



Soluciones

a problemas difíciles

• RENÉ PEÑALBA •

SOLUCIONES A PROBLEMAS DIFÍCILES



René Peñalba

Es presidente fundador de la Red Misionera Global CCI, organización que aglutina más de 620 iglesias y acciones misioneras en 31 países de América, Europa, Asia y África. Cuenta con una reconocida y exitosa trayectoria como pastor, autor y mentor por más de 40 años.

SOLUCIONES A PROBLEMAS DIFÍCILES

René Peñalba
© Derechos Reservados

Las citas bíblicas fueron tomadas de la Reina Valera 1960

CCI Publicaciones

Edición: María Sánchez Alvarado
Diagramación: Danilo Espinal
Diseño de portada: César Román Murillo

Primera edición, con el título *Problemas del diario vivir*. Impresa. 1996
Segunda edición. Impresa. 2000
Tercera edición. Impresa. 2005
Cuarta edición. Impresa. 2011
Quinta edición. Electrónica. 2020

CONTENIDO

PREFACIO	7
INTRODUCCIÓN	9
AGRADECIMIENTOS	11
Ofensas recibidas	12
Obstáculos para tratar adecuadamente las ofensas	12
¿Cómo bregar constructivamente con las ofensas recibidas?.....	14
Falta de fe en sí mismo	16
Causas de esta condición	16
¿Cómo cultivar fe para consigo mismo?	17
Impaciencia	20
Evidencias de esta condición	20
¿Cómo cultivar paciencia?	21
Quebranto emocional	24
Reacciones erróneas más comunes	24
¿Cómo manejar en forma correcta el quebranto emocional?	26
Sentimientos de culpa	28
¿Cómo se originan los sentimientos de culpa?	28
¿Qué hacer con los sentimientos de culpa?	30
Conflictos de opinión	32
¿Dónde se originan?	32
¿Cómo manejar los conflictos de opinión?	34
Animo angustiado	36
¿Qué nos lleva a esa condición?	36
¿Cómo bregar en forma correcta con el ánimo angustiado?.....	37
Una relación perdida	40
Formas erróneas de recuperarla	40
Formas correctas de tratar de recuperar una relación perdida	41
Un hijo difícil	44
Reacciones erróneas más comunes	44

¿Qué hacer con un hijo difícil?	46
Lo que no se puede cambiar	48
Comportamientos erróneos al respecto	48
¿Qué hacer con lo que no se puede cambiar?	49
Soledad por abandono	52
¿Por qué muchos se quedan solos?	52
¿Cómo evitar la soledad por abandono?	53
Decisiones erradas	56
¿Por qué nos equivocamos al tomar decisiones?	56
¿Cómo decidir correctamente?	58
Deudas	60
¿Por qué caemos en esa trampa?	60
¿Cómo evitar caer en las redes del endeudamiento?	62
Lástima de sí mismo	64
Evidencias de este mal	64
¿Cómo superar la lástima de sí mismo?	66
Enojo	68
Raíces de este problema	68
¿Cómo gobernar el enojo?	69
Pensamientos obsesivos	72
¿Cómo les damos cabida?	72
¿Cómo escapar de los pensamientos obsesivos?	73
Control de otras personas	76
¿Cómo se origina esta forma de manipulación?	76
¿Cómo escapar del control de otras personas?	77
Falta de discernimiento	80
Obstáculos para alcanzarlo	80
¿Cómo obtener discernimiento?	81
Afán	84
¿Cómo se convierten las metas en afán?	84
¿Cómo librarse del afán?	86
Malas interpretaciones	88
Causas de malas interpretaciones en las relaciones	88

¿Cómo revertir la tendencia a las malas interpretaciones?	89
No saber expresar amor	92
¿Qué hay detrás de esto?	92
¿Cómo aprender a manifestar el amor?	93
Esclavitud del pasado	96
¿Cómo saber si todavía está atrapado en el pasado.....	96
¿Cómo liberarse de la esclavitud del pasado?	97
Al borde de renunciar a todo	100
¿Cómo llegamos a ese extremo?	100
¿Cómo evitar llegar al extremo de renunciar a todo? ...	101
El hábito de dar excusas	104
¿Qué hay detrás de esto?.....	104
¿Cómo escapar del hábito de dar excusas?.....	106
Divorcio inminente	108
Síntomas de posible divorcio	108
¿Cómo anticiparse y evitar el divorcio?	109
Pecado oculto.....	112
¿En qué consiste el pecado oculto?	112
¿Cómo renunciar al pecado oculto?	113
Autosuficiencia	116
¿En qué se origina la autosuficiencia?.....	116
¿Cómo tratar con la autosuficiencia?	117
Víctima del divorcio.....	120
Causas comunes del divorcio	120
Ayuda a las secuelas del divorcio	122
Defraudado por alguien.....	124
Reacciones ante esta experiencia.....	124
¿Cómo superar el haber sido defraudado por alguien?	126
Temores	128
¿Cómo se alimentan los temores?	128
¿Cómo vencer los temores?.....	129
Falta de disciplina personal	132
¿Qué hay tras la indisciplina?	132

¿Cómo alcanzar una vida disciplinada?	133
Pérdida irreparable	136
Fallecimiento de un ser amado. Etapas que se experimentan	136
¿Qué hacer ante la pérdida irreparable de un ser amado?	138
Resentimientos	140
Causas generales	140
¿Cómo superar los resentimientos?	141
La pasividad	144
¿En qué consiste la pasividad?	144
¿Cómo romper las cadenas de la pasividad?	145
La disciplina de los hijos	148
Formas erróneas de disciplinar a los hijos	148
¿Cómo instruir y disciplinar de forma correcta a sus hijos?	149
Relación con padres ancianos	152
La falta de balance en esta relación	152
¿Cómo balancear la relación con sus padres ancianos?	153
Alcoholismo	156
Engaños del bebedor	156
¿Cómo saber que la bebida se ha tornado un serio problema?	157
Las tentaciones	160
¿Cómo nos atrapan las tentaciones?	160
¿Cómo bregar correctamente con la tentación?	162
Impulsividad	164
Perfil de la persona impulsiva	164
¿Cómo controlar la impulsividad?	165
Valores en conflicto	168
Situaciones que ponen nuestro sistema de valores en conflicto	168
¿Qué hacer cuando los valores se hallan en conflicto?	170

PREFACIO

En este libro, René Peñalba nos comparte de su amplia experiencia, acumulada a lo largo de muchos años de labor pastoral, dedicada a comprender y ayudar a muchas personas en necesidad, por medio de la consejería y la orientación.

Sabemos que el autor ha influido en muchas vidas para bien; y sus consejos han llegado a miles de personas, a través de conferencias y seminarios, programas radiales y televisivos, artículos en diarios y revistas y en varios libros publicados. Por eso, el proyecto de un libro en el cual se ofrecieran soluciones y consejos prácticos para los problemas del día de hoy, nos entusiasmó en gran manera, pues podemos imaginar las muchísimas otras personas que serían alcanzadas con esta obra.

La temática del libro es amplia; ofrece una diversidad de temas característicos de la problemática que se vive en la actualidad. El abordaje de cada tema en particular, evidencia la firmeza, sencillez y practicidad, tan peculiares del Pastor René, al presentar causas y efectos de cada problema, y proponer soluciones y consejos prácticos, factibles y, sobre todo, con sólido fundamento bíblico. Lo anterior hace de éste un libro muy necesario, tanto para quienes quieran hacer de cada capítulo un asunto de reflexión personal, como para quienes han sido llamados a brindar consejo y apoyo a personas en necesidad.

Con seguridad, los lectores pronto se darán cuenta que la sabiduría en Dios y los años de experiencia, han capacitado al autor, para compilar tan valioso libro de aconsejamiento y comprensión de la naturaleza humana; y no dudarán, después de haber recibido beneficio en su lectura, recomendarlo a sus familiares, amigos y conocidos...

Porque, sin duda alguna, este libro es una respuesta a ese grito silencioso de miles de personas, que claman: ¡Ayúdeme, dígame qué puedo hacer!

Para CCI Publicaciones es motivo de enorme satisfacción publicar la quinta edición de este libro, ahora en versión electrónica; y no dudamos que el esfuerzo invertido en ello, significará el beneficio de muchos en muchas partes, por cuanto se distribuirá de manera gratuita a través de la internet, lo cual será nuestra más grande retribución de parte del Señor.

CCI Publicaciones

INTRODUCCIÓN

En el ejercicio pastoral de mi ministerio pastoral, marcado con un énfasis en el aconsejamiento de personas en crisis, encontré en mucha gente la necesidad de tener a su alcance un libro de referencia y consulta sobre las distintas problemáticas de la vida. Muchos otros ministros a mi alrededor evidenciaban también esta necesidad.

Por años acaricié la idea de brindar un aporte y escribir algo que cubriera el espacio de esa necesidad, e hice algunos intentos. Pero las ocupaciones pastorales, que son intensas, se impusieron sobre este deseo. No me quedó más remedio que dedicarme a coleccionar una que otra idea, por si algún día el proyecto volvía a tomar fuerza.

Al retomar el asunto, ya en el tiempo de Dios, comencé a trabajar en un libro esquematizado y altamente técnico en lo que a consejería se refiere; con la intención que fuese como una guía o manual de solución para los conflictos de la vida. Pero a medida que escribía, iba llegando poco a poco al convencimiento y conclusión que lo mejor sería producir un libro fácil y sencillo, que no fuera denso ni extenuante para el lector. Fue así como surgió el libro *Problemas del diario vivir*, que años después se publicaría con el título *Soluciones a los problemas difíciles*, y que ahora ofrezco en su quinta edición en versión electrónica, con el fin de proveer al lector un recurso, siempre a la mano y sin costo alguno.

Este trabajo es presentado como una especie de recetario breve para consulta frecuente, debido a la variedad de temas y condiciones que se abordan en él. Por esta razón, creo sinceramente que la utilidad de este libro va más allá de la sola lectura privada y personal, y puede constituirse en una herramienta para ayudar y aconsejar también a familiares, amigos, hermanos en la fe, etc. Es más, también puede servir a líderes y pastores

en sus tareas de formación y discipulado de los creyentes, así como a consejeros en su labor de ayuda a quienes necesitan la respuesta que viene a través del consejo.

Ahora, con más de 40 años de ejercicio pastoral, y agradecido con Dios por su gracia, al permitir que este libro sea una fuente de inspiración y conocimiento para ayudar a aquellos que tienen necesidad de soluciones prácticas a sus problemas, mi deseo y oración es que el Señor ilumine su lectura de este libro.

René Peñalba

AGRADECIMIENTOS

Al Señor,

por su constante trato y enseñanza a mi vida, lo cual ha venido a ser una fuente de conocimiento vivencial para ayudar a otros.

A mi familia,

por su apoyo y comprensión en los meses que tomó la preparación de este trabajo, lo que les privó de muchas de nuestras actividades familiares habituales.

A la iglesia,

que me acompaña fielmente en la visión por Dios encomendada.

Ofensas recibidas

Obstáculos para tratar adecuadamente las ofensas

La Biblia dice en el libro de los Proverbios, capítulo 19, verso 11: *"La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa."* Suena muy bien, pero... ¡qué complicado es llevarlo a la práctica!, ¿no es cierto? Porque si hay algo en verdad difícil de aceptar, es la ofensa recibida. En la mayoría de los casos, nuestra reacción al agravio no es la mejor, y deja como resultado que, no sólo no arreglamos la situación, sino más bien la empeoramos. Probablemente éste ha sido su caso.

¿Y cuáles pueden ser los principales obstáculos que nos impiden pasar por alto una ofensa, y restaurarnos de la herida que pudo habernos causado?

Uno de los mayores, es: **Ser demasiado sensibles.** La persona que adolece esta condición, casi por regla, tiende a resentirse con facilidad y a dejarse ofender por quienes le rodean. Digo dejarse ofender, porque quien es muy sensible, en lugar de tomar las cosas con cierta naturalidad y calma, por causa de su sensibilidad extrema magnifica y pone en grado superlativo la forma en que le saludaron, le dirigieron la mirada, etc. y de esa manera permite o deja que le ofendan.

Otro obstáculo muy serio que nos impide tratar adecuadamente la ofensa recibida, es: **Vivir a la defensiva.** Básicamente, esto indica el andar en busca de enemigos por doquier. Quien vive con esta actitud siempre está cuidándose de los demás: ¿Por qué me miró de esa forma? ¿Qué quiso decir con sus palabras? Etc.; es como vivir en una constante "caza de brujas" en lo que respecta a los motivos e intenciones ajenos. Por supuesto que eso bloquea y confunde las relaciones; y es obvio que vivir en constante sospecha de los demás, impide disfrutar las relaciones, y lleva incluso al punto de arruinar muchas de ellas.

La propensión a la ira, es otro obstáculo para saber enfrentar en forma adecuada las ofensas recibidas. Una persona así, por lo general tiene cierta ira reprimida, probablemente por causa de experiencias desagradables o traumáticas. Esta condición hace que muchas veces se actúe en forma desproporcionada con los demás. Por ello, resulta de mucha importancia, que sepamos entender y discernir esta condición; de lo contrario, podríamos estar manejando mal nuestras relaciones, al responder con ira y hasta con violencia, a situaciones que no debieran llevarnos a tanto.

Otra probable causa de por que no respondemos objetiva y edificantemente a aquello que nos ofende, es: **Ser altamente reactivos**. Esto es casi un derivado de la propensión a la ira, y resulta en ser extremadamente alérgicos a las demás personas: a cómo éstas hablan o actúan. Las personas reactivas, generalmente no miden su forma de ser, ni tampoco de responder a los demás; y pueden llegar a comportarse en formas muy radicales, simplemente como una reacción desmedida de su parte a la actuación de otros.

Una causa más por la que muchas personas se ofenden constantemente: **Ser demasiado idealistas en las relaciones**. El idealismo tiene bastantes virtudes consigo, y es necesario contar con una dosis de él para superarnos y alcanzar metas importantes en nuestra vida; bien pudiera decirse, que es un

motor que nos mueve hacia la conquista de grandes objetivos. No obstante lo anterior es cierto, cuando el idealismo se vuelve emotivo y poco pragmático, llega a convertirse en una especie de debilidad sentimental, que con demasiada frecuencia nos hace sentirnos heridos y defraudados por los demás. Y quienes ponen esta marca sobre sus relaciones, tienen uno de estos resultados: o tiranizan y manipulan a las otras personas, o se quedan solos como respuesta de los demás a las elevadas exigencias de su idealismo.

Si alguna de las condiciones y tendencias descritas anteriormente está presente en su vida, usted tendrá que comenzar con toda seriedad a quitar esos obstáculos; para así, lograr encarar en forma saludable las ofensas recibidas, y además, en un plano general, manejar apropiadamente todo lo concerniente a sus relaciones.

¿Cómo bregar constructivamente con las ofensas recibidas?

En lo que respecta al buen manejo de las ofensas recibidas, comienzo esta propuesta con la lectura en el libro de los Hechos de los Apóstoles, capítulo 24, verso 16, donde el apóstol San Pablo dice lo siguiente: *"Y por esto procuro tener siempre una conciencia sin ofensa ante Dios y ante los hombres."*

Quien se expresa de esta manera, obviamente da muestras de una condición de higiene mental y salud interior extraordinarias. El apóstol Pablo evidencia lo que es motivo constante de su lucha y empeño: Tener una conciencia sin ofensa, así en su relación con Dios, como con los hombres.

Creo sinceramente que todos debemos aspirar a lo mismo; y buscar tal condición de vida en la que sepamos relacionarnos con Dios y los hombres, tanto en lo que nos resulta grato, como en lo que no.

Ya con esto en mente podemos reflexionar en torno a la pregunta: ¿Cómo aprender a pasar por alto la ofensa recibida, cómo enfrentarla constructivamente?

En primer lugar, y con el riesgo de que esto le sorprenda: Debe usted **aprender a condescender con su ofensor**. Lo que esto significa y requiere, es que usted se ponga "en los zapatos" de quien le ha ofendido; y además, se pregunte: ¿será que está pasando por una mala situación, y por eso se portó mal conmigo?, ¿será que tiene algún problema serio y eso le llevó a perder la calma y a ofenderme? El condescender con el ofensor, es salir de la bruma de nuestra especulación y atrevernos a pensar que, así como nosotros, producto de un mal momento, podemos equivocarnos y herir u ofender a otros, así los demás también corren ese riesgo.

Algo más que usted necesita: **Sea pragmático y objetivo**; no se deje llevar por sentimentalismos y emociones. Quienes viven con los sentimientos y emociones a flor de piel, son aquellos que con mucha frecuencia se perjudican a sí mismos. ¿Por qué?, pues sencillamente porque, por decisión propia, se tornan vulnerables en grado extremo. Se debilitan a sí mismos al estar demasiado pendientes y dependientes de los demás;

volviéndose de esta forma "blanco fácil" para las saetas de las ofensas; y no solamente de las ofensas deliberadas, sino también de las palabras y actuaciones de quienes ni siquiera se percatan de ello.

Alejarse de toda actitud de sospecha respecto a los motivos ajenos, viene a ser otro aspecto vital, si usted quiere pasar por alto la ofensa y bregar en forma saludable con ella. Una actitud de sospecha, equivale a estar buscando la mala motivación y la causa perversa en las personas alrededor. Y por supuesto, como esto es algo subjetivo, ya que no hay forma segura de poder comprobar con qué fondo actúan los demás, se llega con bastante frecuencia al juicio equivocado y a las malas interpretaciones; los que a su vez, producen rupturas en las relaciones y generan muchas otras dificultades.

Otra forma de manejar correcta y oportunamente las ofensas recibidas, es adoptar el siguiente pensamiento en la vida diaria: **Vivir y dejar vivir**. ¿Qué quiero decir con esto? Pues, que debe usted concentrarse en lo suyo y no estar tan pendiente de los demás. A mucha gente le sucede, que no disfrutan su vida y circunstancias, por estar viendo las de otras personas. Hay quienes hasta han tropezado en sus propias situaciones, por estar demasiado pendientes de quienes están a su alrededor. Y aunque parezca ser ésta una especie de filosofía barata, tiene mucha validez; ya que vivir y dejar vivir, implica básicamente tomar las riendas de la responsabilidad por lo propio, y conceder a los demás la libertad de vivir como puedan o como quieran.

Por último: **Perdone a su ofensor**. El perdón es como un purificador de su propia vida; ya que al hacerlo el más beneficiado no será su ofensor, sino usted mismo. La paz que tanto ansía vendrá a su vida; y no importa lo que haya sucedido y cuán grande haya sido la ofensa, usted podrá superarlo... Todo, por estar dispuesto a perdonar a su ofensor.

Falta de fe en sí mismo

Causas de esta condición

El apóstol Pablo hizo referencia a la importancia y validez de tener confianza en nosotros mismos, cuando escribió a los romanos lo siguiente: *"¿Tienes tú fe? Tenla para contigo delante de Dios."* (Romanos 14:22).

En definitiva podemos afirmar que, de poco valdría la fe en Dios, si ésta no pudiese ser trasladada al ámbito de nuestra vida personal. La fe cristiana tiene entre sus objetivos, levantar al hombre caído y fracasado, para llevarlo a una condición de amor, perdón y aceptación de sí mismo; y consecuentemente, la adquisición de fe respecto a quién es él en Cristo, y a lo que hace con su vida y circunstancias.

¿Y por qué la falta de fe en sí mismo? ¿Cuál es la causa para haber caído en esa condición?

Primeramente, porque **le enseñaron a hacerlo**. Seguramente producto de cierta drasticidad en el trato que le propiciaron a una persona en su infancia, crearon un efecto negativo de falta de fe en sí misma. Se dice que el ser humano es producto de sus circunstancias, es decir, de lo que ha vivido y experimentado; por esa razón, muchas personas que tuvieron una experiencia un tanto infortunada en su niñez, aprendieron a verse a sí mismas y a lo que hacen, sin fe alguna.

Otra causa de falta de fe en sí mismo es **el auto-menosprecio**. Como el término bien lo indica, esto se refiere a minimizar las capacidades y virtudes propias, y negarse la posibilidad de una mirada comprensiva, afectuosa y de aprecio a sí mismo. Quienes adolecen de auto-menosprecio, constantemente subestiman sus potencialidades: Creen que el éxito y el alcanzar grandes metas es posible para cualquiera, pero no para ellos; o que muchos pueden ser amados y admirados, pero nunca en su caso personal. Y de esa manera, prácticamente, se convierten en sus propios verdugos y enemigos, al boicotear todas sus posibilidades y oportunidades.

Una tercera causa de esta condición de falta de fe en sí mismo, es el **haber internalizado un alto sentido de rechazo**. Cuando la persona ha sido menospreciada, rechazada, o experimentó la burla siendo objeto de bromas pesadas y de mal gusto, sobre todo en la infancia, termina por desarrollar un sentido de rechazo. Es evidente que nadie escapa de haber tenido que pasar una u otra situación, donde vio su estima lesionada por el rechazo o la burla de otros. Pero hay casos en que esta experiencia fue constante, de manera que, sistemáticamente anuló y rompió todos los soportes de la estimación propia del individuo; al grado de llevarle a creer, que como persona, sólo merece repudio y rechazo, y nada de lo que hace tiene verdadero valor.

Sumado a esta lista de causas de falta de fe en sí mismo, debo añadir: **Un profundo sentido de culpa**. Al igual que en los casos anteriores esto procede de las experiencias tempranas de la vida, en la niñez; donde la persona en esta situación, fue severamente castigada, al punto de ocasionarle un sentido de culpa muy grande. También, pudo haberse originado en padres con baja autoestima y lástima propia, quienes constantemente reclamaban al niño por lo mucho que ellos se sacrificaban, en comparación con lo mal que él les correspondía; y esto provocó un sentido de culpa tal, que

poco a poco, como tinta derramada sobre una hoja de papel, fue extendiéndose con sus negativas consecuencias.

Además, **una auto-imagen fragmentada**, puede ser potencialmente otra fuente de falta de fe en sí mismo. Cuando hay una auto-imagen fragmentada, hay confusión; la persona no sabe cómo valorarse a sí misma; generalmente está nerviosa respecto a su desempeño en la vida, y en situaciones que para otros son normales, se siente muy inadecuada. El efecto lógico de esto es: falta de fe en sí misma.

¿Cómo cultivar fe para consigo mismo?

Comienzo los consejos a esta problemática, con la lectura de la afirmación Paulina en la Carta a los Romanos, que dice respecto a la fe: *"Pero el que duda sobre lo que come, es*

condenado, porque no lo hace con fe; y todo lo que no proviene de fe, es pecado." (Romanos 14:23).

¿Cómo puede revertir esa falta de fe en quién usted es y en lo que hace? ¿Cómo puede usted cultivar fe, a manera que se extienda como elemento de bienestar en su vida y experiencias cotidianas?

En primer lugar: Debe **comenzar a verse en forma balanceada**. ¿A qué me refiero con esto? Pues, a verse, no como el primero, ni como el último. Porque las personas que tienden a verse solamente en esos extremos, evidencian un desequilibrio en su autoestima; ya que, así como nadie es siempre el primero, así tampoco hay alguien que sea el último en todo. Y esto no es una invención con buena intención, sino la necesaria negativa a seguir esclavizado a un concepto desfigurado y extremo respecto a quién es usted; resolución que le llevará a un punto de equilibrio y de buena salud mental y espiritual.

También puede ayudarle significativamente a cultivar fe en sí mismo: **Aprender a ver con naturalidad sus virtudes y defectos**. Hay quienes se sienten mal cada vez que son confrontados con sus defectos; otros, no saben admitir sus virtudes y hasta se sienten avergonzados, como si no mereciesen que se les reconozcan sus bondades y capacidades. En ambos casos, esas personas evidencian la necesidad de aprender a ver con naturalidad, así sus virtudes como sus defectos. La realidad es que nadie es enteramente perfecto y tampoco ninguno es imperfección solamente; ya que los seres humanos llevamos en nuestra personalidad esa combinación de defecto y virtud. Y se hace necesario para usted, si es que quiere una vida fructífera y saludable, que sepa verse al espejo y aceptar con paz y tranquilidad lo que allí ve. Dicho en otras palabras, debe aceptar con gozo y gratitud todo lo que hay en usted; y aunque hayan cosas que en la primera reacción le provoquen vergüenza, insatisfacción o tristeza, se hace necesario que aprenda a vivir con todo ello; ya que, si no se acepta tal como es -con todo lo que hay en el paquete de su vida-, difícilmente podrá ser feliz, y mucho menos hacer felices a quienes le rodean.

También resulta vital y necesario: **Dejar de compararse con otros**. El estar constantemente comparándose con otros, exhibe falta de aceptación propia y un grado de infelicidad no

pequeño por lo que no se es o no se posee. En la mayoría de los casos, la persona que se compara con otros, nunca queda satisfecha; al contrario, siempre está sintiéndose peor e insuficiente. La razón de esto es, básicamente, que al compararse con los demás, en forma inconsciente busca reafirmar sus sospechas acerca de su poca capacidad, poco rendimiento, poco atractivo, etc. En vista de lo anterior, si usted pretende cultivar confianza en sí mismo, tendrá que dejar, terminantemente, de compararse con las personas a su alrededor.

Además de lo ya propuesto, tiene significado especial para desarrollar fe en sí mismo: **Hacer siempre su mejor esfuerzo, y ya.** La Biblia dice: *"Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas"* (Eclesiastés 9:10); y esto indica que la satisfacción del ser humano debe estar, no necesariamente en ser el número uno en todo, sino en saber ofrecer su mejor esfuerzo. Cuentan de un corredor en una de las Olimpiadas, quien al llegar de último en la Maratón, se le preguntó por qué no había abandonado la carrera si sabía que era el último de todos los competidores; a lo que él respondió: Porque mi país no me mandó a comenzar una carrera, sino a terminarla. Esta respuesta, aunque sencilla, sugiere lo que debiera ser nuestra actitud frente a la vida: Contentarnos con saber que hacemos nuestro máximo y mejor esfuerzo.

Impaciencia

Evidencias de esta condición

Dijo el Señor Jesucristo a sus discípulos: *"Con vuestra paciencia ganaréis vuestras almas."* (Lucas 21:19). Cuán real y verdadero es que la paciencia se constituye un elemento indispensable para el bienestar de la persona, tanto en la parte interna de su ser, como en la visible que concierne a las circunstancias externas de su cotidianidad. A la vez, esta declaración de Jesucristo apunta a la necesidad de muchas personas, quienes por falta de paciencia han llegado a complicar su vida y relaciones.

Las evidencias de quien padece este mal, son las que se describen a continuación:

La primera de ellas: **Decir cosas que luego nos avergüenzan.** ¡Cuántas personas tienen esta característica! Dicen sin pensar; y con sus palabras hieren, defraudan y destruyen. Si usted quiere saber si en verdad es impaciente, comience a preguntarse, si es de aquellos que expresan palabras, de las que luego se arrepienten con vergüenza.

Otra evidencia de impaciencia, es: **Irritarse con facilidad extrema.** Quien se caracteriza por esto, es en general alguien de "mecha corta"; que con poco tiene para explotar, reclamar o alzar el tono de la voz; y se ha habituado a responder con enojo a todo aquello que resulta diferente a como espera. Fíjese bien, que el calificativo que asigno a esta tendencia, es de hábito; y es porque mucha gente propensa al enojo, reacciona de esa manera sin pensarlo, en forma automática, mecanizada, y si se quiere hasta inconsciente; precisamente, porque es un hábito adquirido: aprendió a responder de esa forma a todo lo que le causa sorpresa o le mortifica.

El **actuar por impulso**, es otra evidencia de impaciencia. La impulsividad, o dicho de otro modo, la falta de dominio propio, hace que muchas personas no sepan llevar bien sus relaciones, ni manejar los imprevistos y las demandas de la vida. Esa impulsividad las vuelve personas, no sólo difíciles de soportar, sino también peligrosas; porque es claro, que

quienes actúan en esa forma son impredecibles, y pueda que, llevados por el impulso, actúen en niveles desproporcionados y hasta destructivos.

Otra muestra de impaciencia, es: **Formularse juicios y opiniones a priori**. ¿A qué me refiero con esto? Pues, a esa tendencia de muchos de -en forma anticipada y sin mayor razón ni fundamento- hacerse juicios y opiniones respecto a las personas y a lo que les acontece. Es evidente que esta tendencia es un subproducto de la impulsividad, ya que pone de manifiesto la falta de autogobierno. ¡Y cuántas veces, con vergüenza, nos toca admitir que las cosas no eran como pensábamos...!; lamentablemente ese reconocimiento, en muchos casos, viene en forma tardía. ¿Por qué? Porque ya los efectos de esa equivocación no pueden ser evitados o remediados; y no queda mas que "recoger los platos rotos", con esa terrible sensación que lo acompaña, de sentirnos absurdos y ridículos por la manera equivocada en que actuamos.

Y a manera de corolario a esta lista de evidencias de la impaciencia: **Causar con frecuencia heridas y rupturas a las relaciones**. Es la señal y marca inconfundible del paso de aquellas personas irritables, impacientes, propensas al enojo y a la reacción violenta. Personas así acaban con sus mejores relaciones; ya que gradualmente, quienes más les han querido, los más solidarios, aquellos que les acompañaban en las buenas y en las malas, se retiran cansados y frustrados de soportar a alguien cuyas reacciones impacientes arruinan todo a su paso. Le pregunto: ¿han habido demasiadas rupturas en sus relaciones?, ¿son demasiadas las personas que han sido heridas por sus reacciones impacientes e impulsivas?. De ser así, usted necesita reconocerlo con humildad, y proceder a operar cambios en su manera de tratar a quienes le rodean.

¿Cómo cultivar paciencia?

Es evidente que este molde de la impaciencia debe ser destruido, y en su lugar construir nuevos patrones para la conducta y la forma de llevar las relaciones. Pero, antes de ofrecer consejos de ayuda en esa dirección, leamos en la Carta

a los Hebreos, el pasaje que sobre el tema de la paciencia, nos exhorta: *"Porque os es necesaria la paciencia, para que habiendo hecho la voluntad de Dios, obtengáis la promesa."* (Hebreos 10:36). Esta porción de las Escrituras nos advierte, que la virtud de la paciencia se hace necesaria para todo aquel que quiera dos cosas: Hacer la voluntad de Dios en su vida, y obtener el fiel cumplimiento de Su promesa.

Si la paciencia es tan valiosa y necesaria, entonces, ¿cómo puede usted cultivarla o desarrollarla en su vida?. A continuación una serie de consejos al respecto:

En primer lugar: Debe **cortar con el hábito de reaccionar de inmediato**. Sí, debe ponerle freno a esto; para lo cual, el compromiso de su parte debe ser grande. De ser posible, todos los días debe decirse: "No voy a reaccionar..." "Me comprometo conmigo mismo a que, por grande que sea la tentación, no reaccionaré..." "Pensaré muy bien lo qué voy a decir, cómo lo diré, en qué momento..." En este sentido, es importante para usted, reconocer que cortar con ese hábito no depende exclusivamente de Dios; no me refiero con esto, a que no pueda esperar que el poder de Dios opere en su vida, sino, a que el principal responsable de buscar solución al problema, no es Dios sino usted. Esto significa que, cuando usted decida comenzar a luchar para cortar con ese hábito, entonces, Dios librará Su poder a favor suyo.

Otra cosa importante para cultivar paciencia, es: **Poner como norma, oír a los demás antes de hablar**. Esto equivale a tener que asegurarse de haber entendido e interpretado lo que dicen los demás. Y es muy importante, debido a que la mayoría de las personas no escuchan a sus interlocutores, y se mantienen sólo en espera de su oportunidad, para saltar a la arena a presentar sus argumentos. Pero si usted revierte el proceso, y se dedica a concentrarse en tratar de escuchar y comprender a los demás... la fuerza y el ímpetu de su enojo cederá, los nudos del prejuicio se aflojarán, y usted, en vez de reaccionar acaloradamente lo hará con cordura.

Investigar antes de emitir un juicio, es también otro valioso aspecto en esta dinámica de cultivar paciencia. Investigar, preguntar, darse cuenta de la realidad, así de los hechos como de las personas... icuán determinante es para no equivocarse con juicios basados sólo en la suposición o en los

sentimientos!. Y para investigar antes de emitir un juicio, ¿qué se requiere?. Pues en parte, lo que hemos dicho: Escuchar en la mejor manera a los demás; tratar de diferenciar entre la verdad de los hechos y sus prejuicios; preguntar por detalles que no saltan a la vista y que deben ser escudriñados; etc.

Algo más, que con toda seguridad le desagrade: **Ponerse en el lugar de los demás**. ¿Y con qué fin?. Para tratar de entender las motivaciones y causas de su comportamiento. No le será fácil hacer esto; y no creo que este consejo le resulte muy aceptable. Pero en aras de cultivar o desarrollar paciencia, conviene que usted trate de ponerse en el lugar de los demás; esto, de muchas maneras le posibilita a ver algo que no había notado antes, o a comprender algo que había estado oculto a su entendimiento o discernimiento de la situación.

Por último: **Hablar con tranquilidad, sin exaltarse**. Esto es como luchar contra la corriente del ímpetu y las reacciones. La impaciencia es como aguas desbordadas, que pueden destruir todo a su paso si no se le ponen bordos de contención. Así, para frenar su reactividad, debe aprender a hablar con calma, sin exaltarse, no importa qué esté pasando.

Quebranto emocional

Reacciones erróneas más comunes

Se lee en el Salmo 77, lo siguiente: "... *Me conmovía; me quejaba, y desmayaba mi espíritu... Estaba yo quebrantado, y no hablaba... Meditaba en mi corazón, y mi espíritu inquiría: ¿Desechará el Señor para siempre, y no volverá más a sernos propicio? ¿Ha cesado para siempre su misericordia...?* (Versos 3-4; 6-8). Este es el cuadro descriptivo de una condición muy severa de quebranto emocional.

¿Y quién es aquel que no haya pasado por una experiencia así en la vida?; hemos de admitir el haber experimentado quebranto emocional, no sólo una vez, sino muchas, y por distintas causas.

¿Cuál es en términos generales la reacción al quebranto emocional? En la mayoría de los casos, nuestras reacciones son equívocas; ya que, en lugar de encontrar alguna solución o salida, sólo enredamos más la compleja madeja de los sentimientos, y acabamos por complicar seriamente nuestras relaciones.

Estas formas erróneas de reaccionar al quebranto emocional, son:

En primer lugar: **Culpar a alguien por lo que nos pasa.** Por lo general culpamos a Dios, a la gente, a nuestra mala suerte, nuestra familia, los amigos, etc. Son muy pocas las personas, que en el momento del quebranto, tienen la lucidez emocional para preguntarse si aquello que les acontece y duele, es producto de sus equivocaciones; ya que para la mayoría, en lugar de ir en busca de la responsabilidad propia, les es más fácil echar la culpa sobre quienes están a su alrededor.

Otra respuesta típicamente equívoca en esto, es: **Correr a aislarse.** Este es un antiguo mecanismo de la humanidad: Aislarse siempre que sufre. ¡Y cómo complica y enreda su situación la persona que se aísla!. Por un lado, se niega una nueva oportunidad, y por el otro, en su aislamiento, no tiene la posibilidad de escuchar los consejos y apreciaciones de los

demás... Lo único que podrá oír son las voces de su confusión, o en el peor de los casos, la voz de su enemigo, Satanás. Debiera ser lo contrario, que en la hora del quebranto sea imprescindible buscar a nuestros amigos y a la gente que nos ama y conoce bien; para que, rodeados de su buena influencia y compañía, obtengamos algo de consuelo y consejo sobre nuestra situación.

Sumada a las anteriores, otra reacción igualmente errónea, es: **Magnificar la pena que nos embarga**. Esto es exagerar lo sucedido. Cuando dejamos de ver las cosas buenas que hay en la vida, y nos dedicamos solamente a "hacer un monumento" a lo malo que nos ha acontecido, perdemos la perspectiva correcta y la objetividad. Es mejor, por muy mal que la estemos pasando, tener presente que la vida siempre compensa el dolor y la frustración con experiencias y circunstancias gratas. Pero es necesario aprender a distinguirlas y apreciarlas; de lo contrario, nuestra vida se convertirá irremediabilmente, en una novela melodramática.

La auto-conmiseración o lástima propia, es también otra respuesta equivocada al quebranto emocional. Conmiserarse en lugar de buscar soluciones al conflicto, ha sido, y siempre será, una gran equivocación. Muchas personas malgastan de esa forma sus fuerzas y capacidades; con lástima propia gimen y cuentan a quienes les rodean, lo mucho que han sufrido y las duras experiencias que han tenido que pasar. No propongo con esto que se deba reprimir el dolor, esconder los sentimientos, o fingir que nada sucede; sino, destacar lo importante que es, para la persona en esta condición, no permitir que los sentimientos de lástima propia lo embarguen, ya que pueden agobiar su alma, al grado de paralizarle en la búsqueda de soluciones.

Permitir que nuestro sufrimiento afecte a otros, es también una respuesta errónea en la hora del quebranto emocional. Esto sucede, al dejar que las aguas de lo que estamos sufriendo, salgan de su cauce y afecten también a otros. Muchos estropean sus relaciones, pierden a sus mejores amigos o rompen la armonía familiar, como resultado de no saber llevar en su cauce el quebranto y el dolor que experimentan. Y la verdad es que, por grande que sea la tentación de descargar en otros la frustración que se lleva dentro, por el bien propio y el de los demás, es necesario

abstenerse de hacerlo, para con valentía y fe aprender a llevar la propia carga (Gálatas 6:5).

¿Cómo manejar en forma correcta el quebranto emocional?

Ya que hice referencia a las formas erróneas en que generalmente respondemos o reaccionamos al quebranto emocional, conviene, para completar el cuadro, presentar algunas maneras en que es posible hacerle frente en forma constructiva. Pero antes, una palabra de ánimo y esperanza en Dios, una porción de un Mictam de David, que dice: *Ten misericordia de mí, oh Dios, ten misericordia de mí; porque en Ti ha confiado mi alma, y en la sombra de tus alas me ampararé hasta que pasen los quebrantos.*" (Salmo 57:1).

