

WILLIAM BACKUS



ADIÓS A LA ANSIEDAD

UN PLAN QUE PUEDE
TRANSFORMAR TU VIDA
PARA SIEMPRE

WILLIAM BACKUS



ADIÓS A LA ANSIEDAD

UN PLAN QUE PUEDE
TRANSFORMAR TU VIDA
PARA SIEMPRE

Niiva

Para vivir la Palabra

Para vivir la Palabra



Publicado por:
Editorial Nivel Uno, Inc.
3838 Crestwood Circle
Weston, FL 33331

www.editorialniveluno.com

©2016 Derechos reservados

ISBN: 978-1-941538-14-2

Desarrollo editorial: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Diseño interior: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Diseño interior: *Dogo creativo*

Copyright ©1991 por William Backus

Originally published in English under the title:

The Good News About Worry

by Bethany House Publishers

a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Todos los derechos reservados. Se necesita permiso escrito de los editores, para la reproducción de porciones del libro, excepto para citas breves en artículos de análisis crítico.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional' NVI' ©1999 por Bíblica, Inc.®.

Printed in the United States of America
Impreso en Estados Unidos de América

16 17 18 19 20 21 22 VP 9 8 7 6 5 4 3 2 1



CONTENIDO

Introducción.....	5
1. ¿Padecemos todos de ansiedad?	7
2. El verdadero culpable: La evasión	21
3. El clásico doble nudo	35
4. Los «disfraces» de la ansiedad	51
5. Las raíces espirituales de la ansiedad	63
6. Las dos personalidades	76
7. Las verdaderas causas de la ansiedad.....	85
8. ¿Cuán libre quiere ser en realidad?	95
9. Lavados en el río	103
10. Expóngase abiertamente	113
11. Rompa el círculo vicioso	127
12. Explore sus «creencias míticas»	139
13. Cómo llevar la verdad a su corazón	147
14. Acepte la ansiedad	159
15. Controle las fobias.....	169
16. Agorafobia: Miedo al pánico.....	183
17. Cómo dejar (casi totalmente) de preocuparse	195
Notas	215
Acerca del autor	221

Dedicado a

A Jeff, Judi, Kevin y Mark



INTRODUCCIÓN

¿Quién no desea ayuda para superar la ansiedad? Al menos en alguna ocasión en la vida casi todo ser humano tomaría con gusto un potente ansiolítico (medicamento contra la ansiedad). A nadie le gusta sentir las manos sudorosas, la punzada en la boca del estómago (que algunos ingenuamente llaman «cosquilleo»), las rodillas temblorosas, la boca seca y el corazón acelerado, síntomas que con frecuencia acompañan la preocupación y la ansiedad. A nadie le gusta pasar la noche con insomnio, dando vueltas y vueltas, hasta que la almohada queda toda enroscada y la ropa de cama anudada y enredada.

Pero no hay droga capaz de librarnos totalmente de la ansiedad, ni psicoterapia que la pueda eliminar, ni religión alguna que la haga desaparecer como el rocío de la mañana. La ansiedad será siempre parte de la vida. Es parte de nuestra existencia como seres humanos, emplazados entre el tiempo y la eternidad, rodeados desde la cuna hasta la tumba con lo que una antigua plegaria describe como «tantos y tan grandes peligros».

¿Qué es lo que pretende ofrecer este libro si no hay nada que elimine la ansiedad de nuestras vidas?

La buena noticia acerca de la ansiedad no es que esta habrá desaparecido después de leer este libro. La buena noticia sobre la ansiedad es que hay una manera de manejarla por fe, sacar de ella el mejor provecho,

disminuir su poder sobre nosotros y encontrar un camino para seguir adelante. Aun más, si está dispuesto a dejar de complicarse buscando una manera de liberarse totalmente de la ansiedad, si está decidido a dejar que su fe se active y a seguirla hasta enfrentar directamente aquello que lo atemoriza, puede descubrir cómo aliviar y reducir la ansiedad, y hasta cómo usarla para llegar a ser la persona que Dios quiere que sea.

El enfoque que le estoy planteando puede parecerle extraño y hasta cuestionable. En esencia, se trata de lo siguiente: En vez de escapar de la ansiedad avance directamente hacia ella. Aunque este concepto le parezca original, en realidad es muy antiguo. Además, es efectivo. Logra infundirnos valor, nos lleva a ejercer fe y es capaz de reducir (aunque no eliminar) la ansiedad de nuestra vida.

He incluido numerosos ejemplos de personas reales. Algunos son amigos y parientes, y en muchos casos no he hecho esfuerzo alguno por disimular su identidad. Pero en los casos en que he usado información proveniente de la práctica clínica he reunido y alterado los detalles para hacerlos irreconocibles, por la lógica conveniencia de asegurar la confidencialidad a mis pacientes. Sin embargo, los hechos reflejados son reales. No son imaginarios, ni son una simple expresión de anhelos. Son cosas que han sucedido, sólo que no es posible, a partir del relato, deducir a quién les han sucedido.

