

Los autores

WILLIAM BACKUS , MARIE CHAPIAN.

INDICE

Introducción

1. ¿Qué es una creencia errónea?
2. ¿Queremos realmente ser felices?
3. Las creencias erróneas en nuestro monólogo interno
4. Las creencias erróneas respecto a la depresión
5. Las creencias erróneas respecto al enojo
6. Las creencias erróneas respecto a la ansiedad
7. Las creencias erróneas respecto a la falta de dominio propio
8. Las creencias erróneas respecto al auto desprecio
9. Las creencias erróneas respecto al temor al cambio
10. La creencia errónea de nunca correr riesgos en la vida
11. Nuestras relaciones con los demás
12. La creencia errónea de ser indispensable
13. Más creencias erróneas que te garantizan la infelicidad
Lo quiero, entonces tengo que obtenerlo
Es terrible que me hieran los sentimientos
Para poder ser feliz, todo el mundo debe quererme
Las cosas tienen que salir bien
Si vale la pena hacer algo, ¡hay que hacerlo MEJOR que nadie!
Siempre debo estar contento a pesar de las dificultades y problemas que se me presenten
14. ¿Qué debo hacer para ser desdichado?
O: Cuando la verdad no nos libera.

INTRODUCCION

Este libro ha sido escrito para ayudarte a vivir con la única persona con la que estás obligado a vivir por el resto de tu vida: tú. Los principios aquí sentados no son nuevos; en realidad, se conocen desde los tiempos del rey Salomón y aun desde antes. La gente se siente feliz y satisfecha al aprender a practicar los hábitos que se describen en este libro.

Los escritos actuales de terapeutas del conocimiento como Albert Ellis, A. T. Beck, M. J. Mahoney, D. Meichenbaum y Arnold Lazarus y sus puntos de vista científicos, los escritos de filósofos como Tito y Marco Aurelio, los descubrimientos de las investigaciones psicológicas así como los hallazgos de los pensadores más destacados de la historia nos traen a las verdades afirmadas en las Sagradas Escrituras, y a los principios que compartimos en este libro. Estos principios son tan prácticos y confirmados por la experiencia -en realidad, son el método de Dios mismo para destruir las fortalezas del mal en la mente de los hombres y las mujeres-, que es sorprendente que el común de los lectores nunca haya oído hablar de ellos.

La mayoría de nosotros queremos ser seres humanos felices que puedan manejar bien la vida y lograr sentirse bien a pesar de las circunstancias negativas que se suman continuamente. Paradójicamente, los métodos que usamos para lograr la felicidad nos vuelven *infelices*. Trabajamos y luchamos por algo que no podemos asir completamente.

¿Qué significa ser feliz? Podríamos definir la felicidad como una sensación permanente

de bienestar, y de sentirse bien respecto a la vida, a los demás y a uno mismo. También podríamos definirla como la ausencia de dolor y malestar emocional y mental. La Biblia llama "bienaventurados" a los felices.

Bienaventurado -feliz-, afortunado, Próspero, envidiable, es el hombre que no vive ni anda en el consejo del malvado . . . Sino que su deleite y su deseo están en la ley del Señor: los preceptos, las instrucciones, las enseñanzas de Dios. (Salmo 1:1, 2, Traducción literal de The Amplified Bible.)

En el sermón del monte, Jesús señala a aquellos que son bienaventurados, es decir, felices. Son las personas "espiritualmente prósperas (esto es, cuyo gozo y satisfacción están en el favor y la salvación de Dios, cualesquiera sean sus circunstancias)" (Mateo 5:3, Traducción literal de *The Amplified Bible*).

¿Cuál es tu definición de felicidad? Después que hayas respondido a la pregunta, queremos que sepas que es posible ser feliz, verdaderamente feliz en lo más hondo de tu ser, y permanecer así. No tienes por qué ser una víctima de las circunstancias, de los acontecimientos o de las relaciones con los otros. No tienes por qué quedar atrapado por emociones penosas que no ceden.

Este libro ha sido escrito para ayudarte a encontrar la felicidad que deseas ya llegar a ser la persona que quisieras ser. Puedes vivir feliz de ahora en adelante con la persona que eres, y como consecuencia producir una profunda afección en aquellos que te rodean.

"La terapia para tratar las creencias erróneas", como hemos llamado a nuestro *modus-operandi*, involucra introducir la verdad en nuestro sistema de valores, filosofías, demandas, expectativas, supuestos morales y emocionales, así como en lo que nos decimos a nosotros mismos. La Biblia dice que es la *verdad* la que hace libre al hombre. Jesucristo es la Verdad viva. Cuando inyectamos la verdad en todos nuestros pensamientos y tomamos una escoba terapéutica y barremos todas las mentiras y las ideas falsas que nos han esclavizado, encontramos nuestras vidas radicalmente cambiadas para bien.

Es nuestra esperanza que otros profesionales se unan a nosotros en el interesante descubrimiento de que la verdad tal como es en Jesús es un modo de vida factible de ser enseñado que conduce a la integridad, a un funcionamiento restaurado, y a la liberación de la neurosis.

Pedimos tolerancia a nuestros lectores profesionales que encontrarán escasa terminología científica en este libro. A propósito hemos evitado la jerga psicológica, para que todos nuestros lectores se sientan cómodos.

Recientemente concluimos un proyecto de investigación que incluía visitas periódicas a cada paciente tratado en el Centro Cristiano de Servicios Psicológicos durante un lapso de seis meses. El propósito era averiguar los resultados de la terapia contra las creencias erróneas -como las llamamos- en la vida de nuestros pacientes. Tales resultados han sido gratificantes. El 95 por ciento de los pacientes que habían sido tratados en el Centro habían progresado. No sólo eso, sino que esas personas fueron capaces de mencionar conductas específicas que habían cambiado para bien. Estaban entusiasmadas con el tratamiento que habían recibido y con los resultados obtenidos en sus vidas. Es por eso que con confianza te recomendamos que no sólo leas este libro, sino que también pongas en práctica los métodos que ofrece para obtener un cambio real en tu vida. Adquirirás capacidades que querrás conservar para siempre.

CAPITULO UNO

¿Qué es una creencia errónea?

"¿Por qué me siento así?", pregunta la persona afligida. Generalmente, él o ella tiende a

echar la culpa a alguna otra cosa o persona. "Es mi esposa. *Ella es* la que hace que me sienta así". O bien: "Todo es culpa *de mi marido*". "Mi *trabajo* no me satisface", o "Mis *amigos* me desilusionaron", o "Mis *hijos* son un desastre". Algunos echan la culpa de sus propios problemas a la iglesia. Critican al pastor, se quejan de que los miembros son poco amistosos o de que *todo el mundo, salvo ellos*, es hipócrita.

Todos tenemos algo que quisiéramos cambiar en nuestra vida. Nadie tiene circunstancias perfectas. No obstante, ¿qué es lo que nos *decimos* a nosotros mismos acerca de esas circunstancias?

Hace algunos años, un hombre, al que llamaremos Juan, estaba en la ruina. Era cristiano y había creído en Dios la mayor parte de su vida. Sin embargo, ahora, después de quince años de vida matrimonial, se vio obligado a vivir solo. Se encontraba separado de su familia y debía enfrentar un divorcio que él mismo no deseaba. Pensaba que todo aquello era el fin del mundo. Se sentía totalmente desdichado. Perdió muchas noches tratando de aliviar su angustia con la bebida. Se sentía tan infeliz que quería morir, porque sencillamente no veía ninguna salida a esas penosas circunstancias.

Finalmente decidió acudir a un sicoterapeuta cristiano. Una vez iniciada la terapia, gradualmente comenzó a ver que no tenía por qué dar por terminada su vida. Dejó de pensar en el suicidio, y su fe en Dios comenzó a profundizarse. Comenzó a pensar en Dios como en el Dador de todo lo bueno. Llegó a conocerlo en una nueva dimensión, y poco a poco su vida cambió.

Usando sus propias palabras: "Un día mientras me ensimismaba en mi desdicha, escuché las palabras que me había estado diciendo a mí mismo, cosas como '¿Qué sentido tiene todo? Estoy completamente solo. Nadie me quiere ni se preocupa por mí. Nadie quiere estar conmigo. Me siento rechazado e inútil. . .'. Repentinamente algo me impactó. Pensé: 'Pero, ¿qué es lo que me estoy diciendo?' "

Juan se cuestionó su manera de plantearse a sí mismo las cosas. Reconoció que había algo radicalmente errado en lo que había estado diciéndose a sí mismo, y comprendió que su depresión no se debía al divorcio inminente sino a lo que él se *decía a sí mismo sobre el asunto*.

Como resultado, empezó a cambiar las cosas que se decía a sí mismo. Esto requirió determinación y arduo trabajo de su parte. No fue fácil al comienzo, pero porque se negó a ser el blanco de un paquete de mentiras autodestructivas, se enseñó a sí mismo a declararse la verdad.

EN LUGAR DE:

Soy un fracasado y no valgo nada.
Estoy solo y me siento desdichado.
Estoy separado de mi familia y ya no habrá felicidad para mí.

DIJO:

Mi matrimonio fracasó, pero Dios me ama profundamente. En consecuencia, soy importante.

Estoy sin compañía, pero no me siento solo.

Estoy separado de mi familia y eso duele. Pero a pesar del dolor, puedo vivir.

También dejó completamente la bebida. Enfrentó las afirmaciones destructivas que venía haciéndose a sí mismo. Se dijo: "El hecho de que esté solo no significa que tenga que sentir me desolado". Se dijo a sí mismo la *verdad* y usó su situación como una oportunidad para disfrutar, gozar y deleitarse en la presencia del Señor Jesucristo.

Sus circunstancias no habían cambiado, pero sí había cambiado lo que *se decía a sí mismo* acerca de ellas. Descubrió que se había estado diciendo un montón de mentiras que

provenían directamente del diablo.

Hay tres pasos para llegar a ser la persona feliz que tú estás destinada a ser:

1. *Localiza tus creencias erróneas.* (Juan descubrió que había estado diciéndose mentiras a sí mismo.)

2. *Elimínalas.* (Juan las enfrentó. "No me siento solo".)

3. *Reemplaza las creencias erróneas con la verdad.* ("Es una tontería decir que nadie me puede querer y que soy un inútil. El Dios del universo me ama con un amor eterno. En él tengo innumerables capacidades y habilidades, y soy infinitamente valioso para él".)

Juan comprendió que el estar solo en realidad puede resultar una experiencia maravillosa con el Señor. Si se hubiera seguido aferrando a sus ridículas creencias erróneas, hace tiempo que hubiera ido a parar a la tumba, sintiéndose desolado y desgraciado. Felizmente, se recuperó completamente y ahora lleva una vida maravillosamente plena. Nunca volverá a sufrir la angustia autodestructiva de la que una vez fue víctima. Cuando aprendió a ver la *verdad* acerca de sí mismo, aprendió también a enfrentar y librarse de las mentiras que lo podrían haber destruido.

¿QUE ES LA VERDAD?

Muchos filósofos y pensadores a través de los tiempos se han sentido fascinados por la idea de la *verdad*: qué es y qué significa para nuestra vida.

Uno de ellos fue un hombre llamado René Descartes. Fue un católico romano devoto que vivió a comienzos del siglo XVII. Se hizo famoso tratando de descubrir la verdad clara e indubitable.

Descartes se cansó de las interminables discusiones de los filósofos y decidió poner fin definitivamente a sus desacuerdos.

Con el objeto de encontrar alguna verdad que fuera lo suficientemente incuestionable como para que nadie pudiera dudar de ella, Descartes decidió tomar como punto de partida sus propias dudas acerca de las cosas. Sistemáticamente dudó de todo lo que era posible dudar. Al dudar de todo, se dijo a sí mismo que estaba *pensando*. Luego consideró que, ya que estaba pensando, tenía que *existir*. De allí vienen sus famosas palabras: "*Pienso, luego existo*". Descartes finalmente había descubierto lo que consideraba una verdad incuestionable: creía que lo más importante acerca de la verdad es llegar a ella. El problema con su afirmación es que no nos dice mucho acerca de cómo *vivir* y *ser felices* con esa verdad.

Marco Aurelio fue otro pensador. Fue emperador de Roma alrededor del año 150 después de Cristo, y también se interesó por la *verdad*. Fue un gobernante estoico y se distinguió como uno de los emperadores romanos más inteligentes y concienzudos. Tuvo muchas fallas, una de las cuales fue su rechazo de los cristianos, pero a pesar de ese lamentable desacierto, investigó el problema de la *verdad*. En su libro *Meditaciones*, comparte un tremendo descubrimiento que puede cambiar nuestra actual manera de vivir.

Marco Aurelio comprendió que las emociones humanas no son simplemente el producto de las circunstancias casuales, sino que están determinadas por la manera de *pensar* de la gente.

Mientras que Descartes dijo: "Pienso, luego existo", Marco Aurelio pudo haber dicho: "Pienso para *determinar* lo que soy".

¡Exacto!

En el libro de los Proverbios, en la Biblia, al referirse al hombre se nos dice: "*Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él*" (Proverbios 23:7). Al estudiar ésta y otras citas bíblicas referentes a la importancia del pensar correctamente, descubriremos que la Biblia enseña categóricamente que los sentimientos, las pasiones y la conducta del hombre están determinados y condicionados por la manera en que piensa.

Marco Aurelio desenterró una verdad cuyo alcance no pudo apreciar completamente

porque no conocía al Señor Jesucristo, quien dijo: "*Yo soy. . . la verdad*" (Juan 14:6).

Como seres humanos, no estamos condenados a una existencia fría, sin emociones, mecánica. Somos criaturas que vibramos con energía física, emocional y mental. Una vez que extirpamos las irracionalidades y mentiras de nuestro pensamiento, y las reemplazamos por la *verdad*, podemos tener vidas satisfactorias, ricas y emocionalmente plenas.

Estas irracionalidades no siempre son fáciles de definir. Mucho de lo que nos decimos no está expresado en palabras. Nuestros pensamientos a menudo son imágenes o actitudes carentes de palabras. Puedes sentirte incómodo y aislado en lugares muy concurridos, aunque nunca llegues a expresar esos sentimientos en palabras. Puedes sentir temor de algo y evitarlo, sin que en realidad sepas qué está ocurriendo en tu sistema de creencias.

¿Pero cómo podemos cambiar? ¿Cómo nos ponemos en contacto con aquello que realmente está ocurriendo dentro de nosotros?

Un paciente, llorando podrá decir: "Doctor, creo que la raíz de mi problema data de mi infancia". ¡Cuántas veces escuchamos esto!

Nuestra cultura, teñida por la filosofía de Freud, casi ha establecido como obligatorio creer que no puede haber curación psicológica sin una exploración profunda y detallada del pasado del individuo.

Sin embargo, no son los eventos pasados o presentes los que hacen que nos sintamos de la manera que nos sentimos, sino *nuestras interpretaciones acerca de ellos*.

Nuestros sentimientos no son el resultado de las circunstancias presentes o de nuestra lejana infancia. *Nuestros sentimientos son el resultado de lo que nos decimos a nosotros mismos acerca de nuestras circunstancias*, sea que lo expresemos en palabras o en actitudes.

Lo que nos decimos puede ser: (1) verdad, o (2) mentira.

Si te dices falsedades o mentiras, vas a *creer* en falsedades y mentiras. Si te dices que eres un bruto inexperto que no puede hacer nada bien, lo vas a creer. Si *crees* algo, vas a *obrar* según lo que crees.

Por eso es que tus creencias verdaderas y tus creencias erróneas son los factores más importantes de tu vida emocional y mental.

LAS CREENCIAS ERRONEAS

¿Qué son las creencias erróneas?

La expresión *creencias erróneas* es importante. En realidad es el nombre más apropiado que podemos dar a algunas de las cosas ridículas que nos decimos a nosotros mismos. Es atroz el sufrimiento que experimentamos debido a los continuos ataques de pensamientos negativos y emociones heridas. Las creencias erróneas son la causa directa del desorden emocional, de las conductas inadaptadas, y de la mayoría de las llamadas "enfermedades mentales". Son la causa de aquellas conductas destructivas en las que persiste la gente, aun teniendo plena conciencia de que son perjudiciales (tales como comer de más, fumar, mentir, emborracharse, robar o cometer adulterio). "

Las creencias erróneas generalmente aparecen como verdades para la persona que se las dice a sí misma. Incluso pueden llegar a parecer verdaderas para un consejero poco experto. Es así en parte porque a menudo contienen algún fragmento de verdad y en parte porque el que sufre nunca ha examinado ni cuestionado estas suposiciones erróneas. Pero, por favor créanme, las creencias erróneas que nos decimos a nosotros mismos, vienen directamente desde lo más profundo del infierno. Son formuladas y despachadas por el propio diablo. Este es muy sagaz para repartir las creencias erróneas. No quiere correr el riesgo de ser descubierto, de modo que siempre hace aparecer como verdad la mentira que nos dice.

Palabras como: "Nada me sale bien. Siempre estoy cometiendo errores", son buenos ejemplos. Basta que hagas un error y creerás esa mentira. "Nada me sale bien" es una

afirmación errónea. Si crees palabras como éstas, estás creyendo una mentira.

Martín Lutero, al enseñar el significado de la sexta petición del Padrenuestro, ("no nos metas en tentación"), escribió: "En esta oración pedimos que Dios nos guarde y nos proteja para que el diablo, el mundo y nuestra carne no nos conduzcan a creencias erróneas, a la desesperación y a otros grandes vicios e ignominias". Efectivamente, las consecuencias de la creencia errónea conducen a la desesperación y a los otros "grandes vicios e ignominias".

Piensa por un momento en las cosas que te dices a ti mismo. Si te repites que tu suegra te odia o que el fulano de al lado es un vecino malvado y repugnante, ¿cuál va a ser tu reacción? *Crearás aquello que te repites*. En consecuencia, tratarás a tu suegra como a un enemigo y a tu vecino como a un malvado.

Es muy probable que tu suegra y tu vecino te hayan dado alguna razón para que te digas esas cosas acerca de ellos, de modo que puedes sentirte justificado con tu monólogo interno. Sin embargo, eres una víctima de la creencia errónea.

¿Por qué?

El apóstol Santiago nos muestra de dónde viene esta manera autodestructiva de pensar. "Pues esta no es la clase de sabiduría [superficial] que viene de Dios, sino que es una sabiduría de este mundo, de la mente humana y del diablo mismo" (Santiago 3:15, Versión Popular). Las afirmaciones negativas y distorsionadas que las personas se repiten a sí mismas, provienen del diablo. Tu naturaleza las acepta sin cuestionarlas y entonces, como alimento descompuesto y en mal estado, estas palabras de veneno mental crean dolores y angustias emocionalmente perjudiciales.

Esta dieta de toxinas mortales te matará, según San Pablo. Dijo que el "preocuparse por lo puramente humano lleva a la muerte" (Romanos 8:6, Versión Popular). Si continúas diciéndote afirmaciones distorsionadas, tendrás sentimientos negativos y caerás en conductas negativas.

Persistir en pensamientos dañinos es contrario a la voluntad de Dios.

Dios no desea que sus hijos sufran depresión, preocupación ni enojos ingobernables.

¿Sabías que Dios quiere que seamos capaces de controlar nuestros sentimientos y acciones?

Podemos lograrlo cuando nos libramos de las creencias erróneas y comenzamos a tener en cuenta qué es lo que nos decimos.

Un paciente llamado Carlos llegó al consultorio para su sexta sesión de terapia. Mientras hablaba se retorció nerviosamente las manos.

-Estoy llegando al punto en que me siento tenso y confundido casi todo el tiempo -le dijo al terapeuta-. Heorado sobre esta cuestión, y sé que la Biblia dice que no debemos ponernos nerviosos por nada. Pero no puedo sobreponerme, y esto va de mal en peor. -¿Te sientes tenso *todo* el tiempo? -le preguntó el terapeuta. Carlos frunció el ceño. -Todo el tiempo. Unas veces más que otras. Voy a la iglesia, pero eso no me ayuda. El domingo pasado apenas pude aguantarme. Tenía ganas de salir corriendo.

-¿Por qué no saliste?

La pregunta sorprendió a Carlos.

-No podría haberlo hecho. Todo el mundo se habría dado cuenta.

-Supongamos que efectivamente todos se fijaran en ti. ¿Acaso las miradas te pueden herir?

-Habrían pensado que estoy loco o que estoy espiritualmente frío. ¡Simplemente jamás podría salir de la iglesia así!

-Pero dijiste que apenas podías estar allí. ¿Quieres decir que porque estabas rodeado de gente te sentías *obligado* a quedarte?

-Sí, por supuesto. Quiero decir que si me ponía de pie y salía, los demás hubieran pensado que me pasaba algo malo.

-¿Hubiera sido muy terrible eso?

- ¿Y si se enteraban de lo que pasaba dentro de mí? ¿Y si descubrían lo tenso y trastornado que estoy casi todo el tiempo? Siempre tengo miedo de que la gente descubra lo tenso que me siento. -¿Y qué pasaría si la gente se enterara de algunos de tus sentimientos recónditos?

-Tal vez pensarían que soy un tipo raro. O que no soy un buen cristiano. Después de todo, se supone que los cristianos debemos estar contentos y tener paz.

-Déjame preguntarte una cosa, Carlos. Si un amigo tuyo anda tenso y nervioso, ¿lo vas a llamar un tipo raro o un mal cristiano? Carlos se acomodó y se quedó mirando al piso.

-Por supuesto que no.

-Al parecer crees que lo que otros piensan acerca de ti es más importante que tus propios sentimientos.

Carlos quedó en silencio por un momento y luego dijo: -Efectivamente, quiero que todos piensen bien de mí. Quiero agradecer a todos, y hacer lo que la gente admira

-Permíteme examinar lo que dijiste hasta ahora y ver dónde están tus creencias erróneas.

Carlos asintió con la cabeza: -Puedo ver una, por lo menos. -¿Cuál?

-La creencia errónea de que todos debieran quererme y apreciarme. Y que sería terrible si no lo hicieran.

Ese día Carlos hizo un gran descubrimiento. Descubrió la importancia que tienen las palabras que uno se dice a sí mismo. Estas palabras, es decir nuestro *monólogo interno*, son palabras que nosotros escuchamos y que nos llevan a nuestras creencias erróneas.

Una de las creencias erróneas de Carlos era que, para ser feliz, tenía que saber que le resultaba agradable a la gente.

Creencia errónea: "Debo agradecer a la gente. De ninguna manera mis acciones deben hacer que otros me rechacen. No podría aguantar que alguien no estuviera conforme conmigo".

Esta cadena de creencias erróneas provoca ansiedad y es una interminable fuente de sufrimiento.

La verdad: El cristiano no tiene por qué luchar para obtener la aprobación de todos los que lo rodean.

Carlos necesitaba comprender que la gente a la que se sentía obligado a agradar, en realidad no tenía poder para herirlo, aun cuando él no les resultara agradable. Se dio cuenta de que muy rara vez la gente se preocupa por nosotros en la medida en que creemos que lo hace. Pudo hacer profundos cambios en su manera de pensar cuando por fin comprendió que las consecuencias reales de la desaprobación de los demás nunca podrían causar tanta desesperación y angustia como le causaban sus creencias erróneas. También comprendió que lo más importante es la aprobación de Dios.

Carlos fue afortunado. No terminó en un hospital ni en la esclavitud de las diversas drogas, sino que pudo retomar el control de sí mismo.

De ti depende que seas feliz o infeliz.

Entrarás en el camino de la libertad cuando tomes el primer paso e identifiques tus creencias erróneas por lo que realmente son. Aprende a reconocerlas como mentiras del diablo.

"Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres" (Juan 8:32), es una promesa de Jesús. Permite que la verdad exponga tus creencias erróneas.

Puedes encontrarte libre de sentimientos tan desagradables como la amargura, la opresión, la depresión, la ansiedad, el resentimiento, la ira, la desconfianza y la hipersensibilidad. Puedes aprender a ejercer control sobre ti mismo, y a disfrutar de ello.

En cuanto a la salud mental y emocional, *lo que* creemos es de suma importancia y nos afecta. Las otras personas, las circunstancias, los sucesos y las cosas materiales *no son* las que te dan la felicidad. Lo que tú *crees* acerca de esas cosas es lo que te hace feliz o infeliz.

Si piensas que sería terrible que nadie conversara contigo en una cena, tu ser mental y

emocional reaccionará de acuerdo a ello. Al prepararte para ir a la fiesta te sentirás tenso, en el camino te pondrás ansioso. Una vez allí transpirarás todo el tiempo y te sentirás incómodo. Estarás impulsado continuamente a encontrar a alguien con quien hablar, para sentirte que participas de lo que ocurre allí, para sentirte aceptado. Te preguntarás *por qué* estás tan nervioso. Tal vez te disculpes a ti mismo diciéndote: "Bueno, estas fiestas no son para mí. Después de todo soy una persona tímida".

¿Comprendes cómo las creencias erróneas nos hacen privarnos del gozo y de las bendiciones de la vida en Cristo?

En el ejemplo anterior *las creencias erróneas* son:

1. Sería terrible si nadie me hablara en las reuniones sociales (o si no conociera a nadie).
2. Es horrible sentirse cohibido y nervioso.

La verdad es:

1. Puedo disfrutar en cualquier parte, y no necesito que alguien me esté hablando para pasar un buen rato.
2. No me voy a morir por sentirme cohibido.

No tiene nada de malo sentirse así. Nadie se ha muerto jamás por sentirse incómodo, pero nuestras creencias erróneas nos dicen que el sentirse incómodo es terrible, espantoso, desesperante, horrible, cuando en realidad, aunque no sea divertido, puede ser perfectamente soportable.

La manera cómo piensas y crees determina cómo te sientes y qué haces. Es nuestro propósito cambiar tus básicas creencias negativas erróneas hasta el punto en que te dispongas en forma enérgica y activa, a librarte de ellas. . . definitivamente.

Si eres consejero, puedes ayudar a la gente llevándola a descubrir sus creencias erróneas. Podrás ver cómo cambian y florecen las vidas a medida que la gente hace a un lado las creencias erróneas e inyecta activamente la *verdad* en su vida.

Ahora el interrogante es: ¿queremos realmente ser felices?

CAPITULO DOS

¿Queremos realmente ser felices?

Algo muy lindo acerca de cambiar las creencias erróneas para ser una persona más feliz es que tiene resultados *inmediatos*. No necesitas esperar meses y años para obtener un gran progreso. Puedes comenzar a cambiar, ahora mismo, los sentimientos persistentes, negativos e indeseables.

Para este propósito es una ventaja contar con un libro como éste. Una creencia errónea que se encuentra frecuentemente en la sicoterapia es que es el trabajo *del terapeuta* el hacer del paciente una persona bien adaptada y feliz.

A veces esperamos que el sicoterapeuta nos trate como lo hace el médico. Vas a su consultorio, con tu cuerpo y tus síntomas, y el médico te revisa. Hace un diagnóstico de tu estado y te receta el tratamiento adecuado. Tal vez requieras medicamentos o intervención quirúrgica. Te interna en el hospital y te opera. Tomas los medicamentos, haces el reposo indicado y pronto estás mucho mejor.

Aprender a ser una persona feliz, adaptada, productiva y atractiva, no es algo que se logra de esa manera. Tu terapeuta no lo puede hacer por ti. El o ella no puede apretar un botón y listo, ya no sigues deprimido ni ansioso.

Ser feliz supone esfuerzo de tu parte.

En la terapia de la creencia errónea se le informa de entrada al paciente que el plan de acción incluye arduo trabajo de su parte para cambiar las mentiras y las creencias erróneas que lo esclavizan.

El leer este libro no hará de ti una persona diferente, pero *el hacer* algo de lo que aquí se dice, sí lo hará. Esperamos que te hayas convencido de que *puedes* cambiar tus emociones, y que *puedes* ser una persona bien adaptada y feliz, no importa lo que hayas vivido hasta ahora, no importa cuáles sean tus circunstancias actuales.

¡PERO NO PUEDO CAMBIAR MI MANERA DE PENSAR!

Algunos pacientes no tienen dificultades en aceptar la verdad de que lo que se dicen a sí mismos determina cómo se sienten y cómo obran. Pero tal vez digan: "Está bien para usted, que es terapeuta, decir eso, pero yo no puedo cambiar mi manera de ser".

La creencia errónea es: *otros* pueden ser felices, *otros* pueden tener una experiencia con Dios, *otros* pueden corregir y cambiar sus creencias erróneas, *otros* pueden liberarse de la ansiedad, la depresión y el enojo, pero yo no.

Quizás han aprendido a creer estas mentiras por haber tenido padres criticones y acusadores, o tal vez porque se han formado el hábito de compararse con los demás y de creerse siempre inferiores. Puede haber muchas causas para tales creencias erróneas.

El drogadicto cree que no puede dejar las drogas. El obeso cree que nunca podrá bajar de peso. El neurótico depresivo dice: "No puedo hacer nada diferente".

"No lo puedo aun cuando otros pueden", son palabras mutilantes. El cambiar tus creencias erróneas va a cambiar tus sentimientos y acciones. Tú *puedes* hacerlo.

Puede haber algunas cosas en tu vida que tú no puedes hacer. Quizás no puedas correr cien metros en diez segundos, o diez kilómetros sin parar o patear una pelota a cincuenta metros, pero *puedes* cambiar tus creencias erróneas.

Tal vez te digas a ti mismo: "La terapia de la creencia errónea puede resultar con otros, pero conmigo no va a lograr nada. He probado todo y no he podido hacer que nada dé resultado en mi vida". ¿Estás diciendo algo así? Cambiemos esa creencia errónea ahora mismo.

Mientras sigas convencido de que no puedes cambiar, no lo vas a intentar. Hubo mucha gente que creía que jamás iba a cambiar. Y sin embargo, esas personas a pesar de ellas mismas, han desenterrado y cambiado sus creencias erróneas, y el resultado ha sido vidas transformadas.

La terapia de la creencia errónea *va a dar resultado* contigo. Dará resultado contigo aun cuando ninguna otra cosa lo haya hecho, porque su efectividad depende de leyes psicológicas claramente establecidas, que son tan universales como la ley de la gravedad. La ley de la gravedad se pone en evidencia cuando dejas caer algo, determinando que caiga en línea recta hacia el centro de la tierra. Lo mismo ocurre con las leyes que gobiernan la relación entre la creencia y la conducta. Lo que crees determina cómo actúas.

NUESTRA INFANCIA

Ya hemos hablado acerca de la creencia errónea de que todos nuestros problemas provienen de nuestra infancia. Esta creencia está ampliamente difundida en gran medida a causa de la influencia de la teoría sicoanalítica de Freud, una magnífica pero en buena medida errónea teoría de la personalidad que hace algunas décadas era aceptada por la gran mayoría como la explicación definitiva acerca de la conducta humana. Sin embargo, ahora el psicoanálisis está lejos de ser universalmente aceptado entre los sicólogos y está perdiendo terreno entre los siquiátras. Muchas investigaciones científicas excelentes han demostrado que es completamente innecesario desenterrar los antecedentes infantiles de la conducta actual con el objeto de cambiarla. En realidad, el sicoanálisis freudiano puede proveer un medio para evitar el trabajo de cambiar la conducta.

Esto no quiere decir que no se comprenda mejor un problema por investigar su historia. Muchos terapeutas exploran el pasado de sus pacientes porque hasta cierto punto es

importante. Comenzamos a pensar de la manera en que ahora lo hacemos en algún momento de nuestra vida, y a menudo nuestros pensamientos y creencias provienen de nuestra infancia. Algunas de las ideas y conductas perniciosas que producen nuestros sentimientos intolerables y conductas inadaptadas como adultos, fueron adquiridas en nuestra temprana edad. Tal vez nos fueron transmitidas a través de la conducta y las palabras de alguna persona significativa en nuestra infancia. Las impresiones que adquirimos en nuestros primeros años son importantes a los efectos de cambiar tanto las creencias erróneas que contrajimos entonces, como las creencias erróneas actuales acerca de nuestra infancia.

Puede ser importante examinar tus primeros años de vida por las siguientes razones:

1. Para descubrir tus creencias erróneas aprendidas en la infancia.
2. Para descubrir tus creencias erróneas acerca de aquellos sucesos de tu infancia.
3. Para examinar las cosas que te dices a ti mismo, o sea tu monólogo interno.

¿Qué te decías *entonces*?

¿Qué te dices *ahora*?

Cuando eras niño quizás pensabas que sería terrible si perdías alguna cosa, o si alguien era cruel contigo, o si te trataban malo injustamente. Examinar estas autoevaluaciones tempranas puede revelar algunas de tus creencias erróneas actuales.

Una vez que se descubran, puedes comenzar a trabajar para cambiar tus pensamientos y actitudes actuales. Al trabajar sobre las mentiras que te dices *ahora*, puedes aprender exitosamente a ser una persona feliz a pesar de cualquier cosa que haya sucedido en tu vida.

¿QUE ES LO QUE HACE QUE NOS SINTAMOS COMO NOS SENTIMOS?

El estado de tu bioquímica puede afectar la manera en que te sientes. Hay formas de cambiar el estado de tu bioquímica, por ejemplo, con medicamentos. Otra forma es comenzar a mantener una buena alimentación y un buen funcionamiento del cuerpo. También tus pensamientos pueden afectar tu bioquímica. Así es: lo que estás pensando en este preciso momento puede en realidad cambiar la composición química de las células de tu cerebro y del resto de tu sistema nervioso central.

¿Puedes creer que las afirmaciones de tu monólogo interno en realidad pueden alterar tu conducta glandular, muscular y neural? Así es. A eso nos referimos cuando hablamos de las emociones.

Algunos sicólogos están descubriendo que la manera en que *piensas* influye en la manera cómo te *sientes*. Hablan de ello como si fuera un gran descubrimiento, una revelación de nuestros días. En realidad, esta verdad tiene miles de años. El libro de los Proverbios dice: "*Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él*", y: "*Los pensamientos de los justos son rectitud*" (Proverbios 23:7; 12:5), y el libro de los Salmos habla muchas veces acerca de los pensamientos del hombre y del material que llena su mente: "Consideraré mis caminos, y volví mis pies a tus testimonios" (Salmo 119:59).

Nuestros pensamientos determinan nuestra conducta. Cuando hablamos de conducta nos referimos no solamente a nuestras acciones, sino también a nuestras emociones. Jesús instó una y otra vez a la gente a creer, tener fe, confiar, creer. El dijo: "Conforme a vuestra fe os sea hecho" (Mateo 9:29).

"Fe" es una palabra que se refiere al acto de *creer*. Las afirmaciones de Jesús nos enseñan claramente que podemos esperar que ocurran algunas cosas en nuestra vida como resultado directo de cómo creemos.

¿Qué pasa si crees que tu vida no tiene esperanzas y que es un total fracaso? "Conforme a vuestra fe os sea hecho", es lo que Jesús dijo.

¿Qué pasa si crees que, a pesar de los altibajos de tu vida, no eres un fracaso, y nunca

serás un fracaso? ¡Es imposible que seas un fracaso! ¿Qué pasa si crees que la vida es desafiante y linda y que con Cristo como la fuerza de tu vida, puedes tener la victoria continuamente?

"Conforme a vuestra fe os sea hecho".

No permitas que nadie te convenza de que lo que piensas o te dices a ti mismo no tiene importancia. Ese era el punto básico de las enseñanzas de Jesús.

Durante la década de los 70 se hicieron muchos experimentos en psicología para demostrar que el eliminar las creencias erróneas determinaba cambios en sentimientos tales como el temor y la depresión. Los sicólogos le llaman "reestructuración cognitiva" o sicoterapia emotiva racional, o alteración de las construcciones mentales de la persona. No importa qué término prefieran usar los sicólogos, todos están entusiasmados por un gran descubrimiento, un hecho que los hombres sabios conocen desde hace mucho tiempo, incluyendo los autores de las Escrituras: *Cambia las creencias de un hombre y cambiarás sus sentimientos y su conducta.*

Para lograr nuestras metas, tanto en este libro como en la vida, debemos descubrir, analizar, cuestionar y reemplazar sistemáticamente las creencias erróneas de nuestra vida con la verdad.

Sin embargo, antes de comenzar, tienes que responder a la pregunta: ¿Quieres realmente ser feliz?

Si tu respuesta es afirmativa, entonces continúa con el siguiente capítulo de este libro y ¡con el siguiente capítulo de tu vida!

CAPITULO TRES

Las creencias erróneas en nuestro monólogo interno

¡Sí! Queremos ser felices. La tarea de que logres llegar a ser una persona más feliz y plena puede ser muy interesante si te lo permites. A veces puede resultar un poco dolorosa, a medida que tomas más y más conciencia de ti mismo y de la imagen que has venido aceptando como tuya; pero, sobre todo, promete ser un período emocionante de descubrimiento y renovación para ti. Escucha atentamente, busca las citas bíblicas indicadas, y confía en que el Señor te hará salir vencedor.

Toma un lápiz y un cuaderno ahora, ya que vas a aprender estas nuevas actitudes para la vida y librarte de los viejos hábitos destructivos. Podrás observar tu propio progreso y aprender mucho por las anotaciones que hagas. Este capítulo comienza con una investigación sobre las afirmaciones que nos hacemos a nosotros mismos, lo que en este libro llamamos, "monólogo interno".

LAS COSAS QUE NOS DECIMOS

El monólogo interno abarca todo aquello que nos decimos mientras pensamos. Incluye lo que nos decimos acerca de la gente, del yo, de las experiencias, de la vida en general, de Dios, del futuro, del pasado, del presente. Específicamente: *todas las cosas que te dices en todo momento.*

¿Cuáles son las mentiras y las verdades a medias que te repites a ti mismo? ¿Cuáles son las creencias erróneas que te tienen trastornado y te hacen sentir infeliz? Lo primero que debes hacer es identificar las creencias erróneas en tu vida.

¿Dónde comienzan las mentiras y las creencias erróneas?

La respuesta está contenida en *tu monólogo interno.*

Marta es un ama de casa de 31 años que ha venido repitiéndose cosas negativas acerca de sí misma la mayor parte de su vida. Como persona adulta, su monólogo interno negativo ha aumentado. "Son cosas inofensivas", dice ella.

Cosas como: "¡Estúpida de mí! Otra vez con mi estupidez. Esto es propio de mí. ¡Qué

cosa más estúpida he hecho!" O: "Lo único que falta es que también pierda la cabeza". "Nada me sale bien". O: "No tengo interés en nada". Y termina diciendo: "Soy un cero a la izquierda. No entiendo cómo la gente puede soportarme".

Después de muchos años de experiencia con tal monólogo interno, se enfrenta a un matrimonio de ocho años hecho trizas, sus hijos con problemas de adaptación, casi sin amigos, y la familia incapaz de ayudarla. Todo el cariño y la atención que puedan brindarle no es suficiente para convencer a Marta de que es valiosa y capaz de ser amada, aunque dice que el más alto ideal de su vida es ser feliz.

Las cosas que nos decimos a nosotros son más importantes de lo que nos damos cuenta. Si te dices algo un número suficiente de veces y en los momentos adecuados, lo creerás, sea cierto o no. Las "bromas" que se decía Marta no eran en realidad bromas. "Estúpida de mí", dicho con bastante frecuencia, ya no resulta gracioso.

Si te dices: "Nada me sale bien", con suficiente frecuencia, te encontrarás con que nada te sale bien, al menos a tus propios ojos. Luego, bastarán unos pocos comentarios negativos de los que te rodean como: "Eso te salió mal *otra vez*", para que tu idea de tu propia inutilidad se refuerce.

Si te dices, como Marta: "No tengo intereses", te encontrarás actuando como si realmente no los tuvieras (lo que es imposible, porque nadie carece de algún interés, por más trivial o ínfimo que parezca).

El siquiatra Willard Gaylin dijo: "Una autoimagen denigrante es como un muñeco de alquitrán: cuanto más jugamos con él, cuanto más lo acariciamos, más pegados quedamos a él". Con cada frase autodestructiva que decimos, ponemos otra capa de brea en ese cada vez más grande muñeco de alquitrán, que eventualmente podrá aferrarse desesperadamente y esclavizarnos.

Escucha las cosas que te dices a ti mismo. ¿Estás construyendo un muñeco de alquitrán?

Marta pensaba que era realmente una persona sin virtudes ni valores de ningún tipo. No se veía atractiva ni interesante como persona y creía que no merecía ser querida por nadie.

Marta, dicho sea de paso, es cristiana.

Pero muy raramente, o nunca, se decía que era querida y amada por Dios, quien es amor. Muy raramente, o nunca, se había puesto a enumerar sus bendiciones personales. Raramente, o nunca, le agradecía a Dios por los dones y talentos que tenía, porque se había estado diciendo durante tantos años que no tenía ninguno, que verdaderamente lo creía. Nunca se había dicho la verdad: que era única y hermosa a los ojos del Señor.

¿QUE COSAS TE ESTAS DICIENDO A TI MISMO?

En lo que sigue, señala las cosas que te estás diciendo en la columna apropiada. Sé honesto.

_ Soy estúpido.

- _ *Gracias, Señor, por darme inteligencia.*

_ No tengo ningún atractivo.

- _ *Gracias, Señor, por hacerme atractivo.*

_ La gente no me quiere.

- _ *Gracias, Señor, por hacer me capaz de ser amado.*

_ No tengo ningún don.

- *Gracias, Señor, por los dones que me diste.*

_ Me siento desdichado.

- _ *Estoy contento.*

_ Me siento solo.

- _ *Gracias, Señor, por mis amigos.*

_ Soy pobre.

- *_ Gracias, Señor, por prosperarme.*
- _ Soy nervioso.
 - *_ Gracias, Señor, por darme paz.*
- _ No tengo nada de interesante.
 - *_ Gracias, Señor, por hacerme único.*
- _ No valgo nada.
 - *_ Gracias, Señor, porque tu justicia obra en mí.*
- _ Me siento enfermo.
 - *_ Gracias, Señor, por sanarme y darme perfecta salud.*

Si has marcado más frases en la columna de la izquierda que en la de la derecha, necesitas cambiar lo que te estás diciendo a ti mismo. Pregúntate con qué te estás midiendo. ¿Te estás comparando a ti mismo y a tu vida con la de algún otro que parezca mejor en algún sentido, o te estás mirando a la luz de la Palabra de Dios? D. L. Moody dijo que la única manera de saber si un palo está torcido, no es discutiendo el asunto ni perdiendo el tiempo tratando de censurarlo, sino poniéndolo a la par de una varilla derecha.

El palo derecho en la vida de los cristianos es el hermoso e indestructible amor de *Cristo*. Cuando nuestros ojos pierden de vista esta deslumbrante verdad, lo único que queda para mirar son sombras. Sombras como la envidia, los celos y las comparaciones. El deseo de ser diferente, o de tener circunstancias diferentes, especialmente las de algún *otro*, trae como resultado la infelicidad y el descontento.

No hace mucho se hizo una encuesta a 5.000 hombres y mujeres solteros y casados de la clase media y de inteligencia normal y superior a la promedio. La encuesta reveló que las personas solteras no eran ni más ni menos felices que las casadas, y que las casadas no eran ni más ni menos felices que las solteras. Sin embargo, se encontró que con frecuencia los solteros envidiaban a los casados. Por otra parte, los casados envidiaban a los solteros. Muchos de los casados afirmaban que eran felices porque "se suponía que debían ser felices", no porque en realidad tuvieran un sentimiento de felicidad en su vida.

Una mujer soltera dijo: "Envidio a mi amiga Ester. Ella sí que es feliz. Tiene esposo, hijos y un hogar. Tiene de todo".

Una mujer casada dijo: "Envidio a Susana. Ella está bien. Está libre de ir y venir cuándo y dónde quiere. Su tiempo le pertenece. Su dinero le pertenece. Puede salir y hacer cosas. Es soltera, y por eso es verdaderamente feliz".

