



SERIE TIEMPO DE BUSCAR

Cómo sobrevivir las tormentas del estrés



Ron Hutchcraft

CÓMO SOBREVIVIR LAS TORMENTAS DEL ESTRÉS

CONTENIDO

Expectativas que nos esclavizan.....	2
El valor del estrés	9
Un estrés producido por Dios.....	11
Un estrés filtrado por el Padre.....	17
Cómo sobrevivir las tormentas del estrés	19
No basta con arreglárselas.....	27
A la larga, la paz es una Persona.....	29

Ron Hutchcraft es un popular escritor. Lo conozco como un entusiasta e incansable siervo del Señor; bueno, casi incansable. Hace unos años, Ron escribió un libro en el que cuenta cómo el estrés de su ocupada agenda e interminables responsabilidades familiares por poco lo agota. Aprendió algunas valiosas lecciones sobre cómo lidiar con el estrés moderno, y las ha compartido en su libro *Living Peacefully In A Stressful World* [Cómo vivir en paz en un mundo tenso].

Este librito es el «capítulo resumen» del libro de Ron. Creo que usted verá que sus reflexiones, no sólo son creativas, sino que también son sacadas del pozo sin fondo de la sabiduría del cielo.

Martin R. De Haan II

Título del original: *Surviving the Storms of Stress*

Foto de cubierta: © RBC Ministries, Terry Bidgood

Las citas de las Escrituras provienen de la Versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina.

© 2001, 2007 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan, USA

ISBN: 978-1-58424-083-9

SPANISH

Printed in USA

EXPECTATIVAS QUE NOS ESCLAVIZAN

Los anuncios van dirigidos a nuestro desasosiego, e incluso contribuyen a crearlo.

Un anuncio clásico de papas fritas muestra a un muchacho subiendo a un autobús con una bolsa grande de papitas crujientes. Mientras el niño introduce la mano en la bolsa para agarrar otra dice: «Apuesto a que no te puedes comer sólo una». Al escuchar la irresistible mascadura, el chofer del autobús agarra «sólo una». Claro que sigue comiendo, hasta que al final tiene el sombrero lleno de esas hojuelitas que crean hábito. Hacia el final del anuncio, el autobús entero está masticando y cantando: «Nadie se puede comer sólo una». Eso es increíble

si se considera que, en los autobuses que yo tomo, uno no puede lograr ni siquiera que dos personas se hablen entre sí.

Pero los anunciantes son expertos en motivación humana. Quieren crear en nosotros el apetito de tener más. Incluso sin esos anuncios, es ese apetito el que nos impulsa.

Lo que generalmente percibimos como respuesta a nuestro desasosiego es la palabra «más», cuando decimos: «si tuviera...». Nos convencemos de que no hay nada malo en nosotros que no se pueda curar con más tiempo, más casa, más dinero, más amigos, más trabajo, más ropa, más emoción o más comodidades.

Entonces nos tomamos «dos aspirinas» en forma de un buen aumento de sueldo, la casa soñada, un cónyuge, un horario más suave o un fuerte aplauso,

y descubrimos que el «dolor de cabeza» del desasosiego vuelve pronto.

La desconcertante verdad es que «más» nunca es suficiente. La falta de contentamiento destruye toda posibilidad de tener paz personal. Nos condena a la olla de presión del desasosiego garantizado.

Somos esclavos de expectativas que no se pueden satisfacer, que nos frustran.

La sabiduría convencional nos dice: «Un hombre debe abarcar más de lo que aprieta». El compromiso a ser excelentes, a servir, a mantenernos puros debe mantenernos tratando de abarcar. Por naturaleza queremos lograr cosas. Es por eso que Dios nos llama a procurar la paz. Pero gran

parte del estrés de la vida moderna es resultado de procurar cosas erradas: una falta de contentamiento mal colocada.

Somos esclavos de expectativas que no se pueden satisfacer, que nos frustran. Esos «impulsos» vienen en tres formas, y nos mantienen ansiosos porque nos hacen querer abarcar más todo el tiempo.

I. EXPECTATIVAS MATERIALES

Platón dijo reflexivamente:

La pobreza no consiste en la disminución de nuestras posesiones, sino en el aumento de nuestra avaricia.

Siempre hay otra «cosa» que no tienes. Y el aumento de cosas sólo crea un apetito de querer más. Una vez teníamos ganas de tener un televisor, pero luego necesitamos dos. Una vez estábamos fascinados con un apartamento propio,

pero la emoción pronto fue sustituida por el anhelo de tener una casita propia. A la larga, la casita resultó ser demasiado pequeña. Necesitábamos una casa grande para sentirnos bien... preferiblemente con piscina.

En palabras de Platón, nuestra «pobreza» en realidad es «el aumento de nuestra avaricia». Cenar en McDonald's era una vez algo especial. Ahora es rutina. Esta noche necesitaríamos un restaurante sofisticado para que nos diera la misma satisfacción. Parece que fue ayer que un aire acondicionado era un lujo para ricos. Hoy, es obligatorio tener uno. El lujo del ayer se ha convertido en la necesidad de hoy.

Las cosas buenas de la vida son realmente buenas cuando Dios las provee a Su manera y a Su tiempo. Cuando las exigimos,

cuando las esperamos, nos esclavizan. Las expectativas materiales nos van a seguir empujando hasta que traspasemos los frágiles límites de la paz.

2. EXPECTATIVAS DE LA GENTE

Vivimos con una frustración crónica permanente porque las personas importantes en nuestra vida no viven a la altura de nuestras expectativas. O no pueden.

