.

Esta es una maravillosa promesa de Dios para quienes luchan contra una adicción: «No tengas miedo, pues yo estoy contigo; no temas, pues yo soy tu Dios. Yo te doy fuerzas, yo te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa» (Isaías 41: 10).

Codependencia

Con intención de prestar ayuda a personas químicamente dependientes, algunos emprenden un camino peligroso: la relación de mutua dependencia. Este problema es frecuente en la familia del afectado. Aunque con buenas intenciones, la persona que apoya (madre, padre, hermano o hermana) acaba luchando por el adicto de manera equivocada. Manifiesta un amor ciego hacia él, cediendo a sus insistentes peticiones. Le dedica una gran parte de su tiempo, esfuerzo y energía emocional, pero finalmente se convierte en un obstáculo para su recuperación.

Es fundamental buscar ayuda profesional externa para poner fin a este peligroso efecto colateral.

Los Doce Pasos

Creados inicialmente por Alcohólicos Anónimos, estos principios también son empleados con éxito por quienes desean renunciar (o ya han renunciado) al juego, la comida en exceso o el sexo compulsivo:

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos nuestra adicción, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Dios.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Dios, y le pedimos tan solo la capacidad para reconocer su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Estos grupos de apoyo llevan décadas cosechando éxitos considerables. Los principios fundamentales son: confianza en Dios como la principal autoridad y fuente de poder, sobriedad total como meta, compromiso para ayudar a personas que quieran abandonar sus adicciones, y confidencialidad entre los participantes.

-
- 1 «Kids' Top Searches Include "Porn"», *BBC News*, 12 de agosto de 2009: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>.
 - 2 «Italian Men Suffer 'Sexual Anorexia' After Internet Porn Use», *Ansa*, 4 de marzo de 2011: http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza_new.html_1583160579.html; «Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review With Clinical Reports», *Behavioral Sciences* 6, nº 3 (2016): 17, doi:10.3390/bs6030017; D. Pizzol, A. Bertoldo y C. Foresta, «Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality», *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, nº 2 (mayo de 2016): 169-173, doi:10.1515/ijamh-2015-0003.
 - 3 Albert Mohler, «Hijacking the Brain: How Pornography Works», blog personal, 1º de febrero de 2010: <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>.
 - 4 *Ibid.*
 - 5 William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Downers Grove [Illinois, EE.UU.]: IVP, 2009), pág. 76.
 - 6 *Ibid.*, pág. 69.
 - 7 G. Richards y A. Smith, «Caffeine Consumption and Self-assessed Stress, Anxiety, and Depression in Secondary School Children», *Journal of Psychopharmacology* 29, nº 12 (diciembre de 2015): 1236-1247, doi:10.1177/0269881115612404.
 - 8 Subin Park, Yeeun Lee y Junghyun H. Lee, «Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents: Energy Drink Use in Isolation or in Combination With Junk Food Consumption», *Nutrition Journal* 15, nº 1 (octubre de 2016): 87; G. S. Trapp *et al.*, «Energy Drink Consumption Is Associated With Anxiety in Australian Young Adult Males», *Depression and Anxiety* 31, nº 5 (mayo de 2014): 420-428, doi:10.1002/da.22175.
 - 9 *Staff* de la Clínica Mayo, «Caffeine Content for Coffee, Tea, Soda and More», Clínica Mayo: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>, última actualización consultada: 30 de mayo de 2014.

7

El sentimiento de culpa

Muchas personas viven bajo el peso de la culpa. Esto da lugar a conflictos y se manifiesta en los rasgos siguientes: inseguridad, perfeccionismo, constante autoacusación, miedo al fracaso (con el consiguiente estado de vigilancia permanente), y una actitud demasiado exigente con los demás. El sentimiento de culpa es un recurso útil cuando estimula la conducta correcta y respetuosa, y las buenas relaciones con los demás. Si la culpa es real, dicho sentimiento es un síntoma de alerta consciente que sirve de autocensura y previene quiebras morales.

Durante muchos años, Carlos vivió como si no fuera en absoluto culpable por haber abandonado a su familia, incluida la hija que creció con múltiples problemas emocionales por lo que sufrió en la niñez. Ahora, viviendo en una residencia de ancianos y sintiendo próxima la muerte, su conciencia finalmente parecía despertar. Sin embargo, ¿qué podía hacer con este sentimiento? No podía ya pedir perdón a su esposa, y su hija se negaba a visitarle. Su desesperación y su frustración crecían día tras día.

La solución a la culpa se encuentra en tratar de ofrecer reparación siempre que sea posible, y en pedir perdón a Dios y a las personas que resultaron ofendidas. ¿Sabías que Dios está dispuesto a perdonar incluso los mayores errores, aun los que son imperdonables a nivel humano? «Aunque sus pecados sean como el rojo más vivo, yo los dejaré blancos como la nieve; aunque sean como tela teñida de púrpura, yo los dejaré blancos como la lana» (Isaías 1: 18). Para recibir el perdón y la reconciliación de Dios, también es necesario perdonar a otros; esto facilita el proceso de perdonarse a uno mismo.

Frente a la culpa innecesaria o exagerada, el proceso requiere ciertas actitudes. Entre las principales, podemos citar las siguientes:

- *Haz el bien y descansa en Dios.* Toma decisiones, forma actitudes basadas en los principios divinos, y descansa en Dios en lo que respecta a resultados y consecuencias.
- *Aprende lecciones de tus errores y equivocaciones.* Después de pedir perdón a Dios y también a las personas afectadas por tus errores, y de tratar de repararlos, tómate todo ello como una experiencia de aprendizaje y una motivación para actuar de manera diferente en el futuro.
- *Abre tu corazón a alguien que sea digno de confianza.* Hablar de tus sentimientos de culpa con un amigo de fiar te ayudará a organizar las ideas. En todo caso, sirve como alivio para reducir parte de la tensión creada por estos sentimientos.

Cuando la conciencia se pervierte

La conciencia no siempre provee un criterio sabio de conducta. A veces, es demasiado estrecha y exigente. En algunas personas, la conciencia no tiene límites. Quienes tienen una conciencia severa y restrictiva esperan que otros reaccionen del mismo modo que ellos. Por su parte, quienes no tienen límites suponen que todo está bien, incluso lo malo. Por eso afirma Proverbios 16: 25: «Hay caminos que parecen derechos, pero al final de ellos está la muerte».

Por tanto es necesario contar con los principios éticos transmitidos a través de la Biblia. El apóstol Pablo advierte a su discípulo Timoteo acerca de quienes, con una conciencia insensible, ordenarían a los creyentes hacer cosas absurdas (ver 1 Timoteo 4: 2-3).

Una conciencia insensible es incapaz de servir como guía de una conducta fiable.

Saludable en la medida adecuada

Un estudio llevado a cabo por Grazyna Kochanska y sus colegas comprobó que el sentimiento de culpa, en la dosis adecuada, ayuda a los niños a observar las reglas y a respetar a los demás. En la investigación participaron un total de 106 niños y niñas de dos a seis años de edad. Para verificar la medida de la culpa, los investigadores hicieron creer a los niños que habían estropeado un objeto valioso. Después observaron la conducta de cada uno, y solicitaron la opinión de la madre de cada niño. Estos son los resultados más significativos:

- Las niñas mostraron mayor sentimiento de culpa que los niños.
- Los niños de edad preescolar con familias estables evidenciaron menos culpa.
- Los niños con sentimiento de culpa quebrantaron menos normas que quienes no la sentían.
- La proporción adecuada de culpa contribuye a prevenir el mal comportamiento.

El perdón del Padre

Una de las más hermosas y conocidas parábolas de Jesús es la del hijo pródigo, registrada en Lucas 15: 11-32. Cuenta la historia de un padre y dos hijos, uno de los cuales se cansó de la vida tranquila y pacífica y decidió abandonarlo todo y buscar la libertad lejos de casa. Por si esta actitud rebelde y desagradecida no bastara, también pidió su parte de la herencia

familiar, algo que habitualmente se recibía después de la muerte del padre. Este, respetando la decisión de su hijo, le dio el dinero. Entonces el hijo se marchó de casa.

