

La ansiedad

Author : Virgilio Zaballos

Categories : [Artículos Diversos](#)

Date : 08/12/2015



Recuerdo la desazón de mi alma infantil cuando en mi casa se producían discusiones entre mis padres, o mi madre enfermaba de un mal enigmático que la dejaba exhausta y como en la antesala de la muerte. La ansiedad y preocupación que atormentaban mi alma tierna y sensible contrastaba con la actitud despreocupada e incolora de mi hermano Francis. No podía comprender ese contraste en la forma de afrontar una misma situación tan penosa para mi y tan indolente para él. No cabe duda que los seres humanos enfrentamos las mismas circunstancias adversas con un grado distinto de ansiedad y preocupación.

Las formas de vida y exigencias que impone el ritmo de vida en el hombre actual, con los desafíos de inseguridad e incertidumbre en cotas altísimas está generando una sociedad enferma de ansiedad, que para liberarse de ella recurre a fármacos, terapias alternativas (yoga, meditación trascendental, acupuntura, etc) y un sinfín de entretenimientos para ocultar la realidad penosa de no ver un horizonte claro. El futuro es incierto, el presente opresivo, nos queda la nostalgia del pasado, que como diría el poeta Jorge Manrique, “a nuestro parecer, cualquier tiempo pasado fue mejor”.

Jesús dijo que estos tiempos de ansiedad extrema llegarían a la sociedad que precede a su segunda venida. Una sociedad confundida y desfalleciendo por el temor y la incertidumbre de una vida sin soportes sólidos para aguantar la presión ambiental de un mundo a la deriva. Sin embargo, dijo también a sus discípulos que cuando esas cosas comiencen a suceder, “erguíos, cobrad ánimo, y levantad vuestra cabeza, porque

vuestra redención está cerca". (Lucas, 21:25-28)

También dijo: "No os afanáis por vuestra vida, alimento y vestido, vuestro Padre celestial sabe y provee a vuestras necesidades. No os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana se cuidará de si mismo. Bástele a cada día sus propios problemas" (Mateo, 6:25-34).

El apóstol Pablo nos enseña que no estemos afanosos por nada, sino que presentemos nuestras peticiones ante Dios, y el afán y la ansiedad darán lugar a la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento y guardará nuestros corazones y pensamientos en Cristo Jesús. (Filipenses, 4:6,7) Y el apóstol Pedro nos dice que echemos toda nuestra ansiedad sobre el Señor porque el cuida de nosotros (1 Pedro, 5:7).

La confianza en Dios trae paz al alma y ésta afloja la tensión que nos atormenta y que en muchos casos es la causante de ciertas enfermedades físicas y mentales. En este caso es la oración al Dios vivo, sobre la base de Sus promesas, la que nos libera de la ansiedad y trae respuesta a la aflicción del alma y no los inventos orientales o la música New Age (Nueva Era). El pecado no se evapora por la música por muy relajante que ésta sea, es la sangre de Jesús en la cruz del Calvario la que ha provisto la reconciliación con Dios y justificados por la fe, tenemos paz para con Dios mediante Jesucristo.

Si vives bajo el yugo y la tiranía de la ansiedad y la preocupación ven a Jesús como un enfermo al médico, sin engaños, con honestidad y él te dará descanso, paz con Dios, una conciencia libre de pecado y un renacimiento para tu espíritu. Jesús y su obra redentora es la provisión de Dios para nuestra generación, tal vez la que precede a su segunda y definitiva venida.