*Si no está
satisfecho con
quienes le rodean,
probablemente esté
menos satisfecho aún
con usted mismo.*

El escritor James Dobson señala que cuando el bebé está en camino, decimos que lo único que queremos es un niño normal. Pero

a partir del nacimiento, ¡queremos un super niño! Queremos que, o bien haga las cosas que nosotros no pudimos hacer, o que haga exactamente lo que hicimos nosotros. Por alguna razón, sus calificaciones, amigos y estilo nunca son suficientes. Nos concentramos en lo que necesitan para mejorar y pocas veces en lo que han logrado, de manera que nuestros hijos se ven envueltos rápidamente en el torbellino de querer más.

Los matrimonios se convierten en campos de batalla porque nuestros cónyuges nos desilusionan continuamente. Las debilidades se ven más grandes; los puntos fuertes se olvidan, justo lo contrario de lo que sucede en el noviazgo. Esperamos más del príncipe encantado o de nuestra «Cenicienta» y ellos se pueden estar cansando de nunca ser lo suficiente.

Estas expectativas de la gente pueden hacer que una persona sea incurablemente desasosegada en su trabajo. No hay condiciones de trabajo ni jefe que en realidad sea lo que usted quiere. Y el síndrome de la insatisfacción puede llegar a la iglesia también. A la larga siempre hay algo malo en todos los pastores y líderes. Terminamos esperando de la gente que nos rodea una perfección que sólo pertenece a Dios.

Si no está satisfecho con quienes le rodean, probablemente esté menos satisfecho aún con usted mismo. Nos comparamos con normas para criar hijos, normas conyugales o normas de producción que son inalcanzables, y no podemos relajarnos nunca porque nunca somos lo suficientemente buenos.

Marcia se acercó a mí un día para derramar

su corazón por lo que estaba sufriendo con su hijo pródigo. Ella se había esforzado mucho y había hecho todo lo que estaba a su alcance, pero él estaba haciendo locuras. Mientras conversábamos se hizo evidente que Marcia tenía unas normas tan altas para su hijo que no eran razonables, normas que él nunca podría cumplir. Le sugerí que un hijo que nunca es lo suficientemente bueno puede un día dejar de tratar de serlo. Puede optar por un rumbo rebelde que elimine toda posibilidad de expectativas imposibles. Su hijo había preferido ignorar las exigencias, produciendo con ello toda una nueva fuente de presión.

Marcia comenzó a llorar mientras revelaba la razón por la que había exigido tanto de su hijo. Ella se crió en la confusión que deja un padre alcohólico.

La agonía de su juventud hizo que tomara la decisión de ser una madre perfecta y tener un hogar perfecto. Había caminado por esa cuerda floja durante años, y los problemas de su hijo siempre amenazaban sus metas. Si él no era lo suficientemente bueno, ella no lo era tampoco. Siempre estaba tratando de lograr más de él, y de ella misma. Ninguno de los dos podía encontrar la paz.

Si colocamos nuestras esperanzas de paz en manos de personas imperfectas, esas esperanzas están condenadas a evaporarse.

3. EXPECTATIVAS DE DESEMPEÑO

El desempeño nos impulsa a tener horarios que nos causan estrés, sacrificios que nos producen tensiones y transigencias. Nuestra valía se identifica con nuestro trabajo, y no hay

lugar en la montaña que sea suficiente. Ni siquiera la cima satisface, como descubriera Alejandro el Grande cuando lloró porque no había más mundos que conquistar.

Amy empezó la secundaria con la inutilidad de las expectativas de desempeño. Parecía estar triste la mayor parte del tiempo, tan triste, que se vio al borde del suicidio. Aunque superó esas profundidades de la depresión, no sonreía mucho. La ironía de su insatisfacción personal fue que ella era una persona que lograba muchas cosas. La eligieron vicepresidenta del coro de su escuela, pero era muy desgraciada porque no era la presidenta. Ocupaba el segundo lugar en su curso académicamente, pero optó por fijarse en el único estudiante que iba delante de ella y no en los 300 que

tenía detrás. Raras veces se calmaba la tormenta en Amy, porque para ella, la única opción era ganar.

***La falta de
contentamiento
corre como una
máquina de
trotar debajo de
nuestros pies.***

Cualquiera que sea nuestro juego vamos a perder siempre si creemos que tenemos que ganar. Aspiramos a que nos promuevan al próximo escalón en la compañía, y cuando lo logramos, de inmediato queremos otra promoción, incluso antes de que se seque la pintura fresca de nuestra nueva oficina. No hay premio ni logro que sea suficiente. Castigamos nuestros cuerpos, familias, amigos y

salud mental para alcanzar un nivel más de victoria.

Un día, ese insaciable apetito de conquista puede incluso quebrantar el pacto del matrimonio. Existe la «necesidad» de demostrar que usted todavía es atractivo. Los inocentes coqueteos son tentadores. Usted, su cónyuge, sus hijos —e incluso su conquista— terminan sacrificados en el altar del adulterio.

***Tener siempre
algo que probar
es una esclavitud
producida por
el estrés.***

Tener siempre algo que probar es una esclavitud producida por el estrés. La falta de contentamiento corre como una máquina de trotar debajo de nuestros pies. Siempre estamos

corriendo, queriendo más posesiones, esperando más de la gente, más conquistas. No hay descanso en un trotador. La falta de contentamiento es el enemigo mortal de la paz, una profunda raíz de tensión y desasosiego.

En lugar de todo ello, considere la ecuación del apóstol Pablo para el contentamiento:

*Pero gran ganancia
es la piedad acompañada
de contentamiento;
porque nada hemos
traído a este mundo, y
sin duda nada podremos
sacar. Así que, teniendo
sustento y abrigo, estemos
contentos con esto
(1 Timoteo 6:6-8).*

EL VALOR DEL ESTRÉS

Anuestros dos hijos les encanta la historia. Pero detestan las excursiones. Una mañana de verano, cuando les aseguré que íbamos a ver una antigua ciudad estadounidense en pleno trabajo, estuvieron de acuerdo... con cautela.