Libre de las restricciones paternas, el joven empezó a derrochar su caudal bebiendo, festejando y practicando la promiscuidad. Mientras le quedaron recursos, estuvo rodeado de «amigos». Pero el dinero se agotó y se encontró pasando hambre. ¿Qué debía hacer? Fue a buscar trabajo y acabó cuidando cerdos, un trabajo humillante para alguien de origen judío. El joven que se había jactado de su libertad, de repente se veía a sí mismo esclavo de las circunstancias. El que se quejara de la comida en la mesa de su padre ahora se sentía tentado a comer bazofia en un comedero de cerdos para librarse de morir de hambre. ¿Dónde estaban ahora sus «amigos», las mujeres y las fiestas?

El texto afirma que el joven había decidido marcharse «lejos, a otro país», un símbolo apropiado para el pecado, ya que este nos aleja de Dios y de nosotros mismos. Arruina todo lo bueno de nuestra vida, alimentando por algún tiempo la ilusión de libertad y alegría. Pero no hay verdadera alegría lejos de Dios, en «otro país». Lo que el joven descubrió es que allí solo hay frustración, tristeza, humillación, vacío y culpa.

En medio de esa deplorable situación, decidió regresar a casa con el propósito de ser aceptado por su padre como uno de sus siervos. Este hijo aún tenía mucho que aprender acerca del hombre al que había dado la espalda. Sin embargo, aun cuando su comprensión era limitada, sabía que su padre era justo y amoroso. Fue este pensamiento el que le hizo plantearse regresar. Es siempre la bondad de Dios la que nos lleva al arrepentimiento y nos atrae hacia él (ver Romanos 2: 4; Jeremías 31: 3).

Con la cabeza gacha, la ropa hecha jirones y una tonelada de culpa sobre los hombros, el joven caminó de vuelta a casa. Su padre le vio en la distancia, corrió hacia él, le abrazó cálidamente

y cubrió la miseria de su hijo con su propia túnica. Siempre le había estado esperando. Nunca había dejado de amar a su hijo. Por esta razón, recibió al joven arrepentido como su hijo, sin recordarle sus pecados. El pasado quedó olvidado; los pecados, perdonados; nadie podría afirmar lo contrario.

Satanás, el hijo pródigo que nunca regresó al Padre, es el que cuenta la mentira de que el Señor no puede aceptar a los pecadores de vuelta a menos que sean lo bastante buenos para poder retornar. Si el pecador espera hasta llegar a ser «bastante bueno», nunca regresará junto a Dios.

El principal mensaje de esta parábola es el amor del padre, quien claramente representa a Dios. Él nos acepta, nos perdona y nos ama siempre. Este conocimiento marcará una gran diferencia en la vida de Carlos y de todo pecador que vive bajo la densa nube del sentimiento de culpa.

¿Has tomado la decisión de retornar junto al Padre?

Test personal

Existe una íntima relación entre ciertas conductas y la culpa. Las siguientes preguntas presentan conductas asociadas con el sentimiento de culpabilidad. Responde SÍ o NO.

1. ¿Creciste en un entorno donde había autoritarismo e intimidación? ____
2. ¿Te cuesta mucho perdonarte tus propios errores? ____
3. ¿Te cuesta perdonar a quienes te ofenden? ____
4. ¿Tienes miedo constantemente de transgredir alguna norma social? ____
5. ¿Te asusta la posibilidad de recibir malas noticias? ____
6. ¿Sientes temor cada vez que piensas en el futuro? ____
7. ¿Te altera mucho que algo no salga perfectamente? ____
8. ¿Te molesta en exceso una falta de puntualidad? ____
9. ¿Te sientes a menudo inseguro? ____
10. ¿Te disgustas fácilmente contigo y con otras personas? ____

11. ¿Te preocupa en exceso lo que otras personas puedan pensar de ti? ____
12. En tu imaginación, ¿está Dios siempre disgustado por causa de tus pecados e imperfecciones? ____

Si has contestado SÍ a más de tres preguntas, eres propenso a la falsa culpa y deberías tratar de encontrar soluciones. Empieza aplicando los consejos de este capítulo y, si no es suficiente, busca la ayuda de un profesional.

8

Un monstruo dentro de nosotros

A pesar de su edad —tenía solo seis años—, cuando a Isabel le daba una de sus rabietas, nadie quería estar a su alrededor. Resultaba algo tan escalofriante como lamentable. Cuanto más reaccionaba de este modo, más *bullying* sufría, lo que daba lugar a un círculo vicioso de provocación, explosiones de furia y más provocaciones. Sencillamente, perdía el control y atacaba a sus compañeros de clase y al profesor. Como la mayor parte del tiempo era dulce e introspectiva, los docentes y los consejeros escolares empezaron a sospechar que sus ataques de rabia reflejaban algún resentimiento o herida oculta, fruto de alguna situación, posiblemente familiar. Además, su padre llevaba algún tiempo sin asistir a las reuniones de padres y profesores.

Aun cuando era solo una niña, Isabel sabía que el odio, la ira y la agresividad no le reportaban beneficios. Se trata, no obstante, de tendencias arraigadas que muchas personas no saben cómo enfrentar, sean niños o adultos. Como consecuencia de ello, se amargan y lo pagan con su propia salud, además de dañar sus relaciones.

La ira y el odio pueden presentarse ocasionalmente y, como sentimientos humanos, no son completamente evitables. Sin embargo, cuando rebasan lo esporádico, constituyen reacciones que provocan efectos devastadores en las relaciones familiares, sociales y laborales. La agresividad física es inaceptable en cualquier grupo humano y se debe prevenir.

Al parecer, Isabel no sufría agresiones físicas, pero era evidente que padecía algún tipo de falta de amor. Algo no iba bien en su casa.

Cómo evitar la ira y la agresividad

Observándose a uno mismo y adoptando sencillos hábitos que favorecen la calma, se pueden controlar los impulsos de ira y agresividad. He aquí algunas sugerencias:

- *Considera la verdadera relevancia de la situación.* Pregúntate: ¿Es importante la razón de mi odio? ¿Qué pasaría si las cosas no salen como quiero? ¿Vale la pena gastar tanta adrenalina? ¿Lo lamentaré si pierdo la compostura?
- *Respira hondo y cálmate.* Respirar nos relaja. Cuando sientas que se aproxima la ira, respira lenta y profundamente. Date instrucciones: «Tranquilízate, no va a ocurrir nada. Contrólate, esto pronto pasará». Fue Thomas Jefferson quien acuñó el famoso dicho: «Cuando te enojas, cuenta hasta diez antes de hablar. Si te enojas mucho, cuenta hasta cien». Un consejo: nunca envíes un correo electrónico cuando estés airado. Si quieres, escríbelo pero guárdalo como borrador. Relee el mensaje varias horas después y reconsideralo.
- *Trata de distraerte.* Pensar acerca de lo que ha causado tu enojo solo es echar más leña al fuego. Ora a Dios, pidiéndole ayuda para superar el sentimiento negativo, y participa en alguna actividad que ocupe tu mente con otros asuntos hasta que la ira se haya atenuado.
- *Escoge la solución correcta.* Evita decir frases como estas a otras personas: «Eres egoísta». «Tu actitud es siempre la misma hacia mí». «No te preocupa lo que yo pienso». Trata de expresarte

con declaraciones positivas: «Me gustaría que intentaras hacer esto de otro modo». «Me entristece tu actitud». «¿Cómo puedo ayudarte?».

- *No consideres a tu oponente como un enemigo.* Cuando alguien te disguste con su comportamiento o palabras, no creas que te está provocando. Piensa en otras razones y circunstancias que puedan explicar su conducta. Si realmente tiene malas intenciones, trata de admitir que se trata de una persona infeliz que necesita compasión.
- *Practica el perdón.* Perdonar no significa perder la batalla. Un antiguo proverbio brasileño afirma: «Perdona a tu ofensor y saldrás ganando». El perdón no solo engendra paz en ti, también en la otra persona, quien, adicionalmente, acabará respetándote por tu nobleza y generosidad.
- *Sé agradecido.* Dice la Biblia: «Den gracias a Dios por todo, porque esto es lo que él quiere de ustedes como creyentes en Cristo Jesús» (1 Tesalonicenses 5: 18). Las investigaciones confirman que el simple acto de mostrar agradecimiento por algo hace a la persona más feliz. Estudios de la Universidad de California señalan que la práctica constante de la gratitud puede mejorar la salud.¹
- *Ora.* También dice la Escritura: «Amen a sus enemigos, y oren por quienes los persiguen» (Mateo 5: 44). Las investigaciones han verificado que si la persona ora por quien le molesta, esto alivia sus malas sensaciones y disipa sus pensamientos negativos.²

Cómo afecta la ira a la persona airada

Aunque en el pasado se consideraba beneficioso desfogarse cuando alguien estaba enojado, hoy se admite que los riesgos sobrepasan cualquier ventaja menor que pudiera originarse de este proceder cuestionable. Comparados con quienes muestran hábitos pacíficos, las personas que se aíran afrontan, en general, estas circunstancias:

- Tienen una probabilidad cuatro veces mayor de sufrir enfermedades coronarias.
- Corren más riesgo de morir jóvenes.
- Experimentan sentimientos de culpa después de sus explosiones de ira.
- Sus parientes y amigos los evitan por causa de su mal genio.
- Tienen más conflictos en sus relaciones matrimoniales.
- Son más propensos a usar sustancias dañinas (cigarrillos, alcohol, otras drogas...).
- Corren un mayor riesgo de comer más de la cuenta y ganar peso.