Ahora, y con el efecto terapéutico de la Palabra de Dios, paso a responder la interrogante: ¿Cómo manejar el quebranto emocional en forma correcta?

Lo primero: **Busque su responsabilidad en el asunto.** El salmo con que iniciamos la reflexión sobre este tema, concluye -después de una larga lista de quejas contra la vida, Dios y las situaciones que le aquejan- con la declaración: *"Dije: Enfermedad mía es esta..."* (Salmo 77:10). Este es el reconocimiento llano y tajante de que, ni es Dios el causante de lo que nos sucede, ni tampoco los demás o nuestra mala suerte; sino que, en muchos casos somos nosotros los artífices de los males y quebrantos que sufrimos. En vista de ello, resulta vital para encontrar paz y reposo en medio del quebranto emocional, que usted busque su responsabilidad por lo acontecido, en lugar de ponerla únicamente en aquello o aquellos que le rodean. Esto traerá salud a su alma agobiada.

También es necesario, a fin de estimular la fe y encontrar esperanza en medio de su situación: **Recordar cómo se resolvieron conflictos pasados.** Sí, echar una mirada al pasado; pero no para buscar el recuerdo negativo, sino para traer a la memoria las soluciones -en muchos casos inesperadas- que vinieron a resolver serias dificultades. Claro, que para hacer esto, debe romper con el hábito de pensar sólo en lo malo, y de estar esclavizado sólo al recuerdo de las cosas

tristes y desdichadas. Al principio, puede ser que le cueste un poco encontrar recuerdos de batallas ganadas; por lo que quizás convenga tomar una hoja de papel y un lápiz, y comenzar a escribir hasta que una a una aparezcan. Así, poco a poco, encontrará tantas cosas por las cuales agradecer; muchos conflictos que creyó no tenían solución, y tuvieron por la gracia de Dios su oportuna respuesta... ¡Eso levanta el ánimo y fortalece la fe!

Concentrarse en las posibles salidas en vez de enredarse emocionalmente, es otro consejo a la necesidad de saber bregar con el quebranto emocional. En lugar de estar hilvanando la cadena de lamentos y quejas de cómo la vida y quienes le rodean le han fallado, debe procurar encontrar salidas. El concentrar sus fuerzas en esto y hacerse propuestas de soluciones, es más redituable y fructífero que dedicarse a "pasar la mano" por la herida, con lástima propia; y le proporcionará además, la objetividad y el balance necesarios, para salir victorioso en la hora del quebranto y dolor emocional.

Al buscar mejorar sus respuestas al quebranto emocional, debe incluir un elemento insustituible: La oración. Y el consejo que la incorpora a esta dinámica, es: **Descargue la presión o carga emocional en la oración**. En lugar de descargar en forma ilegítima sus sentimientos y frustración, derramándolos sobre quienes le rodean con queja, rechazo o acusaciones, es mejor aprender a evacuar toda esa presión en y a través de la oración. El orar a Dios, no es algo místico o de poco significado, como muchos lo ven; sino, la manera de descargar todo peso y cansancio emocional, y de volver a la paz en medio de las extenuantes jornadas de la vida (Mateo 11:28).

Finalmente, un consejo más: **Eximir de culpa a otros, por medio del perdón**. La Biblia establece con toda precisión, que nuestra paz y tranquilidad se derivan, de que sepamos liberar mediante el perdón a quienes nos han ofendido (Mateo 6:14-15). Eso significa, que a la postre, el mayor beneficiado no es el que recibe el perdón, sino el que perdona. De hacerlo, acercará más su vida a Dios, y posibilitará de esa forma que lleguen a usted muchas bendiciones, entre ellas: la paz interior, el reposo y la tranquilidad de sus emociones.

Sentimientos de culpa

¿Cómo se originan los sentimientos de culpa?

La lectura en el libro de los Proverbios, capítulo 28, verso 1, dice: *"Huye el impío sin que nadie le persiga; mas el justo está confiado como un león."* Este pasaje, sin duda alguna, hace alusión a aquellos que son perseguidos en su propia conciencia, por la sombra de la repercusión de sus hechos. La forma más simple de describirlo es: Son perseguidos por su propia culpabilidad.

¿De dónde provienen o cómo se originan los sentimientos de culpa?

Pues, en primer término: Son un derivado de la naturaleza humana por la caída del primer hombre, Adán, en el huerto del Edén. A esto se le denomina **la culpa adámica**; que, como explica el apóstol Pablo, fue trasladada a toda la humanidad (Romanos 5:18-19). Los expertos en conducta humana, denominan esta condición como culpa existencial; y estos sentimientos van y vienen constantemente en todos los hombres, por lo que en ese sentido, todos somos proclives a la culpa.

En segundo lugar está la culpa que proviene de los **actos pecaminosos o inmorales**. Esto se refiere a las acciones específicas de pecado en la existencia de cada individuo. Es decir, cuando surgen en la persona los sentimientos de culpa por haber mentado y engañado, por haber actuado mal, por haber caído en adulterio y defraudado a sus seres amados, etc. Puede darse el caso también, de sentimientos de culpa por pecado inconfeso o no resuelto, lo cual trae dolor y sufrimiento. También, **el pecado de otros sobre nuestra vida**, produce sentimientos de culpa. ¿A qué me refiero con esto? Pues, a cualquier forma de abuso experimentado en el pasado. Por ejemplo: Haber sido forzado a participar en alguna experiencia sexual, lo que trajo vergüenza y produjo una baja autoestima y sentido de inadecuación, que luego se tornaron en sentimientos de culpa; también, el haber sido sometido a

constantes acusaciones o a severidad en el trato y en los castigos, etc., etc. La persona cuya conciencia y derechos fueron violentados en alguna manera, por el pecado de otros sobre ella, adolece de sentimientos de culpa; los cuales estarán presentes hasta que reciba ayuda espiritual calificada, y pueda librarse de esa sensación de suciedad y bajeza que la acompañan.

Además de lo ya expresado, es importante destacar la culpa que es producto de **la acusación del Enemigo**; ésta resulta de la intención de Satanás de manipular nuestros errores y fracasos del pasado, con el fin de afligirnos y robarnos la paz. La Biblia llama a Satanás, el Acusador de los Hermanos; y lo describe haciendo esa sucia labor, de día y de noche (Apocalipsis 12:10). Su acusación, como saeta ardiente viene sobre la persona y provoca en ella desánimo, confusión, frustración y aun deseos de abandonar la fe cristiana. Son muchas las personas que, aunque han confesado a Cristo como su Salvador, y saben que sus pecados han sido lavados y perdonados, son constantemente asaltadas por sentimientos de culpa de esta índole.

Finalmente, debo hacer notar los sentimientos de culpa que se originan en la **falta de reconciliación con Dios y los hombres**. Es obvio que quien no ha rendido cuentas a Dios, en arrepentimiento por sus pecados, para lavar su culpa, no puede tener paz, tranquilidad y sosiego en su interior. La Biblia amonesta con toda claridad: *"Arrepentíos y convertíos, para que sean borrados vuestros pecados; para que vengan de parte del Señor tiempos de refrigerio."* (Hechos 3:19). Y en otro pasaje: *"Venid luego, dice Jehová, y estemos a cuenta: si vuestros pecados fuesen como la grana, como la nieve serán emblanquecidos..."* (Isaías 1:18). Además, se debe incluir en esta necesidad de reconciliación, la que corresponde a nuestra relación con los hombres; al respecto la Biblia nos exhorta al decir: *"Ponte de acuerdo con tu adversario pronto, entre tanto que estás con él en el camino..."* (Mateo 5:25); al hacerlo, con toda seguridad, la paz vendrá a gobernar en nuestros pensamientos y sentimientos.

¿Qué hacer con los sentimientos de culpa?

Los sentimientos de culpa son tan antiguos como la humanidad misma; siempre han estado presentes en la intrincada existencia del ser humano. La culpa hizo su ingreso al escenario de la vida, con el primer hombre, Adán; la Biblia lo relata así: *"Mas Jehová Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí."* (Génesis 3:9-10). Este relato bíblico nos presenta el cuadro de alguien temeroso y confundido, con su autoestima en ruinas, con un profundo sentido de vergüenza e inadecuación... Alguien que corre a esconderse de Dios, y es evidente que Adán se esconde, porque se siente culpable de haber desobedecido a su Señor.

Si los sentimientos de culpa, son factor común de la experiencia humana, conviene entonces preguntarse: ¿Cómo bregar en forma adecuada con ellos?

En primer lugar: **Enfrentar los hechos de la vida, y no evadirlos.** Esto significa tener que aceptar, con total honestidad y sinceridad, lo que haya acontecido en su vida; esto incluye, aprender a llamar a las cosas por su nombre: pecado al pecado, fracaso al fracaso, error al error, etc... Sin evadir nada de lo sucedido. Si usted se torna evasivo de la responsabilidad por sus acciones o de la realidad de sus experiencias de vida, con el tiempo llegará a ser presa de la culpa. Por eso, la mejor forma para mantenerse libre de las cadenas de la culpabilidad, es enfrentar en forma total lo que haya hecho o le haya acontecido; pero esto sólo es posible, al hacer a un lado toda auto-justificación, eliminar la capa del barniz de la excusa, y dejar al descubierto la realidad de quién usted es y qué ha hecho.

En segundo término: Es necesario **confesar el pecado;** esto trae limpieza. La Palabra de Dios dice a este respecto: *"Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad..."* Y atención a esto: *"Si decimos que no hemos pecado, le hacemos a él mentiroso, y su palabra no está en nosotros."* (1 Juan 1:9-10). En definitiva, es saludable y beneficiosa la confesión de

pecados. Muchos no la ven así, y la conciben más bien como una especie de castigo. Pero la confesión es, por el contrario, una provisión del cielo para nuestro bienestar; ya que cuando Dios habla de confesar el pecado, no está pensando en Su bien, sino en el nuestro. Entonces, una buena forma de ver la confesión, es ésta: como un jabón limpiador que, de usarlo, y usarlo bien, trae limpieza; de igual manera, el confesar el pecado puede traer limpieza, paz y reconciliación a su vida. De continuar postergando la confesión de su pecado, sólo impedirá su bienestar y tranquilidad; será mejor, con valentía, sacar a luz todo pecado inconfeso y librarse de sus efectos.

Fortalezca el área dañada de su auto-estima. Este es un aspecto que resulta vital en la dinámica de enfrentar correctamente la culpa. Cuando alguien ha cargado por bastante tiempo las pesadas cadenas de la culpa, éstas le dejan profundas huellas y marcan su vida con daños severos en su autoestima. ¿Qué hacer en este caso? Pues, fortalecer el área lesionada. Por ejemplo: Una persona que internalizó un fuerte sentido de culpa en el área de su sexualidad, debe cultivar la imagen de sí misma, como una persona digna, limpia y con derecho a una nueva oportunidad; y negarse a seguir viéndose como indigna, sucia y sin esperanza.

Algo más, también de mucha importancia: **Establezca relaciones edificantes con quienes le rodean.** Es claro que las buenas influencias producen iguales efectos y resultados, por lo que tendrá que comenzar, a seleccionar bien a aquellos con quienes habrá de relacionarse. De ser posible, busque personas que le comuniquen sentimientos positivos; es decir, aquellas cuyas relaciones sean de valor terapéutico y de efecto saludable, sobre todo en el área en que usted fue afectado por el pecado y la culpa.

Conflictos de opinión

¿Dónde se originan?

La Biblia expresa que *"todo camino del hombre es recto en su propia opinión."* (Proverbios 21:2). Y esa propensión a creerse dueño de la razón y a argumentar casi sólo a su favor, hace que el ser humano, con mucha facilidad, se enrede en conflictos de opinión con quienes le rodean.

¿Quién puede decir que nunca ha tenido dificultades, producto de diferencias de opinión? Probablemente nadie.

¿Por qué surgen los conflictos de opinión? ¿De dónde provienen?

En primer lugar: Proviene de **una actitud impositiva sobre los demás**, que por lo general produce roces, rupturas y heridas en las relaciones. La persona que se impone sobre quienes le rodean, de alguna manera tiene la idea de ser el centro de los demás, o por lo menos actúa como si así fuese. Esto, casi por regla, genera una reacción alérgica o de rechazo de quienes le rodean, con el consecuente trastorno de las relaciones.

En el otro extremo, podemos citar: **El vivir a la defensiva**, como otra de las causas de los conflictos de opinión. Quien actúa a la defensiva, ve enemigos en todo, y mayormente, en la opinión ajena. Ahora bien, la pregunta más razonable que uno puede hacerse en este caso es: ¿Cómo es posible que queramos oír de los demás sólo lo que nos agrada?; como es lógico suponer, esto es enteramente imposible. Por el contrario, saber desarrollar relaciones balanceadas y bien ajustadas, requiere de cada uno, que aprenda a tomar con cierta calma y naturalidad la opinión ajena; sin pensar que hay tras ella enemigos en potencia, sobre todo, cuando dicha opinión es diferente a la nuestra.

La obstinación propia de la persona obcecada, que dice: "Así pienso yo... Así tiene que ser, y punto", también es causal segura de conflictos en el orden de las comunicaciones. Tan peligrosa y arriesgada es la obstinación, que la Biblia la compara con los ídolos y la idolatría (1 Samuel 15:23); razón

por la que entraña un verdadero peligro. La relación con personas obstinadas, que sólo aceptan opiniones de sí mismas, es como caminar en una especie de campo minado: Es necesario fijarse bien donde se pisa, porque en el momento menos esperado puede provocarse una gran explosión... Por eso afirmo que la obstinación es una actitud muy peligrosa.

Otra causa de conflictos de opinión es la tendencia a **personalizar la opinión ajena**. Esto básicamente se refiere, a tomar como ataque personal, lo que dicen los demás. Quienes tienen esta inclinación, generalmente están pensando, que se dijo tal o cual cosa con el objeto de herirles, ofenderles o causarles algún daño. Por el contrario, cuando las personas tienen la objetividad suficiente como para escuchar lo que dicen los demás, y les conceden el derecho a opinar sin convertirlo en una guerra personalizada, encuentran la calma y la paz necesarias, al no conflictuarse por causa de diferencias en las opiniones.

En muchos sentidos relacionado con lo anterior, está el **ser ultra-sensibles a los demás**, como otra causa de problemas en este orden de la vida. Al respecto es necesario aclarar que, generalmente, quien es demasiado sensible, tiene también como característica el ser resentido. El resentimiento, equivale a estar en forma reiterada rumiando

los sentimientos negativos, producidos por actitudes, acciones o palabras de otros; de tal manera, que la persona resentida nunca olvida; yendo y viniendo constantemente sobre la situación que le hirió u ofendió... ¡Esto es típico de la persona ultra-sensible!

Y por último: **Ser controversial y contencioso**, es otra causa de conflictos de opinión. Como es de suponer, la persona polémica y propensa a la controversia, tiende a conflictuarse por cualquier razón. Para ella, cualquier cosa que se diga, es sólo una excusa para dar rienda suelta a la belicosidad que lleva dentro. Generalmente, una persona así, cuenta con pocos amigos; y sus relaciones, además de escasas, son muy accidentadas.

¿Cómo manejar los conflictos de opinión?

El apóstol Pablo escribió en su Carta a los Romanos: *"Recibid al débil en la fe, pero no para contender sobre opiniones."* (Romanos 14:1); y al joven pastor Timoteo aconsejó: *"Recuérdales exhortándoles delante del Señor a que no contiendan sobre palabras, lo cual para nada aprovecha..."* (2 Timoteo 2:14). Con tan claras amonestaciones, respecto a cuidarse de todo aquello relacionado a las contiendas de opinión, es innegable que uno debe hacer el mejor esfuerzo para gobernarse, y así evitar caer en esas redes.

Ahora bien, ¿cómo puede usted manejar los conflictos que surgen por las diferencias de opinión?

En primer lugar, debe comprometerse consigo mismo a **escuchar a los demás sin darse por aludido**. Lo que pretendo con esto, es advertirle que no caiga en la trampa de ver como ataques a su persona, las opiniones ajenas; y por diferentes y aun chocantes que éstas le parezcan, cuidarse de no personalizarlas.

En segundo término, debe **conceder a los demás la libertad de expresar su sentir y pensar**. Bien dicen por allí que: "Cada cabeza es un mundo"; y aun tratándose de cristianos, esto no deja de ser cierto; al grado que alguien, al aplicar el dicho anterior a los creyentes, dijo: "Cada cristiano es una versión diferente de la Biblia". Si lo anterior es cierto, y si en verdad los seres humanos son diferentes y contrastantes en su enfoque de la vida, entonces, usted debe conceder a cada persona la libertad de expresar su sentir y pensar, desde su propia perspectiva.

Algo importantísimo también, para quienes pretenden bregar en forma constructiva con los conflictos generados en las diferencias de opiniones, es el **independizarse emocionalmente del control de los demás**. Es obvio, que en el mundo hay personas que -por razones que ahora no voy a enumerar- tienen la tendencia de controlar y manipular a los demás con su opinión. Por esa causa, usted debe procurar mantenerse libre de todo control de la opinión ajena. Lo que esto implica es: Saber oír a los demás con respeto y darles la libertad de expresar sus ideas; pero a la vez, concederse a

usted mismo el derecho de *"examinarlo todo y retener lo bueno"* (1 Tesalonicenses 5:21).

Para ser justos con lo anterior, y en busca de un equilibrio, también incluyo en estos consejos de ayuda, lo siguiente: Usted debe **liberar a los demás del control de su propia opinión**. Tan malo es que usted sea controlado por otros, como lo es, que usted controle a quienes le rodean. Y siendo, que toda forma de control, intimidación y manipulación viene a ser una tiranía sobre las relaciones, debe renunciar a ello; si quiere, que en su caso, éstas sean fructíferas y saludables.

Aunque ya incluí la intimidación en lo que respecta al control sobre otros, considero importante hacerle un énfasis especial: Usted debe **renunciar a toda forma de intimidación sobre los demás**. Y considero ésta en forma separada del consejo anterior, por la sencilla razón, de que es posible generar y mantener un control sobre otros, en forma sutil y sin que se note demasiado; pero cuando se trata de intimidar -amedrentar, amenazar o atemorizar- a una persona, el asunto es más serio. En este caso, se refiere a adoptar una actitud autócrata y autoritaria sobre los demás y mantener hegemonía sobre otros, con la fuerza de la opinión impuesta a través de la intimidación.

Finalmente un consejo más: **Cuide que sus opiniones no se mezclen con su estado de ánimo**. Muchas personas tienen el problema de ser controladas por su estado anímico; y depende de cómo se sientan en sus emociones, así son sus actitudes y actuaciones. Esto es importante de cuidar, ya que puede hacer de usted una persona inconsistente, que no cuenta con la solidez necesaria para enfrentar las demandas de la vida.

Animo angustiado

¿Qué nos lleva a esa condición?

De forma clara y certera, el libro de los Proverbios dice: *"El ánimo del hombre soportará su enfermedad; mas ¿quién soportará el ánimo angustiado?"* (Proverbios 18:14). Según esta porción de las Escrituras, aunque la enfermedad es una de las mayores cargas que el ser humano pueda soportar, el ánimo angustiado lo es más. Y de hecho, la persona de buen ánimo, puede recuperarse de los peores males y enfermedades, pero el deprimido de ánimo, hasta los males menores pueden acabar con él.

¿Y qué puede llevarnos a esa condición?

En primer lugar habría que señalar: El **sentido de impotencia ante las dificultades de la vida**. En la dinámica de la consejería se suele hablar de la buena higiene mental, la cual consiste en lograr el equilibrio entre las demandas y presiones de la vida y el potencial del individuo para hacerles frente. Cuando la persona comienza a sentirse impotente e incapaz de enfrentar la adversidad, es cuando aparecen la angustia y la depresión.

Por otra parte, también surge la angustia, cuando hay un **sentido de amenaza por algo que pueda acontecernos**. Esto es cuando una preocupación desmedida, y hasta neurótica, surge en nuestros pensamientos, respecto a ciertos males que pudieran sobrevenirnos: Enfermedades mortales, descalabros financieros, rupturas familiares, etc. Job, nos dice la Biblia, experimentó la angustia producto de pensamientos amenazantes en este sentido; lo cual, él mismo expresó al decir: *"Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía."* (Job 3:25). Esta declaración, hace evidente cuán mortificantes pueden llegar a ser esos pensamientos recurrentes que conllevan temor; que pueden llevarnos incluso a la pérdida de la paz y del gobierno de nosotros mismos.

Otra causa de ánimo angustiado y depresión, es el **sobredimensionar nuestros problemas**. Aunque sabemos

que todos los seres humanos, sin excepción, experimentan conflictos y dificultades, cuando nos llega el turno de pasar por esto, tendemos a creer que nadie tiene los problemas que tenemos, o que nadie pasa por las pruebas que nosotros hemos tenido que pasar. Esto es producto de haber sobredimensionado lo que nos acontece; y cuando esto pasa, terminamos debatiéndonos en el encrespado mar de la autoconmiseración, con el subsecuente deterioro de nuestro estado de ánimo, y aun nuestra salud.

La soledad, es otra causa de ánimo angustiado en las personas. ¿En qué consiste? Pues, básicamente, en la sensación de no tener con quien compartir la vida, con sus alegrías y sinsabores. En algunos casos esta soledad es figurada, producto de alguna situación conflictiva de carácter moral, psicológico o espiritual, por la que se esté pasando. De tal manera, que hay personas, que aun rodeadas de muchas otras que les aman y buscan su bien, insisten en decir que están solas; y no lo están en un sentido real, aunque así se sienten. En otros casos, la soledad puede ser verdadera, como producto de rupturas definitivas de relaciones importantes y significativas, como: la pérdida de un gran amigo, la amputación emocional que se experimenta con el divorcio, o la brusca separación producto de la muerte de un ser querido... Todo esto es causa de angustia.

Además de lo ya expuesto, el **hábito de sentir lástima propia**, es otra causa de angustia y depresión. En muchos casos se ha encontrado, que las personas sufren de angustia, no porque algo extremadamente malo les esté aconteciendo, sino porque se habituaron a responder así a las demandas de la vida. Obviamente, éste es un mecanismo escapista de las personas en esa condición, quienes lo adoptan como forma habitual de confrontarse con su realidad.

¿Cómo bregar en forma correcta con el ánimo angustiado?

El Salmo 119, exquisitamente escrito un poema acróstico y una verdadera obra del arte literario hebreo- expresa acerca de la angustia: *"Aflicción y angustia se han apoderado de mí,*

mas tus mandamientos fueron mi delicia." (v.143). Esta porción de las Escrituras debe servir para levantar su ánimo y fortalecerle ¿Por qué propongo esto? Porque, es fácil notar en esta lectura, que aun cuando la aflicción y la angustia se hayan apoderado, es decir, cautivado o esclavizado el alma del hombre, la Palabra de Dios puede constituirse en un bálsamo, y generar con su poder una acción liberadora a favor de él. Eso nos indica el inmenso valor de la Biblia, dentro del marco de nuestras luchas cotidianas.

Con la inspiración que nos brinda la Palabra de Dios, procedamos ahora a responder a la interrogante: ¿Cómo bregar en forma correcta con el ánimo angustiado?

Lo primero que debo señalarle, es: **No corra a encerrarse o escondarse**; al contrario, salga, dé la cara a la vida, y siga adelante. Pueda que su tendencia, al confrontar situaciones adversas que afectan su estado de ánimo, sea tratar de escapar de todo aquello que le crea conflicto, pero eso es lo peor que usted podría escoger. Si se encierra en algún rincón oscuro de su vida, comenzará a escuchar las voces extrañas de la confusión, y el infierno mismo vendrá a susurrarle toda clase de ideas destructivas, lo cual le llevará a perder la perspectiva real de la situación que vive.

En segundo lugar: Debe **renunciar al control de la lástima propia**. Si en lugar de concentrarse en hallar soluciones a sus problemas, usted permite que la lástima propia le gobierne y dirija, solamente estará malgastando sus energías y capacidades. El llorar y gemir por sus circunstancias, con toda seguridad le llevará a una condición más complicada y peligrosa, como lo es: quedar atrapado en la confusa madeja de la conmiseración de sí mismo, y en la letanía sin fin de quejas y reclamos a Dios, a la vida y a quienes le rodean.

También se hace necesario, para crear balance y hasta por salud e higiene mental, **buscar a alguien que esté en aflicción y ofrecerle su ayuda**. Aunque pareciera, que pedir esto a alguien en angustia de ánimo es casi bizarro, vale la pena hacerlo; ya que la razón de fondo es ayudarle a quitar la atención de sí mismo y de las situaciones por las que atraviesa. Tal vez se pregunte: Pero, ¿por qué he de dejar de pensar en mis problemas?... ¿Por qué he de ocuparme de alguien mas, justo en la hora en que estoy sufriendo? Pues,

porque eso puede librarle del peligro de obsesionarse con la situación que vive, y proporcionarle nuevas dimensiones y perspectivas a su situación, al solidarizarse con otros que sufren.

Comenzar a **dar gracias en todo**, es otra forma correcta de bregar con el ánimo angustiado. Y de ser posible, que esto se convierta en una forma de vida, que desplace el hábito de la lástima propia. El apóstol Pablo escribió a los cristianos de Tesalónica: *"Estad siempre gozosos... Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús."* (1 Tesalonicenses 5:16,18); y es porque el valor de la gratitud, tanto en el orden terapéutico como en el espiritual, es inmenso. La persona que sabe dar gracias en medio de las dificultades de la vida, siempre sale victoriosa, ya que con ello se inyecta el buen ánimo y la fe.

Activar la voluntad, es el consejo final. Esto implica dejar toda forma de pasividad y volverse alguien productivo.

Este consejo tiene mucha validez, ya que una característica de la persona angustiada, es que cae en la depresión, la pasividad, la inactividad y el conformismo fatalista. Usted debe, entonces, romper con todo esto y activar su voluntad, retomar las responsabilidades que Dios y la vida le han asignado, y comenzar a actuar en pro de la solución de sus problemas y la consecución de una vida plena y feliz.

Una relación perdida

Formas erróneas de recuperarla

Cuando viene la desesperación, producto de haber malogrado o perdido una relación significativa, como ser una buena amistad, una relación de noviazgo, de matrimonio, etc., se intentan todas las formas posibles para restaurar ese vínculo roto. Pero en el plano de las relaciones, no todo lo que parece bueno y oportuno en un momento en particular, lo es en verdad; y muchas veces, se cometen serios errores y grandes equivocaciones, al tratar de recuperar una relación perdida.

Una forma errónea de querer hacer que alguien significativo vuelva a nuestra vida, es: **Perseguir a la persona con promesas**. Esto es, ir tras ella con ruegos y ofrecimientos, muchos de los cuales no podremos cumplir, por ser imposibles; pero, que en nuestra desesperación, somos capaces de ofrecer. Es posible lograr, mediante promesas y más promesas, hacer volver a alguien; pero seguramente ese retorno será sólo temporal, ya que no es ésta la forma apropiada de reconstruir una relación.

Una forma errónea más de recuperar una relación perdida, es: **Hacer reclamos o amenazas a la otra persona**. Muchos, después de intentarlo con promesas, y al ver que éstas no surten efecto, pasan entonces del ruego a la amenaza, y llevan la situación a un plano de mayor riesgo.

Dicen que: "A la fuerza, ni la comida es buena"; y aunque este dicho parezca chocante y de mal gusto, pretende comunicar la verdad de que, hasta lo bueno y beneficioso puede hacernos daño si nos hacen tomarlo por la fuerza. Así sucede con las relaciones: No pueden ser forzadas por alguna de las partes; deben ser espontáneas, y no resultado de la intimidación, la amenaza o el reclamo.

No puedo dejar de incluir en esta lista de formas erróneas de pretender normalizar una relación marchita: **El tratar de comprar la relación**, con cosas que más bien ofenden o indisponen a la otra persona. ¿Qué situaciones pueden

enmarcarse en esto? Pues, tratar de comprar a la persona, con regalos constantes que no quiere recibir. Como el caso de la joven señora, que ya no quiso continuar siendo la amante de un hombre casado; y él pretendió comprar la relación, pagándole sus cuentas, lo que sólo provocó una reacción de repudio por parte de ella, quien sinceramente quería escapar, del adulterio a una vida limpia y decente.

Aplicar tácticas provocadoras, que hieren, disgustan o producen celos o malestar a la otra persona, es una típica conducta errónea de quienes buscan recuperar la relación perdida. He visto amigos muy queridos y unidos, o a profesionales que se apoyaban mutuamente, quienes pasaron de esa situación a la total enemistad, producto de que uno de ellos, se dedicó a aplicar tácticas de provocación para con el otro. ¿En qué pueden consistir estos comportamientos? Un ejemplo es: Hacer correr maliciosamente, y con el propósito de dañar a la otra persona, chismes y rumores que afectan su imagen, su reputación y su prestigio personal, familiar o profesional.

Por último: **Devolver mal por mal**, viene a ser otra respuesta errónea, de quien no supera la crisis que le sobrevino por causa de una relación perdida. Esto, básicamente, es pensar: "Me hizo daño, entonces yo le haré lo mismo..." Pero la verdad es que si la otra persona nos defraudó en alguna manera, devolver el golpe o lanzar la piedra, no ayudará en nada a sanar la situación; por el contrario, vendrá a ser el impacto fulminante a lo poco que queda de esa relación.

Formas correctas de tratar de recuperar una relación perdida

La Biblia expresa que: *"Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora"*; además añade que Dios: *"Todo lo hizo hermoso en su tiempo..."* (Eclesiastés 3:1,11). ¿Y qué significado tiene esto en el contexto de lo que estamos tratando? ¿Qué validez puede tener para quien quiere recuperar el terreno perdido en una relación que se extingue?

Pues, tiene que ver con lo que ofrezco como primer consejo: **Déle tiempo a la otra persona**. Puede ser que el paso del

tiempo ayude a sanar y restaurar las ofensas y heridas; sin lo cual resultaría muy difícil volver esa relación a la normalidad. Pero, sólo es posible dar tiempo a la otra persona, si quien intenta recuperar esa relación, actúa con calma y espera en lugar de reaccionar alocadamente, y en su apresuramiento hacer cosas que más bien producen daños y conflictos. La Biblia nos habla del peligro de *"los pies presurosos para correr al mal"* (Proverbios 6:18); lo cual es perfectamente aplicable a la situación que se apunta.

Trabajar en la conducta propia, para **hacer frutos dignos de arrepentimiento**, es otra manera de posibilitar la recuperación de una relación (Lucas 3:8). Si la otra persona se alejó de usted por haberse sentido defraudada en alguna manera por su conducta, construir el testimonio de un comportamiento diferente, puede ser el estímulo que quizás ayude a que esa persona reconsidere volver. Esto es valioso y efectivo; lo he visto funcionar en matrimonios en vías de divorcio, en amistades lesionadas por diferencias y heridas, y en compañeros que se alejaron por causa de daños propiciados por malos entendidos.

Otro importante consejo: **En lo que pueda hacer restitución, hágalo**. Un hombre consciente de sus errores y de los efectos de éstos sobre sus relaciones, dijo en tono contrito a Jesucristo: *"Si en algo he defraudado a alguno, se lo devuelvo cuadruplicado."* (Lucas 19:8). Esto enmarca con mucha precisión la actitud de aquel que, en lugar de evadir su responsabilidad por los errores cometidos, reconoce honestamente haber defraudado a otros; y en lugar de sólo decir "lo siento", procura hacer alguna restitución. Puede ser fácil para usted, esconderse tras la excusa de que hizo lo malo sin saberlo, que no comprendía con exactitud lo que hacía, etc.; pero es mejor tomar un camino, que aunque es más duro y confrontador, puede traerle mejor fruto, y es: aceptar su error y procurar, si es posible, hacer restitución. ¿Cómo hacerlo?: Devuelva lo que quitó, ofrezca lo que antes se negó a dar, etc.

Tratar de **hacer correctivos en los aspectos de su vida que fueron tropiezo a la otra persona**, es quizás la mejor forma de construir un camino de vuelta, para quien se alejó defraudado por usted. Hay quienes desean recuperar relaciones, y no quieren ofrecer siquiera el más leve cambio o

transformación por su parte. Pretender esto, es demostrar que se es egoísta y mezquino; porque si alguien se alejó de usted, debe ser por aspectos de su vida que requieren transformación. Por tanto, si quiere intentar en forma legítima la restauración de una relación, tendrá entonces que hacer correctivos a todo aquello en su vida, que fue tropiezo a la otra persona.

Para finalizar: **Renuncie a toda manipulación del conflicto**; ésta debe ser una firme decisión. Con esto, propongo que no debe usted intentar resolver la situación "por debajo de la mesa"; es decir, valiéndose de amigos que intercedan por usted, le concedan la razón en el conflicto, o cualquier otra forma ilegítima y manipuladora. Debe usted enfrentar su responsabilidad, hacer lo ya aconsejado, y esperar los resultados.

Un hijo difícil

Reacciones erróneas más comunes

"El hijo necio es pesadumbre de su padre, y amargura a la que lo dio a luz." (Proverbios 17:25). Esta es una declaración muy descriptiva de lo que significa la triste experiencia de aquellos padres de familia, que tienen un hijo difícil, que provoca gran pesar y amargura a sus vidas.

Esto es algo muy común en la sociedad contemporánea; es la marca distintiva de un mundo fragmentado, con relaciones afectadas, muy especialmente en lo que concierne al hogar y la familia. Para colmo de males, la gran mayoría de padres no saben cómo lidiar con esta problemática y, en lugar de proveer soluciones, tienden más bien a complicar el conflicto con sus equivocadas respuestas de reacción.

¿Cuáles son esas reacciones erróneas para con el hijo difícil? ¿Cuáles son las formas equívocas de enfrentar esa situación?

La primera de ellas es: **Correr a enemistarse con él**. Esto es producto de responder con ira a la problemática del hijo difícil. Hasta cierto punto esto se entiende, ya que desde que el hijo está muy pequeño, los padres se hacen planes, ideales e ilusiones de lo grata que será su experiencia a medida que su hijo vaya creciendo. Sin embargo, la decepción y frustración vienen cuando, en lugar de ver sus sueños convertidos en realidad, encuentran que ese hijo amado, se ha convertido, de la admiración y obediencia a los padres, a la completa rebeldía. No obstante, aunque es razonable y fácil de entender esta frustración de los padres, no debe significarles la libertad para enemistarse con ese hijo difícil.

Presionar con amenazas, es otra reacción típicamente errónea de muchos padres. Al caer en esto, amenazan al hijo en crisis con expulsarlo de casa, dejar de pagar las cuentas por su educación y otras amenazas más, que van desde lo más absurdo hasta lo degradante. En ninguna manera es aconsejable ni sensato, responder al hijo presionándole con amenazas.

Otros padres reaccionan así: **Rompen la comunicación en forma abrupta**. Dejan de hablar con el hijo, ni siquiera responden a su saludo por la mañana, le sirven la comida sin dirigirle la palabra, etc. Esto no tiene sentido; y si hablamos de resultados, es una acción totalmente estéril e infructuosa. Por el contrario, si hay momento crucial en el que la buena comunicación se vuelve imprescindible, es cuando los hijos están cruzando esa etapa de oscuridad y confusión, en que los valores inculcados parecen haberse perdido de su horizonte, y adoptan malas actitudes y comportamientos rebeldes como resultado de ello.

Además de lo ya expuesto, hay otro craso error que cometen los padres con el hijo difícil: **Tratar de ayudarlo a sus espaldas**. Esto es, por ejemplo, cuando hablan a ese amigo de su hijo que, según ellos, es una mala influencia, y le piden que abandone la amistad con él; luego, al darse cuenta el hijo de la "bien intencionada" acción de sus padres, reacciona con mayor resentimiento, rebeldía y hasta con violencia. No dudo que el hijo difícil tenga necesidad de ayuda, la cual deben procurar los padres; pero ésta debe brindarse con el debido cuidado de no crear más confusión y conflictos, que más bien provoquen males y problemas mayores.

Aplicar medidas desequilibradas de disciplina, es otra reacción errónea de los padres. Estas son, por lo general, medidas adoptadas en la desesperación, que resultan inconsecuentes con el problema que se pretende resolver. Un ejemplo de ello, es imponer al hijo romper una relación de noviazgo, sólo porque anda mal en sus clases; como podrá notarse, una cosa no corresponde con la otra. Las medidas disciplinarias a aplicarse en este caso, debieran ser respecto a las horas dedicadas al estudio, y no a su relación específica de noviazgo; salvo, por supuesto, que tenga una conexión directa con el bajo rendimiento académico.

¿Qué hacer con un hijo difícil?

¿Qué puedo hacer entonces, con ese hijo difícil?, es con seguridad la interrogante que usted se hace; sobre todo, luego de haber descubierto que algunas de sus reacciones o respuestas, aunque bien intencionadas fueron erróneas.

Para su consuelo, la Biblia dice: *"Castiga a tu hijo en tanto que hay esperanza; mas no se apresure tu alma para destruirlo."* (Proverbios 19:18). Y lo que esto significa es que, por un lado, hay medidas que de ser, bien aplicadas y en el tiempo correcto, pueden traer buenos resultados; y por el otro, que el balance es muy importante en toda medida de rescate del hijo, que se pretenda aplicar.

Al pensar entonces, en la necesidad de tomar medidas sensatas, prudentes y en sano equilibrio, usted debe en primer lugar: **Reducir la tensión del conflicto, al máximo que le sea posible.** Acentuar la hostilidad en el ambiente, en ninguna manera ayuda; el provocar confrontaciones acaloradas, sólo le acerca a mayores peligros. Por eso, debe intentar reducir la tensión existente e imprimir una tónica de afecto, amor y comprensión, aunque no sea precisamente esto lo que sienta. Pero, por el bien de la relación, y a fin de potenciar soluciones adecuadas y oportunas, deberá hacerlo.