Los artesanos daban vida a aquel lugar. El herrero hacía magia con hierro y fuego. El molinero nos enseñó cómo se obtiene harina cuando se combina una noria con un poco de trigo. Y el alfarero nos hizo olvidar cualquier mala impresión que hayamos podido tener de las excursiones. Su habilidad era casi hipnótica. Se sentó en su rueda a dar vueltas al eje con los pies rítmicamente. En una esquina cerca de él había pequeños bultos de

barro que aparentemente no tenían valor alguno. Uno de esos bultos había captado toda la atención del alfarero. Con dedos que tenían mucha práctica, trabajaba el barro hacia arriba hasta darle una forma suave de florero.

La choza del alfarero era muy estrecha, demasiado pequeña para toda la gente que se había reunido allí a mirar en aquel caluroso día. A la larga, la multitud se fue. Pero nuestros hijos querían quedarse. Habían notado dos repisas con floreros ya acabados, una a cada lado del alfarero. Con inocencia infantil, uno de mis hijos trató de tocar los floreros.

«¡Cuidado! —exclamó el alfarero—. Por favor, no toquen la cerámica que hay en esa repisa. La arruinarían». Entonces nos sorprendió cuando dijo: «Pueden tocar la que está en la otra repisa». No hace

falta decir que sentimos curiosidad en cuanto a por qué podíamos tocar algunos floreros y otros no.

Echando un vistazo a la repisa que no se podía tocar explicó: «Estas no han pasado por el fuego todavía». El alfarero nos dijo que hacer obras maestras era más que dar una forma hermosa a los bultos de barro. Si paraba ahí, la cerámica se estropeaba pronto. Sin el fuego, la obra del alfarero sigue siendo hermosa, pero demasiado frágil.

Los otros floreros se podían tocar porque se habían horneado dos veces a temperaturas de más de 1.000 grados centígrados. «El fuego hace que el barro se afirme y fortalezca —concluyó diciendo nuestro anfitrión—. El fuego hace que la belleza perdure». Mis pensamientos se fueron volando a las palabras de

Pedro en su Primera Carta, versículos 6 y 7:

*... en diversas pruebas,
para que sometida a
prueba vuestra fe, mucho
más preciosa que el oro,
el cual aunque perecedero
se prueba con fuego, sea
hallada en alabanza...*

Tanto Pedro como el alfarero me estaban hablando de un fuego que aumenta el valor de algo precioso. Puesto que he pasado la mayor parte de mi vida adulta en un horno —una olla de presión, para ser exacto— yo sabía lo que era el fuego. Gran parte de ello se puede vincular con mi horario sobrecalentado y un estilo de vida con exceso de compromisos. Ese calor fue culpa mía.

Pero hay otro fuego que procede, no de mí, sino del Maestro Alfarero. Hay un fuego que quema y otro que embellece.

UN ESTRÉS PRODUCIDO POR DIOS

Desde el día en que descubrí el versículo «... busca la paz, y síguela» (Salmo 34:14), tenía la esperanza de que mi vida se calmara un poco. No se ha calmado, pero yo sí. Al eliminar algunas raíces de desasosiego practiqué una cirugía al estrés que proviene de mí. Al atacar los centros de estrés que hay en mi vida puedo manejar el estrés que me llega... ¡y todavía queda bastante! Es porque debe haber algo de estrés. Lo que me sigue presionando es el estrés celestial ideado especialmente para mí, el calor que prueba, fortalece y embellece el tiempo.

La paz personal no consiste en eliminar el estrés. Si vivimos sin

presión somos tan frágiles como el florero del alfarero antes de hornear. Dios ha estado dándome una nueva forma en su rueda muy hábilmente, haciendo de un «bulto» algo más valioso. Pero esa artesanía necesita un fuego que la fortalezca.

*Quando vivimos
en paz resistimos
el estrés inducido
por nosotros mismos,
pero esa paz crece
con el estrés que
produce Dios.*

Al buscar la paz trato de eliminar el estrés que yo produzco y de controlar el que otros me producen. Lo que queda es el estrés que el mismo Dios, o bien causa, o bien permite. Cuando vivimos en paz resistimos el estrés inducido por nosotros mismos, pero

esa paz crece con el estrés que produce Dios.

Si a un trozo de carbón se le quita la presión no hay diamante. Si se quita el irritante granito de arena del estómago de una ostra no hay perla. Si se protege a un manzano del dolor del cuchillo que lo poda hay poco fruto. La presión, la irritación y el dolor pueden ser instrumentos para cultivar a la gente también.

Lo que puede quebrantar, debilitar o matar es una presión equivocada. Ahí fue donde mi vida agitada creó una sobrecarga. Aun ahora que me he deshecho de gran parte de esa carga, mis días siguen muy apretados, llenos de exigencias, cambios y frustraciones. A pesar de que el peso es tan grande como siempre, no parece tan pesado. Dios puede que envíe una carga. Pero nunca enviará una sobrecarga.

A medida que mi corazón ha seguido la palabra paz en toda la Biblia, he descubierto esta perspectiva sobre mis presiones:

Si soportáis la disciplina, Dios os trata como a hijos. [...] Es verdad que ninguna disciplina al presente parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que en ella han sido ejercitados (Hebreos 12:7,11).

¡Ahí está! ¡Ese es el estrés que contribuye a nuestra paz! Aquí la disciplina se define como adiestramiento. Pero si no estamos buscando la lección del instructor en el problema, sólo vemos el dolor e ignoramos la paz. Cuando una persona que busca la paz entiende que la están adiestrando y no que está en problemas, se puede relajar incluso bajo

fuego. Saber que la paz viene de ese dolor no hace que lo disfrute más, pero lo puede manejar con más calma.