Antes de enojarte, piénsalo dos veces, pues es posible suprimir esta conducta y evitar daños.

Profetas enojados

La Biblia nos ofrece algunos interesantes ejemplos de personas que se dejaron vencer por la ira. Se trata, por cierto, de un detalle único de las Sagradas Escrituras: sus autores no edulcoran las cosas, ni presentan a esos personajes como héroes impecables. Sus defectos están registrados ahí. ¿Sabes por qué? Porque Dios quiere que sepas que siempre hay esperanza para quienes se someten a su voluntad y su poder. Hablemos de dos profetas: uno del Antiguo Testamento, y otro del Nuevo.

Dios delegó en Jonás una difícil misión: predicar a la ciudad de Nínive. Esta ciudad de más de cien mil habitantes era la capital del terrible imperio asirio. Un imperio tan perverso que, no contento con matar a sus oponentes, los torturaba. Eran enemigos de Israel y Dios quería que su profeta fuera a su capital y les diera un mensaje. ¡Ya solo esto era pedir demasiado!

Jonás huyó de esta misión. Tomó un barco que fue en la dirección opuesta. Después de que le arrojaron por la borda, un gran pez engulló al profeta; tres días más tarde, fue vomitado en la playa. Mientras estuvo en el vientre del pez, Jonás

oró y rectificó. Fue a la ciudad asiria, presentó el mensaje de que sería destruida si sus habitantes no se arrepentían, y luego salió de allí y se sentó para ver lo que ocurría. Pero no ocurrió nada, no hubo destrucción alguna. Los ninivitas se arrepintieron y cambiaron de actitud, ¡toda la población de la ciudad! Esto sacó de quicio al profeta. Después de todo, ¿no había anunciado él su destrucción? Se enfadó con la misericordia de Dios y se quejó al Creador.

Dios se limitó a contestar: «¿Te parece bien enojarte así?» (Jonás 4: 4). Y luego permaneció en silencio, dejando que su hijo reflexionara.

Un poco más tarde, volvió a hablar el Señor, revelando aún más su amoroso carácter: «¿No tendré yo piedad de Nínive, aquella gran ciudad donde hay más de ciento veinte mil personas que no saben discernir entre su mano derecha y su mano izquierda, y muchos animales?» (Jonás 4: 11, RV95). Dios es compasivo, perdonador y paciente. Él ama a todos, ¡incluso a los animales! En el libro de Jonás, vemos al Creador trabajando por la salvación del pueblo de Nínive y la de su propio e irascible profeta.

En el Nuevo Testamento, en lo que se refiere a la transformación del carácter, una de las personalidades que más llama nuestra atención es Juan, también conocido como uno de los «hijos del trueno». ¡Ay de quien se cruzara en su camino cuando tenía un mal día! En una ocasión, pidió permiso a Jesús para mandar fuego del cielo contra los habitantes de cierta aldea que no quiso recibirlos. Sin embargo, el tiempo que pasó junto al Maestro moldeó el carácter de ese discípulo. En pocos años, ya no era un «hijo del trueno», sino que se le conocía como «el discípulo amado». ¿Cuál era el secreto? Muy sencillo: su cercanía a Jesús. Quienes experimentan esto pueden decir, como Pablo: «Con Cristo he sido crucificado, y ya no soy yo quien vive,

sino que es Cristo quien vive en mí. Y la vida que ahora vivo en el cuerpo, la vivo por mi fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó a la muerte por mí» (Gálatas 2: 20).

No tenemos por qué luchar solos. Dios es quien más interesado está en nuestra paz interior. Él ofrece sus bendiciones a todos los que las deseen, incluida una niña de seis años como Isabel. Por desgracia, en su hogar no existía práctica religiosa alguna que pudiera conducirla a una relación con su Padre celestial.

Test personal

Para saber si eres propenso a la ira, responde SÍ o NO a estas preguntas:

1. ¿Te cuesta olvidar las cosas malas que te hacen los demás?

2. Cuando no estás de acuerdo con tus amigos, ¿acabas discutiendo acaloradamente? ___
3. Cuando piensas en un adversario tuyo, ¿te entra dolor de estómago y se te acelera el pulso cardiaco? ___
4. ¿Te alteras cuando tienes que esperar en una cola? ___
5. ¿Te enfadas contigo mismo cuando no puedes controlar tus emociones? ___
6. ¿Te fastidia mucho que otros no sean puntuales o dejen las cosas a medias? ___
7. ¿Tienes tendencia a no recordar algo que has dicho mientras estabas furioso? ___
8. ¿Has notado efectos perjudiciales en tus relaciones por causa de tu mal genio? ___
9. Después de disgustarte, ¿sientes un fuerte deseo de comer, fumar, o beber alcohol para compensar lo que ha acontecido? ___
10. ¿Te has enfadado alguna vez hasta el punto de golpear a una persona u objeto? ___

Resultados

Si has contestado SÍ a ocho o más cuestiones, busca ayuda lo antes posible para poder controlar tu ira. Tus relaciones personales, familiares y laborales se encuentran en grave peligro.

Si has contestado SÍ a entre cuatro y siete preguntas, esto es un aviso de que tu enojo se acerca a niveles peligrosos. Trata de desarrollar paciencia y tolerancia para que puedas vivir de modo diferente, guardando la calma y cediendo. Observa a los demás y aprende a conseguir lo que deseas de buenas maneras.

Si has contestado SÍ a tres o menos preguntas, te encuentras en una posición idónea para enfrentar la ira y el odio. Sigue así, porque eres una persona difícil de alterar.

-
- 1 Robert A. Emmons y Michael E. McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life», *Journal of Personality and Social Psychology* 84, n° 2 (2003): <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>; Mei-Yee Ng y Wing-Sze Wong, «The Differential Effects of Gratitude and Sleep on Psychological Distress in Patients With Chronic Pain», *Journal of Health Psychology* 18, n° 2 (febrero de 2013): 263-271, doi:10.1177/1359105312439733.
 - 2 Alex M. Wood *et al.*, «Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration», *Clinical Psychology Review* 30, n° 7 (noviembre de 2010): 890-905, doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.

9

Consejos del Creador

Imagínate que mientras caminas por una playa ves escrito en la arena: «En el comienzo de todo, Dios creó el cielo y la tierra». Mientras lees esas palabras, un alegre surfista se acerca y dice: «Estas palabras sencillamente *aparecieron* en la arena». ¿Te creerías esta explicación? ¿Y si te dijera que las olas habían golpeado la playa y el viento había soplado contra los granos de arena hasta que quedaron organizados de ese modo? ¿No seguirías encontrando esta historia difícil de creer? ¿Y si finalmente te dijera que todo esto tuvo lugar a lo largo de millones de años? ¿Eso ayudaría?

Por supuesto, no podemos creernos una historia como esta. Sabemos intuitivamente que toda información, incluida la de ese mensaje en la playa, procede de una fuente de información. No viene de la nada. Si una frase escrita en la arena nos lleva a esa conclusión, ¿qué puede decirse de la enorme cantidad de información contenida en el código de la vida, el ADN?

La complejidad de la vida señala a un proyecto, que a su vez remite a un Diseñador del mismo. Escribió Pablo en Romanos 1: 19-20: «Lo que de Dios se conoce les es manifiesto, pues Dios se lo manifestó: Lo invisible de él, su eterno poder y su deidad,

se hace claramente visible desde la creación del mundo y se puede discernir por medio de las cosas hechas. Por lo tanto, no tienen excusa» (RV95).