Forest Lake, Minnesota

10 de octubre de 1991



Capítulo 1

¿PADECECEMOS TODOS DE ANSIEDAD?

Leo y yo nos encontramos en la mesa del café durante un intervalo en el servicio de la iglesia. Como ocurre a menudo cuando la gente se entera de que soy psicólogo clínico, la conversación pronto giró en torno a los problemas corrientes de las personas, sus implicaciones psicológicas y espirituales. En seguida el joven estaba hablando conmigo acerca de sus preocupaciones.

«*Nunca* logro que mi salario alcance para pagar todas las cuentas», dijo Leo, «no quiero que Sandra salga a trabajar porque Jimena y Esteban la necesitan como mamá, de modo que tratamos de arreglarnos con lo que gano como gerente de una zapatería. Pero nunca alcanza».

Según Leo, cuando parece que va a llegar bien a fin de mes, aparece un imprevisto: Jimena necesita ir al dentista, Esteban necesita ropa para el invierno y a Sandra le brotan las alergias. Una visita al médico y las subsiguientes prescripciones de medicamentos pueden llevarse de un golpe cien dólares, entonces quedan otra vez ahogados en facturas sin pagar.

¿El resultado? Leo pierde el sueño por el resto del mes, preguntándose qué hacer hasta que llegue el próximo pago. Leo está, además, preocupado por el hecho de que se pone muy ansioso, cuando sabe que debiera estar confiando en Dios.

«Lo intento», me dijo, «pero por alguna razón termino de orar y a la media hora estoy otra vez luchando con la ansiedad, con esa sensación de que el piso se va a abrir debajo de mis pies. ¡Y sé que no debiera ser así!». Leo piensa que afligirse demuestra que no es la clase de cristiano que debiera ser y entonces se siente miserable. Cuando se pone ansioso, se siente mal por no confiar en Dios. Quiere romper el círculo vicioso y alcanzar esa paz de la que habla la Biblia, «que sobrepasa todo entendimiento» (Filipenses 4.6-7).

Leo me estaba pidiendo ayuda. Pero yo no tenía más habilidad que la suya para administrar dinero. De hecho, podía recordar mis primeros años de matrimonio, con el presupuesto estrecho, comprando ropa a crédito y con una dieta permanente de hamburguesas. En vez de darle consejos financieros, intenté hacerle algunas sugerencias respecto a cómo reducir su ansiedad.

No ocurre lo mismo con todas las personas

Leo no es la excepción. Todos experimentamos ansiedad en algún grado. Por cierto, la ansiedad es una condición mental que acecha tras gran parte de nuestra actividad. Condiciona nuestra vida relacional de muchas maneras. A menudo nos restringe y pone límites a lo que Dios puede hacer a través de nosotros.

Por supuesto, no toda la gente se pone ansiosa en la misma medida ni por las mismas razones. En algunos, la ansiedad puede ser leve y pueden ignorarla. En otros, resulta tan intensa que prácticamente se paralizan y dejan de funcionar. Algunas personas ansiosas pueden parecer controladas y cabales, mientras que otras aparentan que no pueden ocultar su nerviosismo.

Imaginemos a tres personas que atraviesan la misma estrechez financiera que Leo. La primera puede ser de aquellas que «evaden». Aunque siente una oleada de pánico cuando toma conciencia de un nuevo ahogo financiero, sencillamente se sienta a mirar televisión inclusive tarde en la noche, evitando todo el asunto, hasta que empieza a recibir intimidaciones de sus acreedores.

La segunda persona en esa situación quizás paga de inmediato sus deudas y llega a reducir su nivel de vida para responder a los compromisos. Pero, a la vez, se siente miserable, vive en la estrechez, envidioso de los que tienen cosas que él no puede tener y resentido hacia Dios. También está constantemente temerosa de no poder enfrentar las necesidades en el futuro.

La tercera persona llega a paralizarse emocionalmente. No logra hacer adaptaciones en su presupuesto, ni buscar un nuevo trabajo, ni hacer nada para resolver sus problemas. Siente que cualquier cosa que haga podría transformar el peligro latente en una desgracia total. De modo que «congela» su vida paralizado por el temor de las cosas horribles que quizás sucedan, como consecuencia de sus dificultades financieras.

Por supuesto, las finanzas son sólo *una* fuente potencial de ansiedad. La mayoría de las personas siente también algo de ansiedad cuando tiene que hablar o hacer algo en público. También podemos sentirnos ansiosos respecto a nuestra salud física.

Recuerdo, por ejemplo, una hermosísima mañana al final de la primavera. Me levanté a las cinco. El cielo hacia el oeste estaba todavía oscuro y el horizonte al este apenas empezaba a clarear. Listo para un día precioso salí de inmediato, me incliné para encender la bomba y retirar la capa de nieve derretida sobre la piscina.

De pronto sentí que algo caliente me brotaba de la nariz y gotas rojas salpicaron sobre el cemento. ¿Yo... sangrando? Nunca me había pasado, al menos no podía recordarlo. No me preocupé, pero me sentí perplejo.