Con toda franqueza, yo por poco pierdo mi paz personal antes del mes. Mi «prueba definitiva» con el estrés llegó al final del verano. Salí de mi momento decisivo con una nueva sensación de esperanza, sintiendo que finalmente había recobrado el control. Había hecho compromisos específicos con mi Señor, mi esposa, mis hijos y mi trabajo, compromisos basados en la descripción bíblica de una vida pacífica. Fue entonces cuando todo empezó a desenmarañarse.

Esperaba que el otoño fuera una locura, como siempre, trabajando para aclimatar a 3 niños en diferentes colegios, lidiando con otro inicio escolar lleno de energía en el ministerio para jóvenes, un horario

muy ocupado de charlas y reuniones.

Entré al combate del otoño gozoso, con expectativas y confiado. Había aprendido a practicar la paz. No esperaba una avalancha encima de la locura. Pero esa avalancha empezó a finales de septiembre en un juego de fútbol de una escuela secundaria local. Un amigo me agarró por el brazo y me dijo abruptamente: «Creo que tu hijo se rompió un brazo». No tuve más que mirarlo para confirmar las malas noticias.

Nunca olvidaré la escena siguiente en la sala de emergencia. Puesto que ambos huesos se habían roto y torcido, el médico tuvo que hacer tanteos, empujar y halar durante mucho tiempo. Mi hijo fue valiente, pero su dolor era casi insoportable. Por extraño que parezca, de una manera que sólo un

padre puede entender, mi dolor también era insoportable. Cuando finalmente llegamos a casa, mi esposa y yo estuvimos de acuerdo en que nos sentíamos totalmente agotados, como si a nosotros también se nos hubiera roto un brazo.

La lucha emocional duró mucho más que el dolor físico. Tal vez un brazo roto no ocupe un lugar muy alto en la escala del sufrimiento humano, pero es una carga pesada para un niño atleta de 12 años de edad. Todos sus sueños deportivos de otoño quedaron destrozados por ese brazo roto. La timidez natural de empezar la escuela intermedia se complicó con cuatro meses de tener un yeso en un brazo. Las temporadas preferidas de mi hijo, de octubre a Año Nuevo, se evaporaron mientras sus amigos iban a toda marcha y él no podía

hacer lo mismo. Cuando el médico nos anunció que los huesos se estaban sanando torcidos, nos dimos cuenta de que la batalla podía durar años, no meses. Había temblores en mi nueva paz.

Ese brazo roto terminó siendo sólo el comienzo de una andanada de nuevas tensiones. La noche que mi esposa y yo regresamos de Haití, a ella se le presentó un severo ataque gastrointestinal. Puesto que no se podía mover, tuvimos que llevarla de emergencia al hospital en ambulancia antes de poder siquiera desempacar. Su dolor era tan agudo que el médico de nuestra familia se quedó la mayor parte de la noche con nosotros. Era la segunda vez en dos semanas que había tenido que ir a la misma sala de emergencia y ver sufrir a alguien que amo.

A eso le siguió un peligroso ataque de flebitis que también le dio a mi esposa, obligándola a permanecer en cama cuando íbamos a toda velocidad para terminar un proyecto grande. Para cuando la hepatitis la obligó a acostarse durante seis meses, o bien teníamos que reír o llorar. Hicimos un poco de las dos cosas. Y para completar la cosa, tuvimos que pasar una semana en el hospital con nuestra hija también. Los temblores estaban empezando a registrarse más altos en la escala de Richter.

Con las cosas en casa como estaban, al menos hubiera sido útil si la oficina hubiera permanecido estable. Pero no fue así. En esa misma época tuvimos una fuerte crisis económica que amenazaba con paralizarnos. Nuestra gente no se quejaba, pero no se le

estaba pagando a tiempo. Al mismo tiempo surgieron algunos conflictos de personal que no se habían resuelto y que amenazaban con separarnos. Las largas reuniones que resultaron de todo ello produjeron nuevas tensiones por causa de una gran reorganización. Y para colmo, el propietario de nuestro edificio nos informó que había vendido nuestras oficinas: ¡teníamos que mudarnos!

***En realidad,
lo que Dios me
estaba dando era
exactamente una
oportunidad de
obtener la paz.***

Para entonces, dentro de mí sentía un fuerte «terremoto». Justo cuando estaba tratando de simplificar mi vida se

complicó aun más. Me puse de rodillas y dije: «Señor, si quieres que logre la paz personal, ¿por qué sucede todo esto? ¡No me estás dando ni una oportunidad!»

[Dios] Me estaba ayudando, guiándome a reorganizar mi vida con expectativas más razonables.

En realidad, lo que Dios me estaba dando era exactamente una oportunidad de obtener la paz. Todos esos trastornos me estaban obligando a reajustar mis prioridades, algunas de las cuales no hubiera visto nunca si no hubiera sido así. Las dependencias enfermizas estaban desapareciendo, puesto que cada vez era más difícil «preguntarle a Ron». Sin querer estaba

menos disponible a causa de los fuegos que tenía que apagar. Y me estaba acercando a Dios más que nunca. Como Él es nuestra máxima fuente de paz, empecé a probar lo que era «la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento» (Filipenses 4:7).

Dios permitió que yo quedara atrapado en una avalancha de estrés amigable. Me estaba ayudando, guiándome a reorganizar mi vida con expectativas más razonables. Y las pruebas no me habían llevado la paz, sino que la habían confirmado. Dios estaba diciendo a través de aquel torbellino: «¡Mi paz es mayor de lo que pensaste!»

