



Estudio Para Grupos de Crecimiento *Brisas*

ESTUDIO 1380

CÓMO EVITAR LA ANGUSTIA

En forma clara y certera el libro de los Proverbios dice: ***“El ánimo del hombre soportará su enfermedad; Mas ¿quién soportará el ánimo angustiado?”*** (Proverbios 18:14). Según esta porción de las Escrituras, aunque la enfermedad es una de las mayores cargas que el ser humano podamos soportar, el ánimo angustiado lo es más. Y de hecho, los de buen ánimo podemos recuperarnos de los peores males y las enfermedades; pero los deprimidos de ánimo, hasta los males menores pueden acabar con nosotros.

¿Cómo llegamos a estar angustiados?

Por ***el sentido de impotencia ante las dificultades de la vida***. En consejería se habla de la importancia de que tengamos una mente limpia, lo cual consiste en lograr el equilibrio entre las demandas y presiones de la vida y nuestra confianza para hacerles frente. Cuando comenzamos a sentirnos impotentes e incapaces de enfrentar la adversidad, es cuando aparecen la angustia y la depresión.

Por otra parte, también surge la angustia, cuando hay ***un sentido de amenaza por algo que pueda acontecer***. Esto es, cuando una preocupación desmedida y hasta neurótica surge en nuestros pensamientos, respecto a ciertos males que pudieran sobrevenirnos: Enfermedades mortales, problemas financieros, rupturas familiares, etc. Job, nos dice la Biblia, experimentó la angustia como producto de pensamientos amenazantes en este sentido, lo cual él mismo expresó, al decir: ***“Porque el temor que me espantaba me ha venido, Y me ha acontecido lo que yo temía.”*** (Job 3:25). Esta declaración hace evidente cuán molestos pueden llegar a ser esos pensamientos que vienen continuamente y nos llevan al temor, y también pueden llevarnos incluso a la pérdida de la paz y el descontrol de nosotros mismos.

Otra causa de ánimo angustiado y depresión es ***el ver demasiado grandes nuestros problemas***. Aunque sabemos que todos los seres humanos, sin excepción, experimentamos conflictos y dificultades, cuando nos llega el turno de pasar por esto, tendemos a creer que nadie tiene los problemas que tenemos, o que nadie pasa por las pruebas que nosotros hemos tenido que pasar. Cuando esto pasa, terminamos lamentándonos y con nuestro estado de ánimo, y aún nuestra salud deteriorados.

La soledad es otra causa de ánimo angustiado en nosotros los humanos. ¿En qué consiste? Pues, básicamente, en la sensación de que no tenemos con quién compartir nuestra vida, con sus alegrías y sinsabores. En algunos casos esta soledad es figurada, producto de alguna situación conflictiva de carácter moral, de la mente o espiritual, por la que estemos pasando. De tal manera que hay quienes que, aún rodeados de muchas otras personas que nos aman y buscan nuestro bien, insistimos en decir que estamos solos. Y no lo estamos en un sentido real, aunque así nos sentimos. En otros casos, la soledad puede ser verdadera, como producto de rupturas definitivas de relaciones importantes y significativas, como la pérdida de un gran amigo, la amputación emocional que se experimenta con el divorcio, o la brusca separación producto de la muerte de un ser querido. Todo esto es causa de angustia.

Además el ***hábito de sentir lástima propia*** es otra causa de angustia y depresión. En muchos casos se ha encontrado que muchos sufrimos de angustia, no porque algo extremadamente malo nos esté aconteciendo, sino porque nos habituaron a responder así a las demandas de la vida. Este es un mecanismo de escape de los que estamos en esa condición, y lo hacemos en forma habitual cuando tenemos problemas.

El Salmo 119 expresa acerca de la angustia: ***“Aflicción y angustia se han apoderado de mí, Mas tus mandamientos fueron mi delicia.”*** (v.143). Esta porción de las Escrituras debe servir para levantar nuestro ánimo y fortalecernos. Es fácil notar en esta lectura que aún cuando la aflicción y la angustia se hayan apoderado, es decir, cautivado o esclavizado nuestra alma, la Palabra de Dios puede constituirse en un bálsamo y generar con Su poder una acción liberadora a favor nuestro. Eso nos indica el inmenso valor de la Biblia, dentro del marco de nuestras luchas de la vida diaria.

Con la inspiración que nos brinda la Palabra de Dios, procedamos ahora a responder a la interrogante: ***¿Cómo tratar en forma correcta con el ánimo angustiado?***

No corramos a encerrarnos o escondernos, al contrario, salgamos, demos la cara ante la vida y sigamos adelante. Posiblemente, nuestra tendencia, al confrontar las situaciones adversas que afectan nuestro estado de ánimo, sea tratar de escapar de todo aquello que nos crea conflicto, pero eso es lo peor que podríamos escoger. Si nos encerramos en algún rincón oscuro de nuestra vida, comenzaremos a tener más confusión y el diablo mismo vendrá a susurrarnos toda clase de ideas destructivas, lo cual nos llevará a perder la perspectiva real de la situación que vivimos.

Debemos renunciar al control de la auto lástima. Si en lugar de concentrarnos en hallar soluciones a nuestros problemas permitimos que la lástima propia nos gobierne y dirija, solamente estaremos malgastando nuestras energías y capacidades. El llorar y gemir por nuestras circunstancias, con toda seguridad nos llevará a una condición más complicada y peligrosa, como lo es quedar atrapados en la confusión del lamento solitario, y en un sin fin de quejas y reclamos a Dios, a la vida y a quienes nos rodean.

También nos es necesario, para crear equilibrio y hasta por salud física y mental, **buscar a alguien que esté en aflicción y ofrecerle nuestra ayuda.** Aunque se nos pida esto a quienes estamos en angustia de ánimo, es importante, vale la pena que lo hagamos, ya que la razón es ayudarnos a quitar la atención de nosotros mismos y de las situaciones por las que atravesamos. Tal vez nos preguntemos: Pero, ¿por qué he de dejar de pensar en mis problemas? ¿Por qué he de ocuparme de alguien más, justo en la hora en que estoy sufriendo? Porque eso puede librarnos del peligro de obsesionarnos con la situación que vivimos, y podemos proporcionar nuevas dimensiones y perspectivas a nuestra situación, al solidarizarnos con otros que sufren.

Comencemos a **dar gracias en todo**, es otra forma correcta de tratar con el ánimo angustiado. Y de ser posible, que esto se convierta en una forma de vida que desplace el hábito de la auto lástima. El apóstol Pablo escribió a los cristianos de Tesalónica: ***“Estad siempre gozosos... Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.”*** (1 Tesalonicenses 5:16,18); y es porque el valor de la gratitud, tanto humana como espiritualmente, es inmenso. Los que sabemos dar gracias en medio de las dificultades de la vida, siempre salimos victoriosos, ya que esto nos inyecta el buen ánimo y la fe.

Activemos la voluntad; es muy importante para que vencamos la angustia. Esto implica que dejemos toda forma de pasividad y volvemos productivos. Esto es necesario, ya que una característica de las personas angustiadas es que caemos en la depresión, la pasividad, la inactividad y el conformismo. Debemos, entonces, romper con todo esto y activar nuestra voluntad, retomar las responsabilidades que Dios y la vida nos han asignado, y comenzar a actuar en busca de la solución de nuestros problemas y buscar una vida plena y feliz.