Dios es el Creador de la vida, y no existe nadie mejor que él para contarnos cómo funciona nuestro organismo de la manera más apropiada. La buena noticia es que nos dejó un manual de instrucciones dentro de la Santa Biblia. Curiosamente, los ocho consejos principales del Creador (a los que algunos llaman «remedios naturales») se basan en informaciones que aparecen en el primer libro de las Escrituras, Génesis. Si los seguimos, pueden proporcionarnos salud física, mental y espiritual.

Contempla el presente capítulo como un breve recetario del Médico entre los médicos. Siete actitudes saludables que han sido confirmadas por la investigación científica. Puedes confiar y creer en ellas, porque realmente funcionan. Y aún mejor, ¡son gratis! Empieza con las que consideres más fáciles (quién sabe, puede que beber más agua) y avanza gradualmente hacia la práctica del resto. El octavo consejo, que dejamos para el último capítulo, es una sorpresa. Verás la diferencia que marcó en la vida del estresado Pablo, la ansiosa Laura, el depresivo Carlos e incluso la pequeña Isabel con sus rabietas. Resiste, no obstante, la tentación de mirar por el momento. Lee primero lo que viene a continuación. Pídele a Dios ayuda para aplicar estos conceptos en tu vida y relee estas «prescripciones» tantas veces como lo necesites.

Primer consejo: Bebe agua¹

«La tierra no tenía entonces ninguna forma; todo era un mar profundo cubierto de oscuridad, y el espíritu de Dios se movía sobre el agua» (Génesis 1: 2).

El cuerpo humano es agua en un 70%. Está claro, por tanto, que reemplazar constantemente el agua que perdemos promueve la salud y la longevidad. El agua limpia el cuerpo y elimina las

impurezas de la sangre. Cada hora, el volumen de la sangre corporal atraviesa diez veces los riñones para ser examinado y purificado.

No beber agua a menudo deja el cuerpo vulnerable a la inflamación y las infecciones, especialmente en los riñones y en el tracto urinario. Pero, ¿cuál es la cantidad ideal de agua que debemos beber cada día? Por término medio, se recomiendan ocho vasos entre las comidas, evitando la ingesta de líquido junto a los alimentos.

- *Beneficios del agua.* Cuando bebes agua suficiente, tu organismo se siente bien y envía señales positivas al cerebro. Esto contribuye a mejorar el estado de ánimo y, en consecuencia, la productividad.

Cuando el estómago recibe el agua, se prolonga la sensación de saciedad. Además, es bueno recordar que el elemento líquido no contiene calorías, grasas, hidratos de carbono ni azúcar.

El agua hidrata la piel, lo que favorece que se mantenga elástica y retrasa los signos de envejecimiento.

El agua ayuda a fortalecer el sistema de defensas del organismo. Gracias a ello, este puede combatir mejor las enfermedades.

- *¿Y si no bebo agua?* Si te sientes cansado, una de las razones podría ser la falta de agua. Esta elimina toxinas y residuos que pueden dañar el cuerpo. Además de ello, si bebes poca agua, el corazón necesita trabajar más para bombear la sangre.

Muchas veces, la razón de las jaquecas y dolores de cabeza tiene que ver con la deshidratación. Cuando te duela la cabeza, antes de tomar cualquier medicamento, bebe agua para hidratarte. Es posible que así puedas resolver el problema.

El mal aliento también puede ser un síntoma de deshidratación. La saliva ayuda a la boca a liberarse de bacterias y a mantener la lengua hidratada.

Como ves, hablamos de algo vital para nuestro cuerpo. ¡Bebe agua!

Segundo consejo: Absorbe los rayos de sol

«Entonces Dios dijo: “¡Que haya luz!”. Y hubo luz» (Génesis 1: 3).

Los rayos de sol ejercen múltiples efectos en el cuerpo humano. Contribuyen a combatir las bacterias y otros microbios. La acción antiséptica la producen los rayos ultravioleta. Si la dosis de radiación solar que recibe la piel es suficiente, todos los procesos vitales serán estimulados por la luz visible, así como por los rayos infrarrojos y ultravioletas, que no se pueden ver. Entendamos su funcionamiento:

- *Sobre la piel.* Los rayos de sol dilatan las venas superficiales, originando un mayor flujo sanguíneo hacia la piel, lo que contribuye a evitar la acumulación de sangre en los órganos internos del tórax y el abdomen. Estimulan la producción de melanina, un pigmento celular que proporciona el tono bronceado a la piel, y al mismo tiempo fortalecen las capas dérmicas superficiales, protegiéndolas contra un exceso de radiación solar. Además, tienen acción bactericida, eliminando así microorganismos que resultan dañinos; por causa de ello, contribuyen a desinfectar y curar heridas superficiales.
- *En los huesos.* Ayudan a formar vitamina D en las células de la piel. Esta vitamina favorece la asimilación del calcio ingerido en los alimentos, contribuyendo decisivamente a la formación y estado saludable de los huesos.
- *En los músculos.* Los rayos de sol mejoran el riego sanguíneo y estimulan los procesos de producción de energía bioquímica que tienen lugar en las células de los músculos. El resultado es un mejor desarrollo y tono musculares, especialmente beneficioso para los enfermos que están inmovilizados.

- *En la sangre y en el metabolismo.* Los rayos de sol estimulan la hematopoyesis, o producción de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas en la médula ósea. Reducen el nivel de glucosa en la sangre, lo que incrementa la tolerancia a los hidratos de carbono, cosa que resulta beneficiosa para los diabéticos.
- *En el sistema cardiopulmonar.* Los rayos de sol estimulan el sistema nervioso simpático, elevando la presión sanguínea, el pulso, la respiración, el metabolismo basal y la entrada de oxígeno. En cambio, cuando la piel comienza a estar más bronceada y a ser resistente, se reducen la presión sanguínea y el metabolismo basal, lo que da lugar a que se ralenticen el pulso y la respiración.
- *En el sistema nervioso.* Los rayos de sol estimulan las terminaciones nerviosas de la piel, influyendo favorablemente en el cerebro y produciendo una relajante sensación de bienestar.
- *En el sistema endocrino.* Los estímulos luminosos que llegan a la retina se transmiten al cerebro en forma de impulsos nerviosos que actúan, entre otros órganos, en la hipófisis, controlando la producción de hormonas en las otras glándulas endocrinas. La activación de los ovarios y los testículos, por ejemplo, depende en gran medida de la cantidad de luz que alcanza la retina.
- *Cuidado.* Cuanto más tiempo pasamos bajo los rayos solares y más clara sea la piel, mayores serán los efectos negativos. Estos incluyen quemaduras de primer grado, envejecimiento de la piel e incluso cáncer de piel. En los ojos, demasiado sol puede provocar conjuntivitis (inflamación del ojo) y queratomalacia (degeneración de la córnea), además de favorecer la formación de cataratas y degeneración macular (alteración de la retina con pérdida de visión).

- *Indicaciones.* Por la mañana, abre la ventana de tu dormitorio y retira las cortinas y las persianas. Camina al aire libre diariamente, incluso si está nublado. Cuando sea posible, toma un «baño de sol» entre las 7 y las 9 de la mañana o entre las 4 y las 5 de la tarde. Basta con una exposición al sol de aproximadamente veinte o treinta minutos. Si el lugar donde trabajas es un sitio totalmente cerrado, pasa algo de tiempo fuera durante la hora de comer. Cuando hagas ejercicio físico, da preferencia a estar al aire libre o en un entorno bien iluminado con las ventanas abiertas.

Tercer consejo: Respira profundamente

«Dios hizo una bóveda [la atmósfera] que separó las aguas [...]. A la bóveda la llamó “cielo”» (Génesis 1: 7-8).

La nariz es nuestro sistema personal de aire acondicionado: calienta el aire frío, enfría el aire caliente y filtra las impurezas.

El aire contiene aproximadamente un 20% de oxígeno, siendo el resto nitrógeno y otros gases. Dado que el organismo humano funciona con oxígeno, cada una de las células necesita recibir un suministro constante y renovado de estos gases, o morirá.

Diariamente, los pulmones procesan unos doce metros cúbicos (el equivalente a unos 425 pies cúbicos) de aire, el cual entra en el tracto respiratorio y llega a los alvéolos pulmonares, alcanzando un área mayor de setenta metros cuadrados. El problema es que el mismo aire que transporta oxígeno vital también puede portar otros gases y partículas adicionales menos saludables que llegan a los alvéolos y a otras zonas, donde producen irritación.