También se hace necesario que trate de **establecer un marco de diálogo franco y respetuoso.** Los reclamos fuera de tono, las frases amenazantes o hirientes, y cualquier otro tipo de respuesta negativa tendrán que ser superados; para en su lugar, establecer un ambiente que permita a todos la libertad de expresarse con franqueza respecto a lo que está pasando. Es claro, que esa franqueza no debe convertirse en un arma filosa y cortante, que más bien produce daños irreparables. Por su parte, el diálogo respetuoso tiene el poder de neutralizar peligros y riesgos en una relación en crisis, ya que sirve de lindero o parámetro para evitar que se diga o haga algo que resulte destructivo; porque el respeto en sí evita la ofensa, la burla, el menosprecio y la amenaza.

Algo más que usted debe hacer, para bregar en forma oportuna con esta problemática, es: **Buscar asesoramiento calificado.** En este sentido, los padres de familia pueden optar por asesoramiento familiar, terapéutico o pastoral, según el

caso y las circunstancias que prevalezcan. Dentro de estas opciones están las iglesias que, cada vez en mayor número, cuentan con personal calificado para brindar consejería, y muy especialmente en relación a la problemática familiar. Con toda honestidad, pregúntese si ya agotó todos sus recursos para la solución del conflicto; de ser así, admita con humildad que llegó la hora de buscar ayuda de fuera, es decir, asesoramiento calificado.

Evite generar escenas de choque: Este es otro consejo valioso en casos de este tipo. Cuando se está desesperado, el hervor de los sentimientos y las emociones conflictuadas, pueden llevarle a perder los estribos y a explotar en escenas violentas o de choque con ese hijo difícil. Esto es como añadir más leña al fuego, y puede provocar situaciones extremas y rupturas definitivas, como lo es, que el hijo se largue de casa dando un portazo.

Y como no se puede permitir que el hijo amenace con su conducta y estilo de vida la estabilidad familiar, entonces hay que **establecer de común acuerdo, un molde de libertades y restricciones**, para él. Esto supone tener que sentarse, y con calma dialogar para proponer y crear entre todos un acuerdo sobre: las horas de volver a casa, las actividades en que puede o no participar, las responsabilidades en el estudio, las obligaciones en el hogar, etc.

Lo que no se puede cambiar

Comportamientos erróneos al respecto

En la vida hay dos tipos de problemas: los que están bajo nuestra competencia y control y, los que están fuera de nuestra capacidad y no podemos cambiar. Por ello es de gran importancia, saber qué hacer frente a aquello que no se puede cambiar.

Veamos primero algunas formas de comportamiento equivocado, cuando se enfrentan situaciones que no pueden ser cambiadas.

Caer en la desesperación y la pérdida del dominio propio, es una de ellas. La Biblia se expresa a este respecto, y señala el riesgo que hay en permitirnos caer en esta condición, cuando dice: *"Como ciudad derribada y sin muro es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda."* (Proverbios 25:28). Cuando enfrentamos una situación que resulta irresoluble a nuestras capacidades, nos sentimos frustrados, impotentes y aun desesperados. Esta condición, puede llevarnos al punto de las actuaciones insensatas e irracionales.

Permitir que la amargura opaque las bondades de la vida, también es una reacción errónea ante lo que no se puede cambiar. Esta actitud puede llegar a ser tan extrema, que nos impida disfrutar las cosas buenas de la vida, por estar conmisericordándonos o quejándonos por aquello que definitivamente no podemos cambiar. Lo cierto, es que no hay quien, deba esperar solamente cosas buenas y buenos resultados en todo; debe ser entendido y aceptado por todos más bien, que en la vida, algunas cosas resultan buenas, otras malas, y otras se echan a perder. No debemos entonces, permitir, que la realidad que no podemos cambiar, nos impida ver y disfrutar lo bueno y positivo, que también hay en nuestra vida y circunstancias.

Otro comportamiento erróneo al respecto: **Vengarnos con quienes nos rodean**, como forma de desquite a la frustración que produce lo que no podemos cambiar. Cuando respondemos de esta forma a las luchas y dificultades de la

vida, somos semejantes a una fiera herida, que da zarpazos a todo lo que se mueve a su alrededor. Esto nos vuelve potencialmente peligrosos, al tratar mediante ese comportamiento vengativo de dañar a las personas alrededor, en nuestro dolor y frustración por las imposibilidades que enfrentamos. Con el paso del tiempo, esta actitud será vista como injusta, ilegítima y hasta abominable.

Perder el interés en las cosas importantes y valiosas, es otro peligroso comportamiento que proviene de la frustración por lo que no podemos cambiar. Muchos dejan de ser padres responsables, por el hecho de haber fracasado en su relación matrimonial, con lo que afectan a sus hijos, quienes no tienen por que pagar la factura del mal entendimiento entre sus padres. Otros, pierden interés en su familia por el hecho de haber tenido un fracaso en su vida profesional; o descuidan su empleo o lo abandonan, por causa de situaciones de difícil solución en su vida familiar.

Por último: **El enojo constante**, es otro comportamiento típico de quienes no saben bregar constructivamente con lo que no se puede cambiar. Adoptar el enojo constante como respuesta ante aquellas cosas que no se pueden cambiar en las diferentes circunstancias, roba la esperanza por un futuro mejor y mata la fe; y eso sólo oscurece totalmente el escenario de nuestra vida.

¿Qué hacer con lo que no se puede cambiar?

Es imprescindible encontrar salidas oportunas constructivas para enfrentar las cosas que no se pueden cambiar.

La primera que propongo es: **Saber dejar a Dios lo que es de Dios, y al hombre lo que es del hombre**. Lo que esto significa, es que usted debe renunciar o abstenerse de querer resolver, lo que sólo Dios puede; y dejar de intentar lo imposible: hacer el papel de Dios. Comprenda y admita que hay cosas que están en la sola potestad de Dios; y que a El no le puede "torcer el brazo", para que haga lo que usted quiere. También, debe intentar hacer sólo lo que está a su alcance y

capacidad o bajo su responsabilidad; para lo cual es válido que haga lo que es el siguiente consejo.

Discernir lo que sí puede cambiar, y trabajar en ello.

¿Cuáles son las cosas que generalmente se pueden cambiar? Pues, lo relativo a la vida personal y la conducta: reacciones, actitudes, formas de ser, hábitos, etc. Con ellos sí se puede lidiar; con ellos sí se puede aspirar a ver cambios y genuinas transformaciones; pero insisto, aquellas situaciones fuera de su alcance y control, difícilmente pueden ser cambiadas a su antojo y deseo. En este sentido, en lugar de golpear al viento y luchar contra lo imposible al menos para que el hombre haga una lista de las cosas que sí pueden ser transformadas por medio de su mejor esfuerzo, y comience a trabajar y a luchar por cambiarlas y superarlas.

Aislar el mal para que no afecte otras áreas de su vida, viene a ser otro sabio y equilibrado consejo, a fin de responder adecuadamente ante aquellas circunstancias, que usted no puede cambiar con el sólo esfuerzo personal. Si se siente frustrado por sus dificultades e imposibilidades, procure al menos cuidar que éstas no se conviertan en aguas desbordadas que inunden la totalidad de su existencia. Si algo se echó a perder en su empleo, empresa o actividad productiva, no debe llevarlo al marco de su vida familiar, y volcar sobre su familia el enojo o la amargura que eso le ha producido. El saber establecer fronteras entre las diferentes áreas de la vida, es muy importante; y quien no sepa hacerlo, irremediamente se verá envuelto en una maraña de innumerables problemas.

Otra cosa que es importante aprender a hacer: **Mantener una actitud optimista de fe.** Esto, por supuesto, no resulta fácil; pero es mejor que venirse abajo en desánimo. La Biblia define la fe como *"la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve."* (Hebreos 11:1); y usted puede fortalecerse al esperar en Dios, y creer que El abrirá puertas que sus ojos ni siquiera ven, y traerá nuevas opciones y posibilidades, a pesar del oscuro panorama en el horizonte de sus circunstancias. Entonces, ¡a adoptar y mantener una actitud optimista que corresponde a la fe!

Algo más: **No permita que esas situaciones que no puede cambiar le conviertan en una mala persona.** Los cambios en su vida, siempre deben ser para bien; para

mejorar su persona y nunca para ser peor. Aunque es una verdadera tentación endurecerse y tornarse malo por las difíciles situaciones que pasa, cuídese de no caer en semejante equivocación. ¡Que los problemas sirvan, para hacer de usted, una persona más humana y sensible con quienes le rodean!

Soledad por abandono

¿Por qué muchos se quedan solos?

¡Cuán triste es quedarnos solos, sin gente que nos ame, apoye y acompañe en forma significativa! Esto, en verdad, es una tragedia; por ello la Biblia dice: *"¡Ay del solo! que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante."* (Eclesiastés 4:10).

¿Por qué muchos se quedan solos, abandonados por las personas más significativas de su vida?

En primer lugar: Porque **manejan sus relaciones con ingratitud**. Estas personas nunca se acostumbran a decir gracias por las bondades y favores recibidos, ni devuelven siquiera una mínima expresión de agradecimiento por lo que les brindan los demás. La persona ingrata vive como si los demás están obligados a actuar siempre a su favor, como si ella fuese el centro de sus relaciones. Con esta actitud genera cansancio y hastío en las personas a su alrededor, quienes se niegan a ser tratados como bufones de su egocentrismo y mezquindad.

Muchos experimentan también soledad y abandono de los demás, **por actuar con dobleces**. Estos son los impredecibles; quienes no tienen una sola opinión, sino, van cambiándola según el lugar y compañía en que se encuentran. La Biblia advierte lo difícil que es relacionarse y llevarse bien con una persona de doble ánimo, cuando dice que *"es inconstante en todos sus caminos"* (Santiago 1:8). A estas personas, aun con pesar, se les termina por catalogar como no confiables, y gradualmente se les pierde la confianza. ¿El resultado de esta forma de ser? Soledad; por el éxodo de quienes le rodean, cansados de su doblez de ánimo.

Otros, se quedan solos **a causa de la queja constante con que aturden a los demás**. Con estas personas nadie queda bien, son difíciles de complacer; tienen además la rara habilidad de hallar siempre el más pequeño error en lo que hacen los demás. Sumado a lo anterior, quienes se quejan constantemente, inyectan el descontento en sus relaciones, ya que la queja es una especie de tóxico que hace huir a las

personas de quien actúa de esta manera. Por tal razón, la Biblia dice que por la amargura -esencia de la queja- "*muchos son contaminados*" (Hebreos 12:15).

No admitir la opinión de otros, viene a ser una causa más de esta crítica situación de soledad. Las personas que viven sin admitir la opinión de los demás, de alguna manera tienen la idea -consciente o inconscientemente- de bastarse por sí solos y no necesitar a nadie más. También está implícita en su actitud, cierta forma de subestimación de quienes le rodean, contrastante con esa elevada dosis de orgullo y suficiencia, que acabamos de hacer notar. Para describir en pocas palabras a personas así: Ellos mismos se constituyen en la regla de todo. (2 Corintios 10:12).

Una última condición que produce abandono y soledad, es: **Imponer la opinión propia sobre la de los demás**. Si el no admitir ni dar cabida a la opinión de otras personas, es ya un problema, éste se agrava mucho más, cuando le sumamos la actitud dictatorial de imponer la opinión propia sobre la de los demás. *Esto ha destruido muchas relaciones*, ya sea en el orden familiar, profesional, y aun en el contexto de la iglesia. Si usted adolece de este mal en su conducta, cámbiela lo más pronto posible, si no quiere ser abandonado y quedarse completamente solo.

¿Cómo evitar la soledad por abandono?

En primer lugar: **Deje de pedir solamente, y comience a dar**. Esto, por supuesto, debe aplicarlo en todas sus relaciones: en la casa, en el vecindario, en el trabajo, en la iglesia, etc. En otras palabras, le aconsejo hacer a un lado, la mezquindad que sólo sabe decir "dame" a quienes están cerca. El Evangelio según San Lucas, propone: "*Dad, y se os dará; medida buena, apretada, remecida y rebosando darán en vuestro regazo; porque con la misma medida con que medís, os volverán a medir.*" (Lucas 6:38). El contexto general de esta porción de las Escrituras son las relaciones interpersonales, y nos dice que la manera de recibir lo bueno de los demás, no es producto de pedir ni exigir de ellos, sino

de darles... ¡Valioso principio bíblico para las relaciones fructíferas!

En segundo término: Debe **aprender a decir con mayor frecuencia: Gracias**. Al respecto, el apóstol San Pablo dice: *"...La paz de Dios gobierne en vuestros corazones... y sed agradecidos."* (Colosenses 3:15). Dar gracias se deriva del ser agradecidos. Usted debe aprender a expresar con mayor frecuencia, esa corta pero edificante palabra. Dé gracias a todas las personas a su alrededor, sin hacer diferencias de ningún tipo; es decir, a quienes desempeñan las tareas y cargos más humildes, así como a quienes ocupan las posiciones de mayor relevancia.

Otro consejo muy valioso, para usted que quiere evitar quedarse solo por causa del abandono de los demás: **Procure que las personas a su alrededor se sientan cómodas en su**

compañía. Romanos 14:19 dice: *"Así que, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación."*; por eso, al tratar a las personas con quienes se relaciona, hágalo con amabilidad, y procure que se sientan cómodas, y no intimidadas o amedrentadas por su presencia; así estará actuando en el espíritu de este mandamiento. Esto no es fácil en manera alguna; y se hace más difícil al considerar, que esas personas no merecen un buen trato. No obstante, aunque tiene sus complejidades, siempre le resultará más redituable hacer el mejor esfuerzo, para que los demás se sientan bien en su compañía... sea que lo merezcan o no.

Por otro lado: **Brindar mayor compasión a quienes le rodean**, es también otra manera de mantener las buenas relaciones y evitar la soledad. Compasión, ¡qué palabra tan importante!... ¡Y cuánto se ha perdido su valor en la insípida e indiferente sociedad de nuestro tiempo! *"El que cubre la falta busca amistad"*, dice la Biblia (Proverbios 17:9); y solamente con compasión se pueden cubrir los errores y equivocaciones de los demás. La compasión es una virtud divina en el hombre, que le permite actuar como Dios lo hace, al enfrentar las fallas y debilidades de la naturaleza humana.

Aprenda a hacer el favor antes de que se lo pidan, es el consejo final si usted no desea quedar solo y quiere más bien obtener amigos y saber conservarlos. La implicación en esto, es estar pendiente no sólo de lo que usted espera recibir

de los demás, sino de lo que ellos necesitan de parte suya. Así podrá hacerles el favor o suplir sus necesidades, antes que se lo pidan. Aquí encaja perfectamente la Regla de Oro de Jesucristo, que dice: *"Y como queréis que hagan los hombres con vosotros, así también haced vosotros con ellos."* (Lucas 6:31).

Decisiones erradas

¿Por qué nos equivocamos al tomar decisiones?

¡Con cuánta facilidad tomamos decisiones que luego afectan la totalidad de nuestra vida! Y a muchas personas sucede con ello, lo que establece claramente la Biblia, cuando dice: *"Hay camino que al hombre le parece derecho; pero su fin es camino de muerte."* (Proverbios 14:12)

¿Por qué nos equivocamos al tomar una decisión? ¿Qué factores intervienen para hacernos tomar decisiones erradas?

En primer lugar, sucede porque **decidimos por el entusiasmo o la emoción de un momento**. Dice el proverbio bíblico que *"aquel que se apresura con los pies, peca."* (Proverbios 19:2b). ¡Qué difícil resulta escapar del entusiasmo desmedido, cuando estamos frente a una idea o posibilidad que nos llama la atención, o a un proyecto del que estamos seguros tendrá grandes éxitos y resultados! Pero al ser atrapados en el espejismo de la emoción, perdemos de vista el resto del panorama, tomamos decisiones equivocadas y sin objetividad, con la consecuente cadena de resultados negativos. Para no equivocarnos en esto, siempre habrá que tener presente y aplicar a nuestras circunstancias la amonestación bíblica que dice: *"Los bienes que se adquieren de prisa al principio, no serán al final bendecidos."* (Proverbios 20:21).

Otras causa de la toma de decisiones en forma errada, es: La **falta de una completa investigación antes de actuar**. Así es, la superficialidad en los análisis y evaluaciones antes de comprometer las decisiones, en lo que respecta a tiempo, talento o dinero, ha provocado grandes fracasos y frustraciones. Algunas veces, sucede que la persona corre a "casarse" con una idea, propuesta o proyecto, tras haber sostenido apenas un brevísimo "noviazgo" con el asunto; dicho en otros términos, hace lo que San Pablo achaca a los corintios, cuando dice: *"Miráis las cosas según la apariencia."*

(2 Corintios 10:7)... Esto trae como resultado que muchas cosas valiosas e importantes se echen a perder.

Por consiguiente, si queremos evitarnos decisiones erradas, debemos esperar un poco, e invertir en una investigación completa sobre todo asunto a decidir. Esto, sin duda alguna, nos ahorrará pesares, y nos garantizará en muchas maneras el éxito y los buenos resultados en nuestras decisiones.

Falta de consejo sabio y oportuno, es otra causa de decisiones erradas. *"Compra la verdad, y no la vendas; la sabiduría, la enseñanza y la inteligencia."* (Proverbios 23:23), es lo que propone el escritor bíblico; y parece muy razonable y beneficioso. Lo que esta porción de las Escrituras señala, es la importancia que hay en saber buscar el consejo oportuno y, en lugar de inclinarnos sólo a aconsejar a otros, enfatizamos más bien nuestra propia necesidad de buscar y recibir consejo. Parece que esto viene a contrarrestar, por un lado, la tendencia de muchos de aconsejar a todos los que le rodean, cuando ni siquiera se lo han pedido; y por el otro, la equivocada actitud de no buscar consejo, cuando se tiene necesidad de él.

No tomar en cuenta la voluntad de Dios, es otra seria causa de la toma errada de decisiones. La Palabra de Dios nos exhorta al respecto, al decir: *"Cuando los caminos del hombre son agradables a Jehová, aun a sus enemigos hace estar en paz con él."* (Proverbios 16:7); y añade: *"La insensatez del hombre tuerce su camino, y luego contra Jehová se irrita su corazón."* (Proverbios 19:3).

Ambos pasajes reclaman al hombre, para su bien, asegurarse de que sus caminos vayan acorde al trazo de la voluntad de Dios.

Decidir por reacción a lo que nos molesta o desagrada, también es causa y origen de la toma errada de decisiones. Esto trae catastróficos resultados ya que, jamás nuestras decisiones serán bien orientadas si son producto del enojo, el resentimiento o la reacción negativa a algo que nos molesta. Y quienes toman decisiones así, verdaderamente tienen mucho que aprender al respecto.

¿Cómo decidir correctamente?

Lo primero que usted necesita es: **Guianza divina**. Y aunque parezca subjetivo y hasta un poco ingenuo, no lo es; por el contrario, la necesidad del hombre de oír la voz y guianza de Dios, es crucial para tomar decisiones correctas. Si usted no está muy convencido del valor de este consejo, analice lo que dice la Biblia sobre esto: *"Del hombre son las disposiciones del corazón; mas de Jehová es la respuesta de la lengua. Todos los caminos del hombre son limpios en su propia opinión; pero Jehová pesa los espíritus. Encomienda a Jehová tus obras, y tus pensamientos serán afirmados."* (Proverbios 16:1-3). ¿No es suficiente elocuente esta palabra? Definitivamente sí; ya que advierte la ineludible necesidad por parte del hombre, de buscar que Dios sea su compañía constante, al tomar las decisiones importantes de su vida.

Aprender tanto de la experiencia propia como de la de otros. También esto es vital si se quiere aprender a decidir correctamente. *"El oído que escucha las monestaciones de la vida, entre los sabios morará."*

(Proverbios 15:31), propone el proverbio bíblico. Sin embargo, desperdiciamos en tantas oportunidades, las lecciones que gratuitamente la vida nos ofrece, por medio de situaciones y experiencias tanto personales como de los demás, que se constituyen en valiosísimas enseñanzas. Por alguna razón, el ser humano es obstinado, y aun al ver lo mal que le puede ir si adopta cierta conducta o toma algunas decisiones, vez tras vez, cae al tropezar con la misma piedra.

Otro consejo para quien desea aprender a decidir correctamente: Debe **asegurarse de no afectar a otros con las decisiones a tomar**. No puede usted esperar que Dios le bendiga, prospere y ayude, si en las decisiones que toma afecta a otras personas. Jamás la bendición de Dios vendrá a su vida, de haber pasado usted por sobre los demás: de haber herido a alguien, de haber actuado injustamente, o de haberse quedado con lo que era de otra persona. Un par de declaraciones bíblicas dan base a lo aquí propuesto; el libro de Proverbios, considera este aspecto y dice: *"El hombre no se afirmará por medio de la impiedad."* (Proverbios 12:3); y para

dar más fuerza a esta idea, añade: *"El que da mal por bien, no se apartará el mal de su casa."* (Proverbios 17:13).

Asegurar integridad en las decisiones a tomar, es otro elemento que conduce a la buena y correcta toma de decisiones; esto viene casi como un derivado de lo anterior. *"Mejor es lo poco con justicia que la muchedumbre de frutos sin derecho."* (Proverbios 16:8), dice el consejo bíblico; y en él se debe encontrar la clara advertencia, acerca de lo totalmente errado que es para el hombre, intentar alcanzar éxito, fama, dinero o reconocimiento basándose en la actuación injusta o deshonesta. Por otro lado, también hay una preciosa promesa para el que camina rectamente: *"Camina en su integridad el justo; sus hijos son dichosos después de él."* (Proverbios 20:7). ¡El Cielo se compromete a bendecir a sus generaciones, si usted actúa conforme a la integridad!

Buscar consejo sabio y oportuno, es la recomendación final para aquellos que quieren aprender a tomar decisiones en forma correcta. Nadie debe tratar, obstinadamente de ser una isla desoyendo el consejo, que como especial bendición, Dios ofrece a través de las personas a nuestro alrededor. Usted debe aprender a escuchar con discernimiento a quienes están cerca; y sobre todo, apreciar el consejo y orientación de aquellos que son fuente de sabiduría y experiencia para beneficio suyo.

Deudas

¿Por qué caemos en esa trampa?

Con absoluta precisión, la Palabra de Dios declara: *"El rico se enseñorea de los pobres, y el que toma prestado es siervo del que presta."* (Proverbios 22:7). Esta afirmación muestra la realidad de las deudas como una forma de esclavitud.

Alguien dijo que "las deudas oprimen"; y casi por regla, vemos que las personas que contraen deudas -sobre todo si éstas se tornan impagables- se deprimen, y su ánimo decae, en algunos casos hasta la enfermedad.

¿Por qué se cae en la trampa de las deudas, si es obvio que éstas resultan en perjuicio y daño?

En primer lugar: Por **pretender vivir más allá de las posibilidades reales**. Este parece ser un mal de nuestro tiempo, y con seguridad es parte del consumismo materialista del entorno en que nos movemos; en el cual, hasta por imitación, se busca tener y alcanzar bienes de consumo y estatus, sin medir si se cuenta con las capacidades y condiciones para obtenerlos. Aquellos que no aceptan o no discernen sus verdaderas posibilidades financieras; quienes dicen: "este mes compraré esto o aquello, y el próximo veo cómo me las arreglo...", terminan en la trampa de las deudas difíciles de pagar, o en el enredo de vivir de préstamos con elevados intereses; todo, para poder cubrir sus demasiados compromisos y bienes adquiridos.

Otra causa por la que se cae en el trampa de las deudas, es: Por **no ser buenos previsores en lo que respecta al futuro**. Correr a comprar, sin pensar en el mañana y en la posibilidad de que las condiciones financieras del momento pudieran variar, es actuar en forma precipitada y temeraria. Hacerse innecesariamente de compras al crédito, provocando con ello el riesgo y la estrechez económica puede ser, no un reto a la fe, sino una pretensión insensata. Es evidente que, a quienes no les sobra el dinero, no les queda más remedio que hacer compras al crédito; así que en esto no necesariamente se encuentra el mayor conflicto. El problema puede surgir,

cuando se compran cosas en el tiempo equivocado, o sin meditar ni planear bien sobre cómo se va a cancelar la deuda que ello ocasiona.

Actuar por emoción en el manejo de las finanzas e inversiones, también provoca desaciertos en lo que respecta a contraer deudas. Y en ese sentido, no importa qué vean nuestros ojos y cuán estupenda luzca la oferta de la tienda en su anuncio en el periódico o la televisión... inunca se debe actuar por emoción en estas cosas! Si hay algo que no es compatible con la emoción, es el manejo del dinero; para ello se requiere seriedad y, aun mas, frialdad. Incluso, debiéramos desconfiar de nosotros mismos, si es que tenemos demasiada prisa o urgencia de hacernos de deudas, sólo para tener algo que deseamos. Debemos tener siempre presente, que: *"Los bienes que se adquieren de prisa al principio, no serán al final bendecidos."* (Proverbios 20:21).

Caer en la imitación del estilo de vida de otros, es también causa del endeudamiento insensato. ¿Y por qué la imitación de lo que otros poseen? Pues, ésta también es parte de la tendencia de la sociedad de hoy, en la que cierto "exitismo" ejerce tal presión, al grado de convertir en necesidad el manejar un auto de determinado estilo o tener una casa en algún sitio selecto, sólo para hacer notar que no se es un fracasado ni un perdedor. Esto puede conducirnos a adoptar comportamientos estereotipados, falsos en muchos casos, al imitar la forma de ser y de vivir de otras personas; con el riesgo, de querer tener lo que nuestra realidad económica no nos permite comprar.

Los **malos hábitos administrativos**, también pueden llevarnos a deudas impagables. Estos malos hábitos pueden ser: la tendencia de cubrir necesidades por la vía fácil, como ser, el préstamo y el crédito; no manejar un presupuesto concreto para gastos de la vida diaria e inversiones; tener formas de diversión o entretenimiento que nuestra bolsa no puede sostener; y otros comportamientos similares.

¿Cómo evitar caer en las redes del endeudamiento?

Hay una seria amonestación bíblica sobre la tendencia y tentación de enredarse en las deudas: *"Pagad a todos lo que debéis... No debáis a nadie nada..."* (Romanos 13:7,8). Estos son imperativos que no admiten argumentación alguna; y tienen como propósito, no imponer una rigurosidad farisaica, legalista o fanática, sino librar la vida de opresión, y asegurar la felicidad y el bienestar.

¿Cómo hacer caso a esta amonestación bíblica? ¿Cómo evitar enredarse en las deudas y la opresión financiera?

Primer consejo: **Póngase de acuerdo con su familia sobre cómo manejar su presupuesto.** Esto produce compromiso. ¿Compromiso sobre qué o para qué? Esencialmente, para no saltar a una decisión financiera, sin contar con el consejo y acuerdo de la familia. Esto puede ayudarle mucho, si usted es de las personas que compran por emoción; que sin reflexionar, adquieren responsabilidades financieras, que luego no pueden sostener. Aquí pueden enmarcarse, desde aquellos gastos importantes, como, qué clase de escuela se quiere para los hijos, hasta el uso cotidiano y descuidado que pudiera dársele a las tarjetas de crédito.

En segundo lugar: **No se haga de nuevas deudas, si no ha cancelado las existentes.** Acumular nuevas deudas en la lista de las que están en proceso de pago, puede ser de alto riesgo para su estabilidad financiera. Usted debe aplicar normas y disciplina a esto; y mantener firme la decisión de no adquirir nuevas deudas o compromisos, mientras no haya salido de las que tiene en proceso de pago. En la medida que usted respete esa decisión, habrá orden y estabilidad en sus asuntos financieros; y en esa medida, poco a poco, irá alcanzando otras metas en su vida.

Otro valioso consejo con el fin de librarse de la trampa de las deudas, es: **No malgaste en lo superfluo y lo no prioritario.** Saber priorizar y definir con toda exactitud el grado de urgencia e importancia en sus gastos e inversiones, es crucial. Quienes no logran hacerlo, se envuelven irremediabilmente, en una compleja situación financiera, que se deriva de tener más egresos y obligaciones de pago que

ingresos; y al final terminan en la bancarrota. Definitivamente usted debe establecer un orden en sus gastos e inversiones, por ejemplo de: casa, educación de los hijos, compra de artículos suntuarios como lo son un estereo o un televisor, vacaciones costosas en otro país, etc., etc. No dude, que establecer este ordenamiento traerá sensatez a sus decisiones, y con ello el buen manejo de sus finanzas.

Si compra al crédito, hágalo sobre la base de sus posibilidades reales. Este consejo le obligará a poner los pies sobre la tierra, y a tener que vivir en su realidad económica. ¡Nada mas triste que ver a alguien, que anda por las nubes, y vive en una galaxia financiera muy diferente y distante a la suya! La persona así, adopta un estilo de vida que no le corresponde: hace compras que no van con su condición, se divierte en formas demasiado costosas, etc. Usted debe conocer cuál es su verdadera situación económica y vivir sobre esa base, lo cual le evitará muchos sobresaltos, y también sobregiros que pueden costarle muy caro o llevarle a la quiebra.

Por último: **Aprenda a pagar a Dios lo que usted Le debe.** Malaquías 3:8 dice: *"¿Robará el hombre a Dios? Pues vosotros me habéis robado. Y dijisteis: ¿En qué te hemos robado? En vuestros diezmos y ofrendas."* Dar el diezmo y la ofrenda no son para el hombre una elección, sino por el contrario, una seria obligación. Además, no pagar a Dios lo que Le corresponde, es mantener una deuda pendiente con El; eso, sin duda alguna, traerá pobreza y opresión económica a su vida (Malaquías 3:9-12).

Lástima de sí mismo

Evidencias de este mal

Sentir lástima de sí mismo, es la forma en que muchos responden a los problemas de la vida.

El Evangelio de San Juan muestra un ejemplo de esta condición: Un hombre parálítico por espacio de 38 años, quien, ante la simple y llana pregunta de Jesús: ¿Quieres ser sano?, responde con una clara muestra de lástima de sí mismo. A una interrogante tan directa, cualquiera respondería con un sencillo y efusivo ¡sí!; pero este hombre, ahogado en su lástima propia, responde: *"No tengo quien me meta en el estanque cuando se agita el agua; y entre tanto que yo voy, otro desciende antes que yo."* (Juan 5:5-7). En otras palabras, lo que dice es: "Yo no tengo quien vele por mi, otros toman mis oportunidades... Pobre de mí..." De esta misma forma piensa, siente y habla la persona atrapada en la lástima propia.

Evidencias de esta condición, son las siguientes:

Creer que el problema propio es el peor o el más grande. Quienes adolecen de este mal sobredimensionan su problema, al grado de llegar a percibirlo como el peor de todos. De esta manera adoptan el pensamiento de que la vida les ha tratado en peor manera que a los demás; que Dios no les ama ni se interesa por ellos; que su familia, amigos y quienes les rodean, les han abandonado y fallado... Todo esto, producto de la lástima de sí mismo.

Otra evidencia de este mal, es: **Cierta falsa piedad, adoptada al creerse una víctima** de la vida y sus circunstancias. La lástima propia es engañosa, aparenta cierta virtud; y en el engaño de esa falsa percepción, la persona puede llegar a pensar que sufrir adversidad, la convierte en alguien mejor o superior a los demás. El problema con esto, es que se puede llegar a disfrutar en cierta forma esa actitud de víctima, y con ello perder el interés por encontrar soluciones a su situación. ¿No le parece que esto fue lo sucedido con el parálítico del que hicimos referencia? Debemos entonces, renunciar a dejarnos llevar por la lástima de sí mismo y el

engaño implícitos al creernos el héroe o la heroína sufridos, típico de una novela melodramática que no corresponde a la realidad. Toda persona pasa dificultades y conflictos, y debe aprender a hacerles frente en manera positiva y saludable.

Reclamar y quejarse por más de lo que ha sucedido, viene a ser otra evidencia de la lástima propia en una persona. Claro, que esto también es parte de esa sobredimensión que se hace de las circunstancias por las que se atraviesa. Cuando alguien siente lástima por sí mismo, ve más de lo que hay y siente peor de lo que debiera; no sólo por dificultades reales sino también figuradas, producto de un estado emocional desbalanceado. Esa tendencia de magnificar los problemas, necesidades y conflictos, hace que la persona pierda objetividad, se vuelva muy subjetiva y emocional, y termine por percibir su vida como la más aproblemada.

Mantener las ofensas recibidas en el fuego lento del resentimiento, para luego explotar en el momento menos esperado, es otra evidencia de aquellos esclavizados a la lástima de sí mismo. Las personas en ese estado se dedican a cocinar fensas en el fuego lento de su esentimiento. ¿Resultado? Además de dañar su vida mental y emocional con esas molestias constantes, amargan su vida y sus relaciones; porque, al no poder ya con tanta acumulación de resentimiento, terminan por explotar hasta por cosas de mínima importancia.

Por último: **No confiar ya en nadie mas**, es también una manifestación de la lástima de sí mismo. "Todo el mundo es malo... No hay personas buenas, simplemente no las hay...": es la forma en que por lo general se expresa quien siente lástima propia. Con ello, lo que hace, es extender o generalizar la culpa de lo que le pasa a la humanidad entera; así, emite su fallo final y marca negativamente a todos los seres humanos, como un producto final de su enfermiza condición de lástima de sí mismo.

¿Cómo superar la lástima de sí mismo?

En primer lugar, si adolece de este mal, debe entender que **todos tenemos problemas, y no solamente usted**. Con toda seguridad acabará resentido con la vida y quienes le rodean, si llega a internalizar la idea de tener los peores problemas y las más grandes necesidades. Esto en ningún caso es cierto; pero si usted vive en la falsa realidad que produce la lástima propia, puede llegar a constituir esa idea en verdad suprema.

Jesucristo expresó a sus discípulos una declaración, que viene a ser golpe certero al pensamiento errado de creer que uno tiene la peor condición y problemática, cuando dijo: *"En el mundo tendréis aflicción, pero confiad, yo he vencido al mundo."* (Juan 16:33). Esto pone de manifiesto que todos los seres humanos cruzan por dificultades, unos en un tiempo de cierta manera, y otros en otro tiempo y de manera diferente. Saber esto y comprenderlo bien, da la base para no desesperarse, al creer que se tiene la peor situación de vida que todos los demás.

Aprender a **vivir fuera de la bruma de las sospechas de los demás**, también es otra forma de superar la lástima de sí mismo. Quien sufre de este mal -que viene a ser como una enfermedad del alma- vive en sospecha constante de quienes le rodean. A esta persona, le es necesario desprenderse de esa tendencia, que destruye sus relaciones y le aparta de los demás. Quien vive en esta situación -consciente o no de ello- se convierte en un policía que continuamente investiga la actitud de las personas a su alrededor, preguntándose: ¿Qué me habrá querido decir con esto...? ¿Qué se propondrá con lo que hace...? ¿Cuál será su verdadera intención...? etc. Esta inclinación le esclaviza, hasta llevarle al punto de ya no confiar en nadie, y vivir siempre en constante sospecha. Al respecto, la amonestación neo-testamentaria dice: *"Quítese de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia."* (que es sospechas). (Efesios 4:31; explicación del autor en paréntesis).

Ver cada día lo bueno que acontece y no sólo lo malo... Cuánto bien puede hacer esto, al alma atormentada que constantemente se flagela a sí misma viendo sólo lo malo,

negándose la oportunidad de disfrutar las cosas buenas, que también están presentes en su vida. Esta decisión puede ejercer un efecto terapéutico y restaurador, para el que padece de lástima de sí mismo. El Proverbio 15:15, hace una valiosa aportación en este sentido, cuando expresa: *"Todos los días del afligido son difíciles; mas el de corazón contento tiene un banquete continuo"*; en otras palabras, el texto indica que de la actitud y estado interior de la persona, se derivan muchas de sus circunstancias de vida. También Proverbios 17:22, dice: *"El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos."*, siendo ésta una reiteración más de la importancia de promover una actitud optimista y positiva, al escoger cada día ver lo bueno que acontece y no únicamente lo malo.

Otro consejo valioso para quien pretende superar la lástima de sí mismo: **Abandonar el hábito de coleccionar ofensas y mantenerse al día con su conciencia.** ¿A qué me refiero con esto?. Pues, a que debe usted procurar una higiene diaria de la conciencia; es decir, perdonar lo que se debe perdonar, saber dar la espalda a lo que es necesario ignorar, y desechar aquello que no vale la pena guardar en su interior. Efesios 4:26 expresa esto de mejor forma, cuando terminantemente nos dice: *"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo"*; esto equivale a decir: "No dejes que finalice el día, llevándote contigo para el siguiente, el producto de tus experiencias negativas".

Por último: **Dar gracias a Dios siempre y en todo.** Este consejo proviene de la Biblia, que textualmente nos aconseja: *"Estad siempre gozosos. Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús."* (1 Tesalonicenses 5:16-18).

Enojo

Raíces de este problema

Refiriéndose a la imperiosa necesidad de gobernar el enojo, la Biblia declara: *"Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad."* (Proverbios 16:32). Evidentemente esta afirmación destaca que, quien sabe controlar sus ímpetus, y sobre todo la propensión al enojo, obtiene mejores resultados que quien actúa llevado por la impulsividad y la ira. Las causas más frecuentes del enojo sin control, son las siguientes:

Patrones de comportamiento heredados. Con esto lo que pretendo señalar, es que en muchos casos, el enojo es un hábito adquirido. Por ejemplo, es probable que una atmósfera provocada por gente iracunda, pudo ser la base para adquirir esa conducta como un hábito aprendido desde la niñez. Al reconocer esa, como causa y origen del enojo, habrá entonces que comenzar a desarticular ese hábito, combatirlo diariamente, y negarnos a responder de esa manera a todo aquello que nos molesta o perturba. Por supuesto, se requerirá de mucha persistencia de nuestra parte, pero poco a poco, esos patrones se verán modificados substancialmente.

El perfeccionismo, con su consecuente impaciencia y poca comprensión, es otra causa del enojo.

