

**Myriam Fervenza
de Meghruni**

Mentalidad Antidepresiva

La audacia de vivir feliz

EDICIONES
KAIROS

Copyright © 2014 Ediciones Kairós
José Mármol 1734 - B1602EAF Florida
Buenos Aires, Argentina
www.kairos.org.ar

Ediciones Kairós es un departamento de la Fundación Kairós,
una organización no gubernamental sin fines de lucro
dedicada a promover el discipulado cristiano y la misión integral
desde una perspectiva evangélica y ecuménica
con un enfoque contextual e interdisciplinario.

Revisión editorial: Raúl H. Padilla
Diseño de portada: Florencia Meghruni
Diagramación: Adriana Vázquez

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,
almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio,
sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación
o de fotografía, sin permiso previo de los editores.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Todos los derechos reservados
All rights reserved

Impreso en Argentina
Printed in Argentina

Fervenza de Meghruni, Myriam

Mentalidad antidepresiva: la audacia de vivir feliz / Myriam
Fervenza de Meghruni; dirigido por C. René Padilla. - 1a ed. - Florida:
Kairós, 2014.

220 pp.; 20x14 cm.

ISBN 978-987-1355-53-2

1. Autoayuda. I. C. René Padilla, dir. II. Título

CDD 158.1

Dedicatoria:

A mi querido Señor: mi alegría es estar contigo.

A mi familia. Todos y cada uno de ustedes son un regalo especial de Dios. Saben cuánto los amo.

Agradecimientos:

Al Dr René Padilla, que tan amablemente me abrió las puertas de su editorial, y a todos los integrantes de Kairós, que han editado el libro y me han guiado en esta aventura de publicarlo.

A todos los que leyeron el manuscrito, hicieron correcciones y me incentivaron. Especialmente al Profesor Vernon Caston, ex decano del Instituto Bíblico Buenos Aires (IBBA), cuyos aportes me permitieron volver a vivir la profundidad de sus clases cuando era estudiante. A la Lic. María Elena Mamarián y a la Prof. Betty Constance y a su esposo David, que me estimularon entusiásticamente a publicarlo.

A mis pacientes y a todas las personas que me han permitido que las acompañe. Me han dado el honor de ser alumna en el aula más hermosa: su corazón.

A mi esposo Miguel que fue mi principal interlocutor desde que comencé a escribir. A mi hija, Flor, que diseñó la tapa. Ellos dos, con Matías mi hijo y Matías mi yerno, son mi tesoro precioso. A mi mamá que me enseñó que los momentos hermosos y los más difíciles se pueden vivir con una sonrisa.

VERSIONES UTILIZADAS DE LA BIBLIA

BLA	La Biblia Latinoamericana
DHH	Dios Habla Hoy Interlineal NT griego-español
NC	Nacar Colunga
NBJ	Nueva Biblia de Jerusalén 2001
NBLH	Nueva Biblia Latinoamericana de Hoy
NTV	Nueva Traducción Viviente
NVI	Nueva versión Internacional
PDT	Palabra de Dios para todos
TLA	Traducción en Lenguaje Actual
RV	Versión Reina Valera 1995 y 1960
BP	Biblia Peshitta

Contenido

PREFACIO	7
PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN	13
1. La casa de los espejos	19
2. El arte de navegar en los torrentes	33
3. Las Matemáticas de las relaciones felices	51
4. Un desagradable compañero de viaje	69
5. El príncipe sapo	85
6. El guardaespaldas traidor	101
7. Las gaviotas que no podían volar	119
8. El águila en la tormenta	139
9. El escudo de la caricia	157
10. Rutas de vuelo	175
11. La mejor clave	195
ANEXOS	211
BIBLIOGRAFÍA	215

Prefacio

¿Qué se puede esperar encontrar en este libro? ¿Un simposio de teología sistemática? ¿Una fácil respuesta a la moralidad barata y contemporánea? Creo que no. Más bien, el lector hallará en él un acercamiento a la vida cristiana con buenos fundamentos en la Palabra y con experiencias de gente de la calle, amalgamado con reflexiones de una profesional en el campo del asesoramiento psicológico y pastoral, y coherente con métodos pragmáticos.

En su experiencia vocacional, Myriam Fervenza ha desarrollado un acercamiento eficaz al problema de la depresión. Al sumergirse en estas páginas, el lector se encontrará con casos específicos que demuestran que el alivio a la depresión no se limita a una teoría. Llega al nivel de la volición y praxis. Se fundamenta en verdades humanas y divinas.

Las anécdotas incluidas en el estudio me hicieron parar la “máquina mental” para imaginar los sentimientos involucrados en los diálogos narrados. Por ejemplo, lo de Sergio no es novela. Es real. Es estimulante. Toca tierra ... y llega al alma.

El libro presenta evidencia implícita en la carta que el apóstol Pablo escribió a los filipenses: él era, entre otras cosas, un modelo o paradigma de salud emocional y espiritual. Fiel a esta realidad, la autora no presenta un camino mágico al problema de la depresión. Por el contrario: esa ruta tiene que ver con nuestra manera de pensar en relación con nuestro sistema de valores. También con el conjunto de expectativas

inútiles que imponemos a otros en un juego que nadie gana y todos pierden.

En la lectura de este libro encontramos varios cuadros. Presenciamos un asalto dentro de un negocio, sentimos el dolor de gaviotas empapadas con petróleo y en proceso de morir sin una intervención externa, y leemos lo que dice García Márquez sobre el uso correcto de la palabra “amor”. Hay más: Dios que amamanta, Jesús asertivo sin ser malévolo, una propuesta discutible que proviene de Nietzsche y otra propuesta de Tolstoi. Y hay más: el rey Cristo quien es la verdadera fiesta, que ocupa legítimamente el nivel supremo.

La lectura de este libro ha sido para mí un privilegio y un gusto. Sin lugar a dudas, será lo mismo para ti.

Vernon Caston, PhD.

Instituto Bíblico Buenos Aires, previamente
Crown College en Minnesota, EE. UU., actualmente

Prólogo

Transcurren los últimos días del año 2013 en Buenos Aires, Argentina, mientras completo la lectura del manuscrito de Myriam. Un texto desafiante que nos invita no sólo a no deprimirnos sino... ¡a vivir felices! Mientras tanto, a mi alrededor, el panorama no se muestra muy alentador. Se mezcla el clima festivo de estos días con un clima social que por momentos respira inseguridad, miedo, desesperanza, sumado a circunstancias molestas como el excesivo calor y la falta de energía eléctrica que producen inconvenientes cotidianos a muchas personas y fastidio generalizado. Puertas adentro de los hogares, junto a los momentos de alegría y bienestar familiar, se mezclan frustraciones, rupturas, pérdidas de todo tipo, dolor. En este contexto, y en muchos otros de la realidad humana, la propuesta de esta obra es verdaderamente audaz: desarrollar una mentalidad antidepresiva y vivir felices. ¿Es esto posible o se trata de una utopía?

La “depresión” nos toca a todos de alguna manera. Algunos, porque la han padecido como enfermedad, propia o en la familia, y se ha requerido de intervención médica, en ciertos casos prolongada y hasta crónica. Otros, porque han experimentado, en algún momento de sus vidas, síntomas depresivos de variada intensidad como reacción normal ante situaciones de pérdidas de distinto tipo. Es innegable la atención que despierta esta vivencia humana en los círculos afectivos, en las iglesias, en los ámbitos académicos y científicos, y también como problema de salud pública. Por eso, encuentro sumamente pertinente esta obra en los tiempos que corren.

El texto de Myriam Fervenza, no pretende dar respuestas que impliquen evadir la realidad del sufrimiento ni soslayar las expresiones legítimas de pena y duelo que todos los seres humanos experimentamos en nuestra vida. No es una propuesta falsamente exitista que niegue la realidad del dolor, promoviendo una vida hedonista y libre de problemas y dificultades. Tampoco se trata de aportar pretendidas respuestas espirituales superficiales, cuasi mágicas o exentas de trabajo personal. Ni de desconocer la necesidad de psicofármacos administrados bajo supervisión médica y terapias psicológicas cuando el caso lo requiere.

En esta obra Myriam despliega, con el excelente y equilibrado criterio que la caracteriza, sus exhaustivos conocimientos bíblico-teológicos, psicológicos y, sobre todo, vivenciales, en pos de mostrar que es posible no permanecer vencidos frente a las dificultades de la vida, los conflictos interpersonales, los efectos de las heridas o dolores del pasado. Y no sólo esto, sino que es factible también desarrollar lo que ella llama “mentalidad antidepresiva”, que prevenga justamente de caer en desánimo y abatimiento.

Este libro no intenta hacer una atractiva declaración de propósito carente de sustento sólido, sino que aporta recursos efectivos que, al ser debidamente practicados, hacen posible una mejor calidad de vida. En este caso, Biblia y Ciencia concilian perfectamente. En palabras de la misma autora: “Teniendo un enorme tesoro de recursos psico-espirituales a nuestra disposición, muchas veces nos morimos de inanición emocional por no saber desvendar esos secretos”.

Myriam, con su estilo riguroso, aunque fresco y libre, nos señala puntualmente los principios saludables que Dios ha provisto en Jesucristo para nuestro propio bienestar y el de quienes nos rodean. Análisis de texto bíblico, experiencias

personales, historias de vida de personas cercanas, abundantes y variadas citas bibliográficas, sirven como fundamento y ejemplo de los principios señalados.

En un recorrido que va de la mentalidad depresiva a la esperanza, la autora refiere: “Cada persona tiene en sí misma la imagen de Dios, los sueños de Dios, que quizás fueron rotos o quedaron desgastados en el camino de la vida. Nosotros somos llamados por Dios a ser restauradores. A ver lo que todavía es invisible, pero que es real en Su corazón. A descubrir Sus trazos y hacer que resurjan. A participar de Su labor creadora de belleza, que llama a las cosas que todavía no son como si fueran”.

Retomo mi reflexión inicial. Desarrollar una “mentalidad antidepresiva” y atrevernos a la audacia de vivir felices no es una lejana e inalcanzable utopía, sino una cercana realidad. Aun dentro de contextos desfavorables o poco alentadores a nivel personal, familiar, eclesial y social en general es posible recuperar la esperanza, apropiarnos de los recursos que Dios ha puesto a nuestra disposición, ser felices y ¡hasta celebrar la vida! Myriam lo expresa así: “Dios nos invita a celebrar la vida. La invitación de Dios es más que a celebrar la vida, es a celebrarlo a Él... La fuente de la felicidad es estar y el vivir en Su Presencia, en una eterna fiesta espiritual”.

Yo también celebro la publicación de este valioso material por parte de Ediciones Kairos y lo recomiendo con entusiasmo a todo público, pastores, líderes, profesionales de la salud y a todas aquellas personas audaces y comprometidas, consigo mismas y con el prójimo, en redescubrir la vida abundante que Dios quiso siempre para el ser humano, clímax de su creación.

María Elena Mamarian
Diciembre de 2013

Introducción

Los hombres se han inspirado en los pájaros para construir aviones y alcanzar así su sueño de volar. Estudiándolos, han descubierto diferentes tipos de alas y plumas que facilitan el planeo, el ascenso, el ritmo rápido: alas anchas, plumas cortas y largas, alas pequeñas pero importantes que dan la dirección y permiten un descenso suave. En lo emocional también necesitamos esa inspiración. ¿Dónde podremos encontrar un baúl con “alas” que nos enseñen a volar, evitando sucumbir cuando nos conmuevan los vientos de la adversidad?

Has empezado a leer este libro, tal vez sintiéndote extenuado y a punto de perder la esperanza. En este mismo momento estás en riesgo de perder el trabajo, te sientes solo, enfermo, o preocupado porque tu hijo es rebelde. Tal vez tu comunidad de fe está en crisis, acabas de enfrentar un divorcio, has sido objeto de violencia. O estás cansado de luchar con presiones y cambios. Acaso temes que las pérdidas han desterrado la felicidad de tus días para siempre. O probablemente no eres tú quien ha caído presa del desánimo, sino uno de tus seres queridos, al que no sabes cómo ayudar.

No estás solo en esta situación. Una entre cuatro personas necesita tratamiento a lo largo de su vida debido a problemas de ansiedad, y una entre cinco por depresión, según la OMS. No importa si somos adultos o jóvenes: la depresión alcanza a ancianos, a adolescentes y niños, y hasta a los bebés. ¿Pero podemos acaso alcanzar un equilibrio que no dependa de las circunstancias?

En la década de 1970, la psicología intentó dar respuesta a este interrogante a través de investigaciones enfocadas en quienes eran considerados niños “invulnerables”. A éstos se los definió como individuos que parecían tener un tipo de personalidad que los protegía en situaciones adversas. Ese calificativo luego se abandonó porque daba la falsa idea de que poseían inmunidad total frente al sufrimiento. En 1972, Kobbasa y Maddi estudiaron la denominada “personalidad resistente”, y la caracterizaron según tres rasgos distintivos: el *compromiso* con otros a quienes quieren ayudar, el *control* (creerse capaz de incidir sobre las circunstancias), y la capacidad de asumir los *cambios como desafíos*. Investigaciones posteriores permitieron concluir que esas cualidades, propias de una personalidad resistente”, no sólo las tienen algunos individuos privilegiados sino todas las personas, en mayor o menor medida.

Siglos antes de todas estas investigaciones, Dios enseñó muchas de estas claves por medio de su Palabra. Gracias a ellas, grandes hombres y mujeres de Dios pudieron enfrentar dificultades como las relatadas en el capítulo 11 de la carta a los Hebreos. Algunos de ellos “*por la fe conquistaron reinos, hicieron justicia y alcanzaron lo prometido; cerraron bocas de leones, apagaron la furia de las llamas y escaparon del filo de la espada; sacaron fuerzas de flaqueza; se mostraron valientes en la guerra y pusieron en fuga a ejércitos extranjeros*” (vv. 33-35). Lucharon con valentía y disfrutaron el éxito inmediato, resultado de su fe. Pero “*otros, en cambio, fueron muertos a golpes, pues para alcanzar una mejor resurrección no aceptaron que los pusieran en libertad. Otros sufrieron la prueba de burlas y azotes, e incluso de cadenas y cárceles. Fueron apedreados, aserrados por la mitad, asesinados a filo de espada. Anduvieron fugitivos de aquí para allá, cubiertos de pieles de oveja y de cabra, pasando necesidades, afligidos*

y maltratados”(vv. 35b-37). No recibieron aplausos y nadie definiría su vida como exitosa, pero eso sólo agigantó su fortaleza. Justamente en esto residía el impacto de los mártires, que enfrentaron la arena del circo romano con cánticos, ejemplos que aún hoy calan en lo más hondo de nuestro ser. También Pablo pudo enfrentar peligros de “...compatriotas, peligros a manos de los gentiles, peligros en la ciudad, peligros en el campo, peligros en el mar y peligros de parte de falsos hermanos... trabajos y fatigas ...hambre y sed ... frío y desnudez” (2Co 11:26-27).

¿Cómo pudieron hacerlo? Muchas de esas habilidades parecen inaccesibles a una persona común. Podría pensarse que son características de una clase especial de cristianos, algo así como las “personalidades invulnerables” de las primeras investigaciones que mencionábamos. Sus experiencias nos provocan admiración, y solemos considerarlos ungidos por Él de manera especial... No obstante, nos resulta complejo aplicar su ejemplo a nuestra vida y a nuestros problemas cotidianos. Teniendo un enorme tesoro de recursos psico-espirituales a nuestra disposición, muchas veces nos morimos de inanición emocional por no saber desvendar esos secretos.

Este libro es un intento, desde una lectura psicológica, de traducir el “manual de vuelo” que se encuentra en la carta de Pablo a los Filipenses al lenguaje de quienes luchan todos los días con dificultades. Al aplicar estos principios, aprenderás habilidades y lograrás maximizar recursos para enfrentar los problemas y el desánimo, aunque no te consideres hoy una persona vigorosa ni optimista. Este libro es un material abierto porque puedes seguir descubriéndolo tú mismo, a partir de Filipenses o de otros libros de la Biblia. Dios nos ama y quiere hablarnos a cada uno en particular. Desea revelarnos otras claves y llenarnos de Su Presencia.

¿Por qué “mentalidad” antidepresiva?

Utilizamos el término *Mentalidad* porque el espacio para alcanzar la meta de prevenir o combatir la depresión será la manera de pensar. La importancia de la mente nunca podrá ser sobreestimada. Es asombroso saber que muchas reacciones de nuestro cuerpo, lo que sentimos y hacemos, habitualmente dependen, en última instancia, de nuestros pensamientos.

Sin embargo, antes de la ciencia, el cristianismo ya había considerado la manera de pensar como el escenario principal de la vida con Dios. Recordemos algunas de sus afirmaciones: cuando no conocemos a Dios somos sus enemigos en nuestra mente (Col 1:21). Sólo a partir del arrepentimiento (un cambio de mente--- *metanóia*, Mr 1:15) que incorpora la Presencia, la salvación y el Señorío de Jesús, empezamos a ser hijos de Dios. Constantemente estamos en medio de una guerra espiritual cuyo campo de batalla son los argumentos y pensamientos (2Co 10:3-5). Crecemos mediante la renovación de nuestra mente (Ef 4:23 y Ro 12:1-2). Y uno de los propósitos más claros de Dios para nuestras vidas es que lleguemos a tener la manera de pensar que tuvo Cristo Jesús (Fil 2:5), apropiándonos de la mente de Cristo, que ya nos ha sido dada (1 Co 2:16).

Desarrollar una “mentalidad antidepresiva” implica disponernos a trabajar para ser más felices y alcanzar un mayor desarrollo espiritual, y para entrenarnos en modificar los patrones autodestructivos en nuestra manera de pensar. De esta manera, nos transformaremos en personas que no desfallecen frente a los obstáculos. Solamente así podremos parecernos a un Dios que tiene la alegría como un rasgo distintivo de su carácter.

Dos viajes

Este libro nos invita a hacer dos viajes: por un lado, un viaje interior, que nos sumerge en nuestra manera de pensar para transformarla. Por otro lado, un viaje a través del tiempo, aprendiendo esas lecciones de los protagonistas. ¿Estás dispuesto a comenzar?

1

La casa de los espejos

El comienzo...

Esa noche aparentaba ser como todas. Cerré las ventanas del consultorio, conecté la alarma, caminé rápidamente hacia la puerta de entrada. Mientras caminaba hacia mi casa, todo parecía ser igual que siempre. Habitualmente, a cada paso voy dejando atrás el cansancio del día mientras comienzo a disfrutar por anticipado la sencilla velada que me espera en familia.

Sin embargo, la sensación de malestar que me produjo Sergio, mi último paciente, lejos de atenuarse parecía agigantarse en las sombras. Esa mirada... Esa manera hueca y seca de referirse a la vida... A lo largo de mis veinte y tantos años de terapeuta ese temor me era muy conocido... Como si hubiera accionado la tecla de retroceso rápido de una filmadora, muchos rostros en distintos momentos y lugares, de todas las edades, vinieron a mi memoria. A pesar de las diferencias aparentes, siempre la misma desesperanza que casi ahogaba ese último pedido de ayuda pronunciado en silencio desde un enorme vacío.

Apreté mis pasos y subí la escalera. Miguel, mi esposo, ya había llegado. Lo saludé, aparentemente como siempre, y me

puse a preparar la cena mientras él me contaba algunas de sus vivencias del día. Sonó el teléfono y mi marido atendió.

Recordé de nuevo la llegada de Sergio que tenía la cabeza baja, la boca con un gesto de “u” invertida, los ojos distantes y vacíos y la mirada sin brillo. Aparentaba ser diez años mayor. El paso lento y los hombros caídos, parecían expresar que algo equivalente al peso del mundo había caído sobre su espalda. Después de minutos que parecieron horas, comenzó a contar que se había sentido así desde la muerte de su esposa:

Miro su lugar en la cama, el sofá donde acostumbraba sentarse, su ropa, me doy cuenta que no está, y ya nada me importa. Vivimos juntos treinta y ocho años. Fuimos novios desde adolescentes. Juntos enfrentamos situaciones difíciles, como cuando perdí el empleo en la fábrica de automóviles donde trabajaba, en la crisis de Argentina del 2001.

Ella se puso a coser y a hacer comida para vender. Gracias a eso pude recuperarme y salir de nuevo a pelear por la vida. Sólo después de varios meses conseguí trabajo en otra empresa.

Aun así, ella nunca dejó de animarme ni perdió la sonrisa. Juntos criamos a nuestros hijos... ¡Ahora estaba tan feliz con nuestra nietita! No puedo recordar ningún episodio importante de mi historia en el que no estuviera conmigo. Sin ella, ya no quiero vivir. Nada me importa.

La muerte de su esposa había ocurrido dos años antes, y se podría pensar que lo que sentía era propio de un duelo. Sin embargo, el intenso y persistente dolor que lo invalidaba para construir un nuevo proyecto de vida hacía claro el diagnóstico de un trastorno depresivo serio.

Podemos comprender a una persona en esa situación, porque atraviesa un sufrimiento con el que nos podemos identificar. Pero ¿qué pasa cuando las personas se deprimen sin nin-

gún motivo aparente y, a veces, justamente después de haber conseguido algo que soñaron?... ¿Y cuando alguien parece vivir “en modo depresivo”, siempre quejándose y desanimado?

Dos mentalidades

Las brillantes letras amarillas del pequeño cartel casi gritan: “VIVE LA VIDA”. No son un aviso comercial de Coca-Cola, no están en la puerta de un club, ni son el lema de una campaña publicitaria a favor del deporte. Están en el respaldo de una silla de ruedas. Su dueño es un joven de unos veinte años de edad, con una enfermedad degenerativa que le afecta los músculos y le impide mover otra cosa que no sean las manos y la cabeza. Sus ojos expresivos revelan una mente que contrasta con la debilidad de su cuerpo. Si le preguntaras la razón de esas palabras te explicaría que ese es el lema personal que quisiera proponerle al mundo.

Los ojos almendrados de una paciente parecen apenas poder contener miles de lágrimas.

Carga con un peso de angustia tan grande que apenas puede soportar mientras cuenta de un noviazgo frustrado. La tristeza no logra ocultar la belleza de sus rasgos. De cambiar su expresión, esa chica podría presentarse en cualquier agencia de modelos y no tardaría más que algunas semanas en estar en las tapas de las revistas más conocidas como el último descubrimiento del momento.

¿Por qué se reacciona de formas tan opuestas ante las dificultades de la vida? Algunos, en circunstancias ideales, naufragan ante problemas que parecen de mediana gravedad.

¿Con qué clave secreta cuentan otros que son capaces de darnos un empujón de entusiasmo y una lección de alegría, a

pesar de estar en una situación donde casi todos nos derrumbaríamos emocionalmente? ¿Cuál es ese factor?

El factor invisible

Charles Péguy va en peregrinaje a Chartres. Observa a un tipo cansado, que suda y que pica piedras. Y le pregunta:

—¿qué está haciendo señor?

—¿Acaso no ve?, pico piedras; es duro, me duele la espalda, tengo sed, tengo calor. Practico un sub-oficio, soy un sub-hombre”.

Péguy continúa y ve más lejos a otro hombre que pica piedras, que no se ve tan mal.

—¿Señor qué hace?

—Gano mi vida. Pico piedra, no he encontrado otro oficio para alimentar a mi familia, estoy muy contento de tener éste”.

Péguy continúa su camino y se aproxima a un tercer picapedrero que esta sonriente y radiante y le hace la misma pregunta, y este responde:

—Yo señor, construyo una catedral.

Cuando se tiene una catedral en la cabeza, no se pica piedra de la misma manera.

Fábula de Charles Péguy, citada por B.Cyrulnik

Por lo general, relacionamos nuestros sentimientos a una situación que llamamos “causa”.

Si alguien nos pregunta: “¿Por qué estás triste/enojado/frustrado/ansioso, etc? Nuestra respuesta será una variante de “Porque me pasó x” (léase “x” como cualquier ejemplo de problema o situación difícil). Por ejemplo: “Estoy triste por-

que no pude aprobar el examen de ingreso” o “Estoy preocupado con el descenso de las ventas” o “No soporto que Marcelo haya vuelto a tomar alcohol”.

A menudo, utilizamos el sentido común para explicar y entender nuestros estados de ánimo: creemos que una *situación* difícil produce en nosotros *consecuencias* emocionales (enojo, frustración, desánimo, tristeza, etc.) y en nuestra *conducta* (peleamos, discutimos, lloramos, gritamos, etc.). Esa *situación* sería, en el ejemplo de Péguy, la tarea de picar piedras, común a los tres hombres de la fábula.

La psicología¹ saca a la luz un factor invisible que puede pasar desapercibido. Señala que *no son las circunstancias* las que nos generan determinadas reacciones, sino lo que *pensamos* de ellas. Este poderoso aspecto se interpone entre la situación y nuestra respuesta. Justamente, ese es el factor que diferencia a alguien que sólo pica piedras del que tiene una catedral en la cabeza.

Hace ya bastante tiempo que las investigaciones rigurosas rechazaron el mito de que podemos ser totalmente objetivos al percibir la realidad. Frente a una misma situación todos agregamos variaciones subjetivas y eso es lo que nos provoca diferentes emociones.

La casa de los espejos

Cuando yo era niña, vivía en una pequeña ciudad del interior de Uruguay y disfrutaba los viajes que realizábamos a Montevideo. Uno de mis paseos preferidos era la visita al zoológico, donde además de los animales exóticos y fieras salvajes algo más nos cautivaba... En un rincón del parque

¹ Más específicamente, el enfoque cognitivo-conductual.

existía una casa antigua, llena de espejos. Causaba risa ver a mi abuelo, que era muy bajito, transformarse en un hombre delgado y largo como un palo de escoba, y a mí aparentando tener unos cien kilos de más. Era cómico pero no trágico, porque sabíamos que lo que veíamos era una ilusión.

Como en la casa del parque, ¡cuántas veces nuestros pensamientos alteran lo que percibimos! Pero, en ese caso, la risa está ausente; en su lugar está la tristeza, el dolor, la desconfianza o el enojo. Porque la imagen del espejo, que en este caso es mental, nos parece real. Los psicólogos llamamos a estas deformaciones de la realidad “distorsiones en el procesamiento de la información” o, simplemente “errores de pensamiento”. Todos lo hacemos, pero el grado de alteración entre la imagen y la realidad varía. Cuando nos miramos en un “espejo depresivo” esa distancia es muy grande, por lo cual sufrimos innecesariamente y hacemos sufrir a otros con nuestra negatividad. Por eso, cuando alguien es depresivo, es difícil comprender la relación entre sus problemas y la gravedad de las reacciones emocionales. A veces ni siquiera podemos encontrar un motivo que justifique la tristeza. La persona ve cualquier dificultad como un problema gigantesco.

Empujados al abismo

La mentalidad depresiva tiñe nuestro estado de ánimo, lo que hacemos y hasta las reacciones de nuestro cuerpo. ¿Cómo interpreta la realidad alguien que tiene una mentalidad depresiva? “Busca el pelo en la leche”, es decir, de todos los aspectos de la realidad, *selecciona lo negativo*. A partir de un detalle inconveniente saca conclusiones sobre el todo, es decir, *hiper-generaliza*. No conoce los matices, tiene un *pensamiento “todo o nada”*, polarizado. *Personaliza*, es decir, interpreta el hecho como si se refiriera a sí misma, cuando no hay evidencias

para pensar así. Por último, saca *conclusiones precipitadas*, sin tener base para ellas.²

Otra entrevista que tuve el mismo día permite apreciar estas distorsiones en acción.

Sabrina, una pelirroja de unos treinta y cinco años, había venido a la consulta enojada con su esposo, Fabián. Con tristeza y rencor relató lo ocurrido dos días antes.

Él la había acompañado a la fiesta de aniversario de su antiguo colegio secundario, donde se encontró con ex compañeras que no veía desde su adolescencia. Pasaban un rato muy agradable, narrando viejas anécdotas. De un momento a otro, todo se alteró. Dos de sus compañeras comenzaron a contar de sus niños y de sus travesuras. Una de ellas le preguntó a Fabián si ellos no tenían hijos. Por algunos segundos él se quedó en silencio, no sabiendo bien qué responder, y al final dijo: “Con Sabrina todavía no... Estamos intentando”, agregando que él tiene un hijo de diez años, fruto de un matrimonio anterior.

Sabrina está en un tratamiento para la fertilidad que mantiene como un secreto a siete llaves. Con tal tema se sentía más y más incómoda. Los pensamientos que tenía en ese momento eran “Todos pueden tener hijos, salvo yo” y “Él me está avergonzando frente a todos”. Pocos minutos después se despidió de sus compañeras y se fue, apenas conteniendo el llanto, seguida por su marido. Al llegar a la casa, lo acusó de no prestarle apoyo. Él no aceptó sus reproches y discutieron.

—“Me hizo mucho daño estar ahí. Pasé una tarde horrible”, relata.—“Me siento un fracaso como mujer. Y creo que él no me

² En el cuadro que figura en el Anexo 1 se explican cada una de esas distorsiones cognitivas.

protege y me expone frente a la gente. Cuando se lo señalo, no se hace cargo de nada de lo que hace. No acepta que le diga sus errores”.

Sabrina tiene una mentalidad depresiva, con sus típicas distorsiones cognitivas.

Selecciona lo negativo del encuentro (fue un espacio de sufrimiento), del esposo (es alguien que no la protege, que la avergüenza, que no acepta críticas), y de ella misma (de todas sus características positivas como persona, selecciona un problema: el que todavía no puede tener hijos). Ella *hipergeneraliza* (“Pasé una tarde horrible”), aunque en realidad pasó mal los últimos veinte minutos. Tiene un *pensamiento “todo o nada”*, extremista (“...no se hace cargo de nada de lo que hace. No acepta que le diga sus errores”; “soy un fracaso como mujer”). Además *personaliza* y hace una *conclusión precipitada* cuando piensa que su esposo la estaba avergonzando frente a sus compañeras.

El que se quemó con leche...

¿Por qué sucede esto? Tendemos a usar distorsiones que confirmen nuestras creencias, a las que nos aferramos. A lo largo de nuestra vida, y especialmente durante nuestros primeros años, fuimos construyendo certezas sobre nosotros mismos, el mundo que nos rodea, el futuro que nos espera. Aprendimos a manejarnos con nuestras vulnerabilidades y fortalezas.

Imaginemos, por ejemplo, que nos abandonaron, agredieron, despreciaron, o sufrimos pérdidas muy importantes. No se nos amó como necesitábamos y descubrimos que retraernos emocionalmente nos protegía de ser heridos. Pero, por

otra parte, esa misma protección alimenta nuestras creencias erróneas en un círculo vicioso interminable.

Podremos esperar que esa experiencia se repita indefinidamente y predisponernos a usar lo que una vez nos alivió: retraernos. Pero usar ese “salvavidas”, paradójicamente podrá incentivar el abandono o la pérdida. Mientras nada nos amartille el gatillo de esas creencias podremos vivir normalmente, pero si atravesamos una situación que relacionamos con aquello que nos provocó dolor, ese patrón olvidado puede reactivarse.

En el caso de Sabrina, ser huérfana de madre y criada con un padre alcohólico y agresivo la había hecho especialmente susceptible al rechazo y la vergüenza. Frente a eso, su “salvavidas” era enojarse para no sentirse agobiada con tanto dolor. El tema actual de la infertilidad actuaba como un gatillo que le activaba creencias construidas en su infancia, a partir de heridas que todavía sangraban.

En su niñez, por más que ella se esforzaba, su papá nunca parecía notarlo, como tampoco ninguna de sus virtudes. Cierta vez, cuando se festejaba el día del padre, cada niño había hecho en la escuela una artesanía para llevarla a su casa de regalo. Ella había hecho lo imposible para conseguir todo lo necesario usando las monedas que, con mucha dificultad, había ahorrado durante meses. Los colores y dibujos de las estampillas que aparecían a través del fondo transparente del cenicero le parecían hermosos. Lo envolvió con orgullo y esperó el domingo, cuando se lo entregó a su papá con un beso de felicitaciones. A esa hora de la mañana, él recién llegaba alcoholizado del bar. Se burló del regalo y, sin más, lo tiró contra el piso haciéndolo añicos. Junto a esos pedazos estaban también los de su corazón. Cada vez que esa creencia se activaba, Sabrina tendía a interpretar el mundo como amenazan-

te, a sí misma como indefensa y fracasada y al futuro como desesperanzador. Eso la entristecía, enojaba y la alejaba de los vínculos.

Sus pensamientos presentaban el patrón conocido como “tríada cognitiva de la depresión”³, que tiñe de negatividad la manera cómo una persona se ve a sí misma, cómo percibe el mundo o las circunstancias y cómo imagina el futuro. Pero quizás lo más terrible de su historia es que ahora ella misma estaba causando lo que temía. Toda su vida había sido la repetición, una y otra vez, de la experiencia vivida con un padre que no perdía ocasión de burlarse de sus errores y de avergonzarla.

Aunque hacía años que había muerto su padre, él todavía vivía en cada relación de pareja que Sabrina iniciaba. Generalmente, había elegido hombres violentos y descalificadores pero Fabián, en especial, era un hombre apacible y que realmente la quería. Yo lo había entrevistado algunas veces y parecía haber roto el perfil típico de sus relaciones anteriores. Sin embargo ella, de manera inconsciente, esperaba que sus experiencias del pasado sucedieran de un momento a otro, y sin darse cuenta, incitaba a su marido. Las creencias son poderosas en cuanto a la capacidad de crear realidades. Al esperar que se la hiriera, Sabrina interpretaba la realidad y se comportaba de una manera que provocaba lo que temía. Era lo que estaba sucediendo ahora. Fabián estaba tan temeroso de la posible reacción de su esposa que había terminado dando información que ella no quería que se supiera. La expectativa de ser avergonzada, de no ser valorada, había sucedido nuevamente, aunque sólo fuera en su imaginación.

³ Identificado por Beck.

Volví a pensar en Sergio. Él había desarrollado creencias en su infancia que lo hacían especialmente vulnerable a la soledad. Cuando falleció su esposa, no fue sólo la pérdida, sino fundamentalmente lo que pensaba de ella, el significado que le daba, lo cual incidía en su depresión. El mundo era vivido ahora como un lugar angustiante, vacío, carente de significado. Se veía como alguien indefenso, solo, incapaz de soportar el peso de la existencia en esas condiciones. Su historia personal giraba alrededor de la presencia de su esposa y su futuro, teñido de desesperanza, se abría ante él como un abismo sin fondo.

¿Dónde encuentro un manual de vuelo?

Podía describir la situación, entenderla, saber los pasos a seguir, pero las preguntas que circulaban en mi mente eran las de siempre: ¿se podría haber hecho algo para prevenir tanto dolor? Si bien ningún experto duda hoy del peso de la biología en la incidencia de ciertos casos de depresión, más allá de ella, ¿existirá alguna forma de influir sobre otros factores, igualmente importantes? Miguel interrumpió mi diálogo interno contándome algunas novedades de quienes constituyen nuestro nido de afectos. Había estado con una pareja de amigos que llegaron de un viaje a la playa. Mi hija había llamado, y esa noche no vendría a caminar. Eso significaba alterar nuestra rutina acostumbrada. Terminada la cena, agradecí que fuera noche de fútbol y él se metiera de lleno a ver por TV a su equipo favorito; eso me permitiría continuar con mis pensamientos y evaluar los próximos pasos a seguir. ¿Por qué sucede esto? ¿Cómo deja una persona de luchar por vivir, y pasa a luchar por morir? ¿Cuándo se vuelve la existencia tan insoportable que los motivos que nos hacen felices a los seres humanos parecen diluirse y nos invade una

atroz certeza de que no hay más esperanza? ¿Por qué otras personas, sometidas a peores situaciones, no parecen perder sus ganas de vivir? Es más, desarrollan la capacidad de convertir la tristeza en fuerza transformadora de sus condiciones de existencia. ¿Cómo lo hacen? ¿Podremos aprender de ellas y aplicarlo en nuestra vida cuando estamos más vulnerables emocionalmente?

Lo cierto es que también hay quienes tienen catedrales en la cabeza. Pude recordar otros rostros, el de Gerardo por ejemplo. Su padre, con una enfermedad mental severa, se suicidó. Dificultades de todo tipo sellaron su vida. Su madre enfermó y Gerardo tuvo que hacerse cargo de su hermanita. Yo solía verlo llevándola y trayéndola del colegio. No tuvo tiempo de ser niño; con apenas ocho años pasó abruptamente de la infancia a la vida adulta. Quizás por eso, con escasos treinta años, la seriedad de su aspecto, propio de un hombre de cincuenta, contrasta con sus ojos de niño enmarcados por una sonrisa amplia y honesta.

Nunca una queja, nunca un comentario pesimista. Alegre y vivaz, esforzado y valiente. Los que lo amamos, podemos contar con él y con su fuerza inquebrantable.

Las preguntas se mezclaban en mi mente con respuestas que, aunque en otros momentos satisfacían mis dudas, en esta ocasión no parecían tranquilizarme del todo. Hice lo que acostumbro en esos casos: hablé sencillamente con Dios. "Estoy preocupada, Señor. Sabes lo que pasa mejor que yo misma. Te entrego a Sergio. Su vacío. Su desesperanza. Tú lo conoces. Sabes la medida de su dolor. Conoces su angustia, su tristeza sin fondo... Rodéalo de Tu amor. De alguna manera, hazle sentir que lo abrazas. Que hay una luz al final de ese tenebroso túnel emocional en el que se encuentra..." Abrí mi

Biblia, en la carta de Pablo a los Filipenses. ¡Tantas veces la he leído, y siempre me alienta en momentos como estos!

Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!⁴

Hoy, la simple lectura me parecía una utopía. No sabría cómo traducírsela a Sergio o a Sabrina sin que, más que un estímulo, sonara a ironía. Sin embargo, reflexioné que esas palabras se habían dirigido, en primer lugar, a personas que habían atravesado situaciones parecidas a las de mis pacientes. Un hombre que intentó suicidarse y su familia⁵ eran parte de la comunidad de Filipos, a quien Pablo escribe su carta.

Con un poco más de esperanza, retomé la lectura. “AYUDAME A VIVIR TU PALABRA SEÑOR”, era la única oración que se me ocurría. Insistí en recorrer las frases cuando, poco a poco, a través de los siglos, desafiando el tiempo, empecé un viaje que me llevaría a descubrir un cofre de tesoros escondidos, y a querer compartirlos...

⁴ Fil 4:4 DHH.

⁵ Hch 16:27-34.

2

El arte de navegar en los torrentes

*La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes,
el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido;
la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes
heridas en el alma.*

BORIS CYRULNIK

*El hombre que se levanta es aún más fuerte
que el que no ha caído.*

VIKTOR FRANKL

Roma, alrededor del año 63 DC

El haz de luz que entra por la ventana apenas deja vislumbrar su silueta, bastante encorvada. Su cara, arrugada y con piel curtida. Los ojos profundos pero con una suavidad especial que contrasta con la dureza de los rasgos.

No es precisamente un teólogo de escritorio. Manos con callos formados al trabajar las duras telas de piel de cabra con las que se hacen las tiendas de campaña. De sólo verlo, uno puede darse cuenta de que la vida no le ha sido fácil. Y eso, a pesar de que la túnica que lleva impide ver las cicatrices de la espalda.

A su lado, un hombre joven, inclinado sobre una pequeña mesa de madera rústica, escribe una carta. Con una especie de caña afilada, va dibujando caracteres griegos sobre una delgada hoja de papiro. Las primeras frases nombran a los que escriben, Pablo y Timoteo, y a los destinatarios, los cristianos que viven en Filipos. Un poco alejado, Epafrodito prepara alimentos sencillos: verduras, pan y algo de carne, que servirán de almuerzo para todos. Cerca de la puerta, un soldado romano de la guardia pretoriana ocupa su puesto.