Por lo general, la contaminación del aire actúa como factor coadyuvante en las enfermedades de una persona, pues agrava la situación ya existente. Quienes padecen dolencias respiratorias y cardiovasculares son los más susceptibles de sufrir los daños de la polución.

El hecho es que, a pesar de la contaminación del aire, *necesitamos respirar*. Es importante pasar tanto tiempo como sea posible en contacto con la naturaleza y en áreas rurales, donde podemos encontrar aire limpio.

Cuando respiramos regularmente, con calma y profundamente, el aire, además de irrigar el cerebro alcanza todas las partes de los pulmones, lo que permite que la sangre circule de manera adecuada a través de ellos. Hay también un aumento de la resistencia a las infecciones del tracto respiratorio (laringe, traquea y bronquios), la mucosa retenida en dicho tracto se moviliza y sale mediante la expectoración o la tos, mejora el rendimiento intelectual y se reduce la irritabilidad.

Sigue estos consejos para respirar mejor:

- Elimina el humo de los ambientes cerrados.
- Limpia regularmente los conductos y filtros del aire acondicionado.
- Airea la casa, abre puertas y ventanas al menos una vez al día. En los días nublados o con mayor polución atmosférica, haz esto por la noche o por la mañana temprano.
- Si es posible, duerme con una ventana abierta para ventilar la habitación.
- Utiliza purificadores de aire con moderación.
- No dejes un auto en marcha en un garaje contiguo a tu casa o cerca de una ventana abierta.
- Realiza ejercicio aeróbico (correr, nadar, andar en bici, caminar vigorosamente).
- Asegura el mantenimiento del motor de tu automóvil para que funcione de modo eficiente.
- Bebe agua, al menos entre seis y ocho vasos al día.
- Mantén la piel limpia e hidratada.
- Lávate el pelo con frecuencia.
- Deshazte de la basura o residuos de manera apropiada.

- Cuando busques una residencia, busca lugares con la mejor calidad del aire.
- Convierte en hábito pasar fines de semana y vacaciones fuera de la ciudad. Respira el aire puro del campo.
- No hagas ejercicio en lugares con tráfico automovilístico muy denso.

Cuarto consejo: Aliméntate bien

«Después les dijo [Dios]: “Miren, a ustedes les doy todas las plantas de la tierra que producen semilla, y todos los árboles que dan fruto. Todo eso les servirá de alimento”» (Génesis 1: 29).

El cardiólogo Everton Padilha Gomes llevó a cabo un estudio llamado *Advento-Incor*, durante sus cursos de doctorado en cardiología por la Facultad de Medicina de la Universidad de Sao Paulo (USP). El propósito del estudio a largo plazo era analizar el estilo de vida de los adventistas del séptimo día y la prevalencia de factores que provocan enfermedades crónicas, en particular cardiovasculares. Los resultados de quienes seguían principios de salud del estilo de vida adventista del séptimo día, incluido el vegetarianismo, se compararon con los de quienes no se atenían a ellos.

Investigaciones previas realizadas en Estados Unidos ya habían mostrado que las personas que seguían las recomendaciones de salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, tales como seguir una alimentación equilibrada y practicar ejercicio físico, vivían hasta diez años más que el estadounidense promedio. Gomes reprodujo el estudio norteamericano en Sao Paulo con 1.500 adventistas del séptimo día entre las edades de 35 y 74 años.

Se dividió a los participantes en tres grupos: vegetarianos estrictos, ovolactovegetarianos (vegetarianos que comen huevos y productos lácteos) y personas que consumían carne. El primer grupo obtuvo las respuestas más significativas: una reducción del 10% en la medida de la cintura y el mismo porcentaje respecto al

colesterol total. También resultó alentadora la disminución de un 20% de predisposición a la diabetes y a alteraciones en los vasos sanguíneos.

Gomes se basa en los datos para confirmar que «lo más importante es aumentar la ingesta de frutas, verduras y legumbres en las comidas, a fin de que los vegetarianos consuman una alimentación equilibrada».

Al principio de su estudio, el propio Gomes mantenía sus hábitos de siempre hasta que, poco a poco, renunció a ellos: «O continuaba autojustificándome y entonces sufriría las consecuencias de un estilo de vida inapropiado, del cual ya experimentaba múltiples efectos, o me rendía a la evidencia», confesó.

Para su beneficio se decidió por la opción más satisfactoria. Su dedicación al estudio *Advento* le proporcionó el desafío que necesitaba. Su peso de 282 libras (128 kilos) y su índice de masa corporal de 41 ya le venían preocupando. Además, necesitaba que su «discurso» médico estuviera en armonía con sus propias prácticas de salud. «Puedo decir», confirmó, «que “desempolvé” muchas cosas que sabía de medicina y muchas otras que conocía gracias a la Iglesia Adventista pero que no estaba poniendo en práctica».

Gomes afirma que, desde el momento en que se decidió por un nuevo estilo de vida, ninguna fórmula mágica fue necesaria, ni regímenes alimentarios especiales: «Adopté una alimentación regular de tres comidas diarias compuestas de alimentos sencillos. Además, eliminé el azúcar y la mayoría de los productos precocinados».

Las horas después del trabajo pasadas leyendo correos electrónicos, en las redes sociales, o mirando la televisión fueron reemplazadas por la máquina de correr. «No fue fácil, sobre todo durante el primer mes. Es asombroso comprobar cuánto depende el cuerpo de ciertas cosas. Inicialmente sentí que no tenía fuerzas. Luego se fue volviendo más fácil. Actualmente, y no exagero, me provoca náuseas el olor de ciertos alimentos. Mi gusto se ha vuelto más refinado. En cualquier caso, siento que mi organismo

funciona mejor. En tres meses, mis exámenes médicos cambiaron de manera significativamente positiva. Ni siquiera en mis pacientes, que usaban sofisticados medicamentos, vi alguno de los cambios que yo experimenté», enfatiza.

El cardiólogo perdió casi 110 libras (50 kilos) en un año. Mientras aplicaba el estudio a los voluntarios, él mismo recibió el mayor beneficio. En la actualidad se siente más libre para aconsejar a sus pacientes, dado que ellos pueden comprobar la diferencia en el propio estilo de vida del doctor.

Además de las bajas calorías, buenas proteínas, grasas, vitaminas y minerales que contienen, alimentos como las naranjas, el brócoli y los tomates poseen admirables cualidades medicinales. Estos productos, llamados alimentos funcionales, se pueden clasificar en dos grupos: los que causan efectos inmunomoduladores (pues contienen sustancias fitoquímicas capaces de activar el sistema inmunitario) y los de efectos antioxidantes (combaten los radicales libres). La verdad es que los alimentos fueron creados para suplir las necesidades nutricionales de los seres vivos. Aprender acerca de ellos y a usarlos bien es sinónimo de buena salud.

La mejor manera de ingerir alimentos es en el estado más natural posible. El ideal es que al menos el 50% de la comida sea cruda. Son preferibles los alimentos integrales, por ser muy nutritivos, ricos en fibra y capaces de reducir la exposición a agentes cancerígenos debido a su capacidad de regular la función intestinal.

La comida altamente procesada, las grasas animales y las *trans*, el azúcar, la sal y los cereales refinados pueden dañar seriamente al organismo, generando obesidad, cáncer, diabetes, y reduciendo la resistencia inmunitaria. Los embutidos y los refrescos son parte de una larga lista de productos que se han demostrado perjudiciales para la salud.

Es conveniente consumir tres comidas al día, comiendo bien por la mañana y algo ligero al atardecer, varias horas antes de dormir. Además, se ha de evitar la ingesta de líquidos junto con la comida.

La nutrición saludable empieza con una sabia elección del tipo de alimentos que serán transformados en nutrientes necesarios para mantener al organismo en buenas condiciones. Es en los intestinos donde estos nutrientes son absorbidos. Una alimentación rica en fibra promueve el adecuado funcionamiento intestinal, que es muy importante para la salud.

En el siglo XIX, la escritora Ellen White recomendaba: «Después que se ha ingerido la comida regular hay que dejar que el estómago descanse cinco horas. Ni siquiera una porción de alimento debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida».²

Las glándulas salivares necesitan horas para recargar su «stock» de amilasa salival. Cuando cualquier cosa se ingiere antes de la comida habitual, el cerebro ordena a la glándula liberar saliva. El estómago también necesita descansar entre una comida y otra. Así pues, procura comer a horas regulares y evita picar entre comidas.