¿Qué ves en las cosas que se dicen a sí mismas estas personas? La envidia generalmente no ve la realidad, no maneja todos los datos. La frase: "Me siento desdichado, él es feliz", es básicamente falsa. Todos tienen una cuota de infelicidad en uno u otro momento de la vida. Todo el mundo tiene que enfrentar dificultades y resolver problemas. Tanto Ester como Susana pueden vivir vidas felices, pero ambas tienen que superar ciertas dificultades.

Imagínate a un niño que salta de alegría mientras sujeta firmemente una moneda en la mano. Su madre se la dio y lo mandó a jugar afuera. El niño se siente feliz y contento. Pero luego se encuentra con un amiguito que tiene un billete. Su moneda pierde repentinamente el brillo. Ya no se siente tan contento. Vuelve a casa y le pide a su mamá un billete, y su madre se lo da. Una vez más el niño sale saltando de alegría, hasta que encuentra a otro amigo, y esta vez el amigo tiene dos billetes. El niño se siente repentinamente triste. Su billete parece deslucido a la par de los otros dos. Y vuelta otra vez a casa a pedirle a su mamá dos billetes. Cuando los consigue, se encuentra con un amigo que tiene varios billetes. . . y así sucesivamente.

Si no encontramos valor en lo que somos y tenemos ahora, nos diremos que somos menos importantes que los demás o que tenemos menos que ellos. Al decimos estas cosas, creamos tensión en nuestro interior, y al luchar por ser o tener lo que creemos que otros son o tienen, siempre estamos buscando un estado de felicidad invisible e inaccesible, que

está fuera de nuestro alcance. Alguien en algún lugar siempre será o tendrá más que nosotros.

Carolina es una abuela de voz tierna que vive en una casa modesta que generalmente necesita alguna reparación. Sus hijos son hombres de negocio exitosos y tienen casas que valen más del doble que la de ella. Sus esposas se visten con elegancia y tienen todas las comodidades a su disposición. Carolina no puede pagar ropas caras. Tiene un auto de segunda mano y lava la ropa a mano. Pero ella vive contenta y feliz. Sus nietos exclaman: "¡Abuela es la persona que más quiero!" No sólo su familia quiere mucho a Carolina, también sus amigos, vecinos y conocidos. Hay algo pacífico y generoso en ella que hace que la gente la rodee. Sus hijos se maravillan de la forma en que nunca tiene una queja. Carolina conoce el valor de las palabras del apóstol Pablo: "He aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación" (Filipenses 4:11). Y así vive. La envidia no tiene ningún lugar en su vida.

Un muchacho que perdió una pierna en Vietnam puede alabar a Dios por las bendiciones que recibe en su vida y logra llevar una vida productiva y eficaz a pesar de su pérdida. Se dice a sí mismo: "Puedo hacerlo. Tengo mucho para dar".

Una mujer de mediana edad, que perdió a su esposo y tres niños pequeños en un accidente de aviación en un vuelo privado, encuentra valor y fuerza en Cristo para seguir adelante y para vivir una vida plena ayudando a otros, y es de bendición para los que padecen necesidad. Ella se dice a sí misma: "Siempre voy a extrañar a mi familia, pero no quiero prolongar el dolor y el sufrimiento más allá de los límites de la voluntad de Dios. Es su voluntad que yo pueda ser feliz y útil . . . y lo soy".

La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu (Proverbios 15:4).

Escoge decirte verdades en tu monólogo interno. Cuando te escuches decirte algo erróneo acerca de ti mismo, *detente*. Tú puedes hacerlo. Simplemente di en voz alta: "No; no quiero decir eso. No es verdad".

Juana, una mujer soltera de 26 años, nos refirió el siguiente acontecimiento de su vida: "Había vuelto a instalarme en la casa de mis padres luego de dejar mis estudios. Había estado ausente de casa por varios años y ya no conocía a nadie en el vecindario. Todo me parecía extraño. Mi padre me insistía en que buscara un trabajo, pero yo no sabía bien lo que quería hacer. En lo profundo de mi mente pensaba que lo mejor sería casarme y escapar de todo, pero ni siquiera tenía un pretendiente. De todos modos, una noche estaba en mi cuarto sin hacer nada cuando escuché una voz desde lo profundo de mi mente. En un tono alto y quejoso, decía: 'Me siento muy sola'. Me senté en la cama y a los pocos minutos me encontré suspirando, en ese mismo tono de voz, quejoso y alto: 'Me siento muy sola', tal como lo había oído desde lo profundo de mi mente. Me asusté mucho. Salté de la cama y grité: 'No estoy sola. Eso es ridículo. No estoy sola. ¡No quise decir eso!' "

Juana fue lo suficientemente lista como para reconocer un pensamiento erróneo. Probablemente podría haber encontrado suficiente evidencia para apoyar la idea de que estaba sola, pero eligió buscar evidencias para demostrar que *no* estaba sola. Se dijo en voz alta: "No estoy sola", y resistió la tentación de expresar en palabras el pensamiento mentiroso. No comenzó a construir el muñeco de alquitrán que podría haberle traído mucho sufrimiento innecesario más adelante.

Todos podemos decirnos que nos sentimos solos, ineptos o incapaces, en algún momento u otro de nuestra vida. Una deslumbrante actriz de Hollywood, la envidia de muchas mujeres, fue hallada muerta en su cama con una nota que explicaba el suicidio: "No tengo esperanzas". Una brillante poetisa de considerable éxito literario pensaba que era un fracaso a pesar de las distinciones que había obtenido en sus trabajos y de la fama que había logrado. En lo mejor de su carrera, en total desesperación, se suicidó.

Estos ejemplos demuestran que hace falta algo más en la vida. Algún sentido y satisfacción que estén más allá de lo que aparece superficialmente. Demuestran la necesidad de una relación espiritual con el Dios que nos creó y con su Hijo Jesucristo que nos redimió. La liberación del auto desprecio y de la desesperación se puede obtener por medio de la fe en Cristo. El cristiano tiene acceso a los resultados dinámicos de prácticas tales como:

... 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).

Y como:

Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo (2 Corintios 10:5).

No agrada a Dios que hables mal de alguien, o más bien, no le agrada que hablemos mal. Hablar de uno mismo de una manera destructiva o despreciativa es, ante los ojos del Señor, pecado.

Guarda tu lengua del mal, y tus labios de hablar engaño [lo mismo de ti que de cualquier otro] (Salmo 34:13). *Apártate del mal*, [de decir cosas malas y creer pensamientos malos acerca de ti mismo y de cualquier otro], *y haz el bien; busca la paz, y síguela* (Salmo 34:14).

Buscar la paz implica elegir la paz. Nunca tendrás paz si continuamente te estás despreciando. La persona que tiene paz es aquella que está en paz consigo misma. Dag Hammerskjöld dijo: "El hombre que esté en guerra consigo mismo, estará en guerra con los demás". Cuando te aprecias a ti mismo, serás libre de apreciar y valorar a los otros. Si eres duro contigo mismo, serás duro con los demás. '

Anota en tu cuaderno de notas las cosas que te dices acerca de ti mismo todos los días. Escucha tus pensamientos y tus palabras. Recuerda, cualquier pensamiento que refleje desesperanza, odio, temor, amargura, celos o envidia, es un pensamiento originado en la falsedad demoníaca. Son estas palabras y pensamientos los que debes cambiar y eliminar de tu vida.

¿Estás preparado para comenzar a trabajar? Comencemos examinando algunos males comunes y las creencias erróneas que van asociadas con ellos. Fíjate cuántos reconoces como propios.

CAPITULO CUATRO

Las creencias erróneas respecto a la depresión

Una de las causas más comunes de sufrimiento psicológico es la depresión. Muchos pacientes que acuden a psicólogos y psiquiatras en todo el mundo, reciben diagnósticos de "neurosis depresiva", "síndrome depresivo", "síndrome involucional", "maníaco depresivo", o simplemente "deprimido", además de otros diagnósticos con síntomas de depresión. Sin embargo, peor están los millones de personas que, por diferentes razones, no tienen la ventaja de una ayuda psicológica o pastoral, y luchan durante largos y desdichados días de depresión, pensando que no hay salida alguna para ellos.

La Biblia habla de los deprimidos como de los de "alma abatida". En el Salmo 42 podemos sentir la agonía en las palabras: "Mi alma está abatida en mí", y: "¿Por qué te abates, oh alma mía?" Y luego, una traducción de 2 Corintios 7:6 dice, en tono triunfante, que Dios consuela a los abatidos.

Los antiguos padres de la iglesia tenían otra palabra para la depresión. La llamaban "pereza". La consideraban uno de los siete pecados mortales, junto con la codicia, la ira y la lujuria. Describían a la pereza como "la aflicción del corazón y la falta de disposición para

enfrentar cualquier actividad que requiere esfuerzo".

Hoy en día no describimos en los mismos términos a la depresión. ¿Qué es realmente la depresión? Se la puede describir desde varias perspectivas. Si observas tu estado bioquímico cuando estás deprimido, tu metabolismo, la conducta de los músculos lisos y las glándulas, verás que no sólo tu conducta verbal y motriz es la que tiene síntomas depresivos.

Generalmente la depresión ocurre por algún motivo. La mayoría de las creencias erróneas que producen depresión entran en la corriente del monólogo interno, después que ha habido alguna pérdida.

Muchas veces el paciente no puede explicar por qué está deprimido. "No sé por qué me siento así", suele decir. "Sencillamente siento que no puedo hacer absolutamente nada. No tengo ganas de hacer nada. Lloro todo el tiempo. No duermo bien, no tengo energía ni interés en nada . . . no sé por qué . . .". Generalmente terminan con una voz tan débil que se pierde, suspiran, se hunden en el asiento o simplemente se quedan mirando el piso.

A pesar de la falta de habilidad del deprimido para explicar por qué ha llegado a ese estado, es extremadamente raro que la depresión se produzca sin alguna causa especial. Las creencias erróneas que provocan la depresión pueden ser activadas por un solo hecho. Un hecho que represente una pérdida. Alguien querido se va o muere. O pueden ser dificultades económicas y pérdida de dinero. Una enfermedad física, la edad, un accidente, un ataque al corazón o la pérdida de la fortaleza física. La separación y el divorcio son frecuentes causas de depresión, y otras situaciones donde se provoca el rechazo, el temor, el auto desprecio.

Cualquiera de estas situaciones puede ser una oportunidad para que el diablo infiltre algunas sugerencias en el monólogo interno. Un estudiante podrá decirse: "Vamos, la verdad es que soy un estúpido. Desaprobé el examen de matemáticas. ¿Qué hago aquí en la universidad? Estoy perdiendo el tiempo. ¡Nunca llegaré a nada!" El ejemplo anterior muestra las tres creencias erróneas que se conocen como la triada de la depresión.

Hechos desencadenantes, seguidos de un monólogo interno basado en diversas *creencias erróneas*:

1. *La persona se desvaloriza:*

- "Pero, ¡qué estúpido soy!"

2. *La persona desvaloriza la situación:*

- "Últimamente la vida me resulta una carga. No hay nada que valga la pena hacer; no entiendo por qué me levanto de la cama cada día".

3. *La persona desvaloriza sus posibilidades para el futuro:*

- "¡Nunca lo lograré! Nunca llegaré a nada. No hay esperanzas en la vida".

Si te repites estas cosas el tiempo suficiente, te encontrarás actuando de acuerdo a ellas. Cuando llegue el tiempo de otro examen de matemáticas, el estudiante puede sentir pánico, hundirse nuevamente en la depresión y sentirse impotente, incluso puede abandonar la facultad antes de finalizar el trimestre a causa de sus *creencias erróneas*: no a causa de algo real u objetivo.

Una mujer de 37 años, llamada Julia, fue a ver a un consejero cristiano a raíz de estar pasando por una grave depresión. Dos meses atrás, su prometido había anulado el compromiso y había cortado con ella. Según ella dijo, apenas podía seguir viviendo, nada le parecía tener sentido.

Desde la primera entrevista se vio que era una mujer inteligente, atractiva, encantadora; sin embargo, ella insistió en que su vida había acabado y que no tenía sentido seguir adelante.

Habló de cómo había perdido interés en su trabajo, de su falta de apetito, de su escaso interés de hacer nada que no fuera dormir. "La vida es una carga", decía con indiferencia.

Sus amigos habían tratado de consolarla diciéndole cosas como: "Debieras estar agradecida por haber descubierto la verdad acerca de tu novio, antes de que fuera demasiado tarde y te hubieras casado con él. Entonces sí que te hubieras metido en un callejón sin salida". O bien: "Si ésa es la clase de persona que él es, es mejor que no tengas nada que ver con él", y: "Mejor es que te quedes soltera y no que te cases con un tipo inconstante y poco confiable". Julia estaba de acuerdo con todas esas cosas, pero ninguna lograba ayudarla.

Su sistema de ideas estaba tan atestado de creencias erróneas que no podía responder positivamente a los consejos de sentido común de sus amigos. Durante varios años había temido convertirse en una solterona. Pensaba que tal vez había algo raro en ella, abrigaba temores y preocupaciones por la posibilidad de que no fuera atractiva y agradable para los hombres; de lo contrario, ¿por qué seguía soltera todavía? Este compromiso, se decía a sí misma, había sido la cosa más maravillosa que le había ocurrido en la vida. Había sido su última oportunidad para ser feliz por siempre jamás.

Su monólogo interno incluía: "Si esta vez me va mal, terminaré siendo una solterona. Sería espantoso si me quedara así . . . ¡Terrible! Tan terrible que no podría soportarlo". Se había esforzado mucho para agradar a su prometido, tratando de hacer todo "bien". Estaba determinada a ser lo más grandioso que él jamás hubiera conocido, a ser su "Miss Perfección", la novia de sus sueños.

Como había hecho tanto esfuerzo por ser como pensaba que él quería que fuera, se sintió tanto más desgraciada cuando él la dejó. Se decía a sí misma: "Hasta lo mejor que hago no vale nada. No podré soportar una vez más. Todo terminó para mí. Nadie volverá a quererme. Aun cuando hice todo lo que pude para que un hombre me apreciara, me abandonó. Soy lo peor que hay. . . Soy lo más bajo que existe".

Aquí volvemos a ver la tríada:

1. *Desvalorizarse a sí mismo:*

- "Hasta lo mejor que hago no vale nada. Aun cuando hice todo lo que pude para que un hombre me apreciara, me abandonó. Soy un desastre. Soy lo más bajo que existe".

2. *Desvalorizar la situación:*

- "Todo terminó para mí" (con lo que quiere significar que siendo una persona tan inútil, nadie podrá quererla, y por ello la vida le resulta totalmente sin sentido y negativa, una carga).

3. *Desvalorizar las posibilidades para el futuro:*

- "Nunca seré feliz, no tengo ninguna esperanza. Todo terminó para mí. Nadie volverá a quererme".

Las creencias erróneas de Julia son: que es un fracaso y que no vale nada; que es culpable por lo que le ocurre y que es inadecuada, que su situación es insoportable y carece del más mínimo indicio de esperanza, que su futuro tampoco tiene esperanzas y más le valdría caerse muerta.

A lo largo de muchos años de monólogo interno, se ha convencido a sí misma de que quedarse soltera sería terrible, y que el ser rechazada, especialmente por alguien a quien trató desesperadamente de agradar, es lo más espantoso del mundo. (¿Cómo pudo hacerme eso después que hice todo lo que pude? Lo mejor de mí no vale nada para nadie.)

Los espantosos temores de Julia se hicieron realidad. Se dice a sí misma que ha sido abandonada, humillada, que es inútil, que no puede ser querida, que es fea y que no tiene esperanza. "Ser la persona que soy es la cosa más espantosa que puede ocurrirme".

En realidad, la cosa más espantosa en la vida de Julia es el montón de mentiras que aloja su sistema de ideas, sus creencias erróneas. Esas son lo espantoso, no Julia.

Julia tiene muchas virtudes, entre ellas el don de enseñar a niños físicamente impedidos. Tiene muchos amigos y en la escuela donde ha enseñado durante varios años,

la respetan mucho. Pero Julia es cristiana, y los cristianos no necesitan basar su sentido en logros ni en virtudes. Aun sin logros, ni virtudes, ni atractivos, el cristiano puede saber con absoluta seguridad, que es importante y amado. Hemos sido comprados con la sangre de Cristo, y eso implica que estamos liberados de la presión de tener que *ser* alguien, *hacer* algo, *tener* algo, *lograr* algo, o *probar* algo para ser importantes o queridos. Podemos hacer todas esas cosas o no hacerlas, pero lo mismo somos importantes y queridos.

Jesús amó tanto a Julia que estuvo dispuesto a morir en la cruz para darle vida eterna con él un día, y también una vida plena aquí y ahora. Si Julia no vale absolutamente nada, como ella afirma, entonces ninguna de las cosas que dice Dios acerca de su amor por las personas puede ser verdad.

Pero la Palabra de Dios es verdad, y Julia tiene que enfrentar seriamente este hecho. Ante Dios, Julia es valiosa y útil, y esto mismo vale para todo ser humano. El valor de una persona no reside en el éxito ni en los logros. No depende de nuestra actividad, ni de las realizaciones que alcancemos, ni siquiera del número de personas que nos quieren y nos respetan. Nuestro valor reside única y exclusivamente en la siguiente declaración de Dios: "Porque de tal manera amó Dios al mundo. . .". *Dios ama a la gente*. Ninguna circunstancia, por terrible que sea, puede cambiar esa realidad. El engaño y el sufrimiento no provienen de la mano de Dios, sino de la mano del hombre mismo.

Es una creencia errónea decirse a uno mismo que uno es un fracaso. Efectivamente, es muy raro que una persona no pueda hacer absolutamente nada. Julia se decía que era un fracaso porque no había podido retener a su prometido. Pero eso no significa que hubiera fracasado en todas las demás esferas de la vida. Hizo una generalización a partir de un solo elemento.

La persona que está deprimida se dice a sí misma que su situación no tiene salida. "Me abandonó y ya no soy nadie", dice Julia. "Mi vida no tiene ningún sentido ni valor". Una vez que el enemigo, el diablo, ha conseguido que una persona se convenza profundamente de la mentira de que algo o alguien, en lugar de Cristo Jesús, es la base de la vida, se convierte en presa fácil del paralizante sufrimiento que causan las creencias erróneas.

Nuestra vida tiene sentido porque Dios nos ama y porque le pertenecemos a él. Nuestra vida no depende de que otro nos ame, esté con nosotros, nos respete, nos tenga en cuenta o nos manifieste eterna devoción. Es bueno tener amigos y ser querido, pero eso no es lo que nos hace importantes. Si crees que no puedes vivir sin determinada persona o que toda tu existencia depende de algún otro, te estás exponiendo a ser golpeado por las *creencias erróneas*. Si esa persona te deja, o por las circunstancias te encuentras solo, comenzarás a decirte cosas como: "Mi vida no tiene ningún sentido. No vale nada". "Desde que perdí a Fulano de Tal, mi vida no vale nada. No soy nadie ahora que no tengo a Fulano de Tal".

Eso es completamente falso. No estás reaccionando contra la partida de esa persona, sino contra tu *creencia errónea*. Escuchamos constantemente las canciones populares con letras como la que sigue: "Tú eres mi existencia, sin ti no puedo vivir. La vida sin ti no tiene sentido. Moriría si no fuera por ti". Los romances en nuestras pantallas y en la literatura popular nos muestran que el amor significa creer que toda la felicidad y el aliento vital dependen de alguna otra persona, y en su afecto y aceptación recíproca.

VENGANDOSE DE UNO MISMO

La forma que tienen algunas personas de combatir la depresión es decirse continuamente: "Yo soy *yo*, soy *alguien*. No voy a permitir que nadie se me meta en el camino ni interfiera con lo que *yo* quiero y necesito. Después de todo, soy un *ser humano*. Soy *yo*, el gran espectáculo de la vida y soy el actor principal, la estrella de este número. Sí señor, soy *yo*, el gran personaje. Se vive una sola vez esta vida, y le voy a sacar el jugo, porque se pasa una sola vez por este camino, y si no me ocupo de conseguir lo que necesito, ¿quién lo hará por mí? Si me quieres, muy bien; y si no, me es igual".

Esta filosofía es costosa, porque no hay manera de amar a otros si se es la estrella del gran espectáculo; sólo *yo*, y siempre *yo*, hasta el fin.

Cristo Jesús es la base de nuestra vida, no lo somos nosotros, ni lo es otra persona o personas. Cuando nos convertimos en hijos de Dios, el gran *yo* muere, y hay un cambio, dulce como el amanecer, y cambiamos banderas. El viejo y gastado *yo*, por el nuevo y flagrante *él*. El monólogo interno que degrada a otros, nos degrada a nosotros mismos. No podemos socavar la importancia de otras personas y sobre estimar la nuestra, sin caer en dificultades.

ME HIRIERON Y PERMANEZCO HERIDO

Muchas veces, cuando una persona ha sido herida por otra por causa de creencias erróneas tales como: "La gente debiera quererme y tratarme bien", esa persona reacciona de la siguiente manera. En lugar de admitir el enojo o el dolor, se dirá a sí misma: "Nunca volveré a ser tan estúpida, nadie volverá a hacerme algo así".

Tal vez te estés diciendo cosas de las que ni siquiera estás consciente hasta que no comienzas a escucharte atentamente. La persona que ha sido abandonada por otra puede tender a creer que el rechazo es la peor cosa del mundo. Ser rechazado es sin duda desagradable, pero *no* es lo peor del mundo.

Escucha tu monólogo interno y luego dedícate a decirte cosas verdaderas, con honestidad y valor.

Cosas verdaderas como: "Esto es duro. No me gusta. No es lo que deseaba y verdaderamente no me causa ningún deleite". Fíjate que no estamos mintiendo nada respecto a la realidad de la situación, no estamos diciendo: "Bah, esto no me hace sufrir en absoluto, ¿qué me importa si me rechazas?"

Estamos diciendo la verdad, no haciendo afirmaciones estúpidas como que carecemos de las emociones con las que todo ser humano nace. Si te cortas un dedo, dices: "¡Ay!" Cuando tu corazón sufre, es lógico decir: "Me duele".

Pero allí no termina el asunto. Muchos consejeros llegan únicamente hasta aquí. Aconsejan: "Admite que sufres. Luego olvídate y a otra cosa". Pero, ¿qué haces inmediatamente después?

Tienes que *continuar* diciendo cosas verdaderas acerca de tu sufrimiento. Aquí hay algunas otras verdades que reemplazan las mentiras que crean la angustia y la dejan en carne viva:

- Es verdad que me siento mal. Pero es sólo *desagradable*, no es el fin del mundo.
- No es el fin del mundo porque no lo permito que sea. Voy a permitirme sufrir un poco, porque es saludable; pero *no* voy a permitir llegar a sentirme angustiado, desgraciado, arruinado ni desesperado.
- Yo tengo el control de esta situación. Dios me creó como un ser con emociones, y por ello es normal que tenga emociones. Pero Dios también me ha dado el fruto del Espíritu: el dominio propio. De modo que voy a dominar mis emociones para que ellas no me dominen a mí.
- Estoy enojado. Sin embargo, puedo manejar mi enojo en la forma saludable que establece la Biblia. No me voy a engañar a mí mismo acerca de este sentimiento, ni trato de aplastarlo ni de reprimirlo . . . Tampoco soy persona de tener rabietas. Elijo dominarme.

Cuando perdemos algo o alguien que es importante para nosotros, sentiremos dolor. Pero si ese dolor se convierte en desesperación y en depresión, y continúa así por semanas y meses, la causa no es la pérdida, sino alguna creencia errónea. Hay dos creencias erróneas que apoyan o apuntalan este tipo de desesperación:

1. Dios no es la fuente de vida, sino el hombre.

Cuando nos sentimos abatidos por una pérdida, nos estamos diciendo que la persona o cosa que perdimos, era fundamental para nuestra vida y nuestra felicidad.

La falsedad reside en el hecho de que nada ni nadie, sino Dios, es fundamental para el hombre. Esta verdad se revela en el primer mandamiento: Amarás al Señor tu Dios y no tendrás ningún otro dios aparte de él.

Adjudicar la total plenitud de Dios a alguna persona es idolatría, y la base de la idolatría es el engaño y las creencias erróneas. El apóstol Santiago escribió: ". . . no erréis. Toda buena dádiva y todo don perfecto descende de lo alto, del Padre de las luces" (Santiago 1:16-17). Los dones verdaderamente buenos y perfectos no vienen de alguna cosa o persona sino de Dios. Dios es el dador de todo bien y del amor. Es *él* quien nos da nuestras relaciones y nuestras bendiciones. La segunda creencia errónea es:

2. Desde que perdí a Fulano de Tal el mundo no tiene ningún sentido para mí.

La experiencia misma se ocupa de demostrar lo contrario. Muchos de nosotros nos hemos dicho alguna vez "no puedo vivir sin" alguna persona, cosa, esquema o idea. Luego, este adorado "sea lo que fuere" desaparece de nuestra vida, y misterio de los misterios, nos recuperamos. Algunas personas que no conocen los métodos que estamos aprendiendo en este libro, prolongan su sufrimiento. Continúan murmurando la frase destructiva e impía "sin Fulano de Tal no soy nadie".

Pero muchos de los que han tenido pérdidas en su vida se recuperan y encuentran alternativas satisfactorias y emocionantes. "Solía pensar que mi salud me era indispensable", dice un ex-jugador de fútbol. "Cuando perdí lo que consideraba esencial para la vida, creí que moriría". El apuesto ex-atleta había perdido ambas piernas en un accidente, sin embargo, descubrió que tenía muchos otros intereses. Se graduó de sus estudios con distinciones y llegó a ser un excelente músico. Se ha casado y trabaja como biólogo. Aunque encuentra muchas dificultades debido a su impedimento físico, estos problemas no lo convierten en una persona desesperada o inútil.

Un famoso artista fue puesto en una prisión nazi durante la Segunda Guerra Mundial. Cuando supieron que era artista, sus enemigos le cortaron la mano derecha. Esto podría haber significado el fin de su mundo para él, pero se dedicó a aprender a dibujar con la mano izquierda. Pudo luego seguir con su carrera productiva como talentoso artista.

Una persona puede perder la salud, la reputación, la vista, el oído, las piernas, las manos, los miembros de su familia, el dinero, la casa, el atractivo, los planes y metas para la vida, y sin embargo, se puede recuperar y seguir viviendo una vida con sentido y llena de recompensas.

Cuando se sufre una pérdida de cualquier tipo en la vida, se siente el vacío de la pérdida, pero la clave para la recuperación es dejar de repetirnos que alguien o algo es tan importante para nosotros que no podemos seguir adelante sin él o ello. Se *puede* seguir. *Eres* importante. El himno de Martín Lutero contrasta esta creencia errónea con la verdad que ha sido probada por la experiencia.

*Con furia y con afán, acósanos Satán.
Por armas deja ver astucia y gran poder
Cual él no hay en la tierra.
Que muestre su vigor, Satán y su furor;
Dañamos no podrá, pues condenado es ya,
Por la Palabra Santa.*

Parte del monólogo interno de casi todos los deprimidos incluye la siguiente afirmación: "No tengo esperanzas para el futuro". Julia, al perder a su prometido, se decía que sin duda alguna tendría que vivir toda su vida sin casarse y sin familia, que nunca encontraría nadie que lo reemplazara, y que aunque conociera algún otro hombre bueno, nunca podría retenerlo, porque ella misma era un fracaso.

La persona deprimida piensa que nunca podrá ser feliz sin aquello que ha perdido. Julia se decía que nunca conocería la felicidad si no se casaba. Muchos solteros sufren con esta creencia errónea. "Sólo conoceré una vida plena si me caso". Si esa frase va seguida de la idea: "Nunca me casaré; nadie jamás me querrá", habrá dificultades. "Todo lo que puedo esperar de la vida es frustración e insatisfacción", será la siguiente frase del monólogo interno de esa persona.

Examina esas frases y verás las creencias erróneas que contienen. Para comenzar, nadie puede predecir el futuro con toda certeza, mucho menos una persona cuya predicción está influenciada por el sufrimiento y la desesperación que produce la depresión. No podemos predecir que todos los momentos de nuestra vida serán felices o enriquecedores, ni tampoco podemos predecir que todo lo que sigue será oscuridad y depresión.

La vida en cualquier momento ofrece una mezcla de placer y dolor, de cosas deseables e indeseables, de plenitud y desilusión. Algunas experiencias son más gratificantes de lo esperado, pero también las hay que son peores de lo esperado. Cualquiera que prediga que la vida será siempre horrorosa, está tan errado como si predijera que si se tira una moneda hacia arriba cien veces, las cien veces caerá en cruz.

En realidad, aunque casi todas las personas deprimidas se dicen a sí mismas que siempre se sentirán desoladas y hundidas, *virtualmente todas se recuperan*. Es una ayuda predecir la recuperación cuando se está sufriendo depresión, o cuando se está aconsejando a un deprimido. Es así, porque la recuperación de la depresión es, en realidad, el resultado más probable. Habla la verdad y di: "Aun cuando siento que no tengo esperanzas, estoy seguro de que me voy a recuperar. Gracias a Dios, estos sentimientos de depresión no durarán para siempre".

Haz con nosotros la siguiente oración:

Querido Señor, gracias por darme sentimientos. Gracias por permitirme sentir dolor al igual que alegría. Gracias por impedir que me convierta en víctima de mis propias emociones.

Gracias porque te ocupas de mí a pesar de que muchas veces no me doy cuenta de ello.

Ahora elijo, en el poderoso nombre de Jesús, decirme la verdad a mí mismo, en lugar de continuar diciéndome las creencias erróneas. Yo pertenezco al Señor, lo mismo que mis emociones.

En el nombre de Jesús, amén.

CAPITULO CINCO

Las creencias erróneas respecto al enojo

María estaba resentida con su esposo, Luís, desde hacía varios años. Por lo menos una vez por día se decía a sí misma cosas como: "No lo aguanto más", y: "Estoy desperdiciando mi vida con él".

Su esposo era un predicador que hacía advertencias desde el púlpito para que la gente permaneciera en el amor fraternal, viviera en humildad y honrara a sus vecinos más que a sí mismos. Pero en casa era quejoso, criticón, hiriente y continuamente comparaba a su esposa con otras mujeres más jóvenes y atractivas. Ella se sentía insignificante, inadecuada y muy enojada.

María no hablaba con nadie acerca de sus sentimientos, pero había muchos indicios que manifestaban lo irritada y herida que vivía.

Se sentaba en la banca, semana tras semana, escuchando los sermones de Luis, pero en su interior se retorció y contraía los músculos. Le venían dolores de cabeza que la dejaban en cama, y terminaba sollozando del dolor. Luís consideraba esos dolores de cabeza como

una farsa para llamar su atención. Predicaba acerca del amor y del perdón y pasaba horas aconsejando en su estudio acerca del amor; pero en casa era impaciente, crítico y hasta cruel. La cara y la personalidad que ofrecía a su feligresía eran completamente diferentes de las que presentaba en su hogar.

Pasaban los años y María y Luís seguían aparentando frente al público ser un matrimonio feliz, cuando en realidad estaban peor que las parejas que venían a solicitar su ayuda.

Muchos cristianos tratan de luchar contra el enojo como un simple problema moral. "El enojo es algo malo", dirá una dulce maestra de escuela dominical a su clase. "Niños, el enojo es un pecado, ¡no deben enojarse!"

"Tienes que hacer desaparecer el enojo de tu vida", dice el moralista. "Líbrate del enojo en tu vida y serás una persona feliz".

Pero el problema del enojo es más complejo. Como los impuestos, el enojo no desaparece con esa facilidad, aunque decidas que así debiera suceder. Y al igual que tu cabello, o tu nariz, los sentimientos de enojo son parte de tu naturaleza humana.

Hay una diferencia entre estar enojado y manifestar enojo contra alguna otra persona. Hay una diferencia entre ser severo y ser agresivo. Hay una diferencia entre ser capaz de decir la verdad con honestidad y ser hiriente.

María creía que tenía todo el derecho de estar amargamente enojada con su esposo Luís. Pensaba que tenía el derecho de *continuar* enojada mientras su esposo se negara a cambiar sus hábitos. Estaba arruinando su salud física y emocional.

Tanto Luís como María tenían ciertas expectativas uno del otro. y creían que tenían todo el derecho de exigir el cumplimiento de sus expectativas. Concretamente, María se decía a sí misma cosas como éstas:

1. Es ofensivo e insoportable ser tratada injustamente por el propio esposo, más aun siendo pastor.
2. Tengo el derecho de *exigir* que mi esposo nos trate, a los chicos y a mí, con amor, ternura, consideración y bondad.
3. Puesto que Luís es mi esposo, me *debe* su amor. El debería comportarse de la manera que la Biblia prescribe para los esposos: debería amar a su esposa como Cristo ama a la iglesia.
4. Es horrible que mi esposo me critique y me compare desfavorablemente con otras mujeres. Esta conducta es espantosa y absolutamente insoportable.

María había visitado el Centro Cristiano de Servicios Sicológicos a causa de sus dolores de cabeza.

-María, parece que te estás diciendo a ti misma que tienes el derecho de exigir de Luís que sea un buen esposo -le dijo doctor Backus luego de escuchar acerca de algunos de sus síntomas.

-Por supuesto, doctor -dijo mirándolo sorprendida- o ¿No cree usted que es así? I

-María, cuando te casaste esperabas que tu esposo fuera bueno, considerado y consciente. Pero eso no es lo mismo que tener una garantía de Dios de que tu esposo cumpliría esas expectativas.

-¿Y por qué no? Yo soy considerada con *él*. Tengo en cuenta *sus* sentimientos. Nunca lo comparo con otros hombres. Lo apoyo. Soy amable con él. ¿Por qué no puede tratarme de la misma manera?

-No sé por qué Luís se comporta como lo hace. Pero sí sé que aparentemente tú no has logrado hacerlo cambiar.

-¡Pero ya no aguanto más!

María estaba a punto de llorar y se apretaba la frente con los dedos indicando que estaba comenzando a dolerle la cabeza.

-María, muy rara vez la gente hace lo que *debiera hacer*, simplemente porque otros así lo quieren. Rara vez una esposa o un esposo se vuelve constantemente bueno y amante

simplemente porque su cónyuge espera que sea así.

-¡Pero él debiera practicar lo que predica! ¿Qué de lo que él dice acerca de que la caridad empieza por casa? ¿Qué me dice del montón de cosas que él enseña a la congregación acerca de la humildad y el amor? A veces tengo ganas de reírme a carcajadas cuando lo escucho predicar.

Las lágrimas ahora bañaban su rostro. Se retorció las manos en señal de frustración.

Aunque no queremos justificar la conducta de su esposo, María necesitaba diferenciar entre lo que *debería ser* y lo que realmente *era*. No es difícil observar a nuestro alrededor la disparidad entre lo que *debiera* ocurrir y lo que *realmente* ocurre. Vivimos en un mundo de pecado. El hecho es, como lo enseña claramente la Biblia, que ". . . no hay hombre justo en la tierra, que haga el bien y nunca peque". No existe ningún lugar sobre la tierra que sea completamente sano y libre de pecado.

Sin embargo, muchas personas pasan por la vida sufriendo dolores de cabeza, úlceras, y presión sanguínea alta porque los demás no son perfectos. Confunden lo que *debiera* ser con lo que *realmente es*. Cada vez que otra persona los trata injustamente, se dicen a sí mismos que tienen todo el derecho de enfurecerse y de permanecer de ese modo.

-María, ¿qué sentido tiene que te estés diciendo continuamente lo que Luis *debiera ser*? -María escuchaba descontenta-. Si tantos años de andar preocupada por sus defectos no han cambiado las cosas, y sólo te han hecho sentir desdichada, ¿no sería mejor que comenzaras a decirte la verdad?

Frunció las cejas: -¿Qué verdad?

-Que no importa lo que Luis *debiera ser* o cómo tú desearías que te *tratara* a ti y a los niños. El hecho es que *te trata* a ti y a los niños de una manera que consideras injusta y deplorable. En lugar de decirte constantemente lo desastrosa e insoportable que es tu vida, ahora mismo puedes decidir dejar de enfermarte por su conducta.

-Pero trata a todos los demás mejor que a mí, incluyendo a la organista, al director de coro, a las maestras de escuela dominical y a las esposas de los diáconos. ¿Qué quiere decir con eso de *enfermarme*?

No era la conducta de su esposo lo que hacía enfermar a María, sino que era su propio monólogo interno.

-Suponte que dejaras de decirte a ti misma lo terrible que es que tu esposo no te trate de la forma que desearías que lo hiciera. Suponte que te dijeras a ti misma que, aun cuando él no sea como tú quieres que sea, y aunque tu situación es verdaderamente desagradable, no tiene sentido que te preocupes por algo que no has podido cambiar.

María seguía en silencio.

-La gente logra vivir bastante bien con algunas situaciones muy poco deseables. Casi nadie tiene todas las cosas en la vida como las quisiera tener.

-Sí, sé de otros matrimonios que tienen grandes problemas.

-Casi la mitad de los matrimonios norteamericanos terminan en el divorcio. Y una buena parte de la otra mitad tiene problemas.

Estimado lector: *Si te estás diciendo que debieras tener un matrimonio perfecto para no sentirte desgraciado y trastornado, te estás diciendo una creencia errónea.*

María aprendió a librarse de su enojo y de sus dolores de cabeza, al descubrir cómo cambiar su monólogo interno. Aprendió la diferencia entre la verdad y las creencias erróneas. Lo que sigue es una copia de una página de su cuaderno de notas.

CREENCIA ERRONEA Y VERDAD

1. Es terrible tener un esposo como Luis.

- *Luis es el esposo que Dios me ha dado, aunque preferiría que obrara de otro modo, puedo vivir con él sin estar continuamente reclamando cosas de él que, de todos modos, nunca se cumplirán.*

2. Es imposible ser feliz con Luís si no cambia.

- *Sería muy lindo si cambiara. Pero no es esencial para mi felicidad personal.*

3. No lo aguanto más.

- *Puedo vivir una vida plena y satisfactoria aun cuando Luís no me trate como yo desearía que lo hiciera. Mi vida puede ser plena y gozosa aun cuando Luís nunca cambie.*

4. Estoy desperdiciando mi vida con él.

- *No estoy desperdiciando mi vida. Creo que Dios puede obrar en el corazón de Luís y hacer de él la persona que él quiere que sea. También creo que Dios está obrando en mi corazón, y haciendo de mí la persona que él quiere que yo sea.*

María enfrentó la realidad. Descubrió que la conducta de su esposo *no* era tan terrible, aunque sí era desagradable. Aprendió a discernir cuándo sus expectativas respecto a los demás no eran realistas. No es el fin del mundo si otros no son considerados, bondadosos o atentos con nosotros. Simplemente es desagradable.

Si la conducta de su esposo para con ella no era una fuente de alegría, podría encontrar otras actividades y ocupaciones valiosas y significativas que produjeran satisfacciones en su vida. No dependía de su esposo para que la hiciera feliz comportándose como ella quería que él lo hiciera. Podía vivir con la persona que él realmente era.

No fue fácil al comienzo. María había vivido con un sentimiento de culpa por su enojo durante mucho tiempo; pero poco a poco, a medida que comenzó a estimarse a sí misma, comenzaron a disminuir no sólo el enojo, sino también el sentimiento de culpa. Comenzó a buscar las buenas cualidades de su esposo, y a apreciar ciertas cosas de él que nunca antes había notado. Como resultado de ese cambio en su conducta, Luís comenzó a disfrutar de la compañía de María. Durante muchos años, él había percibido la desesperación de María, y se defendía con ataques de crítica. Cuando María dejó de actuar de modo condenatorio con él, Luís redujo espontáneamente sus críticas y sus actitudes desconsideradas.

Muy a menudo, aunque no siempre, las relaciones cambian asombrosamente cuando una persona deja de lado las creencias erróneas que generan y perpetúan la amargura y el enojo.

Pero, la persona que se esfuerza por cambiar sus creencias erróneas *siempre* saldrá beneficiada, aun cuando la otra persona no cambie.

La constante repetición de las creencias erróneas es lo que sustenta y mantiene el resentimiento y la amargura. La constante repetición de la verdad trae paz y salud.

Frecuentes creencias erróneas que se relacionan con el enojo:

1. El enojo es algo malo, y si soy cristiano, nunca tengo que enojarme.
2. El enojo siempre implica gritar y arrojar las cosas al suelo o hacer cualquier otra cosa que ayude a calmar las emociones.
3. Si me enojo, siempre es mejor que me trague ese sentimiento en lugar de manifestarlo.
4. Tengo todo el derecho de enojarme cuando otra persona no cumple mis expectativas. No puedo hacer otra cosa que permanecer enojado mientras las cosas no cambien.
5. Es provocativo e insoportable que otros hagan cosas que no me gustan, o si no me tratan como yo deseo que lo hagan.

Tal vez tengas una o más de estas creencias erróneas. Son mentiras y distorsiones. En todos los casos, tienen el poder particular de causar mucho sufrimiento. Ahora viene la *verdad*.

La verdad respecto al enojo:

1. *El enojo no siempre es malo.*

Por el contrario, el enojo puede ser algo normal y tiene un significado de adaptación en situaciones apropiadas. Recuerda, Jesús experimentó el enojo. El sentimiento de enojo por sí mismo no siempre es dañino ni ofensivo. Es lo que *haces* cuando estás enojado lo que tiene significado moral. Pablo escribió: "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo" (Efesios 4:26). La versión amplificada de este pasaje dice: "Cuando estés enojado, no peques", lo que sin duda indica que quizás a veces nos enojamos. Pablo quiere decir que el enojo en sí mismo no es algo malo, que *lo que hacemos cuando estamos enojados puede ser pecaminoso*, y que no debemos permitirnos seguir enojados por continuar diciéndonos cosas destructivas e hirientes. Nos pide que arreglemos el problema lo antes posible.

2. *A veces es mejor expresar el enojo.*

Habrán oportunidades en que el Señor querrá que expreses ese sentimiento, tal como lo hizo Jesús en varias ocasiones. Jesús estuvo sinceramente enojado con las compras y ventas que efectuaban los oportunistas en el templo. Vio que personas impías hacían negocios impíos en un lugar santo, y ese abuso de la casa de Dios le causó mucho enojo.

Como podemos ver por el ejemplo de Jesús, puede ser un acto de amor manifestarle a alguien que te ha hecho algo que te ha causado enojo. Mateo 18:15-17 nos enseña claramente cómo manejar las situaciones que nos causan enojo: "Si tu hermano peca contra ti, vé y repréndele . . .". No dice que le grites, o lo persigas, o que patees las cosas y golpees las puertas para que lo pueda advertir. Dice que se lo digas tú mismo. Es un procedimiento muy sencillo. Puedes decirle: "Lo que has hecho me ofende y me siento enojado por ello. Quisiera que no lo repitieras".

3. *El enojarse no implica gritar ni tirar cosas, ni ninguna otra conducta violenta.*

Ciertas investigaciones que se han realizado sobre la agresividad han demostrado que si se cede y se le hace lugar, aumenta la agresividad; no disminuye. La teoría de la "presión de vapor" que sostienen algunos sicoterapeutas afirma que las emociones son como el vapor en una olla a presión, que deben ser liberadas o de lo contrario pueden provocar una terrible explosión.

Esta afirmación no está apoyada por las evidencias experimentales. Nuestras emociones no son un tipo de gas o fluido que debe ser expelido para evitar que estallemos por todas partes en mil pedazos.

El enojo es una conducta. El enojo es la respuesta de tu mente y de tu cuerpo a un cierto estímulo. Cuando se elimina el estímulo, la respuesta cesa, eso es, *sí* no continúas diciéndote lo injusto que has sido tratado y lo desdichado que eres por ello.