UN ESTRÉS FILTRADO POR EL PADRE

Hay otro estrés que Dios no envía pero que sí permite. Job es un ejemplo dramático de ello. La Biblia dice que todas sus pérdidas y sufrimientos fueron idea de Satanás, ideadas para acabar con su fe en Dios. Sin embargo, ¡ni siquiera el diablo puede causar presión ni dolor sin permiso de Dios!

En el apuro de Job vemos tras bambalinas un panorama singular de lo que es una batalla espiritual. Satanás no pudo tocar a Job hasta que Dios dio su aprobación. Se acercó a Dios pidiendo permiso para traspasar la cerca que había alrededor de él y de su casa (Job 1:10). Dios dio un Sí condicional cuando contestó: «He aquí, todo lo que tiene está en tu mano;

solamente no pongas tu mano sobre él» (v. 12).

Lo que mantuvo a Job en pie en medio de aquel holocausto personal fue una fe que dijo: «¿Qué? ¿Recibiremos de Dios el bien, y el mal no lo recibiremos?» (2:10). «Jehová dio, y Jehová quitó; sea el nombre de Jehová bendito» (1:21). Su análisis fue, a lo sumo, parcialmente correcto. En realidad, el diablo era el que había «quitado» y enviado el «mal». Pero Job confiaba en un Padre que sabe lo que es mejor para sus hijos y que tuvo que haber aprobado esas pruebas en algún momento.

Los males de Job hacen que los nuestros parezcan puros pinchazos. Pero aun así, yo me he preguntado durante nuestras recientes avalanchas: «¿Está Dios tratando de edificarnos, o es Satanás que está tratando de enterrarnos?»

Puesto que eso prácticamente no se puede contestar, he decidido hacer una pregunta mejor: «¿Cómo puede Dios usar esto?» Si esta presión no pudiera entrenarme, el entrenador no la hubiera permitido. Nuestros problemas lucen mucho menos aterradores cuando nos damos cuenta de que han sido filtrados por el Padre. Esa filtración se garantiza en promesas como «Fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir» (1 Corintios 10:13).

En otras palabras, a la vida de un hijo de Dios no puede llegar nada sin Su firma. Su aprobación se basa en lo que nosotros podemos soportar. Dios permite las cosas hasta el punto de edificarme, pero no hasta el punto de quebrarme. Se parece un poco a levantar pesas. El peso en exceso nos destruye, pero si queremos

ser más fuertes, es necesario levantar un poco más cada vez. Sólo el Señor conoce la diferencia y filtra toda carga adicional.

En todos los lugares que el apóstol Pablo visitó se sintió implacablemente atormentado por su aguijón en la carne sin nombre (2 Corintios 12:7). Identificó su fuente como «un mensajero de Satanás». A pesar del origen diabólico de su problema buscó la lección: la razón por la que su Padre lo permitió. Pablo concluyó que su aguijón fue enviado «para que no me enaltezca [...] para que repose sobre mí el poder de Cristo» (2 Corintios 12:7,9).

El mismo predicador bajo presión también buscó al Señor en medio de su problema y sintió su consuelo y seguridad cuando dijo: «Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad» (v. 9).

CÓMO SOBREVIVIR LAS TORMENTAS DEL ESTRÉS

En medio de todo el alboroto de las Olimpíadas de verano de 1984 en Los Ángeles, California, hubo una muerte trágica que mucha gente pasó por alto. Boomer no sobrevivió. Boomer era un águila calva que debía volar hacia el Coliseo bajo las notas de un himno patriótico en las extravagantes ceremonias de apertura. Desafortunadamente, Boomer no pudo asistir a su actuación. Tres días antes de que empezaran las Olimpíadas murió... dicen que de estrés. Supongo que hasta las águilas se dan cuenta cuando las cosas se descontrolan. La presión de la gente fue demasiado para el ave. Sabía cómo

sobrevivir a los peligros del desierto, pero no a las tensiones de la civilización.

*Todos pasamos
por esos momentos
aplastantes en que
sentimos que vamos
a morir de estrés.*

Podemos solidarizarnos con el pobre Boomer. Todos pasamos por esos momentos aplastantes en que sentimos que vamos a morir de estrés. Recientes investigaciones médicas nos dicen que mucha gente muere, literalmente, de estrés. Para el resto de nosotros que sentimos el castigo de la muerte emocional, las habilidades de supervivencia se vuelven cruciales.

Establecer fuentes de quietud y crear hábitos pacíficos nos da recursos maravillosos para lograr

la paz interior. Cuando atacamos las raíces del estrés en nosotros y los centros de estrés crónico que nos rodean, dejamos espacio para el estrés amigable que siempre va a estar presente. Pero incluso con ese plan para lograr la paz, hay algo importante sin solucionar. ¿Cómo manejar el resto del caos, las circunstancias que no están bajo nuestro control?

Hay importantes respuestas en el relato de la tormenta más violenta que se haya experimentado en el Nuevo Testamento. Hechos 27 describe el viento huracanado del nordeste que amenazó a la nave que transportaba a Pablo para asistir a un juicio en Roma. Perdieron todo control de sus circunstancias... y sin embargo, sobrevivieron. Y encerradas en esa historia azotada por la tormenta están las cuatro habilidades

que necesitamos para sobrevivir las inevitables tormentas del estrés.

I. DESHÁGASE DE LA CARGA QUE NO NECESITA

Lucas, el autor de Hechos, explica la primera habilidad de supervivencia de esta forma:

... dado que la tempestad seguía arremetiendo con mucha fuerza contra nosotros, comenzaron a arrojar la carga por la borda [...] con sus propias manos (Hechos 27:18-19, NVI).

Si alguien le hubiera sugerido al capitán del barco al salir que la carga, los aparejos del barco y tal vez su sillón favorito se irían por la borda, probablemente le hubiera contestado mal. Pero cuando los azotó la tormenta, decidieron que podían arreglárselas sin algunos de los artículos

que una vez estaban seguros de necesitar.