El perfeccionismo, que no es más que una elevada rigurosidad en lo que se espera, tanto de uno mismo como de los demás, tiene su expresión de descontento en el enojo. Generalmente las personas perfeccionistas, llevan incluidas en la estructura de su personalidad y forma de ser, esa propensión a la exigencia y al enojo. Este perfeccionismo, puede convertirle en una persona impaciente y poco comprensiva, y puede hacer también que sus relaciones se vuelvan tirantes, caracterizadas por temor de quienes le rodean y tiranía de su parte.

La falta de compasión, puede llevarnos también a adoptar el enojo como forma constante de reacción para con los demás. Esta, es la inhabilidad de identificarse con la condición

ajena, sobre todo en su debilidad e imperfección; es decir, no saber ponerse en el lugar de los otros. Quien carece de compasión, actitud tan fundamental para el ser humano; quien falta de esta virtud cristiana propia de Jesús y de sus verdaderos seguidores, actúa frente a los demás en forma despótica y censuradora. Para él, nunca hay excusas aceptables o suficientes que disculpen la equivocación ajena; y su respuesta siempre es en términos de enojo, juicio severo y castigo, para quienes han errado en alguna manera.

Otra causa de enojo, es: **El egoísmo que sitúa a la persona en el centro de sus relaciones**. El egoísta, de alguna forma se entroniza en sus relaciones, y pretende actuar como el centro de ellas; y con base en esa actitud, utiliza el enojo como elemento intimidante y manipulador de los demás. Ahora bien, si pretendemos ser sensatos y equilibrados, tendremos que decir adiós a esa actitud, porque nadie es el centro, ni de las relaciones ni de la vida. Algo que más bien debemos admitir, es que las relaciones son como un tejido, en el que todos los hilos se necesitan por igual, y ninguno debe pretender convertirse en el principal o el más importante.

Además de lo ya propuesto, también cierto **coraje reprimido por largo tiempo**, viene a ser otra raíz del enojo en las relaciones. Esta condición es resultante de haber vivido en un ambiente de censura, drasticidad y malos tratos, sin la posibilidad de expresar la opinión y sentir al respecto. Ese enojo reprimido, con el correr del tiempo comenzará a gotear sobre las personas alrededor, aunque ellas nada tengan que ver con las circunstancias pasadas; y al final se convertirá en una corriente sin control, que se llevará con su fuerza a todo aquel que encuentre a su paso... Así de destructivo es el enojo.

¿Cómo gobernar el enojo?

Respecto a cómo gobernar el enojo, la Palabra de Dios en el Proverbio 19:11, nos dice: *"La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa."* De alguna forma, esta declaración indica que es posible frenar y controlar el enojo, y también modificar nuestra respuesta a todo aquello

que lo produce. ¡Gracias a Dios que es así! ¿Cómo gobernar el enojo?, es la pregunta clave en esta sección de nuestro análisis en relación a esta problemática. En respuesta habrá que decir, en primer término: **Cálmese antes de decir o hacer**. Sí, porque con el ánimo alterado por el enojo, o se dicen cosas de las cuales después habrá que avergonzarse y arrepentirse, o se toman acciones desmedidas con semejantes resultados. La falta de calma y de cordura por su parte, pueden hacer que sus reacciones sean exageradas y sin sentido. ¿Cuántas veces su reacción fue mayor que la causa del enojo? Probablemente muchas; porque a falta de calma tampoco hay sabiduría, y a falta de control no hay sensatez, ya que estas virtudes siempre vienen como un derivado del autogobierno.

En segundo lugar, un valioso consejo para bregar con el enojo, es: **Oír a los demás, antes de reaccionar**. En la mayoría de los casos, al ser presa del enojo y estar bajo su influencia y control, usted no puede oír lo que dicen los demás. En ese momento no entiende razones, argumentos, excusas o respuestas, por buenas que éstas sean; porque al ser atrapado por el enojo, son entorpecidos también sus sentidos y su discernimiento. Entonces, en forma deliberada, usted tiene que deshacer los nudos del enojo; esto es: esperar un poco, para obligarse a oír esa razón o excusa que quizás sea aceptable. Y por mucho que le cueste, tendrá que disciplinar su reacción, aprender a enfriar su enojo, y escuchar para tratar de comprender a los demás; de esa manera, hará más sensatas y racionales sus respuestas y reacciones.

Algo más de gran utilidad en la lucha por controlar el enojo, es: Aprender a **hablar con mesura y consideración**. No importa cuán grande es la decepción o la frustración que le lleven al enojo, debe saber envolver sus palabras con el suave empaque de la amabilidad y la consideración. De lograr esto, evitará producir heridas con su forma de hablar a los demás, y con seguridad su comunicación será más sensata y coherente. Se dice que "quien habla enojado, no sabe lo que habla", y en muchos sentidos esto es cierto. Entonces, usted debe controlar su enojo, y con ello no solo controlará sus palabras sino mejorará toda su comunicación.

Reclamar sin ofender, es otro consejo para bregar en forma correcta con el enojo. Si usted cree que controlar el

enojo es callar ante la injusticia y no reclamar su derecho, está equivocado. Reclamar por lo que se considera justo y correcto es algo básico en toda relación sana y equilibrada; pero, para quienes bregan con el enojo, se hace necesario aprender a reclamar sin ofender, ni herir, ni destruir la autoestima y dignidad de los demás. Reclamar sin ofender, exhibe madurez en la persona que actúa de esta forma; lo contrario, sería un claro indicativo de alguien que no sabe gobernarse a sí mismo, ni reclamar sin ofender, y por tanto, es un peligro para quienes están alrededor.

Por último: **No castigar a los demás por el sufrimiento del pasado**, es parte de la dinámica que busca el gobierno del enojo. Ya expresé antes que las personas que vivieron alguna forma de maltrato en el pasado, tienen la tendencia inconsciente de ir por la vida castigando a los demás, por razón de lo que les tocó sufrir. Por eso, al tomar conciencia de que este es su caso y situación, tendrá que detener esa manera de actuar con quienes se relaciona en el presente.

Pensamientos obsesivos

¿Cómo les damos cabida?

El libro de Job expresa, en una declaración de este hombre, lo terriblemente dañino que resulta para el ser humano, dar cabida a pensamientos obsesivos. El cuadro que nos ofrece es en verdad revelador, cuando dice: *"Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía."* (Job 3:25).

Así sucede a la persona dominada por pensamientos negativos y destructivos: sus pasos la conducen a un final de aflicción y dolor. Y es que, tanto el fracaso como el éxito, son derivados de la condición imperante en nuestros pensamientos y corazón.

¿Cómo se da cabida a los pensamientos obsesivos?

En primer lugar: Al **canalizar mal algunas preocupaciones y concederles demasiada atención**. Esto sucede por no poner linderos ni parámetros a las preocupaciones y permitirles invadir nuestra mente. Así, como aguas desparramadas por doquier, ocupan en nuestra vida un espacio que no les corresponde y afectan nuestras relaciones, trabajo, descanso, etc. Es obvio que todas las personas tenemos preocupaciones en una medida u otra; esto significa que, la paz y tranquilidad no las determina la total ausencia de problemas y conflictos, sino la forma en cómo le hacemos frente a la problemática diaria. Se hace vital, entonces, no permitirnos canalizar mal las preocupaciones ni concederles mayor atención de la necesaria.

Dedicarnos a observar sólo el lado oscuro de una situación, también es otra manera de dar cabida a pensamientos que luego se tornan obsesivos. Esto ocurre cuando descartamos, aun sin darnos cuenta, las cosas buenas y positivas que hay en la vida, para concentrar nuestra atención y energías en el lado oscuro de la difícil situación por la que atravesamos. Muchos hacen así: Se dedican a rumiarse el problema que les aqueja, y dejan de disfrutar su vida familiar u otras bondades que Dios les ha concedido, como la salud, los

amigos, las formas legítimas de diversión, etc. Y quienes se concentran sólo en lo malo que les acontece, terminan amargados al vivir atrapados en pensamientos obsesivos.

Descartar las posibles soluciones y salidas en nuestras reflexiones, es otra forma más de dar cabida a pensamientos obsesivos. Esto viene a ser un resultante de ver sólo el lado oscuro de nuestra existencia, con lo que impedimos encontrar soluciones y salidas a los problemas. Ahora bien, esto en algunos casos es deliberado, ya que algunas personas por decisión y escogencia propia, descartan las posibles soluciones a sus problemas, con lo que abren puertas a pensamientos negativos y obsesivos que se tornan en constante compañía para ellos.

Encerrarnos en la situación, sin oír la opinión de otros, crea también condiciones para que los pensamientos obsesivos invadan nuestra mente. ¿Cuándo sucede esto? Cuando nos alejamos de quienes nos aman y conocen, y de la influencia y ayuda que pueden brindarnos para nuestra seguridad y bienestar. Al apartarnos, quedamos a expensas, tanto de nuestros pensamientos y emociones conflictuados y confusos, como de la voz extraña del Enemigo, quien pretende llevarnos a la destrucción.

Por último: **Colocarnos inconscientemente por debajo de los problemas**, también puede atraer pensamientos obsesivos. A veces, en forma inconsciente, adoptamos la actitud de considerarnos debajo de los problemas, lo que nos incapacita a saber afrontarlos. En esa actitud, generalmente pensamos: "Mis problemas son realmente imposibles de resolver..." "Ya no tengo fuerzas para seguir adelante..."; a la larga, esto viene a ser una puerta abierta, que invita a los pensamientos obsesivos, venir y adueñarse de nuestra mente y voluntad.

¿Cómo escapar de los pensamientos obsesivos?

Todo comienza con la actitud que se adopta. La Biblia así lo comprueba, cuando dice por boca del proverbista: *"Todos los días del afligido son difíciles; mas el de corazón contento tiene*

un banquete continuo." (Proverbios 15:15). La actitud que se adopte, es determinante para definir, si la tristeza y aflicción se apoderarán de la vida de una persona, o si la alegría y el optimismo reinarán en sus circunstancias.

Esto me lleva al primer consejo para quienes quieren escapar de la red de los pensamientos obsesivos, y es éste: **Adoptar la actitud optimista de fe.** El escritor de la Epístola a los Hebreos, explica que la fe es *"la certeza de lo que se espera y la convicción de lo que no se ve."* (Hebreos 11:1). Si la fe es la certeza de lo que se espera, ¿son cosas malas las que usted deberá esperar?... ¡En ninguna manera! Adopte, entonces, el optimismo de la fe, que le dice que vendrán tiempos mejores, que sus peores dificultades se convertirán en magníficas oportunidades, y que todo saldrá bien.

También lo siguiente es importante, para escapar de los pensamientos obsesivos: **Buscar asesoramiento y opinión calificada.** Pero atención, digo: calificada; porque muchas veces, corremos a buscar opiniones, que en lugar de ofrecernos buen consejo y respuestas sensatas, nos hundan más en el conflicto. La verdad es que todos tenemos personas cerca, que nos conocen lo suficiente, como para opinar con sabiduría sobre nuestra vida y situaciones. En el caso de no encontrar consejo calificado, entre sus amigos y familiares, usted puede buscarlo en las iglesias, que cuentan con consejeros que mediante la sabiduría de la Palabra de Dios, pueden conducirle por los senderos de la solución verdadera.

Lo siguiente también es de mucho valor: **Saber concentrarse en las soluciones, más que en los problemas.** Esto implica renunciar al control de la frustración y angustia que producen los problemas, y decidir volcar las energías y capacidades en la búsqueda de posibles soluciones. Hacer esto le resultará más constructivo que dedicarse sólo a sufrir y lamentarse por lo que le acontece. En definitiva, concentrarse sólo en los problemas, no solucionará nada y empeorará más bien su condición mental y emocional; por el contrario, dedicarse a buscar soluciones, le llevará a encontrar esas respuestas, que a lo mejor están más cerca de lo que usted espera.

Otro elemento con poder liberador para aquellos atrapados en esta condición, es: **Contrarrestar todo fatalismo y negatividad en sus pensamientos.** Al proponerle esto, estoy

indicándole la necesidad de salir de la pasividad, a fin de liberarse de los pensamientos obsesivos. Contrarrestar, implica la actitud determinada de no dejarse vencer, y más aun, la acción de derribar al adversario y hacerle huir. Esta arremetida debe ser contra todo fatalismo y negatividad; y requiere hacer lo que dice San Pablo en su Carta a los Filipenses: "...*Todo lo que es verdadero, todo lo*

honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad." (Filipenses 4:8). ¡Esta es la estrategia bíblica para contrarrestar el fatalismo y la negatividad!

Finalmente, un consejo que viene a reforzar este plan de ataque contra los pensamientos obsesivos, es: **No permitir que un problema particular, domine todo el escenario de su vida.** Esto no significa negar la realidad de sus problemas, eso sería un error; sino, poner límites y fronteras a los problemas, ya que no es válido permitirles dominar el escenario de su vida. Ejemplos: Si el conflicto es en su lugar de trabajo, pues a enfrentarlo fuera de la puerta de su casa; si por el contrario, es en el hogar, no debe llevarlo al trabajo. Si la problemática es financiera, que no domine su vida familiar; si es de relaciones, que no afecte su eficiencia en el trabajo, etc., etc. Esto le ubicará al control de la situación; y de paso, todo pensamiento obsesivo se alejará de usted.

Control de otras personas

¿Cómo se origina esta forma de manipulación?

Con absoluta certeza, la Biblia advierte acerca de este peligro, cuando dice: *"El temor del hombre pondrá lazo."* (Proverbios 29:25). Esta porción bíblica indica el tropiezo que trae a una persona, someterse a la tiranía de alguien que pretende controlar sus acciones, decisiones, y aun su estado anímico y espiritual.

¿Cómo se origina el control y la manipulación de otros? En primer lugar: Por **la intimidación que proviene de una personalidad fuerte** sobre otra débil. Debemos reconocer, que se requiere de temple para luchar con los problemas de la vida y lograr salir avantes. Pero en muchos casos, aun sin proponérselo, algunas personas cruzan el límite de lo correcto, al convertir su carácter y la fuerza de su personalidad en un arma -o cuando menos en una herramienta- con la que controlan y manipulan a los demás, en aras de alcanzar sus objetivos. ¿Cómo logran hacerlo? Utilizan el tono de la voz, la expresión del rostro, la manera de hablar y otras formas a través de las cuales comunican amenaza, temor e intimidación a los demás. Fue lo que sucedió con el profeta Elías, quien cayó sumido en una profunda depresión, como resultado del efecto intimidante de las amenazas de una mujer llamada Jezabel (1 Reyes 9:1-4).

Una condición más que origina el control de otros, es: **No saber decir "no"**. Las personas incapaces de dar una negativa, por no querer desagradar u ofender a los demás, generalmente son controladas por los deseos e intereses de otros. A veces, también ofrecen cosas que no están en capacidad de hacer, pero por no tener la valentía o la libertad de decir no, terminan por hacer promesas que difícilmente pueden cumplir. Estar en esa condición, puede convertirle en una especie de esclavo o títere de quienes quieran controlarlo; y habrá algunos, que no dudarán en explotar su situación, utilizándole como un instrumento para suplir sus necesidades,

o simplemente para satisfacer sus caprichos. Por causa de **favores y regalos que comprometen la voluntad**, también se puede caer en el control de otros. Cuando una persona es demasiado insistente al ofrecer favores y regalos, poco a poco compra con ellos el libre ejercicio de la voluntad de otros. ¿Cómo no complacer o dar una negativa, a alguien que ha dado muchos regalos o hecho tantos favores?... Es difícil en verdad. Por ello, lo mejor es aceptar favores y regalos, solamente de aquellos con quienes tenemos una relación probada y saludable, que con toda sinceridad nos los ofrecen, sin pretender a cambio doblegar nuestra voluntad a favor suyo.

La **posesividad de algunas personas, que buscan ser el centro de los demás**, también se constituye en causa de control y manipulación. Generalmente esas personas encuentran a otras, que se hacen cómplices de ese egoísta juego de control y búsqueda del poder. Es necesario aprender a zafarse del egocentrismo de gentes así, y promover a toda costa, la libertad para actuar sobre la base de la voluntad y conciencia propias.

Por último, **la falta de convicciones firmes y valores concretos**, también provee las condiciones para ser controlados por otras personas. Quienes carecen de la solidez de convicciones y valores, con mucha facilidad son debilitados o victimizados por los argumentos ajenos; así, caen en la postración, que viene al permitir que otros les controlen. Se hace necesario, entonces, afirmar las convicciones e internalizar el valor personal, a fin de vivir libres de cualquier forma de manipulación de otros, y permitir, que el Señorío de Cristo sea el único yugo sobre nuestra vida.

¿Cómo escapar del control de otras personas?

El Evangelio según San Mateo, registra unas palabras de Cristo que dan sentido y orientación a quienes se hacen esta pregunta. Jesús dijo: *"Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y*

hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga." (Mateo 11:29-30).

Jesucristo habla de su yugo sobre nosotros; pero aclara su actitud, su intención y aun su carácter. Su actitud, es que aprendamos de El; su intención, es que hallemos descanso para nuestras almas; y su carácter, evidentemente es manso y humilde. ¡Que distinta es ésta, a la forma de ser de quienes generalmente buscan controlar a los demás!

¿Cómo escapar del yugo y control de otras personas?

Lo primero: **Aprenda a expresar con libertad y respeto su opinión personal.** Por difícil que sea, por complicado que le parezca, y aunque sienta que se producirá un conflicto, es necesario que usted tome la libertad de expresar su opinión. Tanto en la casa, como en el trabajo y aun en la iglesia, en una mezcla correcta de libertad y respeto, usted debe decir lo que opina; ya que es necesario, no sólo para su propio bienestar, sino también por el de los demás. Y nunca deberá olvidar, que temer a otros trae lazo a su vida, puesto que roba su libertad de conciencia.

En segundo término: **Deje de hacer cosas para agradar o ser aceptado por los demás.** Nunca debe comprar afecto o aceptación de otros, con la ilegítima manera de hacer lo que ellos pidan en forma irreflexiva. Usted debe aprender a decidir cuándo puede y quiere, y cuando no; también, debe discernir si la actitud e intención ajena es correcta y saludable, o si usted está siendo instrumentalizado por el egoísmo y la mezquindad de otras personas. Busque que le amen y acepten por ser quien es en la realidad concreta de su vida, y no por el hecho de ser un títere del deseo, interés o capricho ajenos.

Una forma más de escapar del control y la manipulación de otros, es: **Sepa decir no, si alguien pide más de lo debido;** que viene como consecuencia del consejo anterior. Saber confrontarse con la voluntad ajena, sobre todo cuando ésta viene en forma autócrata e impositiva es absolutamente necesario. Los únicos que deben responder afirmativamente y sin protestar ante la demanda ajena, son los niños que están bajo la tutela y formación de los padres; y esto, con la debida responsabilidad de los últimos de no abusar de su autoridad. De allí en adelante, obedecer a Dios en todo momento y situación, viene a ser la otra manera legítima de actuar en obediencia ciega y sin argumentaciones. El resto de las

situaciones en el marco de las relaciones humanas, con el respeto a la autoridad y posición de cada quien, debe incluir la libertad de decir no cuando alguien pida más de lo debido. Esto abarca aun a la esposa, sujeta al marido, cabeza del hogar.

No permita que otros manipulen sus sentimientos. Esto es también importante es la dinámica de liberación del control de otros. Debe usted, por esa razón, aprender a discernir las frases, que de vez en cuando alguien le dice, como: "Demuéstrame que me quieres de esta forma o aquella..." "Solicito de ti este favor, porque eres mi mejor amigo..." "Eres como mi padre, por eso vengo a ti en busca de ayuda..." y otras más. No es correcto que le permita a nadie manipular sus sentimientos; ni con amenazas, ni mediante ruegos, ni con frases manipuladoras. Usted debe aprender a decir sí cuando deba ser esa su respuesta, y a decir no cuando sea necesario hacerlo. (Mateo 5:37). No le propongo con esto que se olvide de la amistad sincera, que es capaz de hacer grandes sacrificios por el amigo verdadero; tampoco que se vuelva indiferente o sospechoso para con los demás; sino que advierta, que no es legítimo que alguien pretenda obtener algo de usted, valiéndose de la manipulación de sus sentimientos.

Por último: **No permita que su voluntad sea violada.** ¿Cómo se viola la voluntad? Al obligar a una persona a algo que no quiere o no tiene la convicción de hacer. Se hace necesario, entonces, que usted sepa definir lo que quiere y le conviene, y obtener convicción del porqué hacer esto o aquello. No permita a los demás decidir lo que es correcto o incorrecto, necesario o innecesario, oportuno o inoportuno en su vida; tampoco permita que la convicción y la conciencia de otro, ocupen el lugar de las suyas.

Falta de discernimiento

Obstáculos para alcanzarlo

El discernimiento es la capacidad de diferenciar lo bueno de lo malo, y lo excelente de lo bueno. También implica reconocer las intenciones y peligros, ocultos o poco visibles.

Refiriéndose a su necesidad de discernimiento verdadero, el rey Salomón hizo una oración, que debiera ser también la de aquellos que aspiran a manejar su vida con sabiduría y buen juicio. El dijo: *"Ahora pues, Jehová Dios mío, tú me has puesto a mí tu siervo por rey en lugar de David mi padre; y yo soy joven... Da, pues, a tu siervo corazón entendido para juzgar a tu pueblo, y para discernir entre lo bueno y lo malo..."* (1 Reyes 3:7-9).

¿Qué obstáculos o impedimentos pueden surgir en la búsqueda del discernimiento?

El primero de estos obstáculos, es: **La obstinación**; que básicamente consiste en aferrarse, contra todo argumento y razón, a lo que se piensa o se quiere hacer. Es tan peligrosa esta actitud, que se cuenta de un rey que perdió todo a causa de ella: El rey Saúl; quien al ser confrontado por su obstinación, recibió de parte de Dios la siguiente sentencia: *"Porque como pecado de adivinación es la rebelión, y como ídolos e idolatría la obstinación. Por cuanto tú desechaste la palabra de Jehová, El también te ha desechado para que no seas rey."* (1 Samuel 15:23).

El egocentrismo también puede impedir alcanzar el discernimiento necesario para vivir. Este se manifiesta en la pretensión de que todas las situaciones y personas giren en torno a una persona; lo cual definitivamente carece de sentido, además de ser imposible. Aún así, son muchos quienes intentan vivir de esa manera; se entronizan en sus relaciones y manipulan las circunstancias, para que todo se mueva sobre la base de sus intereses y necesidades. Sin embargo, las personas egocentristas olvidan dos cosas: Que los demás se cansan de ser bufones de su corte, es decir, de girar alrededor de sus deseos y caprichos; y también, que no es necesario

actuar en forma egocéntrica, ya que Dios ha prometido hacer que todas las cosas cooperen a favor de los que Le aman (Romanos 8:28).

La actitud de contienda, también es un estorbo para alcanzar discernimiento. ¿Por qué afirmo esto? Porque la persona contenciosa no escucha a nadie; y en muchos casos, reacciona más bien con pleito o enojo a lo que puede ser para su bienestar. Además, la persona con inclinación a la contienda es poco reflexiva; no logra aprender de lo que ve o le acontece. La contienda, entonces, bloquea los sentidos, entorpece la conciencia, y priva del discernimiento necesario para vivir.

Resentimientos y prejuicios, son otro obstáculo al discernimiento. Con los resentimientos sucede lo mismo que con la contienda: impiden ver la verdad en las personas y situaciones. El resentimiento nubla los ojos del discernimiento, y deja ver sólo lo que hiere, duele y afecta. Los prejuicios -que son ideas y opiniones anticipadas- conducen a emitir juicios sin cordura ni sensatez. Entendamos entonces que, el discernimiento jamás se hará presente, mientras su lugar esté ocupado por resentimientos y prejuicios... ¡Nunca aceptará cohabitar con ellos!

El alejamiento de Dios, es también otro obstáculo para alcanzar discernimiento. ¿Por qué? Pues, porque Dios es la fuente de toda sabiduría e inteligencia espiritual; y si no le buscamos, por consiguiente, tampoco obtendremos de El estas cosas. Jesucristo dijo: *"Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá."* (Mateo 7:7), en abierta invitación a buscar y encontrar en Dios, todo aquello que es fundamental para nuestro diario vivir... y el discernimiento es parte esencial de ello.

¿Cómo obtener discernimiento?

A esta altura de nuestra reflexión, la pregunta a resolver, es: ¿Cómo obtener discernimiento? Y esta interrogante resulta vital, si se toma en cuenta que según la Biblia, son muchas las veces que en esto erramos los seres humanos. Al respecto, el

Proverbio 14:12, advierte que: *"Hay camino que al hombre le parece derecho; pero su fin es camino de muerte."*

Probablemente usted ha tomado decisiones con base en meras apariencias y suposiciones; para luego darse cuenta, que lo que parecía ser bueno no lo era, y tenía más bien grandes riesgos. De manera que, muchas de sus decisiones evidencian este errar en el discernimiento.

¿Cómo obtenerlo, entonces?

En primer lugar: Tiene que **acercarse a la Palabra de Dios**. La Biblia es lámpara y lumbrera al camino del hombre (Salmo 119:105); y es por ella que puede encontrar respuestas a los más intrincados y difíciles problemas de su existencia. Tan cierto es esto, que el Salmista lo confirma para sí, con esta extraordinaria declaración: *"Me has hecho más sabio que mis enemigos con tus mandamientos, porque siempre están conmigo. Más que todos mis enseñadores he entendido, porque tus testimonios son mi meditación. Más que los viejos he entendido, porque he guardado tus mandamientos."* (Salmo 119:98-100). Por eso, si usted quiere tener discernimiento debe acercarse a la Biblia, la Palabra de Dios, que es fuente de toda sabiduría.

También, debe **aprender de las lecciones de la vida**. La Biblia dice en los proverbios: *"El oído que escucha las amonestaciones de la vida, entre los sabios morará."* (Proverbios 15:31). ¿Qué hace usted con lo que escucha u observa? ¿Encuentra enseñanza en ello? De todo lo que sucede, ya sea a usted o a las personas que le rodean, puede sacar sus mejores y más útiles lecciones. Así que, en lugar de quejarse por lo que acontece, debe ver con actitud correcta todas esas situaciones, porque se constituyen en lecciones gratuitas, que Dios le presenta para enseñarle sabiduría y buen juicio.

Aprender a pesar alternativas, también se vuelve necesario, si es que quiere obtener discernimiento. Al respecto, debe usted advertir el error de muchas personas que "se casan" con la primera idea o proyecto que pasa por sus mentes; movidos por la emoción o el entusiasmo, no evalúan en forma crítica lo que piensan hacer, y terminan en la bancarrota y fracaso total. Usted debe, por el contrario, pesar alternativas; para hacerlo, deberá constituirse en el mayor crítico de lo que quiere hacer. Si la idea o proyecto pasa una

rigurosa evaluación de su parte, probablemente pasará también con éxito la prueba de la adversidad.

Relacionado con lo anterior: Debe **cuidarse de actuar por emoción o estado de ánimo**, ya que son un peligroso motor que puede volver riesgosas sus actuaciones. La emoción y el estado de ánimo pueden llevarle a un proceder fluctuante e inconsistente: Sentir, pensar y decidir en una forma hoy, mañana en otra diferente. Por eso, mi consejo a la persona que se deja llevar por el estado de ánimo, es que nunca tome decisiones basado en ello; sino, espere hasta que su ánimo esté bajo control, para entonces decidir. Se requerirá mucha disciplina de su parte para lograr el gobierno de sus emociones, pero al final esa lucha y esfuerzo producirán grandes retribuciones.

Algo más que es imprescindible: **Debe tomar en cuenta a Dios**. La forma de hacerlo es a través de la oración. Mediante ella -que no es un ejercicio vacío de la conciencia, sino una manera de vinculación con Dios- podrá usted poner sobre El sus cargas, y además, recibir Su guianza y dirección. Al orar, muchos pensamientos confusos se aclararán, las dudas se despejarán, y el discernimiento vendrá a alumbrar su camino.

Afán

¿Cómo se convierten las metas en afán?

El Diccionario de la Lengua, define el afán como "anhelo vehemente"; y la Biblia dice: *"Por nada estéis afanosos..."* (Filipenses 4:6). Esto parece indicarnos que un anhelo vehemente por lo que se quiere o se cree necesitar, puede llegar a convertirse en un peligro para nuestra vida.

Es entendido que debemos luchar y empeñar nuestros mejores esfuerzos en pro de la consecución de nuestras metas y objetivos. El riesgo podría estar en no distinguir la frontera o el límite en esos esfuerzos, lo cual convierte las metas en afán. Allí comienza el principio de dolores y aflicción para nosotros.

¿Cómo se convierten las metas en afán?

Las metas se convierten en afán, al **dejar que una meta se torne en obsesión**. Una cosa es ver en el camino algo a lo que queremos llegar, o algo que anhelamos obtener; pero otra, es que eso se convierta en una obsesión que nos robe el sueño, consuma por dentro, aflija y conduzca a la depresión. Nunca, un objetivo o necesidad debe ser canalizado en forma de obsesión. No debemos permitirlo, porque si los pensamientos obsesivos cobran fuerza, se tornan en aguas caudalosas que arrasan con nuestro estado mental, y dejan como saldo final la confusión y angustia. Además, es importante recordar, que la obsesión no es un motor legítimo para la actividad cotidiana en pro de nuestro bienestar.

Caer en el hábito de nunca sentirnos satisfechos, también puede llevarnos a crear condiciones para el arribo del afán. Hay personas que, no importa cuán valiosos sean los logros obtenidos, siempre se les ve tristes y en un estado permanente de infelicidad. Esto proviene de haber cultivado esa insatisfacción, que no se llena ni se sacia con nada, que les impide gozar y disfrutar la vida por quién ellos son y lo que hacen. Permitir la insatisfacción resulta peligroso; ya que puede crear un círculo de depresión del cual nos resultará difícil escapar; debemos mas bien, aprender a cultivar la

satisfacción por cada uno de nuestros logros, independientemente de cuánto nos falte por alcanzar.

La meta legítima también se convierte en ilegítimo afán, al **permitir que el temor se apodere de nosotros**. La Biblia dice que *"el temor lleva en sí castigo."* (1 Juan 4:18); y este castigo se manifiesta en la paralización de las capacidades de la persona y la pérdida de sus oportunidades (Mateo 25:25-28). El temor puede hacernos huir de nuestras responsabilidades, llevarnos a actuar por debajo de nuestras capacidades reales, hacernos andar como alfeñiques ante las demandas de la vida al verlas como gigantes poderosos, y puede incluso, privarnos de la oportunidad de ejercitar con valentía y gozo nuestros talentos.

También las metas se tornan en peligrosos afanes, cuando nos empeñamos en **competir con los demás**. La competencia nos hace correr, no a nuestro ritmo sino al de los demás; y esto siempre resulta en perjuicio nuestro. Competir con los demás es sufrir por lo que ellos son, acongojarse por lo que ellos tienen, o angustiarse por no haber llegado adonde ellos sí. Esto es absurdo, porque cada persona debe vivir, no con metas prestadas sino con las propias; y porque cada individuo tiene, de acuerdo al designio divino, su propio y específico plan. Por eso, no vale la pena que nos desangremos al tratar de ser lo que otros son, hacer lo que otros hacen, u obtener lo que otros han logrado.

Además, se puede caer víctima del afán, al **buscar logros y éxitos como medicina a una pobre autoestima**. Las metas y los logros en la vida no son una cura a la inferioridad, los sentimientos de incapacidad y la auto-subestimación. Su propósito más bien, es la realización de la persona en las diferentes esferas de la vida; y quien así lo entiende, no se interesa por competir con los demás, sino por disfrutar sus logros. Por lo contrario, quien usa los éxitos y metas como muletas para andar, equivoca su enfoque de vida, y sufrirá, porque así jamás podrá descubrir su identidad y su valor personal.

¿Cómo librarse del afán?

La sabiduría de la Biblia, nos exhorta de esta manera: *"Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Baste a cada día su propio mal."* (Mateo 6:34). ¡Cuán cierto es esto! Es suficiente con la carga de hoy, para que sobre ella impongamos la preocupación desmedida de lo que está por venir. Saber bregar con los afanes, es entonces, un impostergable para lograr la paz mental y espiritual.

¿Cómo puede usted aprender a librarse del afán?

En primer lugar: **Mentalícese a hacer su mejor esfuerzo, y ya.** Saber decir: basta, hasta aquí... es vital para librarse del afán. Pero esto sólo vendrá como resultado de entender que usted tiene límites que debe respetar; límites de tiempo, de capacidad física, etc.; y debe entender también, que de no considerarlos atraerá sobre su vida, no sólo frustración, ansiedad y afán, sino inclusive hasta enfermedades. La Biblia aconseja: *"Todo lo que te viniere a la mano hacer, hazlo según tus fuerzas."* (Eclesiastés 9:10). Esto tiene mucho sentido, porque es absurdo pretender trabajar con fuerzas y capacidades que no se tienen; por eso dice el texto: *"hazlo según tus fuerzas"*. Asegúrese entonces, de luchar y empeñar en ello todas sus fuerzas; pero saber decir basta, cuando haya llegado al límite... Más de eso sólo le producirá aflicción.

Darse tiempo para sí mismo: Es otro antídoto para curar el afán. Usted no es una máquina de trabajo y producción, es una persona; y como tal, tiene dentro del marco de su vida necesidades de descanso, sano entretenimiento y practicar actividades que le resulten en satisfacción, alegría y edificación. Sin embargo, al vivir como si no lo supiera, actúa como enemigo de sí mismo, al provocar condiciones para la depresión y la enfermedad. ¿Cómo? Al trabajar y luchar incansablemente, por la felicidad y bienestar de otros, sin considerar que de paso, acaba con su propia dicha y bienestar.

No descuidar a la familia y saber disfrutarla es también aconsejable y libra del peligro del afán. Por supuesto que el trabajador compulsivo no entiende esto; el que está dedicado en cuerpo y alma a conseguir estatus y bienes, no lo puede ver. Y sucede a las personas en esta condición, que pasa el

tiempo sin que se percaten de ello; hasta que después de años y años ocupados en el trabajo, se dan cuenta que ya no es posible recuperar lo perdido. Por ejemplo: Padres que no pueden ser amigos de sus hijos y tener confianza con ellos, porque no se tomaron el tiempo para verlos crecer y ser parte de sus vidas, ya que el afán y las muchas actividades les privaron de disfrutar su familia y afirmar los nexos de esa relación.

Dejar de preocuparse por lo que corresponde a otros y no a usted, también puede favorecer su escape de la red del afán. Muchos quieren actuar como si fuesen Dios y Cristo para los demás; y dan inicio así, a la gran cruzada, imposible por cierto, de resolver problemas que no les corresponden. Es claro que usted tiene responsabilidades con ciertas personas y situaciones, tanto en su casa como en el trabajo; pero de eso, a convertirse en el solucionador de los problemas de los demás, es llevar su responsabilidad a niveles irracionales, que más bien pueden acabar con su paz y tranquilidad.

Por último: **Dejar en manos de Dios lo que usted no puede manejar**, además de lo ya planteado, le servirá para librarse del afán. Cuando usted admite que no tiene toda la capacidad necesaria, es cuando Dios puede intervenir. No le quite a Dios la posibilidad de mostrar Su poder maravilloso a favor suyo, al tratar de mover con sus dedos, lo que sólo el poderoso brazo de Dios puede mover. Tenga la valentía, y a la vez la sencillez, de dejar en las manos de Dios todo aquello que usted no puede manejar ni resolver.

Malas interpretaciones

Causas de malas interpretaciones en las relaciones

"Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio." (Proverbios 18:13). Este pasaje bíblico expone en cierta manera, el riesgo que se corre al mal interpretar o mal entender a los demás, como resultado de no escuchar correctamente lo que ellos dicen. Son muchas las relaciones, que se ven afectadas y hasta desmembradas, por esta falta de claridad y forma equivocada de percibir a los demás.

Ahora bien, ¿cuáles son las causas de esta tendencia?, ¿cuáles son las razones por las que surgen malas interpretaciones en las relaciones?

En respuesta a esta interrogante, en primer lugar: Porque **escuchamos con prejuicios**, que nos llevan a entender sólo lo que queremos entender. Esto sucede, por ejemplo, cuando decimos: "Ya sé lo que esa persona quiso decir..." "Ya entiendo lo que quiso expresar con su mirada y el tono de su voz..." ¡Cuidado!, esto es pisar terreno peligroso; porque, ¿quién puede saber con exactitud lo que pretenden decir los demás? Por supuesto que hay ocasiones en que para nosotros es relativamente fácil, comprender los mensajes en la expresión del rostro, los gestos o el tono de la voz. Pero la regla en nuestras relaciones, no debiera ser dedicarnos a "interpretar" esas expresiones, ya que corremos el riesgo de ver y escuchar a los demás con prejuicios de esta índole.

Reactividad, o su equivalente: falta de dominio propio, es otra causa de malos entendidos en las relaciones. La persona que responde alérgicamente a los demás; es decir, que toma decisiones por causa de lo que otros hacen o dicen, que adopta cierta actitud como reproche de su parte a alguien más, etc., se equivoca muchas veces, porque la razón y la sensatez no le acompañan en su forma reactiva de ser. Es obvio y lógico suponer, que quien actúa de esta manera, carece del suficiente dominio propio como para esperar un poco y asegurarse de estar en lo correcto antes de actuar; por

eso propongo la reactividad como un sinónimo de la falta de dominio propio.

Los resentimientos intervienen también en la confusa madeja de las malas interpretaciones. La persona resentida ve sus relaciones desde la óptica de sus sentimientos heridos, y marca a las personas como resultado del juicio de sus emociones en conflicto. Definitivamente la persona resentida se equivoca con frecuencia; y en muchas ocasiones termina por descubrir que las situaciones no eran como parecían, y que ese alguien contra quien lanzó los dardos de sus juicios, no era como pensaba. Todo indica claramente, que el resentimiento no debe ser nuestro consejero.