Una palabra salpicará todo el documento, escrito cuidadosamente: *jará* (gozo, alegría calma). De la sola lectura superficial se podría pensar que, cuando dicta esta carta, su autor disfruta de una etapa especialmente favorable de su vida. Quizás se acaba de recuperar de una enfermedad grave y está eufórico disfrutando su estado de salud, o tal vez, acaba de alcanzar un sueño que parecía imposible, o se ha reencontrado con un ser querido. Nada más distante:

... Todos los guardias del palacio, y el resto de la gente, saben que estoy preso por servir a Cristo... Además, al saber que estoy preso...¹

Pablo había estado encarcelado, bajo un sistema que se conocía como *custodia militaris*, desde hacía unos dos años en la ciudad de Roma. Esa detención legal estaba entre la custodia libera, o libertad condicional y la custodia pública, detención penal. Exigía la compañía permanente de un soldado. Durante la noche y en las pocas situaciones en que se le permitía salir de la casa, una gruesa cadena debía unirlo a su guardián.

Alquiló una casa que, probablemente, de acuerdo a una antigua tradición, estaba cerca de la gran curva que forma el Río Tíber frente a la Isla Tiberina. Ahí había un barrio donde residía en su mayor parte la comunidad judía. No era una cárcel típica, con sus

¹ Fil 1:13-14 TLA.

condiciones infrahumanas construida para quienes no eran ciudadanos del Imperio, parecida a las cárceles donde estuvo varias veces. Esta vez, no... Sólo más tarde...

Sin embargo, y a pesar de que ya estaba acostumbrado a persecuciones y cárceles, esto no debió ser nada fácil. Había apreciado la libertad desde su nacimiento en Tarso, ciudad cosmopolita y abierta. Consideraba que su espacio de misión a todo el territorio del imperio más extenso de su tiempo, no había conocido otro límite que aquel que el mismo Dios le había puesto a sus proyectos. Pero lo más difícil no eran las fronteras impuestas a su espacio físico. Estaban las otras, las construidas por el desengaño y la dura realidad de las traiciones. Muchos de los que primeramente habían proclamado ser sus hermanos y compañeros lo habían abandonado y utilizaban su encarcelamiento como evidencia de que había llevado una vida equivocada. Traicionado, sin libertad, sin ser dueño de nada, con el peso de todos los azotes recibidos, las huellas en su cuerpo de todos los caminos recorridos, el hambre, la sed, el frío, el maltrato, las persecuciones, los naufragios y los peligros.² Todo justificaría un carácter amargado, producto de un resentimiento proveniente de lo más profundo del corazón. Nada más lejos de la verdad. Nunca una queja, ni palabras de autoconmiseración.

Como un metal

¿Es posible ser fuerte y sano mentalmente a pesar de una historia infeliz? ¿Cómo ser capaz de reponerse a las más grandes dificultades? Las ciencias sociales dan el nombre de “resiliencia” a esa capacidad.³ Este término, proveniente de la física, se refiere a la cualidad de ciertos materiales, como por

² ¹Co 11:26, 2 Co 4:11-13, 11:23-33.

³ Los autores norteamericanos distinguen el término “resiliencia”, que sería la capacidad de volver a un estado como el previo a la situación traumática de “crecimiento” (*thriving*), que sería llegar a estar mejor que

ejemplo los metales, de recuperar su forma anterior sin deteriorarse, después de haber sido sometidos a altas presiones deformantes.

En las ciencias sociales, este concepto se aplica a la capacidad de enfrentar con éxito la adversidad, y a la fuerza flexible que permite resistir y rehacerse de una condición traumática.⁴

A diferencia de lo que se definió como “personalidad resistente” (concepto precursor, que se refería a un atributo propio de unos pocos) todos somos resilientes en diferentes grados. Pero existen individuos que se destacan en esta capacidad, y se los estudia para identificar las claves que les han permitido desarrollarla. Quien la posee como un rasgo característico puede quedar afectado por una situación traumática, pero no saldrá destruido.

Pablo es sin dudas, de acuerdo a la definición, especialmente resiliente. Indudablemente, este gran hombre que podemos ver ahora a través del tiempo, tiene esa cualidad de una manera sobresaliente. Prestemos atención: no sólo le es ajena la amargura, sino que es un auténtico motivador, invitando permanentemente a la alegría. En la carta a los filipenses dieciséis veces mencionará la palabra “gozo” o expresiones similares en sólo cuatro capítulos. ¿Podrá él ayudarme a encontrar las claves que he estado buscando?

Recordé los descubrimientos hechos de hace unos años al presente acerca de la resiliencia, como el que se derivó de una investigación realizada en Hawai a lo largo de cuarenta años.

antes. En este libro seguimos la línea de los autores europeos, que unifican ambos conceptos.

⁴ M. Manceux, *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Ed. Gedisa, 2003.

En un comienzo, la idea del estudio era observar la incidencia de situaciones especialmente desfavorables sobre el desarrollo de los niños. Los investigadores⁵ terminaron enfocándose en 72 niños, sometidos a condiciones de pobreza extrema como otros, pero que además habían sufrido estrés perinatal, tuvieron bajo peso al nacer, eran hijos de padres alcohólicos y con otros problemas psiquiátricos, y algunos de ellos tenían deficiencias físicas. Contra todos los supuestos acerca de las posibilidades de que un niño sometido a situaciones traumáticas de esa envergadura pudiera gozar de salud mental sana en su adultez, las 42 niñas y los 30 varones, para sorpresa de los investigadores, no habían desarrollado problemas de conducta ni de aprendizaje.

Hallazgos como estos introdujeron una pregunta clave para la ciencia actual: sometidos a experiencias de vida en que lógicamente podríamos prever el desarrollo de patologías físicas o psíquicas, ¿por qué no se ven afectadas aquellas personas que no enferman?

La melodía de la fortaleza

La resiliencia se va desarrollando en la interacción entre lo que somos, lo que nos sucede y los instrumentos con los que contamos. Como un artista cuando va creando una melodía.

Si bien todos la poseemos, en mayor o menor medida, algunos factores parecen aumentarla. Forjan un escudo frente a los problemas. Son una caja de herramientas de las que podemos disponer para manejarnos en la situación.

¿Cuáles son esos factores? Las investigaciones apuntan a cuestiones como haber contado con una persona que demos-

⁵ Weiner y Smith, que estudiaron a 698 niños en la isla de Kauai en Hawai.

tró amor incondicional, aceptar las dificultades como parte de la existencia, tener capacidad reflexiva, contar con apoyo social y afectivo, ser capaz de planificar el futuro de manera realista y aferrarse a esa meta, tener un claro sentido de la vida, fe, espiritualidad y práctica religiosa, capacidad de comunicación, sentido del humor... y muchas otras...

Según Cyrulnik, para que la resiliencia se desarrolle es necesario que la persona sea capaz de darse una explicación de lo ocurrido y pueda proyectarse positivamente hacia el futuro (o sea, que piense que va a superar el dolor y planifique qué hará cuando se recupere). Por último, necesita una figura de apego, un tutor en resiliencia, que puede ser una persona (una madre, un profesor, un hermano, o alguien que la haya amado incondicionalmente) o un libro, una película, algo que favorezca el renacimiento psicológico después del trauma.

¿Cómo ser resiliente?

¿Cuáles de estos factores habrán incidido en Pablo y en su manera de enfrentar la vida? ¿Habrán sido propios de él o los habrá adquirido al pasar del tiempo, en interacción con Dios y con diferentes personas y circunstancias? Circunstancias... Mi vista tropieza justamente con esa palabra, en el capítulo 4. Como respondiendo a mi pregunta, el texto del apóstol está ante mis ojos:

No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado

como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez...⁶

Me detengo en la expresión “he aprendido”, que se repite en los dos versículos. Eso significa, claramente, que no siempre había tenido esa capacidad. No atribuyó su fortaleza a un rasgo heredado ni a una transformación repentina. Aunque en el castellano, en la versión NVI por ejemplo, el verbo es el mismo en los dos versículos, no ocurre lo mismo en el griego original. La primera vez se utiliza una expresión⁷ que significa “aprender por medio de la investigación, de la observación o del entrenamiento”. Podríamos parafrasear el texto así: “He aprendido, a través de la experiencia, a no depender de las circunstancias, sino de los recursos que tengo en mi interior”.

En el versículo 12, el verbo utilizado⁸ podría traducirse como “he sido iniciado en los misterios”, o “se me ha revelado la clave” de vivir bien cualquiera sean las circunstancias. El verbo evoca las antiguas religiones griegas, con prácticas y ritos que sólo compartían los iniciados en esas sociedades secretas. En el cristianismo esa expresión, utilizada por ejemplo en Colosenses 1:26, no se refiere a algo oculto y misterioso, sino a lo que, no pudiendo ser conocido por medios naturales, debe ser directamente revelado por Dios, en el tiempo y de la manera que El lo determine, por la acción de Su Espíritu.

La versión de la Biblia *Palabra de Dios para todos* distingue bien entre ambos verbos cuando dice:

No digo esto porque necesite ayuda, pues he aprendido a adaptarme a cualquier situación. Yo sé cómo vivir

⁶ Fil 4:11-12 NVI.

⁷ *emáthon*, del verbo *manthano*.

⁸ *memuemai*, del verbo *mueo*.

en pobreza o en abundancia. CONOZCO EL SECRETO DE ESTAR FELIZ EN TODOS LOS MOMENTOS Y CIRCUNSTANCIAS...⁹

Estar feliz cuando todo va bien, es lógico, pero en todos los momentos y circunstancias, eso es otra cosa...

Una respuesta va tomando forma en mi al recordar las palabras de Boris Cyrulnik: "...La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes". El párrafo, que he subrayado, dice:

Se trata de un proceso (...) Un trauma ha trastornado al herido y le ha orientado en una dirección en la que le habría gustado no ir. Sin embargo, y dado que ha caído en una corriente que le arrastra y le lleva hacia una cascada de magulladuras, el resiliente ha de hacer un llamamiento a los recursos internos que se hallan impregnados en su memoria, debe pelearse para no dejarse arrastrar por la pendiente natural de los traumas que le impulsan a correr mundo y a ir de golpe en golpe hasta el momento en que una mano tendida le ofrezca un recurso externo, una relación afectiva, una institución social o cultural que le permita salir airoso.¹⁰

El autor, resiliente él mismo, supo de esto por experiencia propia. De niño luchó por sobrevivir después de que a sus padres se los llevó a los campos de concentración. Y lo pudo hacer gracias a la ayuda que recibió de algunas personas solidarias. Al referirse a este concepto, menciona dos fuentes de recursos: una interna, y otra que viene del exterior. Tal vez esas dos expresiones usadas por Pablo tengan que ver con esto: el aprender del v. 11, se refiere a aprender de la propia experiencia, a partir de ir sobreviviendo a los golpes de la vida. El segundo, en el v. 12, encierra la idea de haber sido instruido

⁹ Fil 4:11 y 12 PDT. El énfasis es de la autora.

¹⁰ Boris Cyrulnik, *Los patitos feos*, Ed. Gedisa, Bs. As., 2007, p. 213.

por alguien desde afuera, en un proceso, si se quiere misterioso, al que Cyrulnik llama “la mano tendida”. Mano que puede ser una abuela cariñosa, un docente que confió en nuestras capacidades, una iglesia que nos hizo sentir amados... Dios mismo, revelándonos verdades que no podríamos conocer de otra forma. Dios, hecho carne por nosotros. Su Presencia, que sana nuestras heridas y nos da oportunidades nuevas.

Sobrevivir medianamente sano en las circunstancias traumáticas y crecer en ellas es lograr una conquista invalorable. Pero el llamado de Dios, que salpica todas las páginas de la carta, es aún más profundo e inalcanzable:

Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!¹¹

Celebrar la vida

¿Es posible alegrarse en un mundo injusto, no precisamente caracterizado por circunstancias benévolas? El verbo “alegrarse”, “gozarse”¹² está en imperativo: “alégrense”.

El modo del verbo griego implica la idea de una acción continua, no algo que se hace en forma esporádica, y eso se refuerza con el adverbio “siempre”. Pero, por más que nos dispongamos a llevarlo a la práctica, ¿cómo hace uno para cambiar los propios sentimientos, si en realidad estos, rebeldes a nuestra voluntad, se resisten a ser modificados?

Quizás podamos leer el pasaje como una invitación, no a cambiar una emoción, sino a transformar nuestras actitudes y nuestra mentalidad. A caracterizarnos por la valoración de

¹¹ Fil 4:4, DHH.

¹² *Jará*: alegrarse, gozarse, regocijarse, estar feliz de una manera calma. También se utilizaba como saludo dando a entender algo así como “que estés bien”.

todo lo que Dios es y todo lo nos ha dado. A girar 180° y volver hacia atrás en ese camino, que sólo nos llevó a la decadencia, mientras nos enamorábamos de nuestro pensamiento crítico, independiente de Dios, que tan bien describe el pasaje de Romanos 1:21 en adelante. Posiblemente sea una invitación a regresar de nuevo a ese primer escalón del que nunca deberíamos haber caído, reconociéndolo como Dios, y dándole gracias, sin temores a parecer ingenuos o poco inteligentes.

Tal vez lo podamos entender como un llamado a la celebración de la vida. A adoptar una disposición positiva hacia la alegría como un valor superior, algo que en Occidente, históricamente, se ha disociado tanto de la espiritualidad como de la capacidad intelectual. En otras culturas, la guaraní, por ejemplo, ocurre lo contrario. En esa lengua existen más de veinte vocablos referidos al humor, la risa y la sonrisa, y sólo uno referente a la seriedad, y esa palabra se asocia a lo fastidioso y lerdo. Pero en la cultura occidental el binomio “seriedad/alegría”, se lo ha correspondido a “inteligencia/necedad”, a “santidad/carnalidad”, y a “espíritu/cuerpo”.

El Antiguo Testamento era ajeno a esto. La mentalidad semita incorporaba el festejo gozoso a la adoración, y la vida integraba naturalmente el cuerpo y el espíritu. María, la hermana de Moisés, dirigió una danza con panderos y cantó festejando con entusiasmo la liberación de Egipto¹³. David, por su parte, lo hizo delante del arca, de manera eufórica. Pero Dios no desaprobó su actitud, ni se plegó a la crítica cáustica de su esposa Mical, que le demandaba la seriedad propia de un rey. Jesús participó de fiestas, y su primer milagro consistió justamente en multiplicar el vino que permitiría prolongar la alegría en un festejo de bodas.

¹³ Éx 15:20-21.

El desprecio de la alegría

Lamentablemente, el cristianismo que heredamos no pudo mantener esta postura saludable e integradora. Seguramente, no somos concientes de la profundidad de esa otra influencia cultural que implica una desvalorización del humor, el gozo, la alegría, el placer, la risa y el juego.

Las raíces de este menosprecio se remontan a la concepción griega antigua. La tragedia griega exaltaba la figura del héroe. A Ulises, rey de Ítaca, su exponente principal, se lo describe como “el de largo sufrimiento”, “el saqueador de ciudades”, en cuya vida no hay lugar ni para el humor ni para el amor. Para Homero estas últimas vivencias debían quedar relegadas al ámbito de lo privado, mientras que lo serio y viril debían ocupar el lugar público y triunfante. Aristóteles en su *Ética a Nicómano* expresó que “lo serio era lo rector de la vida y que lo cómico constituía una deficiencia moral o estética”¹⁴ y definió a la risa como “una forma de engaño y desconcierto”.

En el Medioevo esa visión se corrobora y se amplifica. Muchas autoridades religiosas pretendieron desterrar el sentido del humor. Basilio, fundador del modelo conventual cristiano, prohibió reír a carcajadas, ya que infería que la risa no entraba en el plan de la redención cristiana y que Dios condenaba a los que ríen en esta vida. Juan Crisóstomo, patriarca de Constantinopla, argumentó que Cristo nunca había reído. San Agustín censuró a los cómicos, y afirmaba que apoyarlos equivale a sacrificar al demonio.¹⁵ Esa seriedad asociada al temor dominó toda la religiosidad y la política de la Edad Media.

¹⁴ Aristóteles, *Ética a Nicómano*, X, 6, 1.176 b.

¹⁵ Menéndez Pidal, citado en Salinas, *Risa y cultura en Chile*, 1996.

La modernidad, con su énfasis en la importancia de la racionalidad, continúa esa postura con ciertas modificaciones. A pesar de las excepciones (Miguel de Cervantes, Neruda) en general, los pensadores, en general, continuarán profundizando un ascetismo cultural. En las últimas décadas, sobre todo, lo condimentarán con la decepción del nihilismo. Para Hobbes la risa estaba asociada a los débiles e incapaces que necesitaban reírse de los defectos ajenos.

Voltaire, Kant y otros filósofos perpetúan esta posición, que llega a su apogeo en el siglo XIX. “La ciencia experimental y analítica, la filosofía, el utilitarismo y el reformismo político... todas son actividades profundamente serias... Si alguna vez un siglo se ha tomado a sí mismo y a toda la existencia en serio, éste es el siglo XIX”.¹⁶ En este contexto los intelectuales de Europa deshumanizaron las expresiones de humor. La risa sólo se concebía como una acción mecánica, irracional, animal.¹⁷

En el siglo XXI recogemos las piezas que han quedado de la realidad fragmentada del siglo anterior, a lo que nos llevó, en gran parte, esa disociación entre el intelecto, la ciencia (su mayor producto) y la celebración de lo sagrado de la vida.

Todo este desprecio de la alegría ha quedado plasmado en las obras de arte sacro, desde los mosaicos paleocristianos hasta el arte contemporáneo. Hagamos un recorrido por la historia del arte y analicemos la manera en que la pintura ha representado a Jesús. Lo ha hecho generalmente en su nacimiento. Si adulto, aparece como majestuoso, serio, severo, al estilo del pantocrátor bizantino. O como crucificado demacrado, sufriente y débil, inmensamente serio, tal como en el

¹⁶ J. Huizinga, *Homo ludens: el juego y la cultura*, 1943, pp. 288-292.

¹⁷ M. Salinas, *Risa y cultura en Chile*, ARCIS Universidad, Centro de Investigaciones Sociales, Santiago de Chile, 1996.

Expolio de “El Greco”, de rostro pálido con expresión lúgubre. La alegría, la diversión, parecen pertenecer a otro ámbito. Esas representaciones son totalmente contrastantes con la de la persona sociable descrita en el evangelio, que fue criticada por ser “comilón y bebedor de vino”, al cual vemos muchas veces participando de fiestas familiares y celebraciones.

*El triunfo más grande del mal puede ser el éxito
que ha tenido en presentar a la religión
como una enemiga del placer cuando, en realidad,
la religión puede dar cuenta de su fuente;
todo lo que es bueno y de lo cual se puede disfrutar
es el invento de un Creador que ha prodigado regalos
sobre este mundo.*

PHILIP YANCEY¹⁸

La invitación de Dios

La invitación bíblica no significa que adoptemos falsamente, por represión de la tristeza o cualquier sentimiento negativo, una máscara exitista. Tampoco es un mandato a que neguemos nuestra realidad emocional. Es, simplemente, la invitación a recuperar nuestra capacidad de asombro frente a lo que Dios nos ha dado, a hacernos un espacio para disfrutarlo, para agradecerse y celebrarlo con pasión. Integrado en la trama donde está tejido el gozo, también tiene sus hilos el dolor. Pero cobra nuevo significado a partir de una actitud que se arraiga en la confianza en Dios y que se resiste a desaparecer cada vez que hay un problema.

Esa valoración será sólo el preludeo. Para que se pueda concretar como aprendizaje personal deberemos permitir que

¹⁸ Philip Yancey, *Sobreviviente*, Unilit, Miami, 2003, p. 79.

vaya ocupando un lugar importante en la agenda. Eso significará insertar en un matrimonio seco la frescura del tiempo de noviazgo. En una vida ocupada y estresada, la bocanada de aire de la travesura energizante de la infancia.

Implicará retirar el rótulo negativo de “evasión de la realidad” o de “no espirituales” a actividades como reírse, jugar, disfrutar, celebrar. Su efecto sanador muchas veces supera el obtenido en días invertidos en actividades serias, como resolver conflictos.

Lamentablemente, la exigencia de horarios cada vez más ajustados, el estrés, las prolongadas jornadas laborales y la pasividad al programar el tiempo libre (que nos vuelve dependientes de lo que los productores de la TV deciden por nosotros), hacen cada vez más escasos estos tiempos preciosos.

La alegría es una emoción típica que evoca a un niño que salta de su cama en un día soleado buscando con qué poder jugar y divertirse. Hacernos un espacio para ella significa salir de nuestra seria mentalidad adulta y darnos permiso para un recreo.

Creemos, en nuestro énfasis miope, que el juego es inútil para el espíritu. Sin embargo, a lo largo de nuestro desarrollo no sólo favorece la adquisición de habilidades físicas, sino que también lo hace con las sociales, afectivas y cognitivas, que persisten después de que la alegría se ha ido. Pero además, funciona como un regulador emocional. Estimula la formación de neurotransmisores que son verdaderos anticuerpos contra la depresión, la ansiedad, la ira descontrolada...

Esa alegría infantil quizás sea parte del carácter de Dios. Cuando estamos frente a la infinita variedad de formas y colores de la naturaleza nos extasiamos con sus contrastes.

La elegante belleza del águila en vuelo apenas parece tener algo en común con el aspecto desgarbado del ornitorrinco. El compañerismo riguroso de los pingüinos, que se agrupan en los días helados del polo y protegen con una muralla viva a los más jóvenes o toman turnos para empollar sus huevos, se contrapone a la soledad del guepardo. Y lo mismo pasa si comparamos los ojos que se mueven en todas direcciones de algunos lagartos y la vivacidad afectuosa de la mirada de los chimpancés. Al observar todo ese conjunto no podemos pensar otra cosa que El se divierte con lo que ha creado. “Es probable que tenga el ansia eterna de la infancia, porque nosotros pecamos y nos hicimos viejos, pero nuestro Padre es más joven que nosotros”.¹⁹

La alegría como herramienta terapéutica

Familias con problemas serios experimentan un cambio notorio simplemente con una hora semanal de juego en conjunto, o un paseo a un lugar agradable. Lo mismo ocurre con niños con problemas de conducta. Dejan de acaparar toda la atención de la mamá, después de que ella les dedica un tiempo exclusivo, en el que juega con ellos o les lee un cuento.

Alegrarse, “pasarla bien”, es algo imprescindible para la salud mental. Alegrarse en conjunto, como corresponde al imperativo de segunda persona plural usado en la carta, implica disfrutar y al mismo tiempo hacer todo lo posible para que otros disfruten de nuestra presencia. No es exigir al otro que se alegre cuando está triste. Dios nos llama a llorar con los que lloran y alegrarnos con los que se alegran, y no a exigirles a los que lloran una alegría que no tienen. Hay un tiempo para las lágrimas, inclusive para las nuestras, y debemos respetarlo.

¹⁹ Chesterton, citado por Yancey en *Sobreviviente*, p. 74.

Pero también, hay un tiempo para alegrarnos. El mandamiento empieza por nosotros, y a partir de nuestra alegría podemos contagiar a otros. Eso no sólo construye nuestra resiliencia personal sino también la de quienes nos rodean. Quizás sea bueno seguir el consejo del poeta:

*Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
(...) defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía...*

DEFENSA DE LA ALEGRÍA. MARIO BENEDETTI

Un aspecto de la mentalidad depresiva es la incapacidad de disfrutar de las actividades que en un momento llenaban nuestra vida. Por eso, una intervención psicoterapéutica eficaz contra la depresión es que la persona pueda retomar lo que una vez le causó alegría, y así pueda comenzar a equilibrar los momentos de trabajo/responsabilidad, con los de recreación /placer.

Para recuperarse, una persona debe recorrer en sentido inverso el embotellamiento que lo ha llevado a estar tan mal, y volver a darse tiempo para las actividades que en algún momento de su vida le proporcionaron bienestar. En un comienzo, las realizará sin sentir ninguna emoción positiva, pero poco a poco el sentimiento se irá recuperando.

Generalmente, hacemos algo *porque* nos gusta. Si estamos deprimidos, debemos hacerlo *para que* después nos guste.

El lugar de la pasión

Cuando alguien siente que el tiempo voló mientras realizaba una actividad que lo absorbía y lo desafiaba, experimenta una sensación extraordinaria. Se habla de ella como un *fluir*,

un aspecto de la felicidad. Nos proporciona un sentimiento de satisfacción, diferente del simple placer que tenemos al llevar a cabo una actividad como comer chocolates o pasear por un lugar hermoso. Es una gratificación más profunda, porque tiene que ver con la realización de nuestras potencialidades.

Tradicionalmente se ha entendido la espiritualidad como penosa y dura, y la obediencia como antítesis del placer. Esto es una verdad parcial. La alegría será el combustible que nos permitirá mantenernos en vuelo cuando lleguen las tormentas. El sufrimiento es parte de la vida, y a veces es uno de los precios de identificarnos con Jesús.

Muchas veces debemos obedecer a pesar de nuestros sentimientos. Pero si vivimos nuestra relación con Dios en toda su plenitud, “movidos a adoración”, es decir, si dedicamos toda nuestra vida a alegrar al Dios que nos ha enamorado, esa espiritualidad se transformará también en un placer y un “fluir”.

Basados en esto podemos interpretar el imperativo a alegrarnos como una invitación a disfrutar apasionadamente de la vida con Dios y del servicio que le damos. Como el enamorado que siente que el tiempo vuela mientras está con la persona amada. “Alégrense en el Señor” es una sugerencia a que nos transformemos en tal clase de adoradores que podamos “fluir” y disfrutemos de la Presencia del Dios que nos ha rescatado con su misericordia.

A esta altura ya podemos estar convencidos de que queremos aceptar la invitación. Pero, ¿cómo incorporar la alegría en nuestra vida práctica? Los próximos capítulos nos ayudarán en esto. Empezaremos con nuestras relaciones más cercanas (esposo/a, hijos, padres, amigos, compañeros de trabajo). ¿Cuáles son las claves de transformación de nuestros vínculos? ¿Cómo hacer para que se conviertan en relaciones más felices?

3

Las Matemáticas de las relaciones felices

*Hay dos formas de ver la vida:
una es creer que no existen milagros,
la otra es creer que todo es un milagro.*

ALBERT EINSTEIN

La noche ha avanzado. Pablo está inquieto. Epafrodito, que tampoco puede dormir, le habla en voz baja. No quiere despertar a Timoteo ni al soldado que, unido al apóstol con una cadena, también se ha dejado vencer por el cansancio.

—Imagino las reacciones de la iglesia cuando reciba tu carta. Muchos quisieran estar aquí personalmente.

—Ellos han estado cerca a pesar de la distancia—responde Pablo—. Se han ingeniado para que su amor llegue a través de ti.

Epafrodito, enviado por la iglesia de Filipos, había ido a ayudar al apóstol que se encontraba preso. Por medio de él, le habían enviado una ofrenda. No era la primera vez que ocurría esto. La generosidad de sus hermanos le había permitido dedicar más tiempo al servicio de Dios.¹

¹ Fil 4:15-17.

—Muchas personas me han visto fundando iglesias. Sin embargo, lo que el Señor ha visto es que todos ustedes han participado a mi lado.

—Aun así—prosiguió Epafrodito, —hubo una época en que no te ayudamos. Por varias razones perdimos contacto.

—Si no lo hicieron, habrán tenido motivos. De hecho, lo retomaron ahora.

—¿Nunca te sientes defraudado frente a los errores de los demás?

—Por supuesto que sí. Pero Dios me ha enseñado a detenerme en lo que puedo valorar.

—¿Siempre fuiste así?

Las sombras encubren la tristeza que empaña por un momento los ojos del apóstol.

—Vi a Esteban morir—dice de manera lenta—y no pude distinguir en él la obra del Espíritu. Su valentía y su calidad humana encendieron mi enojo y profundizaron mi ceguera.²

—¡Ah! Entonces ese cambio en tu carácter vino con tu conversión.

—Sí... Pero después de un largo proceso.

Por algunos minutos sólo el canto agudo de los grillos rompe el silencio. Pablo prosigue, recordando un episodio ocurrido algunos años antes.

—No reaccioné así con Juan Marcos después de que en medio de la misión regresó y nos dejó a mí y a Bernabé en Perge.

Marcos, pariente de Bernabé, era muy joven. Su hogar en Jerusalén había sido el escenario de parte importante de la historia de los primeros seguidores de Jesús.

² Hch 6:8-8:3, especialmente 7:54-8:3.

—Probablemente, él todavía no estaba preparado para pagar precios demasiado altos por la expansión del Reino. Cuando le propuse a Bernabé seguir adelante, por el camino de la cordillera desde Perge a Antioquía de Pisidia, Marcos miró hacia atrás, a su vida más cómoda. Y se volvió a su casa....

Por momentos su voz se quiebra. Abre su corazón de par en par. Como dándose cuenta, inclusive los grillos han interrumpido su concierto estridente.

—... Se equivocó, es verdad, pero cuando más tarde se arrepintió y pidió acompañarnos en un próximo viaje, yo no quise llevarlo. No tomé en cuenta que era capaz de cambiar y aprender. En ese momento actué con justicia, pero con los años, Dios me ha ido enseñando la importancia de la misericordia. Eso me distanció de Bernabé, a quien tanto quería... Él fue diferente. De hecho ha sido un hombre que esperó de los demás siempre lo mejor. Lo había hecho conmigo. Cuando lo conocí, hacía poco que me había encontrado con Jesús en el camino a Damasco. Había luchado contra Dios y Dios me había vencido. Me había derribado de mi caballo y de mi orgullo. Me había hablado y, a pesar de mí mismo, me había consagrado a Su servicio. Bernabé le transmitió eso a la iglesia y gracias a él, los que tanto me temían, empezaron a confiar en mí. Más adelante, cuando había vuelto a Tarso, me fue a buscar para trabajar a su lado en Antioquía. Fue capaz de ver en mí, que había sido un asesino de cristianos, a un compañero de misión. Tal como era propio de él, cuando Marcos se arrepintió, le dio otra oportunidad. He sabido que después de eso, él honró esa confianza y ha crecido mucho en la obra de Dios... No sólo acompañó a Bernabé, sino que es la mano derecha de Pedro. Ambos han esperado de él lo mejor, y lo han obtenido. Hoy Marcos es un hombre de Dios. He sabido que está escribiendo las memorias de Pedro acerca de Jesús. Ha quedado atrás toda su inmadurez.

Epafrodito escucha en silencio atentamente. Le cuesta creer que alguna vez existió un Pablo sin toda la misericordia que lo

ha conmovido en este tiempo. ¡Y Marcos! Había escuchado hablar muy bien de él... No puede evitar tranquilizarse al saber que esos grandes siervos son también tremendamente humanos. Por algunos segundos piensa en sí mismo y en sus debilidades... Quizás él un día llegue a ser como ellos...

Mientras el sueño le va cerrando los ojos, todavía puede escuchar las palabras de Pablo que, cansado, también empieza a dormirse...

—Fue, y sigue siendo, un largo aprendizaje... intentar imitar a Dios, su compasión y gracia.

Esa es la historia de la salvación. Dios mismo cubre nuestras faltas. Nos esconde en la cruz...

La ecuación de la felicidad

¿Cómo vivir con alegría en las relaciones con los demás? En este capítulo aprenderemos algunas claves poderosas. Pero antes, conozcamos cómo suprimir algunas de las estrategias destructivas usadas en este campo por la mentalidad depresiva.

En el primer capítulo vimos el mundo con los ojos de Sabrina. Los “espejos” con los que ella había aprendido a ver la realidad la acompañan persistentemente. Pensar de esta manera negativa pesa en su interpretación de las circunstancias. Pero sus distorsiones no son sólo nefastas sobre su estado de ánimo. Perjudican además sus relaciones interpersonales, y tienen un efecto devastador sobre su matrimonio.

Todas las relaciones interpersonales son un entretrejado de aspectos positivos y también de otros, tristes o tensos. No obstante, somos mucho más sensibles a éstos últimos. Uno de los más destacados equipos de investigadores en el área realizó un descubrimiento muy significativo. Para que una persona considere que es feliz en su matrimonio, las interacciones positivas deben superar a las negativas al menos en la propor-

ción de cinco a uno. Llamaron a este hallazgo “la ecuación de la felicidad”.³ En las parejas que se consideran muy felices, por cada episodio de críticas, distanciamiento, conflictos, etc., existen por lo menos cinco de afecto, cariño, elogios, actividades agradables compartidas. Si la proporción de momentos o interacciones positivos es mucho menor, la pareja estará en serios problemas.

La negatividad de la pareja de Fabián y Sabrina los está destruyendo. En vez de expresar su malestar con respecto a lo que él hizo, diciendo por ejemplo, “tu comentario me hizo mal”, ella le plantea su disgusto de manera violenta. Lo critica como persona: “Eres un egoísta. Me quisiste avergonzar delante de mis compañeras”. Ese planteo acusador inicia una escalada de atribuciones y de reacciones defensivas que termina con el alejamiento y el deterioro de la relación.

Dios, en boca de Pablo, propone una salida:

Háganlo todo sin quejas ni contiendas, para que sean intachables y puros, hijos de Dios sin culpa en medio de una generación torcida y depravada. En ella ustedes brillan como estrellas en el firmamento, manteniendo en alto la palabra de vida.⁴

El vocablo griego que se traduce en español como “quejas”⁵ es una palabra onomatopéyica que reproduce el sonido del susurro de la murmuración en voz baja. Se refiere a un debate secreto de algunos en contra de otros. El término que se usa para “contiendas”⁶ significa discusiones inútiles, muchas

³ J. Gottman y N. Silver, *Las siete reglas de oro para vivir en pareja*, Ed. Plaza y Janés, Buenos Aires, 2000.

⁴ Fil 2:14-16a NVI.

⁵ *gongusmós*.

⁶ *dialogismós*.

veces mal intencionadas. La mentalidad depresiva nos lleva a quejarnos y a elegir la peor entre las muchas posibilidades de interpretar un hecho. Aquella que indica que no nos aman, que no nos prestan atención. Nos lleva a criticar colocando al otro en la silla del acusado, a manipular, a demandar respuestas en base a supuestos favores recibidos.

¿Qué alternativa nos ofrece la carta? ¿Cómo reacciona alguien que tiene una mentalidad antidepresiva cuando el otro no responde a sus expectativas?

Me alegro muchísimo en el Señor de que al fin hayan vuelto a interesarse en mí. Claro está que tenían interés, sólo que no habían tenido la oportunidad de demostrarlo.⁷

Quizás un tiempo antes Pablo no había estado feliz con el silencio de los filipenses. Pero no se estancó en esto, ni se bloqueó con las expectativas frustradas. Por el contrario, buscó interpretar el hecho sin poner en tela de juicio la intención de las personas. Tampoco aprovechó el acercamiento para recriminar la ausencia volviéndose alguien quejoso, sino que se abrió al encuentro. La mentalidad antidepresiva (a menos que para ello existan evidencias irrefutables) deja a salvo la integridad, motivación y afecto otros.

Ajustando el foco

Nada hay más difícil, que cambiar la mirada.

KUHN

¿En qué nos enfocamos cuando nos relacionamos con alguien? ¿Nos detenemos en sus aspectos molestos, frustrantes,

⁷ Fil 4:10 NVI.

o en los que nos permiten disfrutar o nos invitan al agradecimiento? Para que podamos relacionarnos con los demás de una manera rica y productiva, se nos advierte en cuanto a adecuar el foco de nuestra atención. Nuestra mente, al igual que una filmadora, posee un potente lente tele-objetivo que nos permite destacar un aspecto, dejando otros en segundo plano. El texto bíblico nos da claves esenciales en cuanto a este “teleobjetivo mental”:

Por último, hermanos, piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza.⁸

El verbo “piensen” (en el original griego un imperativo continuo) indica un proceso que se debe lograr y después mantener, no un acto aislado. Se podría parafrasear como: “ejercítense, lleguen a adquirir el hábito de pensar de esta manera y consérvenlo mediante la práctica continua”.

La prueba de la verdad

Dios nos invita a entrenarnos en pensar en “...todo lo verdadero⁹, real, genuino”. En este principio se basa la terapia cognitiva cuando surge, veinte siglos después. Significa buscar que nuestra mente sea como un espejo plano, sin deformidades que nos confundan. Para que refleje de manera más fiel la realidad será necesario hacer algunos cambios.

¿Cuáles? En primer lugar, atrevemos a cuestionar nuestros pensamientos buscando evidencias que fundamenten lo que

⁸ Fil 4:8 DHH.

⁹ *alethés*.

pensamos o creemos. No tenemos por qué creerle a nuestra mentalidad depresiva dando por sentado que lo que pensamos es verdad: ¿existen evidencias para mis conclusiones? ¿No hay otra manera posible de interpretar lo que sucede? Lo que pienso, ¿no será como ver la situación reflejada en un espejo del parque?

¿Qué pensaría de esto mismo otra persona, un amigo por ejemplo, que vea los aspectos valiosos de la vida?

En segundo lugar, inundemos nuestra mente con los pensamientos de Dios. Ser realista incluye un elemento esencial: incorporar la dimensión de la fe, de lo que no se ve. Es real porque está en el corazón de Dios. Eso hace que surjan otras preguntas: ¿Coincide lo que pienso con lo que dice Dios en Su Palabra? ¿Ya ha hablado Él acerca de eso?

El milagro de la gratitud

*¡Gracias a la vida que me ha dado tanto!
Me dio dos luceros que cuando los abro
Perfecto distingo lo negro del blanco
Y en el alto cielo su fondo estrellado*

VIOLETA PARRA

Pero hay más, ya que otros motivos deben mantener ocupada nuestra mente: lo noble, correcto, puro, hermoso y admirable... lo que tiene alguna virtud... lo que es digno de reconocimiento.¹⁰

Cuando pensamos, dialogamos con nosotros mismos. Si tenemos una mentalidad depresiva, lo que “nos decimos” habitualmente estará teñido de críticas y quejas. Si bien no po-

¹⁰ Fil 4:8 PDT.

demostramos impedir que nos asalten algunos pensamientos negativos, sí somos responsables de alimentarlos. Maitena lo ilustra en una caricatura donde una mujer tiene sobre la cabeza un nido con varios huevos encima. Nos recuerda el viejo refrán: “No eres responsable de que un pájaro vuele encima de tu cabeza, pero sí de permitirle hacer un nido en ella”.

Tenía como nueve años cuando ella lo vio ese primer día de clases. Después fue sufrirlo. Raúl molestaba constantemente a sus compañeros, y llegaba a extremos de violencia que hacían que constantemente Marita, su maestra, no le perdiera pisada. Pero ella pudo ver más allá. Detrás de esos arrebatos de ira distinguió mucho dolor.

Fruto de un hogar donde el maltrato estaba a la orden del día, ese niño había sufrido golpes, amenazas, insultos y abandono en la misma medida que otros reciben regalos, protección y cariño. Un día se cansó y devolvió el golpe. ¡El cuchillo de cocina estaba tan cerca y él tenía tanta bronca! El tajo en la espalda calló por un tiempo a la madre, que pasó a temerle. Pero la rabia de Raúl le salía por los poros y desembocaba en la escuela, donde se volvió el terror de compañeros y docentes.

Pero este año sería diferente. Los límites fueron puestos con respeto, como a todos. Y cada vez que hacía algo bien, por pequeño que fuera, Marita se lo agradecía. Raúl estaba preparado para devolver golpes, pero no sabía cómo reaccionar ante ese tipo de palabras y mirada. Poco a poco se fueron dando los cambios. Al fin del año, parecía otro niño.

Podremos colaborar con frecuentes milagros si practicamos la gratitud. Feas orugas se transformarán en primorosas mariposas. Imitaremos a Dios, que ve no sólo lo que somos, sino lo que podemos llegar a ser. Constantemente nos da nuevas oportunidades. Uno de esos milagros ocurrirá en el terre-

no de los sentimientos. Si rescatamos los aspectos valiosos de las circunstancias, de otros y de nosotros mismos, nuestras emociones serán positivas: gratitud, paz, entusiasmo, tranquilidad, cariño, etc. Y eso influirá en el mundo emocional de quienes nos rodean. No sólo eso. Experimentaremos una transformación de nuestra espiritualidad. Es interesante que en el Antiguo Testamento la palabra “alabar” proviene de una palabra hebrea *yadá* que significa “dar gracias.” Si primero no nos habituamos a pensar enfocándonos en los motivos que nos provocan gratitud, no podremos alabar a Dios ni a otros naturalmente.