Si queremos lidiar con nuestros propios vientos huracanados tenemos que deshacernos de la carga que no necesitamos. Claro, a veces se necesita una tormenta para que consideremos siquiera soltar algunas cosas.

Parte de nuestra «carga adicional» pueden ser cosas malas que hemos acumulado, como una relación transigente, deudas cada vez mayores, una creciente obsesión con el dinero, un hábito pecaminoso que nos enreda, una actitud crítica, cosas a las que nos aferramos hasta que una tormenta nos revela cómo nos están hundiendo.

Además existen las cargas buenas de las que podríamos tener que deshacernos también. Tendemos a acumular compromisos que,

separados, son neutrales e incluso útiles. Pero juntos, son demasiado para nosotros.

***Si quiere sobrevivir
a su «huracán»
personal, evalúe
la carga adicional
y deshágase de
ella antes de
que lo hunda.***

Una tormenta es nuestra oportunidad de cambiar. Cuando se apacigua el mal tiempo podemos volver a la misma sobrecarga o estilo de vida erróneamente sobrecargado. Eso, a la vez, podría preparar el escenario para una tormenta aun mayor. Si quiere sobrevivir a su «huracán» personal, evalúe la carga adicional y deshágase de ella antes de que lo hunda, de una manera u otra.

2. OCÚPESE EN LAS COSAS QUE DE VERDAD IMPORTAN

Lucas nos cuenta que el «huracán Pablo» duró dos semanas. Entonces apareció un ángel a Pablo a medianoche. Este visitante introdujo una segunda habilidad de supervivencia en caso de tormenta. El apóstol dio el siguiente mensaje a la tripulación:

... no habrá ninguna pérdida de vida entre vosotros, sino solamente de la nave. Porque esta noche ha estado conmigo el ángel del Dios de quien soy y a quien sirvo, diciendo: [...] Dios te ha concedido todos los que navegan contigo (Hechos 27:22-24).

Básicamente, el ángel sencillamente había recordado a Pablo: «El barco no importa, sino la gente». Para sobrevivir una tormenta debe usted ocuparse en las cosas que

de verdad importan, y esas «cosas» por lo general son personas. Con todas las presiones que tiene la gente para lograr cosas, nuestros seres queridos pueden quedarse poco a poco en los rincones de nuestra vida.

La negligencia no es a propósito. La mala hierba crece en el jardín, no porque la plantemos, sino porque la olvidamos. Más de un hombre deja a su esposa e hijo atrás porque va en pos de sus metas profesionales. Más de una mujer desaparece de los momentos más importantes de sus seres queridos porque se concentra en un empleo, un círculo social o una responsabilidad religiosa. Los compañeros de trabajo o empleados se pueden convertir en funciones en lugar de personas con necesidades.

Sin darnos cuenta, permitimos que los que

están cerca de nosotros se conviertan en simples fuentes de información, transporte, abrazos, dinero o servicios. Por lo general se necesita una tormenta para restaurar nuestros valores.

En la búsqueda de paz, el «barco» —el proyecto, calendario, fecha límite, organización o presupuesto— se puede perder entre las rocas. Eso es caro, pero no importa. Lo que no podemos darnos el lujo de perder es a nuestra gente. Si la tormenta lo lleva de nuevo a ellos, tiene todo lo que realmente necesita. Siempre puede encontrar otro barco.

3. MUESTRE SU DESESPERACIÓN A DIOS

Nuestra fe tiende a ser muy calmada... hasta que nos golpea una crisis. Entonces pasamos de los pies a las rodillas, y Dios se convierte

en algo más que alguien que «nos ayuda»: es nuestra única esperanza.

Lucas aparentemente habló por sí mismo, y Pablo también, cuando dijo: «Ya habíamos perdido toda esperanza de salvarnos» (Hechos 27:20). Probablemente fue por eso que el ángel que los visitó saludó a Pablo diciendo: «Pablo, no temas» (v. 24).

Me alegro de ese pequeño vislumbre de la humanidad del apóstol. Lo tengo en tan alto pedestal, que hubiera esperado encontrarlo de pie valientemente en la proa del barco, como George Washington cruzando el río Delaware. Pero en vez de eso, Pablo parece estar tan aterrorizado como todos los demás... e igual de desesperado. En su desesperación encontró al «Dios de quien soy y a quien sirvo» (v. 23).

Pablo nos presenta un ejemplo de una tercera habilidad de supervivencia en una tormenta: mostrar nuestra desesperación a Dios. Los marineros del barco en el que iba Pablo percibieron que iban en dirección a las rocas...

Entonces los marineros procuraron huir de la nave, y echando el esquiife al mar, aparentaban como que querían largar las anclas de proa. Pero Pablo dijo al centurión y a los soldados: Si éstos no permanecen en la nave, vosotros no podéis salvaros. Entonces los soldados cortaron las amarras del esquiife y lo dejaron perderse (vv. 30-32).

A menudo el pánico nos hace buscar un bote salvavidas en lugar del Señor. Mis botes salvavidas por lo general han empeorado las cosas. He empleado a la gente

equivocada, gastado sin sabiduría, eliminado programas demasiado pronto, forzado a la gente que amo. Una tormenta puede hacer que nos dejemos dominar por el pánico o nos puede hacer orar.

Cuando desaparecen nuestros puntos de referencia, como las estrellas de los marineros, aprendemos lo que la oración significa realmente. Despojados de toda posibilidad de autorescate nos echamos sobre el Señor. Nuestras oraciones no son controladas, predecibles ni en tercera persona; finalmente abrimos la mano religiosa y dejamos que Dios la llene con algo sobrenatural.