Ser demasiado sensible e intolerante con los demás, también provoca condiciones para los malos entendidos. La persona ultra-sensible y poco tolerante actúa a la defensiva, y ve a los demás como potenciales enemigos de quienes debe cuidarse. Esto la lleva a emitir juicios a priori, es decir, anticipadamente y sin las bases necesarias, para descubrir más tarde el haberse equivocado. Podemos afirmar, entonces, que quien es demasiado sensible e intolerante, no puede construir y mantener relaciones sólidas y estables. Reitero algo de lo ya expresado: **actuar a la defensiva**. Esto es característico de la sensibilidad extrema, y demanda ser remediado. Debemos advertir seriamente que si actuamos a la defensiva, jamás seremos felices; que eso nos atará a la malicia y las malas sospechas en nuestras relaciones, con los consiguientes sinsabores y penas que traerán consigo. Lo mejor es cultivar la confianza en los demás y renunciar a actuar a la defensiva.

¿Cómo revertir la tendencia a las malas interpretaciones?

Comencemos con la lectura en la Carta de Santiago, que en sus preliminares, dice: *"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse."* (Santiago 1:19). Esta amonestación pastoral puede servirle para revertir esa tendencia o hábito de mal

interpretar a los demás, y es ideal como plataforma a los consejos que a continuación le ofrezco.

Aprenda a **establecer la diferencia entre sus prejuicios y la verdad de los hechos**. Como apunté anteriormente, muchas veces, por causa de los prejuicios se tiende a ver u oír solamente lo que se quiere. Esto debe llevarle, entonces, a una evaluación seria para determinar con claridad sobre qué se basa su juicio de los demás; no sea que esté actuando injustamente, por haber mal interpretado a quienes están a su alrededor. Y debe prestar mucha atención a esto porque generalmente es algo sutil, a veces hasta inconsciente, que puede envolverle y hacerle actuar con una seguridad extraordinaria respecto a lo que ve o percibe, para resultar después que estaba usted equivocado.

Esperar antes de actuar, también es importante. Dicho en otra forma: Debe cortar con el hábito de reaccionar de inmediato. Y la manera de lograrlo, precisamente es esperar un poco, para: frenar la fuerza de su reacción, en primer término; y para encontrar la mejor forma de decir lo que piensa o en qué medida expresar sus sentimientos. Seguramente ya cayó usted a la cuenta que esto requiere dominio propio; y así es, se necesita una dosis de autogobierno para saber esperar antes de actuar. Ahora bien, el dominio propio se obtiene mediante la disciplina que, aplicada a su vida con persistencia, mostrará poco a poco, sus frutos y buenos resultados.

Otra muy buena ayuda para revertir la tendencia de mal interpretar a los demás, es: **Abandonar la sospecha, como respuesta a lo que se ve o escucha**. El apóstol Pablo advirtió que era necesario que los cristianos abandonasen esa inclinación cuando, al escribir a los efesios, dijo: *"Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería, maledicencia y toda malicia."* (Efesios 4:31). En otra versión de este pasaje, se lee: *"y toda actitud de sospecha."* La sospecha carcome como un cáncer, puede quitarle la paz y hacerle ver enemigos por doquier. También puede llevarle a dejar de esperar lo bueno de las personas, y poner en usted el sentir de que todo el mundo es malo y tienen mala intención tras lo que hacen.

Solicitar con amabilidad explicación a lo que no entienda, es consejo vertebral, para lograr escapar de la tendencia de mal interpretar a quienes le rodean. Tal vez

usted preferiría guardar sus prejuicios, sospechas y resentimientos, pero lo más conveniente es preguntar a las personas y darles así la oportunidad de explicarse; lo que de paso, le permitirá evadir la trampa de las suposiciones. Y recuerde, que cuando su juicio se basa en meras especulaciones, está siendo injusto con los demás, y se expone al peligro.

Cerrando el círculo de esta serie de consejos, debo añadir uno más: **Cambiar su forma de reclamar a los demás** por su conducta. No es que reclamar sea incorrecto e innecesario, claro que no. Lo que sucede, es que hay personas para quienes el reclamo es la norma y no la excepción. Ellas sólo tienen un lenguaje: pedir cuentas a los demás, señalar lo que está mal en los otros, y actuar como jueces sobre la conducta ajena... Actitud que por su desproporción, no tiene sentido ni validez. Renuncie entonces al reclamo como forma constante de confrontación, y busque una manera más saludable de protestar por el comportamiento de los demás.

No saber expresar amor

¿Qué hay detrás de esto?

El apóstol Juan, escribió en una de sus epístolas: *"No amemos de palabra ni de lengua, sino de hecho y en verdad."* (1 Juan 3:18). Y esto toca un punto neurálgico, para muchos que no saben expresar sus sentimientos, ni manifestar el amor en forma práctica, real y concreta.

El no saber expresar amor, priva nuestras relaciones de la profundidad que sólo se obtiene cuando las evidencias de ese sentimiento surgen constantemente; éstas dan significado y dimensión a las relaciones, evitándoles caer en la rutina, al mostrar cada día nuevos matices del amor.

¿Qué puede haber detrás de la incapacidad de expresar amor?

En primer lugar: **Patrones o moldes erróneos heredados**. En la gran mayoría de los casos, quienes no saben expresar sus afectos, tienen como trasfondo el no haber sido amados en forma significativa en su infancia. Si alguien vivió y creció en una atmósfera donde prevalecía la indiferencia o las elevadas normas de exigencia, o si el hogar de procedencia fue disfuncional en lo relacionado al afecto y al amor, el resultado será que ese niño, ya convertido en adulto, será incapaz de manifestar sus sentimientos y su amor a otros. Este patrón puede repetirse en forma generacional. Otra condición, probablemente relacionada con la anterior y que inhibe la libre expresión del amor, es: Tener **conflictos de auto-estima que roban la libertad de mostrar los sentimientos**. Este tipo de conflictos hacen que la persona se sienta inadecuada y hasta parecerle que hace el ridículo si muestra su cariño y aprecio por otros, o llegar al punto de creer que es una debilidad el expresar sus sentimientos. Probablemente sienta así, porque en su hogar de procedencia experimentó la subestimación y el menosprecio de los afectos y sentimientos; aprendió allí que éstos eran innecesarios, poco importantes o carentes de mayor significado. Al privársele de

estas manifestaciones, se le impidió aprender a amar... Porque a amar correcta y profundamente, se aprende.

De los aspectos anteriores surgen los **conceptos tergiversados sobre las relaciones y afectos**, como otra condición de fondo al problema de no saber expresar el amor. Quien creció al lado de un padre que pregonaba constantemente que la mejor forma de mostrar amor, era proveer a las necesidades materiales de la casa, probablemente acuñó esa idea y se quedó atrapado en esos esquemas de pensamiento. Y no es que la provisión material no tenga valor, sino que hay otras muy importantes que no deben ser subestimadas, como lo es la provisión afectiva. Hay familias muy pobres respecto a lo material, que a pesar de no tener muchos bienes que disfrutar, son fuertes y poseen gran sentido de unidad y solidaridad. Esto prueba la importancia de la provisión afectiva.

Superficialidad en las relaciones, es también otro causal del no saber expresar amor. Frialidad produce frialidad; indiferencia produce indiferencia; y la superficialidad en las relaciones produce otro tanto. Los ambientes donde reina la inexpresividad afectiva son como panteones, muy bonitos en apariencia pero por dentro llevan soledad, dolor y muerte. No se puede esperar otra cosa de un ambiente así. Por último: **El desconocimiento**; es decir, no conocer la importancia de cosas como las propuestas, hace que muchas buenas personas, siembren mal y cosechen de igual manera. Por eso, debemos conceder importancia a la lectura de libros serios y balanceados sobre temas vitales para la formación de hogares y las buenas relaciones. Invertir en esto puede significar librarnos de disfuncionalidades en las relaciones, tanto personales como familiares.

¿Cómo aprender a manifestar el amor?

Comenzaré por destacar el tremendo valor del amor en las relaciones familiares, con la lectura bíblica que dice: *"Mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio."* (Proverbios 15:17).

Nos enseña esta porción de las Escrituras, que el bienestar material en ninguna manera puede competir con el bienestar afectivo. Y si hemos de compararlos, y decidir cuál resulta más importante, con toda claridad habremos de optar por la provisión afectiva.

Con esta reflexión de base, doy respuesta a la interrogante: ¿Cómo aprender a manifestar el amor?

Comience con **dar muestras genuinas de gratitud**, a quienes están cerca y se relacionan con usted todos los días. Diga gracias con mayor frecuencia y comunique agradecimiento a todos los que contribuyen a su bienestar integral: a quienes hacen los más sencillos servicios y gestos, así como a quienes hacen los trabajos y aportes más relevantes. Corresponda a todas las personas el bien que de ellas recibe; le será fácil hacerlo a través de la sonrisa, el apretón de manos, la palmadita cariñosa en el hombro, la frase amable y cortés, etc. Quien se atreve a mostrar su gratitud, está próximo a expresar el amor en formas más significativas... Comenzar así, es encaminarse por el rumbo correcto.

Comunicar a cada quien su importancia y valor: Un paso más hacia la liberación completa y total del amor expresado. Pueda que usted piense que su cónyuge, hijos, amigos, etc. saben que les ama, y no necesitan que les enfatice su amor por ellos. Pero muchas veces, las personas que están a su lado, las más cercanas, son precisamente quienes no están muy seguras de qué lugar ocupan para usted, y de cuánto valor e importancia les concede. Por eso, será necesario incorporar a sus relaciones, formas concretas de comunicar con alguna regularidad, el significado y valor que las personas a su alrededor tienen para usted.

Algo que quienes no saben manifestar el amor necesitan hacer con gran urgencia, es: **Expresar su propia necesidad de afecto**. Muchos viven actuando como si no necesitaran amor de las otras personas; cubriéndose con cierta forma de machismo emocional, muestran una dura caparazón con la que comunican a los demás no necesitar de ellos. Esta es una conducta totalmente errónea, ya que los seres humanos hemos sido creados todos por igual, así en cuanto a capacidades como a necesidades; y no hay ninguno, que se

haya robotizado a tal grado, de ya no necesitar el afecto expresado por parte de los demás.

Romper las barreras de la superficialidad, también es otro paso que puede llevarle a expresar el amor. No se conforme con la superficialidad y la rutina que viene tras ella, pues con eso permitirá que poco a poco, sus relaciones vayan perdiendo sentido y significado. La superficialidad mata; acaba con el sabor de la amistad, el compañerismo y el amor; y puede convertir su vida familiar y afectiva en un mausoleo que evoca soledad y muerte.

Algo relacionado con lo anterior, pero que debe enfatizarse en forma particular, es:

La necesidad de erradicar la indiferencia. Este es el otro filo de la daga de la superficialidad; y hiere los sentimientos de los demás. La indiferencia lleva consigo el mensaje de: No te amo, no me importas, no te necesito... Y se traduce en la vida diaria, en una forma de rechazo de alguien que, aunque tiene amor para dar, su indiferencia le impide expresar libremente sus sentimientos. Con ello condena sus relaciones al fracaso de la inexpresividad.

Esclavitud del pasado

¿Cómo saber si todavía está atrapado en el pasado

"Y Jesús le dijo: Ninguno que poniendo su mano en el arado mira hacia atrás, es apto para el Reino de Dios." (Lucas 9:62). Esta porción bíblica viene a comprobar que quien camina a expensas de lo que quedó atrás, no es apto para afrontar con éxito los desafíos del presente y del futuro. Por esta razón, es muy importante que sepamos dar vuelta a la página de lo sucedido, para escribir en página limpia nuevos capítulos de nuestra existencia.

¿Cómo saber si estamos atrapados en el pasado? ¿Cómo saber si caminamos viendo hacia atrás? He aquí una pequeña lista de consideraciones que nos ayudarán a responder esta pregunta.

En primer lugar, caminamos viendo hacia el pasado, **si todavía no hemos perdonado**. Es evidente que a lo largo de la vida defraudamos y somos defraudados; esto puede producir heridas que nunca serán sanadas, si falta el perdón. Perdonar a quien nos ha ofendido es vital para nosotros. Desechemos pues la idea, de que al perdonar beneficiamos solamente a quien nos ha defraudado, porque al hacerlo, el más beneficiado no es quien ha sido perdonado, sino quien perdona. Tan cierto es esto, que los Proverbios dicen con toda claridad: *"A su alma hace bien el hombre misericordioso; mas el cruel se atormenta a sí mismo."* (Proverbios 11:17).

Otra evidencia de alguna forma de esclavitud del pasado, es: **Si todavía nos sentimos culpables**. Esto por supuesto, resulta de aquello que hicimos a todas luces incorrecto, y que por no haber sido tratado en forma oportuna, produce todavía culpabilidad en nosotros. Los sentimientos de culpa, son como pesadas cadenas que nos impiden llevar una vida grata y plena, pues el efecto de lo malo que hicimos, lastima y desfigura nuestra estimación propia. Para tener una idea real de cómo vive quien adolece de sentimientos de culpa, oigamos a la Biblia, que dice: *"Huye el impío sin que nadie lo persiga."*

(Proverbios 28:1). Esto describe la situación de aquel que es perseguido por los fantasmas de sus malas acciones, las que no obstante el tiempo transcurrido, siempre van tras él.

También: **Si todavía reclamamos "ojo por ojo y diente por diente"**, estamos evidenciando ser esclavos del pasado. Los deseos de desquite y de venganza son una muestra de situaciones no resueltas favorablemente de nuestro pasado, sea éste reciente o lejano. La satisfacción no vendrá por el desquite, sino por perdonar a quien tiene cuentas pendientes con nosotros. Reclamar ojo por ojo y diente por diente, pretender pagar mal por mal y maldición por maldición (1 Pedro 3:9), son serios errores que nos impedirán vivir en paz, tanto en el presente como en el futuro.

Si todavía comparamos el pasado con el presente, demostramos estar confinados en las mazmorras del pasado. La sabiduría de la Biblia dice al respecto: *"Nunca digas: ¿Cuál es la causa de que los tiempos pasados fueron mejores que estos? Porque nunca de esto preguntarás con sabiduría."* (Eclesiastés 7:10). Y el apóstol Pablo añade: *"...Pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta..."*. (Filipenses 3:13-14).

Si todavía cargamos a otros la culpa de lo que hemos sufrido, estamos demostrando que vivimos en el pasado. Concretarnos a buscar y señalar culpables por lo malo que nos ha sucedido, puede esclavizarnos a una "caza de brujas" propia del oscurantismo de la Edad Media, que no corresponde a nuestro tiempo. Lo mejor es liberar en nuestra mente y corazón a todo aquel que nos haya ofendido, y romper esa vieja y arrugada lista de culpables, que hemos estado guardando por muchos años quizás.

¿Cómo liberarse de la esclavitud del pasado?

Lo primero que usted debe hacer, es: **Enviar perdón en todas direcciones**. Es posible que guarde resentimientos hacia personas con las que aparentemente todo está bien, pero con quienes en forma inconsciente, tenga rencores o

resentimientos, que no se notan a simple vista. Más aun, es posible que usted se sienta mal de admitir estar resentido con alguien ya fallecido; y por no ofender su memoria o ser criticado por los demás, prefiera esconder su resentimiento. Por lo anterior, debe asegurarse de enviar perdón hacia todas las direcciones posibles; a los que le hayan ofendido, sin excepción, sean parte o no de su vida presente. Así, podrá liberarse de experiencias o relaciones pasadas que le atan o esclavizan.

Una importante decisión, a fin de librarse de la esclavitud del pasado, es: **Darse, y dar a otros, una nueva oportunidad.** Hacer esto es abrir caminos de esperanza y de posible restauración. Quien se brinda a sí mismo y a los demás una oportunidad actúa con fe, en espera que las circunstancias puedan mejorar y ser transformadas para bien. El resentimiento y la lástima propia pueden obstaculizarle hacer esto; así que haga un esfuerzo por ponerlos a un lado, e independientemente de lo que haya pasado, por malo que eso haya sido, dése una nueva oportunidad y haga lo mismo también con los demás.

Otra manera de librarse de las cadenas del pasado, es: **Dejar de rumiar recuerdos y atreverse a buscar nuevos horizontes.** Hay quienes pasan años, masticando continuamente el bagazo del recuerdo de sucesos dolorosos del pasado. Tal parece que es una tendencia humana, olvidar fácilmente lo bueno y quedar atrapado en los recuerdos de lo malo que aconteció. Hacer esto no conviene en manera alguna, ya que acaba con su higiene mental, destruye su vida interior y le lleva a la amargura y a la soledad. Eche fuera el recuerdo de lo sucedido, y haga una limpieza a su alma, para volver a empezar con una fresca y renovada actitud hacia la vida.

Redescubrir las cosas buenas que ha dejado de ver: Otro importante consejo para liberarse de la tiranía de los eventos pasados. El mal recuerdo, pareciera tener sobre las personas, el poder de nublarles la vista para no percibir las cosas buenas en sus vidas; que no han sido destruidas por el dolor sufrido, pero ya no se perciben por la nubosidad de las pruebas y la adversidad. En su caso, usted debe esforzarse en abrir bien los ojos del discernimiento, para otra vez disfrutar

todas aquellas cosas buenas que están allí para su gozo y satisfacción.

Interpretar objetivamente lo acontecido, también le ayudará a zafarse de las cadenas del pasado. ¡Y atención!, que mi propuesta no es que se olvide del pasado, lo cual sería muy difícil de lograr, sino que aprenda a interpretarlo con balance y objetividad. Esto requiere sacudirse la lástima propia y dejar de creerse víctima en todo. Y entender, que la vida consiste en alegrías y sinsabores que deben saberse entremezclar, a fin de lograr una existencia bondadosa y balanceada.

Al borde de renunciar a todo

¿Cómo llegamos a ese extremo?

Hay circunstancias que son tan conflictivas y ejercen tanta presión sobre nosotros, que nos llevan al borde de querer renunciar a todo. Son situaciones extremas que provocan un resquebrajamiento tal, que llegamos al punto de estar dispuestos a perderlo todo, por no tener las fuerzas ni la motivación para seguir adelante.

Fue esto lo que aconteció al profeta Elías, quien bajo fuertes presiones, y en medio de una angustiada situación, deseando morirse, expresó: *"Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres."* (1 Reyes 19:4).

La pregunta clave aquí, es: ¿Cómo llegamos a este extremo?, ¿cómo llegamos al punto de renunciar a todo?

En primer lugar, nos acontece esto, **cuando experimentamos una desilusión extrema**, sobre todo en el ámbito de la relaciones. De las muchas malas experiencias que pudieran citarse, las que resultan más fulminantes para cualquiera, son las derivadas del haber sido defraudado por alguien significativo. Por lo general esto produce una desgarramiento en nuestro ánimo, caemos en la desesperanza, nos parece que nadie experimenta lo que nosotros, y nos acerca al peligroso precipicio del querer renunciar a todo.

En segundo término: **La soledad, el aislamiento y algunas formas de automarginamiento**, nos conducen a este extremo. Esto es algo ya comprobado: cuando alguien se aísla de los demás, cae de inmediato atrapado en la depresión; la cual puede llegar a ser tan profunda, que puede llevar a la persona a optar por el suicidio o cualquier otro tipo de actitud autodestructiva. Por tal razón, debemos mantener firme la decisión de que, no importa cuán grande y complicada sea la situación que vivamos, o cuán conflictuados estemos, no debemos en manera alguna, aislarnos o marginarnos de nuestra familia, amigos y demás relaciones significativas.

También, **ciertas formas de autocensura o autopersecusión**, pueden arrastrar a alguien, de una vida tranquila y placentera a la pesadilla de la desesperación total y extrema. En razón de esto, debemos cuidar de no tornarnos en adversarios de nuestra paz interior al perseguirnos, criticarnos y autocensurarnos en forma inmisericorde. Es claro, que no debemos ver solamente lo bueno en nosotros, y hacernos de la vista corta respecto a nuestras equivocaciones y errores, claro que no. Pero es importante hacer notar el riesgo que corren, quienes desde la infancia aprendieron a perseguirse a sí mismos en forma desmedida, probablemente por haber vivido en un ambiente perfeccionista o de mucha drasticidad... Situación que, ahora adultos, puede llevarles a extremos.

Un **sentido constante de amenaza, por causa de ver enemigos por doquier**, también puede ocasionar serias lesiones emocionales y psicológicas, que nos llevan a renunciar a todo. Debemos cuidar de no estar viendo fantasmas alrededor; tratemos de ser siempre objetivos, para no enredarnos en la malicia, que nos impulsa a buscar en los demás la mala intención en lo que hacen o dicen. Caer en eso, es ser atrapado en una niebla espesa que puede llevarnos al despeñadero.

El idealismo perfeccionista, también es peligroso; y nos puede conducir a la desesperación extrema. El idealismo perfeccionista nos pone en una cuerda floja, que en un extremo tiene las elevadas exigencias, y en el otro, nuestra limitada capacidad de responder a ellas. ¿Resultado? Angustia, aflicción y depresión... Y con ellas, el deseo de escapar, a veces de modo ilegítimo, a algo que no podemos alcanzar ni cumplir.

¿Cómo evitar llegar al extremo de renunciar a todo?

Lo primero que debe hacer, y por su propio bien, es: **Abandonar el perfeccionismo y aceptar su humana imperfección**. No puede ni debe exigirse imposibles. Hay cosas que sí puede hacer, y otras, que sencillamente no. Por eso, deje de auto-flagelarse con el látigo de la exigencia

desmedida; aprenda a conocerse y entender hasta dónde llegan sus dones y virtudes, y dónde comienza su imperfección y fragilidad. Un hogar de alta exigencia puede ser origen de esta condición; habrá entonces, que saber discernir el pasado familiar, para luchar por librarse de sus efectos, y concederse la libertad de fracasar, sin tener que ofrecer siempre, los mejores y sobresalientes resultados.

Por otro lado, es necesario **evitar hacer de las experiencias negativas un melodrama**. La vida es una mezcla de bueno y malo; es decir, de cosas gratas así como de experiencias negativas. Usted tiene que ver su vida con objetividad y sano sentido de la realidad, en lugar de estarse diciendo: "Pobre de mí... nadie pasa los problemas y apuros que yo..." Pensar y sentir de esta manera, es vivir en el melodrama de la lástima de sí mismo, que le hace verse como el héroe o la heroína, perseguido por sus enemigos, y a quien la vida hace las peores jugadas. Al contrario, debe admitir con naturalidad que todas las personas tienen problemas en un nivel u otro, y que usted no es la excepción. Jesús dijo: *"En el mundo tendréis aflicción"* (Juan 16:33). ¿No le parece que esto es aplicable a todos los demás y no sólo a usted?

Algo de muchísima importancia, es: **Aprender a ver sus errores con responsabilidad, pero sin llegar al automenosprecio**. Frente a sus equivocaciones y pecados usted tiene, básicamente, dos posibilidades: Aceptarlos con madurez y responsabilidad, o menospreciarse a sí mismo por lo que hizo. Lo primero es lo mejor; le conducirá a hacer algo constructivo en respuesta a lo que no hizo bien, en lugar de sentir desprecio por su persona. Automenospreciarse es una sutil y disfrazada forma de escapar de la realidad; es más fácil arremeter contra uno mismo, que reconocer dónde estuvo el error y cuál es la mejor forma de aplicar correctivos.

También es necesario, para evitar el extremo de renunciar a todo: **Aprender a convivir con los demás**. Hay personas que no pueden llevarse bien ni con su sombra; son ultrasensibles, recelosos, resentidos o propensos al enojo; lo cual les lleva a múltiples decepciones en sus relaciones interpersonales. Estas personas necesitan darse cuenta que en muchas situaciones, no son los demás la causa de los problemas, sino ellas mismas. Quien no sabe convivir con los que están a su

alrededor, es por lo general alguien conflictivo, altamente censorador, que victimiza sus relaciones con una especie de persecución a través de críticas constantes. Al final se queda solo y abrumado, preguntándose por qué los demás le abandonaron, sin darse cuenta que su mayor problema es que nunca aprendió a convivir con los demás.

Interpretar objetivamente lo que le acontece es algo que, además de lo ya propuesto, puede ayudarle a evitar caer en la crítica situación de querer abandonarlo todo. Interpretar en forma objetiva lo que le acontece, es negarse a ver a través del lente de sus emociones o sentimientos, es meterse en los zapatos ajenos y descubrir las razones o causas para los comportamientos de los demás. También, interpretar en forma objetiva lo que le sucede, implica entender que todos tenemos problemas, nadie está exento de ellos, y hasta el peor conflicto tiene solución y salida (1 Corintios 10:13).

El hábito de dar excusas

¿Qué hay detrás de esto?

El Evangelio de San Lucas nos ofrece una panorámica de esta condición, cuando relata: *"Entonces Jesús le dijo: Un hombre hizo una gran cena, y convidó a muchos. Y a la hora de la cena envió a su siervo a decir a los convidados: Venid, que ya todo está preparado. Y todos a una comenzaron a excusarse. El primero dijo: He comprado una hacienda, y necesito ir a verla; te ruego que me excuses. Otro dijo: He comprado cinco yuntas de bueyes, y voy a probarlos; te ruego que me excuses. Y otro dijo: Acabo de casarme, y por tanto no puedo ir."* (Lucas 14:16-20).

¿Qué hay detrás del hábito de dar excusas?

En primer lugar: **Evasión de la realidad y las responsabilidades propias**. Este es un método de escapar barato y fácil, así de los compromisos adquiridos a lo largo de la vida, como de ciertas realidades que queremos evadir. Aprendemos a usar esas "mentiras blancas", como las llaman algunos, que no son más que muletas para disimular un andar torcido e incorrecto; y ésta no es la forma de enfrentar compromisos y responsabilidades de la vida. Jesús dijo: *"Pero sea vuestro hablar: Sí, sí; no, no; porque lo que es más de esto, de mal procede."* (Mateo 5:37); lo cual evidencia el mal que se esconde tras el hábito de escapar de nuestra realidad mediante las excusas.

Temores e inseguridad personal, también pueden estar tras el hábito de dar excusas. Aparentemente resulta más fácil dar cualquier excusa, que confrontarnos con las expectativas y exigencias de quienes nos rodean. Esto causa temor a la persona que adolece de inseguridad personal, quien se siente insuficiente, incapaz e incompetente en relación a los otros. Ese sentido de insuficiencia le produce temor de enfrentar las responsabilidades contraídas, y convierte la excusa en el medio más fácil de enfrentarse a los demás. Pero con esto no soluciona su problema, y acaba mas bien con mayores decepciones y más frustración.

Algo más que puede estar tras bastidores, es: **La autojustificación como hábito**. Autojustificarse es argumentar sólo a favor de uno mismo; es la resistencia a reconocer las equivocaciones propias, y usar como defensa personal los errores ajenos y las actitudes y comportamientos supuestamente negativos de quienes están alrededor. El problema con la autojustificación es que aleja de nosotros a los demás, ya que se cansan de estar oyendo nuestras constantes excusas y razones, que son sólo formas de evadir nuestra responsabilidad.

Otra razón de fondo al hábito de dar excusas, es: **La inconstancia y fluctuación**. En muchos casos la gente da excusas, no por maldad o por irresponsabilidad, sino, por fluctuación e inconsistencia en su ánimo y en su forma de ser. La Biblia dice que *"el hombre de doble ánimo es inconstante en todos sus caminos."* (Santiago 1:8). Y precisamente en esto radica el problema: La persona hace un compromiso, pero en el camino su ánimo y parecer cambian de dirección, y entonces, para remediarlo, inventa una excusa para zafarse de ese asunto por el que ya no siente mayor interés.

Finalmente, como una causa más del hábito de dar excusas, algo que se hace, no inconscientemente, sino en forma voluntaria: **No tomar en serio a los demás**. Cuando no tomamos en serio a las personas alrededor, se nos hace muy fácil darles cualquiera excusa, sobre todo al no poder cumplir nuestras responsabilidades y compromisos con ellas. De esa forma les menospreciamos y comunicamos, en forma indirecta, que no son suficientemente valiosos e importantes para nosotros. Esto, además de erróneo es ofensivo, y traerá como resultado, que se nos dé a probar de la misma poción al tratarnos en forma semejante. Es mejor tener en cuenta las palabras de Jesús, quien en la denominada Regla de Oro, expresó: *"Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos..."* (Mateo 7:12).

¿Cómo escapar del hábito de dar excusas?

Comencemos con la declaración del apóstol Pablo, que en su Carta a los Filipenses declara un deseo para consigo mismo: *"...Ser hallado en El, no teniendo mi propia justicia..."* (Filipenses 3:9). La justicia propia, es toda acción o argumento del hombre para auto-defenderse, para justificar sus actos, o aun para evadir responsabilidades que no quiere afrontar.

¡Que al igual que el apóstol Pablo, anhelemos vivir sin ese costoso y aparatoso andamiaje de la autojustificación!

Ahora bien, ¿cómo escapar del hábito de justificarse mediante las excusas?

Primeramente: **Comenzar a ser lo más claro posible en sus respuestas.** Que su hablar sea sí, o no; haga a un lado las evasivas propias de las excusas y las promesas que bien sabe no podrá cumplir. Hablar con claridad a todos no le será fácil, porque demandará mucho de usted; exigirá, para el caso, la valentía de quedar mal con algunas personas, en aras de no engañar a nadie con falsas promesas. Es mejor decir no puedo, que decir sí, y luego andar escondiéndonos de quien fue receptor de la fallida promesa. Jesús refirió en cierta oportunidad una parábola sobre este tema, en la cual decía: *"...Un hombre tenía dos hijos, y acercándose al primero, le dijo: Hijo, vé hoy a trabajar en mi viña. Respondiendo él, dijo: No quiero; pero después, arrepentido, fue. Y acercándose a otro, le dijo de la misma manera; y respondiéndole él, dijo: Sí, señor, voy. Y no fue."* (Mateo 21:28-30). Este pasaje le muestra la importancia del ser claro y veraz en las respuestas que brinde a los demás.

También es necesario: **Acortar al máximo la lista de asuntos pendientes,** si es que quiere escapar del hábito de dar excusas. Para ello deberá cumplir toda promesa y honrar toda responsabilidad contraída. Pero atención: No se haga de nuevos compromisos, hasta que halla cumplido los que ya tiene. Si se acostumbra a decir sí a todos y luego olvida las implicaciones, su lista de asuntos por atender y cumplir será enorme; llegará a ser tan larga que lo único que querrá es escapar de todo y no ver a nadie. Este consejo tiene mucha validez, ya que nadie puede llevar cargas que resulten

demasiado pesadas; y una enorme lista de asuntos por hacer, es justamente una carga difícil de sostener. Lo mejor será entonces, procurar acortar al máximo su lista de asuntos pendientes.

Ahora, algo que es de eficacia invaluable: **Hacer en forma prioritaria lo que le causa más tensión o temor.** "Al toro, por los cuernos", reza el adagio popular; y vale la pena tomarlo en serio y hacerle una buena práctica. La mejor forma de librarse del temor, y así, no caer en la tentación de mentir con excusas propias de la evasión, es hacer lo más pronto posible eso que le origina tensión. Haga a la inversa de aquellos, que postergan las cosas que les intimidan y causan ansiedad, ya que eso crea condiciones para una atmósfera crónica de tensión y temor en su vida. Otra cosa que también es prioridad: **Enfrentar con prontitud y honestidad las equivocaciones cometidas.** ¿Por qué dejar para mañana lo que debe enfrentar hoy? Lo mejor es dar la cara a sus errores, de ser posible, antes que el día acabe; esto le representará la posibilidad de lograr el descanso del cuerpo y del alma, al haber pagado toda cuenta pendiente de su comportamiento del día. "*No se ponga el sol sobre vuestro enojo*", aconsejó el apóstol Pablo (Efesios 4:26); y con eso remarcó la importancia de enfrentar con prontitud y honestidad todo problema, pecado y equivocación. Lo contrario, es ofrecer a Satanás, oportunidad de atacarnos

Algo más: Debe aprender a **descubrir sus propios ardides y engaños.** A ellos hace referencia el profeta cuando dice: "*Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?*" (Jeremías 17:9). Pero con la ayuda del Espíritu Santo usted podrá discernir y descubrir los ardides y engaños que ha fabricado en su corazón, al dar excusas y razones para librarse de su responsabilidad, en aquello que no hizo bien o con lo que defraudó a otras personas.

Divorcio inminente

Síntomas de posible divorcio

En cierta polémica acerca del divorcio, Jesús expresó a los fariseos lo siguiente: *"Lo que Dios juntó, no lo separe el hombre..."*; y luego añadió: *"por la dureza de vuestro corazón, Moisés os permitió repudiar a vuestras mujeres; mas al principio no fue así."* (Mateo 19:6-8). Estas declaraciones de Jesús, ponen de manifiesto que la voluntad de Dios no es el divorcio. No obstante El mismo admite, que por la dureza del corazón humano, el divorcio surge como una desdichada y triste realidad.

¿Es posible anticiparse al divorcio y evitarlo?

La respuesta es sí; pero para lograrlo se requiere en primera instancia, saber reconocer los síntomas de un divorcio en camino o en proceso, para entonces, poder hacer algo al respecto.

Pleitos y conflictos constantes y crecientes, son un claro síntoma de un divorcio inminente. Esto se da cuando los problemas dejan de ser de carácter doméstico y cotidiano, y se tornan cada vez más constantes, y aumentan su poder destructivo sobre la relación de la pareja. Cuando esta condición rebasa los límites de lo aceptable, que es: problemas de adaptación de la pareja que con el tiempo tienden a disminuir o dificultades producto de las circunstancias de un hogar en proceso de maduración, los pleitos y conflictos se convierten en verdaderas explosiones que se repiten constantemente. Es evidente que un proceso destructivo se ha iniciado en ese matrimonio.

Heridas y resentimientos profundos que no han sido sanados ni se les ha dado tratamiento apropiado, tienden también a complicar más y más la relación. Hay casos, en que los resentimientos y heridas de muchos años se mantuvieron reprimidos o en oculto, y luego surgen como un verdadero cáncer para acabar con la vida de esa relación. Por esa razón, no vale la pena dejar resentimientos y heridas en el abandono, al equivocarnos por creer que quizás el tiempo los curará; por

el contrario, producirá en ellos ponzoña e infección, y como resultado traerán la destrucción del matrimonio. Por eso, es mejor hablar y expresar todo resentimiento, porque al hacerlo en la forma apropiada, se provee la posibilidad de salud y restauración de la relación.

La pérdida del respeto mutuo, también indica con claridad un divorcio en camino. ¿Y cómo se pierde el respeto?. Con palabras duras e hirientes, frases soeces, calumnias denigrantes, espiar al otro, etc. etc. Es posible que mientras una pareja se encuentra en crisis, algunas cosas se pierdan; pero si hay algo que nunca debemos permitir se pierda, es el respeto mutuo. El respeto es una especie de soporte o protección de las relaciones; y quienes lo tienen presente en su matrimonio, por inconformes o molestos que estén, ese respeto les impedirá ofenderse y herirse en formas mayores.

Violencia y agresiones. Manifestaciones de este tipo, definitivamente indican divorcio inminente. Cuando hay violencia física o agresiones lacerantes a la dignidad y la autoestima, a fin de proteger a la víctima de esa situación, es aconsejable la separación. Esta es una forma de evitar que la violencia siga creciendo, y peligre incluso la vida de la persona agredida.

Además de lo anterior, otro claro indicio de un divorcio inminente son los **arreglos anticipados para proteger bienes materiales**. La persona que hace esto, comunica que piensa o planea divorciarse. Al hacer arreglos anticipados para la protección de bienes -poner la casa a su nombre o tomar documentos importantes de propiedades, muebles, etc.- pretende garantizar para sí una condición más favorable que la de su cónyuge, en caso de llevarse a cabo el divorcio. Lo mejor es hablar con la mayor claridad posible, en vez de, tras bambalinas, estar preparando el divorcio a espaldas del otro.

¿Cómo anticiparse y evitar el divorcio?

El apóstol Pablo aconseja con la autoridad de Dios, respecto a los problemas matrimoniales, lo que sigue: *"Pero a los que están unidos en matrimonio, mando, no yo, sino el Señor: Que la mujer no se separe de su marido."* (1 Corintios 7:10).

Esta es la perfectísima voluntad de Dios, pero, ¿cómo asegurar que se cumpla?, ¿cómo lograr que el matrimonio no sucumba ante los conflictos y dificultades?, ¿cómo anticiparse a los riesgos y peligros?

El divorcio puede ser anticipado y evitado de esta manera: En primer lugar: **Hablar con total honestidad de la problemática matrimonial que se vive.** Mientras no se hable con toda claridad y honestidad sobre los problemas que se tienen, la solución es inalcanzable, ya que todo proceso de restauración tiene como aspecto primario, el reconocer la situación por la que se atraviesa. Muchas personas prefieren optar por minimizar su problemática, le restan importancia al decir que son cosas normales en la vida de toda pareja y que pronto se resolverán. Pero, ¿cómo va a solucionarse un problema que aún no se ha reconocido?, ¿cómo puede ser sanada una enfermedad que no se ha diagnosticado todavía?; sencillamente, es imposible. Tendrá usted, entonces, que aceptar con humildad los problemas que tiene en su matrimonio, y comenzar a hablar de ellos para buscar las causas, si es que quiere evitar un divorcio inminente.

También puede evitarse el divorcio si se decide: **No continuar ofendiéndose e irrespetándose.** El irrespeto es como un sello que algunas personas ponen a su comunicación; para otras, es un hábito adquirido; y en ambos casos no pueden decir algo sin tener que alzar el tono de la voz o utilizar palabras groseras. Usted bien puede decir lo que piensa y siente, sin tener que recurrir a la ofensa o a la frase hiriente e irrespetuosa. Esta actitud deberá ser cortada de raíz y desechada de la dinámica de comunicación con su pareja con toda sinceridad y empeño. De no hacerlo, el divorcio será sólo cuestión de tiempo, ya que su cónyuge se cansará de estar soportando las constantes sacudidas a su estima propia que vienen con la ofensa, la herida y el irrespeto a su dignidad.