Quinto consejo: Practica ejercicio físico

«Dios el Señor puso al hombre en el jardín de Edén para que lo cultivara y lo cuidara» (Génesis 2: 15).

Una cosa es cierta, y los médicos de todo el mundo coinciden en ella: el ejercicio físico regular proporciona beneficios que ningún medicamento puede ofrecer. Después de todo, fuimos creados para una vida activa.

En su libro *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* [La nueva ciencia revolucionaria del ejercicio y el cerebro], John Ratey, psiquiatra y profesor de Harvard, afirma que los niveles tóxicos de estrés desgastan las conexiones entre los miles de millones de neuronas y la depresión crónica contrae ciertas áreas del cerebro. Por otra parte, el ejercicio físico libera un flujo de sustancias neuroquímicas y factores del crecimiento que pueden revertir este proceso, contribuyendo a apoyar la infraestructura cerebral. Esto incluso favorece las facultades intelectuales.³

Hay muchas otras ventajas de la práctica del ejercicio físico:

- Fortalece el corazón e incrementa la capacidad pulmonar, lo que sirve de ayuda en la eficaz realización de las tareas diarias.
- Contribuye a prevenir la osteoporosis, pues permite que los huesos retengan una mayor cantidad de calcio.
- El ejercicio aeróbico (correr, ir en bici, nadar y caminar a paso rápido) combate el estrés y la depresión. Además de otros beneficios, revierte la situación de las enfermedades metabólicas adquiridas (diabetes, cáncer y dolencias cardíacas).
- Contribuye a controlar la presión sanguínea.
- Se ha demostrado que el ejercicio físico regular es capaz de reducir elevados niveles de colesterol y grasas saturadas en la corriente sanguínea. Además de esto, aumenta la producción de colesterol bueno, que protege las arterias.
- La práctica del ejercicio físico ayuda a mantener la salud, especialmente si el ejercicio se acompaña de una alimentación natural. Adicionalmente, estimula la tiroides a seguir funcionando horas después del esfuerzo físico, acelerando el metabolismo general. Esto favorece el control del peso.
- El ejercicio físico libera endorfinas y causa sensación de bienestar; mantiene la depresión bajo control; a largo plazo, reduce el ritmo cardíaco en reposo y, por consiguiente, propicia un menor esfuerzo del corazón para bombear sangre; facilita la acción de la insulina y la circulación periférica, lo que combate la diabetes tipo 2; mejora la autoimagen, reduce la tasa de triglicéridos, y favorece dormir mejor. La lista de beneficios es, de hecho, aún más larga que esta.

Si todavía no te has convencido de que necesitas hacer ejercicio, es importante que sepas que la inactividad prolongada puede conducir a deficiencias físicas crónicas, que hacen a las personas vulnerables al cansancio e incapaces de realizar esfuerzos físicos más allá de los habituales. El sedentarismo es una causa probada de diversas enfermedades.

Así pues, ¡muévete! El cuerpo, el cerebro y tus emociones te lo agradecerán.

Sexto consejo: Descansa

«El séptimo día terminó Dios lo que había hecho, y descansó. Entonces bendijo el séptimo día y lo declaró día sagrado, porque en ese día descansó de todo su trabajo de creación» (Génesis 2: 2-3).

La idolatría del trabajo ha encontrado terreno fértil en nuestra innata disposición al consumo y a la acumulación de bienes. A fin de poseer cosas, a menudo tendemos a autodestruirnos con tanto trabajar. Muchas personas viven al borde del agotamiento, sin tomarse tiempo para gozar de la vida. Descansar significa más que suspender las actividades. Conlleva renovación y reconstrucción. Repasemos algunas ideas que pueden ayudarte a disfrutar de un mejor descanso:

- *Trabaja en la dosis justa.* Detén tu jornada a la hora normal y vuelve a casa, desconectando de todos los problemas laborales. Si crees que sin ti el trabajo no puede salir adelante o que la empresa fracasará, recuerda que no eres imprescindible.
- *Relájate.* Tus músculos necesitan un periodo de descanso y recuperación. No olvides que uno de los mejores métodos fisiológicos de relajación es el ejercicio físico. Por ejemplo, media hora caminando enérgicamente resulta suficiente.
- *Duerme.* No sacrifiques tus valiosas horas de sueño realizando actividades que te dejarán aún más tenso. Si padeces insomnio, evita tomar somníferos. Practica ejercicio físico moderado al menos cuatro veces por semana. No comas mucho por la noche. Da preferencia a una alimentación basada en frutas y pan integral. Apaga las luces por la tarde-noche. Un baño tibio antes de acostar te puede ayudar a relajarte. Las tareas con el ordenador, como mirar noticias y medios de

comunicación, agitan el cerebro. En lugar de ello, lee un salmo de la Biblia y experimenta la confianza en Dios. Pon en sus manos tus problemas y preocupaciones.

- *Un día a la semana.* Observa un día de cada siete como una jornada especial de reposo físico, mental y espiritual. Como ya hemos visto, Dios concluyó la semana de la Creación con un día de descanso, el sábado. En este día, el reposo conforme al mandamiento bíblico incluye la cesación de todas las tareas laborales habituales y la dedicación del tiempo a meditar y a llevar a cabo actividades como visitar a enfermos y personas necesitadas (ver Mateo 12: 12). Si crees que no puedes parar para descansar, recuerda que Dios creó el mundo en seis días y paró el séptimo.
- *Toma vacaciones una vez al año.* Disfruta con tu familia un periodo vacacional, que debería ser sagrado. Sal a fin de hacer cosas diferentes de las habituales. Incluso si eres el dueño de tu propio negocio, no te niegues la oportunidad de fijar un plan de vacaciones. Haz los preparativos, lo necesitas. La vida se pasa, los niños crecen, envejecemos y morimos, mientras el trabajo permanece.

Séptimo consejo: Practica el autocontrol

«Puedes comer del fruto de todos los árboles del jardín, menos del árbol del bien y del mal. No comas del fruto de ese árbol, porque si lo comes, ciertamente morirás» (Génesis 2: 16-17).

La compulsión es la dificultad de una persona de ejercer el control sobre un hábito. Gran número de personas luchan contra algún tipo de compulsión: atracarse a comer, o adicciones al tabaco, al alcohol o al sexo.

Comer compulsivamente es responsable de gran parte de los altos niveles de obesidad en el mundo. Muchas personas comen en exceso para llenar un vacío –no solo el hambre– y no pueden controlar el impulso mediante medicación.

Los fumadores tienen mayor incidencia de cáncer de pulmón, boca, laringe, estómago, páncreas, vesícula y riñones que los no fumadores. Las úlceras gástricas y duodenales son un 60% más frecuentes entre los primeros. La adicción a fumar elimina el calcio de los huesos, lo que acelera el proceso de osteoporosis.

El hábito de ingerir bebidas alcohólicas también se cobra un precio elevado. Produce un aumento de la presión sanguínea y resulta tóxico para el tejido muscular cardíaco. Incrementa el riesgo de ictus y muerte súbita derivado de arritmias y músculos cardíacos enfermos, además de contribuir al desarrollo de la cirrosis y el cáncer.

A fin de superar estos problemas, la resistencia a una compulsión o adicción empieza mediante el ejercicio del autocontrol, que puede definirse mediante una palabra: *temperancia*. Se trata de la abstinencia de todo lo que es dañino y del uso equilibrado de lo bueno.

Es de gran ayuda mantenerse informado acerca de la importancia de un estilo de vida saludable, pero también es muy importante pedirle fuerzas a Dios. La fortaleza recibida por medio de la oración y la comunión con el Creador influirá en nuestra capacidad de modificar nuestros hábitos.

Poner en práctica los consejos de este capítulo beneficiaría a Pablo, Laura, Carlos e incluso a la pequeña Isabel. ¿Qué opinas? Si sería valioso para ellos, también lo será para ti. ¿Por qué no empezar a aplicar estos consejos hoy mismo?