En algunos momentos de su vida con Él, Dios le va a despojar de todos los demás recursos, dejándole únicamente con Él. Entonces descubrirá,

como dijo un antiguo y sabio santo: «No sabes que Jesús es todo lo que necesitas hasta que es todo lo que te queda».

Y entonces tendrá paz, independientemente de cuánto dure la tormenta. En palabras del rey David podrá proclamar:

*Cuando en mí la
angustia iba en aumento,
tu consuelo llenaba
mi alma de alegría*
(Salmo 94:19, NVI).

4. VUELVA A UNA RUTINA SALUDABLE

Cuando el barco se dirige hacia las rocas, el almuerzo puede esperar. Sin embargo, cuando el barco de Pablo estaba a punto de encallarse, él apremió a la tripulación a que comiera. «... Este es el decimocuarto día que veláis y permanecéis en ayunas, sin comer nada. Por tanto, os ruego que comáis por

vuestra salud...»
(Hechos 27:33-34).

Pablo abogó aquí por una cuarta habilidad de supervivencia en una tormenta: regresar a una rutina saludable. Cuando una fuerte tormenta azota nuestro barco, nuestras rutinas diarias son generalmente lo primero que echamos por la borda. En realidad, mientras mayor es la presión, más importante es que cuidemos nuestras fuentes de fortaleza.

*Más que nunca
tenemos que luchar
por tener ese
tiempo de calidad
con nuestro Señor,
nuestros cónyuges y
nuestros pequeños.*

Cuando empezamos a perder sueño, a dejar de

comer y a no descansar, comenzamos a hundirnos. Tendemos a descuidar nuestras fuentes de tranquilidad cuando tomamos atajos. Más que nunca tenemos que luchar por tener ese tiempo de calidad con nuestro Señor, nuestros cónyuges y nuestros pequeños. Esas rutinas saludables son las que nos mantienen fuertes tanto en los días soleados como en los de tormenta.

La tormenta nos arroja a donde debemos estar. Un verso de un antiguo himno interpreta bellamente las tormentas por las que pasamos:

Por orden divina llegan
nubes y tempestades.

Cuando Dios ordena una tempestad en mi vida, es porque se necesita un cambio. Generalmente, la tormenta no es el verdadero problema... no desde el punto de vista de Dios. Es un desequilibrio en mis

prioridades, un desarreglo tan sutil que no lo veo hasta que la turbulencia capta mi atención.

Es en las tormentas, cuando literalmente me tiran tan fuerte, que vuelvo al equilibrio. Estoy aprendiendo a no echar por la borda esa maravillosa paz nueva cuando mi barco da vueltas descontrolado. Es, más bien, hora de deshacerme de la carga que no necesito, ocuparme en las cosas que en verdad importan, mostrar mi desesperación a Dios y regresar a una rutina saludable. Dios ha proporcionado esa estrategia positiva para soportar las tormentas del estrés amigable.

El relato del huracán Pablo termina con una postdata emocionante. Lucas cuenta que la tempestad finalmente los hizo encallar en la isla de Malta. Un vistazo

al mapa revela lo que en realidad sucedió en medio de aquella tremenda crisis en el mar. Malta queda justo frente a la costa sur de Italia, ¡el destino original del barco! Todo el tiempo que ellos pensaron que estaban descontrolados, ¡estaban en el rumbo correcto!

Siglos antes, el antiguo profeta judío Nahum lo dijo en una oración sencilla:

*Jehová marcha en la
tempestad y el torbellino*
(Nahúm 1:3).

Puede que nuestros planes se vean interrumpidos por las tormentas, pero a los planes de Dios nunca les sucede eso. De hecho, la tormenta forma parte de su plan. Si no abandonamos el barco, los vientos de Dios nos van a arrojar justo a nuestro lugar... por muy perdidos que nos sintamos.

NO BASTA CON ARREGLÁRSELAS

La «copa de estrés» de Nancy está llena y rebosando. Atrapada entre las exigencias de ser madre soltera, un hijo rebelde y las responsabilidades de dirigir una oficina, casi no aguanta más. Cuando escuchó que yo estaba escribiendo sobre la paz y el estrés dijo: «Estoy leyendo algo ahora mismo sobre cómo arreglárselas con el estrés. Espero averiguar a tiempo».

La mayoría de los que nos parecemos a una olla de presión, igual que Nancy, consideraríamos un éxito el arreglárnoslas con nuestro estrés. Pero después de años de arreglármelas he decidido que eso no basta.

Según un diccionario, arreglárselas es «luchar o contender en términos

bastante parejos». Eso suena a caminar en el agua pero no llegar a la costa. Puesto que mi vida saturada de estrés no me ahogó, supongo que me las estaba arreglando. Pero cuando lo único que nos queda fuera del agua es la cabeza, nos volvemos vulnerables ante cualquier ola grande que pueda venir.

Cuando yo hice el compromiso de procurar la paz quería aprender a conquistar el estrés, no sólo a arreglármelas con él. El estrés estaba sacando a relucir mi lado oscuro, trastocando nuestra vida familiar y entremezclando las prioridades razonables. Yo tenía hambre de una paz que me soltara de sus garras.

En la Biblia encontré una promesa que ha sido probada por dos milenios de creyentes. El apóstol Pablo tenía las credenciales para escribir las palabras;

la turbulencia y las revueltas habían sido para él un estilo de vida. Justo antes de la promesa, enumeró todos los disturbios grandes de la experiencia humana: tribulación, angustia, persecución, hambre, desnudez, peligro y espada (Romanos 8:35-36).

***Si podemos
ser «más que
vencedores» en las
tensiones de la vida,
¿por qué debíamos
conformarnos con
arreglárnoslas?***

Luego, pensando en ese catálogo de las tormentas de la vida proclamó:

Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó (Romanos 8:37).