Si fuera esencial para nuestra salud mental el expresar el enojo a gritos, alaridos y golpes, entonces la Palabra de Dios estaría errada al aconsejarnos que desarrollemos el dominio propio. Esto no implica que nos traguemos el enojo y pretendamos que todo, anda muy bien, cuando no es así. A veces es más saludable, más prudente y más amable, decir por ejemplo: "En este momento estoy enojado. Me gustaría que habláramos sobre ello porque siento que tiene que ver contigo también".

4. *No tengo el derecho de enojarme cuando otra persona no cumple mis expectativas. Puedo elegir seguir enojado o no.*

Muchos cristianos piden continuamente a Dios que los libere del enojo, piden y quieren recibir el perdón. Pero no se dan cuenta de que entre oración y oración se dicen continuamente a sí mismos cosas terribles. "Naturalmente seguiré enojado", podrá decir alguien, "mientras Fulano de Tal continúe tratándome así".

No hay ninguna relación necesaria entre la conducta de otra persona y tu enojo. No importa lo injusto, desatento o desconsiderado que haya sido alguien contigo, estás enojado a causa de las cosas que te dices a ti mismo. Un sicólogo les dice a sus pacientes que la afirmación verdadera que deben hacerse cuando están enojados es: "Yo *me* provoqué el enojo". Otros no pueden obligarte a seguir ofendido por sus conductas. Esto es algo que

te haces a *ti mismo*. Para ir un paso más adelante tú te enojas a ti mismo por lo que te dices en tu monólogo interno.

Te dices, en palabras, imágenes y actitudes, las cosas que te hacen sentir enojado. "¿Acaso no es terrible que Juan siempre me haga esperar?" "Es muy molesto e injusto que sea yo quien tenga que cortar el césped y recoger las hojas siempre, mientras que ella no hace otra cosa que sentarse a tomar café". "Me enfurece ver que su perro come mucho mejor que muchas personas en el mundo".

Si estás aconsejando a alguna persona que está enojada, o si estás lidiando con tu propio enojo crónico, es fundamental preguntar: "¿Por qué insisto en que es algún otro el que me trastorna, cuando yo soy el único que puedo hacerme enojar y continuar estando enojado?" Si estoy enojado, me estoy diciendo que algo que la otra persona hace o dice es terrible, que no debiera ser así, que las cosas no ocurren como yo desearía que ocurrieran, y la suposición resultante de ello es creer que algo es espantoso, terrible, vergonzoso o simplemente horroroso. Pero esa suposición sólo se puede sostener con ideas irracionales, porque ella misma es irracional.

La verdad es que tales cosas no son horrorosas. Es desagradable que las cosas no ocurran como te gustaría, o que una persona te trate mal, pero no es espantoso ni terrible.

5. No es terrible, ni particularmente raro, que otros hagan cosas que no me gustan o me traten mal aunque yo los trate bien.

Perdemos mucho tiempo y energías cuando meditamos tristemente en las ofensas que otros nos hacen. Todos hemos pecado, según dice la Palabra de Dios. Aquellos que permanentemente están pensando cómo debieran tratarlos los demás, confunden lo que *debiera* ser con lo que realmente *es*.

Sería lindo si todo el mundo fuera cariñoso, considerado, atento, bondadoso y justo. Pero la Biblia nos advierte que vamos a encontrar conductas pecaminosas en la gente, porque todos los hombres y las mujeres han elegido su propio camino. A los que han nacido en la familia de Dios, Dios les dice que "sean perfectos como yo soy perfecto", y *no*: "Traten de lograr que sus semejantes sean perfectos". La perfección de Dios incluye su perfecto perdón y paciencia. Fue su gran amor y compasión lo que lo llevó a la cruz para que, aún siendo pecadores, Cristo muriera por nosotros (Romanos 5:8). De modo que parte de esa perfección que quiere que tengamos, es esa misma cualidad de perdón y paciencia.

Cuanto mejor llegas a conocer a otra persona, más consciente serás de sus limitaciones. Si te dedicas a meditar en las características negativas, continuamente encontrarás elementos para criticar y motivos para estar descontento. Tus padres, hermanos, cónyuge, hijos, amigos, todos tienen algo que no te gusta. Es muy probable que haya algo que desearías cambiar en todas las personas que conoces.

La gente que se relacione contigo en tu vida no siempre será amable, justa, cariñosa y atenta contigo. Tú mismo no siempre te conduces de modo perfecto y justo en todas las circunstancias. Pero tu Padre celestial te ama a pesar de ti mismo. Puedes cambiar tu monólogo interno, y amar y aceptar a las personas que te rodean. Dios las acepta, y lo mismo puedes hacer tú. (Dios no acepta el pecado. Es a los pecadores a quienes ama.) Ama inmensa mente a los pecadores, y envió a Jesús a morir en la cruz por ellos para que pudieran conocer a Dios y salvarse de las consecuencias del pecado.

CUANDO EL ENOJO ES NORMAL

El simple sentimiento *pasajero* de enojo es normal. El enojo que estalla en rabia o produce amargura es mal adaptado y pecaminoso. Las Escrituras dan dos imágenes del enojo: "Airaos, pero no pequéis", dice en Efesios 4:26. Luego, Santiago escribe: "Todo hombre sea. . . tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios" (Santiago 1:19,20).

El enojo en sí mismo, no siempre es pecado. Ya hemos mencionado cómo Jesús, en determinado momento, se enojó. "Entonces, mirándolos alrededor con enojo, entristecido por la dureza de sus corazones, dijo al hombre: Extiende tu mano. Y él la extendió, y la mano le fue restaurada sana" (Marcos 3:5). Ninguno de nosotros puede pasar por la vida sin haber tenido, al menos una vez, el sentimiento del enojo.

CUANDO EL ENOJO ES UN PROBLEMA

El enojo se convierte en problema cuando se empeora o perpetúa por causa de creencias erróneas, tales como: "Nunca debiera enojarme". Estas creencias erróneas llevan a palabras auto engañadoras: "*No* estoy enojado", a la vez que estamos diciendo y haciendo cosas que son evidentemente hostiles, airadas y que incluso hieren a otras personas. Entonces, el conflicto interno y la conducta destructiva se vuelven difíciles de interpretar, identificar y controlar. Se desarrolla más el autoengaño y siguen luego las conductas neuróticas. "*No* estoy enojado; soy una persona amable, perdonadora", dice la persona amargada, mientras aprieta los dientes. El o ella se ríen, sonríen y dicen las palabras en tono amistoso, mientras en su interior están furiosos, y se niegan a encarar la verdad.

Los cristianos muy a menudo son el blanco del engaño. Muchos cristianos creen que deben ser personas amables, siempre sonrientes, que continuamente están por encima de todo, superhombres que siempre están contentos en cualquier situación. Cuando algo los hiere y reaccionan con un sincero enojo, lo esconden y lo cubren con varias capas, como palabras con tinte religioso, sonrisas, ciertos gestos, silencio.

Ejemplo de esto es el matrimonio que vimos al comienzo del capítulo: Luís y María. Luís estaba resentido por la obvia desaprobación de María hacia él. Sentía que ella juzgaba cada palabra y cada acción suyas, y eso le producía incomodidad y enojo. No discutía sobre sus sentimientos con su esposa. Pero su conducta demostraba lo enojado, amargado y herido que estaba. Esa sensación de ser desaprobado era tan fuerte que aprovechaba cada oportunidad para demostrarle que ella también tenía defectos. Los malentendidos se sumaban, y se formó una pared que los separaba. Ninguno de los dos podía plantear al otro su pena ni su enojo, y la conducta hostil que se manifestaban el uno al otro era nociva y cruel.

Tanto Luís como María se negaban a admitir que tenían sentimientos de enojo porque creían que el enojo implicaba necesariamente gritos, el arrojar y golpear las cosas, o cualquier otro comportamiento violento. Lograban engañarse a ellos mismos pensando que su conducta y sus palabras amargadas y resentidas no se originaban en el enojo.

Luís admitió: "Nunca golpeé a María, ni jamás le arrojé alguna cosa, ni le grité; por ello pensaba que era una persona que tenía el fruto del dominio propio. Sin embargo, lo que hacía probablemente era peor que gritar o tirar cosas. La humillaba con mi lengua hiriente, o de lo contrario nunca le hablaba. Me sumergía en el silencio y no decía una sola palabra".

Además de actuar con violencia, otra conducta desadaptada con la que se dice "estoy enojado" es el silencio. Expresar el enojo gritando, pateando, golpeando o destrozando es tan peligroso como no admitir que se está enojado. Quien dijo: "Nunca le pongas un tapón al enojo, déjalo salir", estaba equivocado. Hay una manera adecuada de expresar el enojo, pero dejarlo estallar por todas partes no es la forma. La idea de "expresar todos los sentimientos" nunca obrará la "justicia de Dios". El enojo descontrolado ocupó el quinto lugar entre los antiguos "Siete pecados mortales", porque es mortal.

Otra mala respuesta al problema del enojo es la que dice "¡Pelea, pelea, pelea!", que no difiere mucho de la actitud de los admiradores de un jugador de fútbol que lo estimulan en un partido gritando: "¡Dale duro! ¡Dale duro! ¡Más fuerte!" La creencia errónea que se esconde detrás de esto es que cuanto más duro se pelea contra la persona o cosa que te causa el enojo, más rápido desaparecerá el efecto. Pero no desaparece. Se empeora, y lo mismo el enojo. Un día te encontrarás gritando al viento, odiando y desconfiando hasta de

la persona más querida que te rodea, sin verdadera causa.

Hay una manera saludable de expresar el enojo. No es con violencia, ni tampoco es escondiéndolo, ni pretendiendo que no existe.

LA MANERA SALUDABLE DE EXPRESAR EL ENOJO

Tal vez conoces a alguien que está crónicamente enojado, como si estuviera constantemente alimentando el rencor y que en cualquier momento estallará. La mayoría de estas personas tienen una característica común. Son marcadamente introvertidas e incommunicativas. Se niegan y resisten a expresar sus deseos de una manera abierta y sincera. Sencillamente tienen temor de decirle a algún semejante lo que les duele o la forma en que han sido ofendidas.

Jesús nos enseña maneras apropiadas y efectivas para relacionarnos con los demás. Cuando nos dice cómo encarar el enojo y sus causas, dice: "Vé a la otra persona". Habla honestamente y con franqueza, sin acusar ni manipular. Dile: "En este momento estoy enojado. La razón de mis sentimientos de enojo es que te oí decir tal y tal cosa o hacer tal y tal cosa. Eso me ha ofendido y herido, y me siento enojado".

Una conducta efectiva como ésta te impide albergar la amargura y el resentimiento que en la vida cristiana son pecados, y es muy probable que le llamen la atención a la otra persona. Preservará la relación en lugar de destruirla. Una conducta firme acompañada de la oración, sin usar palabras cortantes ni hirientes, traerá un cambio decisivo en tu vida.

Cada vez que te encuentres en una situación en que alguien te ha ofendido o herido, presta atención a lo que está ocurriendo en tu mente. ¿Qué cosas te estás diciendo? Si te estás diciendo cosas que se basan en creencias erróneas, evítalas inmediatamente con la verdad.

NO DES NINGUN LUGAR A LAS CREENCIAS ERRONEAS EN TU MENTE, ENFRENTALAS INMEDIATAMENTE CON LA VERDAD.

Ricardo está enojado con Manuel porque Manuel acaba de comprar un automóvil nuevo y vino a mostrárselo a Ricardo que nunca podría comprarse uno. Ricardo piensa que Manuel está poniendo en evidencia el hecho de que él no puede comprarse un auto. Se dice a sí mismo que Manuel le está tratando de humillar a propósito y hacerle sentir mal.

Como vemos, Ricardo está manejando una serie de creencias erróneas. Una de ellas es que es insoportable que Manuel pueda comprar un automóvil y él no. (La verdad es que no es insoportable, tal vez no sea lo más deseable, pero obviamente no es insoportable.) Segundo, es terrible que Manuel ande por ahí exhibiendo su nuevo automóvil cuando el pobre Ricardo no puede comprarse uno. (Pero no es terrible. Puede causar algo de irritación, pero no es terrible.) Tercero, Ricardo se dice a sí mismo cosas humillantes, y se siente un perdedor. Si no enfrenta pronto sus creencias erróneas se sentirá realmente desdichado. (La verdad es que no hay absolutamente nada de malo en no poder comprar un automóvil nuevo. El valor de la persona no depende de lo que pueda o no pueda comprar. Depende de lo que uno es delante de Dios como persona.)

Al encarar estas creencias erróneas, Ricardo tiene que enfrentarlas y reemplazarlas con la verdad. Pero hay un punto del que no está seguro, y es si Manuel realmente está tratando de sacarlo de quicio exhibiendo su automóvil nuevo. Decide hablar con Manuel acerca del asunto, lo que demuestra cierto grado de actitud constructiva.

-Manuel-dice con expresión muy seria-, me gustaría hablar contigo unos minutos por un asunto que me está molestando.

Por favor, cuando vayas a hablar con alguien acerca de tus sentimientos de enojo, utiliza la expresión adecuada en el rostro, no pongas una cara torcida por el enojo ni enrojada por la furia, ni tampoco sonrías esforzándote por parecer amable y bondadoso como si no

pasara nada. Enfrenta a la persona, utiliza un tono natural de voz y mírala directamente a los ojos.

-Bueno, Ricardo, ¿de qué se trata? -respondió su amigo. Ricardo respiró hondo: -Valoro nuestra amistad y veo que es importante que sea honesto contigo.

-¿Qué quieres decirme? -le preguntó Manuel. -Quiero que sepas que estoy enojado.

- ¿Enojado? ¿Por qué?

-Me da cólera cuando ostentas tu nuevo automóvil. Sabes que también me gustaría comprarme uno, pero no lo puedo hacer. Y tengo la sensación de que justamente eso es lo que estás tratando de poner en evidencia. ¿No es así?

Ricardo ha abierto el camino para una comunicación honesta y positiva con su amigo. Ha evitado cargar absurdos resentimientos y añadir sentimientos más profundos de inferioridad.

El enojo debe ser manifestado con honestidad, no debe ser disimulado hipócritamente. Hay una diferencia entre hacerle saber a alguien que uno está enojado con él, y forzarlo a percibir la punzada de nuestra cólera o ira.

Podemos aprender a reconocernos a nosotros mismos cuando estamos enojados, y de ahí en adelante, podemos tener libertad para expresar nuestros sentimientos a la persona que nos ha herido, si así lo deseamos. Esto requiere dominio propio y honestidad. Las emociones violentas que estallan ruidosamente o que se revuelven en silencio, no conducen a nada bueno. Al contrario, provocan más disturbios emocionales, para no mencionar las complicaciones fisiológicas concomitantes, como los dolores de cabeza, los dolores de espalda, la presión sanguínea alta, los trastornos digestivos y las enfermedades del corazón; y lo más lamentable, es que nuestro Salvador se entristece a causa de nuestro pecado.

Las Escrituras nos enseñan a encarar el pecado y sus causas y a evitar que los sentimientos de enojo nos dominen. Esta conducta constructiva se describe en Efesios 4:26: "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo". El enojo que se abriga y se alimenta ofrece un gran potencial para hacernos actuar de manera pecaminosa y dañina. Es por ello que es tan importante identificar los sentimientos de enojo inmediatamente y sentirse libre para hablar de esos sentimientos.

La persona con la que siempre debieras hablar cada vez que te sientes enojado es el Señor. Confíésale cualquier enojo pecaminoso. Pídele que te haga ver las creencias erróneas y permite que el Espíritu Santo te guíe a la verdad. Podemos contar con la promesa que se halla en Juan 16:13. "El os guiará a toda la verdad".

Algunas veces no habrá necesidad de hablar de los sentimientos de enojo con la persona que te ha causado el enojo, porque lo habrás resuelto hablándolo directamente con el Señor. Con tu colaboración, el Señor muchas veces podrá quitarte el enojo en la soledad de tu lugar secreto de oración.

Enfrenta tus creencias erróneas y reemplázalas con la verdad. Permite que Dios penetre con su Espíritu de verdad en tus emociones y pensamientos y encontrarás la presencia del cielo en tu monólogo interno, en tus pensamientos y en tus emociones. Estarás pensando, hablando y obrando para la gloria de Dios.

CUANDO ALGUN OTRO ESTA ENOJADO CONTIGO

No importa con cuánta efectividad aprendas a manejar tu enojo y sus causas, vives en un mundo en que a veces son otras las personas que se enojan, y habrá ocasiones en que alguno se enojará contigo.

He aquí algunas sugerencias para enfrentar el enojo de otros.

1. No te molestes o perturbes cada vez que alguien se enoja contigo. No es un desastre.

Puedes encararlo con efectividad.

2. No acomodes tu conducta simplemente para evitar que otros se disgusten contigo, lo

harán de todas maneras, y cuando así sea, es problema de ellos, no tuyo.

3. Ten cuidado de no recompensar los arranques de enojo de los demás. Ignóralos cuando te griten, pero sé muy atento cuando te hablen en forma razonable.
4. No te dejes intimidar. Habla claro y di: "Por favor, háblame en forma razonable".
5. Sé amable y cariñoso. El simple hecho de que alguien esté enojado contigo no significa que tú debas enojarte con él. Di cosas como: "Lamento que te sientas mal. ¿Puedo hacer algo para ayudarte a salir de ese estado?"
6. Cuando hay alguna verdad en una acusación que se te hace, admítelo. No mientas para defenderte. No estás siempre obligado a estar en lo correcto. Di cosas como: "Es verdad. No estaba actuando razonablemente cuando pasé por aquí exhibiendo mi automóvil nuevo. Veo que no estaba haciendo otra cosa que ostentarlo, y me avergüenzo de ello. Por favor, perdóname".
7. Permite que otros tengan el derecho de estar enojados contigo a veces, y no te sientas ofendido y perturbado cuando ocurra así. Si insistes en que todos te vean y te respeten como el Ser Humano Perfecto que no tiene fallas, te sentirás muy desilusionado, y huelga decir que serás víctima de una gran creencia errónea.

A veces, el enojo que alguno te manifieste, puede no tener nada que ver contigo. Puede que seas simplemente el blanco de la frustración y la infelicidad de alguien. Aprende a identificar esos casos, y no tomes personalmente cada una de las palabras que te arrojen a ti. Siempre recuerda: el problema de la persona que está enojada es *suyo*, no lo tomes como tuyo.

Los niños maltratados y las esposas maltratadas aumentan todos los días. No te permitas llegar a ser parte de esta situación por dejar que las cosas continúen sin cambiar. Ya seas víctima o autor, *hay* ayuda para ti. Puedes librarte de los horrores de la furia incontrolada.

EL ENOJO Y LA ORACION

Estás aprendiendo a escuchar tu monólogo interno, y es necesario que escuches tus oraciones también. Si te oyes quejándote, rogando, implorando y repitiendo una y otra vez los lamentos, es hora de tomar un nuevo camino. En lugar de orar por el problema, ora por la respuesta.

Las palabras que dices pueden mover montañas. Sólo necesitas una fe del tamaño de un grano de mostaza para ver esa realidad. Jesús dijo que no habría ninguna cosa que te resultara imposible. En lugar de decir: "Señor, ya no aguanto más. Estoy harto de este trabajo. Nadie me trata bien, todos son desconsiderados y mal educados, el jefe es un abusador, los empleados son engreídos y poco amigables, ¡ay!, ¡Señor, esto es terrible!", prueba orar así:

"Señor, sé que nada me es imposible, de modo que ya que tengo que seguir con este trabajo, lo haré en tu nombre. Dices en tu Palabra, en Mateo 17:20, que mi fe, por pequeña que sea, puede mover montañas. Lo creo, Señor, y creo que tú puedes cambiarme a mí, lo mismo que a mi jefe y a los compañeros de trabajo, para que podamos trabajar en armonía. Creo que puedes sacar este trabajo del nivel de insoportable, y permitir que llegue a ser más que tolerable.

Espíritu Santo, muévete en el lugar donde trabajo y no dejes ni un alma sin ser tocada por tu presencia".

Después de orar así, ya no querrás volver a quejarte, porque le has entregado a Dios toda la situación. Cuando oras por las respuestas en lugar de por los problemas, tú también moverás montañas. Algunas montañas requieren un tiempo para moverse, tal vez años,

pero tú puedes manejar la situación. Es una creencia errónea que Dios debe responder inmediatamente y que, de lo contrario sería terrible y espantoso. Creencias erróneas como éstas están relacionadas con el enojo y pueden iniciar una corriente de otras creencias erróneas igualmente infundadas, y conducir finalmente al punto en que te pondrás tan impaciente y enojado como para acusar a Dios de no preocuparse por ti, o de no existir en absoluto.

Cuando oras usando la Palabra de Dios y la verdad, la que has puesto en lugar de tus creencias erróneas, comenzarás a notar grandes cambios en tu vida y en tu personalidad. En Cristo nada *te* es imposible. Puedes lograr grandes cambios por creer esas palabras y por orar en base a las respuestas en vez de concentrarte en los problemas.

RESUMEN: COMO MANEJAR EL ENOJO

1. Confiesa tu enojo pecaminoso a Dios, y recibe su perdón.
2. *Localiza e identifica tus creencias erróneas.* ¿Qué te estás diciendo que no es la verdad?
3. *Reemplaza las creencias erróneas con la verdad.* Elimina las mentiras que te has estado diciendo y comienza a repetirte a ti mismo la verdad.
4. *Compórtate de acuerdo a la verdad.* Tienes que poner fin a tu antigua conducta que procede de las creencias erróneas. Las antiguas formas destructivas de expresar o reprimir el enojo tienen que desaparecer. Ahora eres una persona que reacciona según la Palabra y la voluntad de Dios. Eres honesto, directo y sensible tanto para otras personas como para contigo mismo.
5. *Ora por las respuestas en lugar de por los problemas.* Tienes que creer que en Cristo nada te es imposible, incluso la eliminación de la amargura y del enojo de tu vida.

CAPITULO SEIS

Las creencias erróneas respecto a la ansiedad

Susana está lavando platos en la cocina de su madre y de pronto, por accidente, cae un vaso y se rompe. Le comienza a latir el corazón aceleradamente. Sabe que esto implica castigo. En el pasado, cada vez que rompía algo, su madre había hecho tres cosas: gritar, insultarla y pegarle. Susana tiembla de miedo al pensar en lo que se le viene encima. Su mamá entra a la cocina. Cuando ve el vaso roto, sujeta a Susana del brazo, comienza a gritar que era uno de cristal fino, la llama torpe, descuidada e inútil. Y luego la golpea.

Al día siguiente, la madre vuelve a mandar a Susana a lavar los platos. Susana no tiene mucho entusiasmo de hacerlo. Trata de encontrar una excusa para evitar la tarea. Dice que tiene que ir al baño o que le duele el estómago y se irá a la cama. Susana está tensa porque ha sido *condicionada* a sentirse así. Si lava los platos, corre el riesgo de romper algo, y si rompe algo, con toda seguridad será castigada, y la insultarán. Y eso la haría sufrir. Con el tiempo, si Susana tiene que pasar por una cantidad suficiente de estas experiencias penosas -rompe una cantidad de vasos y recibe igual cantidad de palizas e insultos-, desarrollará una ansiedad que llegará hasta sus sentimientos de autoestima.

Pongamos estos sucesos a la par de los contactos sociales de Susana. Practica patinaje, pero le cuesta mantener el equilibrio. Los demás le hacen bromas y la ponen en ridículo. En la escuela y en la casa, su hermano la insulta delante de todos. Su padre suele llamarla perezosa y su madre le grita cuando no se comporta de acuerdo a sus expectativas.

Susana comienza a enseñarse a sí misma a ser ansiosa. Cuando sus amigos la ponen en ridículo, se siente presa del dolor. Se siente ansiosa cuando los ve patinar en el hielo en el

patio de juegos, al igual que cuando *piensa* en ellos. Las demandas de su familia, que generalmente no puede cumplir, aumentan sus sentimientos de ansiedad.

De modo que Susana hace algo que es típico de los neuróticos ansiosos. Comienza a evitar las cosas que la ponen ansiosa. Comienza a evitar los contactos con otros niños. Evita a su propia familia, se queda sola. Se enseña a sí misma que cuando se aleja de las situaciones que le producen ansiedad, ésta disminuye. Es una actitud que la ayuda momentáneamente.

Carolina tiene 22 años. Ha pasado varios años de su vida amontonando respuestas ansiosas, tal como está haciendo Susana en este momento. Está plagada de miedos y no logra convencerse que debe salir y buscar un trabajo. Dice que quiere hallar trabajo pero que no lo logra. Tiene su propio departamento cerca del de sus padres, pero prácticamente no sale de allí.

-Si pudieras salir y encontrar un trabajo, te obligarías a salir de esa depresión en que te encuentras -le dice su madre por teléfono.

-No consigo trabajo -protesta Carolina-. He buscado y sencillamente no encuentro.

En su desesperación, sus padres insisten en que- vea a un sicólogo.

-Odio las entrevistas para conseguir un empleo -le dice Carolina al terapeuta-. Me asustan.

-¿Por qué?

-Bueno, son horribles. El mercado de trabajo es escaso y hay mucha demanda.

En la octava sesión, Carolina ya puede identificar sus pensamientos y creencias. Identifica que el objeto de sus temores son las otras personas. Su incapacidad para encontrar trabajo no se debe al mercado de trabajo, sino a la ansiedad que sufre con la *idea* de salir y enfrentarse con la gente. Teme lo que podrían hacerle las personas.

-Carolina, dijiste que odias estar en medio de una multitud. -Así es, lo odio con toda el alma.

-¿Qué mal podría hacerte una multitud? -Bueno, podrían reírse de mí, o burlarse.

-¿Sería terrible eso? -le pregunta el terapeuta.

-Sí, sería terrible. Sería espantoso. No lo soportaría. - ¿Realmente sería el fin del mundo para ti si alguno se riera o burlara de ti?

-Bueno, sería espantoso, pero. . . supongo que en realidad no sería el fin del mundo.

Carolina no se había dado cuenta de que acababa de dar un gran paso.

1. Se escuchó a sí misma y oyó lo que realmente estaba pasando por su mente.

2. Al hacerlo, comprendió que se había estado diciendo que el ser blanco de la risa y la burla de otros sería horrible y espantoso (creencia errónea).

3. Entonces enfrentó esa creencia errónea con la verdad, diciéndose que aunque no le agradaría la situación, *no* sería el fin del mundo.

La gente que sufre de ansiedad se dice a sí misma: "Si aquello que temo llegara a ocurrir, acabaría conmigo. Sería espantoso". El doctor Albert Ellis, director del Instituto para Estudios Avanzados en Psicoterapia Racional lo llama, con sentido de humor, "terribilizar". . . Las personas ansiosas lo practican mucho.

La pequeña Susana lo hace al evitar a la gente. "Sería espantoso si fueran malos conmigo". Carolina lo hace evitando las entrevistas de trabajo: "Sería terrible si no hiciera un buen papel".

Carolina comprenderá que la idea de estar en una multitud la pone ansiosa no por el número de personas, ni por la incomodidad causada por la presión, sino porque teme que se burlen o se rían de ella. Podrá superar esta mentira cuando "des-terribilice" ese pensamiento y lo reemplace con la verdad.

Algunas mentiras frecuentes son:

- El, ella o ellos pueden encontrarme desagradable. Eso sería terrible.
- Es probable que no cumpla las expectativas de la gente. Eso sería terrible.

- Es probable que me rechacen. Eso sería terrible.
- Es probable que fracase. Eso sería terrible.
- Tal vez haga o diga algo estúpido. Eso sería terrible.
- Si logro la felicidad, es probable que la pierda. Eso sería terrible.
- Aun si consigo que me amen, podría perder ese amor. Eso sería terrible.
- Tal vez no tengo el buen aspecto que tienen los demás. Eso es terrible.
- El, ella o ellos pueden desaprobarme. Eso sería terrible.
- El, ella o ellos pueden descubrir que en realidad soy un don nadie. Eso sería terrible.
- Nadie jamás me amaré. Eso sería terrible.
- Tal vez yo no sepa amar. Eso sería terrible.
- Podría lastimarme. Eso sería terrible.
- Puede ser que me pidan que haga algo que no sé hacer. Eso sería terrible.
- Podría perder todo lo que tengo. Eso sería terrible.
- Puedo morir. Eso sería terrible.

Hay muchas más. ¿Cuántas de ellas reconoces?

LO QUE PIENSAN DE MI LOS DEMAS

El tema central que reside en las creencias erróneas de la ansiedad es que *lo que las otras personas piensan de mí es de tan crucial importancia que debo pensar en ello antes de actuar cada vez. Tengo que hacer todo lo que puedo para evitar que otras personas piensen mal de mí. Si pensarán mal de mí, sería un golpe mortal para mí. Sería terrible.*

Casi todas las personas ansiosas creen, y se dicen a sí mismas, que corren peligro por las reacciones de los demás hacia ellas. Estas ideas, como todas las creencias erróneas, son mentiras del diablo. Aunque ciertamente nos alegramos cuando otros piensan bien de nosotros y nos aman, todavía podemos vivir bastante bien sin tener la aprobación y el afecto de los demás. La Biblia nos enseña a considerar a los otros, como por ejemplo: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo", y "Amados, amémonos unos a otros", pero eso no significa que tenemos que luchar y tratar de conseguir la aprobación de todos, y morir si no la obtenemos.

Es muy lindo ser querido. De hecho, es mejor ser querido que despreciado. No hay nada malo en aprender a ser querido y apreciado por los demás. Hay principios que permiten tener mejor comunicación con otros, principios que es beneficioso aprender. Pero es absurdo y destructivo creer que *debes* tener éxito en lograr que todo el mundo te apruebe a ti y a todo lo tuyo. No hay ninguna razón para que no aprendas ciertas técnicas para agradar, influir, persuadir y cambiar la conducta de otras personas. Pero esto es diferente a meditar continuamente en la creencia errónea que dice: "*Tengo que ser importante para alguien*". Es agradable ser importante para alguien, pero es más saludable no decir: "Tengo que. . .".

La filosofía que dice que todos deben apreciarte y quererte, no sólo es tonta, sino que tampoco es bíblica. Si estás aprendiendo técnicas para agradar, influir, persuadir y manipular a la gente, ¿cuáles son tus motivos? ¿Te estás diciendo: "*Tengo que ser importante para alguien*", "*Tengo que ser querido*", "*Tengo que ser aceptado*", "*Tengo que. . .*"?

Supongamos que, después de todo, tus "*Tengo que. . .*" no se cumplan. Supongamos que, después que trabajas diligentemente para obtener su aprobación, la gente sigue sin apreciarte ni quererte. Supongamos que alguien te odie y te rechace abiertamente. Supongamos que alguien a quien respetas y de quien deseas la aprobación te manda de paseo, o te despacha con algún desaire. ¿Qué cosas te dirás a ti mismo entonces? Por el hecho de que colocaste el "lograr la aprobación y el cariño de todos" como tus valores supremos, probablemente responderás al rechazo diciéndote cosas tan dolorosas como:

"Realmente soy un perdedor", o bien: "¡Qué fracaso soy!", o: "Verdaderamente soy un don nadie", o: "Me las van a pagar por esto, ¡ya verán!", o: "No necesito de *nadie*".

La Biblia no nos enseña a agradar a todo el mundo. No nos dice que nos afanemos tratando de lograr que la gente nos ame. Jesús nunca nos dijo que fuéramos a tomar un curso para aprender a ser agradables a todas las personas. Nos dijo que lo amáramos a *él*, que confiáramos en *él*, que tuviéramos fe en *él*, que lo glorificáramos a *él*, y que nos preocupáramos sinceramente por los demás.

El precio que paga una persona ansiosa para agradar a la gente es demasiado alto. Jesús, más que ningún otro, demostró que si una persona realmente se preocupa por agradar a Dios, habrá oportunidades en que su conducta será precisamente lo opuesto a lo que: otros esperan de ella. Jesús mismo no fue amado por todos, y todavía no lo es. Jesús no fue aceptado por todos cuando vivió, y todavía no lo es. Muchos lo han criticado. Cuando vivió en la tierra, trastornó completamente a los líderes y maestros de la opinión pública, por su conducta social. Se hizo amigo de las prostitutas y de los ladrones, y buscó la compañía de los traidores cobradores de impuestos. Esto no lo convirtió en "Don Popular" entre la gente religiosa. En realidad, muchas de las cosas que hizo no le procuraron amigos. La gente lo criticaba por la forma en que hablaba y adoraba, no les gustaba lo que decía, no les gustaban sus amigos, no les gustaba lo que hacía, ¡hasta lo criticaban por la forma en que comía! Pero no se dejó dominar por lo que los demás pensaban de él, porque tenía la mirada puesta en el Padre y en cumplir su voluntad.

En realidad, gozó plenamente, a pesar de todo, y nos dice: "Que mi gozo esté en vosotros" (Juan 15:11). Jesús no vivía para agradar a la gente. Vivió para agradar a su Padre celestial.

Nadie más que tú mismo tiene el poder de hacerte desdichado. Es un poder exclusivamente tuyo.

Te haces desdichado por las cosas que te dices. Sin embargo, la persona ansiosa muchas veces no puede definir lo que la pone en ese estado. El término "ansioso" vale para un buen número de conductas, incluyendo la actividad cognitiva (como preocuparse, atemorizarse, obsesionarse), lo mismo que los hechos fisiológicos ocurridos bajo estado de "stress" o tensión (sequedad en la boca, transpiración, pulso y respiración acelerados, mareos, temblores, dolores de cabeza, cosquilleo en el estómago, músculos tensos). La ansiedad se define generalmente como: "temor en ausencia de un verdadero peligro". El acontecimiento que la persona teme muy probablemente no le cause aquello que teme.

La ansiedad es:

1. Temor en ausencia de peligro real.
2. Sobreestimación de la probabilidad de peligro y exageración de su grado de peligrosidad.
3. Resultados negativos imaginados.

La persona que sufre de vértigo (acrofobia) tiene miedo de la altura y teme caer desde el último piso de un edificio alto aun cuando está con las puertas y las ventanas cerradas o está parada en un mirador totalmente protegido. *Sobreestima altamente* la posibilidad de caer. Por supuesto que no sería agradable si una persona se cayera desde el piso número 20 de un edificio y diera directamente sobre el pavimento, pero la posibilidad de que realmente ocurra es extremadamente remota. A pesar de eso, la persona acrofóbica vive atemorizada de que le suceda eso. La vida puede convertirse en una desgracia para ella por culpa de esa fobia. Andar por un camino montañoso le puede resultar una pesadilla. Puede ponerse histérico si tiene que subirse a una escalera o cruzar por una pasarela. La sola idea de viajar en avión le puede producir un sudor frío en la frente. Está atrapado por el temor, a pesar de que en realidad no corre ningún peligro.

El que es zoofóbico (que tiene temor a los animales) es otro que está preso de sus temores exagerados. Su ansiedad, producto del temor a los animales, es totalmente resultado de su imaginación. Puede que comience a temblar y se ponga pálido en presencia

de un pequeño gato. Lo que ocurre es que *exagera* el grado de daño que sufriría si en realidad ese gato efectivamente saltara sobre él y lo mordiera o arañara. Quizás se imagina desgarrado y desentrañado, o privado de la respiración hasta quedar muerto. En realidad, el peligro es muy pequeño. El que tiene fobia a los animales reconoce que la mayoría de los animales domésticos no son peligrosos, pero las imágenes de peligro lo atormentan.

La persona claustrofóbica (que tiene temor a los lugares cerrados) tiene temor de los lugares pequeños, habitaciones sin ventanas, salas pequeñas llenas de gente, y cualquier otro lugar cerrado puede ser una tortura tremenda para él. La idea de que pueda ocurrir un incendio o algún otro desastre en el edificio, lo hace temer el no poder salir a tiempo de allí. Sobre estima la posibilidad de estos sucesos improbables, y el temor lo atormenta.

Otra clase de persona que sufre ansiedades tremendas es la que tiene miedo a los lugares abiertos (agorafobia). Teme que si va a estos lugares sufrirá un ataque de ansiedad por estar allí, y no poder escapar. Este individuo se dice a sí mismo que en tales lugares se pondrá tan ansioso que se le acelerará el pulso, respirará en forma entrecortada, le temblará el mentón, la cabeza le dará vueltas, perderá el conocimiento y quedará tendido en el suelo, retorciéndose y haciendo un espectáculo público. Podría morir, o tal vez le llevarían a un hospital donde le declararían enfermo mental incurable.

¿Qué posibilidades hay de que ocurra algo así?

Susana, la niña que mencionamos al comienzo de este capítulo, sufre de agorafobia. Está sentada en la gran silla de cuero del consultorio, sus ojos van y vienen de los muebles a la ventana.

-Susana, ¿es verdad que no has ido a la escuela estos últimos días?

-Así es. Y nunca volveré.

-¿Nunca? -le pregunta el sicoterapeuta.

-Nunca. La odio. Es demasiado grande. Mi otra escuela no era tan grande.

-¿Te gustaba más tu otra escuela?

-No. También la detestaba. No me gusta estar con tanta gente.

-Me pongo nerviosa.

-¿Y qué te pasa cuando te pones nerviosa?

-No sé. Simplemente me pongo mal, supongo. Me siento mal. -¿Y qué es lo que sientes cuando estás mal?

-Bueno, me siento enferma. Siento como que voy a desmayarme o a perder el control. Sí, como si fuera que voy a perder el control.

-¿Qué quieres decir con eso de perder el control, Susana?

-Sencillamente perder el control, como comenzar a gritar o a llorar, o tal vez caer me al suelo o algo así y perder el control.

Los padres de Susana, que no entienden cómo han hecho para tener una –“criatura tan perturbada”, se preguntan si no tendrá una lesión cerebral. Sin embargo, su sistema nervioso está perfectamente bien. Es una criatura despierta que padece ansiedad en proporciones fóbicas. Al comienzo, Susana no quería aceptar ayuda psicológica, pero luego de algunas sesiones empezó a responder bien y a querer a su sicoterapeuta.

-Susana, ¿qué ocurriría si realmente perdieras el control, como dices, estando en medio de una multitud?

Abrió los ojos y se le aceleró el pulso.

-Yo. . . ¡Uh! Perdería el control. Y... y... , no sé. Tal vez me volvería loca.

-¿*Realmente* piensas que te volverías loca?

- ¿Y usted no piensa así?

-No.

Se quedó quieta un momento, retorciéndose las manos. -No sé. Perdería el control delante de toda esa gente. Delante de los otros chicos. Y eso quedaría pésimo. Sí, pésimo. -¿Estás segura? ¿Y sería eso tan malo?

Intentó reír, pero no pasó de emitir un gemido.

-¡Ay!, sería terrible.

Varias sesiones después, Susana pudo decir honestamente a su sicoterapeuta: -Supongo que no será el fin del mundo si pierdo el control.

-¿*Realmente* crees que podrías llegar a perder el control? -Bueno, no sé. Después de todo, la última semana fui dos veces a la escuela y no perdí el control. Y fui esta mañana. . . -¿Te resulta desagradable estar rodeada de chicos?

-Sí, es desagradable.

-Sin embargo, se puede soportar, ¿verdad? Quiero decir, una cosa puede ser desagradable sin dejar de ser soportable, ¿no es cierto, Susana?

Susana sonrió con la sonrisa más amplia desde que comenzó a venir al consultorio. Se encogió de hombros y dijo: -Supongo que sí. Nunca se me había ocurrido que algo podía ser desagradable sin ser a la vez insoportable.

-¿Estás deseosa de ir a la escuela mañana? -Creo que sí.

Las "terribles" consecuencias que Susana imaginaba no se basaban en otra cosa que en la ansiedad. Las vidas de algunas personas giran en torno al esfuerzo para evitar la ansiedad. El temor al temor les consume el tiempo, y la ansiedad acerca de la ansiedad les produce tanta tensión que finalmente se cumple aquello que temen. El agorafóbico exclama con Job: "Y me ha acontecido lo que yo temía" (Job 3:25). La creencia errónea es la exageración de las malas consecuencias de un estado de ansiedad. Porque, aun cuando pueda ser verdaderamente incómodo, es poco probable que un momento de ansiedad le cause daño a una persona.

No queremos que las respuestas a los problemas de Susana parezcan demasiado simples, ni queremos dar la idea de que las fobias se curan milagrosamente después de unas pocas entrevistas con un sicoterapeuta cristiano. Sin embargo, Susana ha hecho un gran progreso, y está en vías de una real recuperación. Está aprendiendo a entender y a *actuar* en base a la verdad. Está aprendiendo a luchar contra sus creencias erróneas. Las expectativas irreales de sus padres respecto a ella, el rechazo de su hermano y sus amigos, así como el fracaso en los deportes y en la escuela, todo contribuye a su conducta ansiosa. Sin embargo, lo maravilloso es que Susana no tendrá que esperar a ser adulta para aprender los principios que hacen que una vida sea normal y saludable. Los está aprendiendo ahora con la ayuda de Dios.

El amor de Dios es suficiente para los temores de Susana. Este amor rodea, engloba y penetra su alma, donde viven sus emociones y sus pensamientos. Susana imagina al Señor yendo con ella al colegio; lo ve parado a su lado en el gimnasio, susurrándole al oído: "Susana, estoy contigo". Ella elige reemplazar algunas de las mentiras auto condenatorias que venía creyendo, por verdades tales como: "El Espíritu de aquel que levantó de los muertos a Jesús" *mora en mí* (Romanos 8:11).

Lenta y gradualmente, Susana se integró al grupo de jóvenes de la iglesia y se convertirá en una luz que brille para el Señor, a quien está encontrando muy real.

Tal vez Susana ha sufrido más de lo que suelen hacerlo otras niñas del sexto grado, pero ha aprendido algo que muchos adultos todavía están tratando de descubrir: *Que aun cuando las cosas puedan ser desagradables, yo puedo vivir con esa situación sin venirme abajo, y que las cosas son desagradables sólo en la medida que me digo a mí mismo que lo son.*

Veamos cuáles son las principales creencias erróneas en la ansiedad:

1. Si aquello que temo ocurriera, sería *terrible*.
2. Aun cuando la posibilidad de que ocurra aquello es muy remota, lo mismo creo que inevitablemente sucederá.

La mayoría de nuestras ansiedades no alcanzan las proporciones fóbicas. Tal vez te sientas ansioso y tenso si tienes que ponerte en pie y dar una conferencia, o cuando te

hallas en una situación desconocida y nueva que exige lo mejor de ti, pero lo más probable es que tus reacciones no alcancen proporciones fóbicas. Tal vez te tiemblen las piernas y se te haga un nudo en el estómago, pero eventualmente te recuperas.

Un actor se dice a sí mismo en el estreno de una obra, que con toda seguridad sufrirá un ataque al corazón justo antes de que se corra el telón. Transpira, se le enfrían las manos, le tiemblan las piernas. Le cuesta respirar: "No podré hacerlo", murmura, "no me acuerdo absolutamente nada del guión. Estoy enfermo".

Dos horas y media después, cuando se cierra el telón, se siente muy bien; ¿por qué? Logró hacerlo. Nos muestra una de las mejores curas para la ansiedad ante situaciones difíciles. Si tratamos de evitarla, la ansiedad aumentará. Si la enfrentamos y nos sometemos a la prueba, aquélla desaparece.

Puede que sea desagradable, pero ¿quién nos ha prometido que toda la vida será agradable? De alguna manera, el actor que mencionamos logró mover las piernas, dar un paso tras otro y entró en escena cuando le correspondía. De allí en adelante, todo salió bien. Logró hacerlo, y más aún, lo hizo muy bien. No importa si la obra en sí tuvo éxito frente a la opinión pública, lo que importa aquí es que el actor se zambulló en su ansiedad y logró superarla sin echarse atrás.

Cuando estés ansioso, pregúntate:

1. ¿Es terrible lo que me estoy diciendo?
(El actor se dice a sí mismo que se le olvidará parte del guión, o que hará un mal papel. Piensa que eso es terrible.)
2. ¿Serán tan terribles los resultados como yo me afirmo a mí mismo que serán?
(El actor dice que le ocurrirán cosas terribles si se olvida del guión o hace un mal papel.)