-
- 1 La mayor parte de este capítulo (la que incluye los consejos) es una adaptación, con permiso del autor, del artículo de Francisco Lemos «Os Mais Simples Remédios», *Vida e Saúde*, julio de 2014, págs. 9-25.
 - 2 Ellen G. White, *Consejos sobre alimentación* (Doral [Florida]: IADPA, 2011), pág. 150.
 - 3 John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (Nueva York: Little, Brown and Company, 2008), págs. 13-14.

10

El poder de la esperanza

En este capítulo, nos centraremos en el octavo consejo del Creador: confianza en Dios y esperanza. ¿De verdad funciona este remedio? ¿Puede hacer algo realmente útil la religión en la vida de quienes la practican?

La participación activa en asuntos religiosos reduce el estrés psicológico, lo que a su vez reduce la inflamación y el ritmo de acortamiento de los telómeros en las células. Los telómeros son, como ya vimos, una especie un reloj biológico para la célula. Se acortan durante cada división celular y, cuando desaparecen, las células mueren, lo que causa degeneración en el órgano correspondiente. Esto explica por qué las personas de mentalidad religiosa viven en promedio de siete a catorce años más.

Eso sí, la religión solo es beneficiosa si su práctica se centra en una buena relación con Dios y con los demás seres humanos. Esto nos lleva a recordar Santiago 1: 27: «La religión pura y sin mancha delante de Dios el Padre es esta: ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y no mancharse con la maldad del mundo».

La verdadera religión es práctica y nos hace mejores personas aquí y ahora. Al mismo tiempo, apunta a un futuro esperanzador. La esperanza es la emoción principal en relación con el porvenir.

Esta cualidad, junto con el optimismo y la capacidad de mantener buenas relaciones, constituye la mejor prevención contra las enfermedades mentales.

La esperanza ofrece resistencia a los impactos negativos. Cuando sobreviene un desastre natural o una desgracia personal, quienes creen firmemente que existe una solución experimentarán una medida adicional de fortaleza para recuperarse de las pérdidas materiales y del propio revés que han sufrido.

Como explica el psicólogo Viktor Frankl, casi todos los supervivientes de los campos de concentración nazis superaron la experiencia porque no aceptaron la idea de que aquella situación supusiera el final de su existencia, y orientaron su mente hacia la esperanza de liberación de aquel infierno.

Para aumentar la esperanza

Si la esperanza es un elemento tan importante y influye en tantas áreas de nuestro presente y futuro, deberíamos aprender a fomentarla. Considera esta lista de consejos que te ayudarán a cultivar y reforzar la esperanza:

- *Desarrolla pensamientos positivos.* Cuando mires hacia el futuro, esfuérzate por pensar positivamente. Lo que esperas al principio determina el resultado final del proceso. Cuando pases por una experiencia positiva, reflexiona en los factores que la hicieron posible.
- *Rechaza los pensamientos negativos.* Muchas ideas pesimistas contienen errores de lógica que tenemos que aprender a combatir. Si tus vacaciones no fueron buenas en el pasado, no puedes concluir que en el futuro serán siempre lamentables. Debes identificar detalles concretos susceptibles de ser modificados a fin de aprender de los fracasos pasados y de sentir esperanza para el futuro.

- *Piensa en el pasado con calma.* Recuerda lo acontecido sin agobiarte. Concéntrate especialmente en las cosas agradables y muestra gratitud y aprecio por tu experiencia vital. Cuando hagas esto, verás el futuro de manera más feliz, pues hay bastantes bendiciones en el pasado para permitirte mirar hacia el futuro con esperanza.
- *Cambia tus rutinas.* Cuando te oprima la desesperanza, cambia tus rutinas en algún aspecto. Visita un nuevo entorno y distráete con algo diferente. Invita a un amigo al que no hayas visto desde hace años para charlar un rato. Escucha música nueva. Y si no guardas el sábado, ¿qué tal si pruebas a hacerlo ahora? Estas variaciones renovarán tu espíritu hasta el punto de que puedas mirar el futuro con esperanza.
- *Cultiva el optimismo.* La esperanza y el optimismo están íntimamente conectados. Siempre hay dos maneras de interpretar el mismo hecho. Por ejemplo: 1) «¿Y si este dolor de cabeza está causado por un tumor?», o 2) «Este dolor de cabeza se pasará». En ausencia de un diagnóstico preciso, es mejor optar por la segunda forma de pensar. Todo tiene un lado positivo y un lado negativo. Considera ambos, evalúa la situación y reúne toda la información disponible. Después, céntrate en lo positivo y disfruta de los resultados.
- *Lee y medita.* Ten siempre la compañía de buenos libros, que presenten valores elevados y ofrezcan el conocimiento más profundo posible. Reflexiona en las ideas que transmiten y encontrarás fuerzas para reavivar tu esperanza. Los Evangelios, Salmos y Proverbios contienen textos inspirados que han sustentado y fortalecido la esperanza de muchas personas.
- *Busca un círculo social positivo.* La esperanza se refuerza con la presencia de personas positivas y esperanzadas. Trata de estar en la compañía de quienes tengan esperanza y traba amistades en ese ámbito. Pasa tu tiempo junto a buenas personas.

- *Infunde aliento y esperanza a los demás.* Parte de tu crecimiento personal consiste en reflejar en otros tu propia influencia positiva. Cuando hables con alguien que esté atravesando una situación difícil, ánimale y ayúdale a huir de la desesperación. Dirige su atención hacia asuntos agradables o neutros hasta que la tormenta haya pasado.
- *Cuida de tu bienestar físico.* Mantente en forma con buena salud y satisfacción; ambas son condiciones que te permitirán anticipar el futuro con esperanza. Cuida tu salud a conciencia para que los tuyos sean pensamientos esperanzados. Pon en práctica los consejos presentados en el capítulo anterior.

Esperanza religiosa

Además de ser una actitud positiva para el futuro y una fuente de buena salud mental, la esperanza es una cualidad íntimamente relacionada con la fe religiosa. La mayoría de las religiones se fundan en ella, o contienen un fuerte componente de fe. Para el creyente, la esperanza es un don de Dios que asocia el pasado con el presente y el futuro con vistas a alcanzar un final definitivo y feliz.

Nota las características más destacadas de la esperanza en el contexto religioso:

- *Tiene que ver con la salvación esperada.* La esperanza religiosa proporciona la solución última al problema del sufrimiento. La recepción de la salvación eterna se ajusta al plan creado por Dios mismo: «Nuestra esperanza es la vida eterna, la cual Dios, que no miente, ya había prometido antes de la creación» (Tito 1: 2, NVI).
- *Es esencial para la supervivencia.* En un mundo lleno de injusticias y sufrimiento, necesitamos hallar refugio en las palabras del salmista, quien ofrece esperanza en el Señor como fuente de apoyo vital: «De una cosa estoy seguro: he de ver la bondad

del Señor en esta tierra de los vivientes. Pon tu esperanza en el Señor; ten valor, cobra ánimo; ¡pon tu esperanza en el Señor!» (Salmo 27: 13-14, NVI).

- *Obtenerla requiere algo más que esfuerzo humano.* En el contexto bíblico, el gran don de la esperanza no se hace posible solo mediante el interés y la decisión personales, sino que es necesaria la intervención divina. El apóstol Pablo afirmó que la verdadera esperanza viene gratuitamente de Dios: «Nuestro Señor Jesucristo mismo, y Dios nuestro Padre, [...] nos ha amado y nos ha dado consuelo eterno y esperanza gracias a su bondad» (2 Tesalonicenses 2: 16).
- *Provee gozo.* La esperanza verdadera es motivo de gozo, felicidad y bienestar. Pablo hace uso de esta idea de manera muy clara: «Vivan alegres por la esperanza que tienen; soporten con valor los sufrimientos; no dejen nunca de orar» (Romanos 12: 12). «Que Dios, que da esperanza, los llene de alegría y paz a ustedes que tienen fe en él, y les dé abundante esperanza por el poder del Espíritu Santo» (Romanos 15: 13).
- *Perdura hasta que Jesús regrese.* La esperanza, según la Escritura, culminará con el retorno de Cristo a este mundo, hecho que marca el fin del miedo, la injusticia y el sufrimiento: «Aguardamos la bendita esperanza, es decir, la gloriosa venida de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo» (Tito 2: 13, NVI).
- *Incluye la certeza de la resurrección.* La esperanza cristiana alienta al creyente asegurándole que un día resucitará para salvación eterna: «Hermanos, no queremos que se queden sin saber lo que pasa con los muertos, para que ustedes no se entristezcan como los otros, los que no tienen esperanza. [...] Porque se oirá una voz de mando, la voz de un arcángel y el sonido de la trompeta de Dios, y el Señor mismo bajará del cielo. Y los que murieron creyendo en Cristo, resucitarán primero» (1 Tesalonicenses 4: 13, 16).