Volví a la casa, me senté y esperé que dejara de sangrar. ¡No debía demorar más de unos minutos! Pero el tiempo seguía pasando y seguía sangrando.

Siete horas más tarde, después de haber pasado por dos salas de emergencia hospitalaria, le pregunté un poco en broma al especialista que me examinaba si era posible morir porque sangrara la nariz. Frunció las cejas, dijo que sí y con instrumentos especiales examinó una arteria sangrante al fondo de mi fosa nasal izquierda. Luego cauterizó ese vaso sanguíneo.

Por fin dejé de sangrar. Había perdido una cantidad respetable de sangre y durante varias semanas apenas podía moverme sin sentirme exhausto.

Una noche, alrededor de dos semanas después, me desperté a las dos de la mañana. ¿Era un sueño o estaba realmente sintiendo algo tibio y mojado que salía otra vez de mi fosa nasal izquierda? ¿No podía ser que volviera a sangrar! ¿Dónde iba a conseguir auxilio a esa hora de la madrugada?

Contra toda esperanza y, aunque esa técnica había fallado antes, oprimí con fuerza las fosas nasales y las sostuve así durante quince minutos. Luego, con cierta aprehensión, quité la mano. Había dejado de sangrar.

Pero ahora tenía miedo de moverme. ¿Volvería a empezar? ¿Sangraría otra vez durante siete horas? ¿Cuánta hemoglobina adicional estaba en condiciones de perder? Todavía no me había recuperado de los efectos debilitantes de la hemorragia anterior ¿y venía otra?

Al fin, moviéndome con cautela, me escurrí nuevamente a la cama. ¿Era prudente que moviera la cabeza? ¿No corría el riesgo de romper una arteria? ¿Podía girar en la cama? Mejor no.

Empezaba a sentirme ansioso. Lo sentía en todo el cuerpo. Los músculos estaban tensos, el corazón golpeaba con fuerza, no lograba cerrar los ojos. Mi respiración era agitada. No me moví en toda la noche. Pasó largo rato hasta que el pánico cedió gradualmente y caí dormido.

Tipos de ansiedad

Las personas no sólo difieren por la forma en que reaccionan a la preocupación y la ansiedad, sino que también experimentan diferentes tipos de ansiedad, que los afectan de distintas maneras. El primer tipo de ansiedad es aquel que parece «venir de la nada». De pronto la persona se ciega: El temor lo sobrecoge repentinamente y sin previo aviso.

«Estaba sentado en el auditorio de la escuela observando la presentación de mi hija», me dijo un nuevo paciente en su primera consulta. «¡Todo sucedió repentinamente! Sentí que me estaba muriendo. No podía respirar, mi corazón galopaba. Me sentía mareado, acalorado, débil».

Este hombre pensó que se trataba de los comienzos de un ataque cardíaco. Se recostó, mientras su esposa llamaba a los médicos. Los profesionales hicieron todos los estudios, pero concluyeron que era «sólo ansiedad».

Mi paciente no tenía la menor idea de lo que le estaba sucediendo y menos aun de cuál podía ser la causa de su «terremoto» interno. De modo que esa ola repentina de ansiedad rápidamente generó una segunda de miedo: el temor al temor mismo. Muchas personas como él, que han pasado por un episodio así, terminan distorsionando toda su vida y procurando anticipar los próximos ataques.

Hay un segundo tipo de ansiedad, que es quizás aún más corriente que el primero. Las personas viven este tipo de ansiedad como una vaga sensación crónica de temor, un leve toque de incomodidad en el *plexo solar* (centro neurovegetativo periférico). Muchos llegan a acostumbrarse a esa molestia y con el tiempo terminan ignorando los pensamientos e imágenes atemorizantes que acechan al borde de la conciencia.

Un tercer tipo de ansiedad es el de aquellas personas que se sienten bien la mayor parte del tiempo. Logran mantener con cierta facilidad el estado de bienestar, porque lo que les causa temor es algo bien circunscrito y de lo cual pueden mantenerse alejados. Por ejemplo, si se descomponen a la vista de sangre, pueden casi siempre evitar mirar una persona que sangra. No van nunca a ver películas violentas y pasan de largo si ven un accidente. Hasta tienen la opción de cerrar los ojos o volver la cabeza, para evitar ver sangre.

Un cuarto tipo de ansiedad es el que invade totalmente la vida de algunas personas. Crece y se multiplica al punto de que llegan a sentir temor de casi todo. No salen de la casa ni para hacer compras, ni al médico, ni siquiera para visitar a su mejor amigo.

Queda un tipo más de ansiedad, que aqueja a esas personas que se sienten plagadas de imágenes recurrentes o «voces internas» que anuncian desgracias, lo que algunos sicólogos han llamado *monólogo interior negativo*. Su miseria está provocada por un constante monólogo mental que les advierte lo que *podría* ocurrir y quizás les indica las precauciones que debieran tomar, para evitar las catástrofes que parecen acechar a cada paso. «¿Y si se me pega una persona aburrida durante la fiesta y no me puedo liberar?», piensan. «Sería mejor que no vaya a esa reunión».