Ahora, rebate la cuestión de la siguiente manera:

1. No es terrible. Puede ser desagradable, pero de ahí a que sea *terrible* hay un largo trecho. ("Algunas de las cosas que creo que son absolutamente terribles, en realidad son simplemente desagradables".)
2. Aun cuando aquello que temo ocurriera, no sería *terrible*. Tal vez sea desagradable, pero con seguridad no sería el fin del mundo para mí.
("Si ocurriera lo peor, las consecuencias no serían tan terribles como me he estado diciendo a mí mismo".)

CONDUCTA ESCAPISTA

El actor podría haberse negado a salir a escena la noche del estreno de la obra. Podría haber elegido huir o escapar de los sentimientos desagradables que estaba experimentando. Pero no lo hizo. Siguió adelante, enfrentó su ansiedad, ¿y después? Se sintió bien.

Muchas situaciones en tu vida podrán ser desagradables. De hecho, más de una vez te enfrentarás con situaciones y problemas que parecen insuperables. El evitar la situación o el problema a menudo los hacen más intensos. Evitar la ansiedad no es la manera de librarse de ella. Debes decirte a ti mismo:

1. Aun cuando me gustaría evitar determinadas circunstancias o situaciones, *no lo haré*. La conducta escapista sólo aumentará mi ansiedad. Seguiré adelante, experimentaré los sentimientos desagradables que ello me trae, y los superaré.
2. No debo tener temor de los sentimientos desagradables. Son parte de la vida y no me matarán. A veces está bien tener sentimientos desagradables.

Margarita es una mujer encantadora de 40 años que tiene la energía de una adolescente. Se las arregla para atender las necesidades de su familia además de tener un

trabajo de tiempo completo fuera de la casa. Tiene varios pasatiempos y es activa en su iglesia como líder de un grupo de oración y como maestra de la escuela dominical. Los que la rodean la quieren mucho y tiene muchos amigos y conocidos. Pero tiene un problema: tiene terror de conducir un automóvil y se niega a aprender a hacerlo.

El problema se intensificó cuando su esposo decidió que era tiempo de que se mudaran a una casa más grande en las afueras de la ciudad. Margarita no pudo poner entonces la excusa de tomar el ómnibus para evitar su temor a conducir. Además perdería las ocupaciones que le eran familiares con las que se mantenían ocupada y se sentía segura. Se tuvo que enfrentar con la amenaza más temida: sentarse un día al volante y conducir el automóvil en calles y avenidas peligrosas. Esta idea le resultaba horrorosa. Y casi le costó su matrimonio.

-No me mudo -le dijo a su esposo terminantemente. -Pero nos mudaremos a una casa mejor y más grande -trató de convencerla él-, tendrás todo lo que quieres.

-No iré.

-Pero, ¿por qué? ¿Qué ocurre?

-Detesto la vida en las afueras de la ciudad.

Su esposo no podía entender su actitud. Intentó hacerla razonar.

-Pero siempre habías dicho que sería muy lindo vivir en las afueras. Los chicos tendrán más aire libre, la casa será más moderna y más espaciosa, habrá menos ruido que aquí. . .

-No quiero hablar del tema. Si quieres mudarte, sigue adelante, pero irás solo.

-No me *quiero* mudar sin ti. Es una idea totalmente disparatada.

-Si me quisieras de verdad, no me harías esto.

-¿Hacerte *qué*?

Su esposo no estaba percatado de las proporciones que había adquirido la ansiedad de Margarita. Hasta el momento, ella había logrado mantener sus temores sin revelar lo dolorosos que le resultaban. Las mentiras que se decía eran: "Si conduzco un automóvil, tendré un accidente. Podría matar a alguien. O matarme a mí misma".

Margarita y su esposo buscaron ayuda profesional para su matrimonio, y salió a la luz el verdadero problema. El temor que sentía Margarita era mucho más profundo de lo que ellos imaginaban.

Muy gradualmente, y luego de un largo período, Margarita pudo superar este temor. Pudo tomar lecciones de conducir y comprarse un automóvil propio. Pudo *arreglárselas* con los sentimientos desagradables, y *hacer* aquello que temía.

Pero, ¿cómo pudo Margarita -o cualquier persona que está experimentando intensa ansiedad-, llegar al punto en que pierde el temor? La respuesta es *escuchar* las cosas que te dices a ti mismo, *rebatir* esas afirmaciones, y *reemplazar* las creencias erróneas con la verdad.

En muy poco tiempo Margarita pudo ver claramente sus creencias erróneas. Estas eran: "El conducir un automóvil es la cosa más peligrosa que se puede hacer. Puede que haga alguna tontería o que algún error mío cueste una vida. Eso sería lo más terrible que podría acontecer". Aprendió a desafiar esa idea: "El conducir un automóvil *no es* lo más peligroso que puede hacer una persona. El vivir sin conocer a Jesús es más peligroso. Además, si cometo un error, podré enfrentar las consecuencias".

Aprendió a decirse a sí misma la verdad. "Aun cuando me produce ansiedad el ubicarme detrás del volante, lo *puedo* hacer". Lentamente pudo progresar del simple hecho de sentarse al volante, a encender el motor. ("Lo *puedo* hacer, ¡en Cristo nada es imposible!")

Luego, con alguien sentado a su lado en el asiento delantero, pudo poner el coche en marcha, acelerar lentamente y conducir apenas hasta el portón de la casa. Entonces frenó, apagó el motor y se dijo: "¡Lo logré! Manejé el automóvil. ¡Logré hacerlo! ¡Gracias, Señor!"

Al siguiente día, volvió a hacer el mismo recorrido. Y así por tres días más. Le preguntamos cómo se sentía al conducir por cuarta vez hasta el portón.

-Me sentí bien.

-¿No estuviste ansiosa?

-Realmente no. Me resultó agradable hacerlo.

-¿Por qué piensas que te resultó agradable hacerlo? -Bueno, supe que podía hacerlo. Lo había hecho ya tres veces antes y no me había afectado. Supongo que simplemente estuve segura de que no me iba a resultar tan terrible.

Nos alegramos y la felicitamos. Y entonces le preguntamos: -¿Te animas a conducir hasta la esquina?

Margarita manejó hasta la esquina. Lo hizo varias veces con alguien al lado, y luego sola.

- ¡Lo logré! -exclamó-. Nunca soñé que fuera posible.

La mayoría de los problemas de ansiedad tienen que ver con cuatro cosas:

1. El terror de cometer errores en público.
2. El miedo a molestar o enojar a alguien.
3. El temor de perder el amor de alguien.
4. El temor al dolor físico y a la muerte.

Estos temores son a menudo exagerados e innecesarios..En realidad, *tú* mismo eres quien te provocas la ansiedad, no las situaciones o los acontecimientos. La ansiedad aparece a causa de que te dices a ti mismo que algo es *terrible*.

¿Qué quiere decir "terrible"? Generalmente significa algo mucho peor de lo que pensamos que podemos soportar. Te dices a ti mismo que "terrible" es aquello que está más allá de lo que un ser humano puede aguantar, peor que cualquier cosa que existe. Pero en realidad no existe nada que sea así.

"Terrible" es algo que tú crees firmemente que no debiera existir. *Es terrible; por lo tanto no debiera existir*. Esto también es una creencia errónea.

Siempre existirán estímulos desagradables, frustrantes, desafortunados, inoportunos. Sin embargo, *tú controlas* tus propios sentimientos. *Son los pensamientos los que producen los sentimientos*. Nunca te vas a librar de todo lo desagradable que te rodea. Pero puedes adquirir la destreza de manejarlo con efectividad. La creencia errónea de que la vida debiera ser siempre dulce, agradable y sin problemas, te hará completamente desdichado. Con estas ideas en mente, tratarás de evitar o de huir de cada problema en lugar de superarlo. Jesús nos dice claramente que vamos a hallar contrariedades en este mundo, y que habrá problemas, pruebas y tentaciones de todo tipo. Dijo: ".En el mundo tendréis aflicción". Nos advirtió acerca del diablo, el enemigo de Dios que intenta destruir al hombre. Pero luego Jesús agrega triunfante: "Pero confiad, yo he vencido al mundo" (Juan 16:33). Podemos librarnos de la ansiedad paralizante cuando descansamos en este hecho maravilloso: en Cristo estamos seguros, somos amados, protegidos, vigilados, y vamos camino a la gloria eterna.

Librarse de la ansiedad implica (1) disminuir el peligro en el cual afirmas estar metido (recuerda: tus temores son exagerados); (2) reconocer que eres *tú* quien produce tus propias ansiedades (tú creas tus propias creencias erróneas); (3) enfrentar estas creencias erróneas, desafiadas (¿es esto realmente tan terrible como me lo digo a mí mismo?); (4) reemplazar las creencias erróneas por la *verdad*. No te preocupes si te sientes débil. Jesús dijo: "Mi poder se perfecciona en la debilidad" (2 Corintios 12:9).

Veamos algunas palabras de verdad con las que puedes enfrentar las mentiras:

Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria (2 Corintios 4:17).

He aquí os doy potestad de hollar serpientes y escorpiones, y sobre toda fuerza del enemigo, y nada os dañará (Lucas 10:19).

Y yo os digo: Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá (Lucas 11:9).

Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros (Santiago 4:7).

... porque mayor es el que está en vosotros, que el que está en el mundo (1 Juan 4:4).

Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán (Isaías 40:31).

Oremos juntos: "Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí". Y ahora esperemos grandes cosas a medida que Dios responde a nuestra oración. La ansiedad ya no tendrá el poder de dominarte.

CAPITULO SIETE

Las creencias erróneas respecto a la falta de dominio propio

Ana tiene la mirada abatida, la voz baja y temblorosa.

"No tengo esperanzas. . . es como si, bueno. . . como si siempre estuviera mal . . . como si no hubiera salida . . . Parece que no lograra arrancar. Es que. . . Dios sabe que oro y oro, pero nunca ocurre nada. Nunca recibo respuestas a mis oraciones. No tengo esperanzas".

Por las pálidas mejillas le corren lágrimas.

"Esperaba que Jesús me cambiara cuando le entregué mi vida hace cinco años, y lo ha hecho, en realidad hay muchas cosas en mi vida que han cambiado, y Dios me ha bendecido de mu-chas maneras, pero hay una cosa en la que no parezco progresar en ningún sentido, y es el dominio propio. . . ¿Sabe a qué me refiero?"

Sigue hablando sintiéndose desdichada.

"Por ejemplo, necesito un trabajo, pero sencillamente no salgo a buscarlo. Siempre encuentro alguna excusa para no salir, a pesar de que leo los avisos que ofrecen trabajo, y a veces encuentro algo que puede ser interesante. Pero como ve, tengo que perder peso, al menos unos 15 kilos, quiero llegar a pesar unos 55 kilos, pero sencillamente *no lo puedo hacer*. He orado una y otra vez por esto, pero parece que no puedo impulsarme. . .".

En los 40 minutos siguientes Ana descarga muchos: "No puedo", cada uno de ellos precedido por frases como: "No tengo esperanzas", o: "No tengo tal cosa", y finalmente termina con el quejido: "Dios no se ocupa de mí. Si lo hiciera, ya me hubiera cambiado".

David es un apuesto vendedor de automóviles. Tiene 35 años. Pero sus ojos luminosos y su amplia sonrisa desaparecen cuando explica: "Es como si fuera víctima de alguna cosa. Quisiera que viera el papeleo que tengo que terminar de hacer, toneladas, y no logro hacerlo. Mi falta de disciplina es deplorable. Y eso no es todo. Llego tarde a todas partes, siempre. Duermo demasiado. Y hago un montón de cosas que no debiera hacer. Siempre encuentro una excusa, pero este último mes el llegar tarde me costó 3.300 dólares. El mes pasado también me salió caro. ¡No puedo seguir así!"

Beatriz, da golpecitos con su cigarrillo en el cenicero cargado de colillas. "Me encantaría dejar de fumar. Pero no logro dominarme. Probablemente me muera de cáncer del pulmón, y así y todo, mis últimas palabras serán: "¿Me convidas un cigarrillo?" He intentado dejar el cigarrillo, y una vez aguanté tres meses sin dar una sola pitada, pero aquí estoy, fumando dos paquetes por día. Algunas personas tienen dominio propio, otras, como yo, no lo tienen".

Para la mayoría de nosotros no hay salida fácil para las dificultades y responsabilidades de la vida. Es mucho más fácil culpar a Jesús por no haber salido a buscar trabajo que hacer algo por el problema. Es mucho más fácil seguir durmiendo y evitar la tremenda tarea de encarar papeles atrasados que sentarse a trabajar con ellos. Es mucho más fácil seguir fumando que dejar de hacerlo. Es mucho más fácil sentarse frente al televisor con una bolsa de papas fritas que encarar un programa de ejercicios físicos o alguna dieta.

Eliana, una turbada madre de dos hijos, exclama: "Me siento como una pelota de goma, que rebota sencillamente donde la arrojan. Todo el tiempo estoy tomando nuevas resoluciones, como por ejemplo: 'Me voy a poner a leer más la Biblia', o: 'Voy a empezar a

hacer ejercicios para tonificar los músculos', o: 'Voy a limpiar la casa antes del mediodía, y recién después haré tal o cual cosa. Pero luego, todo lo que hago es sentarme al teléfono toda la mañana o mirar telenovelas en lugar de leer la Biblia. O soy capaz de comerme un plato de helado a la vez que deseo adelgazar. ¿Dónde está el dominio propio en mi vida? ¿Acaso no se supone que debiera tenerlo? ¿No es uno de los frutos del Espíritu Santo?"

Muchas personas prueban con las drogas, el hipnotismo y hasta con la cirugía en su desesperada huida por alejarse de las responsabilidades y las tareas dificultosas, pero rara vez estos métodos traen resultados duraderos o la felicidad tan deseada.

Le pedimos a Ana que enfrentara las razones por las cuales no quería salir a buscar trabajo.

-Bueno, no sé. Simplemente no puedo hacerlo.

-¿Tienes miedo de buscar trabajo?

-Supongo que sí. Seguramente me rechazarían.

-Pero dijiste que estás capacitada para diversos trabajos.

-Sí, es verdad. Pero eso no quiere decir nada. Supongo que le temo al rechazo.

-Pero, ¿por qué le temes al rechazo? ¿Qué hay de malo en ser rechazado?

-¿Está bromeando? ¿Qué hay de *malo* en el rechazo? Es lo peor que le puede pasar a uno. A la gente le gusta ser aceptada y querida.

-Dijiste que estás capacitada para obtener un buen trabajo, que has hecho un curso de dos años de secretariado y que tienes habilidad para las tareas comerciales. ¿Qué te hace pensar que te rechazarán cuando te presentes a pedir trabajo?

-Bueno, buscan muchachas bonitas. . .

-Un momento, ¿te estás diciendo a ti misma que no eres lo suficientemente *atractiva* como para conseguir un buen puesto?

-¿Acaso no es obvio? Míreme, tengo unos 15 kilos de más.

Pon atención a lo que la persona se dice a sí misma aquí. Ana se dice a sí misma que no puede obtener un trabajo, pero su razón le dice que probablemente sí podría conseguir alguno, porque está capacitada para el tipo de trabajo que le gustaría hacer. Entonces busca decirse otra mentira: que no es suficientemente atractiva. (Si fuera verdad, en el mundo no existirían personas gordas ni poco atractivas que estuvieran trabajando.)

-Solía tener el cuerpo de una modelo. Como se dice: "causaba sensación". Pero ahora estoy totalmente disgustada conmigo misma.

-¿Y es realmente importante que causes sensación para que puedas sentirte bien respecto a ti misma y aceptarte? ¿Qué pasaría si aquello que tú consideras atractivo no lo es en realidad? Suponte que se considere que una mujer de tu estatura y constitución no debe pesar menos de 90 kilos.

-Ahora peso 70. -Bueno, ¿qué harías?

-Probablemente aumentaría de peso.

-Entonces pesarías mucho más del peso con que "causabas sensación". ¿Considerarías el aumento de peso como el resultado de una falta de dominio propio?

-Probablemente no. Pensaría que subí de peso porque me propuse hacerlo.

-Suponte que te "propongas" bajar de peso.

-Lo haría.

La salida fácil de Ana es evitar los problemas y no hacer nada. Se pone metas altas, se preocupa pensando que no las podrá cumplir, se ensimisma de frustración pensando en un imaginario rechazo, se disgusta, se enoja, se siente culpable, y nunca se propone hacer realmente las cosas que quisiera desesperadamente poder hacer.

Ana y otros como ella que sufren por la falta de dominio propio se dicen mentiras hasta que llega el punto en que gritan sus acusaciones al cielo: "¡Jesús no contesta mis oraciones! No me va a cambiar. ¡No me ama!"

Mentiras.

No es raro que los cristianos que carecen de dominio propio se quejen también de falta de alegría, sentido de culpa, honda insatisfacción en la vida, falta de confianza en sí mismos, y enojo contra Dios.

Muchas de nuestras creencias erróneas las adquirimos de los medios de comunicación como los periódicos y la televisión.

Las creencias erróneas asociadas con un escaso dominio propio se ven estimuladas por los medios de comunicación. Mira suficientes propagandas comerciales en la televisión y comenzarás a creer que debieras obtener todo lo que deseas. Con mucha facilidad aceptamos la invitación a "tener" algo para "ser" alguien que posea la aprobación de todos los que nos rodean. Estas creencias erróneas nos dicen que *obtenemos* aquello que deseamos y que lo obtenemos ahora mismo (mientras todavía somos jóvenes, o mientras dure la liquidación, o mientras haya).

Las creencias erróneas relacionadas con la falta de dominio propio son:

1. Si deseas algo, tienes que obtenerlo, sin tener en cuenta ninguna otra cosa.
2. Es terrible e injusto tener que esperar para obtener algo que deseamos, especialmente si lo deseamos fervientemente.
3. Es terrible sentirse incómodo o frustrado. (Hay que evitar el disgusto a toda costa.)
4. No es posible controlar nuestros deseos más intensos. Son "necesidades", y no se puede vivir si no se las satisface. No es posible soportar los momentos de frustración o falta de gratificación.
5. No se puede aguantar el dolor o la incomodidad físicos.
6. No se puede aguantar si no se duerme muy bien.
7. No se puede aguantar no ser tratado como lo hacían nuestros padres sobre protectores.
8. No se pueden soportar circunstancias que no están de acuerdo con nuestros deseos. Tal vez se pueda "aguantar" ese estado de cosas, pero no dejan de ser terribles, y tú te encargarás de publicarlo a los cuatro vientos.
9. No se puede aguantar el tener que hacer esfuerzos físicos.
10. No se puede aguantar ningún tipo de fracaso.
11. No se puede luchar contra los propios deseos, son demasiado fuertes para que pretendas enfrentarlos.
12. No se puede renunciar a algo porque uno es débil, y aunque *esto* es algo dañoso para ti, al menos suple tu necesidad de gratificaciones. (*Esto* representa cualquier hábito que te sea problema.)
13. Tienes derecho a infligir tus demandas sobre otros.

Varias generaciones de padres han sido criados con estos conceptos y los han transmitido a sus hijos. Los consultorios de psicólogos y pastores están atestados de hombres, mujeres y niños que son el resultado de esas creencias erróneas. Los llamados métodos educativos "progresivos" a menudo provocan la creencia errónea que debemos obtener y poseer lo que queremos y nos gusta, y descartar todo lo demás. .

Una joven pareja está almorzando en un restaurante, un día domingo, con su hijo de dos años. El niño está sentado sobre una silla alta y comienza a patear la mesa con los pies.

-¿Qué pasa, querida?

-Quiere pan.

La mamá le alcanza un trozo de pan. El niño lo arroja al suelo y emite un alarido.

-No quería pan. ¿Qué le ocurre?

-Quiere tu pastel.

-Pero no comió su propio pastel. Algo le molesta.

Papá hace un gesto con los dedos para llamar la atención del niño gritón.

-¿Qué sucede, hijo? ¿Qué pasa? Mira, juega con tu cuchara. El niño arroja la cuchara por sobre la mesa hacia su padre. -Ocúpate *tú* de él. Tal vez quiera ir al baño.

Mamá mira al niño gritón. -¿Quieres ir al baño?

El niño grita y golpea la silla.

-Leche. ¡Ofrécele leche!

-Aquí está, querido. Toma tu leche. Vamos, abre la boca, aquí viene el tren, chuku-chuku al túnel . . . -y toda la leche va a parar sobre la falda de mamá.

-¿Por qué no haces algo por él, tú?

-Tal vez le duele el estómago.

Aquí la interacción se está haciendo muy evidente. El niño puede comunicar perfectamente sus necesidades, pero ha sido formado sistemáticamente bajo la idea de que sus padres están justamente para evitarle el problema de enfrentarlas, e incluso para evitar que tenga que poner de manifiesto sus necesidades. Aunque el niño podría comer solo, no se ve necesitado de hacerlo, aunque podría manejar algunas de sus cosas o al menos pedir ayuda para ellas, no se le da la oportunidad. La atención constante que recibía le reforzó la posibilidad de seguir gritando. No sólo eso, sino que al satisfacer todas sus necesidades (leche, pastel, pan, ir al baño) aprendió que podía obtener todo cuanto quería, y que no tendría ni siquiera que esperar para obtenerlo. También comprendió que nunca tendría que afrontar la más mínima incomodidad o disgusto.

Más adelante en la vida, el niño gritón refuerza muchas de estas creencias erróneas, a medida que sus padres continúen dándole todo aquello por lo que exprese el mínimo deseo. Las cosas que él mismo podría hacer las encuentra hechas, o nunca tiene que esperar nada. También ha aprendido que es *terrible* estar incómodo y que, por encima de todo, no tiene por qué sufrir el mínimo disgusto o malestar.

¿Qué ocurre con este niño, entonces? Crece y descubre que sus amigos no cumplen con sus demandas y expectativas. ("Todo el mundo me odia".) Sus maestros no lo adoran ni justifican su falta de obediencia. ("Nadie me entiende ni se preocupa por mí".) Descubre que otras personas se niegan a hacer por él lo que él mismo puede hacer. ("Este mundo está podrido".) Encuentra que la sociedad exige de él que se adecúe a un cierto código moral. No se puede imaginar negándose a sí mismo algo que quiere, de modo que cuando sus compañeros le ofrecen drogas, no encuentra ninguna razón para rechazarlas. Se pone gordo y fofo porque no acepta sufrir inconvenientes ni postergaciones. No puede imaginarse viviendo una vida casta; después de todo, uno debiera poder obtener lo que quiere en el momento en que lo quiere. Cree que todos sus caprichos son *necesidades* vitales que siempre tienen que ser satisfechas. Estas "necesidades" erróneas tienen que ser satisfechas o se sentirá desdichado. ("La vida es un asco, mejor me pego un tiro".)

¿Dominio propio? ¿Qué es eso?

Si tu hijo adolescente se parece al niño gritón, no te apresures a condenarte como un padre fracasado. No lo eres. Tienes el derecho de equivocarte, igual que todo el mundo. *La conducta se aprende*. Tu hijo puede aprender a desarrollar el dominio propio tanto como puede aprender a evitarlo. Nunca es demasiado tarde. La mayoría de las personas felices y productivas que conocemos, son así porque se han tomado el trabajo de llegar a serlo. Se han *superado*. Tal vez no siempre fueron ejemplos perfectos de dominio propio y dedicación, pero han logrado conquistas personales superiores a cualquier cosa que se hubieran imaginado antes.

El diablo se las ha ingeniado para convencer a millones de personas que el dominio propio es algo que las otras personas pueden tener. "Sencillamente no logro controlarme", dice alguien dándolo por sentado. Mientras esa persona siga creyendo esa mentira, ¡hará que se convierta en verdad! Encontrará que en realidad *no puede* abandonar aquello que quiere dejar de hacer, que *no puede* hacer aquello que verdaderamente quisiera hacer, que *no puede* resistir aquello que sabe que tiene que evitar.

El "no puedo" es una mentira. *Puedes*. Reconoce inmediatamente la mentira. Mira estas frases un momento:

1. *No puedo* bajar de peso.
2. *No puedo* controlar mis pasiones.

Recuerda lo que dijimos antes: los sentimientos se manejan con el pensamiento. Si *piensas y te dices a ti mismo* que no puedes controlarte, probablemente no podrás hacerlo. ¿Puedes cambiar esas frases?

LA VERDAD

1. Es ridículo y tonto creer que no voy a poder bajar de peso. ¡Claro que puedo bajar de peso! Puedo negarme a mí mismo y a mis apetitos. Puedo dejar de comer cosas que engordan. ¡Puedo hacer cualquier cosa por medio de Cristo que me fortalece!
2. Claro que *puedo* controlar mis pasiones. Jesús murió en la cruz para librarme de cualquier vestigio de maldad, y yo *no* voy a sucumbir ante el desenfreno de la carne. Es una mentira que no tengo dominio propio.

LA CREENCIA ERRONEA DE QUE UN FRACASO IMPLICA QUE SIEMPRE FRACASARAS

Hay muchas mentiras acerca del dominio propio o la falta de él. En realidad, muchas personas se *entrenan* para creer que son débiles, inútiles e incapaces. Estas personas se dicen a sí mismas: "No puedo hacer tal cosa porque no tengo ayuda. Soy un fracaso en *todo* lo que hago".

Norma no pudo terminar el curso de dos años en una escuela bíblica afiliada a su iglesia. Tampoco pudo retener su trabajo y tuvo que ir a vivir con su hermana y su cuñado. Comenzó a asistir a bares para solteros donde conoció a un joven y se inició entre ellos un noviazgo que incluía relaciones sexuales. Pero él desapareció cuando supo que Norma había quedado embarazada. Sin trabajo, sin dinero, sin hogar, salvo por el sofá en la sala de estar de la casa de su hermana, y embarazada, las perspectivas para la vida de Norma se presentaban muy amargas.

Norma se enseñó a sí misma a pensar que era una persona débil, inútil, incapaz e inadecuada. Se dijo a sí misma que había amontonado tantos fracasos en su vida que, ¿qué otra posibilidad había para ella que no fuera otro fracaso? "Fracasos y fracasos, nada más que fracasos. ¿Todo para qué? ¿De qué vale vivir así?"

Lo de que un fracaso implica que siempre fracasarás es una creencia errónea, una mentira. Si miras a la historia, ¡verás qué mentira tan grande es! El antiguo refrán: "Si en la primera fracasas, insiste otra vez", no es erróneo. Norma necesitaba ayuda para aprender a apreciarse a sí misma, a valorarse a sí misma, para ver que en realidad era un ser humano muy importante por el que Dios estaba profundamente preocupado.

A partir de entonces pudo aprender a practicar las conductas que refuerzan esa verdad, cosas que eran positivas para ella en lugar de nocivas.

Más adelante comprendió que podía volver a la escuela y terminar sus estudios. Encontró un departamento para ella y el bebé en el mismo edificio de su hermana y desarrolló muchas amistades con otros cristianos que la querían y se preocupaban por ella. Norma encontró su verdadero ser en Cristo Jesús quien jamás dijo: "Un fracaso implica el fracaso siempre".

Beatriz es una mujer de 36 años, bonita y muy trabajadora, pero totalmente perturbada a causa de su costumbre de fumar. Se siente atrapada en un vicio del que no ve ninguna salida.

-No hay caso. He tratado de dejar y no puedo. Siempre vuelvo a fumar.

-¿Te parece que cuando una persona prueba algo y fracasa, ese algo se vuelve imposible de lograr?

Beatriz se queda pensando por unos momentos.

-Supongo que no. Solicité trabajo en ocho escuelas antes de entrar en donde trabajo ahora.

-Eso destruye tu hipótesis original de que un fracaso implica fracasar siempre.

-Mi hermano dejó de fumar hace algunos años y dice que ni siquiera ha vuelto a pensar en fumar. Que ni siquiera lo echa de menos.

-¿Había tratado de dejar de fumar antes?

-Claro. Trató muchas veces. Una vez dejó por unas semanas, otra vez por algunos meses. Pero después, un día dejó del todo y no ha vuelto a encender otro cigarrillo.

-¿Ves cómo es la cosa, Beatriz? Tu hermano intentó varias veces de dejar de fumar, lo mismo que tú. Y finalmente un día lo *dejó* definitivamente. Es totalmente falso decir que un fracaso pasado determina que se siga fracasando en el futuro.

Beatriz se había aferrado a su creencia errónea como un niño se aferra a su osito de felpa. Si lograba convencerse de que su costumbre no era culpa suya, que de alguna manera era una víctima inocente, podría seguir fumando sin tener que decirse a sí misma que no. La mentira que dice: "No puedo hacer algo porque no lo pude hacer antes", es una completa falsedad.

Jesús nos da libertad para que podamos ser la clase de persona que Dios designó que fuéramos: íntegros, hermosos, y capaces de usar su fuerza como si fuera nuestra.

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 (Isaías 41:10).

Para tener dominio propio es importante identificar las creencias erróneas que nos decimos. Muy a menudo descubrirás que tus problemas de dominio propio están vinculados con la siguiente lista de mentiras. Nunca te permitas seguir mascullando esas mentiras una vez que las has identificado.

LAS CREENCIAS ERRONEAS EN NUESTRO MONOLOGO INTERNO

- Nadie tiene interés en mí, ¿por qué voy a preocuparme por ser (delgado, sobrio, constante, no fumador o cualquier otra cosa)?
- He tenido una vida muy dura (o me han tratado muy mal en la vida), y me corresponde un poco de indulgencia. De modo que me daré libertad para (fumar, beber, comer, robar o cualquier otra cosa).
- Soy un despojo inservible, de modo que en realidad no importa si (me destruyo a mí mismo, me hiero a mí mismo, me hago adicto a alguna cosa que me hace daño, o cualquier otra cosa).
- He trabajado tanto y hecho tantos sacrificios que ahora merezco el derecho de (robar, beber, fumar, excederme con la comida, o cualquier otra cosa).
- *Necesito* _____.

(llena el espacio en blanco)

- No puedo seguir sin _____.

(llena el espacio en blanco)

Usa determinación y energía para resistir cada una de esas creencias erróneas con la *verdad*. El Señor te sostiene con su mano derecha.

El apóstol Pablo dice: "Bienaventurado el varón que soporta la tentación; porque cuando haya resistido la prueba, recibirá la corona de vida, que Dios ha prometido a los que le aman" (Santiago 1:12). A los cristianos de Corinto les dice: "Estad firmes y constantes, creciendo en la obra del Señor siempre" (1 Corintios 15:58). Y su oración para los cristianos de Efeso era que el Señor "Os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su Espíritu" (Efesios 3:16).

¿Dónde está nuestra fuerza? En el hombre interior, en la *persona* interior, en nuestra alma donde los pensamientos dan vueltas y vueltas esperando crear nuestros sentimientos y actitudes. Cuando Pablo dice: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13), nos da un principio dinámico para despedazar mentiras, sobre el cual podemos basar la vida misma. Este versículo es cierto para todo el campo de la conducta del dominio propio. Pablo estaba escribiendo sobre sus propias experiencias en que voluntariamente se privaba y sufría escasez por causa de Cristo. "¡Todo lo *puedo!*", declaró triunfante para las generaciones que le seguirían.

Para tener dominio propio, tienes que enfrentar activamente tus creencias erróneas con la espada del Espíritu, la *verdad*.

¿Cuánta de nuestra conducta es realmente inevitable? Carolina, que tiene unos 30 kilos en exceso, dice que no puede perder peso, que es *impotente* para bajar de peso. Su debilidad son los helados. Le pedimos que se imaginara a sí misma sentada en una heladería frente a un enorme helado. Está a punto de introducir la cuchara en el helado cuando repentinamente escucha una voz a sus espaldas.

-¡Deja la cuchara! -dice amenazadoramente la voz. Por unos momentos se queda asombrada.

-Dije que *dejara* la cuchara, señorita -repite la voz, y ella siente algo duro y frío en la sien; la voz suena feroz-: Esto es un revólver, señorita, y si toma un bocado de esa cosa horrible le hago volar la cabeza.

La reacción de Carolina es inmediata.

-No comería el helado -dice con voz entrecortada.

-¿No lo comerías?

-¡Ni lo probaría!

Se le esfumó la impotencia.

Beatriz, que insiste que *no puede* dejar de fumar, cambia repentinamente de parecer cuando le decimos que imagine un billete de mil dólares entre ella y el paquete de cigarrillos.

-Imagínate que alguien te promete que si dejas de fumar por un día, te regala el billete de mil dólares.

Se le ilumina el rostro.

-No me acercaría a un cigarrillo -dice riéndose.

Seguimos con la historia. -y luego imagínate que al final del día cuando te han dado el billete, aparece otro delante tuyo con una voz que dice: "Beatriz, si no tocas un cigarrillo durante otras 24 horas, tendrás otro billete de mil dólares",

Beatriz está entusiasmada.

-A ese paso, ¡me haré rica! Creo que ni *desearía* un cigarrillo.

-Entonces suponte que después de las 24 horas, cuando te has ganado otros mil dólares, te presentan un pasaje para una gira de turismo por Hawái. Y te dicen: "Este pasaje será tuyo si te niegas a fumar por tres días seguidos".

-¡Estupendo! -dice Beatriz.

-Y luego, como algo adicional, tu benefactor te dice: "Por cada semana que no fumes ni des una pitada, recibirás un cheque certificado por el monto de mil dólares".

Beatriz se echa a reír. -¡Ya veo lo que quiere decirme! Con esa oferta, dejaría de fumar muy pronto. ¡Hasta me anotarían en alguna campaña en contra del cigarrillo!

No *somos* impotentes. *Tenemos* dominio sobre nuestra vida. *Podemos* hacer aquello que creemos posible.

LA CREENCIA ERRONEA DE NO NEGARSE NADA

¿Es realmente doloroso negarse alguna cosa? ¿Te imaginas algo así como la muerte o la pérdida de un miembro? Cuando te sientes con hambre, sed, sueño, frustración, nervios o

insatisfacción, ¿es algo así como estar en el fondo del infierno? Cuando te ves obligado a soportar incomodidad, interrupciones, o distorsiones de tus planes, ¿te dices a ti mismo que se te cae el mundo encima?

A veces no es fácil negarte a ti mismo. No es fácil privarse de algo que realmente deseamos, no es fácil renunciar a algo que valoramos mucho, no es fácil perder algo a lo que le tenemos mucho cariño. PERO a veces, para obtener una vida más elevada y noble, es necesario hacerlo. En realidad, descubrirás que en la mayoría de los casos, para obtener algo valioso en tu vida, tienes que estar dispuesto a tolerar incomodidad, disgustos, ansiedad o descontento. Los mayores logros se consiguen a menudo cuando se está, dispuesto a aceptar situaciones que suelen ser muy desagradables.

Es *posible* negarse a sí mismo. Es *posible* decirse no a uno mismo. No es el fin del mundo tener que sufrir. Es posible aguantar. Realmente se puede.

Martín, un brillante estudiante licenciado de psicología, pensaba que era de los que se vendría abajo si tuviera que negarse alguna cosa que le fuera realmente querida, y un día su esposa lo dejó y se llevó a los niños. Le cayó como una bomba. Logró seguir estudiando a pesar del sufrimiento pero su vida se convirtió en un tormento. Comenzó a beber para olvidar el dolor, y esto no hizo más que aumentar sus sentimientos de culpa e inutilidad.

Le costó mucho esfuerzo de su parte decirse finalmente: "Bueno, mi familia se ha ido, pero no tengo que sentirme solo. Tampoco necesito beber para soportar el dolor. *Puedo* aguantar el dolor. No me va a matar".

Martín hizo tres cosas que cambiaron totalmente su vida:

1. Reconoció que se estaba autodestruyendo con la creencia errónea de que su vida y su felicidad dependían de otra persona. La felicidad depende de nuestra relación con Jesús. Ninguna otra persona tiene que ser la fuerza que controle nuestra vida. "Al Señor tu Dios adorarás, ya él sólo servirás" (Mateo 4:10).
2. Rebatí sus creencias erróneas. Se dijo a sí mismo la verdad. ("Amaba a mi esposa y todavía la amo, pero Jesús es el Señor de mi vida".)
3. Se negó a dejarse arrastrar por la tentación de sumirse en la autocompasión y la soledad, dejó de beber para evitar el dolor. ("*Puedo* aguantar el dolor".)

Es posible negarse a sí mismo.

Es posible esperar para obtener aquello que se desea. "Con vuestra paciencia ganaréis vuestras almas" (Lucas 21:19). Tu alma es tu intelecto, tus emociones y tu voluntad. ¡Qué papel importante juega la paciencia en la seguridad de tu alma!

Habla la verdad contigo mismo. Di a tu alma que todo anda bien. Que *puedes* vivir exitosamente en medio de los inconvenientes, la incomodidad, los disgustos y otros sentimientos negativos.

LA CREENCIA ERRONEA DEL "NECESITO"

Confundimos dos cosas: "Quiero" y "Necesito". La palabra *necesidad* implica que no se puede vivir sin aquello a lo que se refiere. Un coche *necesita* aceite en el motor, las plantas *necesitan* agua, los seres humanos *necesitan* oxígeno. Pero cuando te dices que *necesitas* un vaso de vino o un par de zapatos azules, no estás hablando de alguna *necesidad*, estás hablando de algo que *quieres*.

Todos nosotros en algún momento u otro nos hemos dicho a nosotros mismos que *necesitamos* desesperadamente algo que en realidad solamente *queremos* desesperadamente. "*Necesito* mi almohada favorita para poder dormir bien y con tranquilidad". "*Necesito* mis tranquilizantes. Si no los tomo, los nervios me van a reventar". "*Necesito* ser aceptado por las otras personas para aceptarme a mí mismo". "*Necesito* que un hombre (o una mujer) me ame para poder tener una vida plena y satisfactoria".

Estas frases, por supuesto, no son ciertas.

Si te dices a ti mismo que *necesitas* algo, o que no *puedes soportar* algo, o que *debes obtener* algo, trata de detenerte y volver atrás para observar. Escucha las cosas que te estás diciendo.

"Ya *no soporto* vivir en esta casa", o: "*Debo tener* gente a mi alrededor que me quiera y se preocupe por mí", o: "*No puedo aguantar* la soledad", son ejemplos de frases ficticias. En realidad, se puede seguir adelante a pesar de todas esas dificultades. Has soportado muchas contrariedades en tu vida, y si tuvieras que hacerlo, soportarías pruebas más duras que éstas todavía.

Diciéndote que *no puedes aguantar* algo, aumentas la posibilidad de evitar o evadir el sufrimiento. Al evitar y evadir todo lo desagradable de tu vida, te privas a ti mismo de las recompensas de la persistencia, de la paciencia, de la esperanza, del valor y hasta de la misma fe. Eso *no* quiere decir que tienes que aceptar sin cuestionar todas las cosas desagradables o difíciles, ni que tengas que pedirle a Dios que te envíe pruebas o sufrimientos. Por supuesto que existen cosas de las que más bien debiéramos libramos, evitarlas, rechazarlas. No te debes dañar a ti mismo voluntariamente, o llevar a cabo hechos destructivos que incluso están en contra de los propósitos de Dios. No deseamos "aceptar" lo negativo ni alguna cosa dolorosa de la vida, si el Señor afirma claramente en su Palabra que hemos sido liberados por medio de la sangre que Cristo vertió en el Calvario.

La Biblia dice: "Resistid al diablo, y huirá de vosotros" (Santiago 4:7), y eso implica que no debemos aceptar ciegamente, o sumirnos en la negatividad, la enfermedad y el desastre. Jesús murió en la cruz para redimir nuestra vida del pecado, la enfermedad y la destrucción. "Con justicia serás adornada; estarás lejos de opresión, porque no temerás, y de temor, porque no se acercará a ti" (Isaías 54:14). Esa es una promesa estimulante y hermosa.

Y sin embargo, ahí te encuentras, tratando de esquivar el tener que salir a buscar trabajo. Mejor te quedas en casa. No quieres tener que enfrentar el día de trabajo, la gente, las exigencias; quieres sencillamente quedarte en casa, donde te dices que estás protegido y cómodo.

Y luego te dices que en realidad no lo puedes evitar a menos que te enfermes y permanezcas enfermo, y eres demasiado inteligente como para eso, entonces luchas contra la tentación de sucumbir y haces un plan para buscar trabajo. "La gente tiene que trabajar para comer, y yo no soy diferente de ninguna persona", te dices correctamente. Cuando finalmente encuentras un trabajo y lo aceptas, continúas diciéndote la verdad y te niegas a recitar las quejas y las palabras de miedo y preocupación. Dices: "Me gustaría quedarme en casa, pero ahora tengo que trabajar. Voy a trabajar para la gloria de Dios. Voy a enfrentar esta nueva experiencia en lugar de huir de ella. Aunque me cueste, ¡lo puedo hacer!"

Descubrirás experiencias nuevas y emocionantes en la vida, además de cosas muy gratas acerca de ti mismo cuando lo que *necesitas* y lo que *quieres* adquiera su lugar adecuado en tu pensamiento. Encontrarás que te las puedes arreglar muy bien sin todo lo que quisieras tener, aunque muchas veces lo que quieres aparece como una necesidad. Puedes ser muy feliz, incluso ser una persona mejor, si lo pasas sin algunas cosas de las que quieres, aun cuando te parezcan muy razonables y respetables.

San Pablo no tenía esa confusión entre el querer y el necesitar. Pudo levantarse por encima de la angustia y las quejas de los deseos y necesidades insatisfechos. "Sé vivir humildemente, y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, así para estar saciado como para tener hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad" (Filipenses 4:12). No caía en la desesperación cuando las cosas andaban mal, cuando sufría persecución. Nos dice con confianza: "Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús" (Filipenses 4:19).

Aprende a distinguir entre lo que necesitas y lo que quieres para tu vida. Haz una lista de las cosas que quieres. Al lado de ella haz otra lista con las cosas que necesitas. ¿Cuántas de las cosas que quieres las has considerado como necesidades?

LA ELECCION: EL CAMINO AL GOZO

Cuando te dices a ti mismo que no puedes vivir sin alguna cosa o que es terrible que tengas que sufrir incomodidad o privarte de algo, estás aprendiendo una actividad que se llama *elegir*.

En lugar de decir:

"Necesito _____".
(llena el espacio en blanco).

Di la verdad, que es:

"Escojo tener _____".
(llena el espacio en blanco).

Somos responsables de nuestras elecciones.

Carmen es una joven estudiante que está cursando su primer año en la universidad. Se dice a sí misma que "es débil y fácil de amedrentar". Habla de su dominante madre y explica que está estudiando porque así lo quiere su madre.

La verdad es que Carmen *escoje* permitir que su madre sea dominante. *Escoge* ir a la universidad para agradar a su madre. *Escoge* una conducta débil e intimidable.

Muy a menudo evitamos admitir que somos responsables de nuestra propia vida. Nos gustaría cargar la responsabilidad sobre otras personas, circunstancias, eventos, y no sobre nosotros mismos y nuestras propias *elecciones*. Muy a menudo escuchamos palabras como las que siguen: "Si mi esposo actuara más como el jefe de familia yo no me sentiría tan frustrada".

(No es verdad. La verdad es: "*Escojo* estar frustrada porque *me digo* a mí misma que mi esposo no actúa como la cabeza de la familia".)

"Si no me sintiera tan mal y tan sola, podría dejar de comer en exceso".

(No es verdad. La verdad es: "*Me digo* a mí misma que estoy mal y que me siento sola, y *escojo* comer en exceso".)

"Si pudiera encontrar la iglesia adecuada, asistiría todos los domingos".

(No es verdad. La verdad es: "*Me digo* a mí mismo que no encuentro la iglesia adecuada y entonces *escojo* no asistir".)

"Mis hijos son tan terribles que he desarrollado un carácter que no puedo controlar".