- *Se centra en una recompensa eterna y perfecta.* «Alabemos al Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que por su gran misericordia nos ha hecho nacer de nuevo por la resurrección de Jesucristo. Esto nos da una esperanza viva» (1 Pedro 1: 3-4).

Si la esperanza religiosa aún no es parte de tu existencia, prueba a hacer esto: estudia y acepta las promesas de la salvación y la vida eterna. Esta aceptación cambiará tu vida dándole mayor sentido y una esperanza mucho más plena.

Restauración

Resulta irrefutable que no se puede cambiar el pasado. Hemos señalado esto a lo largo de este libro. El futuro no nos pertenece todavía. Lo que queda, por tanto, es el presente y lo que hacemos con él.

Cuando Laura decidió estudiar la Biblia y conocer a Dios, su estudio puso en marcha una reacción en cadena que ella no hubiera podido imaginar. La decisión de Laura no podía cambiar el pasado, pero la ayudaría a escribir un futuro de esperanza para ella y para otras personas.

Mientras progresaba en sus estudios bíblicos y profundizaba en su comunión con Jesús, empezó a sentir cierta inquietud en relación con su padre. Ahora algo había cambiado. Antes, cuando pensaba en él, sentía odio y desprecio. ¿Cómo pudo él haber sido tan insensible hasta el punto de abandonar a su hija pequeña para poder «disfrutar de la vida»? ¿Cómo pudo ser tan egoísta, sin considerar que eso dejaría profundas huellas en la vida de ella? Si no hubiera abandonado a la familia, tal vez la madre de Laura aún estaría viva. La niña temerosa no habría sido criada por una tía lejana, ni se habría sumergido en lecturas y en su carrera como un modo de sofocar los clamores de su alma. No se habría vuelto tan obstinada, ansiosa e intolerante con las personas que la rodeaban en el trabajo, el único lugar en el que todavía tenía algún tipo de interacción social. Si su padre no hubiera dejado el hogar,

ciertamente ella no habría desarrollado aversión hacia los hombres y en la actualidad podría tener su propia familia, con un marido y puede que incluso niños.

Laura no podía cambiar nada de esto, pero había algo que sí podía hacer: perdonar a su padre y reconciliarse con su pasado. Meses antes de descubrir lo que estaba aprendiendo, esto le habría resultado imposible, pero ahora las cosas eran diferentes. *Ella* misma era diferente. ¿No había recibido el padre del hijo pródigo a su hijo de vuelta? ¿Qué decir de los «padres pródigos», pues? ¿No vale la pena perdonarlos también? Ella tenía que hacerlo, por sí misma y por él. Este sería su primer milagro en esta reacción en cadena.

Cuando abrió la puerta de la residencia de ancianos y entró, Laura sintió que un escalofrío le recorría la espina dorsal. El corazón empezó a latirle más deprisa y sus manos comenzaron a sudar. ¿Tendría fuerzas para hacer aquello? Habían pasado muchos años desde la última vez que intentó entrar en ese lugar, tentativa que había resultado vana.

Lentamente, se introdujo en una habitación y caminó hacia un hombre de cabellos blancos que, hundido en una silla de ruedas, miraba inexpresivamente por la ventana. Se hallaba de espaldas a ella, así que no se dio cuenta de que Laura se aproximaba. Ella notó lo delgado que estaba, y cómo la piel parecía colgarle de los huesos debido al cáncer avanzado. Solo era una sombra de lo que había sido.

Laura elevó una oración silenciosa, reunió todas sus fuerzas y, casi susurrando, dijo con timidez:

—Papá.

Esa palabra, esa voz... ¿Cuánto tiempo hacía que no la oía? Carlos luchó para girar la silla de ruedas y miró directamente a los ojos de la mujer que tenía a su lado.

—Hija... ¿De verdad eres tú? ¿Has venido?

Las lágrimas brotaban de sus ojos en ese momento.

—¡No te lo vas a creer! En este mismo instante, me encontraba mirando al cielo y pensaba: «Dios, si existes, dame una prueba de ello. Por favor, trae a mi hija aquí antes de que me muera. Necesito pedirle perdón, necesito...».

Le temblaba la voz. El hombre que en otra época fuera conocido como el Gran Carlos ahora parecía un niño indefenso. El «padre pródigo» estaba humillado, acabado, destrozado. Lo había dilapidado todo, perdiendo lo más precioso.

¿Qué haría mi Padre celestial en mi lugar?, se preguntaba Laura. Y no esperó más. Acercándose aún más, abrazó cálidamente a su padre, prolongando el abrazo mientras las lágrimas rodaban por sus mejillas.

—Papá, Dios existe, y él ha contestado tu oración. Te perdono. El segundo milagro.

Cuando Laura llegó al trabajo el lunes por la mañana, todo el mundo notó que se había producido un cambio. Para empezar, entraba sonriendo y saludaba a todos con un alegre «¡Buenos días!». Luego empezó a llamar a sus empleados uno por uno a su despacho.

—Toma asiento, Pablo. ¿Va todo bien?

Pablo se sentó lentamente en la silla frente al escritorio de Laura, evaluando cada expresión del rostro de ella. *¿Está enferma? ¿Se ha vuelto loca del todo?*, se preguntó.

—Sé que tú y todos los demás estarán pensando que todo esto es extraño. Por eso he decidido hablar con cada uno individualmente. No como la directora de ustedes, sino como un ser humano más.

Pablo se mantuvo en silencio, casi sin pestañear.

—En primer lugar —siguió ella— necesito pedirles perdón. En los últimos meses, por causa de mi ansiedad y de centrarme solo en el éxito de la empresa, acabé maltratándolos y sobrecargándolos. Creo que convertí su vida en un infierno.

Pablo se esforzaba por no asentir con la cabeza.

—Pero ha ocurrido algo maravilloso en mi vida que ha cambiado por completo mis perspectivas. Parecerá extraño, pero es la pura verdad. No puedo decir otra cosa sino que tuve un encuentro personal con Jesús. Él me perdonó, me ayudó a perdonar a mi padre y me permitió contemplar el futuro con esperanza.

Laura tomó la Biblia con las dos manos y prosiguió:

—Fue estudiando este libro como cambié mi enfoque, y eso me ayudó a ver que podía llegar a ser alguien diferente. Las personas son infinitamente más importantes que las cosas y los números.

Mirando directamente a los ojos de su empleado, preguntó:

—Pablo, ¿me puedes perdonar? Por favor, perdona toda el estrés que te he causado. Sin duda habrá afectado a tu salud y a tu familia, ¿verdad? ¿Puedes perdonarme?

Tragando saliva, él respondió balbuciendo:

—Sí, Laura, puedo... Te perdono.

Ella se levantó, dio las gracias a Pablo y concluyó:

—Te prometo que de aquí en adelante todo será diferente.

El tercer milagro.

Pablo salió del despacho de su directora sin entender con exactitud lo que había pasado, pero se sentía mejor, aliviado. Era casi la hora de volver a casa. De nuevo en su escritorio, tomó una hoja de papel y anotó algo en ella. Luego introdujo la hoja en un sobre, lo metió en el bolsillo de la chaqueta y se marchó a casa.

—¡Hola, cariño! ¡Estás muy bonita hoy!— dijo, abrazando estrechamente a su esposa, cosa que llevaba mucho tiempo sin hacer. Y poniéndose en cuclillas delante de su hijo, le dijo:

—Ponte los pantalones cortos. Dentro de un ratillo vamos a jugar a la pelota en el patio.

Luego, mirando a su hija pequeña, la llamó:

—Ven aquí, cariño. Tengo algo para ti.

Pablo sacó el sobre de su chaqueta y se lo dio a Isabel. Imaginando que podía ser otra carta de la escuela que contaba sus rabietas, ella la abrió con precaución. Dentro había una hoja de papel con las palabras: «Te quiero mucho, cariño mío».

Con los ojos llenos de lágrimas, Isabel se agarró al cuello de su padre mientras él, firme pero suavemente, le decía a su familia:

–Necesitamos a Dios en esta casa. Necesitamos amor.

El cuarto milagro.