Si podemos ser
«más que vencedores» en
las tensiones de la vida, ¿por
qué debíamos conformarnos
con arreglárnoslas?

La diferencia entre
arreglárselas y vencer
parecen ser esas cuatro
palabras: «por medio de
aquel». Sin ellas, ésta no
es más que otra forma
inspiradora de decir:
«Piensa positivamente».
La verdadera paz personal
no es resultado de un
pensamiento positivo.

A LA LARGA, LA PAZ ES UNA PERSONA

Los antiguos profetas
judíos lo llamaron
«Príncipe de Paz».
Cuando Jesús vino, los
ángeles de la Navidad
prometieron que sería un
Salvador cuya salvación
traería paz. Cuando se
fue prometió:

*La paz os dejo,
mi paz os doy
(Juan 14:27).*

Su siervo Pablo lo
resumió cuando nos recordó:

*Y vino y anunció las
buenas nuevas de
paz a vosotros que
estabais lejos, y a
los que estaban cerca
(Efesios 2:17).*

Luego, en seis sencillas
palabras, dio la receta para
la paz:

*Porque él es
nuestra paz...
(Efesios 2:14).*

Yo era uno de esos que Pablo describió como «los que estaban cerca». Hace años reconocí que la guerra que había en mi corazón era en realidad una batalla con Dios. Me di cuenta de que no podía tener la paz de Cristo hasta que Él fuera mi Príncipe. Abriendo las manos que tan apretadamente se habían aferrado al volante de mi vida, permití a Jesús guiar.

Puesto que fuimos hechos para vivir para el Dios que nos hizo, nada está en su sitio hasta que lo encontramos. Y sólo podemos encontrarlo en la cruz, donde su Hijo pagó la cuenta por nuestra guerra contra Dios. Ya sea que hayamos rechazado a Dios, o simplemente lo hayamos descuidado, el resultado es el mismo: una vida que Él hizo y por la que pagó, vivida sin Él. Si lo invitamos, Él

entra en nuestras vidas... trayéndonos su paz.

Desde que hice mi visita personal a la cruz de Jesús he conocido a la Persona que es la paz. En medio de las épocas de tensión más turbulentas no me he hundido, como dijo Pablo, «por medio de aquel que nos amó» (Romanos 8:37). La presión que ejerce por dentro siempre ha sido mayor que la presión externa.

Pero durante mucho tiempo he sido mucho menos que «más que un vencedor». Mi complicado estilo de vida dejó que muchas otras manos agarraran ese volante. No choqué, pero estaba haciendo giros bruscos. Entonces se abrió la puerta de la prisión, y mi Rescatador dijo: «Busca la paz y síguela».

Desde entonces la he buscado. La paz que he anhelado ha estado ahí

desde que Cristo vino. Pero yo era como alguien que tiene una cuenta bancaria inagotable pero que no estaba girando muchos cheques. La pobreza, la presión de mi vida, estaba esperando que viniera la paz en vez de ir a buscarla.

La paz interior es la condición natural del corazón donde vive Cristo. Lo único que tengo que hacer es dejar de obstruir y sabotear las líneas de suministro.

En cierto sentido, mi búsqueda de paz termina donde empezó. Hace años acudí a Cristo en busca de paz. Años después estoy aprendiendo a disfrutarla descubriéndolo a Él más profundamente que nunca. La búsqueda de la paz es a la larga la búsqueda de una Persona.

Los ventarrones del estrés me han llevado al Príncipe de Paz. Y de la misma forma en que a Pablo

un viento huracanado lo llevó al destino de Dios, Él puede estar usando las tormentas de su vida para llevarlo a Él.

Si la carga que lleva le parece demasiado pesada, es porque nunca debió llevarla solo. Tal vez arreglárselas con su estrés sea para usted una experiencia precaria, pero conquistarlo esté totalmente fuera de su alcance. El estrés está erosionando hasta su capacidad de arreglárselas.

Ese momento extremo es Su oportunidad. Por extraño que parezca, puede que esté más cerca de la paz que nunca, y el estrés de su vida le ha llevado allí. Nos cansamos de pelear, y Jesús nos susurra quedamente:

*Venid a mí todos los
que estáis trabajados
y cargados, y yo
os haré descansar*
(Mateo 11:28).

Como somos fuertes y orgullosos, no sentimos la necesidad, a pesar de que es tan urgente como en ese entonces. Pero luego de ser golpeados y heridos por años de batalla, sabemos que necesitamos ayuda: el descanso. Es entonces cuando nuestra mano busca la Suya. La paz es una Persona: y la paz arraigada en Él puede pasar cualquier prueba triunfalmente.

Corrie ten Boom testificó de eso desde el peor infierno que el hombre haya podido crear: los campos de concentración nazis de la Segunda Guerra Mundial. Ella y su querida hermana Betsie pagaron el precio de esconder judíos en el ático de su hogar en Holanda. Por medio de la tortura, la humillación y el dolor, acudieron a Cristo, el cual moraba en ellas... y probaron Su paz. Su testimonio estuvo apoyado

por las credenciales de un sufrimiento que pocos de nosotros hemos conocido jamás.

Betsie murió en aquel campo de concentración; a Corrie la liberaron gracias a un error tipográfico. En sus horas de agonía, Betsie comunicó un mensaje que Corrie llevaría por todo el mundo durante casi 40 años. Betsie dijo: «Diles que no hay pozo que sea demasiado profundo, porque el amor de Dios es más profundo aún».

Corrie y su hermana sabían lo que es ser «más que vencedor por medio de Aquel que nos amó». La paz que Cristo da es así de firme.

Si mi estrés me hace anhelar Su paz, entonces me ha llevado a casa. La tormenta nos ha transportado al puerto que hemos buscado toda la vida.