Llega a hacérseles natural predecir resultados trágicos. «¿Y si este dolor que siento en el costado fuera cáncer?». «El jefe me hizo callar cuando

intenté hacer una sugerencia. Quizás no le gusta el trabajo que hago. ¿Y si me echan?». Como dice un viejo dicho: «Se inventan los problemas».

¿Qué es lo que pone ansiosa a la gente?

A veces no sabemos por qué estamos nerviosos. El estado de nerviosismo parece surgir sin razón aparente. Pero en otras ocasiones sabemos exactamente de qué estamos temerosos cuando nos sentimos ansiosos. Quizás tengamos que enfrentar un examen, por ejemplo, o un recorte en el salario. La lista de las cosas que pueden atemorizarnos y generar ansiedad parece ser interminable.

He aquí una breve enumeración de las cosas por las cuales la gente comúnmente se preocupa. Tal vez haya sentido temor de algunas de estas en cierta ocasión:

- el desacuerdo, la desaprobación o la censura de otra persona
- no ser amado
- una evaluación
- heridas y enfermedades físicas
- actuar en público
- morir
- sentir dolor, angustia, molestias
- perder el control
- las amenazas a la salud o a la felicidad de un niño
- los cambios, lo desconocido

En algunas personas los siguientes hechos pueden producir pánico repentino:

- quedar encerrado en una pieza pequeña
- tener que hablar con extraños
- montar a caballo
- mirar hacia abajo desde un balcón
- decirle a alguien que está molesto con él o ella
- usar un baño público

- estar solo en una habitación a oscuras
- estar en una habitación con un perro (aunque sea cachorro)
- viajar en avión

Hay quienes se ven afectados por una ansiedad crónica que los inmoviliza y que interfiere su vida en mayor o menor medida. Algunas personas sienten temor de situaciones o posibilidades como las siguientes:

- el fracaso
- la intimidad
- franquearse, expresarse ante otros
- los cambios en cualquier terreno: trabajo, vivienda, amigos, rutina
- la pobreza
- la relación sexual
- los gérmenes en cualquier cosa
- el juicio de Dios

Estas listas son sólo una muestra, para darnos idea, de lo común que puede ser la ansiedad en nuestras vidas.

Después de todo, ¿qué es la ansiedad?

A veces la gente confunde el estrés que padecen con enojo o depresión, cuando en realidad lo que tienen es ansiedad. No la reconocen como tal, porque no entienden bien de qué se trata exactamente. ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es el temor a que podamos ser heridos, sufrir, tener pérdidas, incomodidades, peligros, inconvenientes u otras situaciones que no consideramos «buenas». En el fondo, muchos piensan que es el temor a la muerte, miedo a que nos maten, nos hagan desaparecer, a evaporarnos y dejar de existir.

El Dr. Hans Selye, gran investigador del campo de la fisiología, pasó su vida estudiando los efectos del estrés. Su descripción de las cuatro reacciones físicas ante una amenaza, lo que él llamó «el síndrome de luchar o huir», puede ayudarnos a entender la naturaleza de la ansiedad.¹

Según Selye, cuando el cerebro percibe un peligro, envía una señal eléctrica a una glándula llamada hipotálamo, que actúa como una llave que conecta la mente con el funcionamiento corporal. Esta glándula libera una sustancia química para alertar a la glándula pituitaria. En ese momento se libera en la sangre la hormona adrenalina.

Esta potente sustancia química estimula las glándulas suprarrenales, que segregan cortisona, epinefrina, norepinefrina y todo un conglomerado de sustancias químicas que causan efectos perceptibles: El esófago se pone tenso, nos agitamos, entramos en taquicardia, el estómago interrumpe sus funciones digestivas para desviar sangre a los músculos y todo nuestro sistema vascular se contrae, a fin de que no perdamos demasiada sangre en caso de una herida. De esta forma, el cuerpo se prepara para responder al peligro, ya sea luchando o huyendo.

Cuando reaccionamos de esta manera ante el estrés, nuestro cuerpo, saludable y armónico, está pidiendo acción o resolución. Pero si el objeto de temor es algo de lo que no podemos huir, ni a lo cual podemos presentar batalla y no sabemos qué otra cosa hacer, quizás sencillamente entremos en un estado de «ansiedad».

Esta incomodidad puede ser difícil de precisar, pero el perfil típico de la ansiedad incluye una serie de rasgos característicos. Sentimos que algo no está bien, está fallando o hay peligro. Tenemos una sensación de peligro, como si pudiéramos ser atacados, castigados o heridos de alguna forma. Nos sentimos completamente tensos, atrapados, pero no atinamos a pensar qué hacer.

