



CÓMO ENFRENTAR SU VULNERABILIDAD

• R E N É P E Ñ A L B A •

CÓMO ENFRENTAR SU VULNERABILIDAD



René Peñalba

Es presidente fundador de la Red Misionera Global CCI, organización que aglutina más de 620 iglesias y acciones misioneras en 31 países de América, Europa, Asia y África. Cuenta con una reconocida y exitosa trayectoria como pastor, autor y mentor por más de 40 años.

CÓMO ENFRENTAR SU VULNERABILIDAD

René Peñalba

© **Derechos Reservados**

Las citas bíblicas, excepto las indicadas,
fueron tomadas de la Nueva Versión
Internacional, NVI

CCI Publicaciones

Edición: María Sánchez Alvarado

Diagramación: Danilo Espinal

Diseño de portada: César Román Murillo

VideoGrafo del autor: David Cuellar

Primera edición. Impresa. 2014

Segunda edición. Electrónica. 2020

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
Capítulo 1 ¿QUÉ DEBEMOS ENTENDER POR VULNERABILIDAD?	9
Es parte de la naturaleza humana.	10
Puede llevarnos a la caída y al fracaso.	11
Puede acercarnos a Dios y llevarnos a la fortaleza.	13
Capítulo 2 ¿DE QUÉ MANERA SOLEMOS ENFRENTAR LA VULNERABILIDAD PROPIA?	15
Tres formas erróneas de enfrentar la vulnerabilidad:.....	16
Enfrentar la vulnerabilidad propia con miedo	17
Enfrentar la vulnerabilidad propia con evasión	17
Enfrentar la vulnerabilidad propia con justificación	18
Otras tres formas erróneas de enfrentar la vulnerabilidad:.....	19
Enfrentar la vulnerabilidad propia con pecado.....	20
Enfrentar la vulnerabilidad propia con endurecimiento	21
Enfrentar la vulnerabilidad propia con culpa	22

Capítulo 3 ¿CÓMO ENFRENTAR LEGÍTIMAMENTE NUESTRA VULNERABILIDAD?.....	24
Ver la vulnerabilidad como un trato al ego...	26
Discernir cómo satanás manipula la vulnerabilidad humana.....	28
Desnudar nuestra vulnerabilidad delante de Dios	30
Depositar nuestra vulnerabilidad bajo la gracia de Dios.	31
Permitir que nuestra vulnerabilidad sea alcanzada por el poder de Dios.	33
Capítulo 4 ¿QUÉ TIPOS DE DEBILIDADES EXPERIMENTAMOS LOS HUMANOS?.....	37
La debilidad emocional.....	37
La debilidad social o relacional	38
La debilidad que tiene que ver con auto-gratificación:	39
Los hábitos destructivos.....	40
Las compulsiones	40
La megalomanía	40
El egocentrismo	41
La debilidad respecto a la administración de vida:	42
Dificultad para manejar recursos.....	42
Dificultad para planear y ejecutar.....	42

Capítulo 5 ¿QUÉ DICE LA BIBLIA ACERCA DE SUPERAR LAS DEBILIDADES?	45
Estén alerta.....	46
Oren.....	52
Para que no caigan en tentación	59
 Una palabra final... UN MOMENTO DE ORACIÓN	 64

INTRODUCCIÓN

Un texto bíblico difícil de mejorar respecto al tema de la vulnerabilidad humana, lo encontramos en el evangelio según Mateo. En él, de una manera precisa e incuestionable, Jesucristo se refiere a este tema. Leemos:

Mateo 26:41. *"Estén alerta y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil."*

"Estén alerta y oren...", son las palabras de Jesucristo —*"Velad y orad..."*, leeríamos en el lenguaje de Reina y Valera—. Con ellas, Jesús comienza a referirse a algo que puede hundirnos en el cieno de la derrota y la aflicción: *"...para que no caigan en tentación"*.

Seguidamente, el consejo de Jesucristo que debemos atender: *"El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil."* Lo que Jesús está diciéndonos aquí es que: la vulnerabilidad supera la intencionalidad.

¡Cuántas cosas buenas nos hemos propuesto hacer!, ¡cuántas cosas buenas hemos puesto en la lista de las intenciones!; sin embargo —y pareciera ser la ley de la vida—, nuestra intención nos dice querer una cosa, pero al final nuestra

conducta se va por otro camino. Es decir, que "*el espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil*".

"Nuestra vulnerabilidad superará a nuestra intención", parece ser la regla. "Quiero tener un mejor matrimonio, pero no lo logro. Quiero mejorar la relación con mis hijos, pero no lo consigo. Quiero ser más paciente con las personas a mi alrededor, pero no puedo..." Pareciera que siempre nuestra vulnerabilidad supera a nuestra intencionalidad.