En Pablo, vemos esos principios en acción. Constantemente derrocha gratitud y reconocimiento. A Epafrodito¹¹ lo identifica como “hermano”, “colaborador” y “compañero de milicia”. La expresión griega que usa en relación a él (*apóstolos*) y que se traduce en el castellano como “mensajero”, jerarquiza su servicio, ya que lo equipara a sí mismo y a otros grandes hombres de Dios del primer siglo. El término que se traduce como “servidor”¹² se usaba para designar a un ministro, a un benefactor de la ciudad, dándole un cargo honorífico. Pablo agradece que Epafrodito “expuso su vida” por él. No sólo lo valora personalmente, sino que lo recomienda a la iglesia, re-tándola a que honre a los que sirven.

Mientras que a Timoteo¹³ lo valora por su genuino interés en otros, por su carácter y servicio, y lo llama “mi hijo”, califica a Clemente¹⁴ de “colaborador”, o sea “el que trabaja a nues-

¹¹ Fil 2:25-30.

¹² *leiturgós*.

¹³ Fil 2:19-24.

¹⁴ *sunergos*, Fil 4:3.

tro lado". A Sísigo¹⁵ ("compañero", probablemente un nombre propio) lo llama "fiel, auténtico, leal". Y aunque corrige a Evodia y Síntique¹⁶, no deja de reconocerlas como "combatientes conmigo en el evangelio". A todos los cristianos los describe como "santos"¹⁷ o sea "separados para el servicio de Dios" y tiene expresiones hermosas, como las siguientes:

Cada vez que me acuerdo de ustedes doy gracias a mi Dios; y cuando oro, siempre pido con alegría por todos ustedes; pues ustedes se han hecho solidarios con la causa del evangelio, desde el primer día hasta hoy.¹⁸

Es justo que yo piense así de todos ustedes porque los llevo en el corazón; pues, ya sea que me encuentre preso o defendiendo y confirmando el evangelio, todos ustedes participan conmigo de la gracia que Dios me ha dado.¹⁹

Cuando nos sabotamos a nosotros mismos

A veces, sin darnos cuenta, nosotros mismos nos ponemos trampas. Es muy diferente ir a una entrevista de trabajo convencidos de que nos irá bien a ir con ánimo derrotado, ya que muy probablemente esas expectativas se confirmarán. Un padre que, constantemente, se refiere a su hijo como "incapaz" o "tonto", tendrá más posibilidades de lamentar su fracaso que aquel que le dice al suyo que confía en él, en su capacidad y esfuerzo.

¹⁵ Fil 4:3.

¹⁶ Fil 4:2.

¹⁷ *hagios* Fil 4:21-22.

¹⁸ Fil 1:3-5 DHH.

¹⁹ Fil 1:7 DHH.

Una escena se repite en las entrevistas de terapia familiar cuando el motivo de consulta es la falta de límites de un niño o adolescente. Cada vez que el chico presenta una conducta inapropiada se genera una reacción en los progenitores. Pero lo más curioso es observar que cuando el hijo se comporta de una manera adecuada ellos permanecen indiferentes. Se ha construido un ciclo donde lo valioso pasa desapercibido y lo indeseable pasa a ser “recompensado” inconscientemente por los padres. La conducta problemática del chico lo vuelve el centro de atención. El hermanito menor, que permanece ajeno aparentemente a todo lo que pasa, observa callado. Pronto aprenderá también él que, si quiere ser oído, la mejor manera será seguir los pasos de su hermano.

Cuando queremos que un comportamiento se repita, necesitamos recompensarlo de alguna manera.²⁰ Todos los que han entrenado a una mascota lo saben. Ni bien el perrito hace una voltereta, le entregamos una galleta; después, una palmadita en el lomo o la sola atención son suficientes. Si, por el contrario, queremos que un comportamiento desaparezca, debemos mantenernos indiferentes, o castigarlo. De hecho, es mejor ser indiferentes porque el castigo puede en sí contener una recompensa adicional: hacerlo el centro de atención. (Lo mismo pasa en relación a las personas. Muchas preferirán ser criticadas en lugar de pasar inadvertidas.)

Se ha comprobado²¹ que aun cuando somos simples observadores de cómo se recompensa a otro, ese refuerzo “modela” nuestras acciones. Este fundamento sostiene la publicidad. Se nos induce a creer que si compramos lo mismo que el

²⁰ Skinner, psicólogo conductista, llamó a esto la “ley del refuerzo”.

²¹ Bandura realizó estas investigaciones.

protagonista del anuncio publicitario, también alcanzaremos su éxito, belleza, prestigio.

El esposo de Alejandra ha abandonado el hogar. En la casa hay dos adolescentes que no estudian, consumen tóxicos y han tenido problemas con la policía. Las otras hijas son buenas estudiantes, amables y responsables. Esta mañana una de ellas, Laura, le ha pedido dinero a su mamá para comprar un libro que necesita para el colegio. Alejandra le ha explicado que va a tener que esperar a la semana próxima. Laura entiende y, con docilidad, se dispone a ayudar en las tareas de la casa. Poco después, llegan sus hermanos después de una noche de juerga. Inundan el ambiente con olor a alcohol. Sin preámbulos, le exigen a Alejandra dinero para ponerle combustible al auto y volver a salir. En un primer momento, ésta se niega pero luego cede, presionada por los insultos. Termina entregándole una suma mayor que la que le había pedido Laura, ante la mirada sorprendida de ésta.

¿Cuál es el mensaje que se escucha más fuerte que todas las palabras? “En esta casa, la responsabilidad no importa. Las agresiones son el único camino si se quiere ser tomado en cuenta”. Si Alejandra quiere que el comportamiento responsable sea propio de todos sus hijos, deberá hacer un cambio drástico. Necesitará recompensar exactamente lo opuesto de lo que ha venido haciendo.

Basta visitar un sitio de comida rápida para ver la foto del “empleado del mes” en un lugar destacado, y comprobar que estos mismos principios se aplican con éxito en las empresas modernas.

Recompensar conductas trae dividendos: ese reconocimiento motiva a otros trabajadores e incentiva el cumplimiento de los objetivos de la organización. La administración

de empresas enfatiza la importancia de descubrir e incentivar las capacidades de los trabajadores. La vieja concepción, centrada prioritariamente en corregir las debilidades, ha sido desplazada por el énfasis en descubrir los aspectos positivos específicos y así fortalecerlos.

El efecto creativo de lo que esperamos

Nuestras expectativas construyen realidad. Participamos inconscientemente de los resultados que esperamos. Las ciencias sociales han estudiado este fenómeno denominándolo “profecía auto-cumplida”. Se define como una predicción que, una vez enunciada, es en sí misma la causa de que se haga realidad.

Un experimento²², que se considera hoy un clásico en la materia, lo demuestra. A cinco docentes se les informó que participarían en un estudio sobre aprendizaje y que habían resultado seleccionados entre otros colegas por su elevada capacidad intelectual. Se les asignaron grupos de alumnos que también eran de cociente intelectual superior, pero se les pidió que mantuvieran esa información en secreto. Tanto ellos como otros docentes debían enseñar un mismo programa de contenidos iguales a sus alumnos. Después de seis meses se tomaron pruebas de rendimiento y el puntaje obtenido por los alumnos más inteligentes era muy superior al que habían obtenido los demás.

¿Qué tenían de sorprendente estos resultados? ¿No era acaso lo esperado? No, en tanto que, a pesar de lo que se les había informado a los docentes, en realidad ni ellos ni sus alumnos habían sido seleccionados por su elevada capacidad

²² Rosenthal y Jacobson dirigieron este experimento.

intelectual, sino al azar. Objetivamente no había nada que los distinguiera de los demás grupos del experimento.

¿Por qué entonces hubo tanta diferencia en las pruebas de rendimiento? El experimento arroja luz acerca de cómo inciden las expectativas en los resultados obtenidos. Esto se confirmó en investigaciones posteriores. En ese caso, se les informó a los docentes acerca del “bajo cociente intelectual” de sus alumnos, y se obtuvieron puntajes significativamente más bajos que los que se esperaban.

¿Qué había sucedido? La observación corroboró que los docentes con expectativas de éxito estaban más motivados en clase, presentaban actividades más desafiantes, elogiaban y reconocían más los logros obtenidos, y en general, mantenían un ambiente de clase más propicio al aprendizaje. Lo contrario, lamentablemente, también probó ser cierto. Cuando se trabajó con expectativas negativas, los docentes esperaban menos de los alumnos y lo traducían en las actividades elegidas, en las actitudes y el escaso estímulo dado a los alumnos. Inclusive cuando algún alumno “incapaz” se destacaba, los docentes no parecían tomarlo en cuenta y hasta parecían desconcertados o molestos.

Estas son claves que Dios ha puesto a nuestra disposición mucho antes de que fueran descubiertas por la ciencia. Veinte siglos antes, observémoslas en las palabras de Pablo:

Por lo tanto, queridos hermanos míos, a quienes amo y extraño mucho, ustedes que son mi alegría y mi corona, manténganse así firmes en el Señor.²³

²³ Fil 4:1.

Pablo tiene en mente la corona²⁴ de ramas de olivo con las que se homenajeara a los atletas en las fiestas olímpicas, o a los generales vencedores al volver de la guerra. La expresión significa algo así como “No me enorgullezco de lo que soy yo, sino de ustedes, que son lo que da sentido a mi vida, lo que me hace feliz”. Como si vislumbrara el futuro, disfruta por anticipado de la escena que imagina. Cuando esté delante del Señor, el crecimiento de sus discípulos será la evidencia del valor de su ministerio. Eso es aun más explícito en las siguientes palabras:

Estoy convencido de esto: el que comenzó tan buena obra en ustedes la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús.²⁵

En esta ocasión usa expresiones que evocan los sacrificios religiosos griegos. Uno de los ritos acostumbrados era sumergir una tea encendida en agua, y con ella rociar a las personas que ofrecían el sacrificio y a la víctima, que estaba sobre el altar. Así se las consideraba purificadas y santificadas. A todo este ceremonial se lo llamaba “el comienzo del sacrificio”²⁶. La palabra que se traduce como “perfeccionando”²⁷, se usaba para indicar que todo lo que debía realizarse en la ceremonia se había llevado a cabo de manera adecuada.

Toda esta figura ilustra la idea de que la vida entera del cristiano es un sacrificio, ya no a los dioses paganos, sino en honor a Cristo. La misma metáfora se encuentra en Romanos 12:1, donde se nos exhorta a ofrecernos como una ofrenda

²⁴ *stefanos*.

²⁵ Fil 1:6.

²⁶ *enárjesthai*.

²⁷ *epitélein*.

viva a Dios. Pablo está seguro: el sacrificio de los filipenses será completo. No falta nada para que Dios²⁸ lo acepte.

Éso implica tanto confiar en Dios y en lo que El hará, como también en ellos, que estarán dispuestos a ser una ofrenda viva para El.²⁹

A nuestro siglo XXI nos llega el perfume estimulante de ese modelo de reconocimiento. La manera como se dirige, valorando a cada uno, no sólo nos ofrece una clave antidepresiva sino que sienta una de las bases características de un buen liderazgo.

Vale la pena invertir tiempo en descubrir y desarrollar en otros lo mejor. Así contribuiremos a que se manifieste lo que Dios ha puesto en cada uno y que está, como un tesoro oculto, a la espera de que alguien lo saque a la luz. En todo este camino de transformación no estamos solos. Un compañero desagradable recorre parte del trayecto a nuestro lado. Ese será el tema del próximo capítulo.

Un hombre mira indiferente el cuadro desteñido y desgastado en la mesa de trabajo. El artesano, dedicado a la restauración, sabe que está frente a una obra de arte. Porque no ve lo que está frente a sus ojos, sino lo que estará. Para eso, se ha abocado a conocer a su autor en profundidad. Sabe de sus colores preferidos y la firmeza de su trazo. Pronto las retocará con cuidado, hará renacer en esa pintura deslucida lo que estaba en el corazón del artista.

²⁸ Willam Barclay, *Comentario al Nuevo Testamento*, Clie, Barcelona, 1995.

²⁹ Se dirige así también a otros cristianos: Ro 1:13; Ef 1:4-6, 13-14, y hasta a los de Corinto, a pesar de toda la inmadurez que los caracterizaba: 1 Co 8-9.

Cada persona tiene en sí misma la imagen de Dios, los sueños de Dios, que quizás se frustraron o quedaron desgastados en el camino de la vida. Dios nos ha llamado a ser restauradores. A ver lo que todavía es invisible, pero que es real en Su corazón. A descubrir Sus trazos y hacer que resurjan. A participar de Su labor creadora de belleza, que llama a las cosas que todavía no son como si fueran.

Presta atención. Escucha. Dios te está llamando a Su taller de artesano. Quiere que te sientes y tomes con cuidado el pincel.

*Si tratamos a una persona como lo que es,
seguirá siendo lo que es; pero, si la tratamos
como lo que podría ser, entonces se convertirá
en todo lo que puede llegar a ser.*

GOETHE

4

Un desagradable compañero de viaje

*Cuando anhelamos una vida sin dificultades,
recuérdanos que los robles crecen con fuerza
con vientos en contra y que los diamantes
nacen bajo presión.*

PETER MARSHALL

La mirada de Pablo se pierde a lo lejos, traspasando los anchos muros de piedra que lo rodean. Su corazón está con los destinatarios de su carta. Por momentos interrumpe el dictado, le pregunta a Timoteo por alguien del que no ha tenido noticias o recuerda alguna anécdota. Reviven la historia en común con nostalgia, contándosela a Glauco¹, el joven soldado de la guardia pretoriana responsable de vigilar a Pablo. Quieren que él, que apenas comienza su vida en la fe, se fortalezca al conocer el obrar de Dios.

—Timoteo, cuando te invité a ir con nosotros, ¿imaginabas todo lo que sucedería?

—¡Para nada!—responde Timoteo con una sonrisa.

¹ Personaje y nombre ficticio, aunque hubo muchos soldados en esta condición.

—¿Pensabas que, después de esos primeros resultados en Filipos, todo parecería transformarse en una pesadilla?

—¡Al contrario! Creo que lo que esperaba era que todo transcurriera como hasta ese momento: muchas conversiones y ninguna dificultad—. Y prosigue, ahora dirigiéndose a Glauco—: Lidia, una próspera comerciante de telas, había conocido a Jesús y muchos filipenses la imitaron. Yo no estaba preparado para lo que sucedió después.² Es más, me sentí totalmente confundido.

Pablo había liberado a una esclava dominada por un espíritu de adivinación y a quien usaban sus dueños para ganar dinero. Cuando ese espíritu inmundo la dejó, sus dueños, furiosos porque el apóstol les había arruinado su negocio, los obligaron a él y a Silas a que los acompañaran por la fuerza. Provocaron un tumulto y los empujaron hasta donde estaban los magistrados de la ciudad, acusándolos de perturbar el orden.

—Cuando Lucas y yo nos enteramos y llegamos a la plaza— rosigue Timoteo— los encontramos en medio de una turba exaltada. La agresión y hostilidad de aquellos soldados que no dejaban de pegarles, los gritos del gentío, los golpes, y la impotencia que sentíamos por no poder ayudarlos me horrorizan y enojan hasta hoy. Y después, no conformes con eso, los arrastraron hasta la cárcel. Lo único que se me ocurría pensar era cómo podía estar sucediendo esto si contábamos con la aprobación de Dios.

La llamada telefónica de Sara P. me hizo volver en una fracción de segundo al siglo XXI.

—Estoy muy mal. ¿Cuándo puedo ir a verla? No creo poder esperar a la próxima semana.

Me preguntaba qué habría pasado, ya que la había visto bien. Como respondiendo a mi pregunta silenciosa, Sara completó:

² Hch 16:8-10, 16-24.

—De nuevo Roberto. Otra deuda inesperada. Esta vez se atrásó con la cuota del auto. Del dinero destinado a eso, nada. Discutimos. He llorado mucho y estoy muy angustiada.

Después de acordar una entrevista, intento volver a la Biblia sin poder desprenderme del todo de la reciente conversación telefónica. Circunstancias difíciles, obstáculos que nos alejan de la felicidad... Un marido jugador, que a pesar de estar en recuperación todavía tiene recaídas... La pérdida de un ser querido, conflictos sin solucionar, ser despedido del trabajo, un hijo con problemas de conducta, una enfermedad seria, un sueño destrozado...

Pero también... haber aumentado tres kilos, el calor, la mancha en la camisa, que mi amiga se haya olvidado de mi cumpleaños, circunstancias que parecen tonterías...sobre todo cuando le pasan a otro.

El compañero inevitable

Quisiéramos recorrer la vida en un estado de permanente satisfacción, con todos los sueños realizados. Lamentablemente, esa no es la regla en algunos tramos del viaje. ¿Qué hacer entonces? Necesitamos algo importante y un obstáculo se interpone. Sentimos tensión emocional, incomodidad, o nos invade el enojo, la tristeza o el desánimo. En casos extremos, podemos llegar al borde de la desesperación.

Hubo un tiempo en que todo parecía perfecto. En el vientre de nuestra madre, estábamos satisfechos, sin hambre y en una temperatura ideal. Pero ni bien nacimos, todo fue diferente: experimentamos por primera vez hambre, frío y, entonces, lloramos desgarradoramente. La necesidad nos abrumó. A medida que crecimos, aprendimos a esperar, confiados en que la satisfacción de nuestras necesidades llegaría en poco

tiempo. Así, pudimos permanecer tranquilos mientras llegaba la leche o nos cambiaban el pañal.

Ese proceso se va perfeccionando en etapas posteriores del desarrollo. De niños, aprendemos a consolarnos con el trencito rojo mientras nuestro hermanito esté usando el avioncito a pilas. De adolescentes, a resolver los detestables ejercicios de química orgánica porque no existe otro camino de aprobar la materia. De adultos, a ser felices con nuestro cónyuge, a pesar de que gaste demasiado o que insista que guardemos los zapatos en lugar de dejarlos en el medio de la habitación.

El dolor es un compañero inevitable en el viaje rumbo a la madurez emocional. Aprendemos a sobrellevar la incomodidad presente para obtener mejores metas a más largo plazo.

“Quiero que todo sea distinto y lo quiero ahora”

Sin embargo, no siempre alcanzamos ese nivel de madurez emocional. Quizás nos resulta difícil regular las emociones y estemos propensos a sufrir un trastorno en el estado de ánimo, o tenemos problemas con el control de impulsos. Presentamos *baja tolerancia a la frustración*, o, como jocosamente se ha llamado, “no-puedosoportantitis”.³

La baja tolerancia a la frustración se caracteriza por expectativas irracionales acerca de lo que la realidad o nosotros mismos deberíamos ser, sumadas a un tipo de pensamiento “todo o nada”. Una de las creencias típicas de alguien con estas características es “Debo conseguir fácilmente lo que deseo (bienes materiales, emocionales o sociales) y no sufrir por ello”. Una conjetura así limita la libertad para responder ade-

³ Albert Ellis, *Razón y emoción en psicoterapia*, Editorial Desclée de Brower, Bilbao, 1980.

cuadamente a los propios impulsos. La persona se considera incapaz de soportar el dolor que le representa la postergación o impedimento de los deseos, cuando en realidad sólo le es incómodo o doloroso. Espera que las cosas se hagan solas o sin mayor dificultad. Cuando esto no sucede, queda perpleja y supone que el problema no tiene solución. El asombro se le transforma rápidamente en la convicción de que es incapaz de soportar la pérdida y eso le conduce al derrumbe personal. Esto incide en la depresión y en otros problemas tan graves como las adicciones y la violencia.

¿Cómo llega alguien a tener “intolerancia a la frustración”? Dos factores conspiran para eso. El primero es la sobreprotección: no se enseña al niño a esperar ni a aceptar un “no”. Todo lo obtiene de inmediato, y eso no lo entrena para las inevitables dificultades de la vida. El segundo es la exposición del niño a frustraciones extremas. Una situación especialmente dura ocurre cuando los padres, además de negarle la sujeción que necesita, lo someten al abuso o al abandono.

Si descubrimos en nosotros este rasgo, la primera estrategia suele ser intentar cambiar nuestras emociones negativas... para pronto descubrir que los sentimientos son reacios a las tentativas de cambio directo. Nuestro malestar se resiste. Es más, cuando queremos transformar las emociones, estas parecen fortalecerse. Si insistimos, probablemente fracasaremos y agregaremos más frustración a la que ya sentíamos. ¿Qué hacer entonces?

¿Sr. Dolor, está Ud. tan malo?

La experiencia que relata Pablo refiriéndose a Epafrodito nos arroja luz:

Y la verdad es que estuvo tan grave, que casi se muere. Pero Dios fue bueno con él, y también conmigo, para que no me pusiera más triste de lo que estoy. Por eso lo envió enseguida, para que ustedes se alegren al verlo y yo deje de estar triste.⁴

Si el mismo apóstol Pablo estuvo triste, ¿por qué no podríamos nosotros experimentar a veces ese sentimiento? A pesar de ser hijos de Dios, podemos atravesar tiempos difíciles.

Sin embargo nuestra felicidad no tiene por qué interrumpirse.

El sentido común divide los momentos en tristes o alegres. La alegría que nos propone esta carta está más allá de cualquier emoción negativa circunstancial. Si queremos madurar y aprender a tolerar la frustración, el primer paso es renunciar a expectativas mágicas. El camino de salida será dar un paso por vez en dirección a la meta, dejando de catalogar como éxito o fracaso lo que es sólo parte del proceso de vivir.

La clave está en aprender a confrontar las creencias que sostienen ese andamiaje de sentimientos y actitudes. Uno de los primeros aspectos a evaluar es verificar si el dolor es siempre un enemigo de la felicidad. ¿Podrá sernos útil en algún sentido?

Con moño y papel de regalo

Aunque nos moleste, el dolor nos sirve, y mucho. Philip Yancey profundiza este tema en algunos de sus libros, escritos en conjunto o inspirados en el trabajo del Doctor Paul Brand.⁵ Este médico dedicó gran parte de su vida a servir a infectados

⁴ Fil 2:27-28 TLA.

⁵ Philip Yancey, *Temerosa y maravillosamente diseñados*, 2006; *A su imagen*, 2006; *El don del Dolor*, 2007. Trata además este tema en otras de sus obras.

de lepra en la India. Esta enfermedad lleva a la ceguera o a la amputación de miembros. ¿Por qué? Dado que afecta primordialmente las terminaciones nerviosas, provoca pérdida de sensibilidad. Al no percatarse del dolor, el enfermo no toma a tiempo las medidas protectoras adecuadas.

Los ojos, por ejemplo, se dañan irreversiblemente si no se experimenta periódicamente cierta incomodidad. Esa sensación lleva a parpadear y activa las secreciones lacrimales que los mantiene húmedos. Los pies se llagan e infectan si no se distingue la molestia ocasionada por golpes o calzados apretados. Ejemplos como estos, llevaron a este científico y hombre de profunda fe a entender el dolor como un regalo de Dios.

A nivel biológico, el dolor es, a pesar de lo desagradable, imprescindible para la vida. Funciona como una alarma que nos avisa cuando algo se debe corregir. Si estamos enfermos en cama, cada tanto sentiremos una molestia en los músculos que nos hará cambiar de posición evitando que se nos formen escaras en la piel. La clásica puntada que anuncia una inflamación en el apéndice nos impulsará a consultar de inmediato al médico e indicará que debemos someternos a una operación. De no percibirla, nuestra vida corre peligro.

El dolor puede ser maravilloso, como cuando anuncia que alguien ha recuperado la sensibilidad en una pierna que creía haber perdido, o cuando la madre siente las contracciones que anuncian que la maduración del bebé es la adecuada y se acerca el momento del nacimiento.

También en lo emocional y espiritual la incomodidad y el dolor funcionan como alarmas de advertencia. A veces, nos forzarán a realizar un análisis más adecuado de la situación, a partir del cual podremos sacar importantes conclusiones.

Quizás tengamos que aprender nuevas habilidades, incorporar nuevas estrategias o simplemente persistir el tiempo suficiente para alcanzar nuestro objetivo. Otras veces el dolor nos muestra que hemos ofendido a Dios. Y nuestro Padre lo usa como parte de nuestra disciplina, dándonos la oportunidad de volver a Él. Nos lleva a rectificar el rumbo y evitar un dolor mayor. A eso se refiere C. S. Lewis⁶ cuando dice que el dolor grita lo que la conciencia sólo habla en voz baja. En este caso nos llama al arrepentimiento y a la reparación. Pedro nos advierte en cuanto a esto, al decir: “Que ninguno tenga que sufrir por asesino, ladrón o delincuente, ni siquiera por entrometido”.⁷

Cuando permite el dolor que viene a causa de nuestro error o rebeldía, Dios se parece más a un médico que extirpa un tumor que a un juez que aplica un castigo. Más a un fisioterapeuta que rehabilita un músculo que a un vengador que descarga su rabia contra el que lo ha ofendió. Aun ahí, y sobre todo ahí, su compasión nos envuelve, aunque no seamos conscientes de ella. En ocasiones como esa, como parte de Su tratamiento, el Espíritu produce en nosotros una “tristeza según Dios”.⁸ Ella nos lleva a cambiar de manera de pensar y de actuar, a derramar nuestro corazón delante de Dios y buscar Su perdón y Su Presencia. Con lo cual se vuelve un prelude de la alegría que vendrá.

*...No te quejes, por tanto, del destino,
pues lo que en tu interior hay de divino
sólo surge merced a él.
Soporta, si es posible, sonriendo,*

⁶ C. S. Lewis, *El problema del dolor*, Ed. Caribe, Miami, 1977.

⁷ 1 P 4:15.

⁸ 2Co 7:10.

*la vida que el artista va esculpiendo,
el duro choque del cincel.
¿Qué importan para ti las horas malas,
si cada hora en tus nacientes alas
pone una pluma bella más?
Ya verás al cóndor en plena altura,
ya verás concluida la escultura,
ya verás, alma, ya verás...*

AMADO NERVO

Como Jesús

Pero a veces el sufrimiento NO es la evidencia del error. Justamente, indica todo lo contrario. Certifica la autenticidad de un siervo, y sella la identificación con su Señor. Paradójicamente, el sufrimiento puede confirmar que Dios está obrando en y a través de nosotros. Jesucristo fue el ejemplo "...a fin de llevar a muchos hijos a la gloria, convenía que Dios, para quien y por medio de quien todo existe, perfeccionara mediante el sufrimiento al autor de la salvación de ellos".⁹

Pablo menciona en otras cartas su deseo de ser como Él "...yo llevo en mi cuerpo las marcas (cicatrices) de Jesús"¹⁰. Y aquí dice:

Lo que quiero es conocer a Cristo, sentir en mí el poder de su resurrección y la solidaridad en sus sufrimientos; haciéndome semejante a él en su muerte.¹¹

Jesucristo, verdadero Dios y verdadero hombre, experimentó nuestros dolores como parte de su encarnación. Dios

⁹ Heb 2:10 NVI.

¹⁰ Gál 6:17b NBLH.

¹¹ Fil 3:10 DHH.

se identificó con nosotros. No tenemos un Dios que no sepa lo que sentimos, ni que se haya mantenido inmutable al observar nuestra realidad.

No es un titiritero gigantesco, alejado de nosotros, que maneja indolente las circunstancias de nuestra vida. Vino a la tierra, se hizo uno de nosotros. A través de Su sacrificio, nos salvó a pesar del sufrimiento que suponía. Isaías había profetizado acerca de Él, diciendo que sería “un hombre lleno de dolor, acostumbrado al sufrimiento”¹².

Lo que hizo posibilitó nuestro perdón y nuestra inclusión en la familia de Dios. Jesús fue atravesado por el sufrimiento de la muerte, para que nosotros tuvieramos vida.

Él quiere que seamos felices. Tanto, que fue capaz de sufrir como nadie para que lo seamos. Nuestras debilidades fueron clavadas en la cruz. Cargó con nuestras enfermedades y por sus heridas fuimos sanados.¹³ Sufrió nuestro castigo para que nosotros no tengamos que pagarlo. Somos libres de culpa.

Sin embargo, a veces se hacen necesarios algunos sufrimientos. Por ejemplo, los que tienen que ver con la salvación de otros.

*El fin no justifica el medio;
el fin justifica el precio.*

V. CASTON

Lágrimas de militancia

Espero firmemente no hacer nada que pueda avergonzarme. Al contrario, sea que yo viva o muera, quiero

¹² Is 53:3 DHH.

¹³ Is 53:4-5.

portarme siempre con valor para que, por medio de mí, la gente hable de lo maravilloso que es Cristo. Si vivo, quiero hacerlo para servir a Cristo, pero si muero, salgo ganando. En realidad, no sé qué es mejor, y me cuesta mucho trabajo elegir. En caso de seguir con vida, puedo serle útil a Dios aquí en la tierra; pero si muero, iré a reunirme con Jesucristo, lo cual es mil veces mejor. Pero yo sé que ustedes me necesitan vivo. Por eso estoy seguro de que me quedaré, para poder ayudarlos a tener más confianza en Dios y a vivir felices. No tengan miedo Dios les ha dado a ustedes el privilegio de confiar en Cristo, y también de sufrir por él. Así que tendrán los mismos problemas que yo he tenido, y ya saben muy bien lo que he sufrido y estoy sufriendo. Porque a ustedes se les ha concedido no sólo creer en Cristo, sino también sufrir por él.¹⁴

Y aunque mi propia vida sea sacrificada para completar la ofrenda que ustedes hacen a Dios por su fe, yo me alegro y comparto esa alegría con todos ustedes.¹⁵

¿Qué pasa si nos toca sufrir por Cristo? Quizás desconcertados nos decimos: “Debo ser culpable de algo y por eso estoy sufriendo”; “Esto sólo me sucede a mí”; “Tal vez me equivoqué y en realidad no era eso lo que Dios quería de mí”.

Pedro, por su parte, tiene presente esta experiencia cuando previene: “Queridos hermanos, no se extrañen del fuego de la prueba que están soportando, como si fuera algo insólito. Al contrario, alégrese de tener parte en los sufrimientos de Cristo, para que también sea inmensa su alegría cuando se revele la gloria de Cristo. Dichosos ustedes si los insultan por causa del nombre de Cristo, porque el glorioso Espíritu de

¹⁴ Fil 1:20-24 y 27-29 TLA.

¹⁵ Fil 2:17 DHH.

Dios reposa sobre ustedes... si alguien sufre por ser cristiano, que no se avergüence, sino que alabe a Dios por llevar el nombre de Cristo".¹⁶

Palabras como esas arremeten contra la cultura hedonista que ha teñido nuestra manera de entender el cristianismo. Se nos ha guiado a una especie de "intolerancia a la frustración" que se ha entendido como sinónimo de fe. Se ha difundido la creencia de que un hijo de Dios obediente no tiene problemas, sino que experimenta bendición y prosperidad material en todo momento. Cuando alguien sufre por llevar el evangelio mediante las palabras o las acciones, puede llegar a ser criticado y rechazado por el propio pueblo de Dios. Actitudes parecidas ya existían en el primer siglo. Ante esto se nos exhorta a imitar a la iglesia de Filipos, que, en cambio, es reconocida por el apóstol por "participar conmigo en mi angustia" y en eso "haber hecho bien".¹⁷

Lo que nos permite aceptar el sufrimiento es entender algo que está más allá del placer o el dolor: el darnos cuenta de que lo que hacemos tiene sentido. Aunque el proceso nos resulte difícil.

Recuerdo una etapa donde experimenté esto con toda virulencia. Como familia, habíamos tomado una decisión contundente en el servicio a Dios, convencidos de responder a Su llamado. Sin embargo, todo había resultado al revés de lo previsto y me cuestionaba si no habíamos cometido un gran error. Mil preguntas se agolpaban en mi mente haciéndose paso con dificultad a través de la angustia. ¿Dónde estaban las promesas de Dios?

¹⁶ 1 P 4:12-16.

¹⁷ Fil 4:14.

¿Habíamos escuchado la voz de Dios, o no? ¿En qué parte del camino tomamos un rumbo equivocado?

Floro, un amigo de la familia y un hombre de Dios, fue quien oportunamente me leyó las palabras del Señor a Jeremías: “Si te convirtieras, yo te restauraré, y delante de mí estarás; y si entresacares lo precioso de lo vil, serás como mi boca”.¹⁸ Su relato nos trasladó a un tiempo en que, con su familia, vivió en el campo. Su esposa había sembrado flores de colores, que quedaron libradas a su suerte cuando tuvieron que marcharse. Mucho tiempo después, volvieron a esa casa abandonada. Obviamente, no había quedado rastro alguno de las flores sembradas con tanto cariño. Lo maravilloso fue lo que sucedió tiempo después. Orando y caminando fueron a dar con una hondonada, que en el campo se utilizaba como basural. A pesar de todo el tiempo que había pasado, las semillas habían encontrado en ese terreno un medio adecuado para germinar y, sorprendentemente, había muchas flores que cubrían de colores el lugar.

Dios hace así. Hace germinar plantas en el terreno de nuestros sueños rotos, de nuestro dolor y hasta de nuestros errores. Es capaz de entresacar algo precioso de lo que nos parece malo y desechable de nuestra vida. Y nos ordena imitar su actitud. Tiempo después, al darme cuenta de lo que hizo Dios a partir de esa difícil experiencia, llegué a comprender...

La psicología ha embestido contra el “sufrir por sufrir”. Ha incentivado que las personas no renuncien a la propia felicidad por un motivo neurótico, basado en una generosidad falsa. Ha promovido la búsqueda de la autorrealización y el desarrollo de las propias potencialidades. Y esto es necesario. Porque muchas personas renuncian a vivir y razonan que

¹⁸ Jer 15:19.

benefician a otros, cuando en realidad lo hacen por pasividad, por miedo al éxito, a la autonomía, al placer y a la felicidad.

La Palabra va más allá. Cuando alguien es tan sano, tan seguro, tan feliz que puede, en un momento dado, posponer sus intereses personales para beneficiar a otros y a los objetivos del Evangelio, Dios mismo se compromete a suplir lo que le falta. Las palabras de Jesús en el Sermón de la Montaña lo aseveran: “Busquen primero el Reino de Dios y todas las demás cosas les serán añadidas”¹⁹.

Cuando creemos tener muy poco, pero aun así lo compartimos, cuidando al otro que necesita más, esa “nada” se multiplica en efecto sanador, para los demás, pero también para nosotros. Se convierte en alegría. La mejor autoayuda es ayudar a los demás. Por supuesto, supone la fe en Alguien que no vemos, que nos dará algo mejor. Parece algo lejano, muy lejano, en nuestra cultura individualista.

En esto reside la fortaleza del que asume un acto de heroísmo. El premio anticipado es la sonrisa del otro. El bien que se busca y que se obtiene es mucho más importante que el precio que se paga. Pablo lo vivió intensamente. Cada vez que le ocurría, no se sorprendía, sino que lo entendía como su credencial de hijo de Dios, como un privilegio, como “señal de salvación”. Esa actitud es la que permite experimentar la clase de alegría que persiste aun cuando la vida corre riesgo de ser derramada en sacrificio²⁰. Conocer a Cristo es tan importante que todo lo que se ha perdido parece inmundicias, sin ningún valor²¹. Y es un honor participar en sus sufrimientos y ser semejante a Él en su muerte.

¹⁹ Mt 6:33.

²⁰ Fil 2:17.

²¹ Fil 3:8.

Pablo percibe que esas aflicciones son las que faltan al sacrificio de Cristo²². Con esta expresión no se refiere a algo que se deba agregar a la salvación, ya que el sacrificio de Jesús ha sido hecho una vez y para siempre, de manera completa y perfecta.²³ Pero ese mensaje necesita alcanzar al mundo que no lo conoce. De nosotros depende completar la misión de Jesús, ir a buscar a los que se han perdido, para que se puedan amparar en la cruz. Para Cristo significó la vida, para nosotros puede ser sólo un momento de vergüenza, un gesto de rechazo o quizás, una hora tomada del tiempo de descanso.

La diferencia que hay entre una actitud así y una actitud enfermiza es justamente que el beneficio del otro está en juego. Hay un “para qué” que da sentido al hecho. Esa elección de un bien mayor, de un placer más profundo, genuino y duradero, distingue el sufrimiento “en Cristo” del masoquismo. Si llevar el mensaje de Jesús a otros supone un precio, ese precio vale la pena y representa un privilegio.

En el próximo capítulo descubriremos que, a veces, nuestro compañero desagradable tiene una capacidad original de transformación... Sea como fuere, hay algo en nuestra naturaleza humana que repudia el dolor y que nos lleva a evitarlo. Aún los que más han reflexionado acerca de él, como C. S. Lewis, se han visto confundidos en momentos de crisis. La realidad nos hiere, nos desconcierta, nos abruma. Sentimos que estamos en medio de un basural de sueños destrozados y de preguntas sin respuesta. Nos comparamos con otros, de los cuales conocemos los errores y las rebeldías, y decimos ¿por qué? o ¿por qué a mí?

²² Col 1:24-2:4.

²³ Heb 10:12-14.

Tal vez estés en una circunstancia así, sin ni siquiera saber si el sufrimiento que te oprime viene por un pecado, un error, es parte de la vida, o es parte del precio por seguir a Jesús.

Mientras esa catarata de preguntas pasa por tu mente, y el pecho se te oprime por la angustia, no dejes de caminar y orar. Llegará un momento en que, al voltear la cabeza, verás que hay muchas flores en el basural.

5

El príncipe sapo

Un problema inesperado golpea a la puerta. Nos pasa como a la princesa del cuento de los hermanos Grimm. Queremos librarnos de él, pero no podemos. Un horrible sapo nos hace compañía. Pero quizás, después de todo, las cosas no sean lo que aparentan...

Son las cinco de la tarde. Una leve brisa atenúa el calor que provoca ese sol furioso de verano.

—¿También allá estuviste preso por hablar de Jesús, Pablo?— pregunta Glauco, pidiéndole que prosiga el relato.

—Sí, nos llevaron a una cárcel enclavada en la montaña y allí, nos pusieron en la peor celda, a donde van a parar todos los desechos de la parte alta. La humedad y el olor eran terribles. A eso se sumaba que no podíamos ni apoyarnos contra la pared por el dolor de los latigazos y los golpes. Pero los guardias no se conformaron con eso. Nos inmovilizaron, poniéndonos los pies en un cepo de madera. Por unas horas quedamos aturdidos. Después, en medio de la noche, decidimos no permitir que toda esa situación nos derrumbara. Entonces se nos ocurrió empezar a cantar. Decidimos confiar en el Señor antes de que el ataque frontal del enemigo nos hiciera dudar de Sus promesas. Alabamos y adoramos a Dios, y Él, que siempre nos fortalece, estuvo con nosotros.

—Esa noche, afuera —agrega Timoteo— nosotros, con Lucas, Lidia y la iglesia no dejábamos de orar. Después, sentimos un temblor de tierra, no demasiado fuerte, pero no supimos lo que estaba pasando hasta el día siguiente...

Pablo prosigue relatando que, mientras adoraban, los muros de piedra húmeda parecían sacudirse ante la Presencia de Dios. Los otros presos, que los escuchaban asombrados, les preguntaban cómo podían estar alegres en esa situación.

En un principio ni se dieron cuenta. Pero los muros se movían más y más. Después, un estruendo. En medio de rocas caídas, del ruido y del polvo que casi no dejaban ver, el responsable de la cárcel despertó y se dio cuenta de que las puertas de hierro de las celdas estaban abiertas. Casi comete una locura al imaginarse el castigo que sufriría por haber dejado que los presos escaparan. Cuando lo vieron, estaba a punto de matarse con su espada. Un minuto después y no hubiera podido escuchar el grito de Pablo y de Silas, avisándole que no se hiciera daño, porque estaban allí. Cuando los vio los ojos se le salían del asombro. ¿Quiénes eran esos, que en lugar de escapar, se preocupaban por él? En una hora, no sólo no perdió la vida, sino que nació como hijo de Dios y con él toda su familia.

—Estoy casi seguro—agrega Epafrodito, que acaba de entrar a la casa, y al ver que se menciona a sus amigos se suma a la conversación—que de no haber sucedido todo eso, esa familia tan querida no habría conocido a Jesús. Ni tampoco muchos de sus compañeros y amigos. El dolor que sufrieron ustedes abrió las puertas a la familia de Dios a los que, en Filipos, forman parte del corazón del imperio romano.