Quizás estemos excesivamente alertas, concentrados en las emociones amenazantes y nos resulte difícil enfocarnos en nuestras tareas o pensamientos. Nos falta el aire, como si no pudiéramos inhalar lo suficiente. Sencillamente, no logramos sentirnos bien. Nos gustaría poder relajarnos.

Descubrimos que estamos como a la expectativa de los problemas. Nos enfermamos con facilidad. En algunos tipos de ansiedad, nuestros pensamientos se concentran en la incomodidad o en la tragedia que podría ocurrir, mientras que en otros pensamos acerca de las terribles consecuencias desastrosas que podrían llegar a producirse. Nos preguntamos dónde se habrá escondido Dios. Nos resulta difícil orar y aun pensar en su Palabra.

¿De dónde viene la ansiedad?

¿De dónde viene nuestra ansiedad? ¿Aprendimos de otra persona a preocuparnos así? ¿Nacimos tensos y nerviosos? ¿Es a causa de nuestra dieta? ¿Cómo fue que llegamos a tener tanto miedo del rechazo de otra gente, de morir, de los microbios, de la tierra, del fracaso?

La respuesta a estas preguntas no es simple. La ansiedad responde a una gran variedad de causas y en la mayoría de nosotros puede sumarse más de una, en la compleja interacción que genera problemas.

Nacer ansioso. Por supuesto que nadie *nace nervioso*. Pero cada vez hay más evidencia de que algunas personas nacen con la *tendencia* a reaccionar más sensiblemente que otras. Es decir, a entrar más fácilmente en el síndrome de «luchar o huir». Es probable que esas personas estén más propensas a sentirse mal, a lo largo de la vida, que las que reaccionan con menos sensibilidad. Esas personas tienden más fácilmente a volverse ansiosas que otras que no tienen esas características congénitas.

Esto no significa, por cierto, que nuestros genes nos fuerzan a sufrir estados de ansiedad aguda. Aun si nacemos con estas tendencias, podemos aprender a manejar las situaciones para no quedar, por el resto de nuestras vidas, paralizados por el temor.

Incredulidad radical. Otra causa de temor es nuestra propia manera de pensar, nuestro monólogo interior. Si nunca antes ha prestado atención a su *monólogo interior*, es hora de que lo detecte. Simplemente, deje de leer por un momento y preste atención a los pensamientos que alberga su mente.

¿Qué descubrió en sus pensamientos? Quizás su mente estaba evaluando el asunto mismo del monólogo interior: «Me pregunto si tengo realmente un monólogo interno como el que el autor describe», o bien: «Sí, a menudo he notado que mi mente mantiene un hilo continuo de pensamiento».

¿Sabía que las nociones, percepciones, juicios y opiniones que refleja ese monólogo, tienen efecto directo sobre sus emociones y comportamiento? ¿Sabía que aquello que nos decimos en ese monólogo interior puede ser la causa más importante de nuestras actuales preocupaciones y ansiedades?

¿Cómo puede ser eso? Esto sucede cuando llegamos a convencernos de ciertas nociones erróneas. A dichas nociones las llamo *falsas creencias*, porque son *convicciones incorrectas*, falacias o errores. Cuando se examinan a la luz de la verdad, no pueden sostenerse. Considere, por ejemplo, estas tres falsas creencias que a menudo subyacen a una ansiedad permanente:

1. No puedo esperar que Dios me proteja porque no he sido lo suficientemente bueno con Él.
2. No podría sobrevivir al hecho de que, mientras esté dando una conferencia, la gente se muestre aburrida.
3. No puedo pedirle a Sandra que vaya a la iglesia conmigo. Quizás piense que soy demasiado religioso y lograría dejar de gustarle.

Estos ejemplos y muchas otras nociones similares, repiquetean en nuestra mente todo el tiempo, desde que aprendemos a hablar.

Las falsas creencias se adquieren de varias maneras. Podemos aprenderlas escuchando cuando otros las repiten o imitando las actitudes que vemos en otros. Aun podemos formulárnoslas usando nuestros recursos creativos para llegar a conclusiones erradas. Pero su última fuente es el padre de mentira, el diablo. Al igual que él, esas falsas creencias pueden ser muy destructivas.

No importa cómo se adquieran esas falsas creencias, generan y acrecientan nuestras irracionales ansiedades cotidianas, temores y preocupaciones. Debemos aprender a descubrirlas y reemplazarlas por la verdad, si queremos atacar de frente las ansiedades que nos angustian y debilitan.

Los efectos de la ansiedad

Algunas personas han sido llevadas a creer que es terrible sentirse ansioso alguna vez. Conciben que van a morir o perder el juicio si tienen otro ataque de pánico, o que seguramente van a tener un ataque cardíaco si se permiten sentir estrés o tensión.

Sin embargo, la verdad es que todas las personas experimentan ansiedad. Seguramente no vamos a caer muertos a causa de la ansiedad, ni

nos va a producir una severa enfermedad mental crónica. La ansiedad, el estrés, las tensiones, son normales y una persona sana puede manejar niveles aún más graves de tensión producidos por la ansiedad. De hecho, una existencia sin ansiedad es una vida sin desafíos. ¡Nos sentiríamos mortalmente aburridos!

