

EL PROBLEMA ESPIRITUAL NUMERO UNO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMERICA

Por Alfred H. Ellis¹

El pánico embargó a Bill una tarde de verano mientras conducía su auto del trabajo hacia su casa. Con el pecho apretado, manos temblorosas, pensó que se iba a morir al volante. "Nunca había experimentado un sentimiento tan extraño," dijo Bill. "Estaba seguro de que me estaba volviendo loco." El doctor de la familia de Bill no encontraba la razón física de sus síntomas y lo diagnosticó con un trastorno de ansiedad.

La mente acelerada de Pam la sacudía todas las noches, despertándola como a las 2:00 am. "[Mi esposo] siempre está sobre mí preocupándome demasiado de los niños y de nuestras finanzas," dijo ella, "pero él no lo hace, ¡así es que alguien tiene que hacerlo!" Pam visita a su madre igualmente ansiosa quien exacerba el problema, haciendo que Pam se sienta deprimida y estresada al mismo tiempo. Una constante ansiedad embarga a Pam, más de lo que ella desea admitir.

NO ES SOLO UN PROBLEMA MÉDICO

Bill y Pam no están solos. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental, el trastorno de ansiedad es el problema de salud mental número uno en los Estados Unidos de América y afecta aproximadamente a 40 millones de adultos. La ansiedad es, además, el problema mayor de salud mental en niños entre nueve y diecisiete años. El costo anual de los patronos para atender este trastorno en los pacientes ha alcanzado la suma de \$42 billones, cifra que se ha duplicado en las últimas cuatro décadas.

Aparentemente, la ansiedad se ha convertido en una epidemia de la noche a la mañana, pero ¿por qué? ¿Cómo? La causa debe tener raíces más profundas que las tensiones en los lugares de trabajo o asuntos de familia--es además un trastorno espiritual. Es tan común que parece normal, incluso con responsabilidad, la ansiedad verdaderamente debe ser considerada una enemiga de la fe. Minimiza el poder para confiar en Dios y lo sustituye con una imagen defectuosa de nuestro poder carnal, la duda que fomentamos, la desobediencia y el caos en nuestras vidas.

Piense en los israelitas que no confiaban en que Dios era suficientemente poderoso para protegerlos contra los gigantes que habitaban Canaán y no pudieron entrar a causa de su incredulidad (Núm. 13:26-33). Aún con los ejemplos de las dificultades que los israelitas sufrieron no estamos enfrentando consistentemente las complejidades de la vida con una total confianza en Dios y como resultado directo, tenemos la asfixiante soga de la ansiedad sobre nuestras vidas.

¿LE SUENA FAMILIAR ESTO?

ANSIEDAD

Terror o desasosiego sin causa o razón alguna. Denominada algunas veces como "dolor psíquico", causado por situaciones no entregadas a Dios. Dentro de los síntomas está el insomnio, la irritabilidad, la impaciencia, la ira y la depresión que pueden estar ligados a ciertos problemas neurológicos inmunes tales como el síndrome de la fatiga crónica y la esclerosis múltiple.

TEMOR

Susto, terror o alarma por un peligro real o anticipado.

Normalmente comienza como una reacción interna a un objeto o situación específica, que gradualmente se convierte en verdad central. Así es como el temor irracional se desarrolla.

PREOCUPACION

Un estado de irritabilidad o excesiva inquietud. La palabra en sí se deriva del inglés antiguo "ahorcar". El deseo de control provoca casi un sentimiento de responsabilidad, pero solamente socava la habilidad para confiar totalmente en Dios.

COMPULSION

Repetición incontrolada de pensamientos o conductas. Las acciones se dan para liberar o prevenir la ansiedad, no por placer o gratificación.

OBSESION

Un pensamiento persistente, molesto y usualmente inapropiado. Este es causado por un desequilibrio químico y una guerra espiritual; estos pensamientos normalmente no se basan en la realidad.

ATAQUE DE PANICO

Un ataque repentino, intenso, de aprehensión. Parte de los síntomas son la respiración corta, palpitaciones del corazón, dolor en el pecho, ahogo o sensación de sofoque y un temor a "volverse loco". El temor del ataque en sí puede provocar los síntomas perpetuando de esta manera el problema.

FOBIA

Reacción temerosa y persistente hacia objetos o situaciones concretas. Estas reacciones son conductas aprendidas en respuesta a un estímulo previo de amenaza. La exposición a este estímulo generalmente provoca un temor inmediato. Por ejemplo, el temor a las serpientes; un sentimiento de ansiedad aún cuando solamente observa la foto de una serpiente.

VERSICULOS SOBRE LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACION

Proverbios 29:25

El temor del hombre pondrá lazo;
Mas el que confía en Jehová será exaltado.

2 Timoteo 1:7

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

Salmo 94:19

En la multitud de mis pensamientos dentro de mí, tus consolaciones alegraban mi alma.

Mateo 6:25-34

Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

Mateo 11:28-30

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.

Romanos 12:2

No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

Colosenses 3:1-2

Si, pues, habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios. Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra.

Filipenses 4:6

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Isaías 41:10

No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.

PASOS HACIA LA LIBERTAD

Reconocimiento y Posesión. Muchos fallan en identificar claramente su ansiedad como una piedra de tropiezo. Otros, le echan la culpa a sus propias circunstancias, sin tener conciencia de que esto los aleja de Dios y estas actitudes deben ser cambiadas para poder acercarse a Él de nuevo.

Acepte, Confiese, Ríndase. Entregue sus ansiedades a Dios y eche sus cargas sobre Él. Si esto se le hace difícil, ore por la renovación de su mente para identificar la raíz de la causa emocional y elimínelo por medio del cambio de pensamientos o la técnica de impedir esos pensamientos

Identifique las Provocaciones Genéticas o del Medio Ambiente. La genética puede ser considerada parte de lo que provoca la sensibilidad al estrés. Si usted considera que es una persona predispuesta a la sensibilidad y asimila el estímulo negativo en su vida; posiblemente sea por causa de las preocupaciones o tareas frustrantes. Una vez que se identifique, disminuya o elimine el exponerse a estos estímulos. Pida ayuda de sus amigos y familia para disminuir el tono de su preocupación cuando están a su alrededor. ¿Quién sabe? De repente todos se podrían beneficiar de sus esfuerzos.

Lance un Ataque Multifacético. Las sesiones de consejería podrían ser de ayuda, mientras que otros podrían necesitar de la oración de un compañero para librar una guerra espiritual en contra de las piedras de tropiezo. Aún así, algunos podrían tener un desbalance químico que requiera de tratamiento médico para reducir la hipersensibilidad a las reacciones físicas de la ansiedad. Ore por la voluntad de Dios en estas circunstancias y el le conducirá a la sanidad.



ⁱ Traducido por Ursula Rowe Barrit , 2009