—Por más que no nos guste hacer lo que Dios quiere—agrega Pablo pronunciando las palabras lentamente—no nos asegura que estaremos libres de problemas. Es como lo que está pasando ahora: aquí estoy, entre cuatro paredes.

—¿No te desanimas ni enojas?—inquire Glauco, desconcertado con la actitud que manifiesta Pablo ante los sufrimientos.

— No, porque puedo ver en esta dificultad una gran oportunidad preparada por Dios. A eso me refería, justamente, cuando les mandaba decir a los Filipenses:

Hermanos, quiero que sepan que, en realidad, lo que me ha pasado ha contribuido al avance del evangelio. Es más, se ha hecho evidente a toda la guardia del palacio y a todos los demás que estoy encadenado por causa de Cristo.¹

—Ahora también lo que parecía ser una limitación, se volvió la oportunidad para que todos ustedes, los soldados que permanentemente tienen que estar custodiándome, conozcan a Jesús.²

—Es verdad—contestó Glauco y agregó—: Somos muchos ya, entre los que estamos al servicio del emperador, que conocemos al verdadero Rey gracias a tus palabras.

—Si lo hubiera pensado, nunca se me hubiera ocurrido una puerta más directa al palacio del César: días en contacto con cada soldado a medida que cambian de turnos. Poco a poco, prácticamente todos han conocido la Palabra, y muchos han respondido reconociendo su necesidad de Dios y pasando a ser parte de su pueblo.

—Y además has podido enseñar la palabra a la iglesia en Roma —agrega Epafrodito—. Todos ansiaban conocerte. Eso los ha ayudado a madurar en su fe y a aprender directamente de tu ejemplo.

—Pero están los otros—dice Timoteo—. ¿Alguna vez podremos anunciar a Jesús sin tener gente que nos haga la vida imposible? Y lo que me resulta más desconcertante: la oposición más dolo-

¹ Fil 1:12 NVI.

² Nombre y personaje ficticio. Filipenses habla de la guardia pretoriana, los soldados que se encargaban, entre otras cosas, de vigilar este tipo de prisioneros.

rosa siempre surge de adentro, de los que consideramos parte de los nuestros.

—Sea como fuere, lo que realmente importa es que, de todas maneras, hablan de Jesús. Lo que digan de mí me tiene sin cuidado. Y ahora, por favor, Timoteo, ya se hace tarde. Prosigamos con la carta:

Gracias a mis cadenas, ahora más que nunca la mayoría de los hermanos, confiados en el Señor, se han atrevido a anunciar sin temor la palabra de Dios. Es cierto que algunos predicán a Cristo por envidia y rivalidad, pero otros lo hacen con buenas intenciones. Estos últimos lo hacen por amor, pues saben que he sido puesto para la defensa del evangelio. Aquéllos predicán a Cristo por ambición personal y no por motivos puros, creyendo que así van a aumentar las angustias que sufro en mi prisión. ¿Qué importa? Al fin y al cabo, y sea como sea, con motivos falsos o con sinceridad, se predica a Cristo. Por eso me alegro, es más, seguiré alegrándome.³

¡Toc, toc! El Estrés golpea a la puerta

Muchas veces nuestros días transcurren de una manera previsible. Pero en ocasiones, una novedad irrumpe, nos sorprende, y demanda de nosotros un cambio particularmente grande. A esta situación se define técnicamente como *estrés*.

Cursamos una carrera universitaria. Las materias, que hasta el momento han resultado fáciles, presentan una dificultad inesperada. Cuando una situación altera nuestro equilibrio y rutina, hacemos, consciente o inconscientemente, una evaluación de la situación y también un cambio de los recursos con que contamos.⁴

³ Fil 1:14-18.

⁴ Seguimos el modelo de Lázarus en la conceptualización del estrés.

Fundándonos en esto, la clasificaremos como *irrelevante*, como *pérdida*, como *amenaza* o *desafío*.

Quizás nos demos cuenta de que no necesitaremos más que un pequeño esfuerzo para sortear el obstáculo. En ese caso lo calificaremos de *irrelevante* y no le daremos mayor importancia. La dificultad pasará de largo. Pero, si dudamos acerca de nuestros recursos para afrontar la dificultad, la calificaremos de *amenaza* y si vemos que zanjarla está más allá de nuestras posibilidades, experimentaremos una *pérdida*. Sin embargo, también podremos considerarla un *desafío*: la dificultad es grande, pero si usamos al máximo nuestros recursos, la superaremos.

De esa evaluación dependerá el próximo paso, los modos específicos que usaremos para abordar la situación. Si consideramos el obstáculo un desafío, probablemente decidamos estudiar mucho más para poder aprobar la materia. Pero si pensamos que el sueño de recibirnos es imposible, quizás abandonemos la carrera. Algunas medidas serán más adecuadas que otras, de acuerdo a la situación, los recursos que tenemos a disposición, etc. Algunas de esas “estrategias de afrontamiento” frente al estrés serán temas del próximo capítulo.

El pensamiento “en túnel”

Pero saltemos ese paso e imaginemos que, después de haber intentado todas las soluciones posibles, no hemos tenido éxito. La dificultad persiste. Estamos rendidos frente a una pared infranqueable. Nuestros recursos parecen desmedidamente escasos.

No logramos vislumbrar la salida. En esa circunstancia, podremos tener un pensamiento “en túnel”. Nos sentimos abrumados, con más y más emociones negativas. Primero lle-

ga el desánimo, luego la desesperanza, y tal vez la mentalidad depresiva nos inunde. Lo más serio es que esta manera de pensar genera en nosotros una repetición interminable de respuestas ineficaces frente al problema. Y ellas nos provocan más ansiedad, más depresión, más desconfianza, y así sucesivamente. ¿Qué actitud tener frente a un dilema imposible?

Por el tono de júbilo que tiñe la carta se nos puede escapar que, mientras la escribe, Pablo está sometido a una gran tensión. Existe el peligro real de que en el juicio al que va a comparecer⁵ el veredicto le sea desfavorable, y de que la sentencia sea la pena de muerte⁶. Esas eran sus circunstancias.

Pese a que el imperio romano nos ha legado la riqueza de su sistema legal, distaba mucho de la de proteger los derechos humanos de los que estaban presos. La vida del reo quedaba a disposición de la autoridad de turno. A esta seria amenaza se sumaban otros problemas como la actitud de algunos líderes religiosos que aprovechaban su encarcelamiento para desmerecer su persona, la reciente enfermedad de Epafrodito que casi lo llevó a la muerte, la preocupación de que los familiares de éste y la iglesia estuvieran angustiados.

Todos estos eran motivos más que suficientes para causarle zozobra. ¿Cuál era el secreto para que en un contexto tan extremadamente difícil, donde su propia vida estaba en riesgo, Pablo pudiera mantener la calma, la alegría, animar a otros y consolarlos?

Amortiguadores emocionales

De nuevo aquí encontramos “espejos”, es decir, pensamientos y creencias a través de los cuales miramos la realidad. Más

⁵ Fil 1:7, 19-23, 2:23.

⁶ Fil 1:19-26, 2:17.

que la dificultad y los recursos reales con los que contamos, importará nuestra manera de pensar en cuanto a ambos. Esos “espejos” actuarán acentuando el estrés o amortiguándolo.

¿Qué hace Pablo? No niega la gravedad de la situación, sino que la re-encuadra dentro de un sistema amplio, que trasciende la vida en la tierra. Aunque sabe que deberá comparecer ante el estrado romano, tiene presente otro juicio, el eterno, futuro, cuando Jesucristo regrese. Este último hecho enmarca el primero.⁷ No pierde de vista que es un ciudadano del cielo y que su vida aquí es transitoria. El contexto general de su existencia es la perspectiva de Dios, un enfoque de eternidad. Estas creencias actúan como amortiguadores del impacto que ejerce sobre él la realidad.

Podemos entender que esta vida que ven nuestros ojos es la única que tenemos. En ese caso, nuestra existencia estará demarcada por los límites entre nuestro nacimiento y muerte. Obviamente, lo que pueda acortar nuestros días tendrá un significado trágico.

Para Pablo, sin embargo, esta vida no es nada más que un pequeño segmento de eternidad. Eso coloca la amenaza en su justa dimensión. Es serio lo que pasa, pero no es decisivo. Lo que sí importa es la trascendencia de su actuar aquí; cómo podrá repercutir más adelante, cuando el tiempo sea ya una dimensión insignificante.

Por otra parte, tiene a mano los recursos del cielo, que Dios pone a disposición del que quiera extender Su Reino. Está seguro de que Dios lo ha llamado y de servir al Dios Todopoderoso que le inspira total confianza, que está atento a los detalles de su vida, y que sostiene todas las cosas con Su palabra de poder. Sabe que todo lo que pasa es permitido por Aquel

⁷ Fil 1:10.

que ordena las circunstancias para bien de los que lo aman. La dimensión sobrenatural es parte de su cosmovisión y se traduce en cada detalle de lo cotidiano. El cielo no es para él algo nebuloso que sobrevendrá sólo después de la muerte. Es un plano que interactúa permanentemente con el de la tierra.

Por eso subraya la importancia del confiar en Dios: “Dios les ha dado a ustedes el privilegio de confiar en Cristo”⁸. La palabra que aquí se traduce “privilegio” es un verbo⁹ que significa recibir un favor que no se merece, generalmente de Dios. El término traducido como “creer, confiar”,¹⁰ tiene la connotación de “apoyarse en” y no simplemente creer desde lo intelectual. Dios nos ha dado el regalo de la confianza, de poder creer y apoyarnos en Él.

Como el príncipe sapo

*Hay caídas que sirven
para levantarnos más sabios y felices.*

WILLIAM SHAKESPEARE

Un recurso inesperado puede provenir, paradójicamente, de la misma situación problemática. A veces, nos sucede como en la fábula... Lo que parece a los ojos un horrible sapo puede ser, en realidad, un príncipe.

Corrían los últimos años del siglo XIX. En el norte de Francia, un muchacho joven, hijo de comerciantes, había comenzado a estudiar Derecho por influencia de su familia.

Agobiado por una larga y grave enfermedad, se vio forzado a interrumpir sus estudios mientras permanecía en cama.

⁸ Fil 1:29 TLA.

⁹ *karízomai*.

¹⁰ *pisteúo*.

Los días parecían interminables. Para amenizar su carga, le regalaron óleos y pinceles. Primero fue un simple pasatiempo. Después, el descubrimiento de su vocación por la pintura. Cuando recuperó la salud, dejó el Derecho y se inscribió en algunos cursos de arte. Años más tarde, llegó a ser uno de los fundadores del fauvismo.¹¹ Su nombre era Henri Matisse, uno de los grandes pintores del siglo XX.

La enfermedad le pareció un obstáculo en un primer momento, pero se transformó en la oportunidad del encuentro con su vocación y con su lugar en el mundo.

W. Somerset Maugham relata el ejemplo de Foreman, un sacristán despedido por el nuevo párroco de la iglesia donde había servido por muchísimos años a causa de no saber leer. Después de ser notificado, preocupado por tener que enfrentar el futuro sin demasiados recursos, caminaba sin dirección cuando de repente, se le ocurrió comprar algo en una tabaquería. Infructuosamente, porque a lo largo de todo el recorrido no encontró ninguna. Vislumbrando en esa dificultad una oportunidad de solución para sus preocupaciones, expresó: “Es extraño como te vienen las ideas cuando menos las esperas”¹².

Al día siguiente, madurados un poco más sus pensamientos, inspeccionó la calle y decidió alquilar un pequeño local. Pocos días después, instaló un modesto negocio que sólo fue el primero de una cadena que lo volvería muy rico. Años después, el director del banco del que era cliente le propuso hacer nuevas inversiones, que debería autorizar mediante su firma. Cuando se negó, argumentando que no sabía leer ni escribir, el funcionario que estaba frente a él quedó perplejo y saltó en la silla:

¹¹ Corriente de la pintura que enfatiza el color.

¹² W. Somerset Maugham, *The Verger*, Ed. Heineman, London, 1992.

—¿Pretende decirme que amasó una fortuna tan grande sin saber empuñar una pluma?... ¿Dónde estaría este hombre si supiera leer y escribir?—exclamó. A lo que Foreman prestamente respondió: —Eso sí lo sé, señor. Sería sacristán de la iglesia de San Pablo en la Plaza Neville.

¿Qué habría sucedido si se hubiera sumido en la decepción de haber sido despedido, después de tantos años de servicio fiel? ¿O si ese día, frustrado por no poder encontrar un comercio donde comprar algo, sólo se hubiera quejado de que todo le salía mal?

Probablemente hubiera sido el preludio de una depresión, alimentada por una interpretación desesperanzada de las circunstancias.

Tal vez alguien arguya que el sacristán tenía una capacidad especial para los negocios, o que lo acompañó un golpe original de suerte. Mas su mayor capacidad fue tener una actitud abierta al cambio en medio de una decepción, actitud que le permitió ver en la realidad lo que simplemente estaba ahí, aunque era invisible a los ojos.

Entre las dificultades se esconde la oportunidad.

ALBERT EINSTEIN

Barrotes en la mente

Esa misma forma de pensar, llamada también *pensamiento lateral*, se ilustra en la solución encontrada en medio del desierto por el sabio Beremiz¹³, protagonista de *El hombre que calculaba*. Tres hermanos le presentan el problema, aparentemente insoluble, de la división de su herencia. Según las indi-

¹³ Malba Tahan, *El hombre que calculaba*, Veron Editor, Barcelona, 2000.

caciones dadas por su padre antes de morir, de 35 camellos, al primer hijo le correspondía la mitad de la herencia, al segundo la tercera parte, y al menor, la novena parte. Invariablemente, por más que lo pensarán, a cada uno le correspondía una fracción de camello. ¿Cómo dividir la herencia y que todos quedaran conformes? Más allá de la solución algebraica del problema, la inteligente propuesta de Beremiz, estuvo en pedir prestado un camello y agregarlo al grupo antes de dividirlo. Eso permitió una solución más que satisfactoria para cada uno de los herederos: en lugar de la fracción de camello que les correspondía en el cálculo original, cada uno recibió un camello entero. El primero recibió 18 en lugar de los 17 y medio que le tocaba, el segundo 12 y el tercero 4. Pero el resultado excedió este beneficio: además sobraron dos camellos. Uno fue devuelto a quien había prestado el suyo originalmente y el otro lo ganó el ingenioso sabio. Esta solución reside en revisar supuestos. El obstáculo que impedía la solución residía justamente en un prejuicio: limitarse a la cantidad de camellos original. Con el hecho de permitirse pensar en agregar otro se rompió con la limitación.

*“Es más fácil desintegrar un átomo
que superar un prejuicio.”*

ALBERT EINSTEIN

¿Qué sucede cuando, lejos de imitar al sabio, nos parecemos a los hermanos incapaces de repartir la herencia? ¿Cuándo los barrotes que nos encierran están en nuestra propia mente? La solución sólo se encuentra cuando nos permitimos abordar la dificultad de otra manera, ampliando nuestro encuadre, cuestionando nuestros supuestos, y así liberándonos de ellos.

El pensamiento polarizado (“todo o nada”) es un resistente juego de barrotes propio de la mentalidad depresiva. La difi-

cultad encontrada nos incita a pensar la situación como pérdida, sin darnos la oportunidad de interpretarla como desafío o, por lo menos, como una amenaza.

Si vivimos en la dimensión espiritual, toda dificultad encierra un desafío. El poder de Dios está escondido en un nudo que podemos desenredar con la ayuda del Espíritu. Esa es justamente la fe. Cuando dictaminamos “esto es horrible. No lo soporto”, nos cerramos a la posibilidad de que se nos enseñe a confiar y crecer más.

Quizás nos limiten los prejuicios. Sobre todo los que tienen que ver con quién es Dios y qué está dispuesto a hacer con nosotros hoy. En Roma, Dios permite la prisión de Pablo, entre otras cosas, para poder acceder a la guardia de Nerón. Pero en Filipos, lo libera de la cárcel con un milagro que conmovió a la naturaleza y a los corazones. Quizás conocemos de lo que Dios hizo en el pasado, pero dudamos que él quiera actuar sobrenaturalmente en nuestra vida hoy. Y esa especie de ateísmo práctico que vivimos forja el hierro de los barrotes más resistentes de nuestra mente. Para que él nos libere necesitamos conocer a Dios, más que conocer acerca de Dios.

Abriendo ventanas

*Si buscas resultados distintos,
no hagas siempre lo mismo.*

ALBERT EINSTEIN

El pensamiento en túnel nos provoca ansiedad, temor y desconfianza, y cada una de ellas nos restringe. Nos ponemos a la defensiva y eso inhibe nuestra creatividad. No podemos abrir las ventanas que nos muestran nuevos caminos.

¿Cómo alcanzar la serenidad que nos permite ver soluciones todavía inexploradas?

Aunque la respuesta a esta pregunta será el tema del próximo capítulo, veamos ya una de sus claves fundamentales. Para todos los hijos de Dios, la tranquilidad que nos protege del estrés se funda en la absoluta confianza en Dios, en el amor que nos tiene y en el poder que pone a disposición de sus hijos. El Dios que creó el universo es nuestro Padre y Su Presencia está con nosotros. “Cuando Dios le dio a Moisés una noble tarea, él respondió con la pregunta: “¿Quién soy yo?”. Dios cambió de tema y le dijo: “Yo estaré contigo”. Cuando nos concentramos en lo que nos falta, el Padre trata de cambiar el tema a algo que nos llevará al origen y al fundamento de la fe: Él mismo”.¹⁴

El poder que actuó en Jesús, está a nuestra disposición, porque Él prometió que haríamos obras aún más grandes que las que Él hizo. Su Espíritu nos ayuda.¹⁵ Dios ya tiene preparado el próximo nivel en nuestro proceso de crecimiento.

Cuando un pequeño grano de arena lastima una ostra, ésta se protege, expulsándolo hacia afuera. Pero a veces es demasiado grande o cortante, e intentar expulsarlo sólo le provocará más daño. Es entonces cuando ella empieza a rodearlo de nácar, una sustancia que va recubriendo el pequeño grano de arena con numerosas capas concéntricas. Después de un tiempo ya no queda arena, sólo una perla preciosa construida a partir de lo que una vez fue un episodio de dolor.

Tal vez esto estaba en la mente de Jesús cuando dijo que el Reino de Dios es como una perla de gran precio. Las grandes

¹⁴ Bill Johnson, *Cuando el cielo invade la tierra*, Ed. Peniel, Bs. As, 2006, p. 178.

¹⁵ Fil 1:19.

conquistas, y sobre todo las espirituales, muchas veces se logran a partir de sobrellevar escollos.

Pablo es un luchador: acepta el sufrimiento como parte de la vida y como aspecto inevitable de identificarse con Jesús. Combate denodadamente por alcanzar lo que se ha propuesto, pero también sabe aceptar las situaciones que no puede cambiar. Pero no se queda ahí. Está convencido de que Dios es bueno y todopoderoso, y de que Él es quien lo ha llamado. Por tal razón, es capaz de ver en los aparentes fracasos, las oportunidades que Dios mismo ha escondido, y que permanecen a la espera de ser descubiertas.

A Dios nada le es ajeno. El no está distraído. Si por más que luchamos no podemos resolver nuestro problema, si no hay oración que obtenga ese "Sí" de Dios que tanto esperamos, probablemente la alternativa sea otra. Tal vez Dios mismo ha permitido ese obstáculo en nuestra vida con una finalidad y, de Su mano, nos invita a descubrirla.

Es útil tener en mente esta clave si queremos sobrellevar los inconvenientes que parecen insalvables. Lo que parece un problema insoportable encierra en sí una solución. En los próximos capítulos seguiremos aprendiendo claves para usar en situaciones de estrés.

Pero, recordemos, dentro de las pruebas está escondida, como una perla, la bendición de Dios. Si elegimos creerle, podremos no entender cómo se combinan los detalles, pero sabremos que Él usará lo que nos pasa para hacernos más parecidos a Jesús. Todo es parte de Su misión para nosotros, como anunciadores de Su Reino. Lo que nos sucede tiene sentido, que tal vez sea sacar a luz lo mejor de nosotros. No nos espera el vacío, o la nada, al decir de Sartre.

Si buscamos en nuestro equipo de viaje, descubriremos que el equipaje tiene un fondo doble. Nuestros recursos son ilimitados, porque Dios nos pone los suyos a disposición. “A todo puedo hacerle frente, pues Cristo es quien me sostiene”¹⁶. Él nos llama a entender que todo es nuestro, y nosotros de Cristo, y Cristo de Dios.¹⁷ Dios mismo está de nuestra parte y está con nosotros. Para Él no hay tormentas invencibles. Para Él no hay muros.

En la desolada experiencia de las cárceles invisibles de nuestro mundo, en los momentos de mayor angustia, cuando creemos estar solos, abandonados, sin libertad, las paredes más macizas que están a nuestro alrededor tienen ventanas, tienen puertas.

Quizás sean imperceptibles para los demás, pero no para Dios. Si Él nos ayuda a verlas, podremos atravesarlas y ejercer nuestro llamado con libertad y alegría.

Pablo entendió esto, y vio una puerta abierta en medio de una situación injusta y dolorosa. Si se hubiera limitado a interpretar el poder de Dios en función de lo que podía ver, no hubiera podido entender la libertad que suponía para que el evangelio se diera a conocer.

Mira. Abre bien los ojos del espíritu. Quizás puedas ver de otra manera lo que te ocurre, enfocar el obstáculo como algo constructivo. Más allá de los límites y las puertas cerradas, cuando levantes la cabeza, verás ventanas abiertas que están ahí, a tu alcance. Entonces, quizás, sea sólo cuestión de subir una corta distancia o, impulsado, correr y dar un salto...

¹⁶ Fil 4:13.

¹⁷ 1 Co 3:21-23.

6

El guardaespaldas traidor

*Nada te turbe,
nada te espante;
todo se pasa,
Dios no se muda;
la paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene, nada le falta.
Sólo Dios basta.*

TERESA DE JESÚS

Entra rápido y con los ojos bajos. Deja sus cosas en el rincón de siempre y saluda. Pero hoy, Glauco no es el mismo. Algo ha oscurecido el entusiasmo que desde hace algunas semanas alumbraba su mirada.

—Te noto diferente hoy. ¿Sucede algo?—le pregunta Pablo.

—En realidad estoy preocupado. No sólo yo, sino todos los de la guardia pretoriana que ahora pertenecemos a la familia de los hijos de Dios.

—¿Qué sucede?—responden al unísono Timoteo y Epafrodito, advirtiendo que el semblante de Glauco revela que lo que está por decir es bastante serio. Pablo permanece en silencio, atento a la respuesta.

Roma siempre había sido conocida por su gran tolerancia y libertad de creencias. Desde sus orígenes, su religión abrazaba gran

número de divinidades y variedad de cultos. A medida que fue conquistando los territorios que formaron el imperio, fue incorporando nuevos dioses y creencias. Pero el lugar privilegiado, especialmente en ese momento, lo tenía el emperador. Roma lo consideraba un dios.

—Hasta hace poco, el emperador era mi referente...—Gluco hace una pausa, mientras todos lo escuchan atentamente. Luego prosigue, bajando el tono de voz—: Algunos de mis compañeros han escuchado que, cada vez más, corren rumores negativos acerca de los cristianos. La opinión pública está dividida, pero se dice que Nerón no simpatiza con nosotros. Ha llegado a sus oídos que somos “ateos”, porque nos oponemos a la religión establecida. Le han dicho también que en lugar del emperador tenemos otro Rey—. Todos escuchan sin pestañear. Luego prosigue—: Eso lo ha irritado. Y Nerón es temible. No aterroriza sólo a sus enemigos: se rumorea que él ha tenido que ver con el asesinato de su propia madre. Amigos y enemigos tiemblan ante él. El pueblo lo ama, porque se ha ganado su favor. Lo entretiene con espectáculos y le regala grandes cantidades de alimentos. Pero el senado, y hasta su propia familia, le temen. Nadie que amenace su poderío puede estar tranquilo. Temo por ti, Pablo. Si lo que él piensa influye en los magistrados, no recibirás misericordia. Temo también por nosotros y por nuestras familias.

—Esta situación no te favorecerá en el juicio—le dice Timoteo a Pablo, preocupado.

—No nos intranquilemos antes de tiempo—responde Pablo. ¿Qué puede pasar? ¿Qué me condenen a morir por espada? Me sentiré honrado de poder ser sacrificado en defensa de Jesucristo. Es más, añoro estar con Él. Cuando yo muera, síentanse felices de que estaré junto a mi Señor. De todas maneras, no creo que todavía suceda. Sueño con ir a predicar a Hispania, y creo que Él me lo permitirá después, tal vez. Pero, Gluco, hablemos de ustedes. ¿Tú y tu familia corren peligro?

—Ha llegado a oídos de uno de los soldados que ni bien encuentre una oportunidad que lo justifique, Nerón empezará a perseguir a los cristianos. Y ni sueña que muchos los que pertenecemos a su guardia particular también seguimos a Jesús.

El guardaespaldas

Situaciones nuevas. Amenazas. Pero también, sorpresas agradables que exigen salir de la rutina acostumbrada. Demandas que llevan al máximo nuestra capacidad de afrontar dificultades. Cada vez más estamos sujetos a excesivo estrés. Y nos sentimos inundados por la ansiedad o el temor.

El miedo tiene, primariamente, una función protectora. Es, aunque no lo creamos, una especie de guardaespaldas. Nos predispone a tres respuestas frente al peligro: la huida, el ataque o el paralizarse, útiles para la supervivencia. Todos sabemos lo que es atravesar momentos de nerviosismo y de tensión. Nuestra atención se fija en la posible amenaza, los latidos y pulso se aceleran, los músculos se tensan. Nos ruborizamos, podemos llegar a transpirar, tenemos una sensación de alerta, de inquietud y de zozobra. En casos extremos podremos llegar a marearnos y a tener dificultad para respirar.

Estamos en un comercio, comprando y escuchamos de pronto a nuestra espalda: “¡Todos quietos! Esto es un asalto.” De manera automática, evaluamos la situación. Percibimos que el atacante es un muchacho sin armas, un riesgo que podemos asumir. Una parte de nuestro sistema nervioso se activa y prepara nuestro cuerpo para la acción. En este caso, nos prepara para la lucha: la respiración se acelera, aumentan los latidos del corazón, los músculos se contraen como para poder combatir al agresor.

Pero nos damos cuenta de que el asaltante no ha percibido nuestra presencia. Frente a nosotros está una salida lateral y no hay nadie a la vista. En este caso, pensamos, es mejor huir y pedir ayuda. Nuestro cuerpo se prepara casi de la misma manera, bombeando sangre hacia las piernas para que éstas se puedan mover más rápido. El ritmo cardíaco y respiratorio se acelera, y la energía que tenemos se puede utilizar para la carrera.

O tal vez percibamos que el delincuente está absorto con el dinero de la caja. Entre él y nosotros se encuentra un estante de mercaderías que nos oculta. Nuestro cuerpo nos protege inmovilizándose. Los músculos se tornan rígidos y tensos. El tórax se aprieta para que la respiración no se escuche ni se perciba ningún movimiento.

Todas son respuestas de adaptación, muy útiles para la supervivencia. Desempeñan una función protectora: si no tuviéramos miedo ni ansiedad ni sus reacciones asociadas, nos expondríamos a peligros que pondrían en riesgo nuestro bienestar o nuestra vida.

Cierto grado de miedo o ansiedad nos motiva, como cuando estudiamos arduamente para aprobar un examen difícil. A esa función protectora del miedo se refiere la carta cuando nos estimula a luchar espiritualmente, ocupándonos “de nuestra salvación con temor y temblor”.¹ La palabra “salvación” en griego significa también “sanidad”.² ¿Cómo entendemos esa expresión? El nuevo nacimiento es hermoso, pero el perdón de nuestros pecados es sólo el comienzo. La salvación puede y debe ir transformándonos y sanándonos integralmente. Alimentemos esa ansiedad positiva que nos motiva. Dios

¹ Fil 2:12 RV.

² *soteria*.

lo aplaude, produciendo en nosotros “así el querer como el hacer”³. La liberación se extenderá a todas las áreas de nuestro ser. Pero, y eso es aún más importante, cada vez más nos pareceremos a Jesús.

La traición

Ahora imaginemos una situación un poco diferente. La misma catarata de hormonas comienza su acción en el cerebro. Nuestro cuerpo y emociones se preparan para la huida, la lucha o la paralización... Sólo que, esta vez, estamos frente a un profesor, en una situación de examen, o frente al público que nos mira por que estamos por dar un discurso.

Lo que en un caso era útil, en esta circunstancia es muy perturbador. Nuestros pensamientos se distorsionan de una manera que llamamos *catastrofización*. La ansiedad se descontrola y se vuelve un problema. El motivo, la frecuencia, la intensidad o la duración de la ansiedad no encajan con el grado de peligro. La respuesta útil se vuelve un obstáculo para lograr metas. El guardaespaldas que nos protegía comienza a traicionarnos.

Cuando alguien manifiesta una ansiedad patológica vive en la casa de los espejos. Mira el mundo a través de cristales que lo hacen parecer extremadamente peligroso. Se ve a sí mismo como vulnerable e indefenso. Y, lógicamente, imagina el futuro como desastroso.

Esas creencias o “espejos” distorsionan su interpretación de las circunstancias y afectan sus emociones, provocándole miedo, nerviosismo, irritabilidad, angustia o preocupación.

³ Fil 2:13.

El sistema nervioso simpático altera su cuerpo, y produce efectos como sudoración, taquicardia, insomnio, sensación de alerta extrema, inquietud.

Esas creencias también inciden en su conducta: quiere a toda costa evitar situaciones inquietantes, pretende controlar lo que pueda pasar, o hacer todo de manera perfecta. Y eso le genera aún más ansiedad.

Cuando la vergüenza se sale de cauce

Tememos hacer el ridículo o ser objeto de desprecio. Sentimos vergüenza cuando sentimos que hemos fallado, o cuando esto sucede frente a la mirada del otro. Esa emoción nos hace desaprovechar valiosas oportunidades, y puede causarnos mucho sufrimiento. Está en la génesis de la timidez, y en la de algo más grave: la fobia social.

El gatillo que la dispara es creer que somos objeto de la crítica real o imaginada de los demás. Estamos tan pendientes de “quedar bien” que iniciamos nosotros mismos un círculo vicioso. A mayor tendencia a escondernos, mayor vergüenza. Y más manifestaciones de su presencia en el cuerpo: enrojecimiento, temblor, bloqueo, torpeza en los movimientos. Ante esto, mayor impotencia y frustración con nosotros mismos y mayor riesgo de equivocarnos, lo cual reinicia el ciclo. Nos domina la “vergüenza de tener vergüenza”.

Un término que se usa en inglés para referirse a una persona tímida describe ese circuito cerrado: *self-conscious* (consciente de uno mismo). Cuanto más nos enfocamos en nosotros mismos y en la impresión que causamos, más propensos quedamos a experimentar esos sentimientos negativos.

¿Qué clave encontramos en Pablo? ¿Cómo enfrenta la crítica? Está en la cárcel, motivo más que justificado para sentirse avergonzado. Muchos de los que se dicen cristianos aprovechan su sufrimiento para denigrarlo. Sin embargo, nada de esto parece afectarlo. ¿Cómo lo logra?

Espero firmemente no hacer nada que pueda avergonzarme. Al contrario, sea que yo viva o muera, quiero portarme siempre con valor para que, por medio de mí, la gente hable de lo maravilloso⁴ que es Cristo.⁵

Pues mi prisión ha servido para dar testimonio público de Cristo a la gente del palacio y a todos los demás.⁶

Al leer estas líneas algo salta a la vista. Así como quien se avergüenza está centrado en anticipar la crítica, él también tiene una expectativa que ocupa toda su atención. Sin embargo, le genera lo opuesto a la fobia social. La palabra griega que se traduce por “espero firmemente”⁷ (TLA), “mi ardiente anhelo” (NVI), “principal deseo” (PDT), es una palabra compuesta. Da la idea de levantar la cabeza, mirando absorto hacia cierto lugar de donde se espera que aparezca algo. Como un centinela que mira el horizonte y espera que vengan soldados en ayuda.

¿Y cuál es el motivo que ocupa totalmente su interés? El término utilizado (del que proviene nuestro término en castellano “megalómano”) significa engrandecer, magnificar, extender. Pablo está, en primer lugar, absorto en que Cristo sea “engrandecido” en su cuerpo. En agradar a Dios y en que Cristo sea alabado y honrado,⁸ aunque lograrlo le cueste la

⁴ *megaluno*.

⁵ Fil 1:20 TLA.

⁶ Fil 1:13 DHH.

⁷ *apokaradokia*.

⁸ Fil 1:11, 26; 4:20.

vida. En segundo lugar, está centrado en el beneficio de los que lo escuchan, intentando ayudarlos a ser parte del Reino. Quiere aprovechar cada oportunidad para bendecirlos.

Con estos dos motivos en mente, no hay espacio para temer otras miradas. Podemos permanecer abstraídos con nosotros mismos. Con lo que nos pueda pasar de malo, o con lo que pueden los demás pensar acerca de nosotros. Pero podemos apropiarnos de esta clave para derrotar la vergüenza. Concentrarnos en aprovechar cada oportunidad para que el Reino llegue a la tierra y para que Cristo sea exaltado por nuestra militancia.

Estrategias imbatibles frente al estrés

¿Encontramos en la carta otras claves para poder hacer frente el estrés? El texto propone algunas medidas concretas frente a las dificultades, que la ciencia denomina *estrategias de afrontamiento*.

Por nada estén ansiosos sino sean conocidas siempre sus peticiones delante de Dios en oración y súplicas y con acción de gracias, y la paz de Dios, que excede a todo entendimiento, guardará sus corazones y sus mentes en Jesucristo.⁹

¿Qué se nos propone? Expresado en palabras simples, nos dice que en todo momento llevemos nuestras preocupaciones a Dios en oración, y que demos gracias por la respuesta antes de haberla recibido, anticipándola. El resultado será que la paz de Dios inundará nuestros pensamientos y sentimientos de una manera inexplicable.

⁹ Fil 4:5b-7, Biblia Peshitta en español.

¿Orar como estrategia de afrontamiento? La influencia de la filosofía antirreligiosa de muchos pensadores alcanza al mismo pueblo de Dios. A veces consideramos la oración como una forma de escapismo o como una manera elegante de no hacer nada. Creemos que es una salida para evitar la responsabilidad. Otras veces, simplemente no oramos porque no entendemos el lugar que tiene dentro de los planes soberanos de Dios.

Inconscientemente nos apoyamos en una teología determinista. Dudamos de la influencia que tiene nuestra intercesión sobre los actos de Dios. Aunque no nos guste admitirlo, creemos que Él ya tiene todo decidido desde siempre.

A veces, la practicamos simplemente desde la obediencia, sin profundizar en su significado. Quizás no practicamos el rezo de memoria, pero nuestras oraciones han caído en una especie de rito sin brillo. Están vacías de afecto y de emoción, excepto cuando la situación es tan grave que la angustia le infunde energía. O quizás hemos orado, y al no recibir la respuesta en el tiempo y de la manera que esperábamos, la evitamos. Así no provocará dudas que perturben.

La oración no convoca a las masas como los conciertos de música cristiana, congresos, reuniones de evangelización o sanidad. Pero, salvo muy raras excepciones, las reuniones de oración son las que atraen a menos participantes entre las actividades corrientes de la iglesia.

Un arma invisible

Orar es un acto peligroso.

PHILIP YANCEY

Sin embargo, la oración es un arma poderosa. Abre la puerta al accionar de Dios y además nos transforma. Es tan

peligrosa que puede llevarnos a que formemos parte de la respuesta.

Uno de sus efectos es cambiarnos la perspectiva. Nos lleva a tomar en cuenta la dimensión espiritual. En cierta ocasión el rey sirio, enemigo de Israel, estaba furioso porque no podía obtener el triunfo que anhelaba. El profeta Eliseo anticipaba sus planes y permitía organizar la defensa necesaria. En un determinado momento¹⁰ el profeta y su criado quedaron acorralados por un destacamento sirio que rodeaba la ciudad. Habían llegado durante la noche, y venían con orden de apresar al hombre de Dios. Cuando por la mañana el criado salió y vio el ejército, los caballos y los carros, quedó aterrorizado. “No tengas miedo, porque más son los que están con nosotros que los que están con ellos”, le dijo Eliseo. Acto seguido, oró para que se le abrieran los ojos. Dios escucho su oración y el siervo temeroso pudo ver lo invisible: el monte estaba lleno de gente a caballo y de carros de fuego. Era el ejército de Dios que acampaba protegiéndolos.

Siempre hay otra dimensión espiritual. No irracional, pero tampoco limitada a lo racional, sino *supra-racional*. Lo que nos cabe, es orar para que se nos abran los ojos.

Oración en sala “VIP”

La terminal esta atiborrada de gente y el calor causa malestar. Una sala con aire acondicionado y sillones mullidos alberga a unos pocos pasajeros. Un letrero azul anuncia a todos “sala VIP”, seguido del nombre de la empresa de transporte internacional. VIP (siglas de *Very Important Person*) separa de la mayoría a un grupo selecto, con vidrios oscuros que hacen

¹⁰ 2R 6:8 y ss.

imaginar la comodidad del espacio como una especie de paraíso prohibido.

A diferencia de la terminal, las salas VIP de Dios tienen libre acceso. Cualquiera de nosotros puede desarrollar una relación afectiva con el Rey del universo, quien en este mismo momento está recibiendo la adoración de miles de millares de ángeles en el cielo.

Pero también está aquí en persona, totalmente atento a lo que nos preocupa. Él está interesado en cada aspecto de nuestra vida. Jesús nos enseñó que cada uno de nuestros cabellos está contado, y que Dios mismo se ocupa de alimentar a un simple pájaro. Cuando enfatizamos Su poder extraordinario podemos olvidar que Él también sostiene lo infinitamente pequeño. Dios, que creó la inmensidad del cosmos, también creó los seres microscópicos. Las galaxias, pero también los ribosomas de las células más pequeñas. Dios, con Su poderosa mano, los sostiene a todos. ¡Cuanto más a nosotros, a quienes salvó con la vida de Su propio Hijo!

En el texto original, que no distingue versículos, la expresión “El Señor está cerca” es la promesa que constituye el marco del pasaje. Es la garantía de que nuestra oración llega a Él. La palabra griega que se traduce “cerca” hace pensar en que Él “nos rodea”. Por eso, contémosle lo que nos pasa: estamos en Su Presencia. Si no lo solemos hacer, quizás una buena idea sea simplemente empezar. Después de desahogarnos, quedémonos quietos delante de Él. En algún momento escucharemos Su respuesta, que nos llegará al corazón. Ese diálogo sencillo es la oración.

Pero, además, la estrategia antiansiedad incluye otro elemento: debemos darle gracias no sólo después, cuando hayamos recibido la respuesta, sino en el mismo momento de

rogar, es decir, antes de recibir lo pedido. Eso es la fe: agradecer por aquello que, aunque todavía no vemos, confiamos que está en el corazón de Dios. El nos ama y nos contestará la oración, con un “sí,” un “no”, o un “espera”. Él, en su sabiduría, sabe qué es mejor para nosotros. Ese agradecimiento expresa y aumenta la confianza que tenemos en Él. “Te pido esto, Señor, y antes de recibirlo te agradezco, porque sé que lo que me darás es lo mejor. Puedo confiar en Ti, en tu compasión y en tu poder, en tu carácter y en tu sabiduría”. El resultado es la paz de Dios en el corazón y en los pensamientos. Justo lo que necesitamos en este mundo estresante y difícil.

El cerebro ora

En pleno siglo I d. C., mucho antes de que vislumbráramos la complejidad del sistema nervioso, Dios, que lo creó, nos propone claves que confirman las investigaciones más recientes. Orar de esta manera, sirve como estrategia para calmarnos. Frena la neurofisiología de la respuesta ansiosa. El cuerpo, antes activado por el simpático para la lucha o la huida, se calma ahora por la acción del parasimpático. El metabolismo disminuye, la presión arterial también, al igual que el ritmo cardíaco y el respiratorio. Las ondas cerebrales alfa, suaves, indican que se produce una relajación saludable.