Por otro lado, el estrés y la tensión, vinculados a la ansiedad, pueden enfermarnos si no los manejamos en forma adecuada. Pueden también agravar otras dolencias físicas. Algunos tipos de hipertensión, jaquecas, dolores musculares y problemas estomacales, pueden estar relacionados con la tensión no aliviada.

Además de los efectos físicos de la ansiedad, también hay otros de orden espiritual, emocional y psicológico. Muchas personas los sufren sin tomar conciencia de que su problema radica en no saber lidiar con la ansiedad, cualquiera que sea su tipo.

La consecuencia más extendida

La más extendida de las consecuencias de la ansiedad es una que tendemos a pasar por alto. Sin embargo, puede ser la más importante. Lo que es más, esta consecuencia la podemos modificar si lo decidimos, con el beneficio de que lograremos llegar a controlar la ansiedad. Se trata de aquello que los psicólogos llaman *evasión*.

Por lo general, la ansiedad nos conduce a evitar cualquier cosa que nos haga sentir esas incómodas sensaciones o a pensar esas cosas preocupantes que nos tornan ansiosos. Por ejemplo, si nos aterroriza la sola idea de dar una conferencia, es probable que intentemos evitar situaciones en que tengamos que hablar frente a un auditorio. Si nos preocupa quedarnos cortos de dinero, es probable que procuremos evitar pensar en nuestra precaria situación financiera o que escatimemos cada centavo para no correr el riesgo de la quiebra. Si la perspectiva de fallarle a Dios nos atemoriza, quizás evitemos dar ese paso de compromiso para obedecerle y servir a otros.

Un hecho significativo respecto a la evasión, en el contexto de nuestro análisis, es la premisa psicológicamente cierta de que la evasión es contraproducente. En lugar de ser de ayuda en una situación, perpetúa o

empeora la ansiedad. Como muchas otras facetas de nuestro comportamiento, tiene el efecto de reforzar la conducta que la genera.

La ansiedad es un fenómeno humano

En el capítulo dos consideraremos más de cerca este asunto de la evasión y aprenderemos cómo podemos encaminarnos de manera significativa a superar la ansiedad, encarando el problema con los recursos de nuestra fe cristiana. Pero, antes de cerrar este primer capítulo, permítame echar una mirada a dos preguntas inquietantes que muchos se estarán planteando.

1. *¿Significa mi ansiedad que no soy un buen cristiano?*

Por desdicha, algunos creyentes tienen la impresión de que cualquier cristiano que se valore, no debe sentir nunca temor ni cobardía. Se comparan sin misericordia con los mártires, inmolados como antorchas vivientes en los jardines del palacio de Nerón o quizás con Daniel, que marchó sin vacilar a la fosa de los leones. «En cambio aquí estoy yo», piensan, «a punto de sucumbir de ansiedad por la sola idea de tener que leer un pasaje bíblico frente a la clase de escuela dominical».

Si tendemos a pensar de esa manera, debemos preguntarnos cuán ansiosos o temerosos pueden haberse sentido aquellos héroes. Sí, es cierto que su conducta desafiaba el peligro, pero más de un héroe ha admitido que todo el tiempo, mientras actuaba con audacia, el corazón se le desmoronaba de temor y ansiedad. Jesús mismo sudó gotas de sangre ante la perspectiva de la cruz.

Por eso, nuestra ansiedad, aun la realmente intensa, no es prueba de que seamos cristianos mediocres. Sólo prueba que somos humanos.

2. *¿Significa la ansiedad que soy un bebé en el sentido emocional o espiritual?*

En absoluto. La ansiedad, incluso la irracional, no significa que seamos espiritual o emocionalmente inmaduros. Es cierto que el espíritu que Dios nos ha dado es de valor (véase 2 Timoteo 1.7), pero todavía

nos queda un largo camino para llegar a ejercer la libertad que Él nos ha dado de la vieja naturaleza, a la que hemos muerto en Cristo. Lo que tenemos que hacer es ejercitarnos en no oír a la carne, hasta que se nos haga un hábito.

La carne, en cooperación con Satanás, intenta constantemente reducirnos a un montón de lágrimas y temblores. Pero podemos aprender a contradecirla, hasta que dejemos totalmente de dar lugar a sus impulsos y deseos. Mientras tanto, no es anormal ni extraño que experimentemos algunas de las influencias de la carne, incluyendo la ansiedad extrema.

Siempre que Jesús pedía a alguien que ejerciera la fe, le ordenaba que hiciera algo, no que se quedara sentado pensando en cosas lindas. Leo, al que me referí al comienzo del capítulo, reconoció que debía dar un paso. Consultó un asesor financiero que lo ayudó a reorganizar su enfoque ante las presiones económicas. Cuando dio un paso concreto, el nivel de ansiedad disminuyó.