Es indispensable además: **Enfocar la problemática presente, no la pasada.** Hay quienes, prácticamente, viven en el pasado; vuelven constantemente a reclamar por hechos y eventos negativos ocurridos hace tiempo atrás. Quien vive su presente en el pasado, está de esa manera, negándose a perdonar. Por otro lado, la tendencia de remover el pasado tiene de fondo la intención de castigar a la otra persona y

enjuiciarla nuevamente por los errores y pecados antes cometidos. No sugiero con esto que usted debe negar la realidad del pasado -que probablemente trae efectos al presente-, por supuesto que no; sino que, no es sensato estar continuamente remontándose al pasado, y con ello negar a su cónyuge la posibilidad de ofrecer cambios para beneficio de la relación.

Algo más relacionado con lo anterior: **En lugar de acusar por lo pasado, perdone.** Perdonar es romper la factura por lo que el otro ha hecho; perdonar es conceder otra oportunidad; perdonar es actuar como Dios lo hace. Perdonar, es optar por la vida, es decidir por la restauración. ¿Por qué? Porque el perdón tiene el poder de redimir una relación de la esclavitud del rencor, los resentimientos y el deseo de venganza; y porque el perdón es un revitalizador de las relaciones, un componente sin el cual éstas serían posibles.

Para finalizar: Debe **invertir en buenas maneras y actitudes.** Invertir en buenas maneras, es preferir la amabilidad a la aspereza, la gentileza a la pesadez. Invertir en actitudes, es adoptar la bondad, sin detenerse a pensar si la otra persona lo merece o no, para comunicarle lo bueno y positivo de la vida. Recuerde y apropie las palabras del apóstol Pablo, quien al respecto aconsejó: *"Cada uno de nosotros agrade a su prójimo en lo que es bueno, para edificación. Porque ni aun Cristo se agradó a sí mismo..."* (Romanos 15:2-3).

Pecado oculto

¿En qué consiste el pecado oculto?

Dijo el apóstol Pablo a los corintios: *"Antes bien renunciamos a lo oculto y vergonzoso, no andando en astucia, ni adulterando la palabra de Dios, sino por la manifestación de la verdad..."* (2 Corintios 4:2). Esta debe ser la aspiración de todo cristiano: Renunciar a todo nexo con el pecado; y en forma específica, renunciar a todo pecado oculto o inconfeso.

¿A qué nos referimos con esto? ¿Qué puede considerarse como pecado oculto?

En primer lugar, puede tratarse del **gusto solapado por una satisfacción carnal**. Es decir, algo que gratifique carnalmente nuestra persona; que al entrar por la vista, por ejemplo, nos provoque un grado de satisfacción no legítima... La pornografía, puede muy bien entrar en esta categoría de pecado oculto. Son muchas las personas que establecen nexos con la pecaminosidad, pero ya no en forma abierta y grosera, sino más bien disimulada y sutil. Los cristianos, que entienden que el pecado público no favorece a su testimonio, pueden caer en las redes de una práctica solapada del pecado, y cultivar así cierta satisfacción carnal hasta por largos años.

La **participación pasada en actos pecaminosos** que nunca fueron confrontados ni confesados, mantiene a la persona en calidad de penitente en la cárcel del pecado oculto. Esto es de gran importancia, debido a que muchos consideran erróneamente que, pecado oculto es sólo el que se practica al presente, pero no es así. Es posible que se trate de un pecado cometido años atrás que, aunque no se continúe practicando, todavía cause daño en la vida de quien pecó. Por lo anterior, se hace necesario tener a quien confesar y pueda orar por nosotros, para liberarnos de los efectos negativos del pecado oculto o inconfeso. La Palabra de Dios dice al respecto: *"Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros..."* (Santiago 5:16); y esto puede ser de gran urgencia para muchas personas.

Otra forma de pecado oculto, puede ser: **Una tendencia pecaminosa que ha sido racionalizada y justificada**. Esto sucede cuando se pierde la conciencia de la peligrosidad y pecaminosidad de ciertas actuaciones, y se llega a una coexistencia pacífica con ellas. Algunas personas luchan por un tiempo contra sus tendencias carnales, pero poco a poco, dejan esa lucha y comienzan a ceder terreno; al final se acostumbran a esa situación, y la aceptan como algo natural, sin sentir ya malestar alguno por ello. Decimos que se racionalizan o justifican esas tendencias o actuaciones, porque se termina por argumentar a favor de ellas: "Que no hay nada de malo..." "Que es una situación meramente humana..." etc., etc.

Mantener sentimientos negativos bajo un manto de hipocresía, es también otra forma de pecado oculto. Esto generalmente ocurre al cubrir con aparente amabilidad y naturalidad los sentimientos negativos contra otras personas. Usualmente lo que hay tras esto es: envidia, celos, resentimientos, deseos de venganza, etc., que se cubren de esta manera porque no son aceptables para las personas alrededor, y se les deja ver solamente a través de comentarios sarcásticos e hirientes, o en crítica mordaz y filosa.

Hábitos y prácticas adictivas como el ingerir drogas o sustancias dañinas a la salud, es otra forma de pecado oculto. La Biblia dice que el cuerpo es el templo del Espíritu Santo y que si alguno lo destruye con sus acciones, Dios le destruirá a él. (1 Corintios 3:16-17). En muchos casos, debido a restricciones sociales, familiares, morales o religiosas en el entorno, los comportamientos pecaminosos se practican en oculto, y vienen a ser pecados inconfesos que traen serias consecuencias sobre quienes los practican.

¿Cómo renunciar al pecado oculto?

Recordemos primeramente el consejo del apóstol San Pablo a Tito, que dice: *"Enseñándonos que, renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos en este siglo sobria, justa y piadosamente."* (Tito 2:12). Esta aspiración del apóstol enmarca el deseo de Dios para nosotros, y debe ser

por consiguiente, la meta de cada uno. Sólo cuando luchemos por vivir libres de impiedad y pecado, obtendremos paz y victoria en nuestra vida.

Ahora bien, usted se preguntará ¿cómo puedo luchar para vivir libre de la impiedad y el pecado?, ¿cómo puedo renunciar a lo oculto, tal como aconseja el apóstol San Pablo?

En primer lugar: Usted debe **enfrentar su situación de pecado en forma real y concreta**. Mientras se dé excusas y evada la realidad, estará en alguna forma esclavizado al pecado. Debe saber llamar a las cosas por su nombre; llamar pecado al pecado en lugar de cubrirlo con justificaciones y argumentos. Puede ser que por mucho tiempo haya racionalizado su situación, para no admitir que se trata de pecado inconfeso... Pero llegó la hora de exponerlo a la luz, para su propio bien.

En segundo lugar, y como un derivado de lo anterior: Debe **confesar su pecado en arrepentimiento, delante de Dios**. Muchos temen hacerlo, porque no se dan cuenta que el arrepentimiento es un mecanismo puesto por Dios, no para hacerles mal, sino para su bien. Usted debe ver el arrepentimiento, como una provisión de Dios para deshacerse de todo aquello que contamina y enferma su vida. Dice la Primera Carta de Juan: *"Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad."* (1 Juan 1:8-9). Como podemos apreciar en esta lectura bíblica, el arrepentimiento no es una forma de castigo por parte de Dios, sino una provisión Suya para el bien del hombre.

También es necesario: **Hacer un plan de ataque, en caso de tratarse de un pecado recurrente**. Es relativamente más fácil deshacerse de un pecado pasado, que se ha mantenido inconfeso por años, que de un pecado que va y viene constantemente. Es decir, cuando se trata de un pecado practicado sólo una vez, usted se confiesa en arrepentimiento, y es libre; pero si es un pecado del cual, en varias ocasiones se ha arrepentido, y sólo le abandona por temporadas... la lucha es más encarnizada. En esos casos, se requiere de un plan de debilitamiento y mortificación de ese pecado, para lograr desarraigarlo completamente; dicho plan implica

disciplina personal, decisiones concretas sobre lugares y personas que se frecuentan, etc.

También lo siguiente es importante: Debe **establecer relaciones de soporte**. Esto es, buscar personas maduras y de confianza que puedan estar disponibles para apoyarle en momentos difíciles, de tentación o de crisis. Generalmente en la lucha con pecados persistentes como la fornicación, el homosexualismo, la pornografía o el alcoholismo, resulta determinante contar con estas relaciones de soporte.

Por último: Debe **romper toda alianza con el Enemigo**. Es necesario hacer una revisión honesta de relaciones, lugares, situaciones, etc., que podrían significar alianzas con el Enemigo, y por medio de las cuales le controle o esclavice a ciertas formas de pecado. Entonces recuerde: No debe establecer ninguna forma de alianza con aquello que debilita sus buenos propósitos o fortalece la acción del Adversario en su contra.

Autosuficiencia

¿En qué se origina la autosuficiencia?

El problema de la autosuficiencia se ve reflejado en la lectura de la Primera Carta a los Corintios, del apóstol San Pablo, donde dice: *"Ni el ojo puede decir a la mano: No te necesito, ni tampoco la cabeza a los pies: No tengo necesidad de vosotros."* (1 Corintios 12:21).

Básicamente, la autosuficiencia es la actitud de no necesitar de otros; y quien adopta esta postura en sus relaciones, acaba por afectarlas.

¿En qué se origina este mal?

En primer lugar: En **pretender cierto grado de superioridad** en relación a los demás. Obviamente quien se cree suficiente como para no necesitar de otros, es porque piensa ser superior a los demás. Esta percepción de superioridad, pudo originarse en la infancia en la forma cómo le criaron cuando niño. Si le engañaron haciéndole sentir y creer que era un niño especial y más dotado que el resto, y le permitieron comportamientos soberbios y pretensiosos, o más aun, le promovieron todo esto... entonces le prepararon para la autosuficiencia. También, si por el contrario, recibió malos tratos, desprecios y rechazos, esto pudo producir autosuficiencia, como un mecanismo de defensa frente a la amenaza que representan los demás. La autosuficiencia se origina además en cierta **subestimación del valor y aporte de quienes le rodean**. Es evidente, que quien se cree superior a los demás tiende a menospreciar y subestimar cualquier aporte de ellos a su vida. Tal es el caso de aquel que en su trabajo se granjea la crítica y hasta el aborrecimiento de sus compañeros, por actuar como si lo único importante y de valor allí es lo que él realiza; con ello comunica menosprecio a los demás, a lo que ellos son y hacen. Por supuesto que quien actúa de esta manera se queda solo, ya que quienes le rodean, como forma de protesta ante la ofensa que proyecta su superioridad, le abandonan.

También **la sobredimensión de las capacidades y virtudes propias**, tiene que ver con autosuficiencia. Esto es cuando alguien piensa que los demás no podrían subsistir sin su participación; que sus dones, talentos y capacidades son únicos e irremplazables. Estar cerca de alguien así resulta fastidioso, ya que por lo general, esas personas sólo utilizan a los demás para que le hagan la barra o la corte; es decir, que le rodeen para escuchar sobre sus conocimientos y triunfos, le aplaudan y elogian por sus extraordinarias capacidades. Las personas en esta condición, en el fondo pueden tener un serio problema de auto-estima, que reclama adulación constante como medio para sentirse valioso.

Por otro lado, **el egocentrismo** -que no es más que un desmedida atención en sí mismo- también está relacionado con la autosuficiencia. El egocentrismo ubica a la persona en el centro de todo; su actitud es sumamente mezquina y egoísta, tendente sólo a buscar el beneficio y placer propios. El egocéntrico es cruel y gusta de utilizar a las personas para alcanzar sus fines. Tiene la rara idea o concepción de que los demás están puestos con el único propósito de contribuir en lo que él necesita o requiere a fin de alcanzar éxito.

Por último, **la falta de gratitud para con los demás**, es otra fuente en que se origina la autosuficiencia. Quien no siente gratitud hacia los demás, es porque piensa que cualquier cosa que ellos hagan para él, es porque están obligados a ello. Desde esa perspectiva actúa como un rey en su corte, que exige constantemente de quienes le rodean y sin siquiera expresar, aunque sea vagamente, su agradecimiento. La Biblia dice: *"Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones... y sed agradecidos."* (Colosenses 3:15). Quien se niega a vivir conforme a esta palabra, anda en camino contrario a la voluntad divina, y por consiguiente, no puede esperar que sus asuntos tengan el sello de la bendición de Dios.

¿Cómo tratar con la autosuficiencia?

San Pablo escribió a los romanos: *"Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no*

tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno." (Romanos 12:3). Esta es una clara invitación a renunciar a toda forma de orgullo y su correspondiente autosuficiencia. Muchos creen que hacer esto equivale a volverse débiles, pero es al contrario; quien no necesita recurrir a las muletas del orgullo y la suficiencia, es porque ha encontrado la verdadera fortaleza para vivir.

¿Cómo tratar con la autosuficiencia?, ¿cómo despojarse de ella?

Todo comienza con **descubrir el valor de quienes le rodean**. El darse cuenta de la importancia de los demás, el comenzar a valorar en buena manera la participación de otras personas en su vida, es dar pasos firmes para la liberación de la autosuficiencia. Quien ha padecido este mal, debe percatarse que ha estado centralizando su atención en sus capacidades, deseos y valor propio, y debe cambiar ese enfoque. Se hace necesario, entonces, quitar su vista de usted mismo para ponerla en los demás, a fin de descubrir y valorar sus aportes y participación para con usted. Esto producirá equilibrio en todo el ámbito de sus relaciones.

También, debe **comenzar a decir gracias con mayor frecuencia**. Esto resulta difícil al principio, ya que cuesta mucho llevar a los labios esa diminuta pero poderosa palabra: Gracias. Con sólo decir gracias, un mundo de buenas relaciones y armonía se abrirá frente a usted; las puertas que antes estaban cerradas, comenzarán a ceder. Si compensa a quienes le rodean con esta palabra, muchas cosas maravillosas sucederán, y hasta sus peores y más intrincadas relaciones, comenzarán a recibir nutrientes para su restauración. Vaya entonces a las personas con quienes más dificultades ha tenido, y dígalas: Gracias... Acérquese a quienes les ha negado esta palabra, por años quizás, y verá extraordinarios y positivos resultados.

Algo de gran poder para desarticular la autosuficiencia, es: **Admitir con más frecuencia los errores propios**, ante los demás; este es un potente golpe a la autosuficiencia y al orgullo propio. Admitir los errores ante los demás, purifica el corazón, nos hace más nobles, humildes y sensitivos. Puede ser que usted haya intentado muchas veces vencer y deponer su orgullo y suficiencia, sin conseguirlo; pero con toda

seguridad, si comienza a admitir errores que hasta ahora ha defendido y justificado, se introducirá en un camino seguro para la transformación de esa área de su vida... Entonces, no tema decir a quienes le rodean: Perdóname, me equivoqué.

Pedir a quienes le aman y conocen, le digan la verdad sobre su vida, resulta también indispensable para escapar de la autosuficiencia. Debe entonces, comprometerse a sí mismo a recibir de quienes le conocen la amorosa pero certera confrontación acerca de sus errores y pecados. De poco le servirán aquellos que dicen amarle, si solamente le ofrecen elogios o lo que sus oídos quieren oír. Si de veras le aman deben procurar su bien, y una forma de hacerlo es diciéndole a usted ciertas verdades, que a lo mejor nadie más quiere o puede expresarle.

Además de los anterior, también debe darse a la tarea de **mortificar toda manifestación de orgullo propio**. En este aspecto no se haga concesiones; debe proscribir el orgullo en su vida, dejar de justificarlo o excusarlo, y más bien, mortificar en todo tiempo y lugar sus manifestaciones. Si hace algo incorrecto, corríjalo de inmediato frente a los demás; si dice algo inconveniente, poco edificante o que lastima a alguien, arrepíntase de inmediato... De esa manera estará crucificando su orgullo y autosuficiencia.

Víctima del divorcio

Causas comunes del divorcio

En cierta ocasión los fariseos le preguntaron a Jesús si era lícito dar carta de divorcio; El les respondió: *"Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre."* A esto cuestionaron ellos diciendo: *"¿Por qué, pues, mandó Moisés dar carta de divorcio...?"* Y Jesús les dijo: *"Por la dureza de vuestro corazón Moisés os permitió repudiar a vuestras mujeres; mas al principio no fue así."* (Mateo 19:6-8).

Es evidente en esta lectura, que nunca fue la voluntad de Dios el divorcio. Pero por causa del mal proceder, producto de la dureza del corazón humano, Dios concede el divorcio; pero lo hace, no por la vía de Su voluntad perfecta, sino de Su voluntad permisiva, o más bien concesiva. Y aunque muchos conflictos terminan en divorcio, no debieran ser así.

¿Cuáles son, en términos generales, las causas más comunes del divorcio?

Incompatibilidades mal manejadas, son en primer término, causas del divorcio. Todos los seres humanos somos diferentes unos de otros; lo que Dios se propuso al crearnos así, era enriquecer nuestra vida y relaciones. Pero nosotros hemos convertido esas diferencias en causa de contienda, y las hemos tornado en incompatibilidades que producen ruptura en las relaciones. Esto no debiera ser así, porque muchas de esas diferencias e incompatibilidades vistas correctamente son adaptables y manejables; pero en la mayoría de los casos, por inmadurez o indisposición, se convierten en fuente de rechazo o desunión de la pareja.

Abusos y maltratos es otra causa común del divorcio. Sobre todo en nuestro medio cultural esta es una triste realidad, donde muchos abusan de su cónyuge -sobre todo los hombres- dándole un trato áspero, denigrante y fuera de todo límite. Esos abusos y maltratos pueden ser de diversa índole; por ejemplo: psicológicos, económicos, verbales y hasta físicos; en este último caso, cuando se trata de agresión física, se ha

llegado a uno de los peores extremos. Una relación matrimonial en esa condición difícilmente escapa del divorcio, y éste surge mas bien como medida de urgencia o respuesta radical ante esta forma de abuso y maltrato.

Alcoholismo y drogadicción. Han llegado a ser muy comunes en nuestros días; y la sociedad entera experimenta grandes complicaciones debido a estos males, que cada vez más, aumentan sus letales incidencias. El matrimonio, y la familia en general, se han llevado los peores efectos del uso de las drogas y el alcohol; estudios realizados por expertos, indican con toda claridad que, como causas de las altas tasas de divorcios, esas condiciones se ven presentes en una gran mayoría de los casos. Conviene entonces, hacer serios y completos abordajes a la problemática de las drogas y el alcohol; como resultado, la vida matrimonial tendrá mayores probabilidades de subsistencia.

El adulterio o la infidelidad conyugal, también es causal segura de muchos divorcios. El matrimonio sólo funciona sobre la base del respeto, la ayuda mutua, el compañerismo y la fidelidad conyugal. En relación a esto último, la Palabra de Dios es clara cuando amonesta: *"Honroso sea en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla; pero a los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios."* (Hebreos 13:4); y nos lleva a la conclusión de que, desde el punto de vista divino y desde la perspectiva bíblica cristiana, no hay excusa válida para el adulterio o la infidelidad conyugal.

La **mala orientación de ciertas situaciones conexas de la pareja,** es otra causa frecuente de divorcio. En esto van incluidas las relaciones con los suegros y demás familiares, asuntos de trabajo, cuestiones financieras, etc. Todas éstas son situaciones que surgen alrededor de la pareja, y que por no saber darles la interpretación y el rumbo correctos, terminan siendo motivo de divorcio. En parte esto se debe a la falta de orientación pre-matrimonial efectiva y a ciertos moldes de comportamiento erróneos heredados, que se conjugan para crear situaciones proclives al conflicto y a la desarticulación del matrimonio.

Ayuda a las secuelas del divorcio

En la Primera Carta a los Corintios, al hablar el apóstol Pablo sobre los problemas del matrimonio, admite que el divorcio es una posibilidad real. En el capítulo 7, versículos 10 y 11 explica: *"Pero a los que están unidos en matrimonio, mando, no yo, sino el Señor: Que la mujer no se separe del marido; y si se separa, quédese sin casar, o reconcíliense con su marido; y que el marido no abandone a su mujer."* La frase *"y si se separa"* señala que en efecto, el divorcio es posible, aun para los cristianos. Si es así, habrá entonces que ofrecer ayuda y consejo, a aquellos que no hayan podido evitar pasar por el trauma del divorcio.

Esta ayuda a las secuelas del divorcio, es para aquellas personas que han pasado por esa experiencia, y deben superar las siguientes condiciones derivadas de ese trauma:

La **amputación emocional de esa relación**. Ambos cónyuges, y aun los hijos, no importa cuánto argumenten a favor o en contra, sentirán con toda seguridad al pasar el tiempo, el efecto de la amputación emocional causada por el divorcio. Hay casos incluso, de personas que habiéndose llevado muy mal con su cónyuge, admiten luego de la separación, que éste les hace mucha falta... ¡aunque sea para estar discutiendo! Algunos lo aceptan con honestidad, otros no; pero en esencia, queda el vacío de la persona que se fue; y ese sentimiento de pérdida debe ser superado, al punto de buscar ayuda en personas calificadas, cuando así se requiere.

Inseguridad y sentimientos de culpa, es otra condición que debe superarse. Inseguridad, debido a críticas hirientes que escuchó de su ex-cónyuge y quedaron volando en el espacio de sus sentimientos y pensamientos; mensajes tales como: "No sirves ni como ama de casa, ni como mujer..." o "No creas que alguien más va a quererte, eres un monstruo..." Sentimientos de culpa, porque con el paso del tiempo, lo que antes justificaba de sus comportamiento y actitudes, comienza a percibirlo de otro modo; y se genera un sentido de culpa, al descubrir poco a poco, que su cónyuge tenía la razón en muchas cosas, y que en gran parte usted fue el responsable de que el matrimonio se haya venido abajo. Esto es tan cierto,

que hay personas, que una vez divorciadas, se martirizan al pensar que se precipitaron, cuando debieron esperar un poco antes de llegar al divorcio.

Resentimientos y enemistad es otra secuela del divorcio. Es necesario que haya perdón el uno para con el otro; y de ser posible, por el bien de los hijos, que se alcance algún grado de normalidad en la relación. De lo contrario, los hijos quedan sufriendo entre dos fuegos -por el resentimiento y enemistad- de los padres, ahora ex-cónyuges; situación que se acrecienta con el tiempo. Deberá hacerse, entonces, un esfuerzo por resolver toda enemistad que haya quedado como resultado del divorcio; será lo mejor, no sólo para quienes estuvieron casados, sino también para la salud psicológica y espiritual de los hijos.

Pérdida de la dignidad y el respeto propio es otro producto negativo del divorcio. Esto resulta, en primera instancia, porque la relación antes de la ruptura entró en la etapa del irrespeto mutuo, en la que los cónyuges se dijeron palabras muy ofensivas y destructivas para la dignidad de cada uno. Las conductas inmorales, como la infidelidad, llevan también a perder la dignidad y el respeto propio, tanto en los comportamientos, como en los puntos de vista y valores sobre la vida. Esta secuela del divorcio necesita ser bien tratada y manejada.

Por último, algo que también deben superar quienes han atravesado la experiencia del divorcio, es: **La prisa por entrar en una nueva relación**. Generalmente quienes se apresuran por volver a casarse, se equivocan; y se debe a que no están preparados para ello. Es absolutamente necesario un tiempo de transición, no corto por cierto, para readecuar la situación personal antes de entrar en una nueva relación. Es indispensable que las heridas sean sanadas, los temores sean erradicados, y la persona alcance otra vez una suficiente higiene mental y apropiada auto-estima, para intentar una nueva relación matrimonial.

Defraudado por alguien

Reacciones ante esta experiencia

"Mientras él aún hablaba, se presentó una turba; y el que se llamaba Judas, uno de los doce, iba al frente de ellos; y se acercó hasta Jesús para besarle. Entonces Jesús le dijo: Judas, ¿con un beso entregas al Hijo del Hombre.?" (Lucas 22:47-48).

Este pasaje enmarca muy bien la dolorosa experiencia de haber sido defraudado por alguien significativo. ¿Y quién puede decir que nunca ha vivido una situación semejante? probablemente nadie; ya que esta experiencia es denominador común del ser humano.

¿Cómo reaccionamos al haber sido defraudados por alguien? Vale la pena conocer y entender estas reacciones, ya que con ello podemos orientarnos hacia una salida positiva y edificante.

Pensar que todas las personas son malas y perversas, es en muchos casos la reacción subsecuente. Es comenzar a ver a todo el mundo, como adversarios que acechan para asestarnos el golpe y hacernos mal. Esto resulta de generalizar la experiencia vivida, y trasladar el malestar, enojo, resentimiento o frustración a las demás personas. El problema con esto, es que, al reaccionar así, incorporamos a nuestra vida un enfoque distorsionado de los demás, de las situaciones, e incluso de la vida misma; y no es correcto pensar que todas las personas son malas y perversas, solamente porque alguien nos haya defraudado.

Otra reacción ante esta experiencia es: **Dejar de creer en quienes están a nuestro alrededor.** Esto es: Dejar de confiar en nuestros padres, cónyuge y demás familiares; dejar de confiar en los amigos y en todos aquellos que nos aman; dejar de creer en los líderes de la iglesia y en los hermanos de la fe, etc. Alguna vez se ha escuchado -aun de boca de creyentes- decir frases como: "Yo ahora no creo en nadie, debido a que alguien me falló." Es muy infortunado adoptar esa perspectiva de vida, porque además de ser incorrecta produce deterioro, y aun muerte en nuestras relaciones. Es posible que las personas en quienes más confiamos y son más

significativas para nosotros, nos defrauden; pero esto no debe llevarnos al extremo de terminar con todas las demás relaciones. Consolémonos mas bien, al recordar que hasta Jesús tuvo un Judas que le traicionó.

Endurecer el corazón y decidir no ser bondadosos con nadie mas, también es otra reacción equivocada cuando alguien nos ha fallado. Esta es la negativa a amar y a dejar fluir la misericordia hacia otros, por causa de lo sucedido. Hacer esto equivale a reprimir la bondad y virtud inherentes al corazón del hombre, creado a imagen y semejanza del corazón de Dios. Esto no debemos permitirlo; al contrario, a pesar del dolor y del quebranto experimentado, sigamos haciendo bien, sigamos amando, sigamos sirviendo... Sin duda alguna esto redundará en salud y restauración para nuestra propia vida.

Devolver mal por mal o buscar venganza. Esta es una reacción aun más negativa que las anteriores; ya que aquellas se derivan del sentimiento de la lástima propia, pero ésta, es la reacción violenta de quien busca la oportunidad para hacer pagar a quien le ofendió, la cuenta por su mala acción. La Biblia dice: *"No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor."* (Romanos 12:19). No le quitemos su lugar a Dios; El es justo, y siempre sabrá qué hacer con el ofensor.

Por último: **Contagiarnos con fatalismo y lástima propia**, se presenta como reacción cuando hemos sido defraudados. En este caso, la persona siente que su mala experiencia es la peor de todas, que probablemente nadie mas ha pasado por tanto dolor y aflicción como ella. A la vez, la idea de que le sobrevendrán males mayores controla sus pensamientos; y dominada por la lástima propia y el temor deja de luchar en forma constructiva por su vida. Se hace vital, entonces, sacudirnos el fatalismo y la lástima de sí mismo que nos sumergen en lodo cenagoso, y nos restan energías para superar el fracaso en nuestras relaciones; digámonos mas bien, que vale la pena continuar y seguir adelante puesto que hay cosas buenas que esperan por nosotros... ¡Y que lo mejor está por venir!

¿Cómo superar el haber sido defraudado por alguien?

El apóstol Pablo, aconseja a los creyentes sobre cómo hacer frente a la frustración en el plano de las relaciones: *"Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo."* (Efesios 4:31-32). Con esto propone, que no permitamos ser controlados por las reacciones típicas del enojo, la amargura, etc., y nos encaminemos, mas bien, por la senda de la respuesta cristiana, que es el perdón en Cristo Jesús.

Sobre la base de este consejo de la Palabra de Dios, es posible responder en forma apropiada, a su interrogante de cómo superar el haber sido defraudado por alguien significativo.

En primer lugar: En un acto de fe, **debe extender el perdón a la persona que le defraudó**. Sin perdón no se puede vivir, ya que es un elemento necesario e irremplazable para la salud de las relaciones interpersonales. Quien aspira a tener buena salud interior y desea sobreponerse al dolor causado por las malas acciones de otros, debe aprender a perdonar y a incorporar el perdón a su sistema de vida, ya que no puede haber restauración y sanidad de las relaciones sin perdón. No es fácil perdonar, puesto que requiere la negación de uno mismo; por esa razón lo propongo como un acto de fe que se hace únicamente con la ayuda de Dios.

Otro paso importante es: **Decidir no quedar atrapado en el pasado**. Debe usted evitar, por todos los medios, quedarse viviendo en el pasado; y con valentía, concederse la oportunidad de construir un presente diferente, bueno y optimista. Romper con el pasado es fundamental para la buena higiene mental y sanidad interior; por lo que, quedarse en el pasado es estar colocando grilletes y cadenas a su alma. Haga más bien lo que dice el apóstol Pablo: *"...Olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta..."* (Filipenses 3:13-14). Esta es una actitud valiente y de fe, con la que, sin lugar a dudas, logrará obtener lo mejor de la vida.

Dar a los demás y a usted mismo, otra oportunidad, es vital y determinante. Hacerlo, es negarse a poner etiquetas de fracaso sobre su propia vida y las de otros a su alrededor. Por mal que hayan actuado en su contra, por censurable que esto haya sido, no ponga sobre quienes le defraudaron una marca negativa para el resto de la vida, porque eso equivale a negarles la posibilidad de cambio; y... hasta el más errado de los hombres, mientras viva, tiene la posibilidad de ser transformado. Tampoco debe usted negarse otra oportunidad a sí mismo, al contrario, dígame con optimismo y confianza, que aunque ha sufrido y fracasado, la próxima experiencia será diferente, será mejor.

Algo más que le será de gran ayuda para superar esta condición, es: **Abrir la puerta de su corazón a otras personas**. Esto viene en respuesta a la tendencia de creer que los demás son malos, que no vale la pena confiar en nadie más, etc. La realidad es que, por una persona que le defraude habrá diez que le amen y apoyen; siempre será así, y jamás deberá aceptar otra idea. Sí, a lo largo de la vida siempre aparecerán personas dispuestas a amarle y a caminar a su lado; por su propio bien... ¡no les cierre las puertas de su corazón!

Por último: **En la medida de lo posible, debe normalizar la relación con quien le defraudó**. Si ya usted le ha perdonado, si ha decidido darle otra oportunidad... entonces podrá hacerlo. Normalizar la relación en la medida de lo posible, es probar que en verdad ha hecho lo anterior; lo contrario, sería hacer lo que algunos dicen: "Lo perdono, pero no quiero saber más de él..." Acérquese más bien a esa persona, y haga lo que dice el apóstol Pablo: *"...En cuanto que dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombre."* (Romanos 12:8).

Temores

¿Cómo se alimentan los temores?

Una descripción muy gráfica respecto a cómo opera el temor en el interior del hombre, es la expresión de Job que recoge el libro que lleva su nombre, y dice: *"Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía."* (Job 3:25).

En definitiva, el temor es mala compañía y prepara el camino para la desdicha y fracaso en nuestra vida; por esta razón debemos, con decisión, enfrentarlo y desterrarlo de nosotros.

Ahora bien, ¿cómo alimentamos el temor? Es vital responder a esta pregunta, porque no podremos erradicar el temor de nosotros, si primero no descubrimos cómo es que creamos condiciones para que nos domine.

Pues bien, alimentamos el temor, cuando **permitimos a una idea negativa, convertirse en obsesión**. Esto es, cuando damos la bienvenida a cierta idea negativa que puede ser respecto a nuestra salud, familia, finanzas, etc.- y una vez que halla cabida en nosotros, comienza a extender sus raíces para sembrarse bien. Por ello, resulta determinante para nuestra paz e higiene mental, que sepamos tratar correctamente todo pensamiento fatalista y negativo que venga a nosotros. Claro, hemos de admitir que, prácticamente es imposible impedir los pensamientos negativos que causan temor, pero sí es posible estorbarlos para que no sigan su curso destructivo en nuestra mente y corazón.

Otra manera segura de alimentar temores en nosotros, es: **Postergar aquello que nos produce incertidumbre**. Mucha gente es así: dejan para después lo que les causa nerviosismo o temor; y en lugar de resolver algo con esa postergación, solamente crean condiciones para el afán, la ansiedad y la aflicción del alma. Debemos, por el contrario, aprender a afrontar nuestras responsabilidades y actividades cotidianas con entereza, decisión y prontitud; al negarnos a postergarlas, le cerramos el paso al temor, que de otra manera terminaría

devorándonos. Además, postergar lo que nos produce incertidumbre y ansiedad, también crea condiciones para la pasividad; ésta, en muchos casos, es un hábito o una forma de escapar de la realidad y las demandas de la vida.

Evadir a alguien que nos intimida, es también otra forma de alimentar el temor. Al no querer enfrentar a alguien así, aceptamos con ello vivir a la sombra de la preocupación y el miedo que genera la espera de ese temido encuentro. Una cura definitiva al temor a otras personas, es justamente acercarse a ellas en forma deliberada. En la mayoría de los casos encontraremos que, esa persona tan temida al inicio, no era tan fiera y difícil como pensábamos; y que la mayor parte de ese miedo estaba derivado de figuraciones, prejuicios e ideas erróneas de nuestra parte.

También: **Permitir que opiniones y palabras negativas de otros, se internalicen en nosotros**, es una manera muy concreta de ceder terreno y espacio al temor. Es obvio que a lo largo de la vida escuchamos opiniones, críticas y frases, que son desfavorables para nosotros, o aun, van dirigidas con toda la intención de causarnos daño. No nos es posible cambiar esto; pero lo que sí podemos hacer, es tratar de evitar que esas palabras y opiniones queden sembradas -como semillas de destrucción- en la tierra de nuestro corazón.

Por último: **Cultivar el pesimismo y la negatividad**, es otra forma de invitar al temor a venir y dominarnos. Es mejor, optar por la fe, la alegría y el optimismo, que caer en las aguas pantanosas del temor. En razón de esto, escojamos cada día nutrirnos con lo que edifica, sana y restaura nuestra vida; no nos quedemos con lo negativo de lo que nos acontece. Frente a los desafíos, no caigamos en el pesimismo, sino, miremos la vida con esperanza y con fe.

¿Cómo vencer los temores?

Antes de dar paso a las respuestas a esta inquietante pregunta, veamos cuán destructivos pueden ser los temores para el ser humano. La Biblia, en la Parábola de los Talentos, expone a todas luces los efectos paralizadores del temor, cuando el siervo que ha recibido un talento para negociar con

él, responde a su señor: *"...Por lo cual tuve miedo, y fui y escondí tu talento en la tierra..."* (Mateo 25:24-25). Como vemos es este pasaje bíblico, el temor puede neutralizar el potencial y recursos del hombre, y sumergir a éste en el más absoluto fracaso.

Se preguntará usted: ¿Cómo, entonces, puedo vencer los temores?

En primer lugar: Debe **pensar en términos de fe y optimismo**. Por supuesto, esto "no cae del cielo"; es algo con lo que usted debe trabajar. A muchos les gusta pensar que Dios hará desaparecer sus temores, y así se sentirán llenos de alegría, sin tener ya más preocupaciones. Pero si ha leído las Escrituras, se dará cuenta que la mayoría de veces en que Dios habla al hombre acerca del temor, es para encargarle su responsabilidad en el asunto, pues le dice al hombre en muchos pasajes *"...no temas ni desmayes..."* (Josué 1:9). Entonces, alimentar su vida con fe y optimismo es responsabilidad suya, y requerirá mucha persistencia de su parte, ya que no es algo que se hace en un par de intentos; pero al hacerlo, desplazará el temor de su vida .

Otra forma de vencer el temor: **Contrarrestar con la Palabra de Dios todo pensamiento destructivo**. La Biblia dice que los pensamientos pueden constituirse en verdaderas fortalezas, y por esa razón es menester aprender a llevarlos cautivos a la obediencia a Cristo (2 Corintios 10:4-5). Esta es una dinámica completa y total de vida, en la que usted inyecta el pensamiento de Dios, Su consejo, Palabra y promesas en su mente y corazón. Así, podrá enderezar lo torcido en sus esquemas pensantes, y contradecir con el poder de la Palabra toda inclinación negativa y pesimista. ¡Nada como la Palabra de Dios para remover las estructuras erróneas de su forma de pensar y de ver la vida! Y en la medida en que insista en nutrir su mente con ella, irá contrarrestando todo pensamiento destructivo.

Enfrentar en forma prioritaria lo que produce temor, es también otra vía para derrocar el control y gobierno del temor en su vida. El que posterga y evade, se ofrece a ser esclavo del temor, el cual le someterá irremediamente. "Al toro, por los cuernos", dice el refrán español; y nada más aplicable que esto, a la lucha contra el temor. Así que, con toda determinación debe salir al encuentro de todo aquello que

le preocupa y causa temor; esto -que no es impulsividad, sino valentía para enfrentar al enemigo-, evitará que el miedo y la ansiedad le devoren. Después de hacerlo, sin duda alguna, hallará que las cosas no eran tan difíciles como usted creía.

Renunciar a la pasividad y a la evasión de las responsabilidades, es también respuesta oportuna al problema del temor. No olvide que la pasividad y la actitud

escapista y evasiva, son aliados del temor. Tiene por tanto, que descubrirlos y vencerlos, hacer todo lo contrario a sus dictados, y tomar por otro camino al sugerido por ellos. Los individuos pasivos y escapistas, son generalmente víctimas del control y esclavitud del temor; quien quiera escapar de él, debe romper con cualquiera forma de complicidad con ellos.

Si el temor está relacionado con fracasos del pasado, debe usted entonces, **concederse una nueva oportunidad**. Al hacerlo: se debilita el temor, se rompen sus lazos y cadenas, y usted alcanza la libertad. La mayoría de veces, en estos casos, los temores tienen que ver con no querer pasar por la misma experiencia; y por miedo a fracasar otra vez, se prefiere esconderse en un rincón de la vida negándose otra oportunidad... Esto lleva al riesgo de quedar atrapado en las redes de un temor generalizado. ¡Haga a un lado el temor al fracaso! Con fe y valentía, tome la página en blanco, y comience a escribir el capítulo de la nueva oportunidad que se ha concedido en su vida.