El SPECT (un escáner de imágenes tridimensionales, que mide el flujo sanguíneo de la actividad cerebral) proporciona evidencias de sus efectos.¹¹ Cuando la oración se practica a lo largo del tiempo, altera el cerebro, mejora el funcionamiento neuronal y con él, la salud física y psicológica. Como consecuencia, incide en una mayor capacidad de recuperación frente al estrés, menor grado de depresión, mayor resistencia

¹¹ A. Newberg y Waldman, *How God changes your mind*, Harvard, 2010.

a las enfermedades, mayor longevidad, mayor capacidad de disfrutar la vida, y favorece la experiencia de sentirse cerca de lo trascendente. Mejora el estado de ánimo, afina la percepción sensorial, produce sentimientos de paz y de compasión, y estimula el conocimiento, la comunicación y la creatividad.

Es más, la oración, tal vez, retarde algunos efectos negativos del envejecimiento. Partes de la corteza cerebral de las personas mayores que practican regularmente la oración o la meditación son más densas, tal como lo eran a los veinte o treinta años de edad.

Cuando la adoración fluye

Hay un tipo de oración que, intuyo, produce estos efectos en gran escala: la experiencia de la Presencia de Dios en adoración. ¿En qué se diferencia de la oración seca que quizás practicamos durante años? ¿Del ruego rutinario, vacío de sentido, que usa siempre las mismas palabras, que tiene siempre los mismos motivos? La renovación empieza cuando nos damos cuenta de que estamos en la Presencia de Dios.

Generalmente, nuestra vida de oración gira alrededor de nosotros mismos, de nuestras preocupaciones, angustias y de cómo queremos que Dios intervenga. En medio de la oración llegamos a olvidarnos que estamos delante de Dios y nos distraemos recordando los motivos que nos preocupan. La adoración es diferente: Dios pasa a ser el centro de la oración. Su persona y carácter. Nos cautiva su compasión, grandeza y santidad. Nuestra meta pasa a ser escucharlo, encontrarnos con Él, admirarlo, expresarle nuestra gratitud.

Y no pocas veces, culmina con el silencio reverente producto del asombro. Estamos en línea directa con el cielo.

La Psicología Positiva habla del *fluir* o estado de flujo, de la experiencia de estar absortos en una actividad que altera nuestra percepción del tiempo. Las horas pueden parecer minutos y los minutos horas. Una de las características de esa experiencia es que no está centrada en disfrutar determinadas sensaciones, sino en alcanzar un objetivo. Sólo después, al terminar, nos inunda una sensación de júbilo, de felicidad.

Mihaly Csikszentmihalyi, el científico que más ha estudiado el *fluir* menciona que al olvidarnos de nosotros mismos, enfocados en lo que queremos lograr, sentimos que nuestro yo se ha ampliado, emergemos de la experiencia sintiéndonos más fuertes y felices. Por eso dice: “El yo se expande a través de actos de auto olvido”¹².

¿Es la adoración un estado de flujo? Cuando adoramos de verdad, tampoco buscamos nuestro beneficio personal, sino deleitar a Dios. Nos salimos de nuestro egocentrismo y nos centramos en Él. Podemos sentir o no placer mientras adoramos, pero después de haberlo hecho, nos invade una profunda sensación de plenitud, de unidad con el Todopoderoso, el Dios tres veces santo.

En la adoración, la oración deja de ser un medio para obtener la ayuda o el perdón de Dios y se vuelve un fin en sí mismo: conocer, exaltar a Dios, expresarle nuestra devoción, amor y gratitud, alegrar Su corazón. Lo paradójico es que lo que nos “des-centra” y tiene el mero propósito de exaltar a Dios es lo que termina repercutiendo positivamente sobre nuestra mente y nuestro corazón y nos permite crecer.

La oración silenciosa, o sea simplemente estar en la Presencia de Dios y disfrutarla, es una forma de oración espe-

¹² M. Csikszentmihalyi, *Fluir (Flow)*, Editorial Kairós, Barcelona, 1997, pp. 77-81.

cialmente transformadora. En un pasaje de 2 Corintios Pablo explica este proceso. “Así, todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados a su semejanza con más y más gloria por la acción del Señor, que es el Espíritu”.¹³ Ya sin el velo que nos separaba de Él y nos embotaba la mente¹⁴, reflejando al Señor como un espejo¹⁵, es decir, simplemente al estar en Su Presencia, somos *transformados*. Del verbo griego utilizado se origina nuestra palabra “metamorfosis”, usada en biología para describir lo que ocurre con una oruga que se convierte en mariposa. Implica un cambio en la esencia y no simplemente en la apariencia, que se da a lo largo de un proceso. Al estar en la Presencia de Dios nos vamos transformando, pareciéndonos cada vez más a Él por la acción del Espíritu.

En Moisés, el resplandor de la Presencia de Dios era transitorio. En todos nosotros (no solamente un ministro especial sino todos los cristianos), puede ser permanente. Si contemplamos la gloria de Dios, reflejaremos esa Presencia en nuestro ser. Y, a diferencia de Moisés, no perderemos ese brillo, sino que, por lo contrario, se hará cada vez mayor.

Muchas veces los cambios en nuestro carácter que jamás hemos logrado, empiezan naturalmente a ocurrir cuando cultivamos estar en la Presencia de Dios. Esa experiencia de intimidad con Dios produce un salto de calidad de vida. Renueva una existencia sin esperanza. Quita de nuestro corazón estructuras religiosas que nos impiden crecer. Hace real nuestra

¹³ 2Co 3:18 NVI.

¹⁴ 2Co 3:14.

¹⁵ Algunas versiones como la RV y la LBLA traducen “mirar” o “ver”. La BD como “mirar fijamente” y otras como NVI, NBJ, DHH utilizan “reflejar”. En el griego *katharidzomai* es un verbo y está en voz media, lo cual indica que la acción la inicia el sujeto y recae en él mismo. El hecho de que esté en presente implica que se hace continuamente.

fe. Vivifica las verdades de la Palabra. Le da sentido a nuestra existencia. Nos provee de propósito y compañía, en medio de las circunstancias más difíciles. Alguien que practica habitualmente estar en la Presencia de Dios puede expresar paz y alegría, y es como un río caudaloso en medio del desierto.

¿Qué paz?

La “paz de Dios” produce mucho más que una simple tranquilidad o una mera atenuación de la ansiedad. La expresión *Shalom* del Antiguo Testamento, el concepto que el cristianismo conserva y profundiza, excede el sentido que tiene la palabra “paz” en español o en griego. Se utilizaba no sólo con respecto a ausencia de guerras o desastres, sino que describía una época y lugar, un estilo de vida, caracterizados por el crecimiento y la reconciliación. Una expresión actual que se acerca a ese significado es “calidad de vida” o “bienestar integral”. Incluye aspectos psicológicos (emociones, pensamientos), físicos (salud, prosperidad), sociales (justicia, buenas relaciones con los demás) y espirituales (profunda experiencia con Dios y con Sus propósitos para nuestra existencia).

El término militar¹⁶ utilizado para “guardará”, significa “montar guardia”, como lo hacía un centinela. La paz de Dios, que sólo puede darnos Jesucristo,¹⁷ es el centinela que cuida nuestras emociones y manera de pensar, aun en medio de circunstancias adversas.

Quédense quietos, reconozcan que Yo Soy Dios.¹⁸

¹⁶ *frúrein*.

¹⁷ Jn 14:27.

¹⁸ Sal 46:10a NVL.

En medio del peligro se escucha una voz. Es el Señor quien dice: “Vuelvan, quédense tranquilos y estarán a salvo. En la tranquilidad y la confianza estará su fuerza.”¹⁹

Si respondemos... “El Señor curará y vendará las heridas de su pueblo”.²⁰

Al estar en la Presencia de Dios quizás queden expuestas algunas de tus llagas o te des cuenta de lesiones que te quitan la fuerza. Eso es lo que trataremos en el próximo capítulo.

¿Necesitas fuerza? Cultiva estar en Su Presencia. No diez minutos apurados. El creador del universo, tu Padre y Salvador, quiere tener contigo una entrevista. ¿Necesitas consuelo? Practica estar en Su Presencia. ¿Necesitas orientación? Escucha Su voz en el silencio. Cuando dejes el activismo vacío y de repetir tu propia voz podrás escucharlo a Él. Y no sólo eso: lo verás. Y aun más: lo más secreto de tu corazón será transformado.

¹⁹ Is 30:15 DHH.

²⁰ Is 30:26 DHH.

7

Las gaviotas que no podían volar

Son las seis de la mañana. Glauco acaba de llegar y Timoteo apenas puede esperar el cambio de guardia para lanzarle la pregunta a quemarropa:

—¿Qué has sabido de los rumores contra los cristianos?

—Aparentemente por el momento todo está en calma, porque...

El griterío que viene de la calle lo interrumpe.

—¿Qué es ese enorme gentío? ¿Por qué hay todo ese alboroto?—pregunta Epafrodito, quien, sorprendido por el ruido se ha acercado a Glauco y Timoteo.

—Es la gente que se dirige al Circo Máximo.

Ese día empezaban los juegos organizados por el emperador: carreras y atletismo, luchas de gladiadores, música, discursos y poesía. Nerón se estaba inspirando en las célebres competencias griegas: las Olimpíadas, y los juegos Ístmicos de Corinto.

—¡Cuánta gente! Parecen brotar de todos los rincones!

—Eso es justamente lo que te estaba diciendo, Timoteo. El emperador Nerón está de fiesta. Él mismo participa de algunos números artísticos. Le gustan tanto, que, mientras duran, suele

olvidarse de todos sus problemas. Creo que por un tiempo estaremos en calma.

— Mejor así.

El bullicio es tremendo. Los tres miran, por turnos, por la pequeña ventana que da hacia la calle. Pasan, a toda velocidad, carros guiados por caballos. La gente grita y aplaude. Cuando todo parece calmarse un poco, Timoteo se dirige a Glauco.

— En Grecia también compiten carros, pero las preferidas son las carreras a pie.

—¿Se otorgan muchas recompensas?—pregunta el soldado, y prosigue, sin esperar la respuesta—: porque aquí sí, especialmente ahora: oro y plata, pájaros exóticos, joyas. Nerón hace de todo para ganarse el favor del pueblo.

Timoteo responde diciendo que en Grecia, por lo contrario, sólo el que llega primero recibe el premio. Se lo simboliza con una corona de olivo o de laurel pero en realidad, el premio es la gloria. Al atleta que gana lo consideran un héroe, y llegan a construirle una estatua en su ciudad natal. Recalca que en su país la disciplina que tienen los atletas es muy severa: comienzan a los doce años, y a los veinte ya participan en las competiciones olímpicas. Un año antes de los juegos, se dedican exclusivamente a entrenar.

— Toda su vida está orientada a una meta: ganar la carrera— agrega Pablo, uniéndose a la conversación.

— Y cuando se acercan los días de las fiestas—añade Epafrodito— vienen de todas partes para competir. Inclusive de territorios que están en guerra. Porque esos días son tan respetados por todos que se suspenden los combates y todos se dedican a competir en paz.

—¿Es verdad?—responde sorprendido Glauco, que como buen romano, le cuesta entender que para algunos pueblos la guerra quede en segundo lugar.

—Sí—responde Epafrodito—, aunque te cueste creerlo.

—Todo esto—reflexiona Pablo—me hace pensar en algo: nosotros los hijos de Dios también, en otro sentido, corremos una carrera.

—¿Sí?—pregunta el soldado asombrado, ya que cada día descubre cosas nuevas en este camino que ha emprendido como seguidor de Jesucristo.

La frase de la carta expresa la respuesta:

Pero una cosa sé: olvidando lo que queda atrás, y extendiéndome hacia adelante, corro hacia la meta con el fin de obtener la victoria del supremo llamado de Dios por medio de Jesucristo¹.

Muchas pueden ser nuestras metas... Liberarnos de nuestros viejos esquemas disfuncionales. Vencer los miedos. Superar un mal hábito. Terminar una carrera. Resolver un conflicto. Comenzar un nuevo trabajo. Buscar la reconciliación. Dejar de depender de lo que piensen los demás. Ser libres del dominio de nuestro enojo. Pensar antes de actuar. Tener más amigos, ser más amables. Orar más regularmente. Tener un mejor trabajo. Superar el dolor del divorcio. Ascender en el empleo. Estudiar y entender la Biblia. Ser menos tímidos. Expresar de manera tranquila lo que pensamos. Bajar de peso. Hacer ejercicio. Alimentarnos más sanamente...

Y también...descubrir para qué vivimos, desarrollar la misión específica que Dios tiene para cada uno de nosotros. Adorar a Dios con toda nuestra vida. Iniciar un ministerio. Comunicar a otros las buenas noticias de que Jesús vive. Parecernos más a Jesús...

¹ Fil 3:13b-14 LBLA.

Al correr para llegar a la meta, descubrimos que hay obstáculos que ponen en riesgo el éxito de la carrera. Pensaba en eso cuando recordé un episodio que vivimos años atrás.

Las vacaciones en familia habían sido perfectas. Con nuestros hijos disfrutamos de la playa, nadamos, jugamos a la paleta o caminamos al sol. A pocos metros, algunos niños construían castillos en la arena. El agua, fría y clara, lamía la costa con añil.

Cuando faltaban dos días para volver a casa, un accidente, un choque entre dos barcos a algunas cuerdas de la costa, transformó el paraíso en un escenario de horror. No más azul, no más dorado. El negro del derrame de petróleo lo cubrió todo. Centenares de peces amanecieron muertos en la orilla. Imposible bañarse. Imposible jugar. Pero lo que más me impresionó fueron las gaviotas. Siempre me han embelezado con su vuelo tranquilo y su elegante planeo al atardecer. Sólo ellas, nosotros y el mar... Ahora, con las plumas negras, saturadas del combustible pegajoso y pesado, apenas podían caminar. Y hasta eso se les hacía difícil.

Eso también nos sucede a nosotros. Algunas vivencias nos contaminan, nos impiden levantar las alas... Se vuelven lastres que debemos dejar atrás...

*Los obstáculos son esas cosas espantosas
que uno ve cuando quita sus ojos de la meta.*

HENRY FORD

El lastre del pasado

“Todo tiempo pasado fue mejor”... “En mis tiempos”... “Cuando yo era joven”... “Cuando yo era...” ¿Qué nos sucede cuando estamos atados al pasado?

Quizás experimentamos el proceso natural de la existencia como una sucesión de pérdidas dolorosas. Esto es propio de quien tiene una mentalidad depresiva al punto que se ha comparado a la depresión con el proceso del duelo. Idealizamos nuestras experiencias del pasado, y eso vuelve inalcanzables las del presente. Actuamos como si el presente fuera de otros, y no la tarea y el regalo que Dios pone en nuestras manos para disfrutarlos y transformarlos.

O quizás el miedo a fracasar, la culpa, las frustraciones o los resentimientos no nos permiten avanzar.

El lastre de la culpa

A veces “el petróleo” del pasado se ha formado a partir de frustraciones y amargas con nosotros mismos. Quizás sentimos que hemos ofendido a Dios. O, tal vez, nuestra propia esperanza de logro ha sido demasiado alta.

Cuando sucede un desastre ecológico como el de aquel enero del 99, dándose cuenta de que el petróleo no les permite el vuelo, los pájaros instintivamente intentan librarse de él. De la misma manera en la que habitualmente limpian sus alas, con sus picos ingieren la sustancia. Sin embargo, ahora es diferente. Esta medida no sólo es ineficaz, sino que es tóxica. El veneno no sólo les impide volar, les contamina el cuerpo y al poco tiempo les causa la muerte. Eso es lo que sucede con la culpa.

La culpa anida cuando existe una creencia, consciente o no, de que somos malos y merecemos un castigo. Algo hicimos o nos sucedió que nos provoca sentimientos de indignidad. En ese caso podemos “solucionarlo”, inconscientemente, con el auto castigo.

Exhibimos conductas de auto-boicot que parecen inexplicables. Una y otra vez elegimos el sufrimiento: parejas que nos causan dolor, amigos que nos desprecian, actividades que nos quitan la dignidad. Abandonamos caminos que nos llevan al éxito y a la felicidad. Dudamos del perdón de Dios.

El lastre de la religiosidad

Tal vez procuramos compensar las faltas con buena conducta o al cumplir normas religiosas. Esas dimensiones presuponen la posibilidad de ser totalmente buenos y nos llevan a la negación o a la hipocresía. Son estrategias inútiles porque corrigen la apariencia, no el corazón, y terminan enfermándolo más. Se vuelven lastres.

La religiosidad externa aleja a la gente de Dios, aunque pretenda acercarla. La dura crítica que dirige Pablo a los que querían imponer nuevamente la circuncisión, ataca esta solución legalista. Esa señal había sido instituida por Dios como un símbolo de su pacto de amor y misericordia, pero resultó un fracaso. El símbolo fue despojado de su sentido. El pueblo elegido por Su gracia para llevar el mensaje de Dios a todos los pueblos se transformó en una nación orgullosa. La señal se redujo a una divisa de pura apariencia, que ostentaban los que se creían buenos. ¿Qué les había sucedido? Al tomar como medida de santidad el mero cumplimiento de ritos externos tuvieron la falsa impresión de que podían cumplir las normas divinas.

Pablo relata su propio proceso de liberación del lastre de la religiosidad:

Yo podría sentirme más orgulloso que cualquiera: me circuncidaron a los ocho días de nacido, pertenezco a la nación de Israel, y soy de la tribu de Benjamín; ¡soy

más hebreo que muchos hebreos!.. En cuanto a cumplir la ley, pertencí al grupo de los fariseos... Pero, gracias a lo que Cristo hizo por mí, ahora pienso que no vale la pena lo que antes consideré de valor. Todo eso lo he dejado a un lado, y lo considero basura, con tal de llegar a conocer bien a Cristo, pues no hay mejor conocimiento...²

Cuando analiza el tipo de autoestima que ha construido basándose en sus logros religiosos, la verdad va desentrañando el autoengaño. Si desnudamos nuestro corazón en Su Presencia seremos confrontados con Su santidad y será inevitable que nos quebrantemos. ¿Cómo podremos levantarnos? La respuesta está en los versículos que preceden al pasaje anterior:

Nosotros somos los que verdaderamente somos parte del pueblo de Dios, los que adoramos a Dios por medio de su Espíritu y nos alegramos de lo que Cristo hace en nuestra vida sin poner nuestra confianza en lo que logramos por nosotros mismos. Aunque yo tendría razones para confiar en lo que he logrado por mí mismo, no lo hago...³

Probablemente no nos sentimos parte de un cristianismo “religioso”, enfocado en tradiciones vacías y en el cumplimiento de leyes externas. Pero ¡cuidado! Quizás hoy, la mentalidad farisaica no se caracterice por ese énfasis sino por otro que también le es propio: el acento en el desempeño humano. La incredulidad que descalifica lo sobrenatural ha invadido no sólo la mente de los que no conocen a Dios, sino también la de muchos de los hijos de Dios. Nos centramos en la dimensión de lo exclusivamente humano, de lo que hacemos por nosotros mismos, y desestimamos el accionar de Dios. Sin

² Fil 3:4b-5, 7-8 TLA.

³ Fil 3:3-4a (paráfrasis personal, en base a TLA).

embargo, si tenemos la audacia de caminar en los hechos del Espíritu, si nos alegramos en el poder de Cristo más que en nuestros propios logros, nos transformamos en verdaderos adoradores. Y disfrutaremos de una mente restaurada, capaz de revolucionar nuestro entorno.

El lastre del resentimiento

¿Qué nos sucede cuando las frustraciones y amarguras se relacionan a otros? ¿Al mal que nos causaron o al bien que se negaron a hacer? Quizás en ese caso “rumiamos” los recuerdos dolorosos, es decir, volvemos a ellos una y otra vez. Como aquellas gaviotas, tampoco podemos volar. Nos morimos por dentro al intoxicarnos con “el petróleo” del resentimiento.

Perdonar significa decidir “soltar” la brasa ardiente que nos hizo daño. Es, simplemente, dejar que el perdón que ya hemos recibido de Dios corra libre hacia otros. A eso se refiere la parábola del rey que se enojó con su siervo.⁴ A pesar de que se le había perdonado una deuda impagable, fue incapaz de hacer lo mismo con alguien que le debía muy poco. La desproporción entre ambas deudas equivaldría a la diferencia que existe hoy entre diez millones y escasos veinte dólares. Comparación bastante ilustrativa de la disparidad que existe entre cuánto nos perdona Dios y cuánto nos pide que perdonemos a otros.

Dios quiere que la gracia corra, y que nosotros seamos canales de lo que hemos recibido de Él. Muy a menudo escuchamos: “No se merece que lo perdone”. La cuestión no es esa. No se trata de que quien nos haya hecho daño merezca el perdón. Se trata de que Dios nos ha perdonado sin que lo merezcamos y nos pide que lo imitemos.

⁴Mt 18:21-35.

A veces nos resistimos a perdonar porque eso nos da una sensación de poder. Tememos mostrarnos vulnerables, y el rencor nos hace sentir fuertes. Otras veces nos mueve la venganza. No queremos beneficiar con el perdón a quien nos ha hecho daño, pero al no hacerlo, ese sentimiento se transforma en resentimiento. Resentir es, etimológicamente, “re-sentir” es decir, sentir de nuevo lo mismo que nos dolió, que nos lastimó. Abrimos de nuevo las heridas una y otra vez y perpetuamos nosotros mismos el sufrimiento que otros nos causaron.

El rencor se vuelve como un búmeran contra nosotros mismos, y nos exponemos a permanecer en la ciudad del dolor. “Tuve un padre alcohólico que me maltrató”. “En mi infancia no me respetaban”. “Sufrí necesidades económicas”. “Me abandonaron”. “Me traicionaron”. “Hubo discriminación contra mí”. “Me despreciaron y avergonzaron”. “Se burlaron de mi aspecto físico”. “Era ‘la gordita tonta’ para mis compañeros”. O era “el torpe que nadie elegía para los deportes”.

El lastre del desamparo

Malas experiencias pueden grabar a fuego frases en nuestra mente. “Es imposible”, “siempre me pasa lo mismo”, “todos los hombres son iguales”, “nunca voy a llegar a nada”. ¿Qué sucede cuando lo que nos impide volar es nuestra propia convicción de que somos desvalidos?

A partir de múltiples experimentos, Martín Seligman acuñó el concepto de *desamparo o indefensión aprendida* y lo usó para describir la depresión. En uno de los más conocidos se le daban descargas eléctricas idénticas y por el mismo período a dos perros. A uno de ellos se le permitía un cierto control de la situación, ya que podía interrumpir las descargas si accionaba un dispositivo con el hocico. El otro no tenía ninguna inci-

dencia sobre la experiencia dolorosa. Pasado algún tiempo de las descargas, el primero mantenía su ánimo vivaz, y se comportaba normalmente, mientras que el otro estaba retraído y asustado. Esto persistía aun cuando al segundo se lo cambiaba de jaula y podía tener acceso a la palanca que cortaba la descarga. Aunque estuviera a su disposición, no la usaba.

La indefensión no se provocaba por la sola experiencia del sufrimiento, ya que ambos estaban sometidos a idénticas situaciones. Al dolor debió sumársele un hecho: no tener ningún control de la situación. Seligman define indefensión como “la reacción de darse por vencido, a no asumir ninguna responsabilidad y a no luchar, como consecuencia de creer que cualquier cosa que podamos hacer carece de importancia”.⁵

Nos sentimos muy mal y creemos que por más que lo intentemos, no seremos capaces de hacer nada para salir del estado de ánimo angustioso y triste: no hay vía de escape.

Muchas veces esta convicción se apoya en experiencias pasadas donde no pudimos hacer nada, quizás porque éramos pequeños, o porque estábamos en una situación de inferioridad de condiciones. El pasado y su sentimiento de desamparo pesan sobre las convicciones del presente. Aunque la salida esté al alcance, no la usamos, porque creemos que es inútil hacerlo.

Es el caso de Adolfo, a quien no se le ha escogido en dos entrevistas laborales. Convencido de que no va a ser admitido por más que se esfuerce, es víctima de un desánimo que se hace más y más profundo. O de Amalia, que tuvo dificultades en el colegio en su adolescencia, y de adulta rechaza las oportunidades de retomar su formación porque piensa que “estudiar no es para ella”. O de Lucía, que sufrió el abandono de su

⁵ M. Seligman, *Aprenda optimismo*, Ed. Grijalbo, Barcelona, 1998.

madre y evita toda relación afectiva de intimidad porque está segura de que eso va a volver a sucederle y no va a ser capaz de soportarlo.

El lastre del pesimismo

Tal vez lo que nos mantiene anclados es el pesimismo. Es inevitable que a veces experimentemos derrotas, fracasos, pérdidas y desamparo. En esas situaciones nos “damos explicaciones” a nosotros mismos acerca de por qué ocurrió. La mentalidad pesimista lo hace argumentando motivos permanentes (la situación va a durar siempre o por muchísimo tiempo), globales (no es que fallé en esta circunstancia, sino que soy un fracaso completo como persona) y personales (fealdad, incapacidad, herencia, etc.).

Todas son prácticamente imposibles de cambiar, por lo que la persona se repite una y otra vez: “yo soy el problema”.

Cuando un pesimista analiza las experiencias pasadas, puede aparentar reconocer los propios errores. Pero lo hace de manera improductiva, porque no cambia. No aprende de la equivocación ni soluciona el problema presente o futuro. Permanece estancado en el lamento por el error cometido, o en la situación idealizada que perdió. Al contrario, la mentalidad antidepresiva, al evaluar esa misma situación, tiende a entenderla como transitoria (“ya va a pasar”, “no hay mal que dure cien años”) y específica (“si pasó respecto a esta situación no tiene por qué pasar en otras”). Al tomar en cuenta factores externos (“a todo el mundo le pasa alguna vez”, “la persona que me trató mal debe tener algún problema”) y aspectos personales que se pueden modificar (“me faltó estudiar más”, “ese día no estaba de buen humor”) en lugar de obstruirse toma medidas para solucionar la situación.

Se ha comprobado fehacientemente que los pesimistas tienden no sólo a desanimarse, sino que a enfermarse físicamente más, porque los pensamientos de ese tipo inciden en el sistema inmunológico, volviéndolo más vulnerable. “Cuando uno atraviesa un estado de ánimo pesimista o melancólico, está pasando por una versión suave de un desorden mental más grave: la depresión”.⁶

¿Podrías agregar otro lastre a esta lista? ¿Personalmente, qué te está impidiendo levantar vuelo y elevarte a la meta?

Cuando el atleta corre, no mira hacia atrás. Su mirada está puesta en avanzar. Su cuerpo se extiende hacia adelante.

Recuperar la libertad

¿Cómo podemos aprender a dejar atrás todos estos lastres y lanzarnos al logro de nuestros objetivos? ¿Cómo podemos recuperar la libertad?

Como aquellas gaviotas, no podemos limpiarnos a nosotros mismos. Necesitamos de alguien que pueda liberarnos. Las aves contaminadas tienen que depender de una persona para su recuperación. Eso es un proceso bastante difícil, ya que son animales en estado salvaje. Deben permitir que las tomen entre las manos y pacientemente las bañen, que limpien delicadamente cada una de sus plumas. Se ponen tensas, porque deben hacer algo totalmente nuevo: confiar en otro. Antes de empezar, las personas responsables alimentan a las aves, tranquilizándolas y permitiéndoles que se acostumbren al contacto humano. Descubrieron que de esta manera ocurren menos muertes que si de inmediato se disponen a limpiarlas.

⁶ *Ibid.*, p. 80.

Dios hace esa tarea delicadamente. Primero nos hace suyos. Nos alimenta, nos permite que poco a poco confiemos en Él, para sólo entonces tomarnos entre Sus manos y emprender pacientemente la tarea de recuperación.

Si queremos “que nadie pueda culparnos de nada”⁷ debemos dedicarnos “a entender lo que significa ser salvado por Dios”... y “creer en el mensaje que da vida...”⁸. Dios nos toma en nuestro estado salvaje, intoxicados con “petróleo”, destinados a la muerte, sin poder volar. Primero, nos perdona, nos hace sus hijos. Después, a través del tiempo, va limpiándonos.

Energía para el cambio

Pero, ¿de dónde sacaremos la fuerza para cambiar? La respuesta está frente a nuestros ojos: “pues Dios, según su bondadosa determinación, es quien hace nacer en ustedes los buenos deseos y quien los ayuda a llevarlos a cabo”⁹. En última instancia, es de Dios, y no de nosotros, de donde procede la fuerza para sostener la estabilidad de nuestra motivación.

Pero hay otra clave: Sí, lo abandoné todo, para poder conocerlo a Él, esto es, conocer el poder de la resurrección...¹⁰ En esta afirmación está sintetizada nuestra tarea y la de Dios. La nuestra es abandonar lo que nos ha esclavizado. Sólo nosotros podemos elegir dejar atrás los viejos lastres, la vida alejada de Él que nos ha intoxicado. Nuestra es la decisión, Suyo es el poder para llevarlo a cabo. El poder de la resurrección es el “centro energético” del que depende nuestra fe. ¿Por qué? Una respuesta simple sería creer que el mismo poder de Dios

⁷ Fil 2:15 TLA.

⁸ Fil 2:12-16 TLA.

⁹ Fil 2:13 DHH.

¹⁰ Fil 3:10 DA.

que hizo posible la resurrección de Jesús está a disposición de sus hijos, que también resucitaremos en el futuro.

¿Y con respecto al presente? La carta a los Efesios profundiza esta cuestión¹¹. Jesús, al resucitar, no sólo triunfó, sino que nos llevó con Él en su carro victorioso. Con su conquista, sus hijos cambiamos de posición frente a las circunstancias. Hemos dejado de ser rehenes de las tinieblas. Volvimos a ocupar el lugar de autoridad que Dios había soñado para nosotros, como Sus representantes en la Tierra. Por fe podemos apropiarnos de esta victoria.

Una nueva identidad

Nuestra liberación se produce cuando nos volvemos permeables a la construcción de una nueva identidad. Cuando dejamos de pretender ser lo que no somos y empezamos a vivir poco a poco como lo que somos en Él. Creerle a Dios permitirá que el Espíritu vaya curando nuestras heridas e inseguridades más profundas.

Los teólogos denominan “posicionales” a algunas afirmaciones, como cuando Dios nos llama santos y perfectos a través de Jesús. Nosotros, cuando sabemos que eso somos a los ojos de Dios, lo creemos y lo hacemos parte de nosotros. Esas verdades van limpiando nuestras alas. Nos van cambiando el corazón, y eso se exterioriza en nuestra conducta.

Yo crecí en Uruguay, un país que ama el fútbol. Con el relato de mi abuelo que proclamaba la gloria de “la celeste” en los años cincuenta. Pero después vino el declive y, con la falta de buenos resultados, la esperanza se volvió impotencia. Por años la selección nacional no alcanzó la clasificación para

¹¹ Ef 1:19-23.

el campeonato mundial. Las pocas veces en que lo logró, se mostraba incapaz de hacer un solo gol. La “garra charrúa” se volvió famosa, porque lo que faltaba en capacidad deportiva se compensaba con patadas fuertes, temibles para los adversarios que, después de todo, lo único que conseguía eran tarjetas rojas y amarillas, sanciones que alejaban al equipo de la victoria.

El año 2010 fue diferente. El desempeño del equipo cambió el humor de los uruguayos, generalmente apagado y algo triste, gris, como muchas casas y calles de Montevideo.

Había muy pocos jugadores con algún reconocimiento en el mundo. Pero todos pusieron tanta motivación y esfuerzo que lograron desafiar la creencia de que no se podía. Aunque se clasificaron en último lugar, por repechaje, crecieron en un juego de equipo a medida que la competencia transcurría. Así pudieron superar los resultados de los equipos internacionales favoritos, que contaban con estrellas famosas.

La “garra charrúa” se transformó en pasión, en capacidad de juego en conjunto, en tenacidad. Lucharon hasta el último minuto de los partidos, aun cuando se los veía agotados y al borde de la capacidad física. Así consiguieron dar vuelco a los resultados del marcador, y al final resultaron parte de los cuatro finalistas.

Estuve en Uruguay cuando el equipo regresó del Campeonato Mundial de Sudáfrica. La gente salió a la calle para ovacionarlo en una ceremonia que puso fin al desánimo y desbordó de alegría y de autoconfianza. ¿Qué había ocurrido? Hubo un cambio de perspectiva. Una publicidad que les agradecía, lo sintetizó:

Nos hicieron el mayor regalo: nos devolvieron el volver a creer, ganando el partido más difícil. El que jugamos contra nosotros mismos.

Batiendo alas

*Quien dispone de un para qué vivir es capaz
de soportar casi cualquier cómo.*

NIETZCHE

Libres del aceite oscuro y pesado que las inmoviliza, limpias las plumas y sanas por dentro, las gaviotas deben batir las alas con ímpetu hasta alcanzar altura. En nuestro vuelo existencial, esa fuerza que nos incentiva irrumpe cuando descubrimos el sentido de lo que hacemos, cuando encontramos un motivo por el cual vivir.

Pablo conoce su misión y eso le da la fuerza necesaria para afrontar todos los obstáculos. Tiene muy en claro de dónde lo sacó Jesucristo. En el camino de Damasco el perseguidor de cristianos se transformó en perseguido. El hombre que luchaba por una causa encontró la Causa de su vida. Todo comenzó con la caída de un caballo y con las palabras “¿Quién eres Señor?”. “¿Qué quieres que haga?”.

Viktor Frankl, psiquiatra vienés que estuvo encarcelado en uno de los campos de exterminio nazis, observó un denominador común en las personas que lograban sobrevivir a esa situación límite. Todas tenían un sentido claro del significado de la vida. Un proyecto existencial les daba esperanza: una tarea humanitaria, una misión cultural o espiritual, que esperaban completar ni bien salieran. Esas metas le daban a la persona la fuerza interior que le permitía sobrevivir y hasta crecer en la adversidad. Por lo contrario, quienes no las tenían se dejaban vencer por la situación inhumana en la que

vivían. Muchos dejaban de alimentarse, y morían aun antes de que los captores los asesinaran. Cuando salió de ese infierno, Frankl fundó una corriente psicológica que incorpora el valor del significado de la vida y lo aplica, exitosamente, a la psicoterapia de la depresión y de otras patologías.

Una noticia en el diario en mayo de 2010 me hizo recordar el incidente que vivimos en aquellas vacaciones en familia. Ahora el peligro inminente de la marea negra amenazaba la costa de Louisiana. Un accidente en una plataforma en alta mar había sido el origen del desastre ecológico. Los detenidos de la prisión de Belle Chasse tuvieron la oportunidad de colaborar en las tareas de limpieza de las aves afectadas, principalmente pelícanos y otros pájaros en peligro de extinción. Tuvieron clases de biólogos expertos acerca de cómo llevar a cabo la limpieza. A su vez, el Estado les prometió el indulto al término de tres meses abocados a la tarea.

Quizás esto ilustre una de las mejores maneras de salir de la celda que nos tiene atrapados. ¿Queremos batir alas, emprender el vuelo y tomar altura? ¿Queremos saborear la libertad? Uno de los caminos parece ser sencillo: dedicar la vida a que otros puedan alcanzar esos sueños.

Seguros rumbo al horizonte

...ahora me concentro en lo que me falta por recorrer...¹²

¿Cómo continuar el viaje a pesar de los fracasos momentáneos que existen en el camino?

¹² Fil 3:13b TLA.

La psicología utiliza el concepto de *autoeficacia*¹³ para describir cuando estamos convencidos de ser capaces de planificar y lograr los objetivos que nos proponemos.

Muchas veces no alcanzamos las metas porque, en lugar de concentrar todos nuestros esfuerzos en lograrlas, luchamos con dudas con respecto a nosotros mismos.

¿Podemos aumentar la autoeficacia? Las conclusiones de las investigaciones nos dan algunas pistas acerca de cómo hacerlo. Siglos antes, son anticipadas por Pablo, inspirado por Dios.

No es que ya lo haya conseguido todo, o que ya sea perfecto. Sin embargo, sigo adelante... No pienso que yo mismo lo haya logrado ya... esforzándome... sigo avanzando...¹⁴

Sí, estoy convencido de esto: yo sé que me quedaré con ustedes, para ayudarlos a progresar en la fe y haciéndolo con alegría.¹⁵

En primer lugar, probablemente necesitemos incorporar la idea de proceso. Cuando la tarea nos resulta muy difícil, una buena idea es dividirla y trazar un plan para alcanzar los objetivos gradualmente. Ya sea una carrera universitaria, superar el hábito de fumar, relacionarse mejor con los demás, ser más sociable o superar los miedos, todos son viajes que se recorren en etapas. Cada una no debe ser tan fácil que no nos ofrezca un desafío, ni tan difícil que nos haga caer y nos desanime.

Después de recorrer cada parte del trayecto, recordemos celebrar nuestros logros por pequeños que sean. Habituémo-

¹³ Albert Bandura se dedicó a investigar este tema y acuñó el término "autoeficacia".

¹⁴ Fil 3:12-14 NVI.

¹⁵ Fil 1:25 DA.

nos a expresar un “Bien! Lo logré!”, “¡Ahora voy por más!” “¡Gracias Señor, por permitirme llegar hasta aquí!”, “Gracias, porque lo que tienes para mí ¡es todavía mejor!”.

Una segunda estrategia es aprender de personas que transitan por fases más avanzadas del viaje. Es difícil o imposible viajar solos. Alguien lo hizo antes, y lo hará después.

Hermanos, sigan todos mi ejemplo, y fíjense en los que se comportan conforme al modelo que les hemos dado.¹⁶

“Modelaje” es ese aprendizaje que hacemos al observar a alguien. Podemos conocerlo personalmente, por medio de lecturas, de películas, puede ser un personaje de la Biblia, etc. Será más eficaz si esa persona es parecida a nosotros en cuanto a edad, contexto, etc. Aprenderemos de sus errores y aciertos, y el hecho de saber que consiguió la meta que anhelamos fortalecerá la convicción de que nosotros también podremos.

El próximo capítulo proseguirá con el desarrollo de este tema. Tratará de una clase especial de obstáculos que inevitablemente, deberemos afrontar tarde o temprano.

¿Quieres dejar tus lastres? ¿Quieres sentir las alas libres para emprender el vuelo? Unas manos te esperan. Por momentos la limpieza puede ser incómoda y hasta dolorosa, pero estás en las mejores manos. Te espera el firmamento.

¹⁶ Fil 3:17 NVI.

8

El águila en la tormenta

*Y qué es lo que vas a decir
voy a decir solamente algo
y qué es lo que vas a hacer
voy a ocultarme en el lenguaje
y por qué
tengo miedo*

ALEJANDRA PISARNIK
(COLD IN HAND BLUES)

El soldado que terminaba la guardia le dijo algo a Glauco en el umbral. Lo hizo en voz tan baja que no pudieron escuchar. Pero sí se dieron cuenta de que inmediatamente se le enrojeció el rostro y le respondió en forma áspera. Ni bien la puerta se cerró, se hizo un gran silencio. Minutos después, algo alterado todavía, comenzó a hablar.

—A veces, no sé cómo actuar... Como recién, frente a las bur-las... Es algo que pasa muy seguido entre los soldados que todavía no conocen a Jesús. Antes, sin ni pensarlo, hubiera intimado a quien me agredía, a resolverlo por medio de la fuerza. No soy, por temperamento, demasiado pacífico ni demasiado paciente. Pero ahora, después de haber comenzado este camino con Jesucristo, no sé bien qué hacer. Eso de dar la otra mejilla a veces me resulta imposible...

Su semblante parece ensombrecerse mientras prosigue. Era parte del ejército romano, el más fuerte y duro que se conocía. Es más, pertenecía a su grupo más apreciado: el de la guardia pretoriana. Había sido elegido entre los soldados más aguerridos.

—Yo apreciaba la fuerza y el combate porque entendía que era el espíritu de Roma, pero ahora que conozco al Dios de la paz, quiero distanciarme lo más que pueda de todo lo que signifique violencia. Pero últimamente no tengo descanso ni en mi casa...

— ¿Qué pasa?

—Mi esposa aún no cree en Jesús. Ayer la vi mientras oraba a los Lares. No pude mantener la calma. Ya le había pedido que no lo volviera a hacer.