A medida que avancemos en la lectura, usted también aprenderá a entender mejor su propia ansiedad. Reconocerá de qué manera le afecta física, mental, emocional y sobre todo espiritualmente. Aprenderá a ubicar y precisar los pensamientos inconscientes que se desbordan en su mente, que generan esas emociones y conductas inquietantes y ansiosas. Aprenderá también a reemplazar esos pensamientos y creencias que producen sufrimiento, por hechos ciertos y sólidos, basados en las palabras reconfortantes de Dios, que nos conducen a la vida de paz que Jesús nos ha prometido.

La verdad acerca de la ansiedad es que, para poder superarla, hay que actuar. De modo que, en vez de regañarse por las preocupaciones que lo inundan o la ansiedad que lo angustia, cambie de actitud y decídase a actuar. Permítame mostrarle cómo puede aplicar la fe a sus temores hasta que los haga retroceder.

En el próximo capítulo empezaremos a examinar uno de los problemas más comunes. En realidad, es una de las raíces de la ansiedad: *La evasión*.



ACERCA DEL AUTOR

William Backus es sicólogo cristiano y pastor luterano ordenado. Es el fundador y director del Centro de Servicios Sicológicos Cristianos en St. Paul, Minnesota.

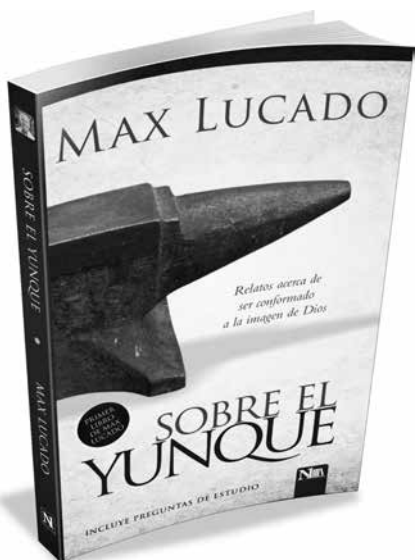
El Centro de Servicios Sicológicos Cristianos recibe numerosos pedidos de referencia de consejeros cristianos licenciados que usen terapia cognoscitiva con un enfoque cristiano, tal como se presenta en los libros del Dr. Backus. El Centro recibirá con gusto una breve síntesis de su experiencia en consejería, sus grados académicos, licencia profesional y compromiso con la fe cristiana en el ejercicio de su profesión. A partir de esa información, el centro le remitirá los pedidos de consulta en su área geográfica. Por favor incluya un número telefónico, con el código de área, su domicilio y el nombre de las obras sociales que atiende.

The Center for Christian Psychological Services
Roseville Professional Center #435
2233 N. Hamline
St. Paul, Minnesota 55113
Teléfono: (612) 633-5290

Todos nos hallamos en algún lugar del taller del herrero.

ESTAMOS EN LA PILA DE TROZOS DE METAL,
O EN LAS MANOS DEL MAESTRO
SOBRE EL YUNQUE,
O EN LA CAJA DE HERRAMIENTAS.

Algunos hemos estado en los tres lugares.



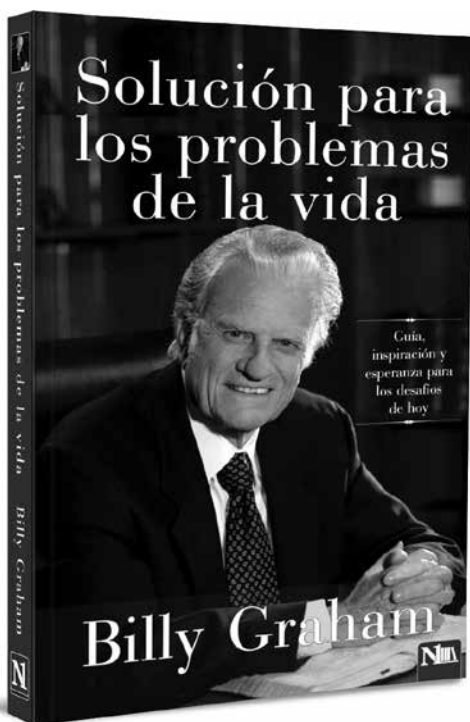
En esta clásica colección de lecturas de inspiración, el autor de éxitos de librería Max Lucado nos lleva a visitar el taller del herrero. Veremos cada una de las herramientas y miraremos en cada rincón, desde los estantes hasta el banco de trabajo, y desde el agua hasta el fuego.

Para aquellos que emprendan el viaje, dejando la pila de metales a fin de entrar en el fuego y con coraje ubicarse sobre el yunque de Dios para que él trabaje sobre ellos, habrá un gran privilegio: el de ser llamados a convertirse en uno de los instrumentos que Dios escoge.

**NOS VEMOS EN
EL TALLER DEL
HERRERO.**



El primer libro de Max Lucado, *Sobre el yunque*, se publicó en 1985. Lucado es un hombre de Dios dotado de muchos dones que ha servido como ministro asociado en Miami y como misionero plantador de iglesias en Brasil. En la actualidad es el pastor general de la Oak Hill Church of Christ en San Antonio, Texas.