(No es verdad. La verdad es: "*Me he enseñado* a responder a la mala conducta de mis hijos con arranques de enojo. *Escojo* esa conducta".)

Cuando te encuentres a ti mismo en la actitud de decirte mentiras, no demores en ponerles el título de "falsedad", y en reemplazarlas con la verdad.

SOY RESPONSABLE DE MIS ELECCIONES

- Admite que eres *tú* quien hace las elecciones.
- Recuerda que *eres* responsable de lo que estás haciendo.
- Prepárate a aceptar las consecuencias de tu conducta aun cuando sean desagradables.

Una muchacha soltera que está embarazada dice: "No lo pude evitar. Algo nos arrastró como un imán y no pude decir no".

Al presidente de una respetada organización local se le pide que renuncie porque ha estado robando del fondo de donaciones. "Necesitaba el dinero. Y había trabajado más que ningún otro. ¿Qué otra cosa podía hacer?"

Ambas personas están diciendo que algo o alguien es responsable de su conducta. Ambas se engañan.

EL DOMINIO PROPIO ES UNA ELECCION

Cuando admitimos que somos responsables de la conducta propia y que somos *nosotros* los que hacemos las elecciones en la vida, se toma el primero y más importante de los pasos que conducen a llegar a ser una persona con dominio propio.

-Pero yo no quería venir a vivir a esta ciudad -dice una hermosa mujer de 42 años, llamada Sonia-, ¿cómo puede decir que soy responsable de mis acciones? No elegí venir aquí. Mi esposo hizo la elección, no yo.

-¿Cuáles son tus sentimientos con respecto a vivir aquí? -Lo detesto. No quiero vivir aquí. No fue mi elección. A eso voy. Me está diciendo que *yo* hago las elecciones en mi vida, pero es mi esposo quien las hace.

-¿Es él quien elige tus emociones?

- ¡El las provoca!

-¿El las provoca? ¿Cómo lo hace? ¿Se pone frente a ti con un mazo y te grita: "Debes sentirte así o así, o de lo contrario te doy con esto"?

-No, pero me dice qué debo *hacer*.

-¿Y tú haces lo que él te dice?

-Sí, de lo contrario, tal vez él me dejaría, o dejaría de quererme, o vaya a saber qué. Es un hombre muy exigente. Siempre he hecho todo lo que me pedía, incluyendo el mudarme aquí, cosa que no quería hacer.

-Pero lo hiciste.

-Sí, tenía que hacerlo.

-No necesariamente. *Elegiste* hacerlo. -*El* eligió, no yo.

-Pero *tú* elegiste aceptarlo.

-Tuve que hacerlo.

-No, no tuviste que hacerlo. Pesaste las consecuencias y luego *elegiste* permitir que tu esposo te mudara a esta ciudad. Te dijiste a ti misma que tenías que obedecerlo o de lo contrario él te dejaría. Eso es una elección.

-Ha sido así toda nuestra vida de casados. Hacemos lo que él quiere. Yo no cuento para nada.

-Tú elegiste que fuera así.

-¡No! Sencillamente es así. *No* es mi elección. No soy estúpida ni insignificante. Debiera poder tener algo que ver en las elecciones.

Esta mujer comenzó con el primer punto y se puso a estudiar nuestras tres pruebas de la elección, a saber:

1. Admite que eres tú quien hace las elecciones.
2. Recuerda que eres responsable de lo que estás haciendo.
3. Prepárate para aceptar las consecuencias de tu conducta aun cuando fueran desagradables.

Ayudemos a Sonia a analizar lo que se había estado diciendo.
No le resultó agradable descubrir la verdad.

-Vine aquí porque quería mejorar mi carácter, quería lograr un poco de dominio propio. En realidad, pensé que me recetarían algún tipo de remedio.

Se esforzó mucho para lograr enfrentarse a sí misma y a su conducta. Pero las ganancias fueron mayores de lo que ella esperaba. Aprendió a desarrollar capacidades que superaban

de lejos a los efectos temporales de una droga. Después de varias sesiones de consulta, nos explicó las tres pruebas de la elección.

-Primero, tengo que admitir que yo elijo. Siempre pensé que todos los demás elegían por mí. Si me sentía triste, pensaba que era a causa de alguna cosa o persona. Nunca pensé que en realidad estaba eligiendo sentirme así. Lo peor de todo era que siempre culpaba a algún otro por mi mal carácter. En segundo lugar, tengo que recordar que soy responsable de lo que hago. Es difícil. Es difícil admitir que soy responsable de la mayor parte de mi infelicidad. Me doy cuenta de que he elegido permitir que mi esposo actúe conmigo en forma agresiva e hiriente. También reconozco que soy responsable por elegir tener mal carácter.

Esta mujer va por buen camino.

-En tercer lugar -continuó-, tengo que pensar en las consecuencias de mi conducta. Soy responsable de ellas de modo que tengo que aceptar las consecuencias, aun cuando sean desagradables. Culpé a mi esposo por traerme a esta ciudad. Estaba equivocada. La verdad es que *elegí* permitirle tomar esa decisión. Y estoy eligiendo sentirme desdichada por ello. Las consecuencias de elegir hacer de "felpudo" son bastante grandes.

-¿Puedes mencionar algunas de esas consecuencias? -Claro que sí, ¡mi mal humor! He estado frustrada y enojada con mi esposo, pero he elegido evitar discutir esas cosas con él. Ha elegido ayudarlo a tratarme como un felpudo.

La comunicación de Sonia con su esposo aumentó, y para sorpresa de ella, él se manifestó contento con esa honestidad. También le gustaron los cambios en su actitud hacia ella misma. Con la ayuda del Señor, su relación matrimonial se fortaleció y enriqueció.

-Nunca voy a volver a enseñarle a mi esposo a tratarme como a un felpudo -nos dijo recientemente-. Y tampoco nunca voy a volver a tratarlo como a un tirano. He descubierto que en realidad es un hombre muy bueno, al que nunca le permití ser el excelente esposo que podría haber sido.

APRENDE A RECOMPENSARTE A TI MISMO

Muchas veces el trabajo que implica desarrollar el dominio propio no se justifica porque no se tienen en vista las recompensas.

Piensa en Alfredo, quien quiere rebajar 30 kilos de peso. Le puede llevar seis meses lograrlo. Comienza un plan de dieta y después de dos semanas rebaja tres kilos. En lugar de festejar su triunfo, se siente tentado a arrojarlo todo por la borda. La idea de los 27 que le faltan bajar le resulta amenazadora; además, el olor de la pizza le parece irresistible. No le parece nada recompensador aferrarse a un programa de dieta, especialmente cuando la idea de engullirse media pizza le resulta más tentadora que un manjar del cielo.

¿Dónde estaba la recompensa por haber rebajado tres kilos?

Tienes que recompensarte debidamente y con astucia. (La persona que está en un plan para rebajar de peso ya no puede considerar alguna comida como su recompensa.)

¿CUANDO DEBES RECOMPENSARTE?

- TIENES que recompensarte por cada pequeño triunfo.
- TIENES que recompensarte cuando cumples lo que te habías propuesto.
- TIENES que recompensarte con frecuencia.
- TIENES que recompensarte cuando has demostrado dominio propio.
- TIENES que recompensarte aun cuando nadie más lo haga.
- TIENES que recompensarte cuando te hayas esforzado mucho por algo.
- NO TIENES que demorarte en recompensarte.

Para algunos cristianos la idea de recompensarse a sí mismo es totalmente desconcertante: -¿Quién, yo? ¿Recompensarme a mí mismo? (risa nerviosa). ¡No se me ocurre *cómo!*

Le preguntamos: -¿Alguna vez te *rebajas*, acusas, o culpas a ti mismo?

La respuesta sin titubeos es por lo general: - Sí, ¡lo hago continuamente!

¿Qué está más dentro de los preceptos de Dios, rebajar a alguien, hundirlo en el barro por cada error o falta que comete, o bendecirlo con palabras amables, cariñosas, con frecuencia y regularmente?

Marcos es un niño de 7 años que se come las uñas. Su madre lo castiga por esa conducta, con diferentes tipos de castigo. Le pega, lo priva de su dinero semanal, le pinta los dedos con una solución amarga, lo insulta, le grita, lo pone en penitencia, lo amenaza hasta el cansancio... y nada resulta. Un día prueba recompensado cuando *no* se come las uñas. Resulta más efectivo que toda la gama de castigos que había ensayado.

Comienza a recompensarlo *con frecuencia* y regularmente cuando no se come las uñas. Por cada hora que el niño mantiene los dedos lejos de la boca, ella le dice, con sinceridad y de una manera agradable: "Has aguantado una hora sin comerte las uñas. Estoy orgullosa de ti. Muy bien; lo lograste".

Le aconsejamos que al comienzo lo recompensara cada hora. Pero que luego fuera alargando el espacio entre una recompensa y otra.

Cuando estás trabajando para cambiar alguna conducta y desarrollar el dominio propio, recompénsate con frecuencia por haber ejercitado el dominio que desees. Pero luego, a medida que la conducta cambie y progrese, disminuye un poco la frecuencia, pero nunca dejes de recompensarte.

¿Qué son las recompensas? En primer y principal lugar, son las *palabras* que te dices a ti mismo. A Marcos le decían con frecuencia y regularidad qué bueno era el que no se comiera las uñas. Luego, cuando comenzó un programa de puntaje ideado por él y sus padres, ganó otras recompensas.

Al comienzo de la semana, Marcos y sus padres acordaban que él recibiría una recompensa cada tantos puntos que obtuviera. La primera semana decidieron que si obtenía cinco puntos, se le permitiría quedarse levantado media hora más tarde. El mismo eligió otras recompensas, como invitar a un amigo a pasar la noche en su casa, e ir a un partido de fútbol con su papá, y en cosa de semanas, el problema de comerse las uñas había desaparecido.

Marcos aprendió que es agradable ejercitar el dominio propio. Que al tener dominio propio no hay castigo. Muchas veces huimos del dominio propio porque pensamos que es demasiado difícil lograr una cosa que produce tanto sufrimiento. Marcos aprendió que no es doloroso el tener dominio propio. Se sentía bien con las recompensas que recibía, y se sentía bien consigo mismo. Los castigos sólo conseguían que se odiara a sí mismo y que se comiera las uñas todavía más.

No puedes controlar tu conducta rebajándote o echándote la culpa de todo. Si rebajas cinco kilos y luego vuelves a subir uno, ¿te castigas por el que subiste o te felicitas por los cuatro que bajaste? Es muy probable que primero te castigues.

Dios no utiliza todo su tiempo castigando. En efecto, nos amó tanto que envió a su Hijo, Cristo Jesús, ¡para llevar el castigo que nos correspondía por nuestro pecado! El perdón es uno de nuestros regalos más preciosos. Rechazar el perdón es un insulto a la obra de la cruz. ¡Dios es amor!

Figúrate al Señor diciéndote: "Está bien, buen siervo" (Lucas 19:17), cuando te ejercitas en el dominio propio o cuando has vencido una creencia errónea. Di: "¡Bien hecho!", en voz alta para ti mismo. ¡Sonríete a ti mismo! ¡Te lo mereces!

Deja de sumirte en lo negativo, deja de hacer listas de tus fracasos. Deja de decirte palabras hirientes a ti mismo, deja de insultarte, deja de humillarte por ser mal cristiano.

Deja de decirte que no mereces ninguna bendición de Dios. Deja de amontonar culpa y condenación sobre ti mismo.

Jesús murió en la cruz para tomar tu culpa y tu condenación. Si te has arrepentido sinceramente de los pecados de tu vida, sigue adelante. Deja de pensar en ellos. Levántate y continúa.

Naturalmente, no te recompenses por los fracasos, ni trates de pretender que eres más de lo que eres, pero al mismo tiempo no sigas castigándote por cada infortunio de tu vida. Resultados mucho mejores se logran cuando nos recompensamos por hacer algo bien que cuando nos castigamos por el fracaso.

Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu (Romanos 8:1).

¿QUIEN LO HIZO? ¿JESUS O YO?

Una creencia errónea que impide que los cristianos se recompensen a sí mismos por los verdaderos logros es la idea de que no fueron ellos quienes lo hicieron, sino que fue el Señor quien hizo la obra. Es una creencia errónea porque implica una psicología imposible y no bíblica.

Es verdad que nada bueno puede salir de nuestra naturaleza pecadora. Es verdad que sin el Espíritu Santo no podemos hacer nada (bueno). Pero también es verdad que con el Espíritu Santo obrando dentro, nosotros hacemos lo bueno.

No se puede tener fe sin el don de la fe, pero la fe que tienes es tuya. Eres *tú* quien cree. No es la fe del Espíritu Santo, sino tu fe la que te ha salvado. Cuando ganas una pequeña victoria sobre un mal hábito, te sentirás tentado a decir que no has hecho nada. Pero sí has tenido que ver. Por medio del Señor, *tú* lo has hecho.

Es verdad que no se puede lograr nada, ni tener victoria sobre el pecado sin el Señor. "Separados de mí nada podéis hacer" (Juan 15:5), nos dice Jesús, pero tenemos que comprender que vivimos la vida *por medio* de él, *en él* y *con él*. Cuando naciste de nuevo en Cristo, no saliste de tu cuerpo. Todavía está allí, sólo que ahora eres una nueva persona, con una nueva naturaleza santa. "Las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5:17).

El apóstol Pablo dijo: "Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí" (Gálatas 2:20). Con esto Pablo dice que ha sido crucificado (por propia elección) y el ser que gobernaba su vida anteriormente ha muerto. Cuando Cristo fue a la cruz por nosotros, nos dio la gran posibilidad de ser *salvos de nosotros mismos* al permitir que su vida entre y transforme la nuestra.

Los cristianos tenemos la oportunidad de hacer una entrega tan abarcadora y permanente, que la tentación del egoísmo y el pecado ya no tendrá el poder sobre nosotros que tenía antes. Cristo, que vive en nosotros por medio del Espíritu Santo, tendrá la principal posición en nuestra vida. Esta extraordinaria verdad es el propósito que tengo al escribir este libro. Queremos mostrarte de una manera práctica y tangible, cómo puedes cooperar con la provisión que Cristo ha hecho por ti, al permitirte crucificar la "carne, con sus pasiones y deseos" que antes te esclavizaba, y liberar al cristiano nacido de nuevo, y en quien mora el Espíritu Santo es decir, ¡al *victorioso* tú!

¡Alabado sea el Señor por tus victorias! ¡Gracias a Cristo, puedes obtener la victoria! Recompénsate con palabras amables y estimulantes por haber sido obediente a él.

COMO RECOMPENSARTE A TI MISMO

- TIENES que recompensarte diciéndote: "¡Bien hecho!", o: "¡Buen trabajo!", o cualquier otra cosa que implique tu sincero aprecio.
- TIENES que recompensarte con actividades de las que disfrutas. Por ejemplo: "Cuando termine de limpiar el horno y los aparatos de la cocina, me voy a dar un buen baño, me voy a quedar todo el tiempo que quiera en la bañera llena de agua", o: "Ahora que he rebajado un kilo, me voy a tomar una tarde para sentarme en mi silla favorita, relajarme y leer sin ninguna interrupción".
- TIENES que recompensarte con "premios" simbólicos. Por ejemplo: "Me ha costado tanto trabajo hacer estos estantes, que me voy a comprar un nuevo juego de destornilladores". "He progresado casi el 100 por ciento en cuanto a llegar a tiempo a todas partes, y estoy satisfecho conmigo mismo. Me voy a recompensar haciendo arreglar mi reloj".
- TIENES que recompensarte ayudando a otros a aprender lo que has aprendido.
- TIENES que recompensarte por las victorias espirituales gozando de la alegría y la confianza que vienen por el Espíritu Santo.

DESCONECTA EL GATILLO QUE PONE EN FUNCIONAMIENTO LA BOMBA

Haz una lista de tus situaciones que actúan como gatillo. ¿Qué pone en marcha la conducta que no deseas tener? Entonces comienza a anular los gatillos uno por uno, a reducir gradualmente el número de situaciones en las que permites que se inicie esa conducta que quieres evitar. Por ejemplo, si estás tratando de dejar de fumar, elimina algunos de los gatillos que te hacen pensar en los cigarrillos. Algunos pueden ser:

1. Quedarte sentado a la mesa después del almuerzo, con una taza de café.
2. Ubicarte en la sección de fumadores en el restaurante.
3. Hacer una interrupción para tomar una soda.

Después de eliminar gradualmente los gatillos, imagínate en esas mismas situaciones, haciendo esas mismas actividades, pero *sin* el cigarrillo. Prepárate para no fumar.

Finalmente, cuando has logrado eliminar gradualmente todos los gatillos menos uno, puedes eliminar completamente esa conducta de tu vida o puedes seguir practicando esa conducta, ligándola solamente a ese último gatillo.

Te harás un gran favor al librarte de todos los gatillos que ponen en marcha la bomba. No te permitas estar en lugares de tentación con tu novio o tu novia si estás tratando de mantener el dominio sobre el pecado de la lujuria. No guardes golosinas en los armarios si estás tratando de bajar de peso. No llesves contigo las tarjetas de crédito cuando sales de compras si eres un comprador impulsivo.

Si desconectas lo que une el gatillo con el cañón de un revólver, el arma no disparará. La mayoría de las conductas tienen gatillos o situaciones que las provocan. Aprende a reconocerlos.

PUEDES SER UNA PERSONA CON DOMINIO PROPIO

De ceniza se alimenta; su corazón engañado le desvía, para que no libre su alma, ni diga: ¿No es pura mentira lo que tengo en mi mano derecha? (Isaías 44:20)

Lo más importante que puedes hacer para incrementar tu dominio propio, es identificar las creencias erróneas en las cosas que te dices a ti mismo. Luego, rebate esas creencias erróneas. Nunca te permitas seguir adelante con esas creencias erróneas. Usa determinación y energía para cuestionar y rechazar cada creencia errónea y reemplazarlas con la verdad.

Puedes tener dominio propio en cada esfera de tu vida. Las personas que ejercitan el dominio propio han descubierto una gran llave para vivir vidas plenas.

La pereza, la apatía, el evitar responsabilidades, no conducen a la felicidad ni a una vida plena. No sorprende que cuando una persona se queja de su falta de dominio propio, las quejas acompañantes son el descontento, la culpa, profunda insatisfacción en la vida y la falta de confianza en sí mismo.

El dominio propio, un fruto del Espíritu Santo, será una parte de tu vida cuando lo cultives diligentemente, cuando rechaces el desaliento y cuando te enseñes a ti mismo a recompensarte por tus triunfos. "No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos; si no desmayamos", nos dice Pablo en Gálatas 6:9. Permite que el Espíritu Santo te ayude. Con Dios, nada es imposible. A veces las cosas pueden parecer muy difíciles, pero con el Señor como ayudador, como guía y como fortalecedor, no son imposibles.

Puedes gritar al mundo: "Porque mayor es el [el Espíritu Santo] que está en vosotros, que el que [el diablo que me tienta para pecar] está en el mundo" (1 Juan 4:4). Por eso puedo ver, y soy, una persona con dominio propio.

CAPITULO OCHO

Las creencias erróneas respecto al auto desprecio

Oscar tiene 29 años. Sufre intensos ataques de ansiedad. Está nervioso, tenso y con frecuencia se siente deprimido "sin ninguna razón aparente". En casa suele tener explosiones de mal carácter, y tiene arranques de furia por cosas ínfimas. Fuera de casa generalmente es tan amable y suave como una oveja, en el trabajo le dicen "Don Amable" y en la iglesia se lo conoce como la persona que está dispuesta a hacer cualquier cosa por otros, el Buenazo Oscar.

Oscar ha estado agradando a la gente durante muchos años. Siempre ha hecho lo que piensa que la gente espera de él. Las principales decisiones de su vida, como estudios, matrimonio, la elección de una carrera, las tomó mayormente por influencia de los demás. Cuando tenía la aprobación de sus semejantes, se sentía haciendo lo correcto. Se sentía valioso cuando tenía la aprobación y la aceptación de los demás.

En su adolescencia, le resultaba muy importante que lo aceptaran como parte del grupo. Se esforzaba por ser popular, tener aplomo, y por estar "en la onda". Los otros adolescentes lo querían y tenía muchos amigos. También era popular entre las muchachas.

No había nada de extraño en esa manera de ser, porque la necesidad de ser aceptado y de pertenecer a un grupo es común a todos los adolescentes. Es en este momento de la vida en que el temor al rechazo social es más fuerte que el temor a ser herido o a morir. Oscar era un adolescente promedio, diríamos, porque buscaba ser aceptado y aprobado por los demás.

Pero luego se graduó de la secundaria. La mayoría de sus amigos ingresaron a la universidad estatal, de modo que lo mismo hizo Oscar. Allí estaban de moda las drogas y la bebida. Oscar imitó a los demás. Sus amigos se drogaban, Oscar se drogaba; sus amigos tenían una moral liviana, Oscar también. Sus padres se preocupaban por él porque estaba perdiendo clases. Amigo de todos, Oscar comenzó a andar mal después de dos semestres.

Logró continuar en la facultad en forma condicional, pero muchos de sus compañeros estaban abandonando sus estudios. Algunos de ellos se casaban. Oscar comenzó a salir con una muchacha que no fumaba ni bebía, lo cual agradaba a sus padres, quienes estimulaban

la relación. Oscar no estaba seguro de que quería seguir con ella, pero cuando comenzó a pensar en tomar la decisión de dejarla, ella salió con la novedad de que estaba embarazada.

Oscar se casó con la muchacha, porque era lo que se esperaba de él. Dejó definitivamente los estudios, abandonó la idea de hacer cursos nocturnos, y comenzó a trabajar en la compañía de su suegro, donde sigue hasta hoy.

Hace tres años Oscar y su esposa tuvieron una experiencia de conversión y entregaron su vida a Jesús. Sus dos hijos son cristianos y aman al Señor también, y constituyen una familia activa en la iglesia. Pero Oscar no es feliz.

No entiende qué es lo que anda mal. Cuando le entregó su corazón a Jesús, muchas veces dio su testimonio contando de lo que lo había librado el Señor. Hablaba de su vida pasada con las drogas y la liberalidad moral y de lo contento que estaba en ser una nueva persona en Cristo, lavado con la sangre de Jesús. Los cristianos de su iglesia estaban asombrados de ver lo que podía hacer el poder de Dios en la vida de una persona. Entonces, ¿por qué se sentía tan desdichado?

"¿Qué me pasa?", preguntaba Oscar. "Debiera estar lleno de gozo. ¡Soy creyente!"

Piensa que tiene que controlar sus sentimientos negativos, porque eso es lo que los demás esperan que haga. Piensa que si permite que emerjan sus verdaderos sentimientos, se verá juzgado y condenado por ellos. Ya ha dado su testimonio de lo mucho mejor que es su vida ahora que es creyente. Y no quiere parecer hipócrita al exponer sus sentimientos de depresión y descontento.

Oscar se ha enseñado durante años que tiene que cumplir las expectativas de la gente que lo rodea. En la iglesia hace y dice exactamente lo que piensa que la gente espera de él. Se viste, habla, camina y hace las cosas como creó que la congregación y el pastor esperarían de un creyente ejemplar.

También en el trabajo hace lo que se espera de él. Se lleva bien con su suegro porque tiene su aprobación. Pero la verdad es que no le gusta el trabajo que hace, pero es más importante para él ser aceptado que hacer otra cosa que le guste. En realidad, confunde ambas cosas. Asocia el tener la aprobación de los demás con el ser feliz.

En su hogar, piensa que su esposa tiene ciertas expectativas de él, y en consecuencia, trata de cumplirlas. La casa, el automóvil, los muebles, los aparatos eléctricos del hogar, incluso las vacaciones, todo lo provee de un modo aceptable y agradable. Todo el mundo está satisfecho. Todo es perfecto y de primera. Entonces, ¿qué anda mal?

En toda su vida Oscar no se ha permitido pensar en sí mismo y en sus necesidades como algo importante. Y llevó esa misma idea a su vida cristiana. Y como esas ideas no siempre son fáciles de detectar, pudo seguir fabricando su personalidad perfeccionista sin que nadie llegara a percatarse, y menos él mismo. Después de todo, ¿acaso los creyentes no deben honrar a sus prójimos más que a sí mismos?

Pero no se puede honrar al prójimo como es debido si uno no se da a sí mismo el honor que le corresponde. En el mejor de los casos tendrás sentimientos neuróticos y de auto desprecio. Dios no quiere que nos degrademos. Quiere que seamos mentalmente sanos y firmes.

El que se degrada a sí mismo trata de halagar a los demás para obtener su aprobación. Si los otros no lo aprueban, se siente que no tiene valor. Sus propias buenas opiniones respecto a sí mismo no valen nada. Las opiniones de los demás son las que cuentan.

Oscar no considera que sus propios sentimientos y necesidades son importantes. Mientras esté agradando a otros, piensa que la vida está andando sobre ruedas. Mientras los demás lo quieran y lo acepten, siente que las cosas van bien. Pero ahora está descubriendo que las cosas no van tan bien.

Con casi treinta años todavía sigue viviendo, las ansiedades de un adolescente. Y por eso no puede amar verdaderamente a los demás.

Algunas de las creencias erróneas de Oscar son:

1. La manera de conseguir que otros me acepten es ser y hacer lo que ellos quieren que yo sea y haga.
2. Actúo más como un creyente si procuro agradar a los demás en lugar de a mí mismo.
3. Las demás personas tienen derecho a juzgar mis acciones.
4. Es malo y no estoy procediendo como un creyente si pienso o considero que mis propias necesidades son importantes, en comparación con las de los demás.
5. No es correcto el no estar dispuesto a olvidar mis propios intereses para agradar a los amigos y a la familia cuando ellos así lo desean.
6. El agradar a los demás es una póliza de seguro que garantiza que la gente será buena conmigo en respuesta a ello. Cuando yo me encuentre con alguna gran necesidad, ellos dejarán de lado sus necesidades para ayudarme.
7. Cuando los demás están descontentos conmigo, no puedo tener un solo momento de paz ni de felicidad.
8. La aprobación de todos los demás es esencial a mis sentimientos de bienestar y de paz mental, ya que Dios no quiere que yo esté contento a menos que todos me aprueben.
9. Ser como los demás quieren que sea es la única manera de lograr que me quieran.
10. El agradar a otros y hacer lo que ellos esperan que yo haga es la única manera de ganar amigos.

Si crees cualquiera de las ideas que acabamos de enumerar, estás creyendo una mentira.

En 1 Samuel 18:11 leemos que el alma de Jonatán estaba ligada al alma de David, y que Jonatán amaba a David como a sí mismo. Cuando ocurre una verdadera unión de almas en una amistad sincera, no es desequilibrada ni se distorsiona, no es el resultado de agradar ni de lograr la aprobación de los demás. Es una relación de *unión*, de almas ligadas: Jesús enseñó que tenemos que amar a los otros como a *nosotros* mismos (Mateo 19:19).

"Amarás a tu prójimo como a ti mismo", implica considerar las necesidades de los demás como *igualmente* importantes que las tuyas propias, valorar las opiniones de los demás igual que las tuyas, respetar los derechos de los demás tanto como tus propios derechos. Significa que las otras personas no son menos importantes que tú, pero que tampoco son más importantes. Esta manera de pensar implica esfuerzo. A veces es más fácil y más cómodo degradarte a ti mismo y considerar que las opiniones de los demás son más importantes que las tuyas. Oscar se apoyaba en las otras personas en cuanto a sus sentimientos de autoestima. Si alguno no lo aceptaba y no lo quería, pensaba que algo andaba mal en él.

La Biblia nos enseña dos cosas muy importantes acerca de la autoestima.

1. Nuestra vida, incluyendo nuestras opiniones, sentimientos, deseos y necesidades, no es *menos* importante ni valiosa que la de ningún otro.
2. Nuestra vida, incluyendo nuestras opiniones, sentimientos, deseos y necesidades, no es *más* importante ni valiosa que la de ningún otro.

Cuando Jesús dijo: "Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos" (Juan 15:13), preparó el camino para que nosotros pudiéramos amarnos a nosotros mismos en el sentido más puro. La condenación, la culpa, la desesperación, la auto degradación, la vergüenza y el odio hacia ti mismo, todos han sido clavados en su cuerpo en la cruz. Al llevar nuestro pecado con él a la cruz, nos dio libertad para que pudiéramos vivir vidas saludables y abundantes, con actitudes sanas, puras y limpias. Cuando nuestras vidas son realmente hermosas a los ojos de Dios, es cuando son puras y limpias en el más santo sentido. Le agradamos cuando vivimos rectamente delante de él, como él nos ha mostrado que debemos hacerlo. Si hundimos nuestras vidas bajo el peso de la culpa y el auto desprecio, no estamos cumpliendo el verdadero sentido del versículo anterior: "Nadie tiene mayor *amor* que este. . .".

Conocemos lo que es el amor [recuérdalo: de Dios] porque Jesucristo dio su vida por nosotros; así también, nosotros debemos dar la vida por nuestros hermanos (1 Juan 3:16-Versión Popular).

¿De qué le sirve a Dios o a cualquier otro que hundas tu vida porque no te aguantas a ti mismo? Jesús murió en la cruz por ti, y el despreciarte a ti mismo es como insultarlo a él. Tenemos que despreciar el pecado, y no a las personas.

No debemos olvidar que nuestra vida se compone de cosas como la honestidad, el valor, el sentido del humor, y la más preciosa de las posesiones: *la sabiduría*. Estas cosas nos podemos dar los unos a los otros como regalos, en forma generosa y cariñosa.

Eliana es una mujer muy parecida a Oscar, pero mientras que Oscar responde a sus creencias erróneas con sentimientos de depresión y de abatimiento, Eliana reacciona con furia. Tiene 35 años pero aparenta 45. Ojerosa, lánguida, gastada, casi nunca se ríe ni se relaja. Durante años ha creído que tenía que sublimar sus propias necesidades en favor de las de los demás, y ahora se siente cansada de ello. Dice que siempre ha sido el felpudo de la familia y de los amigos. Incluso los desconocidos han aprovechado de ella.

"La Biblia dice que hay que dar, y eso es lo que hago", dice enojada. Pero está perturbada porque se siente culpable de ese enojo. Las palabras le salen con amargura y resentimiento.

"Nadie nunca hace nada por *mí*", dice, "y haga lo que haga, los demás no manifiestan ningún respeto hacia mí. Todo lo que soy es una *cosa* que los demás pueden *usar*, eso es todo. No debiera estar irritada, lo sé. Supongo que es egoísmo de parte mía. Y no sé cómo evitarlo. Tal vez soy una mala cristiana, pero no lo puedo evitar".

La Palabra de Dios nos dice que tengamos comunión unos con otros, que nos amemos unos a otros; nos enseña a dar, compartir y perdonar; a ser amables, generosos y de corazón tierno. En realidad el Señor nos dice que debemos soportarnos unos a otros, pero no de una manera degradante, ni por motivos auto condenatorios; no para convertirnos en esclavos de los antojos de otras personas, y tampoco con el objeto *de agradar a la gente*. Todos éstos son indicadores del auto desprecio. El "felpudo" de Eliana en realidad *era* egoísmo con otro disfraz.

-¿Qué te hace pensar que eres una mala cristiana? -le preguntamos a Eliana.

-Un cristiano no debiera irritarse así. Se supone que debiera poder controlarme. Que tengo que dar, dar y dar sin esperar nada en retribución. Todo ese asunto de negarse a sí mismo -dice al tiempo que golpea la silla con la palma de la mano-. Me desvivo haciendo cosas por mis amigos, por mis hijos, por mi esposo. Y no sólo eso, tengo una madre muy exigente. Todavía me tiene llevándola en el coche por toda la ciudad porque ella no quiere conducir. Tengo seis hijos y aunque esté en medio del almuerzo, si ella me llama por teléfono, espera que deje todo y corra a ver qué necesita.

-¿Y lo haces?.

-¡Por supuesto! Probablemente mi madre sufriría un ataque al corazón si no lo hiciera. Ella espera que lo haga. Así es como me tratan todos. No soy más que *una cosa para ser usada*.

-Has dicho eso antes. ¿Qué quieres decir con eso de una cosa para ser usada?

-No soy nada. N-a-d-a.

-¿Quién lo dice?

-¡Todo el mundo! Mire cómo me tratan.

-¿Es que los demás deciden lo que tú vales?

-¿Qué quiere decir?

-Bueno, ¿por qué crees que todos los demás deciden si eres o no una persona importante y valiosa? ¿Dónde quedó tu propia opinión sobre ti misma?

-La opinión que tengo de mí misma es un asco.

-Si tu opinión de ti misma es así, ¿cómo pretendes que los demás te traten con consideración y respeto?

-No sé y no me interesa. Todo lo que sé es que todo el mundo puede irse a freír espárragos.

Se puede ver la amargura en las palabras de Eliana. Toda su vida ha luchado para obtener la aprobación y el amor, y ahora se da cuenta de que no ha dado resultado. Por todos sus años de sacrificio no ve otra cosa que polvo y vacío. Se ha convertido a sí misma en víctima de los antojos de los demás con el objeto de agradarles y obtener su aprobación y su amor. Si alguien le decía que era una persona generosa y encantadora, tal vez se sentía valiosa por unos momentos, aunque estuviera en desacuerdo. Cuando no percibía palabras de aceptación y aprobación, se sentía desesperada y desolada. Realmente cree que no es nada más que una *cosa* para ser *usada* por los demás.

Las personas a quienes Eliana se entregó más a fondo, como su madre -quien pensaba que no era un abuso llamarla a cualquier hora para que la llevara a alguna parte-, fueron las que le dieron el menor pago en cuanto a amor y aceptación. Eliana pensaba que tenía que *ganarse* su valor y *ganarse* el derecho de ser querida, de modo que cuanto más se esforzaba y luchaba, peor se sentía.

Es probable que ya hayas detectado algunas de las creencias erróneas de Eliana:

- Si no doy, doy y doy, no soy una buena cristiana. (Eliana no estaba *dando*, en realidad estaba *haciendo* cosas para *obtener* algo para sí misma.)
- Tengo que recibir aprecio por todas las cosas que doy. (El verdadero dar ni siquiera necesita ser reconocido.) Mi autoestima depende de las opiniones de los demás. El amor es algo que hay que *ganar*, y por lo cual hay que *realizar un esfuerzo*. El respeto es algo que hay que *ganar con esfuerzo*. Si no hago lo que las otras personas quieren y esperan de mí, no me querrán.
- Si no hago lo que las otras personas quieren que haga, no *merezco* su aprobación y amistad.
- Otras personas tienen el derecho de pedir cualquier cosa de mí, y debo hacerlo para evitar que se ofendan conmigo.
- Si los demás no me dicen que soy una buena persona, entonces, es que no lo soy.
- Si alguien no me aprecia, quiere decir que hay algo malo en mí.
- Si alguien está irritado conmigo, seguramente es culpa mía.
- Es mi deber hacer que todo el mundo se sienta feliz y cómodo.
- Es mi deber matarme trabajando por mi familia. Si no lo hago, me podrían rechazar.

Eliana pensaba que su problema era no poder dar *suficiente*. Algunas otras mentiras que se decía a sí misma eran las siguientes:

- El rechazo y el no ser aceptado son cosas terribles.
- A pesar de todo lo que hago para obtener aprobación, todavía hay personas que no me aceptan y me rechazan. . . Eso implica que soy mala.
- Es malo enfurecerse.
- Me enoja. Eso implica que soy mala.
- Es terrible ser una *cosa* que todo el mundo *usa*.
- Soy una cosa que todo el mundo usa, por lo tanto soy terrible. Es terrible no poder dominar mis sentimientos negativos. · No puedo dominar mis sentimientos negativos, por lo tanto soy terrible.

Eliana tenía que aprender, primero, que ella es importante y valiosa porque *Dios* lo dice; y segundo, que ella coincide en esto con Dios. La gente no reacciona favorablemente hacia la persona que se odia a sí misma. Eliana buscaba el respeto por sí misma, y de ese modo sólo afloraban sus sentimientos egoístas subyacentes. Dependía de los demás para saber si valía algo o no. Pero otras personas no le manifestaban el respeto que trataba tan ferrocamente de ganarse.

Hay una diferencia entre el auto respeto y el egoísmo. La persona que se respeta verdaderamente, puede interesarse genuinamente en los demás, dedicarse a otras

personas sin temor. Incluso puede darse la ocasión en que lo más amoroso que pueda hacer por otra persona será decirle: "NO". Sin embargo, una persona egoísta es codiciosa, temerosa y manipuladora. Eliana tenía muchos de estos patrones de conducta y la obligamos a enfrentarlos. Generalmente, la tendencia a la codicia y al egoísmo de un individuo lo hacen vivir para la aprobación de los demás, siempre luchando para satisfacer una necesidad insaciable de su interior.

Tanto Eliana como Oscar tuvieron que aprender que un cristiano es una persona importante, especial, querida, y *punto*. Su autoestima, tanto como la tuya y la mía, no depende de la opinión de los demás, sino de la declaración de Dios. Somos templos de Dios, en la tierra, templos vivos, verdaderos y honestos donde el Rey Todopoderoso vive y tiene su morada. "¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?" (1 Corintios 3:16). Una cosa totalmente piadosa que tienes que hacer es tener respeto por ti mismo y amarte.

"¿Piadosa?", preguntó Eliana. "¿Cómo puede ser piadoso amarme a mí misma? Pensé que eso era ser vanidosa".

Para amarte a ti mismo tienes que ser una persona hermosa, y eso ocurre cuando una persona permite que su ser sea crucificado en cuanto al pecado (al egoísmo) y comienza a vivir para Dios, por el poder del Espíritu Santo.

La vanidad no va acompañada de paz y contentamiento. Puedes reconocer tus propias motivaciones piadosas por la paz y el contentamiento que las rodean. No vivirás luchando si tus motivos son piadosos.

PIEDAD Y CONTENTAMIENTO

"Pero gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento" (1 Timoteo 6:6), es un versículo para los que se odian a sí mismos. Cuando haces lo que el Señor te muestra que debes hacer, puedes experimentar un verdadero contentamiento aun en cuestiones difíciles y en tiempos también difíciles. Un índice de que una persona busca agradar a los demás es que no tiene contentamiento.

Cuando las cosas se ponen difíciles, el que busca agradar a las personas empieza a hallar faltas y se queja. Eventualmente, si las cosas siguen mal, se irrita.

Eliana exclamaba con exasperación: "¡Que se vaya a freír espárragos todo *el mundo!*"

Oscar tenía arranques de mal genio en su hogar y les gritaba a sus hijos por lo más mínimo.

Amarse a sí mismo es estar contento con nosotros mismos aunque las demás personas no nos acepten. Con la aprobación de Dios, ya no estamos obligados a *ganar* el amor y la aceptación de los demás. Estamos libres para ser nosotros mismos: para bien o para mal.

Amarse a sí mismo no es egoísmo. No te conviertes en un matón agresivo que exige el cumplimiento de su voluntad a todos los que le rodean. ¡Lejos de eso!

El amor a sí mismo se ve en el auto respeto, la sabiduría y la integridad. Se ve en la nobleza de la humildad. Te amas y te respetas a ti mismo porque perteneces al Señor Jesús. Tu vida es de él, y el Espíritu Santo vive en el templo que es tu persona. El Señor te ha diseñado y creado maravillosamente, como lo ha hecho con los que te rodean. Te amas a ti mismo, por eso puedes amar a los demás.

La hora de la verdad de Oscar llegó cuando le pedimos que respondiera seriamente a la pregunta: "¿Cuánta importancia tiene para ti que siempre puedas agradar y ganar la aprobación de los demás?"

Se sorprendió de descubrir cuánto de su vida la había pasado únicamente tratando de agradar e impresionar a los otros. Para este momento ha hecho muchos cambios en su vida, y ha aprendido a respetarse a sí mismo en base a quién es. Eliana también ha realizado cambios en su vida. Al cambiar sus actitudes y las creencias erróneas que mencionamos, ha descubierto que puede lograr el respeto de los otros simplemente siendo ella misma.

Cuando dejes de luchar para obtener la aprobación de los demás, la obtendrás sin esforzarte. Cuando te aprecies a ti mismo, también otros lo harán. Cuando te aceptes a ti mismo, también los demás lo harán. ¿Y si no te aceptan, te aprueban y te quieren? ¿Qué pasará?

Descubrirás que puedes vivir sin eso. ¡No es *terrible* no ser aceptado!

Háblate a ti mismo cosas que son verdaderas en lugar de las creencias erróneas que puedes estar albergando en tu sistema de creencias. *¡Está bien aunque no todo el mundo me quiera!*

LA VERDAD

- *No* es necesario que todos me quieran.
- No tengo que ganarme la aprobación y la aceptación de nadie.
- Soy un hijo de Dios, y él me ama profundamente, me ha perdonado, y por eso soy aceptable. Yo me acepto a mí mismo.
- Mis necesidades y deseos son tan importantes como los de otras personas.
- El rechazo *no* es terrible. Puede ser un poco desagradable, pero no es terrible.
- El no ser aceptado ni aprobado por los demás *no* es terrible. Puede no ser deseable, pero no es terrible.
- Si alguien no me quiere, lo mismo puedo vivir. No necesito trabajar duro para obtener su cariño.
- Puedo dominar mis sentimientos negativos distinguiendo la verdad de las creencias erróneas.
- Es una creencia errónea el pensar que debo agradar a los demás y ser aprobado por ellos.
- Jesús murió por mí en la cruz para librarme de la creencia errónea de que otros deben decidir mi valor.

Medita en lo siguiente:

1. El agradar a los demás es un principio que puede estar directamente opuesto a la regla básica de la vida cristiana: *agradar a Dios*. La voluntad de Dios para ti puede estar en desacuerdo con los reclamos, demandas y deseos de otras personas. La voluntad de Dios en relación a Jesús, por ejemplo, era: contraria a las demandas de la multitud que quería convertirlo en rey después que alimentó a los cinco mil con la escasa comida del niño (Juan 6). Los discípulos se opusieron firmemente a la voluntad de Dios en relación a Jesús cuando profetizó su próxima crucifixión y muerte. Pedro quedó totalmente desconcertado por la noticia: "En ninguna manera esto te acontezca", le dijo a Jesús, y el Señor respondió: "¡Quítate de delante de mí, Satanás!" (Mateo 16:22-23).
2. Frecuentemente, la voluntad de Dios para ti requerirá que dejes de lado los deseos de los demás y pongas en primer lugar los tuyos. Hubo ocasiones en que Jesús puso en primer lugar su propia necesidad de descanso y alimento antes que el ministrar a los demás. Si tratas de descuidarte a ti mismo y a tus necesidades (a menos que estés bajo la dirección de Dios para hacerlo), te provocarás dificultades psicológicas y espirituales. Ser cruel con uno mismo no es necesariamente santo. Jesús ya hizo tu penitencia en la cruz. Eres libre de vivir en el amor, tanto de recibir como de dar.
3. Al razonar acerca de lo que debes hacer en tu vida, es muy simplista suponer que lo más importante es la regla de que lo que agrada a los otros seguramente está bien. Es cierto que las necesidades críticas de otras personas muy probablemente reciban un lugar de preferencia frente a tus propios planes y necesidades menos críticas, y a veces quizás frente a tus necesidades críticas también. Si encuentras un hombre que

está muriendo en la entrada de tu casa, cuando vas camino a una reunión de oración, probablemente no irás a la reunión de oración para atender al hombre. Pero nota esto: La pregunta que debes responder *no* es la siguiente: ¿Hay alguien que espera esto de mí?, sino más bien: *¿Me está dirigiendo Dios para hacerlo?*

4. Si vives para agradar a los demás, cualquier respuesta negativa, crítica o muestra de desagrado, tenderá a hundirte. Te causará gran perturbación pensar que otros no están muy contentos contigo. Tienes que aprender a tomar las críticas y manejarlas como si fueran "nada", para citar a Pablo, quien sabía que el verdadero juez es el Señor (1 Corintios 4:3, 4).
5. Aun cuando nadie te apruebe ni te quiera, todavía puedes sobrevivir. Jesús lo pudo hacer. Muchos otros han logrado vivir a pesar de recibir mucha desaprobación de parte de los demás. *Si* estás dispuesto a creer la Palabra de Dios: "No te desampararé, ni te dejaré" (Hebreos 13:5), no hay ninguna razón para que pienses que te vas a venir abajo ni desintegrar cuando otros no te muestren su aprobación. Por supuesto, el desagrado de los demás no es fácil de tolerar, y puede ser difícil de aguantar, especialmente cuando las personas que cuentan mucho para nosotros no nos aprueban. Sin embargo, si hay que soportarlo, lo podemos hacer. Y la mayoría de las veces la desaprobación de los demás es de corta duración y limitada. Es muy difícil que se dé una situación en la que *nadie* nos apruebe o nos quiera.