La esposa de Glauco se aferraba al culto de los dioses familiares, los Lares. En Roma, esa tarea era considerada una de las funciones propias de la esposa. Él había intentado explicarle hasta el cansancio que en verdad hay un solo Dios verdadero y de que sólo gracias a Jesucristo somos perdonados. Pero el resultado había sido frustrante. Desde el incidente, ella, enojada, no había vuelto a hablarle.

—Es difícil soportar el enfrentamiento con los que amamos— responde Timoteo, solidarizándose con los sentimientos de Glauco.

—Conflictos... —agrega Epafrodito que se ha sumado al diálogo.

No puede evitar relacionar lo que escucha con el tema que le preocupa desde hace algunos días. Le ha llegado a los oídos que dos obreras fieles en Filipos tienen un fuerte antagonismo. Ese contratiempo debe estar repercutiendo en toda la iglesia. Cuando hay problemas entre los líderes, todo el grupo sufre porque quedan en medio de dos lealtades. Y el Espíritu se entristece.

Traga en seco. Ahora su tono de voz es más suave, comprendiendo que lo que va a decir puede decepcionar a Glauco.

—Eres nuevo en la fe, pero debes saber que aunque hemos sido perdonados de todas nuestras faltas, seguimos siendo pecadores. Cargamos con las miserias de nuestro carácter y con nuestra dificultad para comprender la posición del otro cuando piensa distinto. Dios, cuando creemos, empieza su obra en nosotros. Pero dura toda la vida... Y especialmente en el área de nuestras relaciones con los demás, el Espíritu tiene mucho trabajo...

—Es verdad—dice Pablo, que hasta ese entonces ha permanecido callado—. Puedo dar testimonio de eso.

Pablo es probablemente, entre ellos, el que tiene más experiencia en el tema “conflictos”. Con los que él mismo ha tenido, causados por los enemigos del evangelio y también ayudando a otros a reconciliarse. Sin embargo, sorpresivamente, la conversación toma otro rumbo. Pablo no se refiere a esas experiencias.

—Soy, entre ustedes, el que más ha debido ser tratado por el Espíritu. Te entiendo mucho, Glauco. Yo también tengo un temperamento fuerte y por eso Dios ha trabajado mucho conmigo en esa área. No sólo al convertirme, también después. En mi celo por defender la causa del evangelio, a veces he llegado a ser demasiado duro con mis palabras... Ese aspecto me ha causado conflictos con Pedro, con Marcos, con Bernabé y con otros.

El soldado lo mira asombrado. Le cuesta creer que ese hombre manso que tiene al frente alguna vez fuese duro con sus hermanos. Si alguien le hubiera preguntado, hubiera respondido que Pablo era el hombre más paciente que había conocido hasta la fecha.

Las luces tenues del amanecer se han transformado en un sol radiante que alumbró la sala.

—A veces, por enfatizar una verdad, he descuidado la forma de expresarla. No tomé en cuenta si la ocasión era o no la adecuada. No hablo de anunciar el evangelio, sino de confrontar a otros con sus errores. Decir la verdad en amor no es nada fácil. ¡Tratar con amabilidad cuando el otro no responde con la misma moneda,

ni qué hablar!... Significa, ni más ni menos, incorporar la misma gracia con la que somos tratados por Dios al terreno de las relaciones con los demás. Y ahí, especialmente, tendemos a aplicar la ley, es decir, tratamos al otro como se merece, y no por lo que significa para Dios.

Quando soplan vientos fuertes

Las águilas aprovechan las corrientes cálidas para planear en el aire sin necesidad de gastar energía. Sus alas, provistas de plumas anchas, les permiten atrapar gran cantidad de aire ascendente. Así, evitan la necesidad de realizar aleteos frecuentes. Al acercarse fuertes tormentas se preparan, permaneciendo en un lugar muy elevado. Al llegar los vientos, las águilas se dejan caer sobre ellos, con las alas extendidas, utilizándolas para volar aun más alto.

Los conflictos son como las tormentas. Son inevitables. Pero podemos aprender a aprovecharlos para llegar a mayores alturas.

En castellano, la palabra «conflicto» proviene del verbo «confluyere» (combatir, luchar, pelear, etc.), que ocurre cuando dos o más valores, perspectivas u opiniones son contradictorias por naturaleza o no se puede reconciliarlas.

El tema no es si tenemos conflictos o no, sino cómo reaccionamos ante ellos. Y sobre todo, cómo reparamos la relación con otros. Es más, aunque puedan parecernos obstáculos infranqueables, podemos seguir la lección de las águilas y utilizarlos a favor del crecimiento. La mayoría de las veces ninguna de las partes monopoliza la verdad, aunque cada una apele a defender su postura como si se tratara de la única posible. Simplemente son ejemplo de cómo somos los seres humanos en nuestra diversidad.

Tenemos diferentes enfoques de la vida, maneras de comunicarnos, intereses, estilos, sin que una postura invalide la otra. Al contrario, puede complementarla y enriquecerla.

La mentalidad depresiva idealiza los vínculos. Muchas veces se maneja con creencias irracionales tales como “si nos queremos debemos coincidir en todo”, pensando que una buena relación no debería tener conflictos. Cuando aparecen, los vuelve una catástrofe. Mirando el espejo “todo o nada” cree que la relación está en peligro.

Si el problema es con un amigo, la desilusión la hace pensar que la amistad no era tal, y que ha sido víctima de una traición. Si ocurre en un noviazgo, piensa que esa persona no es para él/ella. Si en un matrimonio, que cometió el mayor error de su vida, y que sólo le espera una vida teñida con insatisfacción, o que el divorcio sería la evidencia de su fracaso. Y puede combinarse con creencias disfuncionales, como de no ser amado, ser culpable, fracasado, desamparado, agredido, etc.

En un conflicto matrimonial, y más si uno o ambos tienen una mentalidad depresiva, tendemos a desconocer al otro. Deja de ser la persona que amamos, nuestro cómplice y compañero de ruta, para ser un enemigo. Sus virtudes ya no cuentan.

Podemos entrar en una escalada de negatividad donde ya no pesa nada el vínculo que construimos. Una crítica lleva a otra y cuando queremos ver, decimos y escuchamos cosas que nos abruman y que no reflejan para nada lo que de verdad sentimos. Pero ya es demasiado tarde para salir. Hemos perdido la llave y ni siquiera sabemos dónde está el portón de salida, escondido en la maraña de los sentimientos heridos.

Hablamos de temas que parecen ser los mismos, pero nuestras versiones de los hechos son opuestas. Inevitablemente

tendemos a minimizar nuestros errores y adjudicamos al otro oscuras intenciones. Si el otro grita, es porque es agresivo; si yo lo hago, es porque me siento impotente. Si el otro calla, es un indiferente, si lo hago yo es porque soy respetuoso. Si culpo al otro, me estoy desahogando, si el otro habla de sus sentimientos, me está reprendiendo.

Dos tipos de conflictos

Hay conflictos que se solucionan, algunas veces simplemente al tomar en cuenta las reglas básicas que caracterizan una comunicación respetuosa. Un cuidado especialmente importante es evaluar si estamos apelando a estrategias con alto poder destructivo, capaces de destruir los vínculos. Ellas son los verdaderos “jinetes del apocalipsis”¹ de las relaciones interpersonales.

El primero de ellos es la *crítica*. A diferencia de una queja, que apunta a una conducta, la crítica se enfoca en la persona. No digo “me dolió tu comentario”, sino “eres una persona egoísta y desconsiderada”. El segundo es el *desprecio*. Se manifiesta en el insulto, la burla y el humor sarcástico, y en gestos como poner los ojos en blanco. El tercero es *ponerse a la defensiva*. No me adjudico mi parte de responsabilidad. La tensión me impide concentrarme en el tema y recorro a excusas. Es la contratapa de la crítica. Muchas veces responde a ella y es otra forma de expresarla. Cuando me defiendo, implícitamente coloco al otro en el banquillo de los acusados, hago de él el malo de la historia. El cuarto es *encerrarme en mí mismo y dejar de responder*, apartándome de la relación, en una decisión unilateral (algo totalmente diferente al acuerdo previo de apar-

¹ En todo este tema nos fundamentamos en las investigaciones de Gottman, Universidad de Washington.

tarse y calmarse cuando ya no podemos manejar la discusión de manera respetuosa y constructiva).

Asimismo los “jinetes” tienden a aparecer en una secuencia personal o en la interacción. Cuando alguien critica, el otro tiende a responder poniéndose a la defensiva. El primero redobla la apuesta, despreciando, y el segundo se encierra y deja de responder. Aunque los “jinetes” pueden ocasionalmente aparecer en cualquier relación, son altamente destructores si se vuelven un recurso habitual. Si, por ejemplo, aparecen en un matrimonio, se puede predecir con un 80 por ciento de certeza que éste terminará en divorcio. Si uno de los dos cónyuges intenta disculparse y reparar el daño pero el otro no lo reconoce, la probabilidad se eleva al 90 por ciento.

La lista de principios que nos ayudan a comunicarnos comprende aspectos útiles como escuchar con atención y sin interrumpir, empezar por hablar de lo positivo, referirnos al problema y no a la persona, hablar de los propios sentimientos y no atribuir mala intención al otro, remitirnos a lo que se puede solucionar y no a cuestiones del pasado, calificándolas con los acostumbrados “siempre”, “nunca”. Muchos de los conflictos se solucionan al aplicar estas recomendaciones. Se producen acuerdos, cambios de conducta.

Pero, ¿qué sucede cuando, por más que intentamos cambiar, no lo logramos? Los problemas persisten. Simplemente no se pueden resolver. Buscamos dialogar, escuchar, llegar a acuerdos. Por un tiempo, todo parece andar sobre ruedas. De pronto, no sabemos por qué, frente a ciertos temas vuelven los desacuerdos a la arena de la relación, con una virulencia asustadora. Desilusionados, creemos que ya no hay esperanza. O un sentimiento de culpa abrumador nos roba la alegría de vivir y la fuerza para la reconciliación.

¿Nos da la carta claves que renueven la esperanza? ¿Qué nos dice de las relaciones interpersonales?

Pase lo que pase, compórtense de una manera digna del evangelio de Cristo... firmes en un mismo propósito, luchando unánimes por la fe del evangelio... y sin temor alguno a sus adversarios, lo cual es para ellos señal de destrucción... Por tanto, si sienten algún estímulo en su unión con Cristo, algún consuelo en su amor, algún compañerismo en el Espíritu, algún afecto entrañable, lléntenme de alegría teniendo un mismo parecer, un mismo amor, unidos en alma y pensamiento.²

Por lo tanto, queridos hermanos míos, a quienes amo y extraño mucho, ustedes que son mi alegría y mi corona, manténganse así firmes en el Señor. Ruego a Evodia y también a Síntique que se pongan de acuerdo en el Señor. Y a ti, mi fiel compañero, te pido que ayudes a estas mujeres que han luchado a mi lado en la obra del evangelio, junto con Clemente y los demás colaboradores míos, cuyos nombres están en el libro de la vida. Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!³

Lo primero es lo primero

En primer lugar, toda comunicación constructiva supone una confirmación. Antes que cualquier otro mensaje el primero debe ser: "Eres valioso para mí". A menudo las diferencias que no se solucionan nos llevan a desconocernos. Olvidamos episodios que vivimos juntos y el afecto que una vez nos unió.

Cuando Pablo aconseja a Evodia y Síntique, líderes que estaban en problemas, lo primero que él hace es confirmar-

² Fil 1:27-2:2 NVI.

³ Fil 4:1-4 NVI.

las en su identidad y en su valor. Muestra que es en vano exhortar, si uno no sabe quién es quién en relación al otro. Les expresa que las considera sus hermanas, sus compañeras de lucha. Cualquier problema no oscurecería ese hecho. Con esas palabras estimula la autoestima sana de cada una, y les da, implícitamente, un modelo para que también así se traten entre ellas. Las define como las que “combatieron conmigo en el evangelio” y como “colaboradoras”. Al hacerlo, les trae a la memoria la historia en común.

El verbo que utiliza en la expresión “que han luchado a mi lado...” tiene el sentido de combatir hasta la muerte, como lo hacían los gladiadores. Evoca, metafóricamente, el conflicto de los hijos de Dios con los enemigos espirituales que obstaculizan la expansión de Su Reino. Pablo utiliza este verbo sólo en esta carta. A diferencia de lo que ocurre entre ellas, donde la una se posiciona contra la otra, su lugar está en la batalla espiritual, lado a lado, contra el único y verdadero enemigo.

La palabra que usa para “colaboradoras” es *sunergos*, que literalmente significa el que “trabaja con”. Esa expresión se aplica a todos los que ocupan una función en el liderazgo: Timoteo, Tito, Urbano, Priscila y Aquila, etc. En la misma carta se usa en referencia a Epafrodito. A diferencia de otros términos, que caracterizan los dones o ministerios particulares, incluye a todos los que están en una función de liderazgo. Si bien es un vocablo equivalente al de “líder” actual, no tiene la connotación individualista y jerárquica de este último. Por el contrario, lo que caracteriza a los *sunergos* es la *sunergia*.

En lenguaje moderno, el término castellanizado, “sinergia”, es muy utilizado en la administración de empresas y recursos humanos. En esos ámbitos se la define como “el resultado de la acción conjunta de dos o más factores, pero caracterizado por tener un efecto superior al que resulta de la simple suma

de las dichas causas". En el trabajo en conjunto, a partir de las diferencias asociadas, obtenemos mucho más que la suma de las acciones individuales. Cuando nos dirigimos a una meta e integramos las diferentes perspectivas y la creatividad, se multiplicarán la energía, la motivación y la calidad.

Podemos inferir entonces, que los *sunergos* eran los que estaban en la línea de frente, liderando en equipo. Eran compañeros de obra, empleaban al máximo sus talentos individuales a favor del Reino.

Aunque el conflicto entre ambas obreras impide transitoriamente esa sinergia, Pablo la tiene muy presente. Deja claro "quien es Evodia y cuanto vale" y "quien es Sintique, y cuanto vale", aspectos probablemente deteriorados por la contienda. Las sigue considerando parte del liderazgo, personas al mismo nivel de Clemente y de los otros colaboradores que no están involucrados en ningún problema. Y les recuerda a todos el poder que reside en el trabajo realizado en unidad.

Un partido en el que todos ganan

En segundo lugar el Apóstol muestra que los conflictos simplemente ocurren. De esta actitud dependerá gran parte de la firmeza en la vida cristiana. No los considera pecados. Implican un desafío: conseguir la unidad.

Más personas han abandonado la iglesia por problemas interpersonales que por problemas de fe. Pablo no acepta un desenlace en el que haya una parte ganadora y otra perdedora. Apunta a un resultado ganar/ganar. Todos deben resultar beneficiados.

Cuando uno termina un conflicto y siente que ha perdido, todos han perdido. Nietzsche lo expresó al decir que "La

guerra vuelve estúpido al vencedor y rencoroso al vencido". Veinte siglos antes de que este principio fuera un fundamento de la mediación exitosa, la palabra de Dios penetraba muy profundamente, y mostraba su aspecto más práctico:

No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás.⁴

Esta es la mentalidad de Jesús puesta en acción. Totalmente distinta del egoísmo, (de contienda, rivalidad, tendencia a formar facciones), actitudes propias de cuando entendemos los conflictos como ganar/perder. Y también de la vanidad, es decir, del orgullo vacío, de disputar sólo por hacer valer nuestra propia postura.

Estar atento a las necesidades de los demás debe ser siempre la norma que nos guía, pero especialmente cuando tenemos problemas con alguien. La expresión "superiores a ustedes mismos" no significa que adoptemos una actitud de inferioridad o que dejemos de reconocer nuestras capacidades. Enfatiza la importancia de conocer y defender las necesidades de los demás, en vista de que, naturalmente (y sobre todo en el fragor de una discrepancia), tendemos a ignorarlas a favor de las propias.

Más importante que una solución

En tercer lugar, Pablo admite que muchos conflictos se caracterizan por la complejidad, y ésta no se "soluciona" o se "resuelve" de manera simple. Por eso, intenta comprender a

⁴ Fil 2:3-4 NVI.

las partes y lograr un acuerdo, lo que hoy llamaríamos “consenso”. No toma partido. No establece que una de esas líderes está equivocada y la otra tiene la razón. No descalifica a una en desmedro de la otra. Les pide que se unan y busquen un consenso en base a la relación superior que tenemos con el Señor.

Existen datos referentes al matrimonio que, probablemente, se puedan generalizar a la amistad y a otras relaciones interpersonales continuas, como las de padres e hijos, hermanos, etc. Se evalúa que un 69% de los conflictos de pareja simplemente no se pueden “solucionar”, porque obedecen a diferencias de personalidad.

Los humanos vemos las circunstancias desde balcones que hemos ido construyendo a lo largo de la singularidad de nuestra existencia: de lo que nos ha hecho sufrir, temer, disfrutar. Ellos evidencian diferencias naturales a nivel de preferencias, y prioridades que tienen que ver más con nuestra subjetividad que con valores absolutos. Aunque estas diferencias no se pueden borrar, sí se pueden aceptar, comprender, hacerlas llevaderas. El objetivo de una buena relación no es pensar igual, sino mantener el diálogo abierto referente a esos temas. Filmaciones de miles de parejas lo atestiguan. Los asuntos que les han resultado difíciles de tratar en los primeros años de su relación son los mismos que se manifiestan, con pequeñas variaciones, diez años después. Eso ocurre hasta con las parejas más felices. Lo que distingue a estas últimas es la continuidad de la comunicación y la búsqueda de la reconciliación cada vez que las cosas se salen de su cauce.

Personas que son puentes

A veces las relaciones se distancian, se desgastan. Cada palabra, cada gesto, son mal interpretados. Hay impedimen-

tos en la comunicación: excesiva emotividad, y por lo menos una de las partes tiene la sensación de estar abrumada. Las rotulaciones, los “diagnósticos” y los prejuicios substituyen a prestar atención abiertamente. Primero se evitan ciertos temas, después, la relación misma es puesta en jaque. Se forma un abismo imposible de cruzar. Generalmente esto sucede cuando necesidades muy profundas están en juego.

Tomemos el caso de un matrimonio que no se puede poner de acuerdo acerca de cómo manejar las finanzas. El esposo la acusa de avara y ella a él de hacer despilfarros. Las discusiones han ido creciendo y se han vuelto más acaloradas y frecuentes. Dejan de hablar del tema. Pero el resentimiento está deteriorando la relación. Basta ir al supermercado.

Ella quiere comprar un producto común y él insiste en uno de marca conocida, él llena el carrito y ella se fastidia porque él compra cosas “superfluas”.

¿Qué necesitan? Un constructor de puentes, un mediador, que facilite el diálogo entre las partes. Alguien que busque entender lo que está detrás de la discusión o discrepancia. Debe escuchar el corazón con el corazón, y considerar válida la postura de cada uno.

Detrás de cada conflicto “insoluble” hay un sueño. A veces, no sólo desconocido para el oponente, sino hasta para la persona misma que defiende su postura rígida. La tarea del mediador es, entonces, la de un detective afectivo: pregunta y escucha para comprender lo que significa el tema para cada uno. Cuál es la necesidad que clama por ser satisfecha.

El mediador debe estar atento para no repetir el mismo error de los que están en crisis: hacer atribuciones de mala intención, secretamente intentar encontrar al “culpable”. Por más absurda que parezca una postura, para la persona que

la sostiene significa algo esencial. El mediador, con la ayuda de Dios intentará descubrirla. Sólo después estará en condiciones de ayudar a llegar a un acuerdo que respete a todos. Jesús, en el sermón del monte, llama “pacificador” a quien tiene esta responsabilidad. Su función es la opuesta a la del que lleva chismes o causa división. Es un reconciliador. Es como un puente.

La negatividad bajo control

En todo conflicto existe un riesgo potencialmente demoleedor: el aumento de negatividad.

Una respuesta negativa lleva otra que puede terminar en la destrucción del vínculo. Es curioso que en la carta, cuando se habla justamente de este tema, surge la recomendación “alégrense siempre”. En este contexto tal consejo parece especialmente difícil de poner en práctica. ¿Es posible alegrarse en medio de una controversia?

Quienes estudian a parejas que se consideran felices identifican en ellas aspectos tales como la habilidad para detener la escalada de negatividad e iniciar un ciclo diferente. Quizás un gesto, una frase, una mirada, recibidas por el otro, sacan a ambos del campo de batalla. Esta capacidad marca la diferencia entre una manera feliz o una profundamente destructiva de vivir en conjunto.

Gottman describe algunos ejemplos que quizás nos ayuden a encontrar la respuesta que buscamos. Algunas parejas pueden intercalar aspectos positivos, tales como el humor o simples intercambios afectuosos en medio de las discrepancias. En una escena, un matrimonio está en medio de un conflicto. Pertenecen al grupo de los que él llama “maestros” por la capacidad que tienen de sostener satisfactoriamente su re-

lación. La discusión se ha vuelto acalorada, de pronto la mujer, de manera inesperada, se vuelve a su esposo y le saca la lengua, en un gesto que imita a los niños. Frente a esto, el marido se sorprende y se larga a reír. La escalada de negatividad se ha interrumpido, y la alegría, el mismo principio revelado en Filipenses, al ser insertada, rinde sus frutos. Después prosiguen rumbo a un acuerdo, pero ya lo hacen con otro estado de ánimo.

Si bien sólo algunos de nosotros seremos capaces de intercalar una dosis de humor en medio de un altercado, todos podemos desarrollarlo como una característica del vivir cotidiano. Si no podemos transmitir una dosis de afecto cuando los disentimientos se cruzan, sí podremos intentarlo cuando ya nos hayamos calmado, en búsqueda de reparar lo que se puede haber dañado.

La vida es una sucesión de momentos. En nosotros está el poder de hacer de ellos eslabones de felicidad. Quizás no podamos solucionar un problema, pero podremos construir “climas emocionales” que nos permitan compartir momentos agradables. De hecho, practicar actividades placenteras es una de las claves útiles no sólo para fortalecer los vínculos sino para prevenir la depresión.

Las parejas, las familias, los amigos, los grupos, los equipos de trabajo, etc. que disfrutan juntos, estarán en mejores condiciones para echar abajo los muros de separación. Ese aspecto esencial constituye el cimiento y la estructura de una buena relación, capaz de sostenerla cuando vengan los vientos de los tiempos difíciles.

Sólo porque alguien no te ame como tú quieres, no significa que no te ame con todo su ser.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Descubriendo tesoros

¿Cómo podemos encarar esas actitudes que nos parecen incomprensibles? Eso nos lleva a abordar las cuestiones de significado personal. Cuando conocemos el contexto actual y la historia de las personas con las que nos relacionamos, podemos comprender no sólo sus necesidades aparentes, sino muchos aspectos que superficialmente resultan difíciles de entender.

Los seres humanos tendemos a pensar que somos la medida de la realidad. Creemos ingenuamente que lo importante para nosotros también lo es para otros. Que lo que una cosa significa para nosotros tiene una acepción universal. Sin embargo, aunque creamos que estamos hablando de lo mismo, si escuchamos atentamente, muchas veces se revela que les damos diferentes significados personales a los mismos hechos.

Volvamos al ejemplo del matrimonio que no se podía poner de acuerdo en la administración de las finanzas. La vida de cada uno dota de un tinte diferente la interpretación del hecho. Ella conoció la pobreza, después de que su padre malgastó la fortuna heredada de sus abuelos. También vivió la frustración de abandonar el sueño de estudiar una carrera, porque tuvo que trabajar para mantener a sus hermanos. Cada vez que su esposo le habla de viajar, ella se llena de temor y no puede disfrutar su iniciativa. A él tampoco la pobreza le es desconocida. Pero, gracias al esfuerzo de sus padres, estudió y trabajó duramente para tener el puesto del que disfruta actualmente. Su sueño era conocer el mundo y darse a sí mismo

y a su familia algunos gustos que le parecían inalcanzables. Ahora que lo puede hacer, tropieza con la oposición de su esposa, cuyo sueño es ahorrar, porque quiere tener seguridad económica y asegurarse de que sus hijos no repitan su dolorosa experiencia.

Esta historia es la que debería estar en el centro de su conversación. Ahí se origina el significado personal que los polariza, pero que podría enriquecer su relación. Pero les es imposible dialogar en medio del conflicto, a causa de su susceptibilidad.

Construir momentos de apertura mutua, con banderas blancas, en los que no nos juzguemos, es una manera de usar los conflictos para volar más alto. Solos o con alguien que nos ayude, una y otra vez, hasta que emerja en ambos una nueva comprensión de los sueños, los temores, las necesidades ocultas, las expectativas. Preguntando con interés. Hablando con sinceridad. Dispuestos a desnudar el alma y a cubrir al otro en sus aspectos más vulnerables. Sólo el conocimiento profundo posibilitará crecer a pesar de las diferencias. Sólo la verdadera aceptación nos transformará. Dejaremos de ser jueces y descubriremos sueños. Es la lección de las águilas.

En el próximo capítulo aprenderemos más acerca de ese acercamiento, y de su efecto antidepresivo.

Mira el horizonte. El sol se ha escondido. Se avecina una tormenta. Sube. Extiende tus alas. Quizás podrás usar los vientos del conflicto para alcanzar niveles más altos de compañerismo, de aceptación e intimidad.

9

El escudo de la caricia

*Soy una roca,
soy una isla.
He construido muros,
una fortaleza poderosa
en la que nadie puede penetrar.
No necesito la amistad,
la amistad causa dolor...
Estoy resguardado en mi armadura,
escondido en mi habitación...*

SIMON Y GARFUNKEL (CANCIÓN I AM A ROCK)

*...Jerusalén... ¡Cuántas veces quise reunir a tus hijos,
como reúne la gallina a sus pollitos debajo de sus alas,
pero no quisiste!¹*

JESÚS

*Antes de la fiesta de la Pascua, sabiendo Jesús que
había llegado su hora de pasar de este mundo al Padre,
habiendo amado a los suyos que estaban en el mundo,
los amó hasta el extremo.²*

¹ Lc 13:34.

² Jn 13:1 NBJ.

Con la intención de protegerse, muchas personas utilizan la distancia. Detrás de ese muro la soledad duele y contagia.

Nicolás se apoyaba la cabeza entre las manos para contarme lo que le sucedía. Tenía los ojos cerrados, como queriendo contener las lágrimas. Parecía no tener fuerza para soportar el dolor que le brotaba de lo más hondo del cuerpo. Un mes antes, manejando alcoholizada, su hermana había muerto en un accidente.

“Cuando estuve en mi pueblo este fin de semana —me dijo con voz entrecortada— saludé a mi mamá y después me fui solo al cementerio. A esa hora había un silencio profundo, interrumpido de vez en cuando por algún pájaro. Aunque sé que ella no me puede escuchar, le dije que la amaba. Nunca se lo dije mientras estuvo viva... Nosotros no somos una familia que expresa sentimientos, sobre todo los varones”. Ahora lloraba profusamente. “No se lo pude decir mientras vivía... Tal vez eso hubiera ayudado a que ella no se hundiera en el alcohol después de que su novio la dejó...”.

Prosiguió: “Después, visité la tumba de mi padre. Él jamás, en toda su vida, nos dijo un ‘te quiero’. Era un hombre duro. No jugaba con nosotros. No recuerdo que alguna vez me haya dado un abrazo. Yo sé que nos amaba, porque se sacrificó, trabajó de sol a sol para sostener a la familia, pero nunca lo expresó con una frase. ¡Hubiera sido tan bueno para todos nosotros haberlo escuchado!”

Palabras de afecto. Caricias. Abrazos. Anticuerpos para los dolores inevitables de la vida. Quizás te han faltado. O tal vez eres uno de los privilegiados que los ha disfrutado y tus emociones están equipadas con defensas protectoras.

Anticuerpos emocionales

Recibir afecto, hasta en el mismo vientre de la madre, incide en nuestra salud mental. Pero hasta hace sólo pocas décadas, se creía que bastaba con alimentar a un bebé a horas regulares y mantenerlo con la higiene y temperatura adecuadas. Se pensaba que con esas medidas ya estarían aseguradas las condiciones para que creciera normalmente.

Bowlby, entre otros, revolucionó lo que se creía hasta ese momento. Demostró que el establecimiento de vínculos seguros y estables es, para los humanos, una necesidad primaria. Se basó en la psicología, pero incorporó hallazgos de varios científicos que estudiaron el comportamiento animal. Llamó *apego* a la serie de conductas del niño que busca la proximidad de sus cuidadores. Desde ese vínculo seguro explora lo desconocido, y retorna en momentos de peligro. “Apego” sería el correlato biológico de lo que consideramos “amor”.

Para el inicio de esta teoría, fueron especialmente valiosas las investigaciones del matrimonio Harlow con macacus Rhesus. El desarrollo de estos simios se parece bastante al de los bebés humanos en los primeros meses. Los investigadores apartaron algunos pequeños de sus madres biológicas y los criaron en una jaula con dos tipos de madres artificiales. Una era una mona de alambre y la otra estaba recubierta con un paño blando de felpa. A veces, les sujetaban una mamadera con alimento.

Si el bebé mono podía estar con ambas “madres”, siempre prefería estar abrazado a la “madre” de felpa durante horas, aunque ésta no tuviera la botella de leche. Se despegaba de ella sólo durante el tiempo necesario para alimentarse, utilizando la mamadera de la otra.

Satisfecha esa necesidad, volvía rápidamente a abrazar a la que estaba arropada con tela suave, y ahí permanecía. No sólo era cuestión de preferencias: esa muñeca parecía darle seguridad. En algunos experimentos se lo asustaba con una figura atemorizante, una especie de robot que hacía ruido. En esa situación de estrés, el monito corría a abrazarse a la mamá de paño hasta que se tranquilizaba.

A otros pequeños se los crió sólo con la mona de alambre. En las situaciones atemorizantes, gritaban y se comportaban de una manera muy extraña, muy parecida a la de ciertos niños con enfermedades mentales graves.

Todos los que se criaron con madres artificiales tuvieron dificultades sexuales serias al llegar a la vida adulta. Las hembras no querían aparearse. En los pocos casos en que tuvieron crías, fueron agresivas con éstas y hubo que separarlas porque la vida de los pequeños corría riesgo.

Esos y otros experimentos corroboraron la importancia que tienen los vínculos primarios y en especial, la caricia, como necesidad básica de los seres humanos. René Spitz lo observó en lo que llamó "hospitalismo". Muchos niños de orfanatorios presentaban problemas muy serios a pesar de recibir cuidados rigurosos en cuanto a higiene y alimentación. Exhibían movimientos estereotipados, bajo peso, conductas autoagresivas y otras alteraciones graves en el desarrollo. Algunos presentaban retraso mental, rasgos autistas y podían llegar a morir. Lograron evitar esos problemas con una medida muy sencilla: tomándolos en brazos algunas veces al día.

Vitaminas de caricias

Al ser amamantado, el bebé ingiere oxitocina, hormona presente en la leche materna. Ésta, a su vez, regula la presen-

cia de otra, el cortisol, que es la responsable de tranquilizarlo en situaciones de estrés. Lo interesante es que cuando se acaricia o acuna en brazos al bebé su cerebro también produce oxitocina.

El efecto del tacto sobre el sistema nervioso persiste a lo largo de todo el desarrollo. Muchos padres con niños con problemas de conducta logran tranquilizarlos con el hecho de sostenerlos contra sí mismos de manera firme, sin golpes, sin gritos, ni violencia. De ahí, el valor terapéutico del abrazo, del masaje, de las mascotas, tan importantes para las personas solas. La hormona reguladora de la ansiedad también se produce al escuchar palabras de afecto.

Muchos problemas sexuales tienen raíces en la falta de contacto físico suficiente y adecuado en la infancia. O por haber tenido un contacto que, en lugar de haber sido cariñoso, era erotizado.

Necesitamos que se nos abrace, se nos quiera, se nos ame y necesitamos escuchar palabras de cariño. Al no recibir afecto, nos morimos por dentro. Es una necesidad que nos acompaña a lo largo de toda la vida. Los ancianos que, separados de sus familiares, no reciben afecto, virtualmente mueren.

Nuestra salud mental se forja a través de la piel que recibe la caricia. En algunas culturas se observa una mayor proporción de trastornos mentales. Se ha relacionado este hecho a lazos más distantes, que no incorporan el contacto físico como algo habitual.

El contacto a través de la piel no sólo provoca salud. Puede ser también una fuente de perturbación emocional. Por ejemplo, cuando el castigo físico se utiliza como medida disciplinaria preferida. Si el niño se identifica, enfermizamente con la figura que lo ataca, corre riesgo de volverse él mismo una

persona violenta. O puede transformarse en una persona que acepta pasivamente la agresión como algo natural. A la generación que perpetró las atrocidades del holocausto se la educó según los principios de un educador alemán, que recomendaba que se golpeará a los bebés cuando lloraran. Afirmaba que una o dos veces sería suficiente, y luego una mirada bastaría para conseguir su obediencia. Por otra parte, les advertía a los padres en contra de cualquier demostración física de cariño (abrazos, besos). Esto “echaría a perder a sus hijos”. No es de extrañar que esos niños, expuestos a una carencia emocional tan severa, resultaran incapaces de cualquier atisbo de empatía y compasión.

Hitler, Stalin y Mao fueron niños a los que sus padres golpeaban regular y brutalmente. Al padre de Adolf, Aloise Hitler, se lo había criado en un ambiente profundamente antisemita. Existen evidencias de que era hijo natural de su madre con un comerciante judío para el que había trabajado. Este hombre agresivo diariamente golpeaba a su hijo, descargando sobre él toda su ira. Adolf, probablemente, fue albergando la idea de exorcizar sus fantasmas. No sólo los propios, sino los de su padre, los de Alemania y los del mundo entero. Mao Tsé Tung, que envió a millones a la muerte, sufrió también de golpes por parte de su padre. Lo mismo ocurrió con Stalin, hijo de un zapatero alcohólico de Georgia.

El apego no es tan sólo esencial para la vida afectiva: también lo es para el desarrollo de las habilidades intelectuales. Los niños a quienes se ha amado manifiestan mayor curiosidad, mayor interés por las circunstancias que los rodean y hacen más y más persistentes intentos de exploración del medio ambiente. Quieren investigar, participar, recabar nueva información y nuevas experiencias. Así expanden su saber y construyen “mapas de conocimiento” útiles para organizar su

mundo. Ese interés será el principal motor del desarrollo de la inteligencia, la creatividad y el crecimiento personal.

Amor y resiliencia

Boris Cyrulnik menciona que recibir afecto saludable en sus primeros años equipa al niño, al desarrollar su resiliencia. Dice: “Los recursos internos se componen esencialmente del aprendizaje de un estilo afectivo que se llama ‘apego seguro’. Esta confianza en uno mismo proviene del modo en el que uno ha sido amado durante los primeros meses de vida. Este aprendizaje hace que los niños se vuelvan fáciles de amar, lo que los ayuda en su desarrollo...Un 65% de nuestros niños, cualquiera sea la cultura o el nivel sociocultural de los padres, aprenden a amar de esta manera agradable. Cuando están estresados, conservan la confianza en sí mismos, a pesar de la agresión, y buscan a algún adulto al que tratarán de agradar. Pero un 35% de nuestros niños han debido aprender un apego inseguro, frío, ambivalente o dentro de una constante angustia. Estos niños han aprendido este estilo de relación porque, en su entorno, la gente ha sufrido: han tenido una madre enferma, muerta o deprimida. Estos niños se centran en sí mismos y no irán en busca de un adulto que los proteja. Son ellos los que tendrán dificultades para volverse resilientes...”

¿Qué sucede cuando no hemos tenido en la infancia la experiencia de ser amados? Cyrulnik da lugar a la esperanza, mencionando que esta capacidad se puede aprender más adelante: “...un sustituto de sus padres puede enseñarles más adelante el apego seguro. Es, por lo tanto, una tendencia y no una fatalidad...”³

³ M. y C. Morel Montes, entrevista a Boris Cylulnik, *El Mercurio*, 2003, Consultado el 19/07/2012 en <http://www.resiliencia.cl/opinexp/>

¿Quién puede desempeñar esta tarea de reparación? Cyrulnik lo llama “tutor de resiliencia”, y lo describe así “... es alguien, una persona, un lugar, un acontecimiento, una obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia. No se trata necesariamente de un profesional. Un encuentro significativo puede ser suficiente”. Y aclara, destacando el protagonismo de quien está al amparo del tutor: “En la resiliencia, las personas lastimadas son coautoras del renacer de su desarrollo, ya que deben usar sus recursos internos y tratar de encontrar tutores de resiliencia...”.⁴

“Tutor”, hermosa palabra. Su acepción original es la de estaca firme que se clava al pie de un árbol joven para que crezca derecho, sin riesgo de quebrarse. También designa a la figura que substituye a los padres cuando faltan. Un grupo, la pareja, una comunidad, la iglesia, podremos ser tutores de resiliencia. Siempre y cuando podamos infundirles esperanza y confianza. Una forma de realizar esa tarea es a través del afecto. Otra, creando espacios para reflexionar. Así será posible encontrarle un sentido de crecimiento a la experiencia vivida.

Cyrulnik observó a niños que a pesar de haber atravesado situaciones traumáticas eran sanos, inteligentes y solidarios. En ellos identificó un factor común: todos habían recibido la influencia de una persona que los trató como alguien importante. A veces fue un padre, una madre, una abuela, un hermano, un docente. En algunos casos, una persona con la que se encontraron en una sola oportunidad. Todos ellos hicieron algo que marcó sus vidas: los ayudaron a entender

⁴ M. y C. Morel Montes, *ibid.*

que era posible soñar con superar la situación en la que se encontraban. Lo más curioso es que un grupo de profesores, a quienes se entrevistó, recordaba a estos chicos, que en la clase se interesaban, eran inteligentes, etc., pero ninguno se había dado cuenta del grado de influencia que había tenido en sus alumnos.

Alice Miller, psicoanalista que ha estudiado profundamente el abuso infantil, relata que a Dostoyevsky su padre lo sometió a un brutal maltrato, pero que su madre, aun sin poder enfrentarlo directamente, le proporcionó al niño la poderosa concepción de amor que se deja traslucir en sus novelas. Miller, como Cyrulnik, entrevistó a muchas personas golpeadas en su infancia que tenían vidas normales en su vida adulta. También observó que siempre relataban haber contado con algún pariente, compañero, maestro, vecino caritativos. Aunque esas personas no habían podido protegerlos en forma completa de la situación abusiva, les habían transmitido la idea de confianza y de ser amados. A esas personas ella las llamó los “testigos ayudadores”.

Creo que una de las definiciones de amor que podríamos adoptar es “estar dispuestos a ser tutores de resiliencia”, o a ser “testigos ayudadores” de quienes nos rodean.

Es difícil expresar lo que siento

¿Por qué se nos hace difícil, a veces, expresar amor? En algunos casos, no nos arriesgamos a amar porque nos sentimos angustiados frente a la desproporción entre lo que somos capaces de hacer por otro y lo que él necesita.

Pensar así se vuelve una trampa. Nos hace desmerecer y hasta abandonar una tarea que para el otro es importante. Tal vez lo que hacemos no alcance para una transformación

radical. Quizás sólo podamos estar, acompañar. Pero eso es significativo. Aunque sólo sirva para expresarle al otro que tiene valor, y que lo creemos capaz de luchar y salir adelante.

Otras veces, quizás, no expresamos amor porque nuestra familia reprimió tales sentimientos y nosotros no aprendimos a exteriorizarlos. Las veces en que osamos hacerlo, se nos reñó. Nos ponemos una armadura emocional. Nuestros afectos deben quedar relegados a la esfera de lo íntimo. Sentimos que es una vergüenza o un peligro exponerlos a los demás, y, a veces, hasta a nosotros mismos.

Las familias suelen tener una jerarquía de emociones, con las correspondientes sanciones o estímulos. En algunas, lo despreciable es el enojo. En otras la tristeza, la alegría, o el cariño. Aunque no de manera consciente, un mandato familiar se instala. Por ejemplo, a través de las críticas a quienes expresan esa emoción.