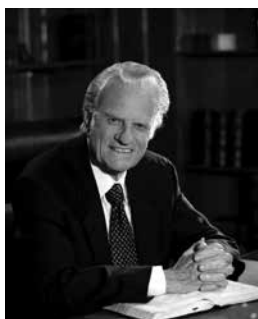


Es una selección de consejos prácticos que resuelven las inquietudes sinceras de los lectores de cualquier edad. Las respuestas de Billy Graham surgen de su profunda convicción de que la Biblia es la Palabra de Dios. El autor dice:

«¿Hay algún criterio del cual se pueda depender para dar buenos consejos, información precisa y respuestas a los interrogantes sobre nosotros mismos y sobre nuestra vida? Sí lo hay. Aunque las culturas difieren y los tiempos cambian, la Palabra de nuestro Dios permanece para siempre como una fuente inmutable de soluciones para todos los problemas de la vida.

Se clasifican las preguntas y respuestas de este libro en cinco categorías principales:

- *relaciones humanas*
- *inquietudes espirituales*
- *problemas psicológicos*
- *cuestiones éticas*
- *interrogantes bíblicos.*



El doctor **Billy Graham**, el evangelista más conocido del mundo, ha ganado el respeto y la confianza del público por su fidelidad a la Palabra de Dios. Sus mensajes y sus libros han llevado consuelo, paz y salvación a todos los rincones de la tierra.

Otro libro de:

Nivola

www.editorialniveluno.com

Para vivir la Palabra

ESPERANZA Y FUERZAS PARA CADA DÍA

Corrie ten Boom fue una mujer notable, una mujer de gran fe. Contra viento y marea supo confiar en Dios y servirle siempre, incluso estando en un campo de concentración Nazi, y también a lo largo de los días y años posteriores. Sin embargo, una fe como la de esta mujer no es algo que se tenga porque sí. Es una fe que va creciendo día a día, cuando meditamos la Palabra de Dios con regularidad.

Tenemos aquí un año entero de textos que son un sincero recordatorio de varias cosas:

- La victoria del cristiano por sobre el pecado, Satanás, y la muerte
- Las maravillosas promesas de Dios y Su atento cuidado de nosotros
- El hecho de que el pasado, el presente y el futuro están en manos de Dios
- La forma en que cada nuevo día nos presenta la oportunidad de servir y amar a Dios un poco más

No hay muchas personas como Corrie ten Boom, que sepan con tanta claridad lo que es depender de Dios día tras día. Sus reflexiones, breves pero profundas, te ayudarán a encontrar esperanza, confianza y sabiduría, para lo que pueda haber por delante.

Corrie ten Boom (1892-1983) soportó diez meses en el campo de concentración de Ravensbrück, porque había ocultado judíos en la casa de su familia en Holanda. Cuando fue liberada a los cincuenta y dos años, Corrie recorrió el mundo dando charlas, y escribió más de diez libros. Entre ellos, dos éxitos de ventas: *El refugio secreto* y *La casa de mi Padre*.



Otro libro de:

Niveluno

www.editorialniveluno.com

Para vivir la Palabra

Cómo puede la verdadera fe ayudarte a vencer las preocupaciones que te roban la tranquilidad, el gozo y reducen tu capacidad de trabajo.

Los estados de ansiedad se presentan con diversos grados de intensidad, pero todos sufrimos por su causa.

En términos muy práctico, el Dr. William Backus nos explica que la ansiedad es un resultado de actuar bajo la influencia de creencias erróneas y que al tratar de reprimirla lo que hacemos es reforzarla. Por el contrario, la verdadera fe nos dice y demuestra la verdad. Así definida, la fe vence cualquier tipo de ansiedad, al eliminar los motivos que nos llevan a tratar infructuosamente de librarnos de ella.

Este libro te ayudará a:

- Comprender mejor las causas de tu estado de ansiedad.
- Identificar cómo te afecta física, mental y, sobre todo, espiritualmente.
- Localizar y aislar los pensamientos involuntarios que provocan esos incómodos sentimientos y actitudes cargados de ansiedad.

¡NO SEAS ESCLAVO DE LA ANSIEDAD!



El Dr. *William Backus* fundó el Centro Cristiano de Servicios psicológicos, como psicólogo diplomado y ministro ordenado del evangelio. El Dr. Backus realizó estudios de seguimiento de quienes le consultaron, con resultados de un 95 por ciento de promedio de mejoría en comparación con el 67 por ciento alcanzado por otros métodos de terapia. Afirmaba que la diferencia se debe a la verdad de Dios, tal como la revela Su Palabra. El Dr. Backus murió en junio de 2005.

NUN

www.EditorialNivelUno.com

Para vivir la Palabra

VIDA CRISTIANA - AUTOAYUDA

ISBN: 978-1-941538-14-2



9 781941 538142