Muchas de nuestras costumbres sociales nos enseñan a manipular las situaciones para lograr aceptación y aprobación. Si invitas a la familia Pérez a almorzar, ellos te invitarán a ti. Si ayudas a la familia Pérez a pintar su casa, probablemente te ayudarán a pintar la tuya. Si invitas a la familia Pérez a cenar a un restaurante, es probable que ellos te inviten a ti. Es la filosofía de "favor con favor se paga".

Los motivos piadosos son más elevados. Dicen: "Tú eres importante para mí, y quiero que tú te preocupes por mí. Sin embargo, no voy a demandar o insistir en que te preocupes por mí, y no me voy a matar para obtener tu aprobación, afecto o amistad. Yo me preocupo por ti, y también me preocupo por mí, porque Jesús murió por cada uno de nosotros".

Una motivación piadosa dice: "Tú eres importante y yo también lo soy. Jesús nos ama, y nos ama por igual".

Puedes librarte para siempre del auto desprecio cuando sepas libre y completamente que la aprobación de Dios es mucho más preciosa que la aprobación de la gente.

CAPITULO NUEVE

Las creencias erróneas respecto al temor al cambio

"Soy como soy, y nunca voy a cambiar", dice Lidia, una maestra de escuela de 34 años. Cansada al final del día, a menudo dice cosas como: "Mis alumnos de tercer grado me ponen furiosa. No debiera haber sido maestra con mi bajo nivel de tolerancia".

Ha venido levantando la voz en clase, perdiendo la paciencia, y más de una vez ha tomado a algún alumno por los hombros y le ha dado un sacudón. Como resultado de ello, se encuentra profundamente desalentada y frustrada por su falta de dominio propio.

Juan tiene 25 años y es un brillante estudiante de ingeniería. Su prometida está preocupada por sus frecuentes arranques de ira y trata de hablar con él sobre el problema. El se encoge de hombros y dice: "Soy como soy. Te guste o no, así soy yo. Tengo un temperamento pésimo, y cuando algo me irrita, lo dejo ver. No puedo evitarlo", termina la discusión diciendo: "salí a mi padre. El tiene un temperamento terrible, igual al mío".

Clara es una paciente del Centro Cristiano para Servicios Sicológicos y consulta a su terapeuta por tercera vez. Se sienta tiesa y muy erguida en el cómodo sillón. Las lágrimas le queman los párpados. Tiene 29 años, exceso de peso, y por su apariencia parece decir: "No me importa nada de mí". Admite en medio de las lágrimas que teme estar perdiendo a su

esposo. Ella ha estado acusando de ser una desaliñada, y le viene insistiendo que baje de peso. Ella cree que él está viendo a otra mujer.

"Soy gorda y lo sé", exclama, "no necesita recordármelo. Si fuera delgada, las cosas serían diferentes. El nunca andaría mirando a otras mujeres".

Hace una pausa para sonarse la nariz. "Pero *no puedo* bajar de peso. A él le gusta que le prepare comidas fritas, que engordan. El es delgado y puede comer todas esas cosas que yo no puedo. ¿Cómo voy a poder bajar de peso si él sigue comiendo todas las cosas que me gustan tanto? Es imposible".

Lidia, Juan y Clara tienen en común varias creencias erróneas. Lidia cree que es su clase, el tercer grado, la que la hace irritar, no se da cuenta de que es ella misma la que se permite enojarse. Piensa que su enojo es una característica permanente de su personalidad, lo que no es cierto. Jesús murió en la cruz para librarnos de nuestros pecados así como de nuestros "arranques de poca tolerancia". Lidia corta de plano las posibilidades para cambios constructivos en su vida e insulta la obra que Cristo hizo por ella en la cruz.

Juan cree que es perfectamente aceptable dar rienda suelta a sus arranques de mal genio cada vez que tiene ganas de hacerlo, porque, después de todo, su padre también tiene esos arranques. Se dice a sí mismo y a otras personas: "Yo soy así; les guste o no". Con ello quiere decir: "No puedo (o no voy a) cambiar".

Clara culpa a su esposo de su exceso de peso y de su aspecto desaliñado. Se dice a sí misma que no es responsable en lo más mínimo de su vida, sino que su esposo es el responsable. Ahora teme que lo va a perder y tiene terror de tener que actuar con responsabilidad y manejarse a sí misma con disciplina y autoridad.

Lidia, Juan y Clara creen que los resultados de las condiciones o circunstancias insatisfactorias de sus vidas *escapan a su propio control*. Han evitado tomar la responsabilidad de sus sentimientos y sus acciones. También creen que no pueden cambiar.

A menudo resulta fácil pensar que eres víctima de las circunstancias. Mira a tu alrededor por un momento. ¿Cuántas veces al día o a la semana pones la responsabilidad de tus sentimientos o tus acciones sobre algo o alguien que está fuera de tu control? ¿Alguna vez has tropezado con tu propio pie y luego has comenzado a mirar alrededor como si hubiera una madera floja en el piso o una grieta en el suelo a la cual echar la culpa? ¿De quién es la culpa cuando te quemas la boca con alguna bebida demasiado caliente? ¿Por qué miras a la taza? ¿Cuántas veces has acusado a algún otro de *hacerte* perder los estribos, o de *hacerte* sentir frustrado, o de *hacerte* infeliz?

Ningún *otro* te provoca esas actitudes. Tú mismo lo haces. Nadie te obliga a sentir, pensar y comportarte como lo haces. Un hombre de unos 30 años comentó: "Tomo drogas porque todos mis amigos lo hacen. Me arrestaron por traficar y ahora tengo una condena que cumplir. Pero no es culpa mía que me hayan pescado".

Deja de culpar a los demás por tus problemas y tus pecados. Nadie te *hace* hacer nada. Nadie te *hace* pecar. Tú mismo lo haces.

Naturalmente, las circunstancias y la gente que te rodea tendrán cierta influencia en tu vida. Por ejemplo, no te sentirás perfectamente bien si te engripas, ni si te has casado con una persona que te tira con todo cada vez que toses. Reaccionarías diferente si te arrojara besos. PERO lo que te estamos demostrando a través de este libro es que *tú* decides cómo responderás a los hechos y circunstancias de tu vida de acuerdo a tus *creencias*. Tú decides si quieres hacer lo que hacen tus amigos, ya sea asociarte a un club, tomar drogas o cualquier otra cosa.

Sería falso decir: "La razón de mi malhumor es que tengo gripe". La *verdad* sería: "Me pongo de malhumor y me permito comportarme en forma malhumorada. La gripe me produce sensaciones desagradables en el cuerpo y en las emociones, pero no necesito

reaccionar de tal modo que haga difíciles las cosas para los demás. Puedo ser un poco más agradable si decido serlo".

La creencia errónea de esta conducta desagradable es: "Ya que estoy enfermo tengo derecho a portarme de manera desagradable y egoísta".

Muy a menudo culpamos a otros por nuestros sentimientos. Imagínate que estás casado con una mujer que te arroja cosas. Sería falso que dijeras: "Tengo los nervios de punta porque mi esposa me arroja cosas".

La creencia errónea es: "Mi paz mental depende del comportamiento de los demás, y no puedo hacer nada respecto a su comportamiento". La *verdad* sería: "No es agradable que le arrojen a uno cosas, no me gusta nada"; en consecuencia, "si permito que ella continúe con esa conducta, sólo le estaré enseñando que está bien que abuse de mí en esa forma".

Cuando te oigas a ti mismo recitarte creencias erróneas, tendrás que encender una alarma en tu mente, seguida de las palabras: "¡No es verdad!" *La verdad es que ¡soy responsable de mis sentimientos y de mis acciones! Nadie ni nada es responsable sino yo. Sólo yo.*

He aquí algunas de las creencias erróneas que debieran poner en funcionamiento tu alar

"Soy como soy porque nací así".

"Si tuviera más instrucción sería más aceptado por los demás".

"Si fuera como Fulano, sería más feliz".

"Si fuera más apuesto, sería más feliz".

"No depende de cuánto sabes, sino de tus conexiones. Es por eso que no tengo más éxito".

"Los chicos me ponen tensa y nerviosa".

"Mis parientes políticos me ponen tenso y nervioso".

"Tú me enfureces".

"Si fuera más joven, tendría más energía y sería más feliz".

"Si viviera en un barrio mejor, sería más feliz".

"Esta casa me deprime".

"Sé que debiera cambiar, pero no puedo".

"Digo malas palabras porque todos en la oficina lo hacen".

"La razón por la que bebo son las presiones que enfrento todos los días".

"La razón por la que robo es que mi jefe no me paga el aumento que merezco".

Si crees cualquiera de estos inventos, estás poniendo la culpa donde no corresponde. Tú enemigo más peligroso no está fuera de ti, sino en tu interior. En todo caso, has *aprendido* a pensar, sentir y actuar de la manera que lo haces, en consecuencia, llegado el caso, puedes *"desaprenderlo"*.

¿Estás culpando a otras personas por alguna infelicidad que estás sufriendo? ¿Hay alguna situación molesta en tu vida que estás permitiendo que continúe y en consecuencia te dices a ti mismo que es la causa de tu estado de ánimo?

DESAPRENDE TU ANTIGUA MANERA DE PENSAR,

1. Comprende que el gozo viene de tu relación con Dios y de su permanente fidelidad. No necesitas vivir en circunstancias perfectas para ser feliz. Ni siquiera necesitas ser querido y apreciado por los demás para ser feliz. Es agradable que los demás te aprecien y quieran, pero no es *vital* para tu felicidad.

La Biblia habla de dos hombres de Dios, Pablo y Silas, y de cómo los llevaron ante las autoridades romanas en Filipos, los castigaron con látigos, y los pusieron en el calabozo. Adoloridos y sangrantes, los dejaron tirados sobre el piso frío y oscuro de la prisión, con los pies sujetos en los cepos. Sin embargo, ¿los vemos acaso quejarse y lamentarse, diciendo: "Si no fuera por la crueldad de los incrédulos, no estaríamos heridos y sangrando en esta prisión, y podríamos estar contentos"?

¿Acaso se lamentaron lóbregamente: "Esos paganos injustos y perversos, ¡mira lo que nos han hecho!"? Supongamos que tú y yo estuviéramos tirados en el piso sucio con ratas e insectos que se nos pasean por la sangre de las heridas, ¿nos lamentaríamos diciendo algo como lo que sigue? "Esta vida de evangelista es terrible; no produce otra cosa que torturas y sufrimiento; ¿de qué vale? A nadie le interesa, nadie colabora, nadie quiere escuchar las Buenas Nuevas. Aquí estoy, medio muerto, y todo ¿para qué? ¿Quién sabe si siquiera Dios se preocupa por nosotros?"

Pablo y Silas tenían firmes convicciones que trascendían las circunstancias, los hechos, la gente, los sentimientos, incluso trascendían el dolor. Esas convicciones consistían en la persona, el poder y la presencia de Cristo Jesús. Creían que su sufrimiento no era tan importante como el mensaje que llevaban.

De modo que a medianoche, en lugar de quejarse y lamentarse por el dolor, oraron y cantaron alabanzas a Dios. No se quejaron, culpando a algún otro por su agonía física. Tampoco se quedaron sufriendo en silencio mordiéndose los labios desesperados porque Dios había permitido que les tocara semejante suerte. En lugar de eso, cantaron tan fuerte ¡que sus voces se oyeron en toda la prisión! y no sólo eso, Dios también los "oyó" y les abrió las puertas de la prisión. Su alegría venía de la fe que tenían en Cristo Jesús dentro de ellos y no de las circunstancias que los rodeaban.

2. *Tú tienes el control sobre tu felicidad y tu infelicidad.* Tú eliges ser feliz. Tú eliges tener pensamientos verdaderos acerca de ti mismo y de los demás. Tú eres quien elige no culpar al resto del mundo por tus desgracias. Tú eliges dejar de excusarte por tu conducta impropia y de poner la culpa de tus acciones en otra parte. Tú te enfrentas a ti mismo como eres ahora, y tomas la responsabilidad de tus pensamientos, sentimientos y actitudes.

No es la gente la que te pone irritado, triste, enfermo, etc. Tú te *permities* irritarte, ponerte triste, enfermarte o cualquier otro sentimiento negativo que estés experimentando. El ceder a arranques de mal humor es un comportamiento aprendido. Has aprendido a tener esos arranques de mal genio y puedes aprender a dejar de tenerlos. Es totalmente erróneo creer que no puedes cambiar tu comportamiento.

CREENCIA ERRONEA

1. ¡Las cosas que me dices me hacen irritar!
2. Me pone muy molesto cuando no tienes preparada la cena a tiempo.

LA VERDAD

1. Yo me irrito frente a las cosas que me dices.
2. Me pongo molesto cuando la cena preparada no está para cuando yo la espero.

No son las cosas, los hechos exteriores, los que nos perturban, sino la manera en que los miramos; las creencias que tenemos acerca de ellos.

Un cristiano nunca debiera vivir una vida dominada por las circunstancias exteriores. Mucho de nuestro sufrimiento viene porque no tenemos las capacidades necesarias para vivir una vida plena y feliz como lo enseña la Biblia: "He aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación" (Filipenses 4:11). Seguimos creyendo que el amor y el gozo dependen de otras personas, circunstancias, hechos, bendiciones materiales, éxito, logros, capacidades y otras tantas cosas.

Tal vez seas infeliz porque estás buscando la felicidad en el lugar equivocado.

¡PUEDES CAMBIAR!

Estar contento "cualquiera sea mi situación" no significa necesariamente sufrir en silencio. Significa comprender que tu gozo no radica en tus circunstancias, sino que viene de tu interior. Con Cristo Jesús viviendo en tu interior por el poder del Espíritu Santo, puedes descubrir el gozo y la alegría en *él*.

Puedes cambiar muchas de tus circunstancias. El sufrir en silencio no es ninguna señal de virtud (aunque hay oportunidades en que el Señor nos guía a callar y esperar en él aun cuando estemos pasando por un período difícil). Muchas veces puede ser más destructivo desangrarse en silencio que levantarse y hacer algo por el problema. Mucha gente no hace nada por sus sufrimientos porque tiene miedo.

El temor a las otras personas puede ser la razón principal.

Clara se dice a sí misma: "Tal vez mi esposo se enfada conmigo si le digo que deje de traer helado y pizza a casa cuando estoy tratando de hacer dieta. Por eso no le voy a decir nada, y por supuesto, voy a seguir aumentando de peso, pero no es culpa mía; es culpa de él".

Lidia dice: "No me atrevo a permitir que las otras maestras vean que tengo problemas con mi clase. Pensarán que no soy una buena maestra".

El padre de Juan piensa que los hombres tienen que ser rudos y hostiles, especialmente hacia las mujeres, de modo que Juan en lugar de discutir o pensar por sí mismo, imita a su padre. Eso es menos riesgoso que tomar una decisión propia y recibir las consecuencias de la ridiculización que haría de él su padre.

No sólo puedes cambiar tu comportamiento, puedes cambiar las actitudes hacia las consecuencias de tu cambio. Clara puede dejar de comer pizza y helado aunque su esposo los traiga a la casa, cuando descubra que ella es la única persona en el mundo que tiene el poder de hacerla engordar o adelgazar. Si su esposo no está de acuerdo con su cambio, Clara podrá enfrentarlo preparándose para las consecuencias negativas.

Ella se dirá a sí misma: "Está bien, si mi esposo no aprueba mi dieta, bueno, no voy a suplicarle que apruebe mis decisiones. Con el tiempo me respetará por no comer cosas que engordan. ¡Puedo cambiar! "

Lidia cambia sus actitudes hacia su clase al descubrir que ella se irrita, que nadie la hace irritar. Comienza a aprender técnicas *personales* para conducirse a sí misma, junto con técnicas para usar en su clase. Descubre que su irritación y su frustración tiene que ver con algo más que el trabajo en la escuela, pero, al ir ganando poder sobre las decisiones en su vida emocional, se siente mejor equipada para enfrentar las creencias erróneas de su frustración y de su enojo. "Está bien no ser perfecta", se dice a sí misma. "No tengo falta de dominio propio permanentemente. *Puedo* cambiar ¡y *estoy* cambiando! "

CUANDO DECIDES CAMBIAR

1. Anota en tu cuaderno de apuntes el número de veces por día que atribuyes tus sentimientos a hechos exteriores.
2. Anota tus expresiones verbales negativas tan pronto puedas después que las has dicho.
3. Anota una manera *mejor* de manejar las cosas, como hemos señalado en este libro. Algunos apuntes podrán ser como los siguientes:

Creencia errónea

8:00 Me puse molesto por la lluvia.

10:30 Le dije a Jaime: "Tus regaños me ponen furiosa".

14:00 Siento que es culpa del comité que esté sobrecargado de trabajo. Yo hago todo el trabajo.

22:00 Me irrité con los vecinos y sentí deseos de mudarme de barrio, pero no les dejé saber mis sentimientos.

La verdad

Puedo estar contento a pesar de la lluvia, si elijo estarlo.

Me pongo furiosa cuando Jaime me regaña.

Yo me permito sobrecargarme de trabajo. Sufriendo en silencio, fomento tal situación.

Me permití irritarme y sufrir en silencio. Puedo expresar mis sentimientos de alguna forma no acusadora.

4. Dedicar tiempo durante el día para corregir tu modo de pensar irracional. Haz que sea un tiempo definido: a la hora del almuerzo, cuando tomas un café, antes de acostarte, o cualquier otro momento que sea conveniente para ti. Eso es importante. Conocer y reconocer nuestras maneras irracionales de pensar es el primer punto vital. Segundo, es necesario aprender a cambiar esos modos de pensar erróneos. Y finalmente, *actúa*, entra en acción.

"El comité no me está sobrecargando de trabajo. Soy yo el que me permito sobrecargarme. El jueves en la reunión, voy a solicitar que algunas de mis responsabilidades sean delegadas a otras personas".

"Soy yo el que me permito irritarme cuando Jaime me regaña.

El regaño es una conducta que se aprende. Voy a comenzar a recompensar a Jaime cuando no regaña, y cuando se comporta de manera agradable".

Admítete a ti mismo que tus pensamientos negativos causan infelicidad. Aférrate a la promesa que el Señor hace a los suyos. *Pondré espíritu nuevo dentro de vosotros* (Ezequiel 36:26), y permite que tu manera de pensar esté dominada por el Espíritu Santo. Cuando hagas esto, descubrirás que el *elegir conscientemente* cambiar las antiguas falsedades es más que una noción de ayudarse a sí mismo, es ser firme en el Señor y en la fuerza de su poder.

Puedes cambiar. La Biblia está llena de casos de vidas cambiadas por el poder de Dios. La fe te pone en contacto con el poder de Dios. Nadie más puede darte fe. Tú eres el único que puede apropiarse de la vida de fe. O te armas de fe y crees en Cristo Jesús y crees también lo que eres en él, o transitas vagando por la vida, víctima de las circunstancias, la gente, los hechos y situaciones que no puedes controlar.

Algunas personas cuyas vidas fueron radicalmente cambiadas por la fe en Dios son: Job (quien insistió en medio de su intenso sufrimiento en que Dios seguía siendo el soberano); Moisés (quien eligió renunciar a ser un gobernante en la casa del Faraón de Egipto y se unió a los judíos para sacarlos de la esclavitud); Jacob (quien esperó y trabajó durante 14 años para poder casarse con Raquel); José (quien pasó varios años en la cárcel por un crimen que no había cometido); David (quien pasó años huyendo de la ira del rey Saúl), para nombrar apenas unos pocos. Sería correcto decir que todos los hombres, mujeres o niños que encuentran y reciben a Jesús como Salvador y Señor de su vida, experimentan un cambio. Ese cambio es la conversión y la regeneración de sus almas mientras sus espíritus se vivifican: "Los cuales no son engendrados de sangre, ni de voluntad de carne, ni de voluntad de varón, sino de Dios" (Juan 1:13).

De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas (2 Corintios 5:17).

CAMBIANDO TUS CIRCUNSTANCIAS

Nada en este capítulo ni en este libro implica que no debes intentar cambiar tus circunstancias cuando sea apropiado hacerlo. No estamos enseñando sometimiento y

pasividad al decir que allí donde hay disparidad entre tú y tus circunstancias, siempre e invariablemente la regla será que trates de cambiarte a ti mismo solamente.

Habrán oportunidades en que quieras alterar tus circunstancias antes que permanecer en ellas y concentrarte en cambiar tu monólogo interno. Esto incluye el pedir a otras personas que cambien comportamientos que te crean problemas.

Cuando Jesús estaba hablando a la gente acerca de su divinidad, casi fue apedreado por los judíos. "Si no hago las obras de mi Padre, no me creáis", les dijo. "Mas si las hago, aunque no me creáis a mí, creed a las obras, para que conozcáis y creáis que el Padre está en mí, y yo en el Padre". Estas palabras realmente los enfurecieron y quisieron apedrearlo. Pero Jesús salió de entre ellos y se escapó. Entonces se fue al otro lado del Jordán y vivió donde Juan lo había bautizado (Juan 10:31-42).

Jesús cambió sus circunstancias.

Habrán oportunidades en que prefieras cambiar tus circunstancias en lugar de permanecer en ellas. Puedes cambiar las circunstancias pidiéndoles a otras personas que cambien comportamientos que son particularmente molestos, hirientes o nocivos. No es verdad que debes permanecer en todas las situaciones dolorosas y aceptarlas como tu destino en la vida. A menudo es más piadoso cambiar la situación que sufrir con entereza pero innecesariamente.

Tienes una preciosa y maravillosa capacidad llamada el poder de la elección.

Dios no se queda satisfecho con dejarnos seguir viviendo en las antiguas maneras de la carne que traían destrucción, enfermedad, confusión y sufrimiento. Nos dice: "Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne" (Ezequiel 36:26).

Y a la nueva persona, la persona que se pone firme en contra de las creencias erróneas que niegan el poder y la gloria de Dios, el Señor les da su bendición: "Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae; y todo lo que hace, prosperará" (Salmo 1:3).

"Así que, arrepentíos y convertíos, para que sean borrados vuestros pecados; para que vengan de la presencia del Señor tiempos de refrigerio" (Hechos 3: 19).

Si el indiferente carcelero de Filipos pudo cambiar, también lo puedes hacer tú. Si la mujer de Samaria con su reputación dudosa pudo cambiar y convertirse en una mensajera de la verdad, también tú puedes cambiar. Si Saulo, sediento de sangre, perseguidor de los judíos, pudo cambiar y convertirse en el tierno apóstol Pablo, el amoroso autor de 13 libros del Nuevo Testamento, también puedes cambiar tú.

Tus actitudes, elecciones y creencias te hacen ser lo que eres.

CAPITULO DIEZ

La creencia errónea de nunca correr riesgos en la vida

Cuando las personas piensan que no deben correr riesgos en la vida, generalmente creen una serie de mentiras relacionadas entre sí tales como:

1. Uno de los objetivos más importantes de la vida es evitar los dolores, los agravios. Pase lo que pase, no debo sufrir a causa de ellos.
2. Correr riesgos en la vida puede conducir a una calamidad. Tal vez me vaya mal si corro este riesgo.
3. Lo más importante es estar seguro. Es terrible correr cualquier tipo de peligro.
4. Es terrible tomar una decisión equivocada.
5. Si trato de aprovechar alguna oportunidad, podría perder cosas vitales como el dinero, los amigos, la aprobación, el tiempo, la seguridad.
6. No debo perder nada. Es terrible perder algo.
7. No puedo permitirme cometer errores. Los errores son terribles.
8. Tengo que tener todo previsto, y anticipar cualquier posible dificultad y sufrimiento.

9. Tengo que planear al detalle todas mis acciones y las palabras que use para evitar pérdidas, sufrimientos y desgracias.
10. Dios no aprueba la conducta que corre riesgos.

Rolando llega 20 minutos antes de hora a su primera cita en la clínica, y decidido a hacer un buen uso del tiempo, escoge una revista de religión en la sala de espera. Tiene que obligarse a sí mismo a leerla, pero tal tipo de determinación tenaz, no es inusual en él.

"He estado tan tenso y nervioso últimamente, que apenas logro forzarme a ir a trabajar", explica al comienzo de la entrevista. Su sonrisa proviene de la absoluta obediencia de los músculos de sus labios que dejan a la vista una hilera de dientes. No hay razón por la cual sonreír, y en sus ojos no hay un asomo de risa.

"No es que sea algo tan molesto, pero el mes pasado, a un tipo que trabajaba bajo mi dirección, lo ascendieron por encima de mí", hace una pausa, suspira y continúa, "desde entonces, la idea de ir al trabajo me pone nervioso".

A medida que progresa la entrevista, se hace evidente que Rolando ve su trabajo de la misma forma que ve su vida: una carrera de obstáculos llena de posibilidades de correr riesgos. Su objetivo: pasar entre los obstáculos sin arriesgarse a nada ni probar nada nuevo.

El hombre que recibió la promoción de Rolando estaba dispuesto a aceptar lo que Rolando consideraba como un riesgo injustificado para la reputación y el capital de la compañía. El sospechar lo que ocurría en la oficina del jefe llenaba de ansiedad a Rolando. En su opinión, los riesgos que se estaban corriendo eran totalmente exagerados y peligrosos.

Rolando nunca había sido responsable de una decisión equivocada. No comprendía por qué otras personas que tomaban decisiones riesgosas con el dinero y el buen nombre de la compañía, podían obtener las mejores promociones mientras él permanecía en el trasfondo sin ninguna posibilidad de ascender. Pensaba que deberían tomar en cuenta su buena reputación de hacer siempre lo mejor para la compañía.

En la iglesia estaba en el grupo de diáconos. Los demás miembros del grupo generalmente experimentaban dificultades en las reuniones por la negativa de Rolando de aceptar cambios. Cuando se hacía algún esfuerzo para encaminar a la iglesia en una nueva dirección hacia algún cambio, Rolando se negaba de una de dos maneras: lo impedía vociferando en contra o se quedaba sumergido en el silencio.

La esposa de Rolando representaba otra fuente de ansiedades. Cuando recién terminaban de pagar la última cuota por los dos automóviles, ella comenzó a hablar de la compra de una nueva casa. Para Rolando lo único que eso significaba era una hipoteca más grande sin ninguna seguridad de que jamás podrían terminar de pagarla.

"No entiendo por qué otras personas no comprenden el peso de mis advertencias", se queja Rolando.

Este es un hombre que raramente comete errores. Siempre ha hecho jugadas seguras y se ha negado terminantemente a actuar si había la más mínima duda acerca de las consecuencias de las decisiones. Estaba orgulloso de que podía mirar hacia atrás en su vida limpia de errores. Pensaba que el tomar decisiones acertadas era su don especial.

Desafortunadamente, Rolando no veía que en realidad cometía muchos errores y la mayoría de ellos muy serios. No eran errores de juicio como los que haría una persona que obra impulsivamente; eran de un tipo totalmente diferente.

Eran errores de omisión.

-Rolando, ¿estás convencido que estarías realmente errado si te decidieras a tomar algún riesgo en alguna situación?

-Creo que sí. Y debo señalar que gracias a mis convicciones, tengo una casa casi completamente pagada, una cuenta de ahorros bastante alta, y dos automóviles totalmente pagados .

Mientras habla, se hace evidente que su creencia errónea le produce intensa ansiedad. Defiende su negativa a correr riesgos, pero no se explica por qué otras personas no comprenden ni aprecian su buen juicio.

Como resultado de sus creencias erróneas, ha evitado repetidamente tomar decisiones que tuvieran un resultado impredecible. Ha elegido, en lugar de eso, no hacer o no decir nada si la situación involucra algún riesgo. Toma la posición más segura posible en todo sentido. A causa de su búsqueda de seguridad, no ha obrado en forma responsable en numerosas ocasiones y no ha podido cosechar las recompensas que reciben las personas que están dispuestas a correr riesgos.

Las creencias erróneas de Rolando incluyen:

1. Dios está decididamente del lado de aquellos que revisan las cosas una y otra vez para asegurarse bien de los resultados positivos de sus elecciones.
2. Es absurdo, incluso es pecado, tomar decisiones que podrían terminar en la pérdida de algo.
3. Si una persona toma una decisión que luego resulta ser errada, es una persona estúpida y culpable de su error.
4. Si una persona toma una decisión sin total seguridad de los resultados, es una conducta descuidada e infantil.
5. Dios no bendice los errores.
6. La meta y el objeto de la vida es protegerse a uno mismo y hacer jugadas seguras, previniendo y evitando cualquier daño posible.

Con estos intentos de evitar la ansiedad, Rolando se enseñó a sí mismo a ser ansioso. Para Rolando, evitar la ansiedad significaba la felicidad pero en toda su vida parecía no haber llegado al punto donde no existiera la ansiedad.

Julia es una viuda de 57 años. Su médico la aconseja que se mude a un clima más cálido, pero semejante idea la atemoriza.

-Tengo raíces aquí -protesta-. No conoceré a nadie en una nueva ciudad, todo me resultará muy extraño.

Los ojos le brillan al tratar de evitar las lágrimas. Se siente muy infeliz en su hogar actual y su salud está decayendo rápidamente. Si no se muda a un clima más cálido y seco, morirá. Pero la idea de un cambio le resulta tan amenazadora que ella la toma como una catástrofe. ¿Y si comete un error? ¿Y si la ciudad a la que se mude resulta ser poco amigable y no la tratan bien? ¿Y si se siente sola en la nueva ciudad? ¿Y... y... y...? La ansiedad que le produce es superior a lo que puede soportar. Extrae un pañuelo del bolsillo y comienza a sollozar.

-¿Y si *realmente* cometes un error, Julia? ¿Qué pasaría?

-¿Qué pasaría? Bueno, estaría en un lugar extraño, sin conocer a nadie. Estaría sola, ¡sería espantoso!

-¿Acaso eres muy feliz donde vives ahora?

-¡Claro que no! Soy muy infeliz. Mi esposo ya no está. Mis hijos viven en otras partes del país, estoy enferma casi todo el tiempo y no tengo mucho que hacer....

Pero todavía insiste que no podría hacer un cambio como le aconseja el médico. Demasiado riesgoso. Se ha enseñado a sí misma a no probar nada, aun cuando, como ahora, está poniendo en peligro su vida por no seguir el consejo de su médico.

Muchas personas preferirían morir, literalmente, antes de probar algo nuevo o cambiar. Paradójicamente, aquello que más temen es lo que ocurre precisamente por *no* hacer el cambio ni probar. No es sabiduría lo que impulsa a una persona a no querer correr riesgos; es el temor, temor a perder la salud, la seguridad, la familiaridad, la comodidad, el control, el poder. Estas son amenazas demasiado grandes para correr un riesgo.

Los sentimientos de frustración de Rolando se habían aumentado hasta el punto en que sentía que todo su mundo se venía abajo. Se sentía amenazado e infeliz en el trabajo después de perder la promoción que sentía que merecía, y se sentía frustrado y amenazado

en casa, por la idea de su esposa de comprar una casa nueva. Sus hijos significaban nueva amenazas a medida que crecían y tomaban sus propias decisiones, decisiones que Rolando no podía controlar o adecuar a sus demandas relacionadas al temor. Se sentía asediado e incomodado por muchas cosas: sus vecinos que habían comprado una casa rodante que él sabía que iba más allá de los recursos de ellos, la decisión de la iglesia de comprar una propiedad para campamentos de verano, las nuevas disposiciones sobre los impuestos, el clima, el precio de la gasolina, las intenciones de su hijo de ser músico, su madre, que se niega a ir a un hogar de ancianos donde estaría más segura, aunque menos feliz que en su hogar. No comprendía por qué la gente hacía las cosas irracionales que hacía.

A medida que Rolando continuó con sus sesiones de terapia, comenzó un estudio inquisitivo de sus hábitos. Con ayuda, pudo ver situaciones en donde se había dicho a sí mismo mentiras paralizantes acerca de los riesgos.

Le resultó penoso hablar acerca de su adolescencia.

-Recuerdo lo infeliz que me sentía siempre, me sentía muy solo. Si quería llamar a alguien, o simplemente mostrarme amistoso con alguien, no lo podía hacer. Si había un grupo de niños parados en algún lugar, no me atrevía a unirme a ellos. Siempre tenía miedo de ser rechazado, supongo. Cuando era chico, mi madre resolvía todos mis problemas. Además, solía invitar a sus amigas que tenían hijos de mi edad. Conocía a todos los niños de la manzana y los invitaba para eventos especiales que ella misma inventaba, y de una manera u otra lograba que yo siguiera adelante. Pero cuando entré en la adolescencia pareció como que todo el mundo se me venía abajo. Odiaba la escuela aun cuando todo el mundo me decía que era muy inteligente. Nunca pedía a nadie que hiciera algo conmigo. Nunca me acercaba intencionalmente a nadie para conversar, como lo hacen los demás

-¿Sabes qué te hacía comportarte de ese modo?

-Bueno, creo que tenía terror de que me rechazaran. Por ejemplo, temía invitar a algún amigo a hacer algo y que dijera que no. Tenía mucho miedo y me sentía atado. El sólo pensar en ello ahora me hace sentir muy mal, ¿por qué?

-Por varias razones. Por ejemplo, invitar a un amigo sería correr un riesgo, ¿verdad?

-Sí, podría rechazarme.

La agitación de Rolando creció. Mientras hablaba fue despedazando el vasito desechable de café.

-Sabía que me podía desenvolver tan bien como los demás niños en muchas cosas, pero sencillamente no traté de hacerlo. Cosas como deportes, debates públicos, sencillamente no lograba obligarme a participar. Me sentía muy, muy *solo*. También me sentía irritado. Tenía fantasías acerca de disparar un arma contra algunas personas. Aún ahora cuando me siento frustrado y enojado en el trabajo, me encuentro pensando en tomar un revólver y pararme en medio del vestíbulo y comenzar a disparar.

Las creencias erróneas de Rolando tenían lazos muy fuertes sobre sus pensamientos y sus acciones. Aunque era probable que nunca llevara a cabo su fantasía de disparar un arma, se sentía infeliz de tener semejantes pensamientos.

-¡Soy cristiano! -exclamaba-. ¿Cómo se me pueden meter semejantes ideas en la cabeza?

Cuando algo nos resulta doloroso, automáticamente queremos librarnos de ello, ya sea un pensamiento, una acción, un hecho, una situación o un estímulo físico. "¡Mamá! Me duele aquí, ¡sácame el dolor!", dice el niño, y mamá le da un beso donde le duele, lo arrulla, ora, y el niño se calma. Cuando el adulto siente dolor y exclama: "¡Ayúdenme, por favor, que alguien me ayude!", no hay respuesta y el dolor persiste, entonces busca en su bolsa de mecanismos usados para enfrentar el dolor. Uno de esos mecanismos para hacer desaparecer el dolor podrá consistir en hacer desaparecer a las personas que lo causan. También puede consistir en hacer desaparecer la presencia de personas felices que sólo le recuerdan sus propias pérdidas y su dolor. Es por eso que frecuentemente nos sentimos aliviados cuando leemos acerca de otros que sufren tragedias o pérdidas u oímos acerca de

los fracasos de alguien. De alguna manera nos alivia nuestras ansiedades personales. Dices: "Eh, después de todo, no estoy tan mal. Aquí hay un tipo a quien se le incendió la casa y su esposa y sus cuatro niños murieron, y aquí hay uno que ha ido a la prisión por malversación de fondos, y aquí hay una estrella de cine que murió por una sobredosis de pastillas para dormir. Después de todo, yo estoy muy bien".

El deseo de Rolando de extinguir la angustia que sentía por sentirse solo y excluido encontraba expresión en sus fantasías de disparar un arma. Trataba de borrar el dolor borrando a la gente.

"No entiendo por qué tenía tanto miedo de ser rechazado. La gente me resultaba sumamente intimidadora. Alguien me dijo una vez que si yo no trataba de hacer amigos, nunca los tendría. Bueno, es verdad. Me quedé encerrado y nadie se me acercó para tratar de trabar amistad. No parecía amigable, ¿cómo iba a serlo? Tenía pánico de todo el mundo".

El temor de Rolando a arriesgarse lo privó de una adolescencia feliz y productiva. Fueron años de confusión, de angustia y sufrimientos a causa de su creencia errónea de que es terrible arriesgarse.

Pensaba que el tomar riesgos podía resultar en un rechazo. Ser rechazado sería terrible. Sus creencias erróneas eran:

1. Nadie debe rechazarme.
2. Todo el mundo tiene que ser amable conmigo.
3. Nadie debe herir mis sentimientos o no querer estar conmigo.
4. Sería terrible si alguien intencionalmente hiriera mis sentimientos.

¡Todo esto es MENTIRA!

Si crees algunas de estas mentiras, por favor, considera por un momento la verdad.

Dios mismo tomó el riesgo de una gran pérdida cuando se determinó a construir su reino. Tomó el mayor de los riesgos que conoce la historia cuando envió a su Hijo, Jesús, a la tierra, para nuestro beneficio. Cuando Jesús comenzó su ministerio, arriesgó la pérdida de su reputación, su familia, la seguridad terrenal, el hogar, la popularidad y los amigos; literalmente, todo lo que una persona puede perder, para hacer la voluntad de su Padre.

Mira el riesgo que tomó Dios cuando creó al hombre con libre albedrío. Tomó el riesgo de que el hombre podría usar su voluntad para rebelarse *contra* Dios, su creador y protector. Y eso es precisamente lo que ocurrió.

Como resultado del riesgo que tomó Dios, *ocurrió* lo peor que podría haber ocurrido. El hombre se rebeló realmente contra Dios y tomó su propio camino. "Todos nosotros nos descarriamos como ovejas" (Isaías 53:6), nos dice la Palabra de Dios. "Todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios" (Romanos 3:23). Sin embargo, Dios creó al hombre perfecto, sin mancha, sin pecado, santo y "bueno" a sus ojos, ¡creó al hombre a su propia imagen! (Génesis 1:26). El riesgo que corrió fue muy grande, y mira lo que sucedió.

No podemos concluir que Dios no sabía lo que hacía, o que porque corrió el riesgo, actuó en forma impulsiva o sin juicio (como nos acusamos a nosotros mismos cuando corremos algún riesgo). Para Dios el premio era tan grande, que valía la pena correr el riesgo.

Dios quiere que lo imitemos. "Sed, pues, imitadores de Dios", dice Efesios 5:1. Como seguidor de Cristo, imítalo. Eso incluye imitar su disposición a correr algunos riesgos. Puedes pasar por momentos en que no veas más que un paso del camino, pero puedes confiar en Dios en cada paso. Puedes confiar en Dios para solucionar las consecuencias que tú no puedas solucionar. Puedes creer que el correr riesgos es saludable.

La fe misma es un riesgo. Tienes que confiar en Dios y actuar por fe para el paso que no puedes ver. Si vas a caminar sobre el agua, tienes que estar dispuesto a *arriesgarte* a que te puedas hundir hasta el fondo.

- No puedes vivir una vida feliz y pacífica, sin riesgos.
- Para ganar un amigo tienes que correr el riesgo del rechazo.

- Para salir con personas del sexo opuesto, tienes que correr el riesgo de ser rechazado o de que no caigas bien.
- Para hablar y ser escuchado por otros tienes que correr el riesgo del desaire, la corrección o la censura.
- Para ser tenido en cuenta, tienes que correr el riesgo de ser ignorado.
- Para obtener un trabajo tienes que correr el riesgo de que no acepten tu solicitud.
- Para ser un líder corres el riesgo de recibir críticas y oposición.
- Para obtener un ascenso en el trabajo, tienes que correr el riesgo de que otro lo obtenga.
- Para ganar, tienes que correr el riesgo de perder.
- Estos riesgos no son malos.

La creencia errónea de que es estúpido o pecaminoso tomar decisiones que pueden salir mal es infundada. Se nos dice que seamos astutos como serpientes, y sencillos como palomas (Mateo 10:16). La sabiduría no implica actuar ni con temor ni con cobardía.

En el amor no hay temor (1 Juan 4:18), significa que el amor de Dios ha barrido con el poder del temor sobre nuestra vida, si es que estamos dispuestos a usar los métodos de Dios para vencerlo. "Echen todos sus temores en mí" (Paráfrasis de 1 Pedro 5:7). El Señor explica: "Déjenme todos sus temores, yo sé qué hacer con ellos". Es de esta manera en que somos liberados para poder correr riesgos.

Entonces, nuestra principal preocupación no será que tengamos éxito o fracasemos. No estamos esclavizados por el temor a los resultados negativos. De buena gana nos permitimos o exponemos a un posible fracaso, a posibles resultados negativos. El temor angustiados y la ansiedad ya no tienen un papel dominante en nuestra vida.

El cristiano que camina en el Espíritu, bajo la voluntad de Dios, puede confiar que el resultado de sus acciones en fe está totalmente en las manos del Padre. La verdad para el cristiano es que el desastre, las catástrofes, o el fracaso total, *no pueden ocurrir*. ¡No tenemos ningún derecho de pensar en esos términos!

Dios nunca falla.

Un refrán que es realidad para el hijo de Dios es: "El que no se aventura, no cruza la mar". Moisés, cuando condujo a Israel en el desierto; Abraham, cuando dejó su casa sin tener ninguna idea de su destino final; Daniel, cuando continuó orando en contra de la ley del rey; los apóstoles que predicaban que el Cristo crucificado había resucitado y que volvería, a pesar de las tremendas represalias: todos *corrían riesgos*. Se arriesgaban con el conocimiento de que si no se arriesgaban, no podrían ganar.

. . . aun estimo todas las cosas como pérdida por la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por amor del cual lo he perdido todo, y lo tengo por basura, para ganar a Cristo (Filipenses 3 :8).

Estas no son las palabras de un hombre insatisfecho, manejado por la ansiedad de perder algo precioso. Pablo estaba dispuesto a arriesgar todo lo que se podía arriesgar porque sabía con absoluta seguridad a quién pertenecía, y la relación con Cristo Jesús le era más importante que su propia comodidad y aun su vida.

Todos, en algún momento u otro de la vida, tomamos decisiones sin el beneficio de conocer las consecuencias. Nuestro desdichado amigo, Rolando, comenzó a comprender este hecho, y cuando lo hizo, comenzó a identificar sus creencias erróneas acerca de correr riesgos. Usando nuestro sistema de tres puntos, *identificó, debatió o arguyó y reemplazó* sus creencias erróneas con la verdad, en ese orden. De ninguna manera fue un proceso rápido.

Creencia errónea:

Es un pecado cometer un error.

Argumento:

Los errores no son necesariamente pecaminosos. Muchos errores resultan del hecho de que como ser humano no soy omnisciente, y no hay nada malo en eso. Si cometo un error por actuar según mi naturaleza, tengo un Salvador para salvarme de mis propios errores y para conducirme al camino de la verdad. No quiero andar según mi naturaleza carnal, y no quiero cometer errores debido a la ignorancia, pero, hasta donde alcanzo a ver, no hago ninguna de las dos cosas, de modo que elijo actuar en fe, aun sabiendo que corro el riesgo de cometer un error.