Falta de disciplina personal

¿Qué hay tras la indisciplina?

En la Primera Carta a los Corintios, el apóstol San Pablo escribe pensamientos muy importantes y valederos en relación al tema de la disciplina personal. El dice: *"¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio?. Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible. Así que, yo de esta manera corro, no como a la ventura; de esta manera peleo, no como quien golpea el aire, sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado."* (1 Corintios 9:24-27). Esto puede resumirse en una sola frase: La indisciplina es el principio del fracaso.

Por eso, es importante responder ¿qué hay tras la indisciplina?

En primer lugar: **Patrones erróneos heredados**. Por lo general, estos se aduieren en el hogar de origen o procedencia; es decir, el lugar donde fuimos enseñados -por el ejemplo de los adultos con quienes convivíamos- en esos importantes años para nuestra formación, como son los de la infancia. Es posible, entonces, haber adquirido la pasividad, el desorden o la indisciplina y otros tipos de moldes negativos en la infancia. Y se requiere del esfuerzo constante y la lucha sincera, para lograr desarraigar ese legado negativo que nos induce a actuar en forma indisciplinada, desordenada o poco consistente. Para ello, por supuesto, el primer paso es obtener conciencia al respecto.

No saber lo que se quiere, o no saber distinguir lo importante, también se esconde tras la indisciplina, y subyace como condición de fondo a esta problemática. Mucha gente no da sus fuerzas a algo específico, simplemente porque, en cuanto a metas y objetivos en la vida, viajan sin rumbo fijo. Eso les lleva de idea en idea y de proyecto en proyecto; dan un rato sus fuerzas e intención a algo, pero se

desvian más tarde hacia un nuevo interés que surge de repente. Se hace absolutamente necesario, que sepamos distinguir nuestras metas y prioridades en la vida, a fin de enfocar nuestro trabajo y esfuerzo hacia su consecución.

Conformismo y pasividad, es también otra condición tras la falta de disciplina. El conformista no siente necesidad ni urgencia de abrazar una causa y luchar por ella; al contrario, a la persona pasiva todo "le da igual" y para ella lo único importante es no complicar su vida al involucrarse en luchas que le exijan demasiado. Sería bonito no tener que enfrentar conflictos y demandas; sin embargo, para que fuese así habría que salir de este mundo, ya que por lo general, en esta vida, tenemos que luchar para salir avantes. Se requiere, por tanto que renunciemos a todo conformismo y pasividad.

Temores e inseguridad, también suelen acompañar al cuadro de la indisciplina personal. Lo cierto es que muchas personas se paralizan, porque están atrapadas en el temor y bregan con conflictos de inseguridad personal; esto les hace perder consistencia en su andar por la vida. Por ello, resulta ineludible tener que cortar los tentáculos del temor que nos someten a la improductividad e indisciplina; y a pesar de la lucha interna que surge en la búsqueda de seguridad personal, debemos continuar la carrera por alcanzar nuestras metas.

Asignar un lugar equivocado a la diversión y el entretenimiento, es también causa segura de indisciplina personal. Es importante denunciar esto, ya que nuestro mundo, hoy mas que nunca, se debate en una tergiversación de valores, donde el entretenimiento ha venido a ser el nuevo ídolo y el dios de las mayorías. Pasar días enteros frente a la televisión, o en alguna forma de entretenimiento, es una tentación contra la que luchamos todos. Asegurémonos entonces, de dar a la diversión y el entretenimiento el valor y el lugar que les corresponde: no les permitamos que entorpezcan nuestra búsqueda de la verdadera realización.

¿Cómo alcanzar una vida disciplinada?

Comenzaré a responder esta pregunta, con recordar los consejos del apóstol Pablo al joven Timoteo: *"Tu, pues, sufre*

penalidades como buen soldado de Jesucristo. Ninguno que milita se enreda en los negocios de la vida, a fin de agradar a aquel que lo tomó por soldado. Y también el que lucha como atleta, no es coronado si no lucha legítimamente. El labrador, para participar de los frutos, debe trabajar primero." (2 Timoteo 2:3-6). Estos sabios consejos indican con claridad la demanda de disciplina personal, y cómo, sólo aquel que se compromete lo suficiente con ella, logrará alcanzar sus metas e ideales. Ahora bien, ya en forma específica, ¿cómo puede usted ayudarse a sí mismo a alcanzar una vida disciplinada?

En primer lugar: **Convierta sus deseos en plan maestro para su vida.** Bien se ha dicho, que de buenos deseos, no se vive. Se requiere además, que haga un plan concreto de todo aquello que anhela y espera alcanzar. Esto significa entender, que aunque su vida y conducta no deben ser robotizadas, puesto que la vida es también para disfrutarla, usted tiene la responsabilidad de hacer algo concreto con ella. Dios le dio la capacidad de soñar y de formularse ideales, pero también la capacidad de trabajar a favor de ellos. Entonces... ¿cómo convertir sus sueños e ideales en planes! Y que éstos sirvan como rieles a su vida cotidiana.

También: **Tome la decisión de terminar todo lo que empieza.** Esto fortalece el carácter y ayuda a crear condiciones para el éxito. Precisamente, es aquí donde radica el problema de mucha gente: se han habituado por largo tiempo a no concluir lo iniciado; se dejan llevar por la fluctuación, y van de una cosa a la otra, sin llegar al punto final. De esta forma, se convierten en enemigos de sí mismos, ya que contribuyen substancialmente a su propio fracaso. Decídase usted a terminar todo lo que inicia; así creará bases para la disciplina. Y aprenda de paso a pensar más detenidamente en un asunto antes de involucrarse en él. Un consejo de mucho sentido y validez para su búsqueda de la disciplina personal, es: **No acepte más carga de la que puede llevar.** Muchos, a causa de no saber decir no, toman más responsabilidades y cargas de las que pueden o deben aceptar; al final fracasan. No es que estas personas carezcan de la capacidad para alcanzar la victoria, o que no estén suficientemente comprometidas con su causa; el fracaso viene más bien por no contar con las fuerzas suficientes y

necesarias, por haber aceptado más cargas de las que pueden llevar.

Otro consejo valioso: **Adquiera patrones de vida que fortalezcan su disciplina personal.** Implica hacer una revisión completa de todo su esquema de vida, para proceder a erradicar lo que no ayuda o fortalece la disciplina personal. Esto debe incluir reubicar en sus costumbres de vida las horas y maneras para actividades, tales como: trabajar, comer, dormir, pasear, etc. Por ejemplo, si come desordenadamente, deberá balancear su dieta alimenticia; si tiene malos hábitos para dormir y descansar, tendrá que cambiarlos; y así, en los diferentes aspectos de su vida.

Algo más: **Rodéese de gente que ejerza buena influencia sobre usted.** Personas así, con su ejemplo, serán un valioso estímulo para su vida, y el aporte que le brindarán, será invaluable. Caso contrario, las personas inconstantes, quienes ven en la vida sólo diversión y no quieren tomar las cosas en serio, pueden resultarle potencialmente peligrosas a su intención de alcanzar disciplina personal. Tendrá, entonces, que escoger rodearse de quienes le resulten más positivos y edificantes, en ejemplo e influencia.

Pérdida irreparable

Fallecimiento de un ser amado. Etapas que se experimentan

El relato bíblico del libro del Génesis nos ofrece el dramático y conmovedor cuadro de alguien que experimenta la muerte de un ser amado. Se trata de patriarca Abraham quien, ante la pérdida irreparable que representa la muerte de su esposa Sara, muestra su quebranto y su dolor. Dice así la lectura en el libro de Génesis, capítulo 23, versículos 1 y 2: *"Fue la vida de Sara ciento veintisiete años; tantos fueron los años de la vida de Sara. Y murió Sara en Quiriat-arba, que es Hebrón, en la tierra de Canaán; y vino Abraham a hacer duelo por Sara, y a llorarla."* Indudablemente, aquí se presenta una de las mayores y más grandes tragedias del ser humano: El desprendimiento y amputación, por el golpe que propicia el desaparecimiento físico de la persona amada.

Se supone sabemos, que un día habremos de enfrentar no sólo nuestro propio fallecimiento, sino el de personas a quienes amamos; pero aun sabiéndolo, nunca estamos suficientemente preparados para atravesar la dura experiencia que representa la muerte.

Hay una serie de etapas que experimentan los deudos, y que son importantes de conocer a fin de hacer menos dolorosa esta difícil situación.

Conmoción, siempre es la primera reacción. En esta etapa, la persona se niega a creer y aceptar lo sucedido. Generalmente la histeria se apodera de ella por algunas horas e incluso días; se resiste a aceptar el desaparecimiento de aquel o aquella a quien ama. Además, se genera una negativa rotunda a la realidad de que la persona fallecida ya no está presente, y que se ha roto la relación que existía. Esta etapa de conmoción es, básicamente, una lucha por no renunciar al ser querido que se ha ido para no volver más.

Ira, es la siguiente forma de respuesta, en muchos casos. Ira contra la vida, contra Dios por haber permitido esa muerte, y aun contra la persona fallecida por haberle

abandonado. En esa condición, la persona reniega de la vida, se queja de Dios, y argumenta presa del dolor y la confusión que no es justo que eso haya sucedido. Esto debe verse como algo natural, y debe preocupar sólo si pasa el tiempo y la persona no logra superar la crisis. En situaciones fuera de control, habrá que recurrir a algún tipo de ayuda pastoral o psicológica; aunque en la mayoría de los casos, la ira va decreciendo paulatinamente, hasta dar lugar a la calma y al consuelo.

Otra etapa por la que atraviesan muchos, ante la pérdida de un ser amado por fallecimiento, es **la lucha con sentimientos de culpa**. Estos pueden venir en dos direcciones, al menos: Culpa por no haber podido evitar lo sucedido, como en el caso de accidentes y muertes súbitas; y culpa que proviene o se relaciona con recuerdos de conflictos sostenidos con la persona fallecida. Tanto lo uno como lo otro, genera una lucha de sentimientos que puede durar semanas y hasta meses incluso, pero que debe ir bajando en intensidad, a medida que pasen los días. Después, la persona entra a un nivel de comprensión que le permite aceptar como natural el haberse sentido de esa manera, ya que esos eventos suceden como parte de la vida y no porque alguien en particular sea el culpable.

Depresión, es también otra etapa por la que atravieza quien ha sufrido la pérdida de un ser amado por causa de fallecimiento. Esta se expresa en tristeza y falta de ánimo y energías para retornar a una vida normal. Ahora bien, la depresión no debe convertirse en un estado crónico; y la forma de evitarlo es, aun sin ganas ni fuerzas, rodearnos de personas que nos amen, compartir con ellas, y no negarnos a dar y recibir cariño, compañía y afecto. Esto será determinante para una vuelta a la vida y a la normalidad.

La soledad también, suele marcar una etapa que resulta de la pérdida de un ser amado. Pero esa tendencia a aislarnos, a sentirnos desamparados, debe ser sanada; y ese vacío que nace por la ausencia de la persona fallecida, debe ser llenado. Esto se logra a través del efecto terapéutico de otras relaciones, que se deben cultivar y desarrollar, tanto para nuestro bien como para el de los demás.

¿Qué hacer ante la pérdida irreparable de un ser amado?

La Biblia nos presenta una muestra del dolor que produce la muerte de aquellos a quienes se ama, y de la importancia de saber enfrentar y superar esa experiencia. Se trata del rey David, quien sufrió la pérdida del hijo nacido de su relación furtiva con Betsabé. El relato bíblico nos cuenta lo que pasó: *"...Y Jehová hirió al niño que la mujer de Urías había dado a David, y enfermó gravemente. Entonces David rogó a Dios por el niño; y ayunó David, y entró, y pasó la noche acostado en tierra. Y se levantaron los ancianos de su casa, y fueron a él para hacerlo levantar de la tierra; mas él no quiso, ni comió con ellos pan. Y al séptimo día murió el niño; y temían los siervos de David hacerle saber que el niño había muerto, diciendo entre sí: Cuando el niño aún vivía, le hablábamos, y no quería oír nuestra voz; cuánto más se afligirá si le decimos que el niño ha muerto?. Mas David, viendo a sus siervos hablar entre sí, entendió que el niño había muerto; por lo que dijo David a sus siervos: ¿Ha muerto el niño?. Y ellos respondieron: Ha muerto. Entonces David se levantó de la tierra, y se lavó y se ungió, y cambió sus ropas, y entró a la casa de Jehová, y adoró. Después vino a su casa, y pidió, y le pusieron pan, y comió. Y le dijeron sus siervos: ¿Qué es esto que has hecho?. Por el niño, viviendo aún, ayunabas y llorabas; y muerto él, te levantaste y comiste pan. Y él respondió: Viviendo aún el niño, yo ayunaba y lloraba, diciendo: ¿Quién sabe si Dios tendrá compasión de mí, y vivirá el niño?. Mas ahora que ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? Yo voy a él, mas él no volverá a mí." (2 Samuel 12:15-23).*

Como podemos ver, es posible superar la crisis y el conflicto derivados de la pérdida por el fallecimiento de alguien a quien amamos; y debemos verlo no sólo como algo posible, sino más bien necesario.

¿Cómo superar esta crisis?

En primer lugar: **Expresa tus sentimientos, no los reprima.** Liberar las emociones y sentimientos es más saludable que pretender reprimirlos, y más tarde encontrar que produjeron amargura y resentimiento para con la vida, o aun enfermedades físicas. Es natural el dolor por la muerte de

alguien amado, y no hay nada de malo en expresarlo; y sí mucho de bueno en dejar salir la conmoción, ira, culpa o cualquier sentimiento que haya en su corazón.

En segundo lugar: **Pida y acepte ayuda, de necesitarla.** Muchos no la solicitan aunque la necesiten con urgencia, otros la rechazan cuando se les ofrece; en ambos casos es un error. Por lo contrario, es en esos momentos de gran fragilidad, cuando usted más necesita de la fortaleza de otros para sostenerse. No rechace la ayuda que otros le brindan, ni niegue su necesidad de ella.

Por fe, y con la ayuda de Dios, debe también **aceptar la realidad de lo sucedido**, y tener el cuidado de no culpar a otros ni tampoco a sí mismo. "Nacer para morir", es la ley de la vida; y es la soberanía divina la que decide la manera y el tiempo de dejar este mundo. Negarse a aceptarlo es altercar con Dios; en estas situaciones no debe olvidar que el vaso de barro no puede reclamar al alfarero, y decirle: "*¿Por qué me has hecho así?*" (Romanos 9:20).

También es importante que: **Fortalezca su fe en Dios y aun en sí mismo.** Decídase a creer y esperar buenas cosas de parte de Dios; y no olvide que el Padre sabe dar buenas dádivas a sus hijos (Mateo 7:11). Además, tenga fe en sí mismo; el apóstol San Pablo preguntó con acierto: "*¿Tienes tú fe?*"; y aconsejó: "*Tenla para contigo delante de Dios*". (Romanos 14:22). Por tanto, fortalecer la fe es vital para una sana auto-estima y una apropiada relación con la vida.

Por último: **Siga adelante.** Mantenga las relaciones existentes y adquiera nuevas. Luche por su vida, no se deje vencer. Partió un ser amado, pero que con ello no se vaya su vida entera. Con seguridad habrá otros que dependan o necesiten de usted, y por ellos valdrá la pena seguir adelante; de paso evitará sucumbir en la lástima propia, el resentimiento y la amargura.

Resentimientos

Causas generales

"Entonces se enojó, y no quería entrar. Salió por tanto su padre, y le rogaba que entrase." (Lucas 15:28). Esta porción de las Escrituras revela, cómo el guardar resentimiento hacia otros, puede bloquearnos emocionalmente y aun dañar nuestras relaciones.

El resentimiento hace a una persona, volver constantemente a los sentimientos negativos, producidos por de las acciones o actitudes de otros en su contra. De tal manera, que la persona resentida puede quejarse por los mismos sucesos, en forma cíclica y constante a través de los años.

Son causas generales del resentimiento, las siguientes:

En primer lugar: **Sentirnos defraudados por alguien significativo.** Cuando nos defrauda algún desconocido, en la tienda, en la calle, etc., generalmente no tiene efectos posteriores mayores; pero si quien nos defraudó es alguien importante en el marco de nuestras relaciones, entonces la herida y sus efectos pueden ser muy grandes. Es evidente que en la mayoría de los casos, nos formulamos expectativas de aquellos con quienes nos relacionamos; y cuando éstas se ven abortadas, es decir cuando la persona nos falla o nos ueda mal, reaccionamos ofendidos o resentidos. En algunas ocasiones, logramos superar ese sentimiento de ofensa; pero en otras, somos capaces de llevar el asunto al plano del resentimiento profundo, al punto de acabar con la relación.

Otra causa de resentimiento, es: **Ver que alguien obtiene sin méritos, algo que nosotros anhelámos.** Eso duele, cala profundamente en nuestra auto-estima, y hiere nuestros sentimientos. Por eso es importante admitir que estas experiencias suceden y sucederán muchas veces a lo largo de la vida, por lo que es necesario aprender a lidiar con ellas. Por otro lado, no es acertado comparar nuestros esfuerzos, capacidades y aun motivaciones, con los de otras personas. Al hacerlo, no actuamos con sensatez, y carece de sentido estar

cavilando si es justo o no, que alguien sin méritos suficientes haya obtenido determinados triunfos. Y no olvidemos la sentencia bíblica que dice: "...No depende del que quiere, ni del corre, sino de Dios que tiene misericordia." (Romanos 9:16).

Otra causa de resentimiento es, cuando a nuestro juicio, **alguien se porta mal y no recibe castigo**. El salmista David se preguntó acerca de esto en más de una ocasión. Un ejemplo de su reclamo es el Salmo 94, que registra su queja cuando dice: "*Jehová, Dios de las venganzas, Dios de las venganzas, muéstrate. Engrandécete, oh Juez de la tierra; da el pago a los soberbios. ¿Hasta cuándo los impíos, hasta cuándo, oh Jehová, se gozarán los impíos?*" (v 1-2). No es fácil, ver a personas que han actuado con injusticia y soberbia, aparentemente seguir su camino con toda tranquilidad. Pero en lugar de caer en el resentimiento, ¿por qué no hacer esto?: "*Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él, y él hará.*" (Salmo 37:5)

También surge el resentimiento: Cuando **no somos correspondidos por nuestras buenas acciones**. El sacrificarnos por alguien que no manifiesta aprecio o agradecimiento por nuestras acciones, nos hiere, resiente y produce lástima de nosotros mismos. Aun así, tenemos que optar por otra vía, la de procurar librarnos de esa profusa red.

La Biblia enseña: Que el amor es sufrido y benigno, no busca lo suyo, no se irrita, ni guarda rencor (1 Corintios 13:4-5); y si hacemos algo, que sea por amor al Señor y no por recompensa del hombre (Colosenses 3:23-24).

También nos resiente: **No ser comprendidos por los demás**. Duele, que los demás no discernan ni entiendan nuestros buenos motivos e intenciones; duele, que sean indiferentes a lo que nosotros pasamos; duele, que nuestras luchas y penas pasen inadvertidas para quienes nos rodean... Todo esto provoca una reacción de resentimiento por parte nuestra.

¿Cómo superar los resentimientos?

En primer lugar: Comience a **fijar su atención en sus circunstancias, no en las de los demás**. En la mayoría de

los casos, nos resentimos con facilidad por estar excesivamente pendientes, o centralizada nuestra atención, en quienes están alrededor. Nos ocupamos demasiado escudriñando los motivos y acciones ajenas, empleamos gran parte de nuestro tiempo y esfuerzo preguntándonos: "¿Por qué me habló de esta manera?", o diciendo con sospecha: "Tenía algo en su mirada"... "Había algo extraño en el tono de su voz", etc. La Palabra de Dios exhorta al respecto, cuando dice: *"Tus ojos miren lo recto, y diríjanse tus párpados hacia lo que tienes delante. Examina la senda de tus pies, y todos tus caminos sean rectos. No te desvíes a la derecha ni a la izquierda..."* (Proverbios 4:25-27). Por consiguiente: Deje de estar atento a los demás y enfoque esa atención a sus propio asuntos; eso redundará en beneficio, a la vez, recibirá menos heridas y se sentirá menos defraudado.

Otra forma de superar el resentimiento es: **En lugar de altercar con Dios y la vida, espere en la justicia divina.** El Salmo 37 que ya hemos citado, nos ofrece precisamente este consejo: *"No te impacientes a causa de los malignos, ni tengas envidia de los que hacen iniquidad. Porque como hierba serán pronto cortados, y como la hierba verde se secarán. Confía en Jehová, y haz el bien; y habitarás en la tierra, y te apacentarás de la verdad. Deléitate asimismo en Jehová, y él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará. Exhibirá tu justicia como la luz, y tu derecho como el mediodía. Guarda silencio ante Jehová, y espera en él..."* (v.1-7) Esta es una hermosa manera de declarar confianza en la justicia del Señor. Y es mejor aferrarse a ella, en vez de pleitear con Dios y altercar con la vida, por causa de los eventos que consideramos humanamente injustos.

Además de lo ya expuesto, para dar respuesta a la pregunta de cómo superar los resentimientos: **Aprenda a descubrir el gozo de dar sin recibir.** Muchas veces nos resentimos, porque damos algo y a cambio esperamos otro tanto; y cuando eso no sucede, nos sentimos mal. El apóstol San Pablo nos insta a recordar las palabras del Señor Jesucristo, quien dijo: *"Más bienaventurado es dar que recibir."* (Hechos 20:35). Será mejor que se mentalice con esta palabra, y comience a dar a los demás sin esperar recompensa. Piense, que si habrá de recibir alguna recompensa, será de parte de Dios y no de

los hombres. Esto le libraré de resentimientos, y producirá en usted el inmenso gozo y la libertad del que sabe dar sin esperar recibir.

Relacionado con lo anterior: **Descubra la alegría de bendecir a quienes le adversan.** Jesucristo enseñó en el Sermón del Monte, acerca de esto, lo siguiente: *"Oísteis que fue dicho: Amarás a tu prójimo, y aborrecerás a tu enemigo. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por lo que os ultrajan y os persiguen; para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos."* (Mateo 5:43-45). Si actúa conforme a esta norma, jamás el resentimiento hallará cabida en su corazón.

Finalmente, algo que cura en forma definitiva el resentimiento: **Aprenda el gozo de amar a quienes no le aman.** En general estamos habituados a pensar que debemos amar sólo a quienes nos aman; pero la Biblia nos dice que eso no es lo correcto. Jesucristo preguntó con reclamo: *"Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen también lo mismo los publicanos?"* (Mateo 5:46). Evidentemente quien ama sólo a quienes también le ofrecen amor, no ama en la forma bíblica, que es como Dios nos manda hacerlo; su amor es más bien egoísta y mezquino, y quien ama de esa forma sufre en gran manera.

La pasividad

¿En qué consiste la pasividad?

La pasividad es muy bien definida en la Carta a los Hebreos, cuando exhorta: *"Por lo cual, levantad las manos caídas y las rodillas paralizadas."* (Hebreos 12:12).

Manos caídas y rodillas paralizadas son una figura adecuada para describir el estado de la pasividad, que básicamente se caracteriza por: voluntad desactivada, productividad estancada y motivación bloqueada.

¿En qué se origina la pasividad? ¿Cuáles son sus causas?

En muchos casos, esta condición proviene del **temor al fracaso**. Esto sucede, cuando la persona opta por la pasividad, en vez de enfrentar el riesgo del fracaso; la pasividad viene a ser entonces, una vía de escape para el que teme. Todos, en una medida o en otra, tememos fracasar; no hay quien esté inmunizado contra ese "virus"; el problema es que algunos se refugian en la pasividad, como si fuera un escondedero para no tener que enfrentarlo. ¿Es esto lo mejor y lo más aconsejable? Definitivamente no. Lo mejor es enfrentar todo aquello que produce incertidumbre, para tener la posibilidad de alcanzar nuestras metas y deseos, y no quedar preguntándonos qué habría pasado, si en lugar de dejarnos dominar por el temor, hubiéramos enfrentado los retos de la vida.

La pasividad también se origina en el **temor a hacer el ridículo**. Esto es en forma específica, temer a la burla de los demás y a que se rían de nosotros. Muchos enfrentamos algo de esto, porque no todos tenemos la auto-estima en total salud y buena condición. Por tanto, se hace necesario, que en medio de esos temores, nos levantemos para hacer la lucha; y aun con riesgo de que nuestro esfuerzo resulte un chiste para los demás, trabajemos en pro de aquello que nos motiva y es nuestra meta. Otra forma de hacer a un lado el temor al ridículo, es no estar tan pendientes de las otras personas... quien mira demasiado a los demás, no sabe ni en qué tropieza. Además, reconozcamos que el éxito en la vida, no depende de

cuánto los demás aprueben, desprueben o se burlen de lo nuestro, sino del grado de satisfacción legítima que obtengamos por lo que somos y hacemos.

Inferioridad, es otra causa de la pasividad. Los individuos en esta condición, prefieren el anonimato que les proporciona la pasividad; y escogen cierta seguridad que les provee el pasar inadvertidos, como uno más en medio de la multitud. Pero la verdad, es que esa supuesta seguridad es mera fantasía; porque al final, estas persona adquieren conciencia de su estado generalizado de pasividad, proveniente del haberse considerado por debajo de los demás, con los subsecuentes sentimientos de infelicidad y aflicción que trae consigo.

Por otro lado, las **experiencias traumáticas propias o de personas cercanas**, son también causa de pasividad. El haber vivido en carne propia o el haber visto en otros el fracaso, la derrota y los sueños hechos pedazos, puede hacernos caer en la pasividad. Muchos, de esta forma, se niegan a luchar y a continuar activamente en el camino de la vida, porque dicen: "No quiero que se repita esa experiencia negativa que viví en el pasado..." "No quiero que me suceda lo que a fulano..." No obstante, aunque es de humanos sentir de esa manera, debemos despejar las sombras de esas experiencias con la firme decisión de proseguir la lucha con confianza y tenacidad.

El **control de otras personas**, puede llevarnos también a la esclavitud de la pasividad. Generalmente, cuando tenemos cerca personas que se imponen, controlan o manipulan nuestros pensamientos y estado de ánimo, se proyecta en nosotros cierta tendencia a la pasividad. Esta, surge del temor que genera en nosotros la posibilidad de una confrontación con esas personas, lo que nos lleva a un sometimiento ilícito a sus criterios, deseos y caprichos. Lo que debemos hacer, es reconocer el problema y sacudir de nosotros esa dañina manipulación que nos hunde en la pasividad.

¿Cómo romper las cadenas de la pasividad?

Comencemos con la lectura en la Carta a los Filipenses, en la que el apóstol Pablo nos anima, al decir: *"Porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad."* (Filipenses 2:13).

Esta lectura indica que Dios puede producir en nosotros la motivación y deseo perdidos, para levantarnos a luchar y vencer. Señala además, que Dios puede transmitirnos capacidad, es decir poder, para actuar en forma constructiva en lo que respecta a nuestras necesidades y debilidades.

Entonces, haciendo eco a la declaración paulina *"si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros?"* (Romanos 8:31): Vaya, y con la ayuda y participación de Dios, rompa las cadenas de la pasividad, y logre la transformación de su vida.

¿Cómo romper las cadenas de la pasividad?

Láncese al terreno de la acción: **No postergue lo importante, que eso más bien sea lo primero.** Muchas veces, las postergaciones no son sino evasivas miedosas a lo que le presiona o somete a prueba; renuncie entonces, a esas falsas vías de escape y enfrente con gallardía lo que es su responsabilidad. "No dejes para mañana lo que debes hacer hoy", reza el refrán popular; y esto es precisamente lo que usted debe hacer. Al lanzarse a aquello que es prioritario, a aquello que determina el fruto y el éxito en su vida, logrará zafarse de las cadenas del nerviosismo y temor que le llevan a la pasividad.

En segundo lugar: **Independícese emocionalmente del control de otros.** Esto comienza básicamente con una decisión a tomar; y será hasta que lo haga, que vendrá la libertad mental y emocional de la manipulación que otros ejercen sobre usted. Al dejarse controlar por lo que otras personas dicen, hacen o piensan, les cede de ese modo el lugar que sólo Dios debiera ocupar en su vida, y las constituye en dioses, que controlan no sólo sus acciones sino también su estado de ánimo. Esto, además de ser indigno y sin razón, le quita Su lugar a Dios, de quien usted sí debiera depender en todo, ya que esa dependencia no es para esclavitud sino para bienestar y liberación. Con esto no propongo que no escuche a los demás, o no tenga en cuenta sus opiniones; eso sería romper con las normas más elementales de la buena comunicación y las relaciones humanas. Me refiero más bien, a independizarse en aquello que implique control y manipulación

de otros sobre su vida... Con ello usted decididamente tendrá que romper.

También, algo muy valioso para escapar de la pasividad: **Concluir todo lo que inicia.** Quienes van de idea en idea, de proyecto en proyecto sin terminar lo que comienzan, serán derrotados, y al final quedarán postrados en la pasividad. Es lógico que esto suceda así, ya que, ¿quién podrá mantenerse activo si no cuenta con el testimonio de lo que ha concluido bien? El haber llevado a buen final lo iniciado, es como un trofeo que le animará a tomar nuevos desafíos, y fortalecerá su voluntad para las próximas jornadas.

También es importante destacar la necesidad de: **Establecer normas disciplinadas de conducta.** Normas que señalen con claridad cuál es el tiempo y lugar justo para cada actividad: trabajar, leer, comer, dormir, etc. La persona que no tiene orden y disciplina en aspectos tan elementales como éstos, difícilmente podrá esperar éxito en asuntos mayores. En resumen, una actividad balanceada y productiva que rompe con la pasividad, debe caracterizarse por el orden, la norma y la disciplina en el estilo de vida que se lleva.

Establecer metas y desafíos de corto, mediano y largo plazo, es otra forma de salir de la pasividad. Esto es, saber lo que se quiere; tener claro lo que se busca en la vida. Una definición básica de disciplina es: Hacer lo que se quiere, al hacer lo que se debe. Esto señala la relación entre la norma disciplinada de conducta, con las metas concretas y específicas; el resultado será siempre agradable y fructífero. Defina entonces, qué quiere de la vida, y enfile sus acciones y esfuerzos hacia su consecución. Así, al determinar metas específicas, obtendrá grandes satisfacciones; y como añadidura, la pasividad saldrá de su vida.

La disciplina de los hijos

Formas erróneas de disciplinar a los hijos

Las Sagradas Escrituras nos advierten acerca de la importancia de la buena y correcta disciplina de los hijos, cuando dicen: "*Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él.*" (Proverbios 22:6); y: "*No rehuses corregir al muchacho; porque si lo castigas con vara, no morirá. Lo castigarás con vara, y librarás su ama del Seol.*" (Proverbios 23:13-14).

Muchas veces nos equivocamos en este importante papel y responsabilidad que Dios nos asigna, al disciplinar a nuestros hijos en forma errónea.

Una de estas formas erradas de corregir a los hijos, es: **Usar el temor y la intimidación.** Por lo general, los padres que usan la severidad, es porque ellos mismos crecieron bajo normas muy estrictas y exigentes; como resultado, ya adultos, adoptaron ese mismo patrón para la crianza de sus hijos. Esto trae una cadena de opresión a través de las generaciones, porque la intimidación, severidad o extremismo en la disciplina, nunca producen hijos con autoestima saludable. Al contrario, sus efectos son negativos en el proceso de formación de la personalidad; produce hijos inseguros, rebeldes y con conflictos de lástima propia.

Otro error, que es polo opuesto del anterior: **No castigar al hijo, por sobreprotección.** Esto ocurre a aquellos padres que vivieron infancias desdichadas y tristes, que ahora no quieren ver a sus hijos pasar las mismas difíciles situaciones. En un afán meramente proteccionista, les niegan la disciplina con tal de ahorrarles cualquier tipo de sufrimiento. Esto a todas luces es un error, ya que el hecho de haber padecido en su niñez, no significa que no hayan formas balanceadas y saludables de corrección, que ellos puedan aplicar. Al igual que en el caso anterior, el producto final es: hijos inseguros o rebeldes, que no recibieron el beneficio de la disciplina y la corrección, que fortaleciera su carácter y personalidad.

En algunos casos, como manifestación de un comportamiento, hasta cierto punto neurótico, algunos padres cometen esta equivocación: **Aplicar disciplina y castigo, sin explicar la razón.** Esto sucede cuando el padre castiga al hijo, más por el estado de ánimo en que se encuentra, que por alguna razón específica que merezca castigo. Estos comportamientos cambiantes y caprichosos resultan de mucho peligro, ya que el hijo termina por darse cuenta de la poca sensatez que acompaña las acciones de sus padres. Con el correr del tiempo terminará por menospreciarles o rechazarles, y al final se envolverá en una lucha abierta contra ellos. Lo mejor es: Con calma y tranquilidad establecer normas para el comportamiento de los hijos y explicarles la forma en que las transgresiones a dichas normas serán penalizadas; esto evitará caer en el error de disciplinar conforme a estado de ánimo.

Hacer comparaciones, como forma de corregir y aconsejar, es un craso error de aquellos desesperados padres que, al carecer de argumentos sólidos y bien articulados, usan la comparación del comportamiento y forma de ser de uno de los hijos, para corregir a los otros. Esto produce conflictos de autoestima, rechazo y resentimientos entre los hijos, así como complicaciones en la relación con los padres... Y no olvidemos lo que dicen por allí: "Las comparaciones, siempre resultan odiosas".

Un error más: **Utilizar sarcasmo, apodos o frases que denigran.** Estos elementos nunca serán de beneficio en la formación de los hijos; jamás podrán ser justificados, y siempre traerán efectos dañinos. Estas formas arcaicas de trato, que no concuerdan con los tiempos en que vivimos, deben ser totalmente descartadas; y por el contrario, debemos proceder a buscar elementos legítimos que en verdad contribuyan en la formación de nuestros hijos.

¿Cómo instruir y disciplinar de forma correcta a sus hijos?

Dejemos que la Biblia brinde su insustituible aporte. El libro de los Proverbios aconseja: *"Castiga tu hijo en tanto que hay*

esperanza; mas no se apresure tu alma para destruirlo." (Proverbios 19:18). Y en el Nuevo Testamento se lee: "*Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos es disciplina y amonestación del Señor."* (Efesios 6:4).

Estos pasajes indican, que no toda forma de disciplina es buena en verdad; y que incluso, algunas resultan destructivas. Por esta causa, es necesario aprender a disciplinar, corregir y amonestar "en el Señor"; entiéndase por esto, en la manera bíblica y correcta desde la perspectiva del plan de Dios para el género humano.

¿Cómo puede usted disciplinar, corregir y amonestar a sus hijos en forma correcta?

Su mejor plataforma, es ésta: **Recuerde que usted fue niño y adolescente.** Parece elemental, y no lo es; porque, por alguna razón a los adultos se nos olvidan nuestras correrías y equivocaciones, por lo que con facilidad adoptamos actitudes de gendarme para con nuestros hijos. Es importante recordar todo lo que de niños y adolescentes pasamos y vivimos, y tratar de resumir esa experiencia en beneficio de nuestros hijos. De no hacerlo, nos convertiremos en una especie de extraterrestres, totalmente ajenos y distantes a lo que se refiere al conocimiento de cómo es el niño o el adolescente, y cómo son sus actuaciones en esas etapas de la vida.

Expresé amor, antes y después de corregir. Muchos padres, una vez que han castigado al hijo por haber roto las reglas del hogar, le aplican una segunda dosis de castigo, que consiste en no dirigirle la palabra y no responder a su comunicación. Al hacerlo, se niegan a darle un tono de naturalidad a la disciplina; y a la vez, con su actitud, mortifican al hijo con el recordatorio constante del error cometido, que ellos no quieren olvidar. Imagínese si Dios actuara con usted de esa forma... ¡ya tiempo Su juicio le habría consumido! Lo correcto mas bien, es: expresar amor a su hijo antes de aplicarle la disciplina, y una vez concluida, mostrarle que el castigo no anula su relación con él, y que su amor se mantendrá no importa cuántos errores él cometa.

Algo más: **No castigue a su hijo públicamente.** El castigo es algo íntimo y privado; y mantenerlo en esa esfera repercute siempre en el bienestar espiritual y psicológico de los hijos. Castigar en forma pública es traer sobre quien recibe el

castigo, la vergüenza del juicio y quizá hasta la burla de otros. Resulta demasiado riesgoso para la autoestima del hijo abrumarlo con el castigo público, que a la vez podría producirle sentimientos de inadecuación, rechazo e inferioridad. El castigo y la corrección deben mantenerse en la intimidad de la relación con su hijo.

Otro aspecto importante para la correcta disciplina: **Establezca reglas sensatas y fáciles de entender**; y por supuesto, ofrezca un ejemplo consecuente con ellas. Nada de reglas caprichosas y cambiantes; ¡y mucho cuidado con una práctica demasiado defectuosa de su parte! Las mejores reglas y de mayor utilidad, son las acatadas y practicadas por los adultos; esto produce un efecto de admiración y respeto en los hijos, al grado que no les resulta difícil acatar con dichas reglas, ya que más que cumplir la letra de ellas, estarán imitando la conducta de sus mayores.

Por último: **No se contradiga con la disciplina aplicada**. No contradiga a su cónyuge cuando aplique alguna corrección que a usted no le parezca, y que su cónyuge tampoco haga lo mismo con usted; los hijos deben encontrar siempre un frente común en sus padres. Por otra parte, no sea usted contradictorio al dejarse llevar por sus estados de ánimo, y aplicar una norma, para luego cambiarla. Las normas disciplinarias no deben ser fluctuantes, sino estables y duraderas; deben mantenerse siempre; esto produce un ambiente de seguridad y confianza para sus hijos en el hogar.

