

ANSIEDAD

➤ **Busca en la Biblia y lee los versículos y pasajes citados.**

INTRODUCCIÓN: ¿Quién no ha experimentado en su vida momentos o días de angustia, temor, desasosiego, aprensión, y/o preocupación?

Desde mi punto de vista, el no tenerlos bajo ciertas circunstancias equivaldría a una falta de responsabilidad o insensibilidad. Por ejemplo, cuando esperamos a alguien y éste tiene una tardanza excesiva, y desconocemos la causa. O en la actual crisis sanitaria que padecemos. ¿En qué otras situaciones razonables has sufrido esos sentimientos o sensaciones?

Primera conclusión: Todos hemos experimentado periodos (largos o cortos) de angustia, temor, desasosiego, aprensión y/o preocupación.

El salmista escribió: *Se deshace mi alma de ansiedad...* (RV). *Me deshago en lágrimas por la pena...* (BJ). *De angustia se me derrite el alma...* (NVI), Salmo 119:28.

I. ¿CÓMO DESCRIBIRÍAMOS LA ANSIEDAD?

¿Cuándo debemos considerar que ya no resulta normal la angustia, el temor, el desasosiego, la aprensión y/o la preocupación?

Cuando se convierte en ansiedad; es decir:

- ° Cuando los posibles resultados negativos de algo o de un suceso no tienen fundamento; p.e.: los que se basan en rumores. {Padres que no vacunan a sus hijos porque les contaron que oyeron a un desconocido, sin ninguna autoridad científica o médica, decir que las vacunas dañan.}

- ° Cuando los producen irracionalmente los eventos futuros. {Madre que bañaba a su bebé con agua embotellada para prevenir infecciones.}

- ° Cuando se sufre temor, preocupación, etc. casi permanentemente en toda circunstancia sin que pueda determinarse la causa u origen.

- ° Cuando se sufren periodos —que pueden durar minutos u horas— de angustia, temor, desasosiego, aprensión o preocupación acompañados de síntomas físicos, como dificultad para respirar, sudor excesivo, dolores de cabeza, palpitaciones, temblores, mareos, nerviosismo y falta de sueño. {Las fobias son, en el fondo, exacerbadas ansiedades específicas que requieren un tratamiento especial.}

- ° Cuando se depende excesivamente de alguien. {Si muere o se va ese “alguien”, el ansioso sufrirá, incluso puede enfermar gravemente.}

Quien sufre de ansiedad no sufre todas las experiencias descritas arriba, pero basta con una para considerarlo ansioso.

II. ¿QUÉ CAUSA LA ANSIEDAD?

Antes que nada: No debemos simplificar y/o espiritualizar esa situación afirmando que todo se debe a: Falta de fe y/o que lo produce un demonio. Podemos mencionar tres causas que no se excluyen entre sí.

A. CAUSA PSICOLÓGICA: COMPLEJO DE INEPTITUD O INFERIORIDAD

Normalmente causada por la ineptitud de nuestros padres: Jacob, al preferir abiertamente a José, provocó: 1) el desánimo de sus otros hijos —se sintieron, ineptos e inferiores—; 2) la aversión de éstos contra José,

y 3) que lo vendieran como esclavo... para no matarlo (Génesis 37).

B. CAUSA CONDUCTUAL: NUESTROS PROPIOS ERRORES O TORPEZAS

Proverbios 11:15: *Con ansiedad será afligido el que sale por fiador de un extraño; mas el que aborreciere las fianzas vivirá seguro.*

Quien avala a un extraño se perjudica, quien detesta tratos vive tranquilo.

El fiador de un extraño saldrá perjudicado; negarse a dar fianza es vivir en paz.

{Judá personalmente se ofreció a Jacob como garantía del retorno, de Egipto a Palestina, de Benjamín; luego, tuvo que ofrecerse como esclavo de José, Génesis. 44:18-34.}

C. CAUSA ESPIRITUAL: SENTIMIENTO DE CULPA

David la sufrió antes de confesar, Salmo 32:3-4.

Impide la misericordia de Dios, Proverbios 28:13

Judas se suicidó, Mateo 27:3-8; Hechos 1:18-19.

III. ¿CÓMO SUPERARLA?

A. CONFIESA TU ANSIEDAD, Salmo 119:28a

Se deshace mi alma de ansiedad... Me deshago en lágrimas por la pena... De angustia se me derrite el alma.

B. CONFÍA EN LA PALABRA DE DIOS, Salmo 119:28b

...susténtame [sostenme] según [conforme a] tu palabra.

{El tesoro escondido y la perla de gran precio de las parábolas, Mateo 13:44-46, somos toda la humanidad y cada ser humano; el buscador es Cristo, quien entregó todo para adquirirnos, 1 Pedro 1:18:19.}

C. HUMÍLLATE, 1 Pedro 5:6-7:

Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, os ensalce; confiadle todas vuestras preocupaciones, pues él cuida de vosotros (BJ).

Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte a su debido tiempo. Depositen en toda ansiedad, porque él cuida de ustedes (NVI).

⁶ *Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte cuando fuere tiempo; ⁷ echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros [lit. le importamos, Ryrie].*

D. ORA ESPECÍFICAMENTE Y CON GRATITUD, Filipenses 4:6-7

⁶*Por nada estéis afanosos [inquietéis, NTI], sino sean conocidas vuestras peticiones [demandas, NTI] delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. ⁷ Y la paz [lo opuesto de la ansiedad] de Dios, que sobrepasa [sobrepasa, RV 1909, supera todo] todo entendimiento, guardará ["confinar con guardia militar", DEPNT; es decir, controlará] vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*