Reemplazo con la verdad:

He valorizado demasiado el hacer las cosas bien y el ser siempre aceptado. No es vital para mí el ser aceptado, y el hacer las cosas bien el 100 por ciento de las veces. Dios no falla. Yo tengo mi fe y mi confianza puesta en él. En el pasado, he tratado de ser mi propio señor, pero ahora, al correr riesgos, le entrego a Dios el señorío de mi vida.

Rolando comprendió que no sería el fin del mundo si invitaba a un amigo a jugar a los bolos o a pescar, y éste rechazaba la invitación. Comprendió que no era el fin del mundo si no siempre elegía el camino más seguro y menos riesgoso.

"Sé que no tengo que buscar correr menos riesgos que los que corrió Jesús", razonó. Descubrió que podía soportar incluso cuando era rechazado, aun si sus decisiones no resultaban como quería o como esperaba. ¡Podía soportarlo!

Aprender a correr riesgos aceptables con su carrera y con las finanzas fue más difícil para Rolando, porque las consecuencias eran más grandes, pero también allí realizó progresos, oponiéndose tenazmente a las creencias erróneas con la verdad. Luego obró de acuerdo a lo que sabía que era la verdad.

Puedes ayudarte a ti mismo a cambiar. Si has albergado algunas de las creencias erróneas acerca de correr riesgos que hemos discutido en este capítulo, puedes luchar para cambiar esas creencias erróneas y las conductas que producen.

En la siguiente lista, marca los comportamientos que tú sueles *evitar* porque te resultan riesgosos:

- Contarle a alguna otra persona tus debilidades, pecados o errores.
- Invertir dinero en algo que tiene muchas posibilidades de poder reeditar ganancia.
- Pedir una cita.
- Aceptar una cita.
- Pedir un aumento.
- Decirle a alguien que él o ella te gusta mucho.
- Decirle a alguien que lo quieres.
- Hablarle claro a alguien que alguna vez te intimidó.
- Contarle a alguien en cuanto a las cosas que deseas o necesitas.
- Invitar a alguien a aceptar a Jesús como Salvador y Señor.
- Hablarle a un extraño en una sala de espera o en un ómnibus.
- Invitar a alguien (que no sea de tu familia) a que pase una tarde (o mañana) charlando o compartiendo contigo.

Esta es una lista incompleta, de modo que por favor, pídele al Señor que te recuerde esferas en las que tienes temor de correr riesgos. Especialmente aquellas esferas en que se requiere agradecer a Dios. El Espíritu Santo las traerá a tu memoria. Escríbelas en tu cuaderno de notas. Escribe las creencias erróneas acerca de correr riesgos que te impiden actuar apropiadamente en cada situación.

Lo que sigue es un ejemplo tomado del cuaderno de notas de una persona:

Creencia errónea: Está mal permitir que alguien se entere de mis puntos débiles. Tengo miedo de correr el riesgo que involucra el hablarle a otro acerca de mis debilidades. La creencia errónea que continuamente me repito a mí mismo es que las intimidaciones son muy

personales y es peligroso revelarlas a los demás. Si me abro a alguien, esa persona podrá rechazarme algún día. En ese caso, desearé jamás haber compartido cosas tan personales y profundas acerca de mí. Además, ¿y si esa persona piensa mal de mí después que le revele mis verdaderos sentimientos? Sería espantoso. Me sentiría destrozado. Es más seguro no decir mucho acerca de sí mismo. Es más seguro guardar cierta distancia.

Después que hayas escrito en tu cuaderno de notas, compara tu creencia errónea con las siguientes citas de las Escrituras y hazte las siguientes preguntas:

1. "Pero cuantas cosas eran para mí ganancia, las he estimado como pérdida por amor de Cristo" (Filipenses 3:7). *¿Estoy dispuesto a aceptar pérdidas por amor de Cristo?*
2. "Pero sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan" (Hebreos 11:6). *¿Estoy dispuesto a obrar en fe, y creer en Dios con todo mi ser?*
3. Lee la parábola de los talentos en Mateo 25:14-30, donde el Señor nos enseña que espera que corramos riesgos. Si no corremos riesgos, no podemos poner en funcionamiento con efectividad los preciosos dones que el Señor nos ha dado. Si no nos arriesgamos no podemos usar ninguno de los dones del Espíritu, no podemos testificar de Jesús, no podemos orar por la sanidad de nadie, no nos atreveremos a pedir que alguien ore por nosotros, no daremos con generosidad para la casa de Dios, no amaremos, no perdonaremos, no alabaremos, ni pediremos que se nos dé algo. No avanzaremos en el campo en que el Señor nos ha puesto. En lugar de eso, enterraremos todo lo que Dios nos ha dado, en el frío implacable de la tierra, como hizo uno de los siervos de la parábola. En esa parábola, Dios se opone claramente al temor de correr riesgos.

ESCUCHA LAS PALABRAS QUE TE DICES A TI MISMO

A veces, las palabras que te dices nunca llegan a constituir frases claras y precisas. Son más bien como impresiones. Julia, la mujer que se niega a mudarse a un clima más cálido para el bien de su salud, no se daba cuenta de lo que se estaba diciendo al comienzo, porque nunca había llegado a decirse: "Me voy a decir a mí misma la creencia errónea de que sería terrible estar sola en una ciudad extraña". Era más bien como un sentimiento de ansiedad que experimentaba cuando se imaginaba a sí misma abandonada y sola en un lugar extraño.

Pero una vez que *identificas* la creencia errónea, tienes que *argüirla, rebatirla*. "No, *no* sería terrible estar sola en un lugar extraño. Dios me ha prometido claramente que nunca me dejará ni me abandonará. Es tonto que dude de eso. Además, hay iglesias y cristianos maravillosos en cada ciudad del país. Será emocionante conocer y trabar amistad con cristianos. Será toda una aventura. Le agradezco a Dios por haberme provisto una oportunidad de correr riesgos y de emociones nuevas a esta altura de mi vida!"

Nunca pierdas una oportunidad para reemplazar una creencia errónea con la verdad.

Si te esfuerzas en cambiar, desarrollarás hábitos que se mantendrán toda tu vida. Cada vez que se introduzca una creencia errónea en tu sistema de ideas, la podrás reconocer como tal, argüirla y reemplazarla con la verdad. ¡JESUS ES SEÑOR DE MI VIDA!

EL CAMBIO

Para lograr mejores resultados, la técnica para extinguir tu comportamiento temeroso, es ir dando pasos cortos al comienzo. Comienza enfrentando pequeños riesgos que no son paralizantes, luego progresa paso por paso hacia riesgos más serios. El resultado de ese ir corriendo riesgos progresivamente será:

1. Enseñarte a *buscar la voluntad del Señor* en situaciones en las que has sentido temor.
2. *Confiar en que el Señor* te sostendrá, según su voluntad.
3. *Obedecer al Señor* en seguir su guía para actuar.
4. Experimentar *la bendición del Señor* al enfrentarte a tus ansiedades con su ayuda.

Al hacer precisamente aquello que temes, te sobrepones al temor. ¿Comprendes? Eso sucederá a medida que prograses gradualmente de un riesgo a otro mayor. Si sólo has anotado riesgos mayores en tu cuaderno de notas, vuelve al Señor para que te muestre algunos menores para que puedas comenzar a actuar. De allí en adelante, progresa con otros mayores, y observa el cambio que se produce en tu vida. Tal vez sientas, como Rolando después que firmara los papeles para la compra de una nueva casa: "Estoy experimentando algo totalmente nuevo en mi vida. . . ¡paz!"

CAPITULO ONCE

Nuestras relaciones con los demás

La mujer habla con voz aguda y es evidente que está perturbada. Habla en forma entrecortada, chasqueando las sílabas finales de las frases como si las masticara.

"¡Ese esposo mío no hace nada en la casa! Se podría venir abajo si fuera por él. *Yo soy* la que despejo la nieve del camino, corto el césped, arreglo los enchufes descompuestos, saco la basura, ¿y qué hace él? ¡Nada!"

De acuerdo a esta mujer, obviamente su esposo no está cumpliendo su parte en el contrato matrimonial. Sigue diciendo: "Cuando se descompone el automóvil, ¿quién llama al mecánico? *Yo*. Cuando se rompió el calentador de agua la primavera pasada, ¿quién se encargó de hacerlo arreglar? *Yo*. Yo hago todo en la casa; todo lo que hay que hacer".

Con esa colección de diatribas, ella se siente justificada. ¿En qué ley dice que el hombre debe cortar el pasto, limpiar los caminos y arreglar los aparatos?

"Pero yo también cocino, limpio, hago de chofer, disciplino a los niños, hago las compras. Todo. Mi esposo debiera hacer las tareas que le corresponden al hombre".

Esta pobre mujer cree firmemente que su esposo no cumple con las obligaciones que tiene como hombre de la casa.

"Los hombres tienen que hacer los arreglos y el trabajo pesado".

En otras palabras, *su esposo tiene que cumplir las expectativas que ella tiene de él*. Como no cumple con esas expectativas, está ofendiendo la *Ley* que ella ha creado sobre las *Obligaciones del Hombre*. En consecuencia, él está mal; es un sinvergüenza y no un hombre; vale decir, en su opinión.

Las esposas no son las únicas que tienen una lista de expectativas que pretenden que se cumplan. Piensa en el caso del hombre que se horroriza porque su esposa quiere salir a trabajar y dejar el lavado de la ropa y la limpieza de la casa en manos de una empleada doméstica.

"El lugar de la mujer es en la casa", protesta, sin comprender cómo ella puede cometer semejante insulto a sus expectativas. "¡Yo no lavo platos!", afirma categóricamente. "Esa es tarea de mujeres".

Le alarma la idea de que su esposa no sólo quiere salir a trabajar, sino que probablemente tenga el mismo salario, o mayor aún, que él. Su *Ley* sobre las *Obligaciones de las Mujeres* dice que ella está mal, que es injusta y que no es una verdadera mujer.

Poner a otros bajo la ley, es decir, bajo *mis* expectativas, implica decirme a mí mismo que los demás están obligados a cumplir mis expectativas, ya sean correctas o erradas. Este es uno de los mejores métodos que existen para forjarse una vida desdichada. También harás infelices a otros, y ni siquiera te darás cuenta por qué.

Cuando te armas una lista de obligaciones para otros, estás abriendo ampliamente una puerta para la desilusión. Estas obligaciones arbitrarias que atribuyes a los demás no forman parte de la Palabra de Dios.

Ninguna parte de la Biblia le dice al esposo: "Debes limpiar el camino, ahora cortar el césped y luego arreglar todos los artefactos descompuestos". Y en ninguna parte de la Biblia dice: "Esposa, no debes salir de tu casa, y jamás debes pedirle a tu esposo que lave los platos".

Tu vida se puede convertir en una escalofriante red de obligaciones, porque no sólo estará la *Ley* sobre las *Obligaciones* que tú impongas sobre los otros, sino también las obligaciones que los demás te impongan a ti.

Graciela es una mujer que siempre está atareada, de las que siempre responden al teléfono con la respiración entrecortada. Sientes que le estás haciendo perder el tiempo cuando la obligas a decir "Hola" por teléfono. Trabaja más que cualquier otra persona, pero si le solicitas un favor, siempre lo hará.

Un día, confesó con preocupación: "Me siento presionada, sobrecargada de trabajo, siempre corriendo de un lugar a otro para otras personas. Me siento como un juguete de cuerda. Basta apretar el botón y haré alguna cosa buena. . .".

Graciela cumplía la mayoría de sus actividades con un falso sentido de obligación. Limpiaba su casa por obligación (*debo* tener una casa limpia). Cuidaba a sus hijos con mucho más despliegue del que realmente necesitaban, y lo hacía por obligación (después de todo, la madre de mi esposo siempre cosió la ropa de sus hijos, también lo tengo que hacer yo). Hacía diligencias para otros, ayudaba a sus propios padres en todo lo que podía, pertenecía a varias comisiones de la escuela y de la iglesia, se ocupaba de que una o dos veces a la semana tuvieran invitados, trabajaba de voluntaria en el hospital local y además, laboriosa y resueltamente sólo servía pastas caseras, pan casero, y dos veces a la semana hacía el planchado de las fundas y de las sábanas. Si hubiera tenido tiempo, seguramente hubiera hecho el lavado y el planchado de algún vecino.

Era esclava de la obligación. La mayor parte de sus actividades no se debían a un sentido de servicio, sino de un falso nivel de requerimientos que se había impuesto.

La vida social de Graciela era la respuesta a su lista de "debiéramos". "Debiéramos invitar a los Ricci, ellos nos invitaron el mes pasado". "Valeria me envió una tarjeta para mi cumpleaños, yo debiera mandarle una a ella". "Jaime le hizo un regalo costoso a mi Ernesto para el intercambio de Navidad, nosotros también debiéramos hacerle un regalo costoso".

Se molestaba en hacer cosas por otros porque pensaba que "debía hacerlo". Aceptaba invitaciones porque pensaba que "debía hacerlo". Ofrecía condolencias, felicitaciones, despedidas y bienvenidas porque pensaba que "debía hacerlo".

Graciela es sólo una de la corriente interminable de personas cuyas vidas son una confusión constante a causa de la creencia errónea de que las relaciones humanas son alianzas de obligación.

Pero hay sólo dos obligaciones básicas, dos cosas que *debiéramos* hacer: Amar al Señor Dios con todo el corazón y con toda el alma y con toda la mente . . . amar al prójimo como a sí mismo (Mateo 22:37 -39).

Dios está interesado en la *calidad* de nuestras relaciones. La calidad se logra con el verdadero amor. El amor dice: "Si tú eres tú, está bien. Si yo soy yo, también está bien. Eso significa que te dejo libre de expectativas y obligaciones que yo podría haber abrigado. Yo me libero también de tus obligaciones y expectativas irreales".

Dios está profundamente interesado en tus relaciones con los demás, y quiere estar en el centro de ellas para convertirse en el foco de tus afectos y cuidados. Su motivación es el amor.

LA FALSA OBLIGACION DICE:

"Tengo que hacerlo porque debo; es mi deber".
"Debo hacerlo porque es lo que se espera de mí".
"Debo hacerlo porque se supone que lo haga".

LA OBLIGACION POR AMOR DICE:

"Lo hago porque elijo hacerlo".
"Quiero hacerlo porque me interesa".
"Lo hago porque quiero".

Es una cuestión de esclavitud versus libertad; de ley versus espontaneidad; de letra y código versus Espíritu y vida.

Para algunos cristianos la palabra "elijo" es parte de un vocabulario extraño y desconocido. Están tan esclavizados a demandas legalistas que el único momento en que sienten alivio de la sensación de culpa es cuando dicen: "*Debiera*". Graciela confesó que se sentía más santa cuando estaba presionada y sobrecargada de trabajo, persiguiendo un batallón de "debieras".

La palabra *debiera* es preludio del sentimiento de culpa. Graciela se dice: "*Debiera* invitar a cenar a mi madre", y luego, como en realidad *no quiere* hacerlo, no la invita a cenar alegando falta de tiempo o un programa recargado. Se siente culpable: "*Debiera haber* invitado a mi madre a almorzar".

Si realmente hubiera querido invitarla, lo hubiera hecho. Si hubiera *elegido* hacerlo, probablemente hubiera cambiado su programa. O, como alternativa, hubiera llamado a su madre y la hubiera invitado para la semana siguiente, lo que implica una invitación adelantada para esperar con agrado, y se hubiera sentido bien.

Supongamos que Dios nos haya creado autómatas, programados rígidamente para hacer su voluntad. Supongamos que estuviéramos programados de tal modo que fuera imposible que pudiéramos hacer algo contrario a sus mandamientos. ¿Habría personas que obraran por *amor*? ¿Se puede decir que una máquina cuando funciona está amando? .

El amor de Dios es un amor de *elección libre*. ¡Qué palabras maravillosas! La verdadera libertad es la oportunidad de *elegir* actuar y vivir como debemos. Tenemos la gloriosa oportunidad de descubrir la personalidad de Jesús, de elegir amar en lugar de la manipulación, la culpa y las falsas obligaciones.

¿Es feliz un matrimonio en que el esposo y la esposa llevan una vida que consiste en suplir las expectativas uno del otro? ("Tú *debes* traer las provisiones. Mi padre siempre lo hacía". "Debes doblar mis medias de tal forma. Mi madre siempre lo hacía así".) Tú debes. . tú estás obligado. . . .

La respuesta no consiste en aprender a amar todo lo que hacemos el uno por el otro; la respuesta es aprender a dejar de lanzarnos demandas injustas y nada cariñosas. Si se nos permitiera el derecho de elegir nuestras acciones en amor, de vivir de acuerdo al evangelio de Cristo más bien que según el evangelio de Los Demás, haríamos algunos descubrimientos sorprendentes acerca de nosotros mismos y de nuestras relaciones.

Tus expectativas te hieren tanto a ti como a los demás. Cuando exiges que otros cumplan tus expectativas, te haces blanco de la derrota. ¿Qué te sucede a *ti* cuando los demás no hacen lo que esperas de ellos? ¿Qué te sucede a *ti* cuando los demás no te ayudan, no se preocupan por ti, no te tratan de la manera que piensas que deben hacerlo? ¿Qué te sucede cuando alguien hace o dice algo para arruinar tus expectativas acerca de él

o de ella? Suponte que alguna persona cercana no cumple tus expectativas en cuanto a logros, éxito, educación, capacidades o felicidad personal, ¿qué sucede cuando esas expectativas que te has enseñado a tener, se quedan allí flotando, a merced del viento, sin fruto, vacías, insatisfechas?

Lo que sigue es una lista de exigencias y expectativas antibíblicas, y sus resultados cuando no se cumplen.

EXPECTATIVAS ANTIBIBLICAS

- Exigencias de los esposos y esposas entre sí.
- Exigencias de los amigos entre sí.
- Las exigencias de los hijos hacia los padres y de los padres hacia los hijos.

RESULTADOS

- Heridas, sensación de no ser querido, de rechazo, de irritación, de insatisfacción, depresión.
- Hostilidad, sensación de ser despreciado, de ser desaprobado, de fracaso, de rechazo, de inutilidad.
- Sensación de no ser amado ni querido, de inutilidad, de fracaso, de irritación, falta de identidad.

Figúrate a ti mismo libre de las obligaciones hacia los demás que están basadas en premisas falsas. Figúrate a ti mismo libre para actuar por amor y por elección. Eres libre de:

1. Lo que otra gente pueda decir o pensar de ti.
2. Lo que otra gente espera que seas y hagas.
3. Las expectativas con las que tratas de atar a los demás y que sólo te dejan frustrado y desgraciado porque ellos raramente cumplen tus demandas.

Eres libre *para*:

1. Elegir ser y hacer todo lo que Dios ha planeado para ti.
2. Amar a tu prójimo (esposo, esposa, hijos, amigos) como a ti mismo.

Imagínate a ti mismo siendo movido por el Espíritu Santo que está en tu interior, así como un árbol es empujado desde el interior a producir hojas o fruto. ¡Es algo natural! Tú eres una persona que ama, por la nueva creación en Jesús y porque el Espíritu Santo mora en ti. Mírate a ti mismo como lo hace Dios. Se te ha dado la posibilidad de elegir amar a otras personas y amarte a ti mismo sin temor, sin manipuleo, sin culpa, ni obligación.

La Biblia nos dice que el cumplimiento de la leyes el *amor* (Romanos 13:10), no es el deber, ni la responsabilidad, ni la obligación. "El que ama al prójimo, ha cumplido la ley" (Romanos 13:8).

¿ES MALO EL "YO QUIERO"?

Muchos cristianos tienen profundas sospechas acerca de sus propios deseos. Evitan decir: "yo quiero", y están más dispuestos a decir algo así como: "Pienso que *debiera*. . .", o: "Siento que corresponde. . .", o: "Me siento guiado a. . .". Estas frases que suenan tan correctas, están muy bien, pero estarán de acuerdo con la gloria de elegir solamente si admitimos que *queremos*. ¿Cuál de las siguientes frases preferirías que se te dijera?

"Siento que *debo* visitarte".

O bien: "*Quiero* ir a visitarte".

¿Y cuál de estas expresiones prefieres?

"Siento que *debo* invitarte a cenar".

O bien: "Realmente estaría muy contento si vinieras a cenar a casa. Quiero que vengas,

¿lo harás?"

"Me siento guiado a casarme contigo".

O bien: "Te quiero y quiero que te cases conmigo".

No hay nada malo en tus deseos cuando están a la par de la Palabra de Dios. La Palabra de Dios dice que Dios te da los deseos de tu corazón.

Deléitate asimismo en Jehová, y él te concederá las peticiones de tu corazón (Salmo 37:4).

Fíjate que primero dice que te deleites en el Señor. Cuando tu deleite está en él y en sus caminos, tus deseos se convierten en sus deseos. Son puros y lo honran a él. Los caprichos de la carne son pecado cuando no son los caminos de Dios. Los deseos egoístas y malvados tienen que ser depositados al pie de la cruz.

Al hacerte creyente eres una persona nueva. Cuando el Espíritu Santo de Dios, que está en tu interior, te guía y te motiva, eres una persona completamente diferente del pecador egocéntrico que eras antes.

Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas (2 Corintios 5: 17).

La pregunta es: ¿Crees realmente que eres una nueva persona? "Conforme a vuestra fe os sea hecho" (Mateo 9:29). ¿Sigues dándole vuelta a tus pecados y falsas expectativas y problemas? ¿O estás siendo liberado de ellos?

Esta es la maravillosa posibilidad para todo cristiano:

Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí (Gálatas 2:20).

Esta nueva persona está tan identificada con el Jesús que vive en tu interior, que tiene los mismos deseos que él. Y como los deseos de Jesús son puros y amantes, los deseos de tu nuevo ser también pueden ser puros y amantes.

Si ocasionalmente no aciertas al blanco y sigues los deseos de la carne o las sugerencias de Satanás, confíésalo inmediatamente a Dios y recibe su perdón y su limpieza. Es por eso que necesitamos examinarlo todo, someterlo todo a prueba. (1 Tesalonicenses 5:21). La comunión con otros cristianos nos ayudará a probar y discernir cuando estamos inseguros acerca de alguna elección. Son ellos quienes pueden hacer sonar la alarma cuando estamos errados. La Biblia y nuestra propia conciencia también servirán como sistemas de advertencia, y nos ayudarán en la tarea de poner a prueba nuestros deseos.

LA MANIPULACION POR MEDIO DE LA CULPA

¿Cómo haces conocer tus deseos a los que te rodean? Cuando no especificas tus deseos y hablas acerca de ellos con claridad, corres el riesgo de hacer que la gente se sienta culpable para que tú te salgas con la tuya.

En lugar de hacer conocer tus deseos honesta y claramente, manipulas a la gente haciéndola sentirse culpable, para obtener lo que quieres. La manipulación es un comportamiento nocivo, y la culpa es un sentimiento nocivo. *¿Has escuchado alguna vez decir a alguien lo fantástico que es el sentimiento de culpa?* Tal vez no.

Hablar la verdad es una virtud que se puede aprender, al decidir dejar de lado las acusaciones, las amenazas y la hostilidad. He aquí algunos ejemplos de manipulación por culpa y la comparación con el hablar la verdad. ¿Cuál de ellos preferirías que alguien te dijera a ti?

MANIPULACION POR CULPA

Estoy exhausto, gastado, harto de trabajar todo el día y también fuera de hora. No me importan las horas extras (mentira) porque sé que estás deseosa de comprar ese automóvil nuevo. No me molesta trabajar horas extras (mentira) para poder comprártelo. Pero estoy

muy cansado (verdad). Trabajar tanto me funde. No sé de dónde sacaré fuerzas para llevar a Alberto a la reunión del club esta noche.

AFIRMACION HONESTA

- Estoy muy cansado esta noche. ¿Por favor, podrías llevar a Alberto a su reunión del club esta noche?
- El amor no manipula. El amor se atreve a decir la verdad. A veces una persona puede estar tan acostumbrada al manipuleo, haciendo sentir culpa a los demás, que no puede reconocer el *amor* cuando lo ve.

LA MANIPULACION DICE:

- Nadie me llama por teléfono. El teléfono no suena casi nunca. Por supuesto, yo siempre te llamo a *tí*. En realidad, *te* llamé dos veces la semana pasada.
- ¿Sabías que el esposo de Julia le trae flores todos los viernes? *El* debe quererla realmente. Claro, a mí nadie me trae flores.
- No tengo cómo ir a la iglesia. Camino 12 cuadras en la nieve y el frío, pero está bien. No me importa.

EL AMOR DICE:

- No tienes ninguna obligación hacia mí. Te quiero, sin atarte a mí.
- Querido, me encantaría que me compraras flores. Me gustaría que me trajeras un ramo de flores, ¿lo harías?
- ¿Podrías pasar a buscarme para ir a la iglesia? ¿No? Bueno, está bien. No te preocupes.

Dejarás de manipular cuando sin dar rodeos afirmes directamente lo que quieres. La manipulación juega con la culpa. Si puedes conseguir que alguien se sienta culpable, podrás lograr que haga lo que quieres. No es ése el camino del Señor.

El señor y la señora L. estaban desesperados por la conducta de su hija de 16 años. Salía todas las noches, bebía y fumaba, andaba con su pandilla y tenía relaciones íntimas con muchachos. Sus padres sentían que le habían fallado terriblemente. La habían criado con la idea de que estaban en deuda con ella por haberla traído al mundo. La señora L. había quedado embarazada antes de casarse con el señor L. y ambos se habían sentido muy culpables. Trataron de darle a su hija todo lo que podían para que su vida valiera la pena, y en cierto sentido, era una actitud expiatoria. Se sacrificaron y ahorraron de su pequeño sueldo y la enviaron a las mejores escuelas privadas, le compraron ropa costosa, le hicieron tomar clases privadas de piano, ballet, violín, equitación y patinaje artístico. La llenaron de juguetes, juegos, muebles hermosos, le hacían fiestas, la sacaban a pasear, la llevaban de vacaciones, asistía a campamentos, todo lo que ella quería o deseaba. Amaban entrañablemente a su hija, pero era un amor teñido de obligación y de culpa.

Para cuando buscaron consejo, la señora L. se había enseñado a sí misma una sarta de conductas manipuladoras ineficaces. Estaba confundida y frustrada porque su hija no se sometía a sus demandas y leyes de obligación. También el señor L. carecía de respuestas, a pesar de sus amenazas, advertencias, explosiones, lágrimas, exigencias y acusaciones destinadas a producirle culpa por lo mucho que habían hecho por ella, y nada funcionaba. Su hija andaba por ahí haciendo lo que le venía en gana, y desafiando directamente sus deseos.

El señor y la señora L. tenían que aprender a librarse de su propia lista de exigencias y expectativas, y ponerlos al pie de la cruz. En lugar de usar la manipulación mediante conductas provocadoras de culpa, tenían que aprender a hablar con la verdad y con amor.

MANIPULACION

- Susana, últimamente casi nunca estás en casa, y nosotros estamos aquí preocupándonos por ti noche tras noche.
- ¿Qué quieres decir con eso de que no quieres estar con nosotros, tus propios padres? ¿No te das cuenta de todo lo que hemos sacrificado por ti y ahora no quieres pasar ni siquiera una noche con nosotros, las únicas personas en todo este mundo que realmente te *quieren*?
- Pensar en los años que nos hemos dedicado a ti, de todas las privaciones, y de todo lo que te dimos. . . .

VERDAD Y AMOR

- Queremos que esta noche te quedes en casa con nosotros. Jugaremos algunos juegos y lo pasaremos muy bien.
- Entendemos que te gustaría salir con tus amigos esta noche, pero tendrás que suspenderlo. Queremos pasarlo juntos, como familia, esta noche.
- Tú eres alguien especial. Por eso te amamos. . . .

La conversación con Susana no terminó allí. Le llevó tiempo a ella también ajustarse a conductas no manipulativas y hacer algunos cambios en sus propias actitudes y acciones.

El Señor Jesús está siempre listo para conducirnos a toda verdad por el poder del Espíritu Santo. Nos ha dado libertad de la ley del pecado y de la muerte. La ley de las obligaciones, de las exigencias y de las expectativas ya no tiene que gobernarnos. Estamos bajo la ley de la gracia. Somos libres.

Graciela buscó ayuda profesional para sus problemas porque pensaba que estaba perdiendo el control de su vida. Sus relaciones consistían en un enredo de obligaciones y de desilusiones. Se decía a sí misma que estaba obligada hacia todo el mundo, y raramente hacía algo sin antes convencerse que *debía hacerlo*. Sus profundos resentimientos y sus sentimientos de culpa no resueltos se habían acumulado hasta producir un cuadro de neurosis depresiva.

Tuvo que aprender que la obra expiatoria perfecta de Jesús había roto, literalmente, las cadenas del legalismo en sus relaciones con los demás. Necesitaba ver que no precisaba cadenas como ésas para hacerla una buena persona. El ser persona dependía de lo que Jesús había hecho en la cruz, no de lo que las otras personas pensaban de ella.

Finalmente, una libertad nueva llena de amor reemplazó a las obligaciones auto forjadas en sus relaciones con los demás. Le escribió una carta a su terapeuta algunos meses después que terminó la terapia. Nos gustaría compartirla:

. . . Ahora puedo experimentar el amor de Jesús fluyendo a través de mí hacia otras personas, por primera vez en mi vida. Ahora me levanto por la mañana y vivo cada día, no porque *debo* hacerlo para devolver o satisfacer las exigencias de alguien, sino porque *quiero servir*. .. Es maravilloso. Creo que el día más feliz de mi vida fue aquel en que expulsé de mis pensamientos la palabra *obligación*. . . ¡Gracias!

Tus relaciones con otros merecen tu veracidad y tu amor. Tú mereces el respeto y la felicidad que producen esas relaciones.

CAPITULO DOCE

La creencia errónea de ser indispensable

-Lamento llamarlo a esta hora -dice una voz melancólica. Miras el reloj sobre la mesa de noche, son las tres de la mañana.

-Bueeeeno, ah. . . está bien -dices en forma casi ininteligible.

-Es la única persona a quien podía dirigir me -sigue la voz- o Supongo que también desperté a su esposa, como la otra vez. Lo lamento realmente.

-Está bien -miras a tu esposa, que está sentada en la cama mirando al reloj con una mirada desconcertada. La llamada del teléfono despertó al bebé, y ahora su llanto llena la habitación. Tu esposa se levanta murmurando algo sobre lo que es justo. . . .

-Sí, ah, claro -dices con un débil gruñido-. Está, ahhh, está bien. Puede venir.

Las llamadas de este tipo después de medianoche no son nada nuevo. La gente infringe tus derechos a toda hora, de día o de noche, si se deciden a hacerlo. Has estado muy orgulloso de decir que tu vida es una puerta siempre abierta para aquellos que están en dificultades.

De tanto en tanto, los furtivos traidores de la realidad se asoman para quitarte la tranquilidad, pero tú te los sacudes con palabras que suenan muy bien, como: "Tengo que estar dispuesto a sacrificarme para atender las necesidades de los demás". Te dices que estás aprendiendo a "morir a ti mismo", pero ¿es así como se llama al estar muerto de cansancio y que tu propia familia sufra a causa de ello?

Piensa en la experiencia de un joven pastor llamado Juan. El y su esposa Linda, tenían el interesante ministerio de atender una cafetería por la que circulaban 500 jóvenes por semana. La enérgica pareja era bien conocida y respetada en las iglesias de la zona y recibían apoyo financiero de ellas. Todo parecía perfecto desde todo punto de vista.

Varios de los jóvenes ayudaban en los aspectos prácticos del ministerio, pero toda la carga del liderazgo espiritual caía sobre los hombros de Juan y de Linda. Ellos hacían toda la tarea de aconsejar, predicar y enseñar, además de controlar todos los demás aspectos del ministerio. Juan y Linda trabajaron día y noche durante tres años, sin tomarse vacaciones y sin tener casi ningún momento para estar solos. Sus momentos de recreación y descanso siempre incluían, o se centraban alrededor de los jóvenes. Noche tras noche Juan y Linda se desvelaban aconsejando a alguna persona que estaba en dificultades.

El ministerio florecía. Cientos de jóvenes llegaron a conocer al Señor como Salvador, y muchos de ellos pudieron resolver serios problemas, como la drogadicción, la vagancia, problemas sexuales, y ofensas criminales.

Pero luego, repentinamente y sin razón aparente, Linda se enfermó. Quedó confinada a la cama, imposibilitada de usar las piernas. Después de un mes se recuperó y se levantó, sólo para tener una recaída y volver a la cama en pocas semanas. Se volvió a recuperar, pero después de un corto tiempo estaba de nuevo en la cama con los mismos síntomas. Ella y su esposo atribuían la enfermedad a ataques del diablo para destruir su ministerio.

No veían las armas que estaba usando.

Habían entregado al ministerio cada segundo de su tiempo, mientras su matrimonio se venía abajo lenta e insidiosamente. No tenían tiempo el uno para el otro, ni para descanso ni para relajamiento. Se hallaban con las energías casi agotadas. Cansancio, preocupación, enfermedades, sobrecarga de trabajo, tensión, luego palabras hirientes, discusiones, silencios fríos, en forma desapercibida fueron perdiendo la capacidad de orar, y mucho antes de que se pusiera de manifiesto, estaban en serias dificultades.

No obstante sus problemas, el ministerio continuó. Juan y Linda no podían ver lo que estaba pasando. Mirando hacia atrás, hacia los hechos que llevaron al desastroso final, llegaron a la conclusión de que sus problemas habían comenzado en el momento en que Linda se enfermara por primera vez.

-¡Oramos una y otra vez por la salud de Linda! -dijeron-. ¡Creíamos que Dios contestaría nuestras oraciones! Pero no lo hizo como esperábamos.

Juan hizo una y otra vez la misma pregunta: -¿Por qué permitió el Señor que Linda se enfermara?

Si miras con detenimiento cómo ocurrieron las cosas, verás que no es nada extraño que Linda se enfermara. ¿De qué otro modo podría haberse tomado un descanso legítimo? Un día libre o vacaciones estaban fuera de toda consideración. La única forma en que su cuerpo podía encontrar descanso era con una enfermedad. Con un estado físico debilitado, nervios sobrecargados y reflejos cansados, estaba en las mejores condiciones para contraer una enfermedad debilitante como la que le sobrevino.

La única manera de evitar el sobrecargo de trabajo, las presiones, la fatiga y el enfrentarse con un matrimonio que estaba desintegrando era estar enferma. Sin embargo, ella no se daba cuenta de que eso era lo que estaba ocurriendo. No se enfermó intencionalmente. Su diapason espiritual no estaba en funcionamiento; Linda fue presa de su propia naturaleza.

El Señor nos da un ejemplo de un siervo de Dios sobrecargado de trabajo en la experiencia de Moisés en Exodo 18:1-26. Jetro, el suegro de Moisés, vio lo agotado que estaba Moisés como consejero y juez. Desde la mañana hasta la noche el pobre hombre escuchaba las quejas y dificultades de los hijos de Israel. Estaba completamente exhausto. Jetro, muy sabiamente, comprendió que un hombre no puede hacer la obra de Dios *solo*. Moisés era un poderoso hombre de Dios, uno de los más grandes siervos de Dios, pero no era Don Indispensable.

"¿Qué es esto que haces tú con el pueblo?", le preguntó Jetro. "¿Por qué te sientas tú *solo*, y todo el pueblo está delante de ti desde la mañana hasta la tarde?"

Moisés era un hombre con sentido del deber, un hombre bien familiarizado con las presiones y demandas de su llamado, no uno que eludía las responsabilidades. Le respondió a Jetro que el pueblo iba a él para resolver sus asuntos, y que él les declaraba las ordenanzas de Dios.

Eso es lo que Juan y Linda creían también. ¡La necesidad era muy grande! ¡Mira la cantidad de problemas! Tenemos que hacer todo lo que podamos para ayudar a los jóvenes. Somos los únicos que podemos hacerlo.

Pero Jetro fue firme y sabio al responder a Moisés: *No está bien lo que haces. Desfallecerás del todo, tú, y también este pueblo que está contigo; porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo tú solo* (versículo 18).

Fíjate que le dijo que no sólo Moisés quedaría gastado, sino *también todo el pueblo*.

Juan y Linda perdieron el ministerio de la cafetería, no por la enfermedad de Linda, sino porque creían que eran indispensables, los *únicos* que podían llevar adelante toda la tarea que Dios les había dado. Cundió el orgullo, la ambición, el deseo de tener éxito, el temor al fracaso, y la deshonestidad espiritual. Perdieron su visión y su energía espiritual primero, y luego perdieron su ministerio.

El diablo es muy astuto. Tienta al obrero cristiano con algo que tiene toda la apariencia de bueno. ¿Qué podría ser más noble que el deseo de ayudar a otros? ¿Qué podía ser más abnegado que trabajar día y noche por el Señor? Veamos algunas de las señales sutiles de los venenos mortales que pueden contaminar la pureza del corazón.

CUANDO EL BIEN NO ES TAN BUENO

El creyente que realmente ha nacido de nuevo y que trabaja para el Señor no es fácilmente tentado en áreas de pecado abierto y descarado (robar bancos, traficar drogas, o volverse un asesino a sueldo), de modo que el diablo nos atrapa en nuestro propio terreno sacando provecho de nuestra *carne* mientras nos convence que es el Espíritu. El diablo puede usar, con habilidad y astucia, el orgullo, la envidia, la codicia, los celos, la ira, la lujuria, la glotonería, la pereza (los siete pecados capitales) como *motivos* para nuestras buenas obras y para nuestra ayuda a la gente.

"¿Cómo puede ser eso?", tal vez te preguntes. Lo vamos a aclarar.

- El hombre con sentimientos de inferioridad que acepta a Jesucristo como su Salvador y luego asume una actitud de superioridad sobre los inconversos del mundo. Habla en las esquinas y en las plazas a todo el que puede e informa a las personas que van directo al infierno si no cambian. (Orgullo.)
- El pastor que conoce todas las respuestas. Tiene todas las soluciones. Sabe toda la revelación. No forma consejeros en la iglesia. Dice a su congregación que vayan solamente a él con sus problemas. (Orgullo.)
- El líder de grupos de oración que pasa más tiempo comiendo y criticando a otros que orando. (Glotonería, codicia, ira.)
- El líder de estudio bíblico que se indigna cada vez que uno de los miembros más habladores del grupo toma demasiado tiempo expresando sus puntos de vista. (Ira, envidia, orgullo.)
- El obrero cristiano que critica el ministerio de otro obrero porque tiene más éxito que él. (Celos.)
- El diácono de la iglesia que fácilmente se siente halagado por la atención de mujeres atractivas. (Orgullo, lujuria.)
- El obrero de la iglesia que tiene arranques de ira en casa y se dice a sí mismo que todo el mundo está en contra suya. (Ira.)
- El obrero cristiano que siempre llega tarde, no se puede confiar en él, se siente sobrecargado de trabajo, cansado, nervioso, molesto y es exigente con los demás. (Pereza.)

El deseo de ayudar a la gente es bueno en sí. El deseo de servir al Señor orando, enseñando y aconsejando también es bueno. Dios quiere que le sirvamos ayudando a la gente, sin embargo, podemos estorbar su gloriosa voluntad por falta de sabiduría y comprensión espirituales, y algo más, de lo que hablaremos a continuación.

EL MEJOR BIEN

Es posible ser predicador, maestro, líder e incluso mártir, sin tener el más mínimo interés por la gente. Tú podrías pastorear una iglesia, dirigir estudios bíblicos, viajar por todo el mundo predicando; o ser perseguido por la fe en Dios, sin conocer nada en absoluto acerca del amor. Eso es lo que dice 1 Corintios 13. Dice que podemos predicar y enseñar, y hasta mover montañas con nuestra fe, dar todo lo que tenemos a los pobres, ser mártires por la causa, pero de nada sirve si no tenemos amor.

"Eres la única persona que puede ayudarme", te dice la persona afligida. "No hay ningún otro. Nadie más puede ayudarme".

Te sientes en la posición de salvador. Y te tragas el anzuelo. Después de todo, realmente deseas ayudar. Tienes las respuestas y las soluciones, eres el personaje importante. Eres como Moisés.

Fíjate en las creencias erróneas:

1. Yo tengo el llamado, y la unción para ayudar y dirigir a otros recae en mí solo. .
2. Tengo algo especial y único del Señor, que nadie más tiene. Debo hacer conocer mi revelación al mundo.
3. Nadie más puede hacer mi trabajo tan bien como yo.
4. No importa la hora del día o de la noche, siempre debo estar a disposición para solucionar las necesidades de todos los demás.
5. Jesús espera que yo renuncie a todos mis derechos a la intimidad, al descanso y a la recreación, si quiero servirle en forma completa.
6. Para poder servir al Señor con todo mi corazón, debo poner el ministerio antes que mi familia.

7. He entregado mis hijos al Señor para que el Espíritu Santo los guíe y les enseñe, porque como obrero cristiano no tengo tiempo para hacerlo.
8. Dios me ha llamado para ayudar a cierta gente y si no fuera por mí, estarían en un estado espantoso.
9. Es mi deber como cristiano proveer todas las respuestas y soluciones para la gente a la que Dios me ha llamado a ayudar. Si no lo hago, sobre mí caerán las consecuencias.
10. Los demás debieran reconocer mi llamado, y ser ayuda y apoyo para mí en la obra que Dios me ha encomendado.
11. Si alguno es menos espiritual que yo, no tiene derecho a estar en el ministerio, aún más, ¡no tiene ningún derecho a tener más éxito que yo!
¿Crees algunas de estas mentiras?

Tu bandera de advertencia espiritual debiera flamear muy alto cada vez que te oyes a ti mismo decir algo relacionado con: "Soy indispensable". El pastor N. nos contó cómo casi arruinó su vida y su ministerio en los primeros años de trabajo en el pastorado.

"Le pedí al Señor que hiciera algo respecto al número de personas que venían a mi estudio diariamente para que yo las aconsejara. Podía ver que las necesidades eran muy grandes, y tuve un poco de temor porque esa gente esperaba que yo le diera las respuestas. No me sentía tan seguro de mí mismo. Oré de la siguiente manera: 'Señor, voy a confiar en ti para que permitas que sólo el número adecuado de gente venga a mí, para que no me desgaste. Y tráeme a aquellos que *puedo* ayudar y no a aquellos por los que no puedo hacer nada'".

Se aclaró la garganta y continuó: "Al comienzo todo anduvo bien, y tenía tiempo para dormir ocho horas y un poco de tiempo libre para dedicarlo a mi familia. Pero después, ¡explotó la bomba! No permitía que nadie más aconsejara a la gente porque no creía que pudiera haber algún otro calificado para hacerlo. Después de todo, *yo* era el pastor. No permitía que ningún otro orara ni enseñara, y también supervisaba todas las decisiones de la iglesia. Estaba sobrecargado de trabajo. Trataba de responder a los problemas de todo el mundo, quería ser todo para todos; rara vez tenía un momento para mi familia, y me estaba agotando".

(Juan y Linda se hubieran beneficiado de la experiencia de este pastor.)

El continuó: "Fue en el momento en que estaba a punto de tener una crisis nerviosa que el Señor me mostró que estaba equivocado. Por un lado, me había aferrado a una oración que ya no tenía aplicación. Le había *dicho* al Señor qué hacer y después me preguntaba cómo podía ser que aquello que le había dicho no funcionara bien. Bueno, sencillamente ya no resultaba. De modo que hice algunos cambios, ¡gracias a Dios! Delegué responsabilidades en otras personas, y quedé sorprendido de ver lo espirituales y capaces que eran muchas de ellas. Ya no seguí aconsejando yo solo. En realidad creo que no soy tan buen consejero como algunos otros de mi equipo. Probablemente nunca lo fui. *Creía* que era indispensable. Creía que yo era el único que podía ayudar a la gente".