Relación con padres ancianos

La falta de balance en esta relación

El libro de los Proverbios nos amonesta acerca de la relación con nuestros padres, específicamente cuando ellos son ya ancianos, al decir: *"Oye a tu padre, a aquel que te engendró; y cuando tu madre envejeciere, no la menosprecies."* (Proverbios 23:22).

Esto contradice la tendencia generalizada de la sociedad de nuestro tiempo, que ve en los ancianos a personas que no tienen nada importante y juicioso que aportar. La Biblia, al contrario, establece que los años y experiencia dan sabiduría y madurez; y en relación a nuestros padres, esto debiera hacer cambiar la opinión y actitud que tenemos para con ellos.

Una de las evidencias de desbalance en la relación con nuestros padres, es: **Irrespetarles con acusaciones y reclamos por sus errores pasados**. Muchas veces juzgamos con demasiada dureza las equivocaciones de nuestros padres, y les echamos en cara juicios y reclamos al respecto. Pero la verdad es que, no es fácil vivir; y refiriéndose al papel y vocación de los padres, habremos de admitir que no es fácil traer hijos a esta vida, criarlos y educarlos sin cometer errores. Esto es algo que todos los hijos debiéramos entender y aceptar; y en lugar de confrontar y juzgar a nuestros padres por su conducta pasada, envolverles con el tibio manto del perdón y la aceptación, a pesar de los errores que pudieran haber cometido.

También evidencia falta de balance, la relación con los padres que se caracteriza por el **castigo, rechazo y malos tratos por sus imperfecciones**. Esto equivale a comunicarles que no son valiosos, que son inservibles; con lo que dañamos su auto-estima, en una etapa en que difícilmente podrían superarlo. Hay hogares que son especies de purgatorios, donde los padres ancianos sufren el castigo que sus hijos les imponen en forma dura e inmisericorde... ¡Qué triste que sea así!

Porque sin importar cuánta imperfección y error veamos en ellos, debemos amarles, aceptarles y protegerles, simplemente porque son nuestros padres.

También evidencia esta falta de balance, el **no proveer a sus necesidades, sobre todo las de carácter afectivo**. Y hago especial referencia a las necesidades de afecto, porque podemos darles techo, medicinas y alimento, y aun así, negarles en forma tajante nuestro afecto. Esa situación produce en ellos la sensación de estar de más, de no ser queridos, de ser un estorbo, etc. Enfatizamos, entonces, dar a nuestros padres una especial provisión afectiva más que cualquier otra cosa; y tratemos de comunicarles que les amamos, que tienen un lugar entre nosotros sus hijos, y que proveemos para sus necesidades, no por obligación sino porque queremos hacerlo.

Si **el diálogo ha sido eliminado de la relación cotidiana**, probamos también con ello la falta de balance que estamos apuntando. Esto sucede cuando la comunicación se compone, casi en su totalidad, de monosílabos: si, no, bien, etc. Un buen diálogo debe estar caracterizado por la plática espontánea y abierta, desde los asuntos triviales y carentes de mayor importancia, hasta las grandes necesidades internas y externas de las personas. Y una relación saludable entre hijos y padres, debe contar con esta característica.

Cerremos esta reflexión, con una evidencia más de desbalance en la relación con los padres: **Comunicación en su mayoría, con el fin de corregirles**. Con frecuencia, lo que más escuchan muchos padres ancianos, es el sermón de: "No haga esto de ese modo...", "Usted no entiende nada...", "En sus tiempos las cosas se hacían en forma diferente...", "Yo no voy a ser como usted...", etc. Una comunicación así inhibe a los padres, acrecienta su temor al ridículo, les resta libertad... Y a la postre, les roba la alegría de vivir.

¿Cómo balancear la relación con sus padres ancianos?

Hagamos eco de las palabras del apóstol Pablo, y apropiémoslas como norma de conducta para con nuestros

padres. El apóstol Pablo dijo: *"Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra."* (Efesios 6:2-3).

Existe la tendencia de pensar, que esta amonestación es para hijos pequeños o adolescentes solamente; pero no creo que San Pablo escribe a infantes, cuando se expresa en tales términos. Creo mas bien, que esta exhortación es para hijos con edad y madurez; quienes tienen por esa causa, la tentación de creer que ya no necesitan de sus padres.

La sociedad contemporánea, considera la mayoría de edad de los hijos como punto de independencia y separación de sus padres, y es así en muchos sentidos; pero la Biblia establece la relación padre-hijo a un plazo más largo. Además, no debe pasar inadvertido, que el mandamiento bíblico de honrar a los padres, tiene promesa valiosísima: *"Que te vaya bien y seas de larga vida..."*

¿Cómo, entonces, puede usted cultivar una relación apropiada, y sobre todo bíblica, con sus padres?

En primer lugar: Debe **discernir sus necesidades reales y procurar atenderlas**. Quiero enfatizar la frase necesidades reales, para indicar lo importante que es ponerse en la perspectiva de ellos, ya que adoptar otro punto de vista podría llevarle a suplir necesidades carentes de importancia y significado para ellos. Por eso hablo de satisfacer necesidades reales; y para hacerlo, tendrá que dialogar con sus padres, tratar de establecer una comunicación legítima y verdadera, para así saber con certeza lo que ellos necesitan de usted.

En segundo lugar: Usted debe **tratarles, no en razón de cómo han actuado, sino por lo que son**. Son sus padres; y a pesar de los errores y equivocaciones que hayan cometido, deben ser tratados con amor y respeto. La Biblia no dice que debe honrarse a aquellos padres que han sido buenos, según el juicio de los hijos, sino simple y llanamente les exhorta a honrar a sus padres. De cumplir usted con esta estipulación divina, atraerá para sí bendición y larga vida.

¿Qué más puede hacer? Debe **aceptarles tal como son, y no avergonzarse de ellos**. Muchos profesionales, por ejemplo, encumbrados en el éxito y reconocimiento profesional, esconden a sus padres de amigos y demás relaciones, debido a su poca escolaridad. Con esto evidencian, no sólo un problema de autoestima, sino también su poco

entendimiento sobre el valor intrínseco y real de los padres; quienes valen, no por lo que han logrado sino por quienes son. Debe usted entonces, aceptar a sus padres tal como son, y en ninguna manera avergonzarse de ellos.

Algo más, para cultivar una balanceada relación con sus padres: **Asegúrese que su agenda incluya lo grato e importante para ellos.** A veces los hijos adultos cometemos el error de llevar de aquí para allá a nuestros padres, sin preguntar si les agrada, como si carecieran de opinión propia. Pero, qué hermoso es considerar sus gustos e intereses, para incorporarlos en la agenda de actividades de la familia. Esto, con toda seguridad, les hará sentirse amados y valiosos, fortalecerá su auto-estima, y elevará su espíritu sobre sus tristezas y pesares.

Para finalizar: **Comuníqueles que, no importa lo que pasa, nunca les abandonará.** Los humanos, a medida que avanzamos en edad, nos volvemos mas frágiles emocionalmente; y en algunos casos, hasta reaccionamos como niños amedrentados. Son muchos los padres ancianos, que sienten el temor de ser abandonados por sus hijos en la etapa en que más estarán necesitando de su compañía y ayuda. Usted puede mitigar ese temor al comunicarles, que no importa lo que pase, su compañía siempre estará disponible para ellos, y que usted nunca les dejará.

Alcoholismo

Engaños del bebedor

Una nota altamente descriptiva del problema del alcohol y su efectos en el hombre, nos la ofrece la lectura del libro de los Proverbios, que en una de sus partes, dice: *"¿Para quién será el ay? ¿Para quién el dolor? ¿Para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amaratado de los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino, para los que van buscando la mistura. No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor. Tus ojos mirarán cosas extrañas, y tu corazón hablará perversidades."* (Proverbios 23:29-33).

A pesar de los negativos resultados del alcoholismo, son muchos quienes se engañan respecto a su condición. Algunas de las formas en que se auto-engaña el bebedor, se presentan a continuación.

No soy alcohólico, soy un bebedor social u ocasional.

Esta es una de las mentiras que se dice y cree el alcohólico, quien en su figuración y engaño escoge verse como alguien que de vez en cuando o en ocasiones especiales, toma unos tragos. Pero la realidad es otra; la persona en esta condición utiliza cualquiera excusa para ir al alcohol, y busca constantemente situaciones que le sirvan como coyunturas para recurrir a la bebida. Sus razones para ingerir alcohol, van desde lo más trivial hasta lo más extravagante: Las largas horas extras de trabajo, una fecha importante en el calendario, un difícil problema que resolver, una grave situación financiera, etc.

No bebo porque tenga problemas, sino porque me gusta hacerlo. Este es otro argumento de uso muy frecuente por el alcohólico. Es una forma de negar una realidad que le resulta difícil de aceptar: Que es alcohólico, que no puede controlar la bebida, y que tiene problemas que le llevan a buscar refugio en el trago. Indudablemente, si alguien recurre

con frecuencia al alcohol, es porque le gusta hacerlo; pero también puede ser igualmente cierto que tenga serios problemas de fondo, que pueden ser conflictos de autoestima, problemas de personalidad y aun familiares. Lo triste es que, mientras la persona en esta problemática se mantenga dando excusas y evadiendo la verdad de su situación, no habrá para él esperanza de liberación.

Puedo dejar de beber el día que quiera: también dice con insistencia el alcohólico, aunque no tiene forma de probar que eso sea posible. Si ha hecho intentos fallidos no va a reconocerlo; prefiere quedarse aferrado a esa mentira y repetirla constantemente a su familia y amigos, aunque él sea el único que crea dicha afirmación. Con el tiempo, la persona atrapada en el alcoholismo, se da cuenta que no puede dejar la bebida y que, contrario a lo dicho, el alcohol se le ha convertido en la muleta con que enfrenta su andar en la vida... Lo lamentable es que, en la mayoría de los casos, cuando se llega a ese nivel de conciencia, es ya demasiado tarde.

Bebo por diversión solamente: A esta idea se aferra también el alcohólico, aunque nada de lo que le pasa por causa de su alcoholismo es divertido. No es diversión los empleos perdidos, ni lo son, los problemas familiares o financieros, todos ellos derivados de su afición por la bebida.

Tampoco es diversión la frustración que se apodera de sus familiares, cuando bajo los efectos del alcohol, pierde la conciencia y hace cosas fuera de control que después le causan pena y vergüenza... Nada de esto es diversión.

Mi familia exagera: Con esto se defiende también el alcohólico; y cree que le quieren controlar su tiempo, amistades y aun su dinero. Pero nada de eso es verdad; y deberá reconocer que la preocupación de su familia responde a haberle visto cruzar la barrera de la cordura, el balance y el control por su afición a la bebida. Un claro indicador de haberse cruzado la frontera de lo permisible y correcto, es precisamente la preocupación que este problema despierta en la familia del bebedor.

¿Cómo saber que la bebida se ha tornado un serio problema?

Primeramente, leamos una sencilla pero imperativa declaración del apóstol San Pablo: *"No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución..."* (Efesios 5:18). Disolución indica un efecto disolvente, dispersante o de rompimiento de vínculos existentes. Exactamente eso es lo que produce el alcoholismo: disuelve, disgrega las relaciones; acaba con la felicidad y las oportunidades; dispersa también las condiciones para el bienestar, la salud y el progreso del individuo.

Conviene saber, entonces, ¿cuándo, la bebida ha dejado de ser sólo algo social u ocasional, para convertirse en un problema mayor?

La bebida se ha tornado un problema muy serio: Cuando **todo evento y ocasión importante se corona con alcohol**. Esta es una manera de saber si alguien está atrapado en el alcohol; y cuando es así, la persona utiliza toda fecha u ocasión relevante, como excusa para incluir bebidas alcohólicas en el programa. En estos casos, el bebedor no está tan interesado en la comida o en el arreglo del lugar, tanto como en que haya suficiente provisión de licor; al punto que si éste se acaba durante el festejo, hace cuanto sea necesario con tal de aprovisionarse otra vez... ¡Triste situación por cierto!

El alcohol es un problema serio, también, cuando: **Toda decisión importante se consume con licor**. Esto sucede cuando el trago se convierte, en "la compañía que nunca falta" para la toma de decisiones. Y sugiere, que el individuo ha perdido la capacidad de abordar por sí solo los problemas y necesidades de su vida, familia o trabajo, pues únicamente en la bebida encuentra el valor y coraje para afrontar esas situaciones. Pero esa aparente entereza que le da el alcohol, no es más que fantasía y figuración; porque aunque él no se da cuenta, para los demás es obvia su falta de objetividad en la toma de decisiones por su, también evidente, estado de embriaguez. La persona que no logra ya sostenerse por sus propias capacidades, lucidez, fuerza de carácter y voluntad, y tiene que recurrir al estímulo de la bebida embriagante, tampoco podrá seguir sosteniendo la mentira de que es un bebedor social u ocasional solamente.

Otra evidencia de que la bebida se ha tornado un serio problema, es: Cuando **todo desafío importante se enfrenta**

con alcohol. Resolver, decidir, dilucidar y enfrentar situaciones que implican desafío, se ven salpicadas con ingestión de alcohol, lo cual indica haber perdido el control y caído preso en ese vicio esclavizante. Una condición que generalmente se esconde tras la bebida, es la inseguridad e inadecuación que experimentan muchas personas, quienes para lograr mayor confianza o poder desinhibirse, recurren a las bebidas embriagantes. Al hacerlo, por un tiempo aparentan algún bienestar, pero luego, la brecha de su inseguridad e insuficiencia, reaparece en forma dramática, para mostrar que el supuesto beneficio y ayuda del alcohol era sólo ficción.

La pérdida de empleos, oportunidades y relaciones: marca otra evidencia del alcoholismo en sus fases más peligrosas; y señala un rumbo descendente en esta problemática. Esto sucede cuando el individuo -producto de la pérdida de su auto-estima y dominio propio- no logra mantenerse mucho tiempo en un puesto o actividad; deja perder muchas de sus oportunidades; y comienza a experimentar rompimiento de sus relaciones. Entonces, al descender a estos niveles, la persona no logra evitar, aunque lo desee, la pérdida de empleos, oportunidades y relaciones valiosas e importantes.

El alcohol se incorpora al estilo de vida. Este es el último indicador de la caída final en el precipicio del alcoholismo. Aquí la persona deja de cuidar las apariencias y comienza a aparecer ebrio en lugares y circunstancias donde antes no se atrevía a hacerlo. Hay ya en él una evidente pérdida de la vergüenza y el pudor, y hasta una aceptación mas bien cínica de su problema de alcoholismo.

Las tentaciones

¿Cómo nos atrapan las tentaciones?

Echemos una mirada al proceso de tentación que opera en el ser humano para llevarle a la derrota: *"Porque mirando yo por la ventana de mi casa, por mi celosía, vi entre los simples, consideré entre los jóvenes, a un joven falto de entendimiento, el cual pasaba por la calle, junto a la esquina, e iba camino a la casa de ella, a la tarde del día, cuando ya oscurecía, en la oscuridad y tinieblas de la noche. Cuando he aquí, una mujer le sale al encuentro, con atavío de ramera y astuta de corazón. Alborotadora y rencillosa, sus pies no pueden estar en casa; unas veces está en la calle, otras veces en las plazas, acechando por todas las esquinas. Se asió de él, y le besó. Con semblante descarado le dijo: Sacrificios de paz había prometido, hoy he pagado mis votos; por tanto, he salido a encontrarte, buscando diligentemente tu rostro, y te he hallado. He adornado mi cama con colchas recamadas con cordoncillo de Egipto; he perfumado mi cámara con mirra, áloes y canela. Ven, embriaguémonos de amores hasta la mañana; alegrémonos en amores. Porque el marido no está en casa; se ha ido a un largo viaje. La bolsa de dinero llevó en su mano; el día señalado volverá a su casa. Lo rindió con la suavidad de sus muchas palabras, le obligó con la zalamería de sus labios. Al punto se marchó tras ella, como va el buey al degolladero, y como el necio a la prisiones para ser castigado; como el ave que se apresura a la red, y no sabe que es contra su vida, hasta que la saeta traspasa su corazón."* (Proverbios 7:6-23).

¿Cómo somos atrapados en la red de la tentación? El pasaje que hemos leído nos da algunas pistas al respecto.

Primeramente: **Estar en el lugar incorrecto**, es el principio de males para muchos que sucumben ante la tentación. El pasaje leído dice del joven que, *"pasaba por la calle, junto a la esquina, e iba camino a la casa de ella"* (v.8), lo cual sugiere precisamente el andar por rumbo equivocado y peligroso. Difícilmente podremos salir ilesos si nos acercamos

demasiado al fuego. Y en este sentido, debemos evitar estar en sitios incorrectos o de riesgo, si es que queremos aprender a lidiar con la tentación.

Otro aspecto considerado en esta lectura bíblica, es también la riesgosisdad de **andar en la hora incorrecta**. El pasaje en mención también señala que, él iba *"a la tarde del día, cuando ya oscurecía, en la oscuridad y tinieblas de la noche."* (v.9). No sólo transitaba por el lugar incorrecto, sino también a una hora no conveniente. Así sucede en todos los casos: somos nosotros quienes creamos las condiciones para nuestros fracasos y pecados. En muchas de nuestras caídas en la tentación, puede perfectamente aplicarse lo que dice el proverbio: *"La insensatez del hombre tuerce su camino, y luego contra Jehová se irrita su corazón."* (Proverbios 19:3).

También, otro aspecto relacionado con la caída en la tentación, es: **Prestar demasiada atención a lo que llama a nuestros instintos**. Si leemos cuidadosamente el largo, intenso y mal intencionado diálogo de la mujer, registrado en ocho versículos del pasaje, llegaremos a la conclusión que el joven de la historia se detuvo demasiado a escuchar la propuesta pecaminosa de esa mujer.

El versículo 21 del Proverbio 7, que sirve de base a nuestra reflexión, declara con precisión que *"lo rindió con la suavidad de sus muchas palabras, le obligó con la zalamería de sus labios."*; esto viene a confirmar con toda certeza, que el joven se prestó demasiado al diálogo que llamaba con insistencia, la atención de sus instintos. Se me ocurre que, fue eso exactamente lo que hizo Eva ante los argumentos de Satanás en el jardín de Edén (Génesis 3:1-6).

Algo más que se ve en este proceso de tentación, es: **Permitir cosas que adormecen la conciencia**. En este caso fue la plática y los argumentos a favor del pecado, lo que cautivó la conciencia de este joven imprudente. El pasaje señala que *"al punto se marchó tras ella, como va el buey al degolladero... como el ave que se apresura a la red, y no sabe que es contra su vida."* (v.22-23). Así, muchos de nosotros, cometemos el error de permitir cosas que adormecen nuestra conciencia moral y espiritual, para nuestra derrota y destrucción.

Finalmente: **Creer que no hay peligro si lo hacemos una sola vez**, es también un serio error que, nos hace caer como

mariposas atraídas por la luz, que perecen en su calor abrazador. Para Adán y Eva fue cuestión de una sola vez, para caer de la gracia de Dios a la separación y a la muerte espiritual... Y no dudo, que lo mismo suceda con cualquiera que se equivoca de esta manera. Debemos entonces saber reconocer, que el peligro acecha cada vez que ignoramos los principios cristianos, al creer erróneamente que no hay mayor riesgo si hacemos lo malo una sola vez.

¿Cómo bregar correctamente con la tentación?

Hay una afirmación bíblica que echa por tierra, la idea de que no es posible vencer la tentación; argumento sostenido por aquellos que -basados en que el hombre es polvo y carne- declaran como utópico e irreal que se pueda vencer el poder de la tentación. Pablo enseñó: *"No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de los podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar."* (1 Corintios 10:13).

Este pasaje, oportunamente señala: que Dios se hace presente, para ayudarnos y fortalecernos en la hora de la prueba; que toda tentación es humana, por tanto algo con lo que el hombre puede lidiar; y que, en toda tentación hay también una salida, por lo cual sí es posible soportar sus embates.

Una vez demostrado que es posible soportar la tentación y bregar correcta y oportunamente con ella, quiero brindarles algunos consejos prácticos sobre cómo hacerlo.

En primer lugar: **Nunca confíe demasiado en su capacidad.** Aquellos que confían demasiado en sí mismos, son muchas veces los primeros en caer; esta es una verdad que se debe admitir con humildad. Entre menos confíe en usted, más podrá confiar y depender en Dios; y entre más confíe en su propia capacidad, menos estará confiando en El. La Biblia dice que el corazón del hombre es engañoso (Jeremías 17:9), y que no debemos engañarnos a nosotros mismos (Gálatas 6:7). Cuidado, entonces, porque cuando

confiamos demasiado en lo que somos o podemos hacer, irremediablemente vamos a la caída.

Esto también es importante: **No provea condiciones que lo debiliten.** Condiciones debilitantes pueden ser: amistades inconvenientes, actitudes peligrosas o sitios no edificantes a frecuentar, que a la postre le conducirán a la derrota. Usted puede tornarse en su propio enemigo, al hacer o permitir cosas que crean cualquier propensión al pecado. Por eso, pida a Dios le revele todo motivo egoísta y carnal, que puede ser un elemento debilitante para usted y ruegue, como decía el Salmista, que Dios le libre de su propia maldad. (Salmo 51:2).

Aprenda a reconocer sus principales áreas de tentación y procure fortalecerlas; este es también consejo vital a fin de lidiar en forma correcta con la tentación. Por supuesto que ello requerirá de mucha honestidad y transparencia de su parte, para saber reconocer con absoluta certeza dónde están y en qué consisten los puntos de mayor fragilidad en su vida: blancos favoritos para la tentación. Mientras usted no reconozca sus debilidades y las admita tanto para sí mismo como delante de Dios, no podrá lidiar en buena forma con la tentación.

Además de lo anterior, es necesario también que **corte con toda persona o actividad relacionada con su debilidad.** Por alguna razón, en vez de juntarnos con personas que fortalecen nuestras capacidades y virtudes, generalmente lo hacemos con aquellas que acentúan nuestras debilidades e imperfecciones. Comience usted a revertir esta tendencia: En forma deliberada y con toda conciencia, busque lo que fortalece su vida, y corte con todo aquello que enfatiza sus tendencias al pecado.

Algo más para finalizar, y que es insustituible para quien desea bregar correctamente con la tentación: **Ore consistentemente por las áreas más frágiles de su vida.** Por orar en forma consistente, quiero decir: de manera sistemática, anticipada e insistente, delante de Dios. La razón de ello es porque usualmente oramos por nuestras debilidades, sólo en tiempo de fracasos y caídas; pero la oración que le propongo hacer, es constante y de carácter preventivo. Haga un inventario de lo que falta en cuanto a virtud, fortaleza y madurez en su vida, y a través de la oración consistente, comience a buscarlas en Dios.

Impulsividad

Perfil de la persona impulsiva

Refiriéndose a la impulsividad, la Biblia impone su sentencia cuando dice: "...*Aquel que se apresura con los pies, peca.*" (Proverbios 19:2) Esta afirmación pone de manifiesto, que las personas impulsivas, son quienes con mayor frecuencia se equivocan.

A fin de lograr mayor profundidad en el análisis de esta condición, hagamos un perfil de la persona impulsiva.

La persona impulsiva es aquella que **no refrena sus palabras**; dice lo que piensa sin prudencia alguna. Una forma muy precisa de medir el grado de madurez de las personas, es justamente evaluar su forma de hablar, ya que ésta descubre la condición de cada quien. La manera en que nos dirigimos a los demás, en que expresamos nuestras opiniones, y en general nuestra manera de hablar, exhibe abiertamente qué clase de personas somos, y la poca o mucha de madurez que poseemos.

La persona impulsiva, también es alguien que **frecuentemente se deja llevar por la ira**. El impulsivo tiene un alto grado de propensión al enojo sin control, lo que puede llevarle a extremos, al adoptar actitudes y comportamientos irracionales, carentes de sabiduría y sensatez. El impulsivo e iracundo promueve la contienda y provoca el caos; y son éstos los ambientes en que gusta estar.

La persona con esta característica, por lo general ejerce un efecto devastador en las relaciones y, por donde quiera que pasa, deja su marca negativa en los demás. De no adquirir conciencia de su condición, tendrá que afrontar penalidades y sorpresas desagradables, ya que su impulsividad e ira sin freno, crearán condiciones, no para su bienestar y sí para su sufrimiento.

Una característica más de la persona impulsiva: **Es propensa al resentimiento**. Al impulsivo poco le importa cuánto hieran, ofendan o defrauden sus palabras y acciones; a la vez, es sumamente sensible de cómo se le trate. Es curioso,

y aun contradictorio, pero así es en verdad. Su ultra sensibilidad le hace padecer muchísimo, tornándole alguien quisquilloso, que siempre busca la ofensa escondida en la mirada, la respuesta o la actuación de los demás. La misma impulsividad que le lleva a hacer y decir sin meditar ni reflexionar, es también el motor que le mueve a reaccionar constantemente, en forma negativa y resentida en contra de quienes le rodean.

Relacionada con la anterior, una característica que también acompaña al impulsivo, es la de **tomar decisiones por estado de ánimo**. Y conforme cambia su estado de ánimo cada día, así fluctúan sus decisiones en forma inconsistente: Hoy decide a favor de algo, pero si mañana amanece de un humor diferente, atacará con vehemencia la idea o proyecto que ayer defendía con toda firmeza. Esto no debe interpretarse como falta de convicción de su parte; sino, sucede que, por ser sus emociones los rieles en que se desliza el vagón de sus decisiones, inconscientemente fluctúa de decisión en decisión, muchas de ellas tan contradictorias como contradictorios son también sus estados de ánimo.

Una característica más, que se deriva de la anterior: **El impulsivo es impredecible, cambia vertiginosamente**. No se sabe cómo va a reaccionar, con qué va a salir... Y las personas a su alrededor no tienen más remedio, que estar nerviosamente a la espera de la temperatura de su cambiante estado de ánimo. ¡Vaya tortura en que se convierte el impulsivo para quienes le rodean! Y por cierto, que esto no dura mucho tiempo, ya que la gente se cansa de vivir atrapada en la tiranía emocional de esos cambios repentinos y vertiginosos de la persona impulsiva. Con el tiempo, le abandonan, y le dejan sumido en la frustración y confusión que produce el quedarse solo; en muchos casos, sin siquiera saber que el abandono fue por esa causa.

¿Cómo controlar la impulsividad?

En el libro de Proverbios, capítulo 25, verso 28, leemos la condición dramática de quien se caracteriza por ser impulsivo. El texto dice: *"Como ciudad derribada y sin muro es el hombre*

cuyo espíritu no tiene rienda." ¿No le parece una terrible sentencia a la impulsividad?

El pasaje leído indica que la persona impulsiva está en riesgo constante, como ciudad sin protección alguna. En este caso, la amenaza está representada en la persona misma, quien por no tener rienda ni gobierno, se torna en un peligro para sí.

Ahora bien, ¿cómo puede usted controlar la impulsividad?, ¿cómo puede librarse del peligro que esta condición acarrea consigo?

Primer consejo: **No hable ni actúe de inmediato, someta sus reacciones a una espera saludable.** Esperar parece no ser propio de los seres humanos, ¡pero qué necesario se hace y cuánto puede ahorrarnos problemas y pesares! Es indispensable aprender a esperar; la Biblia lo relaciona con la victoria y la bendición. El pensamiento del salmista David, dice: *"Guarda silencio ante Jehová, y espera en él.*

No te alteres... Deja la ira, y desecha el enojo; no te excites en manera alguna a hacer lo malo." (Salmo 37:7-8). Y como es lógico suponer, usted no sabrá esperar, mientras continúe con la inclinación de responder y reaccionar en forma impulsiva.

También es importante hacer lo siguiente: **Antes de actuar, busque el consejo de personas maduras y menos emotivas.** En este aspecto, vale hacer notar que el mejor y más oportuno consejo, no le será brindado por aquellos que están en condición semejante a la suya; por ello, deberá acercarse a personas de diferente temperamento, trasfondo y experiencia, que puedan ofrecerle otros enfoques de la vida y sus problemas, que valgan la pena para su situación. Esto sugiere además, descartar como influencia determinante en sus decisiones, a quienes por solidaridad mal entendida, dicen solamente lo que piensan usted quiere oír. Si de verdad quiere ser libre de la impulsividad, acérquese más bien a aquellos que pueden llevarle a la reflexión y auto-crítica, antes de actuar y hacer locuras.

También, y a fin de poner riendas a su comportamiento impulsivo, usted debe: **Escribir lo que piensa hacer o decir.** Esto, en primer lugar hará que baje la marea de su impulsividad, y le proporcionará además la oportunidad de meditar bien las acciones a tomar. ¿No le parece sensato? Por

supuesto que lo es; aunque eso no significa que sea fácil; es más, puede ser que en el momento del conflicto, considere usted ridículo el tomar una hoja de papel y un lápiz, y ponerse a escribir. Pero, por absurdo que esto le parezca, hágalo; y descubra cuán apropiado es este consejo como freno y calmante a su impulsiva reacción.

Otro importante consejo: **Nunca tome decisiones, si está desanimado, enojado o deprimido.** Esto se constituye en un freno más a la insensatez e impulsividad. Al estar en esas condiciones, su punto de vista generalmente es negativo y fatalista; en consecuencia, sus decisiones estarán mal enfocadas... Lamentablemente, usted se dará cuenta de ello, hasta que no haya posibilidad de aplicar correctivos a sus malas decisiones.

Pedir ayuda de quienes le aman y conocen, para obtener su consejo y corrección: es de gran ayuda para controlar el comportamiento impulsivo. ¡Pero atención! Hablo de pedir ayuda de aquellos, que no sólo le aman, sino también le conocen. ¿Y qué valor tiene este comentario? Pues mucho, ya que usted podría cometer el error de buscar personas, que en una manifestación errada de amor, se solidaricen con actitudes y posturas semejantes a las suyas; y digan lo que usted quiere oír: Que la razón está de su parte... ¡Serio error que debe evitar!

Valores en conflicto

Situaciones que ponen nuestro sistema de valores en conflicto

La lectura en el evangelio de San Marcos, capítulo 10, verso 28, nos ofrece el panorama de un sistema de valores en conflicto: Pedro, después de casi tres años de andar con Jesucristo, temeroso y lleno de incertidumbre pregunta a su Señor: "*...He aquí, nosotros lo hemos dejado todo, y te hemos seguido.*" Esta pregunta, como podemos ver, muestra la inseguridad, producto de comparar lo que han dejado versus lo que han obtenido con Cristo.

De igual manera sucede a nosotros: Muchas veces, agobiados por el peso de los problemas y dificultades de la vida, y conmovido el sistemas de valores que hemos adquirido a lo largo de nuestra existencia, nos preguntamos si habrá valido la pena ser íntegros, nobles y honestos en las diferentes circunstancias de la vida. Esto, no es otra cosa que el resultado de un sistema de valores tambaleándose, en lo más profundo de su fundamento.

La pregunta lógica en este caso: ¿Cuándo nuestros valores entran en conflicto, cómo llegamos a esa condición?

Nuestros valores morales y cristianos entran en conflicto, **ante el cambio dramático de las circunstancias**. Por ejemplo: Ante el divorcio, la pérdida de un empleo significativo, el derrumbe en los negocios, la bancarrota financiera, etc. Circunstancias de este tipo, son las que someten a dura prueba, aquellas estructuras que sostienen nuestra vida. Y es precisamente en esas situaciones negativas y dramáticas, que se logra saber quién es cada uno, y dónde está ubicado, en lo que a valores morales y espirituales se refiere.

Siempre en relación a lo anterior, algo más que quebranta nuestro sistema de valores, es: **La muerte súbita de un ser amado**; especialmente si sobreviene en forma inesperada. En esyos casos, entramos en conflicto con Dios, con la vida y aun con nosotros mismos, en el dolor ocasionado por esa

irreparable pérdida. En momentos así, nos confundimos, la confianza en Dios parece diluirse, y con tono angustioso preguntamos por qué sucedió eso a nosotros. Y aunque estemos entendidos y familiarizados con el inevitable hecho de la muerte, al confrontarnos con ella renegamos, contendemos y reclamamos a Dios Sus cuidados, amor y misericordia.

También vemos nuestros valores resquebrajarse, cuando **somos defraudados por alguien muy significativo**. Ante esa experiencia, decimos ya no creer más en el amor y la sinceridad; llegamos a pensar que quienes nos rodean son hipócritas, por lo que no vale la pena confiar en nadie más. En este caso, el valor de la amistad y solidaridad humana, parece haberse venido abajo, y es natural reaccionar así. Pero debemos luchar por no quedar entrampados en esa etapa -que no debiera ser más que temporal- Y abrirnos, a la necesidad intrínseca de tener a alguien en quien confiar.

Mal ejemplo en alguien admirado por nosotros, es otro golpe contundente y severo a nuestro sistema de valores; y cuando esto pasa, nuestra confianza en los demás se ve seriamente lastimada. Al sucedernos algo así, surge en nosotros la idea de que nadie es confiable, que todos a nuestro alrededor son corruptos y mentirosos. La verdad es que pocas experiencias de la vida son tan desalentadoras, como la de descubrir mal ejemplo en quien hemos admirado y respetado; pero por duro que nos resulte, debemos levantarnos de la desilusión que esto produce, y restaurar nuestra confianza en los demás.

También: **Ver una aparente victoria del mal sobre el bien**, es una fuerte lesión a nuestro sistema de valores. Estamos mentalizados a esperar que el bien siempre venza al mal, y en términos generales es así; sin embargo, hay situaciones en que nos toca ver ciertas victorias temporales del mal sobre el bien. Pero, aunque eso nos quebranta y descorazona, es sólo una cuestión pasajera, ya que al final se cumple la sentencia bíblica que reza: *"No te impacientes por causa de los malignos, ni tengas envidia de los que hacen iniquidad. Porque como hierba serán pronto cortados, y como la hierba verde se secarán."* (Salmo 37:1-2).

¿Qué hacer cuando los valores se hallan en conflicto?

Para nuestro consuelo y fortaleza, para tiempos así se escribió el Salmo 37, que en una de sus partes expresa: *"Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará. Exhibirá tu justicia como la luz, y tu derecho como el mediodía. Guarda silencio ante Jehová, y espera en él. No te alteres con motivo del que prospera en su camino, por el hombre que hace maldades. Deja la ira, y desecha el enojo; no te excites en manera alguna a hacer lo malo. Porque los malignos serán destruidos, pero los que esperan en Jehová, ellos heredarán la tierra. Pues de aquí a poco no existirá el malo; observarás su lugar, y no estará allí. Pero los mansos heredarán la tierra, y se recrearán con abundancia de paz."* (v.5-11).

Con la inspiración que nos entrega esta convincente porción de las Escrituras, doy respuesta a la pregunta: ¿Qué hacer cuando sus valores se hallan en conflicto?

En primer lugar: **No caiga en el error de reducir a Dios al tamaño de sus problemas.** Dios es, y siempre será, más grande que cualquiera situación adversa por la que usted esté pasando; El es poderoso *"para hacer todas las cosas muchos más abundantemente de lo que pedimos o entendemos..."* (Efesios 3:20). Usted debe ver a Dios en toda su majestad, poder y grandeza; nunca permita que los problemas y dificultades enturbien su vista, y le lleven a ver a Dios de otra manera. Hábituese entonces a pensar, que si tiene un problema grande, a su lado siempre está un Dios mucho mayor, para ayudarle.

Otro consejo: **Reconozca que no tiene la capacidad de ver todo el plan y propósito de Dios.** ¿Y eso qué significa? Pues, que hay cosas buenas, que por ahora usted no puede ver, ya que su capacidad de entender lo que acontece y cómo eso encaja dentro del plan de Dios, es sumamente limitada. Siempre habrá cosas "al doblar la esquina", que no son visibles; por eso, no vale la pena juzgar rápidamente lo que acontece, ya que ese juicio podría ser incompleto e inexacto. Aprenda a esperar en Dios; y a creer que El ve lo que ahora usted no puede ver. Ore y pída a Dios -que sabe lo que usted

ignora, que conoce a fondo el significado de lo que le sucede- dirija y oriente sus pasos, hacia esas cosas de Su siempre buena y perfecta voluntad... que esperan por usted.

También debe hacer lo siguiente: **No vaya por atajos, ni tome falsos escapes.** Cuando su sistema de valores se conmueve por los problemas de la vida, es una tentación escapar por atajos y falsas vías de escape; pero esto nunca es lo mejor. Lo que usted debe hacer es aferrarse a aquellos principios espirituales y morales que le fueron inculcados; sosténgase en ellos no importa lo que pase; y al final, encontrará que son lo suficientemente firmes para mantenerlo en equilibrio, en medio de las vicisitudes de la vida.

Ponga su mirada en Cristo, no en personas ni en situaciones humanas. Esto es muy bíblico y apegado a la perspectiva cristiana. La Biblia dice: "*Puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe...*" (Hebreos 12:2); y esta convicción debe ser un firme asidero en circunstancias difíciles, donde ni siquiera el hombre es respuesta para sus conflictos. A lo largo de la vida, usted se encontrará con situaciones en las que es correcto y conveniente confiar en el hombre, pero también con otras en las que lo aconsejable, según nos dice la Biblia, es confiar en Dios, y solamente en El.

Finalizo con este consejo: **Dé gracias a Dios, por fe, no importa lo que suceda.** La amonestación Paulina en este sentido, es: "*Dad gracias en todo, porque esta en la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.*" (1 Tesalonicenses 5:18). Ponga esta palabra por obra; y encontrará que, aunque su sistemas de valores sufra fuertes embestidas, permanecerá firme. Dé gracias a Dios por fe, aunque lo que pase a su alrededor sea difícil y negativo; para así, "*habiendo acabado todo, estar firme.*" (Efesios 6:13).



www.ccipublicaciones.org

Correo-e: ccipublicaciones@ccihonduras.org

Teléfonos: (504) 2235-5968 y 2239-6915

Centro Cristiano Internacional

Residencial El Trapiche, Boulevard Suyapa

Tegucigalpa, Honduras, Centro América