A veces las sanciones y permisos se hacen en función del género. En muchos lugares, mostrar sentimientos de afecto, ternura y cariño, se limita a las mujeres, así como cualquier emoción que denote vulnerabilidad: llorar, tener miedo. Desde pequeños a los hombres se los instruye que las emociones permitidas son las relacionadas al enojo o el entusiasmo por asumir riesgos. Esas sí son “cosas de hombres”. Por otra parte a las mujeres se les recrimina la expresión del enojo, o cualquier afecto que denote autonomía.

Esos estereotipos nos han dañado, nos han empobrecido y han construido brechas entre los sexos difíciles de subsanar. Y lo peor: han servido como filtro para interpretar la Palabra de Dios, despojándola de su capacidad transformadora.

Roma, año 63. Algunos días después

—Esto les ha mandado mi esposa, para que conozcan un verdadero *ientaculum* (desayuno romano)—dice Glauco, animado, mientras saca de un morral un pan redondo, condimentado con ajo, acompañado por un queso casero.

—¡Parece delicioso!—dice Timoteo mientras Epafrodito y Pablo se acercan, atraídos por el aroma del pan que todavía está caliente.

—¿Cómo están entre ustedes?—prosigue Timoteo, retomando la conversación de días anteriores.

—Mejor. He intentado en este tiempo mostrarle a mi esposa que la amo, como me enseñaron, y expresárselo anteponiendo sus necesidades a las mías. La acompañé a visitar a sus padres que viven en el campo. En el camino me habló acerca de sus miedos por sentir que les está siendo desleal a sus antepasados, y yo he intentado expresarle que la comprendo. No sé si ha sido mi cambio, o si es que Dios está respondiendo a nuestras oraciones, pero ha pasado a interesarse en Jesús. Llegó a decir que temía perderme, y ahora se ha dado cuenta que la amo más que antes. Estos alimentos, preparados especialmente para ustedes, muestran que tiene una nueva actitud. Cuando quiere a alguien, le cocina algo rico.

Todos expresan su gratitud en las oraciones al partir el pan. Mientras desayunan, Epafrodito, que ha estado callado, manifiesta:

—Siempre recalcas eso, Pablo: la importancia de demostrar afecto...

—A mí siempre me ha costado expresar lo que siento—dice Timoteo, y Glauco se adhiere asintiendo con un gesto.

—Lo que enseñas, Pablo, es algo que muchos filósofos estoicos hubieran deplorado—agrega Epafrodito, comparando estos valores con lo que aprendió desde su infancia.

Esa corriente de pensamiento tenía como ideal alcanzar la estabilidad emocional. Para lograrlo, llegaron a aconsejar que lo mejor era no tener afectos, no necesitar de nadie. Creían que la apatía, o sea la capacidad de permanecer impassible frente a cualquier necesidad humana, era una cualidad de los dioses. Por el contrario—prosigue—tú nos enseñaste que el único Dios verdadero es diametralmente distinto. Siente compasión.

Se hace un silencio antes de que Pablo continúe.

—Como ustedes, yo no siempre lo supe. Hubo un tiempo en que en mi vida el único sentimiento que me permitía expresar era el enojo... Cristo produjo en mí una revolución—. Y agrega—: Dios siente tanta compasión por nosotros que en Cristo se hace hombre, sufre, se vuelve vulnerable, demuestra afecto. Es algo ajeno al pensamiento griego. Dios nuestro Padre, nuestro *Abba*, nuestro Papá querido, nos tiene un amor incondicional y entrañable. Jamás habríamos conocido esta verdad, ni griegos, ni romanos, ni judíos, si Cristo no hubiera vuelto el mundo cabeza abajo.

Como sellando sus palabras, se pueden leer algunas frases de la carta que está sobre la mesa:

Por lo tanto, queridos hermanos míos, a quienes amo y extraño mucho, ustedes que son mi alegría y mi corona...⁵

Es justo que yo piense así de todos ustedes porque los llevo en el corazón... Dios es testigo de cuánto los quiero a todos con el entrañable amor de Cristo Jesús...⁶

La pasión de Dios

La frase en castellano se queda corta para expresar un sentimiento tan fuerte. El verbo usado en la expresión “los

⁵ Fil 4:1 NVI.

⁶ Fil 1:7-8 NVI.

quiero" figura en otros pasajes de la Escritura, como cuando Santiago dice: "el Espíritu nos anhela celosamente". Describe un afecto profundo. El término griego que se traduce como amor "entrañable" (*splagcna*) literalmente significa amar con los intestinos, el corazón, el hígado o los pulmones, o sea, las vísceras principales o "entrañas". Pero principalmente, tal como la palabra hebrea *rajamin*, que significa "misericordia", se usaba en relación al útero. Tanto hebreos como griegos se referían a esta parte del cuerpo cuando querían expresar un amor apasionado, casi violento.

El amor de Jesucristo, del cual Pablo es sólo un canal, es el amor de un Dios que ama hasta las vísceras, como una madre ama a su hijo y lo protege en su vientre. Existe un término derivado,⁷ que se traduce por "compasión" o "misericordia" y que en el Nuevo Testamento sólo aparece en referencia a Jesús. Describe su sentimiento en relación a las multitudes que estaban agobiadas como ovejas que no tenían pastor, a los que estaban enfermos, y cuando fue sacudido en su interior por el dolor de la viuda de Naín, que lloraba en el cortejo fúnebre de su hijo. También se usa en tres parábolas. En relación al hombre que se conmovió por la deuda de su siervo y lo perdonó. Para referirse al Samaritano que ayudó a su enemigo a quien los ladrones habían atacado en el camino a Jericó. Y con respecto al padre que sale al encuentro del hijo pródigo que vuelve. A veces se lo traduce como "movidos a misericordia".

El Dios que ama apasionadamente, nos pide que amemos de la misma manera, que también nos movamos a misericordia:

Por tanto, si sienten algún estímulo en su unión con Cristo, algún consuelo en su amor, algún compañeris-

⁷ *splagcnasesthai*, *Diccionario expositivo de palabras del Antiguo y Nuevo Testamento exhaustivo de Vine*, Grupo Nelson, Nashville, Tennessee, 1998.

mo en el Espíritu, algún afecto entrañable, lléntenme de alegría teniendo un mismo parecer, un mismo amor, unidos en alma y pensamiento.⁸

Y agrega cómo debe ser ese amor, y cómo debe motivar las decisiones que hacemos:

que el amor de ustedes abunde cada vez más en conocimiento y en buen juicio, para que discernan lo que es mejor, y sean puros e irreprochables... llenos del fruto de justicia... para gloria y alabanza de Dios.⁹

En momentos de duda o confusión, cuando no sabemos qué alternativas elegir, el primer paso es revisar nuestra motivación. Si amamos, ese sólo hecho nos permitirá hacer mejores decisiones. A eso se refería Agustín cuando decía "Ama y haz lo que quieras".

Pero, por otra parte, ese amor es multifacético. No se expresa de una sola manera, debe ir acompañado del conocimiento del otro. Su necesidad es lo más importante. A veces lo que requiere la otra persona son palabras de reconocimiento o afecto. A veces, tan sólo la presencia. A veces el silencio que escucha o una acción concreta de solidaridad.

Sólo la predisposición a comprender lo que está más allá de la superficie orientará las decisiones que estimulen el crecimiento de la relación.

Esta recomendación es especialmente válida en el noviazgo y en el matrimonio, en el que cada uno de los cónyuges tiene un estilo propio de expresar y entender el amor. Si amo, es importante que manifieste mi amor de la forma como el otro

⁸ Fil 2:1-2 NVI.

⁹ Fil 1:9-11a NVI.

lo entiende y para eso es imprescindible conocer cuáles son sus sueños y necesidades más íntimas. No hay una manera romántica uniforme. El otro imprime a mi amor su originalidad y el amor verdadero produce pureza y sinceridad.

¿Podremos cambiar?

Pablo había cambiado. No siempre había sido así. Poco o nada quedaba en él de aquel joven insensible, duro, que observó cómo apedreaban a Esteban, el primer mártir cristiano. Que fue capaz de asesinar a gente cuyo único pecado era pensar diferente a él en materia religiosa. Que se había puesto en lugar del mismo Dios, considerándose dueño del derecho de hacer justicia, de disponer de la vida y de la muerte.

No sabemos nada de su historia de niño. No sabemos cómo fue la relación que tuvo con sus padres. Si le dieron o no cariño. Si se le acunó y recibió palabras de afecto. Probablemente, se lo crió como a la mayoría de los niños judíos, muy cerca de sus padres.

O quizás no. No sabemos qué circunstancias lo llevaron a la dureza de la que fue capaz. Lo que sí sabemos es que fue transformado. No por la caricia de una madre al nacer, sino por la caricia de Dios al hacerlo su hijo. Dios fue su tutor de resiliencia, según las palabras de Cyrulnik. Su Palabra le quitó la armadura emocional y le dio una nueva oportunidad para el afecto. Fue tan grande ese cambio que caracterizó su ministerio identificándose con una madre. Y con ello, derribó prejuicios y limitaciones sexistas en cuanto a la demostración de los sentimientos: “Queridos hijos, por quienes vuelvo a sufrir dolores de parto hasta que Cristo sea formado en ustedes.”¹⁰

¹⁰ Gá 4:19.

Hoy tenemos el legado de esa transformación. Nos desafía a creer que es posible también en nosotros. Se pueden reparar los daños producidos por la falta de amor en la infancia, en la historia personal o en el presente. Es posible un nuevo nacimiento. No sólo para asegurarnos el futuro en el cielo, sino para posibilitarnos en la tierra una manera nueva de vivir, más sana, más segura, más feliz. La cruz de Cristo y la reconciliación a través de Su sangre le han permitido a Dios el ejercicio pleno de Su paternidad/maternidad en nosotros.

Somos creados para el abrazo. Nuestra psiquis y hasta nuestro cuerpo encuentran la calma en él. Y también nuestro espíritu. Me conmueve pensar que Dios es un Dios que abraza.

En la parábola del hijo que vuelve a casa, el padre lo recibe saliendo a su encuentro y abrazándolo (literalmente colgándosele al cuello). La misma expresión se usa en Hechos 10 cuando se dice que el Espíritu Santo “cayó” sobre los que estaban en la casa de Cornelio. Podría traducirse como “El Espíritu los abrazó”.

Uno de los nombres de Dios en el Antiguo Testamento es *El Shadday*. Muchas veces se traduce como “El Dios Todopoderoso”. Pero si tomamos en cuenta que *Shadday* viene de la palabra hebrea *shad*, que significa “pecho”, quizás la mejor traducción sería “El Dios que amamanta”. Para hacerlo, nos abraza, nos cuida, nos acaricia, nos arrulla con Su canto. El hermoso aspecto del carácter maternal de Dios se revela en el amor profundo que nos tiene. En el abrazo de Dios se nos salva, se nos alimenta y se nos restaura. Es en Él, y únicamente en Él, que podemos saciar todas nuestras necesidades afectivas y espirituales:

Porque así dice Jehová: He aquí que yo extendo sobre ella paz como un río, y la gloria de las naciones como torrente que se desborda; y mamaréis, y en los brazos seréis traídos, y sobre las rodillas seréis mimados. Como aquel a quien consuela su madre, así os consolaré yo a vosotros ... Y veréis, y se alegrará vuestro corazón, y vuestros huesos reverdecerán como la hierba...¹¹

A veces, sin embargo, no vamos hacia Dios, porque creemos que no es Él, sino otros los que deben suplir nuestras necesidades. Ese será el tema del próximo capítulo.

Jesús nos enseñó que la relación con Dios, a quien llama *Abba* (papito), es tan cercana como la que tiene un niño pequeño con su padre. Dios siempre ha querido ser nuestro papá querido, nuestra mamá que cuida. Sin embargo, nuestro distanciamiento de Él impide ese vínculo. A través de Jesús, hoy tenemos a nuestra disposición la satisfacción de una de nuestras necesidades más básicas. Porque sólo Él nos posibilita el amor incondicional que ansiamos desde antes de nacer. Eso fue lo que transformó a Pablo. Y te puede renovar a ti.

¿Escuchas un canto? Es el arrullo suave de una madre. ¿Sientes que te rodean, sosteniéndote, brazos de padre, fuertes y seguros? Es nuestro Dios. Te está acunando.

¹¹ Is 66:12-14a.

Rutas de vuelo

No son las revoluciones, ni las revueltas las que despejan el camino para buenos y mejores días, sino el alma inspirada y ardiente de alguien.

BORIS PASTERNAK.

En defensa de mis derechos

“Él no es capaz de invitarme a tomar un café. Llega, se tira en la cama y es como si se hubiera casado con el televisor. No me habla, no me escucha. Estoy harta”. Malena, 43 años, casada hace 15, refiriéndose a su esposo. Léase: *tengo derecho* a recibir afecto, compañerismo y no me los da.

“Les pido que me ayuden a administrar mejor el dinero y asienten. Pero después, simplemente, se gastan sumas inadmisibles en ropa y tonteras. No sé que más hacer para explicarle a mi familia que no soy dueño de un banco. Estoy cansado de hacer horas extras para pagar las cuentas”. Gabriel, 48 años, refiriéndose a su esposa e hijos. Léase: *tengo derecho* a la comprensión, a compartir responsabilidades, al descanso y no me los dan.

“Hace años que no tomo los días de vacaciones que me corresponden. Soy solidaria, me esfuerzo para que mi trabajo

tenga excelente calidad, que todo sea perfecto. Pero me enfermé y ni siquiera me han llamado por teléfono. Sólo me han usado todos estos años". Lucía, 52 años, al hablar de su jefe y compañeros. Léase: *tengo derecho* a recibir reconocimiento y gratitud y no me los dan.

Estas viñetas son sólo algunos ejemplos de un estilo de definir los problemas: *yo tengo derecho* a tener suplidas mis necesidades. El otro *debo hacerlo* y cuando no lo hace, me enojo, me entristezco, me frustro, me quejo.

La mentalidad depresiva, muy frecuentemente, considera al otro como una fuente inagotable de recursos. Es como el superhéroe que debe estar atento a suplir cada una de sus necesidades. ¿Y si el otro no cumple esas expectativas?

Rutas de vuelo

*Lo preocupante no es la perversidad de los malvados
sino la indiferencia de los buenos.*

MARTIN LUTHER KING

Las rutas de vuelo son como una especie de autopistas aéreas, corredores invisibles que son transitados periódicamente por las aves migratorias. O por aves entrenadas, como las palomas, que, liberadas en un determinado lugar, las recorren para volver a casa. Generalmente las llevan a su destino, pero pueden hacerlas girar en círculos o guiarlas en una dirección equivocada.

Estilos agresivo, pasivo, pasivo-agresivo y asertivo

Esos trayectos se parecen a la manera en que hacemos nuestro viaje por la vida, en relación a otros y a nosotros mis-

mos. Son equiparables a los estilos propuestos por la Psicología cognitivo-conductual, que sintetizan cómo asumimos las personas esta cuestión de derechos/responsabilidades.

Tenemos un *estilo agresivo* cuando consideramos que sólo cuentan nuestros derechos y nuestros intereses. A los demás les corresponde responder a ese hecho y hacerse cargo de responsabilidades. Ordenar, exigir, demandar, denigrar, elegir por otros están a la orden del día. No mostramos respeto por los demás, como seres iguales a nosotros en dignidad e importancia. No necesariamente se expresa con gritos, insultos o golpes. Puede disimularse bajo la capa suave y seductora de la manipulación. Si así no se logra lo que se quiere, se presiona, intentando salirse con la suya. Después, se inculca culpa, se avergüenza o amenaza. Elevado a su máximo nivel, este estilo se transforma en violencia o abuso, que puede ser físico, económico, sexual, verbal, psicológico, espiritual, en sus diferentes matices.

El *estilo pasivo* es su par complementario. La persona que adopta esta forma de relacionarse incita a que el agresivo muestre la suya con un mayor despliegue. Asume todas las responsabilidades y deberes y renuncia a sus derechos. Se deja humillar, manipular, amenazar. Permite que no la respeten y no se respeta a sí misma. No toma en cuenta sus convicciones y permite que decidan por ella. Se somete exageradamente a mandatos sociales o familiares. Por siglos la pasividad se ha exaltado como atributo femenino y ha sido un mandato social a las mujeres. Socialmente esa pasividad acaba siendo cómplice de la injusticia. Su motor es el miedo, la costumbre, o algún interés consciente o no. A veces el deseo de ser amada, de ser tomada en cuenta, de aliviar sus culpas, de ser considerada "buena".

En ciertos casos, la persona oculta una lucha ambivalente con la propia agresividad. Esta aparece en conductas inesperadas o en una amargura a flor de piel. En ese caso, se transforma en *estilo pasivo-agresivo*. Generalmente el individuo es conciente tan sólo de su aspecto pasivo, mientras su agresividad, librada en el terreno de lo inconsciente, es evidente para muchos, menos para sí mismo.

Su mentalidad es la de “ceniciento” y su pensamiento típico es “¡Pobrecito de mí!”, “Yo soy el bueno, los otros son los malos: no me quieren, no me llaman, no me ayudan, no me tienen en cuenta”. Lo que no percibe, es que, para los demás, él no hace ni de cerca lo que les demanda. En su mundo mental todo funciona como si él fuera un bebé y los demás, sus eternos cuidadores. Y, ¡ay de ellos si no demuestran un perfecto amor! Todo lo que hicieron antes por él se puede olvidar en un segundo. La crítica y el odio brotan con virulencia. Sin embargo, la mayoría de las veces, la bronca surge de manera inconsciente, confusa. A través de un “olvido” de los compromisos. O de un cumplimiento superficial de los acuerdos. Su vida se torna un sabotaje de la felicidad de los demás que se convierte, inevitablemente, en autosabotaje.

La psicoterapia promueve que se logre un *estilo asertivo*, que representa el equilibrio. Es una ruta de vuelo que guía a un destino seguro. Supone relacionarse firmemente, partiendo de la base de que todos tenemos derechos y responsabilidades. Es hacer y decir lo apropiado en el momento y de la manera adecuada. Ser asertivo significa expresar lo que sentimos y pensamos de una forma que no ofenda. Es sinónimo de salud individual y vincular e implica participación justa y en defensa de la dignidad del otro y de la propia. Es un antídoto contra la manipulación propia y ajena. Respeto y se me respeta. Decido y acato las decisiones de los demás en lo que a cada

uno incumbe. Incluye compromiso e iniciativa, comunicación clara y firmeza, aunque cueste trabajo y hasta la pérdida de relaciones que no quieren crecer en el terreno de la equidad.

Generalmente quien se deprime tiende a retraerse y esquivar relacionarse con los demás. Anda en círculos, ha tomado una ruta de vuelo equivocada. No expresa lo que quiere ni lo que le desagrada de manera clara. Es hipersensible a las críticas, al rechazo o a la indiferencia. Se siente incómodo, avergonzado o enojado con otras personas. Le cuesta intervenir en grupo. Por eso necesita entrenar su asertividad.

La ruta de vuelo de Jesús

Aunque lograr tener un estilo asertivo es importante para poder disfrutar de salud emocional y espiritual, la carta propone más que eso:

No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás. La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús, quien, siendo por naturaleza Dios, no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse. Por el contrario, se rebajó voluntariamente, tomando la naturaleza de siervo y haciéndose semejante a los seres humanos. Y al manifestarse como hombre, se humilló a sí mismo y se hizo obediente hasta la muerte, ¡y muerte de cruz! Por eso Dios lo exaltó hasta lo sumo y le otorgó el nombre que está sobre todo nombre, para que ante el nombre de Jesús se doble toda rodilla en el cielo y en la tierra y debajo de la tierra, y toda lengua

confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre.¹

El llamamiento de Dios sacude nuestras convicciones. Al diferenciar los estilos relacionales anteriores hay un supuesto que no cuestionamos: nuestros propios derechos son sagrados. En todo caso, si amenazan a otros, debemos aspirar a defender los derechos de todos. Pero el modelo y la invitación de este pasaje son insólitos. Jesús nos desafía a transitar otra ruta de vuelo: la que Él mismo atravesó.

El verbo *froneo*, que en el versículo 5 se traduce como “pensar”, o “sentir”, significa “ejercitar la mente”. La versión *Dios Habla Hoy* usa la expresión “La actitud de ustedes debe ser igual a...”. ¿Qué es una actitud? Es una disposición psicológica, aprendida a partir de la propia experiencia, que incita a la persona a reaccionar de una manera característica frente a determinadas personas o situaciones. Por eso tiende a repetirse. Implica un “pensar-sentir-actuar”. Puede cambiar, pero para eso se requiere práctica, ejercicio.

¿Cuál es la actitud que se nos pide ejercitar? La misma que tuvo Jesucristo. Cuando Él tomó la decisión de auto limitarse por amor, no lo hizo porque su estilo era pasivo. O por baja autoestima. Lo hizo porque tenía una manera superior de entender la asertividad. Sus derechos quedaron a un costado. El eje pasó por quién tenía mayores carencias, y quién podía suplirlas. Jesús no atendió falsas necesidades ni caprichos. No salió corriendo detrás del joven rico. No lo convenció de la necesidad de seguirlo, explicándole que lo que le parecía imposible de la salvación, lo iba a hacer el mismo Jesús. Se lo reveló a los discípulos que le habían quedado. No hacía lo que le correspondía al otro hacer. Ante Pilatos permaneció en si-

¹ Fil 2:4-11 NVI.

lencio, sin complacer su curiosidad. Con los fariseos fue duro, y eso también era una prueba de Su amor.

Todos nos rebelamos contra Dios. Le dimos la espalda. Si Dios simplemente nos hubiera abandonado a nuestra suerte hubiera actuado de manera justa y asertiva. Porque eso fue lo que elegimos. Pero no ocurrió así. Dios no nos dejó librados a la consecuencia de nuestra decisión. Desde antes del principio de los tiempos, ya tenía un plan. El Hijo de Dios estuvo dispuesto a encarnarse y ser uno de nosotros. Perfecto y obediente, para poder pagar el castigo que la justicia de Dios estipulaba para el pecado: la muerte, o sea la separación de Dios. Sólo el sacrificio de quien jamás había pecado podía usarse en sustitución. Es decir, en lugar del que nosotros y sólo nosotros deberíamos ofrecer, pagándolo con nuestra propia vida.

Frente a nuestra necesidad, Él no vaciló. Sin dudar, se dispuso a dejar todos los privilegios que tenía como Dios, para venir a esta tierra desdibujada por nuestra rebeldía. Formó parte del género humano, sufrió nuestros dolores y se limitó a un cuerpo. Pero no sólo eso: subió a la cruz y murió de la manera más despreciable. Cargó sobre sí nuestro castigo y se desarraigó dolorosamente del Padre. No por presión, ni porque se lo impusieron. Él, libremente, decidió rescatarnos. Como lo expresa la zamba:

*Y ahí nomás, se entregó.
Ni siquiera un momento dudó.
Ni siquiera pensó que era Dios y al morir,
se estaría humillando por vos."*

MIGUEL MEGHRUNI
(ZAMBA "LA HISTORIA MÁS CONOCIDA")

Nuestra historia ha sido una sucesión de intentos de usurparle a Dios Su posición. Para satisfacer nuestros "derechos",

emprendimos rutas de vuelo que nos parecían las mejores. Pero recorriéndolas no sólo hemos volado en círculos, nos perdimos y no pudimos regresar a casa. Nuestros propios errores nos destruyeron, nos llevaron a la muerte. Jesucristo, siendo Dios, generosamente, hasta el extremo, fue capaz de renunciar a sus derechos para traernos de vuelta.

Al describir el trauma del que volvieron los resilientes, Cyrulnik lo define en estos términos: “Para hablar de trauma, es necesario haber muerto. No crean que es una imagen, es real. La gente traumatizada dice: ‘No estoy segura de estar viva. He regresado del infierno y vuelto a la vida’. Algunos incluso dicen: ‘La salida de los campos de la muerte no es el retorno a la vida. No soy un sobreviviente sino un retornado, un fantasma’”.²

Algunas personas experimentan un trauma. Todas, el trauma espiritual. Como el que vivió el primero, todos nosotros necesitamos volver de la muerte, pero en este caso, espiritual.

Nos hacía falta un gran Tutor de resiliencia, que nos permitiera acceder a una segunda oportunidad. Nos hacía falta un maestro de vuelo que nos guiara a la vida. Alguien que, después de aceptarnos incondicionalmente y transmitirnos que tenemos valor, estuviera a nuestro lado y nos mostrara el camino de regreso al Padre. Y Él lo hizo, aunque el precio fue su muerte.

Ese es el sentido del “vaciamiento”³ de Cristo. Más allá de su profundo significado teológico, describe la Tutoría perfecta de Jesús. Y es una invitación a relacionarnos con otros

² M. y C. Morel Montes, entrevista a Boris Cyrulnik, “Las llaves de la felicidad”, *El Mercurio*, disponible en <http://www.resiliencia.cl/opinexp/>

³ *kenosis*, Fil 2:5-7.

de la misma manera. A ser tutores de resiliencia, así como Él ha sido el nuestro. De hecho nuestro propio tratamiento se completa cuando empezamos a dar, aunque sea en parte, lo que recibimos. El círculo se cierra sólo cuando nos volvemos maestros de vuelo en la ruta que ya hemos transitado, siguiendo al gran maestro, de vuelta a casa. Nos restauramos estimulando a otros a que se restablezcan.

Un contraste debió asombrar a los que vivían en Filipos. En esa ciudad existía la fuerte tradición de darles culto al emperador y a su familia. El César encarnaba un modelo al que se habían acostumbrado y que se arraigaba en los valores de su cultura. Especialmente Nerón, el emperador de ese momento, ejercía un avasallamiento de los derechos de los demás. Justificaba sus demandas en el hecho de que se lo consideraba una divinidad, con templo, ritos y sacerdotes propios. A diferencia del César, Jesucristo, el rey ungido por Dios, no se aferró a los privilegios que le correspondían legítimamente. Mientras aquel pretendía ser servido, y que otros dieran su vida por él, Cristo vino para servir y dar su vida por todos. Mientras aquel exigía obediencia incondicional, Cristo fue obediente hasta la muerte más vergonzosa. Y por ese motivo, todos nosotros, todos los imperios y todos los Césares un día nos postraremos ante Él. Esa es la actitud que nos motiva a imitar su ejemplo...

El ejemplo de Cristo significa un golpe mortal a la mentalidad egocéntrico-hedonista (mi placer ante todo), tan vigente y propagada hoy. Característica de muchos protagonistas de la política, los medios, la economía y lamentablemente hasta de la iglesia. Mentalidad que nos ha llevado a una abrumadora sensación de vacío. El otro es "para mí" más que un sujeto como yo, un objeto. En cuanto ya no me sirve, cuando se agota el placer, cuando ya no me es útil, se desvanece su existencia en mi mundo afectivo. Esta actitud anida en la raíz

de las nuevas patologías relacionadas a la alienación, propias de nuestras grandes ciudades. Aunque están llenas de personas, éstas se sienten solas en medio de una multitud. Desean intimidad, pero la temen.

No desde la posición de la soberbia, sino desde su sensación de inferioridad y de angustia, la persona depresiva también se vuelve hacia sí misma. Se aparta de los vínculos que justamente podrían ser una puerta de salida. Todo gira en torno a ella y a su malestar.

Este cántico antiguo, tomado por Pablo, es una de las páginas más bellas de toda la Escritura. Sintetiza cómo es el corazón de Dios. No tenemos un Dios que no puede entendernos, que, como un titiritero gigantesco, determina nuestro destino y permanece insensible a nuestra existencia. Nuestro Dios se hizo uno de nosotros, comprendió nuestra miseria, y, en lugar de avergonzarse y alejarse, nos visitó, nos rescató, privilegiándonos más que a sí mismo.

Cuestión de altura

Por eso Dios lo exaltó. Le dio la más alta posición. Es el Señor sobre todo, y esperamos su reinado completo. La consecuencia de pretender usurpar el lugar de Dios fue caer a un nivel inferior, que nos degradó. La de Jesús, de humillarse, será la de ser exaltado sobre todo nombre. Es un principio espiritual. El que se enorgullece será humillado, y el que se humilla será exaltado.

“Humildad”⁴ es un término que en griego proviene de “humillarse”⁵ y de “ejercitar la mente.”⁶ Es un valor que nació

⁴ *tapeinofrosune*, Fil 2:3.

⁵ *tapeínos*, Fil 2:8.

⁶ *fronéo*.

con el cristianismo. Los romanos y los griegos la consideraban una actitud baja, servil y despreciable. Cristo, y luego sus seguidores, la consideraban una de las virtudes más importantes. Comienza con la autenticidad al reconocer lo que somos, con la conciencia de nuestras fortalezas y de nuestros límites.

Dependemos de Dios y le damos nuestra gratitud y exaltación. Que incluye, por un lado, la dignidad de ser portadores de Su imagen que, aunque desdibujada, todavía es parte de nosotros. Pero también la convicción de que eso no nos vuelve mejores que nadie. Compartimos esa condición con todo el género humano.

Cuando alguien es capaz de encarnar este principio, se vuelve grande a pesar de su miseria. No negocia su dignidad ni la de otros. Viktor Frankl da un hermoso ejemplo, tomado de su experiencia durante la segunda guerra mundial “Nosotros, que tuvimos la experiencia de vivir en los campos de concentración, podemos recordar a los hombres que venían a las barracas para confortar a los demás, desprendiéndose de sus últimos mendrugos de pan. Puede que hayan sido numéricamente pocos, pero ofrecen una prueba suficiente de que a un hombre se le puede quitar todo, menos una cosa: la última de sus libertades es elegir su actitud en cualquier circunstancia en que se encuentre, elegir su propio modo de obrar”.⁷

La mentalidad depresiva gira alrededor de pérdidas, de culpa o vergüenza. Jesús representa un modelo antidepresivo. Por amor, al dar prioridad a la necesidad de otros y no las propias, se dispuso a perder más que cualquier ser humano. En realidad, fue tan libre que hasta lo fue de los derechos que le correspondían como Dios y como dueño de todo lo creado.

⁷ Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*, Ed. Gherder, Barcelona, 1991, p. 71.

En su humildad, arremetió contra la vergüenza, porque no le afectaba la mirada de la gente, sabiendo que la mirada del Padre era más importante. En su integridad, se dispuso a que lo condenaran, siendo inocente, para que nosotros fuéramos libres de culpa.

La mentalidad de Jesús en la vida cotidiana

Esta clave nos llama a una expresión profundamente práctica. Podemos sentir que amamos a la humanidad, pero, ¡qué difícil es comunicar ese amor al que tenemos cerca! ¡Qué complejo hacerlo en el lenguaje de su propia necesidad!

Comenzamos a imitar a Jesús cuando nos disponemos a manifestar interés genuino por conocer al otro, por entender sus sueños, por estimularlo a alcanzarlos, y no simplemente por hacerlo parte de los nuestros. A veces estas necesidades están ante nuestros ojos, pero otras veces permanecen ocultas, a la espera de ser descubiertas. En este sentido los filipenses nos dan una lección. Mientras todas las otras congregaciones permanecieron indiferentes a las posibles privaciones del apóstol, ellos se mantuvieron constantes demostrando interés y gratitud.

Sin embargo, han hecho bien en participar conmigo en mi angustia. Y ustedes mismos, filipenses, saben que en el principio de la obra del evangelio, cuando salí de Macedonia ninguna iglesia participó conmigo en mis ingresos y gastos, excepto ustedes. Incluso a Tesalónica me enviaron ayuda una y otra vez para suplir mis necesidades.⁸

⁸ Fil 4:14-16.

La aplicación de este principio es capaz de revitalizar una relación matrimonial en terapia intensiva. En las primeras entrevistas psicoterapéuticas, es habitual que cada esposo, individualmente, presente variaciones de un argumento. “Yo ya he cumplido. El problema es él/ella. Ayúdeme a cambiar a mi cónyuge, y seré feliz”. Sin embargo, sólo empezará a ver los resultados que añora cuando perciba que debe ser él mismo quien dé el primer paso. Cuando deje de dar preeminencia a sus metas y piense en colaborar con los de su compañero/a. La felicidad sigue un recorrido parecido al de un búmeran: al dar, recibo. Enfocándome en escuchar al otro, comprenderlo, intentar alegrarlo, me vuelvo más feliz yo.

Este es, a mi entender, el tema central de Filipenses. Muchos comentaristas consideran imposible describir la estructura de la carta, debido a su informalidad. La clasifican como una carta familiar. Sin embargo, me parece que la estructura del libro es un quiasmo. Esta figura, propia de la literatura semítica, organiza partes (temas, palabras, frases, párrafos) en un paralelismo simétrico, en forma de espejo. Si identificamos cada parte con una letra, la estructura podría diseñarse más o menos así: A B C B¹A¹. Filipenses sería un gran quiasmo, cuyas partes figuran en el anexo 2. El análisis literario nos ayuda a desentrañar el significado del libro e interpretar su énfasis. Una de las características del quiasmo es que en su centro está la idea principal, la que el autor quiere destacar. En el caso de Filipenses, el pasaje central estaría entre 2:18 y 3:1.

Enmarcados por los grandiosos modelos de Jesús y de Pablo, se encuentran los ejemplos de Timoteo y Epafrodito.

¡Alégrense, pues, conmigo!

Espero que pronto el Señor me permita enviarle a Timoteo, y me alegrará mucho recibir noticias de us-

tedes. Timoteo es el único que se preocupa por ustedes, y que los quiere tanto como yo. Los demás sólo se ocupan de sus propias cosas y no de lo que le agrada a Jesucristo. Pero ustedes ya conocen la buena conducta de Timoteo, y saben que él me ha ayudado como si fuera mi hijo. Juntos hemos anunciado la buena noticia. Espero enviarlo a ustedes, tan pronto sepa yo si quedará o no en libertad, aunque confío que pronto Dios también me dejará ir a verlos.

Hace algún tiempo, ustedes enviaron al hermano Epafrodito para que me ayudara en lo que me hiciera falta. Él ha trabajado y luchado conmigo para defender el mensaje de la buena noticia. Ahora me parece conveniente que él vuelva a ustedes, pues tiene muchos deseos de verlos de nuevo. Está preocupado porque ustedes se enteraron de su enfermedad. Y la verdad es que estuvo tan grave, que casi se muere. Pero Dios fue bueno con él, y también conmigo, para que no me pusiera más triste de lo que estoy. Por eso lo envió enseguida, para que ustedes se alegren al verlo y yo deje de estar triste. Recíbanlo con alegría, como se lo merece un servidor del Señor Jesús.

Muestren aprecio por quienes son como él, pues por trabajar para Cristo casi se muere: arriesgó su propia vida por darme la ayuda que ustedes no podían darme personalmente. Además, hermanos, alégrese de estar unidos al Señor. A mí no me molesta repetirles lo que ya les había escrito, y a ustedes les hace bien que lo repita.⁹

Entender este pasaje como tema central fue para mí una sorpresa. ¿Qué tiene de extraordinario? Es más bien un texto común, con personas comunes. Sus frases parecen parte de las recomendaciones secundarias de cualquiera de las cartas.

⁹ Fil 2:18-3:1.

No representa un clímax en el relato. Describe ejemplos cotidianos. No tiene la belleza literaria y la profundidad teológica del segundo capítulo, ni el modelo heroico de militancia del primero. Tampoco la fuerza inspiradora del final del tercero, ni los principios tan fértiles del último capítulo. Es más, los ejemplos de Timoteo y Epafrodito parecen más bien deslucidos si los comparamos con la exaltación que nos producen el vaciamiento de Cristo y el apasionamiento de Pablo.

Pero creo que ahí justamente se encuentran las respuestas a las preguntas que me llevaron a iniciar este viaje. ¿Se puede prevenir la depresión? ¿Por qué algunas personas, sometidas a situaciones terribles no parecen perder su alegría y sus ganas de vivir? ¿Cómo cambian la tristeza en fuerza transformadora de sus condiciones de existencia? Enmarcada por la invitación a alegrarse, mencionada dos veces en cada oportunidad, se enfatiza la idea central. Es la respuesta a mis inquietudes. Si queremos alegrarnos de verdad, ser felices en el sentido pleno de la palabra, debemos dejar de ser el centro de nuestro mundo y disponernos a amar a los demás, privilegiándolos. Debemos volvernos tutores de resiliencia integral, dentro de nuestra vida cotidiana, sin esperar las luces ni los aplausos de un evento insólito.

Timoteo y Epafrodito son un ejemplo, sencillo y vivo, de lo que significa esto en la práctica. Su carácter anónimo y humilde contrasta con los modelos posmodernos exitistas de espiritualidad mediática. Los filipenses ya habían entendido el paradigma de Jesús. Era importante que no olvidaran cómo mantener vivo este principio, central en el evangelio. Y la única manera posible sería observar y valorar su implementación en la vida de personas comunes. Héroes anónimos, tutores como Él. Modelos poderosos a imitar. Esta enseñanza es una joya invaluable escondida en el libro.

A velocidad crucero

La amabilidad representa el contrapunto práctico que sintetiza esa profunda verdad teológica. Encarnada en primer lugar por Jesucristo, se confirmó en la manera de vivir de Pablo, Timoteo y Epafrodito. Su valor se sintetiza en la siguiente expresión:

Que su amabilidad sea evidente a todos. El Señor está cerca.¹⁰

La palabra “amabilidad”¹¹ que figura en las distintas versiones como “gentileza”, “mansedumbre”, “bondad”, “ternura”, “equidad” y “clemencia” es de difícil traducción. Se expresa en el hábito cotidiano de disimular los errores de los demás y tomar como propias sus necesidades. Dios sabe nuestra tendencia a “amar hasta el cielo” pero defender con uñas y dientes lo de “hoy no me toca a mí lavar los platos”.

Sólo hay una manera de poner término al mal, y es el devolver bien por mal.

LEÓN TOLSTOI

La amabilidad hace pensar en el concepto de velocidad de crucero en un vuelo. Ésta es la velocidad óptima, en la que se logra estabilidad y el avión alcanza su mejor desempeño, economiza combustible y esfuerzo de la tripulación. La gentileza es el estilo de vida que se nos invita a adoptar para manifestar naturalmente lo que Dios hace en nosotros.

Una mañana calurosa pasé por el supermercado. Percibiendo que las colas en las cajas eran largas, me cambiaba de una a otra, evaluando en cuál la cajera iba más rápido. En ese

¹⁰ Fil 4:5 NVI.

¹¹ *epiekés*.

momento, percibí que una señora mayor me estaba mirando divertida. Al fin decidí ponerme en su fila y ella amablemente me ofreció con insistencia que pasara delante, aunque tenía menos cosas que yo para pagar. Aunque no acepté su sugerencia, le agradecí con sinceridad. Su actitud me había alegrado el día.

La afirmación “El Señor está cerca” completa la exhortación a la amabilidad. No es sólo una frase que anuncia la segunda venida de Jesús. Nos recuerda que siempre hay un tercero. Dios es el testigo invisible de cómo vamos tejiendo nuestros vínculos. La imagen remite a 2ª Timoteo 4:17, que podríamos parafrasear: “el Señor estuvo ocupando su puesto a mi lado”. Nos muestra el modelo por excelencia en cuanto a las relaciones con otros: el que el Señor tiene con nosotros. Dios es amable, y este aspecto de su carácter disimula nuestras faltas y nos permite expresar lo mejor.

Se cuenta que una admiradora de Paderewski llevó a su pequeño hijo de cinco años, que había iniciado sus estudios de piano, a uno de sus conciertos. Charlando con una amiga, no percibió que el niño había abandonado su asiento. Al darse cuenta, comenzó temerosa a buscarlo. En ese momento se apagaron las luces. Al correrse el telón, en el escenario, un precioso piano esperaba al artista. Al hacerse silencio se podían escuchar unas notas suaves y cortadas. El pequeño, absorto, ejecutaba los acordes de “Mambrú se fue a la guerra”. La madre dejó escapar un grito.

En ese momento, el maestro entró. “Sigue tocando”, le susurró al niño con una sonrisa, mientras se sentaba a su lado. El público permanecía inmóvil, mientras el gran pianista acompañaba las notas simples haciendo un arreglo formidable. Había transformado la sencilla melodía infantil en una magnífica pieza tocada a cuatro manos. Poco después, los aplausos des-

bordaban el teatro. La actitud del maestro había cubierto las notas inseguras del niño con la grandeza de su arte.