Hay un momento para cambiar tu situación de infelicidad y no mantenerla así. Lamentablemente, y quizás con demasiada frecuencia, los cambios no se realizan a tiempo. Tú eres el único que puede hacer los cambios. Esperar que la situación cambie no es la respuesta.

LA VERDAD

El pastor N. dio un buen paso antes de que fuera demasiado tarde. Dejó a un lado sus grandiosas ideas acerca de sí mismo. Se dijo a sí mismo la *verdad*. Compara lo que sigue con la lista de creencias erróneas descritas anteriormente.

La verdad:

1. No soy la única persona llamada por Dios para ayudar y guiar a los demás.
2. Es verdad que soy especial y único, pero también lo son otros ministros de Dios. Mi ministerio no es el más importante de la tierra.
3. Otras personas pueden pastorear tan bien como yo.
4. Jesús siempre separó tiempo de su ministerio para relajarse y renovarse (Mateo 14:23) y lo mismo debo hacer yo.
5. Jesús no espera que yo me conduzca en forma compulsiva ni impulsiva. Espera que le sirva con sabiduría y con un corazón tranquilo. Un corazón tranquilo es aquel que puede encontrar paz en medio de la tormenta.
6. Para servir a Dios de todo corazón, debo preocuparme por mi familia como él me ha ordenado. Si descuido las almas preciosas que me ha dado como mi familia, descuido mi primer llamado.
7. Mis hijos son mi responsabilidad y no los voy a descuidar. Me los ha dado Dios y me voy a ocupar de tener tiempo para ellos todos los días.
8. Dios me ha llamado a ayudar a otras personas, pero Dios también las podría ayudar sin mí. Me alegro que él ha tenido a bien usarme, pero me doy cuenta de que las personas no estarían en la ruina sin mí.
9. Es un honor que Dios me use. Pero comprendo que no soy responsable de encontrar respuestas y soluciones a los problemas de todo el mundo. Dios es el Señor, yo soy su siervo. Puedo señalar el camino, pero no puedo caminar en lugar de los demás.
10. Otras personas tienen el derecho de *no* sentirse obligadas a compartir conmigo la tarea de mi ministerio.
11. Me regocijo por los obreros que Dios ha llamado a la cosecha, y rechazo cualquier envidia y celo en mi vida. Estoy tranquilo.

Les llevé varios años a Juan y a Linda reemplazar sus creencias erróneas con la verdad. Aprendieron a quererse el uno al otro y ver su trabajo con los ojos del amor. En este momento están comenzando de nuevo, se han ofrecido como voluntarios a una organización nacional para la juventud cristiana. También están trabajando con la juventud de la iglesia a la que asisten. Ya no son indispensables. Son parte de un enorme equipo de obreros que viven para Dios y quieren que se cumpla su voluntad en la tierra. Han unido sus fuerzas a hermanos y hermanas a lo largo de continentes y mares, han dicho sí al *amor*, y han quitado las creencias erróneas esclavizantes y agotadoras del orgullo que antes los dominaban.

Suponte que tu teléfono llama a las 3 de la mañana por tercera vez en la semana y que escuchas las palabras: "Eres la *única* persona a quien puedo pedir ayuda", ¿qué harías? ¿Suspirarás con aire de importancia y renunciarás al sueño de una noche más para ayudar a esa persona con dificultades? ¿O te dirás la *verdad* a ti mismo?

No soy la UNICA respuesta de una persona. No soy indispensable. Ayudaré todo lo que pueda en horarios razonables. Mi familia es importante. Yo soy importante. Esta persona con problemas es importante. Debes orar pidiendo sabiduría y discernimiento y luego habla sin dudar: "Sé que tienes dificultades, y tu problema es muy importante para mí. Pero Jesús es tu única respuesta, como lo es para mí. Quiero verte y hablar del problema contigo, pero no ahora. Por favor, llama mañana y haremos una cita para ponernos a trabajar a fondo con tu problema".

El Señor se manifiesta a través tuyo en la gloria del amor y la verdad. Eres importante, único, especial y hermoso, pero gracias a Dios, ninguno de nosotros es indispensable.

CAPITULO TRECE

Más creencias erróneas que te garantizan la infelicidad

Ahora que has leído hasta este punto, con toda seguridad has desarrollado alguna habilidad para identificar tus creencias erróneas y ya estás haciendo algo acerca de ellas.

Recuerda, el primer paso siempre es *identificar* a la creencia errónea. Segundo, *arguyes* contra ella. Y, tercero, la *reemplazas* con la VERDAD. Por ejemplo, te sientes frustrado. Estás tenso y nervioso y te dices cosas como la que sigue: "Ojalá tuviera más energía. Sencillamente parece que no lograra pasar un día sin sentirme agotado a medio camino".

Ahora que te has hecho consciente de tu monólogo interno y del papel que eso juega en tu vida, estás prestando especial atención a tus pensamientos y a tus palabras. Escuchas con cuidado porque ahora sabes que lo que te dices a ti mismo no siempre consiste en frases completas. A menudo es una impresión, un sentimiento, o un estado de ánimo general debido a una creencia correcta o errónea.

Tal vez expreses un descontento no especificado y no le confieras *palabras* a tus sentimientos. Tal vez digas cosas como la que sigue: "Ojalá pudiera quedarme en cama todo el día y no levantarme". (Pero, escucha: ¿Qué te estás diciendo a ti mismo?) "Me siento realmente como un don nadie". (¡Identifica tu creencia errónea!) "Dos de mis amigos más cercanos se casan. Yo no me caso. Ojalá pudiera casarme". (Sigue adelante, hasta ahora vas bien.) "No tengo lo que quiero, debo ser un Don Nadie". (¡Diste en el blanco!) Ahí está tu creencia errónea.

LAS ACTITUDES QUE ACOMPAÑAN A LAS CREENCIAS ERRONEAS

La falsedad anterior se implementa con otras actitudes como: "El obtener lo que quiero es vital para mi felicidad. Debo obtener lo que quiero a toda costa". Puedes reconocer aquí el elemento esclavizante: ¡un camino seguro para la infelicidad!

Veamos seis creencias erróneas populares y al mismo tiempo las seis conductas y actitudes que las acompañan. Si crees que tienes que obtener lo que quieres para ser feliz, ¿qué clase de conducta falsa desarrollarás?

CREENCIA ERRONEA #1

- Debo obtener lo que quiero para ser feliz. (Lo quiero, entonces tengo que obtenerlo.)

ACTITUDES QUE LA ACOMPAÑAN

- Es terrible que no pueda obtener lo que quiero.
- Mis deseos son lo más importante que hay en el mundo.
- Vivir sin lo que deseo implica un intenso sufrimiento.
- Es injusto que otras personas tengan lo que yo deseo, y yo no lo tenga.
- Tengo que hacer todo lo posible por obtener lo que quiero.
- Soy feliz cuando tengo lo que quiero.
- Otras personas deben sentirse tan infelices y frustradas como yo cuando no obtienen lo que desean.
- Otras personas deben tener los mismos deseos que yo, en consecuencia, me deprime ver que no obtienen lo que desean.
- Si no tengo lo que deseo, es porque Dios no oye mis oraciones.

Ninguna de las afirmaciones anteriores es verdad.

LA VERDAD

- ¡Dios me ama y siempre contesta mis oraciones!
- La Biblia dice que el Señor nunca me dejará ni me abandonará, en consecuencia, ¡sé que todo en mi vida está bajo su atenta mirada!
- No es terrible que todos mis caprichos no sean atendidos.
- No es terrible que todas mis necesidades no sean satisfechas de acuerdo a mis expectativas y según mis planes.
- Puede ser incómodo o inconveniente arreglármelas sin ciertas cosas, pero LO PUEDO HACER.
- ¡Estoy tranquilo! Me voy a decir a mí mismo la verdad. Puedo tener necesidades. De tanto en tanto puedo soportar enfrentamientos y desconciertos. Pero sé, en lo recóndito de mi ser, que a través de todo, elijo estar tranquilo.
- Doy a los demás el derecho de tener más éxito que yo para obtener aquello que quiero.
- Me libero de la codicia. Me niego a ser una persona celosa. ¡Estoy conforme con ser así!
- Elijo amar al Señor Jesús más que a mis propios deseos, y por eso puedo darle mis deseos a él, para que él los cumpla, los bendiga, los rechace o los cambie.

Anotamos una serie de creencias erróneas adicionales, creadas especialmente para añadir ataduras y heridas más profundas a tu vida y para mantenerlas allí.

CREENCIA ERRONEA #2

- Es terrible que me hieran los sentimientos.

ACTITUDES QUE LA ACOMPÑAN

- Por eso, debo evitar las situaciones y la gente que puede llegar a herirme.
- La gente que me hiera es mala.
- Soy menos cuando tengo heridos los sentimientos.
- Tampoco las otras personas tienen que tener sentimientos heridos.
- Debo hacer todo lo posible para evitar herir los sentimientos de otras personas.
- Las personas que hieren los sentimientos de mis seres queridos son personas malas.
- Debo lograr que la gente me trate con amabilidad y que no hiera mis sentimientos.
- Siempre tengo que tratar de hacer que los demás sean felices y de no causarles problemas, porque podría herir sus sentimientos.
- Siempre tengo que tratar de mantenerme "en control". Un cristiano nunca debe sentirse herido.

¿Comprendes lo tonto de estas afirmaciones? ¡Qué manera increíble de provocarse a sí mismo la derrota! Una persona que es víctima de la creencia errónea que acabamos de señalar, seguramente también será como la Graciela de un capítulo anterior, esclava de las obligaciones y las expectativas. "Si no hago lo que esperan que haga, seguramente voy a desilusionar a Fulano y a Mengana, y eso sería terrible. El o ella podrán decirme algo malo que hiera mis sentimientos. *No debo tener sentimientos heridos porque eso es terrible. Es mejor que elija el camino seguro y trate de agradar a todo el mundo*". De esa manera una persona confundida puede manifestar una postura superficial de: "Estoy por encima de todo, nada me afecta". Francis Bacon dijo: "La verdad surgirá más fácilmente del error que de la confusión". La Biblia dice que Jesús sana tanto el error como la confusión.

La *verdad* es que es perfectamente normal que el cristiano se sienta herido o enojado de vez en cuando. Cuando te atacan tu autoestima, es posible que te sientas herido o enojado, dependiendo de las circunstancias. Lo *cierto* es que esas reacciones son normales porque la

verdad es que se las puede manejar de acuerdo a la Palabra de Dios y reemplazar esas cosas falsas que te dices a ti mismo por afirmaciones como las que siguen:

LA VERDAD

- No significa que no soy espiritual cuando tengo sentimientos heridos. Puedo tener sentimientos heridos y ser una persona espiritual.
- Me hace bien escuchar mi monólogo interno y las mentiras que me digo, con el objeto de reemplazarlas con la verdad. Es bueno que enfrente la creencia errónea que he venido sustentando de que es terrible tener sentimientos heridos. ¡Me opongo a esa mentira en el nombre de JESUS!
- No tengo que estar por encima de todo. Estoy lleno del Espíritu Santo y él está por encima de todo. Elijo tener misericordia conmigo mismo, como lo hace el Señor.
- El Señor es mi roca y mi salvación. El es mi defensor y mi escudo. No tengo que tener temor de nada. Mi cuerpo, mi espíritu, mi mente y mis emociones son suyos.
- Les doy el derecho a las otras personas de ser hirientes y de tener sentimientos heridos. No soy salvador de nadie. Jesús es el Salvador.

Puedes agregar muchas otras afirmaciones de verdad a esta lista. Busca una hoja aparte en tu cuaderno de notas y escribe todas las afirmaciones de verdad que puedes oponer a esta creencia errónea y a las creencias erróneas que siguen a continuación:

CREENCIA ERRONEA #3

- Para poder ser feliz, todo el mundo debe quererme.

ACTITUDES QUE LA ACOMPAÑAN

- Tengo que esforzar me para que todo el mundo me quiera.
- Debo halagar, manipular y esforzarme diligentemente para asegurarme de hacer precisamente lo que la gente quiere.
- Si la gente no me quiere, no puedo ser feliz.
- Las personas a quienes los demás no quieren deben sentirse muy desdichadas.
- Las personas a quienes los demás no quieren deben ser fracasadas.
- Si la gente no me quiere, debo ser un fracasado.
- Es terrible no ser popular.
- La gente tiene la obligación de quererme.
- Las personas que son famosas, populares y admiradas por otras, son personas exitosas.
- Si soy famoso, popular y admirado por los demás, tendré éxito.
- Si nadie me quiere, será mejor que acabe con todo. No valgo nada.

CREENCIA ERRONEA #4

- Las cosas tienen que salir bien.

ACTITUDES QUE LA ACOMPAÑAN

- Tengo que defender todo lo que creo que está bien.
- Debo luchar por la perfección en mi hogar, en el trabajo, en la iglesia, en el barrio, y en cualquier otro lugar.
- La gente no debiera cometer errores.

- Si cometo errores, significa que soy inepto.
- Cuando las cosas salen mal, alguien tiene la culpa y debe ser reprendido.

CREENCIA ERRONEA #5

- Si vale la pena hacer algo, ¡hay que hacerlo MEJOR que nadie!

ACTITUDES QUE LA ACOMPAÑAN

- Hacer una cosa mal es terrible e imperdonable.
- No me puedo perdonar si hago algo a medias.
- No puedo tolerar un trabajo mal hecho.
- El no lograr los mejores resultados, el más alto nivel, es una mancha en el carácter de la persona.
- Las personas que no quieren esforzarse y lograr el éxito, son perezosas e ineptas.
- La falta de éxito es señal de fracaso.
- La falta de éxito es señal de que no se está haciendo el esfuerzo debido.
- Si mis hijos, amigos o cónyuge no responden a mis exigencias en cuanto a logros, significa que andan mal.
- Si no puedes dar lo mejor de ti en algo, vale más que no lo hagas.
- Jesús espera que hagamos siempre lo mejor.
- Jesús espera que nos demos íntegramente en todo; menos que eso no es aceptable.
- Jesús se desagrada de nosotros cuando hacemos algo mediocrementemente.

CREENCIA ERRONEA #6

- Siempre debo estar contento a pesar de las dificultades y problemas que se me presenten.

ACTITUDES QUE LA ACOMPAÑAN

- Sentirme mal o desanimado implica no ser un buen cristiano.
- La gente descubrirá que no soy un buen cristiano si ve que estoy preocupado o afligido.
- Sería terrible que la gente pensara que no soy un buen cristiano.
- A toda costa, debo lograr que me admiren y me respeten.
- Debo mantener un testimonio perfecto en este mundo oscuro y cruel, de lo contrario Dios no se agrada de mí.
- Es mi deber convertir al mundo con mis actitudes y acciones firmes y valientes.
- Si no acepto las dificultades y los problemas con un corazón agradecido, algo anda mal en mí.
- Debo estar *contento* cuando me vienen las dificultades.
- Es pecado llorar o sentir lástima por mí mismo. No debo permitir que nadie descubra que hago esas cosas. Pensarán mal de mí.
- Nadie jamás debe descubrir lo pecador que soy. Debo esconder mis sentimientos, y "ponerme la máscara" de la felicidad.

Las seis creencias erróneas anteriores están relacionadas entre sí en que, como resultado de tu esclavitud hacia ellas, puedes terminar terriblemente enfermo en un hospital (lo que refleja una conducta escapista: las ansiedades que acompañan a esas creencias erróneas son demasiado grandes); o bien puedes quedar deprimido, frustrado,

desesperado o irritado, tal vez hasta experimentando terribles ataques de duda respecto a Dios.

Dirás cosas como: "¡Ya no puedo soportar la vida cristiana! ¡Es demasiado dura! Sencillamente no puedo cumplir con lo que debo ser como cristiano".

O bien: "Nadie me quiere. Si esta noche me encierro en el cuarto con la llave del gas abierta, a nadie le importaría. ¿De qué vale que siga así?"

O: "¿Qué quieres decir con eso de que no obtuviste el ascenso en el trabajo? ¿Qué te pasa? ¿Es que no hiciste el esfuerzo que corresponde?"

"Obtuve una mala nota en el examen, algo debe andar mal conmigo".

Estos hábitos que son el resultado de la propaganda tienen que ser reemplazados por la *verdad*. La verdad es la unidad en donde Cristo Jesús es el principio organizador y el centro. La más pequeña verdad de la vida cotidiana es parte de esa *gran verdad* que sostiene el universo, por obra de *Aquel* que está por *encima* de todo, a *través* de todo y *en* todo.

El cristiano no es una persona dominada por las fuerzas del mundo, cuya felicidad o infelicidad depende de las situaciones, las circunstancias o los sucesos del momento. La felicidad del cristiano viene de su conocimiento de Jesús y del poder de Dios que hay en él. El Espíritu Santo que mora en él penetra todas las actitudes, creencias, sueños, esperanzas y pensamientos. "¡Soy completo en Cristo!", es su triunfante y *verdadero* monólogo interno.

¡Esto no significa que nunca debemos cambiar una situación desagradable! Por favor, comprende que este libro no dice que aceptes pasivamente todo sufrimiento o dolor sin intentar cambiarlo. Cuando es apropiado, y aun tienes el poder para alejar el dolor, cambiando la situación, el *no* hacerlo sería destructivo y completamente tonto. Ejemplo: Un joven con un título universitario en arte, obtiene un empleo como vendedor de seguros, aún cuando hay oferta de trabajos en el campo para el que se ha capacitado. No le gusta el empleo que tiene, y se siente infeliz e insatisfecho. A pesar de ello, se queda donde está, diciéndose a sí mismo que está bien sufrir. Tonto, ¿verdad?

No puedes ser genuinamente feliz y completo por un giro del destino o por accidente. El gozo permanente no es un estado que viene volando por las ondas del aire trayendo paz y alegría sencillamente porque las cosas "están bien", o porque los demás deciden que eres una persona valiosa, o porque te cae en las manos el empleo ideal.

Durante los años cuando la Segunda Guerra Mundial hacía estragos en Europa, las pequeñas aldeas de Yugoslavia recibieron el furioso ataque de las bombas, tiroteos, represalias y sufrimientos de todo tipo. Los nazis arrojaban bombas desde el aire, los guerrilleros se defendían; los italianos ametrallaban, otros ejércitos los atacaban, y los pobladores apenas sabían qué bandera levantar cuando los soldados entraban por sus destruidas calles. Pero hubo una familia de apellido Kovac que se aferró a su fe en Dios aun cuando parecía que el mundo entero se venía abajo. La muerte y la destrucción reinaban por todas partes y no había el menor indicio de que el asunto terminara.

Jozeca Kovac era una joven esposa y madre que se había entregado a Jesús de todo corazón, ella y su esposo habían dado sus vidas al Señor para bien o para mal. Realmente parecía que esa guerra era la peor, más terrible que la guerra de 1914. Un día arrojaron a Jozeca a la prisión junto con otras mujeres. Lo que sigue es una porción del libro acerca de la familia Kovac, *Of Whom the World Was Not Worthy* (Aquellos de quienes el mundo no es digno) no traducido aún.

Las celdas, que apenas daban lugar a una sola persona, alojaban a ocho mujeres. Había dos jergones y dos colchas. Había un resumidero en el centro de la celda y una pequeña ventana cerca del techo, cubierta de barrotes.

"No voy a derramar una sola lágrima más", decidió Jozeca, y mantuvo la decisión los treinta días restantes que pasó en la celda.

Recibieron la primera comida la tarde siguiente. El guarda la arrojó al suelo a la par del resumidero que les servía de baño. La olla tenía un líquido gris en el que flotaban escamas de pescado.

-¡Ah, sopa! -exclamó Jozeca-. Vamos muchachas, comamos

Pero el olor era tan fuerte que no podían levantar la taza sin sentir náuseas.

-¡Pescado podrido! -exclamó llorando una de las mujeres-. ¡Nos están dando pescado podrido!

-¡A esto le llaman comida! ¡Es comida para cerdos! - ¡ Son desperdicios!

Los ojos de Jozeca resplandecieron: -¡Y nos arrodillaremos y daremos gracias a Dios por esto!

Jozeca levantó la taza frente a sus labios y la besó: "Gracias Señor", oró, "por esta comida que nos mantendrá con vida", las demás también se pusieron de rodillas y tomaron la horrible sopa sin decir una palabra más. * *Tomado de 01 Whom the World Was Not Worthy (Aquellos de quienes el mundo no es digno) de Marie Chapian, Bethany House Publishers, 1978.*

Más tarde, Jozeca ora y les dice a las muchachas que el Libro Santo dice que si la gente obedece sus mandamientos y sigue sus caminos, el Señor derramará sobre ellas sus bendiciones. Una mujer delgada de cabellos grises se estremece con irritación y le pregunta con incredulidad qué significa *bendición*.

Jozeca responde sin titubear: "Bueno, conocer *al Señor*", dice. "Hay una sola bendición, ¡conocer al Señor!"

La felicidad de Jozeca no dependía de estar rodeada de circunstancias felices, no dependía de la aprobación de los demás, no dependía de un ambiente agradable, ni de comodidades, ni de ventajas personales, ni de condiciones higiénicas, ¡ni siquiera de una oración contestada!

Feliz es algo que uno se enseña a sí mismo a ser.

Tú te enseñas a ti mismo a ser feliz, no importa cuáles sean las circunstancias, los hechos o las situaciones que enfrentes. Tú te enseñas a estar gozoso porque has decidido que eres una persona valiosa. Sabes que eres una persona valiosa porque Dios lo dice. "Porque no abandonará Jehová a su pueblo, ni desamparará su heredad" (Salmo 94:14). "Jehová es tu guardador; Jehová es tu sombra a tu mano derecha. El sol no te fatigará de día, ni la luna de noche" (Salmo 121:5, 6).

No temas, porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú. Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti (Isaías 43:1, 2).

¿Quién dice que vales? ¡Dios lo dice! ("Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros?", dice Romanos 8:31. Si Dios es por ti, ¡no te pongas tú mismo en contra tuya!)

¿Cómo nos ponemos en contra nuestra? ¿Cuáles de las siguientes afirmaciones te dices más a menudo a ti mismo? Sé honesto.

1. Soy estúpido. ____
 - Gracias, Señor, por darme inteligencia. _____
2. No soy atractivo. ____
 - Gracias, Señor, por hacerme atractivo. ____
3. No puedo... (Cualquier cosa.) ____
 - ¡Puedo, con tu ayuda, Señor! ____
4. La mayoría de las personas son más felices que yo. _____
 - Gracias, Señor, por la felicidad que tengo.
5. Soy pobre.
 - Gracias, Señor, por prosperarme.
6. No le gusto a nadie.

- Gracias, Señor, porque tú me hiciste así, y le puedo gustar a la gente.
7. No tengo ningún don.
- Gracias, Señor, por los dones que me has dado.
8. Soy desdichado.
- Gracias, Señor, por el poder para vencer.
9. No tengo ningún don_____
- Gracias, Señor, por ser mi compañía más querida y más fiel. _____

¿Marcaste más afirmaciones en la columna de la derecha o en la de la izquierda? Las afirmaciones de la columna izquierda son pura mentira. Las afirmaciones de la derecha son palabras de verdad. Mira las afirmaciones de la izquierda y dite a ti mismo: "Guarda tu lengua del mal, y tus labios de hablar engaño. Apártate del mal, y haz el bien; busca la paz, y síguela" (Salmo 34:13).

Ahora lee en voz alta la lista de *verdades* de la columna de la derecha. Léelas y gózate en ellas. Jesús murió en la cruz para salvarte del engaño y de las ideas falsas. Murió para salvarte de las palabras de la izquierda. Puedes agregar tus propias mentiras a la lista. ¿Con cuántas otras te has estado difamando a ti mismo?

Las cosas que te dices a ti mismo tienen poder sobre tu vida. Si te dices alguna cosa con suficiente frecuencia, eventualmente la creerás. Esas pequeñas bromas que te dices a ti mismo acerca de lo estúpido o inepto que eres, no son ninguna broma, más bien son maldiciones. Si te dices con suficiente frecuencia que no puedes hacer nada bien, comenzarás a creerlo. Luego, cuando algo vaya en contra de tus planes o cuando cometas un error, la mentira que te decías a ti mismo se convertirá en una convicción. Tal vez digas: "Me parece que voy a volver a cometer la misma estupidez. Soy un torpe".

Escucha las palabras que te dices a ti mismo. ¿Estás construyendo un muñeco de alquitrán? Si así es, puedes comenzar a construir castillos y tesoros en el reino de Dios por hablar la *verdad*. Habla sobre las promesas de Dios que hay en la Palabra de Dios.

¡Repítete estas cosas a ti mismo *todos los días!*

Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro (Romanos 8:37-39).

Ahora que estás creciendo en la verdad, agrega algo más, como lo que sigue:

"Estoy seguro de que ni las mentiras que me digo a mí mismo, ni las suposiciones vanas acerca de mí mismo, ni los ataques del enemigo en mis pensamientos, ni mis creencias erróneas del presente, del pasado o del futuro, ni los caminos del mundo, ni el pensar en forma optimista (si ésta separa mi mente de pensar de ACUERDO CON DIOS), ni ninguna otra ridícula mentira del diablo me podrá separar del amor de Dios en Cristo Jesús, mi Señor".

Recuerda: "La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu" (Proverbios 15:4).

No eres un idiota. Te has enfrentado a las creencias erróneas que te tenían preso. Ahora tienes la lengua del sabio, y: "La lengua de los sabios es medicina" (Proverbios 12:18).

¡Vas por buen camino!

CAPITULO CATORCE

**¿Qué debo hacer para ser desdichado? O:
*Cuando la verdad no nos libera***

Se ve a las claras que Ester está seriamente perturbada desde el momento que entra a la sala de espera. Se arrima a su alto y delgado esposo y mira los cuadros de la pared, por sobre la hilera de cómodos sillones. Tiene la típica expresión que todo experto asocia ya sea con una severa depresión o con la esquizofrenia.

¿Acaso Jesús no ha dado la promesa para siempre y para cualquier época, de que la verdad tendría el poder de liberar a las personas?

En el consultorio habla pausadamente y con voz monótona. No mira a nadie en particular y hace largas pausas.

Otros consejeros y amigos cristianos le han dicho a Ester que no tiene por qué estar deprimida. Que todo es mental. Le han dicho que debería estar sonriente y feliz, después de todo, Jesús le ha dado su gozo. Le han aconsejado que ore más, que alabe más, que dé y haga más, y todas esas palabras bien intencionadas sólo han servido para deprimirla más. Ahora está sumida en el pozo oscuro de la desesperación, donde nadie ha podido penetrar.

El consejo que le dieron a Ester sus amigos y los consejeros era muy cierto, pero la hacía sentir culpable y bajo condenación. La verdad no le podía dar libertad. ¿Por qué? ¿Qué andaba mal?

En esa primera entrevista manifiesta confusión, desorientación y pensamiento alucinatorio. La lucha por su felicidad será una batalla campal con el mentiroso diablo. Se le hace un diagnóstico de depresión aguda, y la trataremos sin medicamentos. El arma terapéutica será la *verdad*.

Muchas veces, las personas que creen que aconsejar es algo sencillo, terminan causando culpa y ansiedad más bien que resolviendo el problema. Ester había sido devastada por los consejos que había recibido, aun cuando las palabras pudieran ser bien ciertas.

Imagina que tú eres el paciente en el siguiente diálogo. Has ido a alguien a quien respetas, para pedir consejo porque no puedes librarte de la depresión que sufres:

TU: Últimamente me he estado sintiendo deprimido. No logro sobreponerme. No entiendo qué me pasa.

CONSEJERO: ¿Por qué te sientes tan mal?

TU: No sé. No veo ningún motivo.

CONSEJERO: ¿Hay algún pecado que no has confesado?

TU: No creo. Pero estaría bien dispuesto a confesar cualquier cosa si piensa que es necesario.

CONSEJERO: ¿Alguien a quien no has perdonado?

TU: No creo. Pero estoy dispuesto a orar si fuere necesario.

CONSEJERO: Tenemos que orar para que tus recuerdos sean sanados. (Oras con el consejero.) (Después de orar.) Amigo, tienes que comprender que eres hijo de Dios. No está bien que tengas esos sentimientos. Jesús murió para quitarte la tristeza y la amargura, y las Escrituras dicen que estemos siempre gozosos en el Señor.

TU: Sí, sé que tiene razón. Me siento muy mal por estar deprimido. Pero no logro alegrarme con nada.

CONSEJERO: ¡Tal vez ni siquiera alabas al Señor! ¿Alabas al Señor todos los días?

TU: Bueno, supongo que no. Quiero decir, especialmente cuando me siento tan deprimido como ahora

CONSEJERO: Cuando un cristiano anda verdaderamente en el Espíritu, la Biblia dice que experimentará vida y paz. Tu depresión es de la carne, no del Espíritu. No estás alabando al Señor y no andas en el Espíritu.

TU: Sé que tiene razón. Mi esposa (esposo, amigo) me dice lo mismo. Me dice que debo ser vencedor. Pero estoy tan deprimido....

CONSEJERO: Escuchas las cosas que dices con tus labios, ¿quieres? Lo que dices, eso recibes.

TU: ¿Lo que digo, recibo?

CONSEJERO: Así es. Si *dices* que estás deprimido, *estarás* deprimido.

TU: ¿De modo que debo decir que *no* estoy deprimido?

CONSEJERO: La Biblia dice que el poder de la vida y de la muerte reside en la lengua.

Pide, y recibirás. Lo sabes bien.

TU: Muy bien, no estoy deprimido. No estoy deprimido.

CONSEJERO: Así es mejor. Ahora, sencillamente regocíjate en el Señor. Alaba al Señor y en poco tiempo habrás superado esa depresión.

¿Cómo te sentirás después de esa sesión de consejos? Probablemente muy frustrado, y tal vez más culpable y deprimido que nunca.

¿Por qué es que la verdad no te liberó?

Examinemos el diálogo para ver lo que pasaba por la mente del consejero. Podríamos decir que creía que:

1. Una vez que se es cristiano, aconsejar es algo muy sencillo. Todo lo que hace falta es conocer algunos versículos y algunos principios que estén en boga.
2. No hay necesidad de escuchar a las personas, ya que el sentirse mal y tener problemas no resueltos siempre es el resultado del pecado y de no tener en cuenta la Palabra de Dios.
3. Todo lo que un consejero necesita para aconsejar a una persona que tiene dificultades, es conocer algunos pasajes de las Escrituras. Si la persona con problemas no quiere escuchar la verdad, mala suerte.

No todo lo que cree este consejero es falso. *Es* verdad que la Palabra de Dios sana y limpia ("Vosotros estáis limpios por la palabra que os he hablado", Juan 15:3), y es verdad que algunos problemas son el resultado del pecado y de no tener en cuenta la Palabra de Dios. ¿Por qué entonces es que las palabras del consejero no penetraron en lo hondo de la depresión y ayudaron a extraerla?

A Ester le decían que volviera a su casa y dejara de sentirse tan preocupada porque la preocupación es pecado y es una actitud egocéntrica. Sus amigos le decían que era egoísta al sentirse tan deprimida, y que si se arrepentía de su egoísmo, el Señor la limpiaría de su pecado y volvería a sentirse bien. No le ofrecían ningún medio para comprender su propia dinámica depresiva o algún *procedimiento* para poder cambiar. Sólo oía las severas exigencias de hacer precisamente lo que no podía hacer.

Ester debía dejar de sentirse mal y comenzar a amar al Señor como corresponde; después de todo, él había hecho mucho por ella, ¿por qué no podía ser más agradecida? Cuanto más oía esas palabras, más profundamente se encerraba en sus fracasos y errores. Comenzó a pensar que no valía nada y que tal vez no era ni siquiera cristiana.

A veces hasta se acusa a la persona que tiene dificultades, de tener demonios. Conocemos a una mujer a la que acusaron de poseer "el demonio del orgullo patriótico". Era extranjera y sus fuertes vínculos con su país natal aparentemente molestaban a sus acusadores. Otra mujer nos explicó de qué manera la habían acusado de poseer demonios: "Me dijeron que en mi casa había un 'espíritu del arte'. Quedé pasmada de pensar que en mi casa vivía un demonio del arte. De modo que quemé todos mis cuadros y regalé mi colección de antiguos libros y revistas. No quería estar fuera de la voluntad de Dios, de modo que dejé mi casa limpia de obras de arte. Me deshice de miles de dólares de valiosísimo arte".

La ayuda que no es de ayuda y la verdad que no libera pueden deberse a:

1. Consejeros o amigos que no tienen verdadero amor por las personas que están sufriendo.
2. No escuchar lo que la persona preocupada dice en realidad, y en lugar de escuchar buscando pistas para resolver el problema, cortar al individuo de entrada.
3. No preocuparse por conocer a fondo a la persona afligida.
4. Usar la Palabra de Dios como un garrote para golpear con la verdad.
5. Tener todas las respuestas y estar preparado para dar soluciones en todo momento.

6. La idea equivocada de que el consejero es una persona mejor y más valiosa que la persona afligida.

Jesús puede resolver cualquier problema que tengan los seres humanos, pero requiere sabiduría y discernimiento de parte del consejero saber cómo encararía el Señor a cada persona. El consejero debería orar pidiendo los dones espirituales de conocimiento y discernimiento, y la sabiduría para usarlos con efectividad. Ayudar a las personas a tener emociones sanas no es como hacer una receta de medicamentos para los resfríos y los dolores de garganta. No todos sufren ansiedad o depresión de la misma manera ni por las mismas razones.

No hay respuestas cliché para el sufrimiento emocional.

Hay muchas teorías, y cada "experto en teorías" cree tener la verdad. La causa de los problemas, de acuerdo a ciertas teorías de psicopatología, son los conflictos inconscientes, que a su vez fueron provocados por hechos e interacciones de la infancia. Similar a ésta es la idea de que los recuerdos son la causa de los problemas actuales, y que si se sanan los recuerdos, se sanan los problemas.

Otras teorías localizan la causa de todas las dificultades de la conducta en los genes, y ofrecen el dudoso consuelo de que tales cosas pueden erradicarse en las generaciones futuras, si nos casamos siguiendo el consejo que los científicos planifican para nosotros, o tal vez si alteramos nuestro material genético.

Otros científicos afirman que en la falta de equilibrio químico subyacen todas nuestras emociones indeseadas, y proponen que los sicofarmacólogos desarrollen compuestos, tabletas y cápsulas que, al ingerirlas, produzcan un mundo libre de ansiedades y depresión.

Hay algunos individuos religiosos que insisten en que los problemas emocionales siempre se deben a pecados de los cuales no nos hemos arrepentido ya falta de fe. Otras personas religiosas localizan la causa en el espíritu, bajo la suposición de que es inevitable la infestación de espíritus malos, especialmente en aquellos casos que ellas no entienden, como el síndrome dislógico y la esquizofrenia. En realidad, puede haber algo de verdad en todas estas teorías, pero ninguna de ellas por sí misma es suficiente para explicar y curar todas las conductas anormales.

El hecho de que a veces ocurra la mejoría después de la aplicación de alguno de esos métodos de tratamiento, no significa que cada uno, por sí mismo, sea "la respuesta".

Dios quiere lograr la sanidad por medios tales como la oración, la imposición de manos, la unción con aceite, la liberación, los consejos, la dieta, los medicamentos, el trabajo, el juego, el aire fresco, el ejercicio, los amigos, el amor humano y a veces también, una relación sicoterapéutica. (Cuando el Señor ha elegido producir los efectos deseados a través del consejo, no es una alternativa a "dejar que Dios lo haga", sino el medio que él ha determinado usar en ese caso particular.)

Ester aprendió a escuchar las palabras y los pensamientos de su mente. Escuchó las palabras que se estaba diciendo a sí misma, las que perpetuaban sus sentimientos negativos.

-Odio tener que levantarme por la mañana -explicó en ese tono de voz letárgico que había adoptado-. Las mañanas son horribles. Detesto tener que enfrentar la casa, los niños y el desorden. Detesto tener que salir de la cama. Pero también detesto ir a la cama. No puedo dormir. Me despierto cientos de veces durante la noche. Nunca me siento descansada. Sencillamente odio todo. No veo nada bueno en nada.

-Ester, cuando te despiertas por la mañana y te sientas al borde de la cama, ¿cuál es tu primer *pensamiento*?

-No sé si siquiera pienso algo. Me *siento* desdichada. Siento como que desearía morir -hace una pausa, mira la lámpara que hay sobre el escritorio, luego dice-: Me digo a mí misma que no puedo seguir así, que ya no doy más.

Otra larga pausa. Hace un gesto con la boca. -Nada de lo que hago está bien. Eso es lo que me digo a mí misma.

Ester pensaba que Dios le hacía exigencias imposibles, la vida le hacía exigencias imposibles. Pensaba que no podía estar al nivel de las expectativas que había respecto a ella, y ahora carecía de la fuerza para tratar de cumplir hasta sus propias expectativas. No estaba lejos de la verdad. Todo eso era demasiado para ella.

Ella misma había llevado su vida al estado en que estaba. Había soñado con casarse, con ser la esposa ideal. Había soñado con el día en que estaría rodeada de dulces niños, todos hermosos, adorables y obedientes. Había soñado vestirlos con ropas preciosas y tenerlos a su alrededor todo el día a modo de compañía; iba a estar encantada de ser madre. Quería ser la *mejor* esposa, la *mejor* madre, y la *mejor* cristiana que pudiera haber.

También su esposo tenía ciertas expectativas. Esperaba que Ester mantuviera la casa ordenada, enseñara a los niños a ser obedientes, a tener buenos modales y a ser respetuosos, y disfrutara al hacerlo; que tuviera siempre preparadas deliciosas comidas cuando él llegara del trabajo, se mantuviera bien vestida y atractiva, que le fuera fiel y supiera apreciarlo bien, que considerara sus necesidades como vitalmente importantes y que dependiera de él para disfrutar de la vida

Los niños requerían que ella estuviera el 100 por ciento del tiempo en casa para darles de comer, cambiarlos, acunarlos, vestirlos, cuidarlos y gozar de ellos. Se sentía culpable porque no lograba gozar de sus ruidosos niños y de su desordenada casa, y no comprendía por qué perdía los estribos tan a menudo durante el día.

Se comparaba a sí misma con sus amigas cristianas que parecían estar muy bien. Se comparaba a sí misma con las mujeres de las propagandas de la televisión cuyos pisos brillaban relucientes después de una rápida pasada de paño, y cuyos niños siempre limpios tenían un aspecto pulcro y actuaban en la forma correcta. Le eran familiares los programas de televisión donde el ama de casa parecía manejar todo a la perfección. Se miraba a sí misma y pensaba: "Soñé con una vida de casada que sería como el cielo, y esto se ha vuelto casi insoportable".

Expectativas demasiado grandes para poder cumplirlas, exigencias imposibles de lograr, ¿dónde estaba Dios en todo esto?

Su iglesia era activa, todos los días de la semana había algún programa. Ester asistía al estudio bíblico de mujeres del miércoles por la mañana, además del servicio del domingo por la mañana. Luego se unió a la Sociedad Misionera que se reunía los viernes, al grupo de oración de intercesión de los martes de mañana, y se ofreció como voluntaria para cuidar a los niños a la hora del culto el domingo por la noche. Una vez por mes participaba de la reunión unida de maestros de escuela dominical.

La gente la quería y apreciaba su disposición de ayudar. Ella pensaba que los demás esperaban que fuera enérgica, desprendida, atenta y que permanentemente estuviera compenetrada de todo. "El mundo nos observa", expresó desde el púlpito un domingo su pastor. "Siempre tengan en mente que el mundo tiene puesta la mirada sobre los cristianos. ¡Ustedes deben ser buenos testigos!"

Buen testigo, buena esposa, buena madre, buena cristiana, buena persona, buena cocinera, buena obrera de la iglesia, demandas, presiones, expectativas. Ester se forzó a sí misma a seguir luchando, probando, esforzándose por ser "buena", la "mejor", hasta que comenzó a fracasar a menudo, a sentirse culpable, y a estar deprimida.

Luego vinieron las exigencias de que se levantara por encima de sus sentimientos de depresión.

"¡Debieras ser una vencedora!"

"¡La depresión es un pecado!"

"¡Tienes que obtener la victoria!"

Las ideas de Ester acerca de la esposa, la madre y la cristiana perfectas, se escaparon de sus manos como serpentinillas en el viento. Al no tener nada para reemplazar a estos ideales falsos, comenzó a sentirse inútil, derrotada, desprovista de metas, sin valor, y pecadora.

¡PERO LA VERDAD NOS HACE LIRES!

Una causa frecuente de la conducta anormal es que las personas no examinan sus creencias (actitudes, ideas, pensamientos, monólogo interno), y que tienen la tendencia simultánea de no cuestionarlas, aunque sean penosas, crueles y FALSAS. Localizar e identificar las autofabricaciones que le causaban dolor, además de aprender la *verdad* basada en los hechos reales, fue el "milagro" terapéutico que inició la dramática recuperación de Ester.

Repitamos el *Bosquejo de la terapia de tres puntos*:

1. *Localizar e identificar la creencia errónea en tus pensamientos y en tu monólogo interno.*

(La creencia errónea de Ester, al menos en parte, era: "Soy un fracaso en la vida porque no soy la esposa y la madre que pensaba que sería y estar casada no es lo que la gente dice que es".)

2. *Argüir la creencia errónea.*

("No soy un fracaso simplemente porque no cumplí ciertas expectativas que eran irreales desde el comienzo. El matrimonio tal vez no sea lo que soñé, pero hay algunas cosas en él que no dejan de ser buenas".)

3. *Reemplazar la creencia errónea con la VERDAD.*

("A pesar de las cosas desagradables y deprimentes y de las pruebas que enfrente diariamente, *puedo* seguir adelante. La exigencia que se me impone de estar gozosa y con energías todo el tiempo es irrealista, y Jesús murió en la cruz para que no tenga temor de ser realista. No soy un fracaso por sentirme mal a veces. Soy hija de Dios, y tengo un Salvador que me libra de mis propias exigencias y expectativas, y también de las de los demás".)

Puedo cambiar las situaciones de mi vida que necesitan ser cambiadas, sin tener temor de estar cometiendo un error. Ya no me siento intimidada por las exigencias de los demás".

"Además", Ester se dijo a sí misma, "*puedo* soportar experiencias desagradables y admitir que ocasionalmente las tengo, a pesar de que siempre he creído la fábula de que las otras personas están gozosas todo el tiempo. *Puedo* estar contenta aun cuando las cosas no son como quisiera. *Puedo* soportar las dificultades porque *"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"* (Filipenses 4:13).

Jesús enseñó que la *verdad* tiene poder de liberar. Dios trata de que, y quiere, que la *verdad* esté presente en nuestro interior. "He aquí, tú amas la verdad en lo íntimo, y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría" (Salmo 51:6). Esa es nuestra oración.

Ya sea que seamos nosotros los que estemos en dificultades o que estemos aconsejando a alguna persona que está sufriendo, nuestra tarea es comunicar la *verdad* que libera el ser interior, nuestra alma, el asiento de nuestras emociones.

Ester tuvo un progreso rápido cuando comprendió muchas de sus creencias erróneas. Se enseñó a sí misma a reemplazar las mentiras por la verdad en su vida. También se enseñó a ser compasiva consigo misma. Se enseñó a hablar de sus sentimientos con su esposo y a permitirle saber cuándo sus exigencias hacia ella eran irrealistas.

Tratar de adecuarse a las exigencias de los demás acabará con lo mejor de nosotros y nos hará perder nuestra autoestima, frente a la predominante amenaza del valor de los demás.

Es mediante el poder de la verdad que encontramos nuestro verdadero ser, si la ponemos como la base misma de nuestra vida. El decirnos la verdad a nosotros mismos nos libera para ser la persona plena, dinámica y amante que Dios ha planeado que seamos.

Recuerda que el mismo Espíritu que levantó a Jesús de la muerte, mora en ti. Eres su hijo y nunca estarás solo por el resto de tu vida, y por la eternidad, mientras te digas a ti mismo la verdad.