Así actúa Dios con nosotros. Cuando nos equivocamos, cuando nuestra música es simple o erramos una nota, se sienta y nos acompaña en el concierto de la vida. Nos dice “sigue tocando”, y transforma nuestra pobre ejecución en una obra de arte maravillosa. Y si Él, que es el gran Maestro, es capaz de hacerlo con nosotros ¿no lo haremos con otros?

Roma, probablemente en ese mismo año, 63 DC

El golpe fuerte a la puerta agita a Pablo. Es como si supiera que algo muy importante se avecina. Timoteo va hacia la puerta. El hombre que está en el dintel tiene unos treinta y cinco años, pero parece de mayor edad. Tiene la piel curtida por el sol y signos de cansancio. Con acento israelita pregunta por el apóstol. Esa voz... Entra en la casa cargando su equipaje. Pablo, que se ha acercado, observa y reconoce esos rasgos familiares, modificados ahora por el paso del tiempo. El abrazo en silencio ahoga las preguntas, que, de pronto, se han vuelto innecesarias.

Pocas horas después, la conversación es una eclosión de sentimientos y recuerdos. Los han dejado solos. Las cigarras compiten por su turno en el diálogo, durante esa siesta de verano.

—Le doy gracias a Dios porque me ha dado la oportunidad de verte y corregir mi error. Hace años que sueño con esto.

—Yo también—completa Pablo.

—Después de dejarlos a ti y a Bernabé, me di cuenta de lo que había hecho. No sabes cuántas veces esa decisión volvió a mi mente, cuántas veces quise que no hubiera pasado, pero ya era tarde. Comprendo que después, cuando quise nuevamente viajar con ustedes, no hubiera confiado en mí.

—Te confieso que ese hecho también ha vuelto a mi mente una y otra vez en todos estos años. Y siempre con el deseo de que

no hubiera reaccionado así, de manera tan dura. ¡Justamente yo, que he sido tratado con tanta misericordia!

—Muchas veces me he preguntado qué me pasó. Podría escudarme en el hecho de que era joven y que me asustaba tu intrepidez y el próximo tramo del camino entre las montañas, más altas de las que había conocido jamás, plagadas de peligros, famosas por ser cuevas de ladrones. Que extrañaba a mi madre, y a mi casa en Jerusalén. Que no estaba acostumbrado a pasar tantas dificultades... Pero la verdad es que simplemente puse mi mano en el arado y miré hacia atrás. Desvié mis ojos de la meta. No supe lo que era servir o aceptar su precio...

Las cigarras se han callado. El silencio parece otorgar un eco especial a las palabras.

Marcos retoma lo que venía diciendo.

—Estos diez años fueron la escuela de Dios. Con Bernabé, con Pedro y en mi propia relación con Dios entendí que el cambio que necesitaba era aprender a ser simplemente un siervo. Como Jesús.

La Presencia de Dios ha llenado los rincones de la casa con el perfume de la reconciliación.

—No sabes lo feliz que me hace ver cuánto has crecido. Sabía de ti. Recibí noticias de que estabas sirviendo al lado de Bernabé. Que acompañabas a Pedro, que estás escribiendo sus memorias. Quería decirte que lamento no haberte dado otra oportunidad. Quizás Dios, en su misericordia, nos permita todavía...

Algún tiempo después, otra carta sobre la mesa, esta vez dirigida a los cristianos de Colosas, sellará la reparación de la confianza perdida. Dios, que nos da nuevas oportunidades, les ha dado a Pablo y a Marcos la posibilidad de servirlo juntos una vez más, y de restaurar su amistad:

...mi compañero de cárcel, les manda saludos, como también Marcos, el primo de Bernabé. En cuanto a Marcos, ustedes ya han recibido instrucciones; si va a visitarlos, recíbanlo bien...¹²

¹² Col 4:10 NVI.

La mejor clave

Nadie puede herirte sin tu consentimiento.

ELEANOR ROOSEVELT

**“Regocíjense siempre en nuestro Señor.
De nuevo les digo: ¡Regocíjense!”¹**

Este viaje comenzó a partir de preguntas con respecto a Sergio y de la respuesta de Dios encerrada en este versículo. Después de todo este trayecto, vuelvo a leer ese mensaje.

¿Es posible llevar esta invitación a la práctica? ¿Es posible decidir ser feliz y conseguirlo aun cuando las circunstancias nos sean desfavorables? Contestar a estas preguntas ha ocupado a pensadores de todas las épocas.

Los tres niveles de felicidad

Es difícil definir la felicidad. La psicología positiva², desde un enfoque científico que ha hecho de ella uno de sus prin-

¹ Fil 4:4, Biblia Peshitta en español.

² La psicología positiva, que no se debe confundir con “pensamiento positivo”, se ocupa del estudio científico de las virtudes y fortalezas humanas (creatividad, felicidad, resiliencia, espiritualidad, etc.). Más que una corriente, es un enfoque que intenta equilibrar el énfasis tradicional

cipales temas de investigación, clasifica las concepciones de felicidad en tres niveles o categorías³, que no son ni absolutas ni excluyentes.

Un primer nivel, la vida placentera, estaría constituido por emociones positivas. Lo experimentamos a través de nuestros sentidos: los placeres de una buena mesa, el escuchar música, el disfrutar de un paisaje, de la sexualidad, etc. Es el nivel más superficial y menos perdurable de la felicidad. Los descubrimientos científicos son muy interesantes. Contra todo lo que inculca la publicidad, las personas ricas no son más felices. Después de un tiempo, personas que habían ganado la lotería, volvieron al mismo nivel de bienestar que habían tenido antes de este hecho. Nos habituamos a los eventos positivos o negativos, y luego de un período relativamente breve regresamos a un punto fijo de felicidad, característico de cada uno de nosotros.

El segundo nivel es el de la vida comprometida, “la buena vida”, que Aristóteles denominó *eudamonia*, una existencia según la virtud. La felicidad es su resultante. La persona conoce sus capacidades y ha organizado su tiempo para poder practicarlas.

Muchas de estas actividades en el momento no representan placer ni felicidad. Sin embargo, cuando las terminamos, sentimos la satisfacción que viene de haber logrado algo significativo, el desarrollo de nuestras potencialidades. El “estado de flujo” (fluir) pertenece a este nivel. Incluye los deportes, la recreación, el trabajo, siempre y cuando impliquen un desafío motivador.

de la psicología, que se ocupó preponderantemente de la enfermedad mental.

³ Martín Seligman, *La auténtica felicidad*, Ed Plaza, Barcelona, 2005.

El tercero, la vida significativa, está constituido por un nivel de felicidad más profundo y perdurable. Tiene que ver con ser capaces de vivir de acuerdo al sentido de nuestra vida, una causa mayor y más allá de nosotros mismos. Es más que el mero placer o la satisfacción de hacer lo que creemos que hacemos bien. Nos comprometemos con un propósito, una misión que nos trasciende. Le dedicamos lo mejor de nuestro ser, y desarrollamos la fortaleza de nuestro carácter. La satisfacción no está en los deseos ni los logros, sino en el proceso de llegar a una meta, más allá de las experiencias transitorias, que pueden ser dolorosas.

Felicidad en la Palabra

¿Qué dice Dios de la felicidad? Es interesante que ese término no existe en la Biblia. El vocablo en español tiene una raíz latina: “felicitas”. De todos modos, podemos descubrir en la Palabra ejemplos de esos tres niveles identificados por la psicología positiva.

En el Antiguo Testamento la expresión que se traduce como “regocijar”, “estar alegre”⁴ correspondería al primer nivel de la psicología positiva. Se refiere a una emoción espontánea de júbilo expresada de manera visible. Se asocia con fiestas, bodas y cosechas, o bien con la celebración de alguna victoria militar. No se trata casi nunca de una emoción permanente ni de un sentimiento de bienestar duradero. Muchas veces se expresa en danzas y canciones acompañadas con instrumentos musicales, como lo hicieron las mujeres de Jerusalén cuando David venció a los filisteos.⁵ Casi siempre es una respuesta a ciertas circunstancias. Dios se refirió a una vivencia de este

⁴ *samaj*.

⁵ 1S 18:6.

tipo cuando expresó lo que Aarón sentiría al reencontrarse con Moisés⁶. Es el verbo que describe, por ejemplo, el placer sexual, que se nos exhorta a disfrutar en el contexto del matrimonio⁷. Otras palabras⁸ tienen un significado semejante, el de una alegría eufórica.

El término traducido como “bienaventurado”, “feliz”,⁹ correspondería al segundo nivel. La expresión “Ser bendecido”¹⁰ tiene usos semejantes¹¹. Es un bienestar que se recibe de Dios y se transmite a otros: “Te bendeciré y serás bendición”¹². Implica una felicidad perdurable y un compromiso con un estilo de vida de acuerdo a los mandamientos de Dios. “Feliz quien no sigue consejos de malvados...”.¹³ “Dios bendice a quienes aman su palabra y alegres la estudian día y noche. Son como árboles sembrados junto a los arroyos: llegado el momento, dan mucho fruto y no se marchitan sus hojas. ¡Todo lo que hacen les sale bien!”.¹⁴ Generalmente no es una felicidad que se experimenta *mientras* sino *después* de haber hecho algo.

El término “gozo” o “alegría”¹⁵, utilizado en el Nuevo Testamento, y dieciséis veces en filipenses, podría encuadrarse dentro del tercer nivel que describe la psicología positiva. Implica un compromiso de vida con una causa mayor que está más allá de uno mismo. Describe una militancia: vivir para que Cristo sea anunciado y que el Reino de Dios (Cristo mis-

⁶ Éx 4:14-27.

⁷ Pr 5:18.

⁸ Hebreas (*sasón* Sal 45:7; *rinah* Sal 42:4; *simchah* Sal 45:15) y griegas (*agalliasis* Heb 1:9) óleo de alegría.

⁹ *ashré*.

¹⁰ *barak*.

¹¹ Gn 1:22; 5:2.

¹² Gn 12:2, 3; Jer 4:2.

¹³ Sal 1:1 NBJ.

¹⁴ Sal 1:2-3 TLA.

¹⁵ *jará*.

mo) venga a la tierra. No importan ni las circunstancias ni los precios que se deban pagar, porque ahí está el sentido de nuestra vida.

En la carta se vincula a la oración, a que Cristo sea anunciado, a la fe, a ser capaz de dar la vida en sacrificio. Se vive profundamente en el contexto de la relación con otros. Se asocia con la alegría simple de disfrutar y responder al cariño y cuidado de quienes amamos. Casi es un grito de euforia cuando vemos crecer a quienes han estado bajo nuestra responsabilidad. Se hace concreto en la reconciliación y en disfrutar y cuidar la unidad de la que somos parte como hijos de Dios¹⁶.

Más allá de la esfera de la psicología positiva, ceñida al ámbito de la ciencia, la Palabra encauza los tres niveles. Les pone límites, pero éstos no hacen más que darnos pautas que favorecen a que la felicidad obtenida sea más profunda y duradera, al incluir la dimensión sobrenatural y la perspectiva de eternidad.

En lo tocante al primer nivel, nos recuerda que un placer momentáneo que no contempla los principios de Dios para nuestra vida acarreará consecuencias que perturbarán a la larga nuestra felicidad. Es lo que vemos en la advertencia de Pablo a los que estaban cambiando el cristianismo verdadero por la vida de placeres del aquí y ahora:

Van camino a la destrucción. Su dios son sus propios apetitos, se jactan de cosas vergonzosas y sólo piensan en esta vida terrenal.¹⁷

En cuanto al segundo y tercer nivel, la Palabra distingue entre actividades aprobadas y reprobadas por Dios. Diferen-

¹⁶ Fil 1:4; 1:18; 1:25; 2:17; 4:10; 2:28-29; 4:1; capítulo 2 y 4 especialmente.

¹⁷ Fil 3:18-19 NTV.

cia asimismo entre razones valiosas y estériles por las cuales vivir. De hecho, el ejemplo del mismo Pablo lo ilustra.¹⁸

Pablo sabía lo que era dedicarse a un estilo de vida que lo hacía sentirse satisfecho y orgulloso: la vida religiosa, centrada en cumplir la ley. Y también lo que significaba estar apasionado con una causa: perseguir a la iglesia. Sin embargo, tal satisfacción, alejada del corazón de Dios, no lo llevó a nada más que a “respirar amenazas y muerte”.¹⁹ Al compararlas con la felicidad profunda que emanaba de conocer, amar y servir a Cristo, aquellas experiencias anteriores sólo le parecían basura.

El lugar de Dios en la alegría

Dios nos invita a celebrar la vida. El pueblo es exhortado a alegrarse en todo lo que Dios les ha dado: “Allí, en la presencia del Señor su Dios, ustedes y sus familias comerán y se regocijarán por los logros de su trabajo, porque el Señor su Dios los habrá bendecido”.²⁰

Nos invita a disfrutar de Su Palabra, que instruye acerca de qué es una buena vida, próspera y con resultados que no dependen de las circunstancias. Y, como lo hemos visto en filipenses, nos propone vivir toda nuestra vida por la causa de Cristo.

Es más, Dios es nuestro modelo. Es un Dios que se alegra, que se regocija en lo que ha hecho: “Que la gloria del Señor perdure eternamente; que el Señor se regocije en sus obras.”²¹ De Cristo se dice que “ha sido ungido con óleo de alegría”.²²

¹⁸ Fil 3: 5-10.

¹⁹ Hch 9:1.

²⁰ Dt 12:7 NVI.

²¹ Sal 104:31 NVI.

²² Heb 1:9.

La Palabra nos da una clave para alcanzar la felicidad que abarca y nutre los tres niveles. Ésta es la de alegrarse, gozarse “en el Señor”. La invitación de Dios es más que a celebrar la vida: es celebrarlo a Él. A lo largo de toda la Escritura la expresión se repite. Ya sea como emoción del momento, como producto de un estilo de vida o como centro de nuestra militancia, Dios mismo es nuestra alegría. “¡Alégrense, ustedes los justos; regocíjense en el Señor! ¡Canten todos ustedes, los rectos de corazón!”²³ “...os regocijaréis delante de Jehová vuestro Dios”²⁴ “Entraré al altar de Dios, al Dios de mi alegría y de mi gozo”²⁵ “¡Cómo me alegro en el Señor! Me lleno de gozo en mi Dios, porque me ha brindado su salvación, ¡me ha cubierto de victoria! Soy como un novio que se pone su corona o una novia que se adorna con sus joyas”.²⁶

Las fiestas del Antiguo Testamento, muchas de ellas celebradas con cánticos y danzas, son un ejemplo claro de ese aspecto del carácter y la obra de Dios, que nos invita a celebrar en Su presencia los hechos maravillosos de su cuidado y liberación. Lamentablemente, aunque habían sido instituidas para recordar los hechos salvadores de Dios, poco a poco fueron cambiando su significado. De ser fiestas centradas en Dios, que celebraban la vida en un espacio comunitario de júbilo, pasaron a ser liturgias y ritos vaciados de contenido, que divorciaban el culto de lo cotidiano. Por ese motivo, se volvieron objeto de duras reprimendas proféticas.

Pero su significado se redefine en el Nuevo Testamento. Cristo es la verdadera fiesta que celebra la vida en libertad y comunidad. Jesús, con su sacrificio, substituye para siempre

²³ Sal 32:11 NVI.

²⁴ Lv 23:40.

²⁵ Sal 43:4a.

²⁶ Sal 43:4 DHH.

el holocausto que se ofrecía en el Templo. Su dolor hace innecesario el nuestro para alcanzar la salvación y nos habilita para la alegría. Nos transforma en participantes de su celebración. En ella, la única ofrenda que agrada a Dios es nuestra propia vida, que se ofrece por amor, en gratitud y adoración.

La fuente de la felicidad es estar y vivir en Su Presencia, en una eterna fiesta espiritual. Existimos para amarlo y servirlo apasionadamente. Esa relación profunda con Él incluye la euforia momentánea, pero no se agota en ella, sino que dura para siempre. Pero, ¿es posible vivir en una eterna celebración?

Reactividad, responsividad, proactividad

¿Qué nos sucede cuando la fiesta decae? ¿Cómo reaccionamos cuando las circunstancias amenazan con robarnos la alegría? Generalmente, frente a la adversidad reaccionamos de tres maneras diferentes.

Si somos *reactivos* dependemos de las circunstancias. Quedamos a merced de situaciones que determinan nuestras emociones, conducta y planes de vida. Esperamos que algo suceda y así alcancemos nuestros sueños. O que los demás se hagan cargo de nosotros. Si no lo hacen, los criticamos y emprendemos la tarea imposible de transformarlos, aunque no quieran cambiar. Si alguien nos arremete, nos enojamos hasta perder el control, llegando a insultar o pelear, o nos entristecemos y caemos al pozo de la desesperación. Frente a un obstáculo, nos desanimamos y abandonamos la tarea. Nos centramos en el *círculo de la preocupación*, es decir, en los aspectos sobre los cuales no tenemos ningún control.

Pero quizás hemos avanzado a un nivel superior de madurez, el de la *responsividad* (del latín “*responsa*”: respuesta, de donde viene nuestra palabra “responsabilidad”). En lugar de

reaccionar sin pensar, nos damos un tiempo para reflexionar y decidimos un plan de acción. Podremos, en ese caso, por ejemplo, tratar a alguien con paciencia y hablarle con firmeza, sin responder a su agresión con otra agresión.

Pero podemos avanzar aún más y alcanzar un tercer nivel: el de la *proactividad*. De hacerlo, nos volveremos dueños de nuestras decisiones, de qué queremos hacer y de cómo queremos hacerlo. Nos atreveremos a tomar la iniciativa. No sólo eso: nos responsabilizamos de que las cosas sucedan. Actuamos frente a las dificultades de una manera original, con un estado de ánimo y una conducta que depende más de lo que somos que de la naturaleza del problema.

No sólo pensamos antes de reaccionar, sino que reflexionamos, planificamos y actuamos centrando nuestros esfuerzos en nuestro *círculo de influencia*, es decir, en los aspectos sobre los cuales tenemos dominio. Proactividad no es sinónimo de hiperactividad o activismo, ni tampoco de agresividad. Por lo contrario, nos puede llevar a decidir esperar o abstenernos de actuar, si vemos que es lo más adecuado a las circunstancias o a los valores que inspiran nuestra vida.

Viktor Frankl, psiquiatra vienés al que ya nos hemos referido, habló de la libertad inherente a los seres humanos. La describe como la capacidad de “elegir nuestra actitud frente a las circunstancias de nuestra propia vida”. En medio del escenario de terror de un campo de concentración, nadie le arrebató la capacidad de ser libre interiormente para decidir cómo le afectaría lo que le estaba pasando. Uno puede elegir ser uno mismo pese a la fuerza del entorno. La esencia de la proactividad es la subordinación de la conducta a los valores.²⁷

²⁷ S. Covey, *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Ed. Linusa, México, 2009.

El concepto de proactividad nos ayuda a entender que la felicidad de acuerdo al Espíritu no es la simple consecuencia del conformismo, producto de la alienación frente a los condicionantes que nos oprimen. No proviene de la minimización de los factores que inciden en el sufrimiento auténtico. Por lo contrario, surge cuando tenemos la audacia de ocupar nuestro puesto en el Reino de Dios. Cuando luchamos con intrepidez para que la liberación de Cristo alcance toda la tierra. Ante el mundo somos lo continuadores de la misión revolucionaria de Jesús, Su cara visible. Aunque eso implique la pérdida de la alegría momentánea, y aun la propia vida, para lograr una felicidad mayor, fruto de la justicia.

¿Cómo era Pablo? ¿Cómo reaccionaba cuando la fiesta parecía estar a punto de terminar? ¿Cómo integraba a la fiesta y al Reino el precio que debía pagar?

No lo digo porque yo esté necesitado, pues he aprendido a contentarme con lo que tengo. Sé lo que es vivir en la pobreza, y también lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a hacer frente a cualquier situación, lo mismo a estar satisfecho que a tener hambre, a tener de sobra que a no tener nada. A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.²⁸

Cuando dice que aprendió a “contentarse”, la palabra griega utilizada, es *autharkós*, cuyo significado es “autosuficiente”. De ahí proviene nuestro término “autárquico”. Es un concepto equiparable a “proactividad”. Los antiguos filósofos estoicos lo usaban para designar la estabilidad que se consigue a pesar de las circunstancias. Sin embargo, existía un problema en la manera en que pretendían lograrla. Intentaban conseguir ese estado de paz interior entrenándose en la indi-

²⁸ Fil 4:11-13 DHH.

ferencia, en dejar de desear. Pero esa solución los dejaba vacíos afectivamente. El poder para lograr el equilibrio provenía de la misma persona, de duros ejercicios que desarrollaban la fuerza de voluntad. Cuando leemos que Pablo dice “*Todo lo puedo*” podemos pensar que propone algo semejante. Nada más lejos de su intención: la expresión que completa la frase marca rotundamente la diferencia:

Todo lo puedo...en Cristo que me fortalece.²⁹

Por temor a sufrir, muchos, defensivamente, evitan establecer relaciones afectivas o relacionarse con los demás. A diferencia de ellos, Pablo es libre, pero sensible al afecto. Tiempo antes, en un momento de especial fragilidad, había escrito a la iglesia de Corinto “Dios, que consuela a los abatidos nos consoló con...” Aunque podamos imaginar que la frase terminará con algo así como “la oración”, “Su Espíritu” o “la paz de saber que habíamos hecho lo correcto”, la completa con “...la presencia de Tito”.³⁰ Algunos años después, nuevamente en prisión, valora la presencia de Lucas y le pide a Timoteo que lo visite. Eso no desmerece la importancia de Jesús. Expresa que Cristo también se hace presente por medio de la iglesia, que es su cuerpo. La verdadera libertad no implica la independencia de otros, sino la interdependencia.

Por otra parte, ese contentamiento no promueve la pasividad. Lo lleva a *hacer frente* a las situaciones adversas, fortalecido en Cristo. El verbo “fortalece” es el mismo que se usa en Romanos 1:16 “el evangelio es poder de Dios” (*endunamis*). De ahí proviene nuestra palabra “dinámico” y “dinamita”. Significa poder, fuerza, recursos, capacidad para realizar algo, ya sea físico, espiritual, militar o político. Los milagros de Jesús

²⁹ Fil 4:13 NVI.

³⁰ 2 Co 7:6 NVI.

son llamados *dunameis*. El prefijo “en” agrega que su esfera de acción es el interior del ser. ¿En qué consiste ese poder?

Un pasaje es especialmente ilustrativo para que entendamos su origen y naturaleza: “Pero el Señor estuvo a mi lado y me dio fuerzas (*endunamosen*) para que por medio de mí se llevara a cabo la predicación del mensaje...”.³¹ Pablo utiliza una figura propia del ámbito del derecho. “Estar a mi lado”³² era una expresión para referirse a alguien que estaba de pie, al comparecer durante un juicio. Un poder lo sostiene desde dentro de su ser, cuando está solo frente a la abusiva corte de Nerón. Es la misma presencia de Jesús, que monta guardia a su lado.

Algunos años después...

*Los árboles que crecen en lugares sombreados y libres
de vientos se hacen blandos y fangosos.*

*Los árboles que están a la intemperie, golpeados por
los vientos, se hacen más robustos que el hierro.*

JUAN CRISÓSTOMO, OBISPO DE CONSTANTINOPLA DEL SIGLO IV

Roma, aproximadamente en el año 67 DC

El fuerte olor a sangre seca y a transpiración que emana de los viejos y sucios muros, testigos mudos de tanto sufrimiento, no le arrancan una queja. Tampoco el abandono y la traición de muchos, que lo han dejado solo en la audiencia ante las autoridades de Nerón. Para ellos, sólo tiene palabras de perdón.

Ha perdido todo privilegio. Después del incendio de Roma en el año 64, que el emperador atribuyó a los cristianos, todo el que sigue a Cristo es tratado como un criminal. Hay caminos en Roma

³¹ 2 Ti 4:17.

³² *paresté*.

alumbrados con cristianos clavados a un poste y embebidos en brea encendida, transformados en antorchas humanas. Muchos alimentan a las fieras en las fiestas del pueblo.

Pablo está en la peor celda que conoció jamás. En el pozo más bajo, húmedo y lúgubre de la cárcel Mamertina. Desde allí escribe su última carta, dirigida a Timoteo, instruyendo y animando a su discípulo que, ahora pastor, deberá asumir tareas decisivas. Manifiesta su cariño a unos (Priscila, Aquila, la familia de Onesíforo) y reafirma a otros:

El único que está conmigo es Lucas. Marcos puede ayudarme mucho en mi trabajo, así que búscalo y tráelo contigo cuando vengas.³³

No se olvidó de Marcos. En estas últimas horas este consiervo y amigo será parte del pequeño círculo que desea a su lado.

La carrera se aproxima a su fin, y él lo sabe. Pero, aun en esas circunstancias, cuando se lo trata como el peor delincuente, sólo un canto de esperanza sale de sus labios.

Yo, por mi parte, ya estoy a punto de ser ofrecido como un sacrificio, y el tiempo de mi partida ha llegado. He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe. Por lo demás me espera la corona de justicia que el Señor, el juez justo, me otorgará en aquel día; y no sólo a mí, sino también a todos los que con amor hayan esperado su venida³⁴.

La mejor clave

—Todo lo puedo—le repite a Lucas, su amigo, compañero de tantas horas y aventuras, cuando se despide de él en ese minúsculo recinto en penumbras. El aire apenas entra, por una minúscula abertura del techo, con rejas, que da a la calle.

³³ 2 Ti 4:11 TLA.

³⁴ 2 Ti 4:6-8 NVI.

Todo lo puedo, en Cristo que me fortalece.³⁵

Esta es la clave. La mejor que he encontrado. La que nos motiva a elegir la audacia de vivir felices según el corazón de Dios. La que permite la más auténtica libertad de las circunstancias. Esa clave es una persona: Jesucristo. Estar con Cristo, vivir con Cristo, amar a Cristo, servir a Cristo apasionadamente.

Un grupo de soldados hace salir a Pablo por la pesada puerta de hierro de la cárcel Mamertina y lo conduce fuera de las murallas de piedra de la ciudad. Algunos soldados van armados con garrotes. Uno carga un hacha sobre los hombros. Escoltan a Pablo por la calle que lleva al mar, hacia el puerto de Ostia, y entran a un bosque de pinos hasta un claro donde hay algunas tumbas. Probablemente aquella noche lo dejan en una pequeña celda, en un lugar conocido hoy como “Las tres fuentes”.³⁶

Al llegar la mañana, coronada con un sol radiante, lo llevan maniatado al lugar destinado a su ejecución. Lo que nadie ve es qué también ahí, en la conclusión de este juicio, el Señor ha tomado su puesto al lado de Pablo, llenándolo de Su poder.

Los soldados lo golpean por última vez. Por fin, el verdugo toma su arma y la gira hacia atrás. Toma impulso para dar un golpe certero al cuello del apóstol. La hoja de acero traza, reflejando el sol, una cinta de plata. Parece confirmar, al fin, que todo esfuerzo ha sido inútil, que la oscuridad ha vencido a la luz, y las circunstancias han sido adversas al poder de Dios.

De lejos, un murmullo de aplausos se hace más cercano. Parecen unos pocos, pero son multitudes. Se paran en las gradas. La estela dibujada por el movimiento del hacha parece ser un sello de derrota. Sin embargo, en ese mismo instante, se convierte, en el cielo, en la cinta que se pega a su cuerpo, al igual que se enrosca al atleta la faja de llegada.

³⁵ Fil 4:13.

³⁶ Ch. R. Swindoll, *Pablo, un hombre de gracia y firmeza*, Casa Bautista de Publicaciones, El Paso, Texas, 2003, pp. 374-375.

Anuncia que Pablo, al fin de la carrera, ha llegado a la meta. Ahora está en los brazos del Padre, en medio de gritos de alegría. Como en canto triunfal, desde ese rincón en medio de los siglos, nos llegan sus palabras que traspasan el tiempo:

¿Podrá algo separarnos del amor de Cristo? Ni las dificultades, ni los problemas, ni las persecuciones, ni el hambre, ni la desnudez, ni el peligro ni tampoco la muerte... Más bien, en todo esto salimos más que victoriosos por medio de Dios quien nos amó.

Pues estoy convencido de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los poderes diabólicos, ni lo que existe, ni lo que vendrá en el futuro, ni poderes espirituales, ni tampoco lo alto o lo profundo, ni ninguna criatura que existe.

Nada podrá separarnos del amor de Dios que se encuentra en nuestro Señor Jesucristo.³⁷

³⁷ Ro 8:35, 37-38 PDT.

ANEXOS

ANEXO 1

ERRORES DE PENSAMIENTO DE LA MENTALIDAD DEPRESIVA

a. Selección de lo negativo: buscar el pelo en la leche

Prestamos atención a lo que falta, nos detenemos en el error, en lo que no salió perfecto, dejando de lado otros aspectos valorables de la situación. Esto se aplica a las circunstancias que nos rodean, a las relaciones interpersonales y a nosotros mismos. Resaltamos eso y sentimos desazón, tristeza, irritación, enojo.

Ejemplo: —“¿qué tal la casa que alquilaron para las vacaciones?”

—“Y... la cocina era demasiado chica”.

b. Hipergeneralización: el poder leudante de lo negativo

Lo observado en un detalle o en algunos aspectos se aplica al todo, se entiende como una verdad general.

Ejemplo: “Susana olvidó apagar la luz. Es descuidada y derrochona”.

c. Pensamiento “todo o nada”

No se perciben los grises. Las cosas son buenas o malas. Se admira o se descarta. Me ama o no se interesa por mí.

Ejemplos: “Este trabajo es un desastre”. “Mi hijo es un inútil”.

d. Personalización: creer que “todo tiene que ver conmigo”

Son pensamientos autorreferenciales, o sea, atribuidos a uno mismo cuando no hay evidencias de que lo sean.

Ejemplo: “¿Cómo me hiciste eso a mí?”, le pregunta la madre al adolescente que no aprobó el examen.

e. Conclusión precipitada: “es verdad lo primero que se me ocurre”

Uno llega a una conclusión sin tomar en cuenta si hay suficiente evidencia, de manera precipitada, porque es lo primero que se le ocurre. Y generalmente lo que se concluye es no ser querido, no ser útil, no ser capaz, ser culpable.

Ejemplo: “Con seguridad no debo haber aprobado esta entrevista de trabajo”, piensa alguien al ver que el encargado lo despide sin sonreír

ANEXO 2

FILIPENSES COMO QUIASMO

- A. 1:1-2, saludo.
- B. 1:3-11, oración de gratitud por los filipenses, lo cual le produce a Pablo alegría. Optimismo frente al obrar de Dios.
- C. 1:12-26, alegría en pensar de una manera diferente frente a los problemas.
- D. 1:27-2:2, afirmarse en el amor, lo cual trae alegría. La unidad y el combate en el Evangelio.

- E. 2:3-17, el ejemplo de Cristo, quien dejó sus privilegios por amor.
- F. 2:18-3:1, los ejemplos de Timoteo y Epafrodito. El estilo de vida cotidiana que lleva a la alegría.
- E'. 3:2- 21, el ejemplo de Pablo, quien dejó sus privilegios por amor.
- D'. 4:1-5, afirmarse en el amor, la unidad y el combate en el Evangelio.
- C'. 4:6-9, alegría en pensar de una manera diferente ante los problemas.
- B'. 4:10-20, oración y gratitud por los filipenses, lo cual le produce a Pablo alegría. Optimismo frente al obrar de Dios.
- A'. 4:21-23, saludo.

Bibliografía

- Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Hyspamérica, Buenos Aires, 1984.
- Barclay, W., *Comentario al Nuevo Testamento*, Editorial Clie Galvani, Barcelona, 1995.
- Barclay, W., *Palabras griegas del nuevo testamento*, Editorial Mundo Hispano, 1977.
- Brown, J. F., and J. C. Quarles, *Comentario exegético y explicativo de la Biblia*, Editorial Mundo Hispano, 2003.
- Camacho, J., *La risa y el humor en la antigüedad*, 2003, disponible en <http://www.fundacionforo.com.ar/pdfs/archivo14.pdf>
- Carr, A., *Psicología Positiva: la ciencia de la felicidad*, Paidós, Barcelona, 2007.
- Carson, D. A., R. T. France, J. A. Motyer y G. J. Wenham, *Nuevo Comentario Bíblico: Siglo Veintiuno*, Editorial Mundo Hispano/Casa Bautista de Publicaciones, El Paso, Texas, 1999.
- Casullo, M. M., comp., *Prácticas en Psicología Positiva*, Lugar Editorial, Buenos Aires, 2008.
- Covey, S., *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Editorial Limusa, México, 1990.
- Cyrulnik, B., *Los Patitos Feos*, Editorial Gedisa, Buenos Aires, 2007.

- Cskszentmihalyi, M., *Fluir: Una psicología de la felicidad*, Editorial Kairós, Barcelona, 2008.
- Dreyfus, P., *Pablo de Tarso, ciudadano del imperio*. Editorial Palabra, Madrid, 1996.
- Douglas, J. D. y N. Hillyer, *Nuevo Diccionario Bíblico Certeza*, Certeza Unida, Barcelona, Buenos Aires, La Paz, Quito, 1992.
- Douglas, J. D. y M. C. Tenney, *Diccionario Bíblico Mundo Hispano*, Editorial Mundo Hispano, 1997.
- Espluga, X. y M. Miró Vinaxa, *Vida religiosa en la antigua Roma*, Editorial UOC, Barcelona, 2003.
- Folkman, S., and R. S. Lazarus, "Coping as a mediator of emotion", *Journal of Personality and Social Psychology*, Nro. 54, 1988, pp. 466-475.
- Frankl, V., *El hombre en busca de sentido*, Editorial Herder, Barcelona, 1991.
- González, W., Entrevista con Boris Cyrulnik, *Las llaves de la felicidad*, consultado el 31 de julio de 2012 en http://praxis.univalle.edu.co/numeros/n15/william_gonzalez2.pdf
- Gottman, J. y N. Silver, *Las siete reglas de oro para vivir en pareja*, Editorial Plaza & Janés, Buenos Aires, 2000.
- Henry, M., *Comentario de la Biblia, Matthew Henry*, Unilit, Miami, Florida, 1999.
- Hester, H. I., *Introducción al estudio del Nuevo Testamento*, Casa Bautista, El paso, 2003.
- Huizinga, J., *Homo ludens: El juego y la cultura*, FCE, México, 1943.
- Johnson, B., *Cuando el cielo invade la tierra*, Editorial Peniel, Buenos Aires, 2006.

- Kalbermatter, M. C., S. Goyeneche y R. Heredia, *Resiliente se nace, se hace, se rehace: Talleres de resiliencia y valores para niños y adolescentes*, Editorial Brujas, Córdoba, 2006.
- Knaus, W. J., *The Cognitive Behavioral Workbook*, New Harbinger Publications, Oakland, 2006.
- Koeing H. G., *Medicine, Religion and Health*, Templeton Foundation Press, West Conshohocken, Pennsylvania, 2008.
- Koenig, H. G. and H. J. Cohen, eds., *The Link Between Religion and Health: Psychoneuro immunology and the Faith Factor*, Oxford University Press, Nueva York, 2002.
- Lazarus, R. y S. Folkman, *Estrés y procesos cognitivos*, Ediciones Roca, México, 1986.
- Lewis, C. S., *El Problema del dolor*, Editorial Caribe, Miami, 1977.
- Luter, A. B. and M. Lee, "Philippians as chiasmus: Key to the Unity, Structure and Theme Questions", *New Testament Studies*, Liberty University, 1995, pp. 89-101.
- Malba Tahan, *El hombre que calculaba*, Ed Pluma y Papel, Buenos Aires, 2004.
- Manciaux, M., *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Editorial Gedisa, Barcelona, 2003.
- Maugham, W. S., *The Verger*, Editorial Heinemann, Londres, 1992.
- Miller, A., *The childhood trauma*, Editorial Paidós, Nueva York, 1998.
- Miller, A., *For your own good*, Editorial Medici, Barcelona, 2002.
- Morel Montes, M. y C. Morel Montes, entrevista a Boris Cyrulnik, "¿De qué está hecha la felicidad?", *El Mercurio*, 2003.

- Consultado el 19 de julio de 2012 en <http://www.resiliencia.cl/opinexp/>
- Muñoz Iglesias, S., *Por las rutas de San Pablo*, Editorial Palabra, Madrid, 1981.
- Newberg, A. y M. R. Waldman, *How God changes your mind*, Ballantine Books, Nueva York, 2009.
- Pargament, L., *The Psychology of Religion and Coping*, The Guilford Press, Nueva York, 2001.
- Peñacoba y Moreno, "El concepto de personalidad resistente" *Boletín de Psicología* Nro. 58, 1998, pp. 61-69, consultado el 31 de julio de 2012 en 137, http://www.uam.es/gruposinvsalud/Articulos/Personalidad/el-concepto-depersonalidad_resistente.pdf
- Plenitud, Biblia*, Version Reina Valera 1960, Editorial Caribe, Miami, Florida, 1994.
- Pollok, John, *The Apostle: A life of Paul*, David C. Cook, Colorado Springs, CO, 1985.
- Profesores de Salamanca, *Biblia comentada: Texto de la Nácar-Colunga*, Biblioteca de Autores Cristianos, 1961.
- Rand, W. W., *Diccionario de la Santa Biblia*, Thomas Nelson Inc., Nashville, Tennessee, 2006.
- Salanova, M. et al, *Nuevos horizontes en la investigación sobre la autoeficacia*, Castelló de la Plana, Pub. Universitat Jaume I, Barcelona, 2004.
- Salinas Campo, M., *Risa y cultura en Chile*, ARCIS Universidad, Centro de Investigaciones Sociales, Santiago de Chile, 1996.
- Seligman, M., *Aprenda Optimismo*, Editorial Grijalbo, Barcelona, 1998.

- Seligman, M., *La auténtica felicidad*, Ediciones Plaza, Barcelona, 2005.
- Seligman, M. and M. Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An introduction", *American Psychologist*, Nro. 55 (1), 2000, pp. 5-14.
- Seligman, M. y Ch. Peterson, "Psicología clínica positiva", L. Aspinwall y U. Staudinger. eds., *Psicología del potencial humano*, Gedisa, Barcelona, 2007, pp. 409-425.
- Strong, J., *Nueva Concordancia Strong Exhaustiva de La Biblia*. Caribe, Nashville, Miami, 2002.
- Snyder, C. R. and S. Lopez, eds., *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Nueva York, 2002.
- Swindoll, CH. R., *Pablo: un hombre de gracia y firmeza*, Casa Bautista de Publicaciones, El Paso, Texas, 2003.
- Tenney, Merril C., *Nuestro Nuevo Testamento: Estudio panorámico del Nuevo Testamento*, ed. revisada y aumentada, Editorial Portavoz, Grand Rapids, MI, 1989.
- Vera Posek, B., B. Carbelo y M. L. Vecina Jiménez, "La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático", *Papeles del Psicólogo*, Nro. 27 (1), 2006, pp. 40-49.
- Vera Posek, B., *¿Qué es la psicología positiva?*, recuperado el 20 de agosto de 2010 en <http://psicologia-positiva.com/>
- Vidal Guzmán, *Retratos de Antigüedad Romana y de la Primera Cristiandad*, Editorial Rialp, Madrid, 2007.
- Vine, W. E., *Diccionario Expositivo de Palabras del Antiguo y del Nuevo Testamento Exhaustivo*, Thomas Nelson, Inc. 1998.
- Walvoord, J., *Filipenses, triunfo en Cristo*, Editorial Portavoz, Grand Rapids, Michigan, 1980.

- Yancey, P., *Cuando la vida duele: ¿Dónde está Dios cuando sufrimos?*, Unilit, Miami, Florida, 2002.
- Yancey, P., y P. Brand, *El don del dolor: ¿Por qué sufrimos y qué debemos hacer con el sufrimiento?*, Editorial Vida, Miami, Florida, 2006.
- Yancey, P., y P. Brand, *Temerosa y maravillosamente diseñados*, Editorial Vida, Miami, Florida, 2005.
- Yancey, P., *Sobreviviente: A pesar de todo, mi fe sobrevive*, Unilit, Miami, Florida, 2003.
- Yancey P., *La oración: ¿Hace alguna diferencia?*, Editorial Vida, Miami, Florida, 2007.