En el pasaje que leímos, Jesucristo dice que "*el espíritu está dispuesto*", es decir, nos habla de disposición, de intención; pero también nos dice que "*el cuerpo es débil*".

Esta palabra, «débil», traducida al español en la Biblia partiendo del griego «*asthenes*», literalmente significa «sin fuerza».

¿Qué nos está diciendo Jesucristo, entonces? Hay aspectos de nuestra persona donde no tenemos fuerza, donde carecemos del vigor necesario; donde el cuerpo es «*asthenes*», es débil, literalmente sin fuerza. De ahí que «*asthenes*» se traduce como enfermo, frágil, débil, vulnerable. De ahí que "el cuerpo es «*asthenes*», el cuerpo tiene aspectos carentes de vigor" Es lo que está diciéndonos Jesús.

Y es que todos, absolutamente todos, tenemos alguna vulnerabilidad que enfrentar. Hay vulnerabilidades de tipo espiritual, relacional, de

la conducta sexual, de la administración de vida; en fin, no hay aspecto de la vida donde no encontremos alguna fragilidad en nosotros. Son como tablas flojas en el piso que pueden hacernos caer; son como un andamiaje flojo que ante una remecida de la vida se viene abajo en su totalidad... Todo, por haber descuidado las áreas de vulnerabilidad, las áreas «*asthenes*» que son sin fuerza, que son proclives a la enfermedad, que son frágiles, débiles, vulnerables.

La vulnerabilidad toma forma dependiendo de cada persona. De ahí que yo tengo áreas vulnerables que usted no tiene; y quizá usted tiene áreas vulnerables que sean más bien fortalezas en mí. Pero todos tenemos que ir descubriendo dónde están concentradas esas áreas de debilidad o fragilidad, esas áreas de riesgo en nuestra vida.

Sirva también, el pasaje de las Escrituras en Mateo 26:41 que leímos para introducirnos en el tema, para profundizar respecto a cómo enfrentar la vulnerabilidad propia.

Capítulo 1

¿QUÉ DEBEMOS ENTENDER POR VULNERABILIDAD?

Primeramente, pongámonos de acuerdo. ¿Qué debemos entender por el uso del término vulnerabilidad? ¿Qué es lo que connota o envuelve dicho término? ¿Qué debemos entender por vulnerabilidad? Partamos de una definición simple, esencial, la palabra vulnerable.

Vulnerable. Básicamente significa “que puede ser herido o recibir lesión física o moral”. Así lo define la RAE (Real Academia de la Lengua Española). ¿Qué está diciendo? ¿Cómo interpretar de manera cabal este concepto? Bueno, lo que significa es que toda persona tiene aspectos en que es proclive a sufrir daños, pérdidas o derrotas en su persona, en sus relaciones, en su historia. Es decir que todos tenemos alguna posibilidad de sufrir daños, lesiones, agravios, pérdidas, derrotas... Eso es ser vulnerable.

Ahora, yo le pregunto a usted: ¿En qué aspecto de la vida tiende a sufrir pérdidas? ¿En qué área de la vida tiende a sufrir derrotas?

Hay quienes son proclives a derrotas relacionales; no saben interactuar con otras personas, se llevan mal con todo el mundo en el trabajo, en el vecindario y en cualquier lugar.

Otros tienen tendencia a sufrir daños en sus economías, o en su salud, o en otros aspectos de la vida.

Por ello es importante que cada uno se pregunte: ¿En qué soy proclive a sufrir daños, a recibir lesiones? ¿En qué aspecto de mi vida soy proclive a padecer, al grado de llevarme a derrotas, pérdidas y dolores?

Ahora bien, ¿qué dice la Biblia acerca de la vulnerabilidad? ¿Tiene la Biblia algo que decir al respecto? Por supuesto que sí.

Lo primero que dice la Biblia acerca de la vulnerabilidad es que Es parte de la naturaleza humana.

Mire, lo acabamos de leer. Reitero la lectura de Mateo 26:41, Jesucristo dijo: *"El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil."* Lo dijo como un absoluto, como una regla que no tiene excepción. Muéstreme a la persona más madura, más capaz o más experimentada, y aun ella tendrá alguna área vulnerable; porque la vulnerabilidad es inherente a la condición humana.

Por eso, es importante tomar en serio las palabras de Jesús al advertirnos: *"¡Estén alerta!"* Porque cuando se trata de nuestra vulnerabilidad

o de nuestra fragilidad, no debemos dormirnos, no debemos desconcentrarnos.

Si usted se da el lujo de no dar el debido tratamiento o atención a un aspecto sensible — vulnerable o frágil— de su vida, dará el traspie, y ello le llevará a la pérdida, a la derrota. Y esto no tiene que ver con quién sea usted, ni cuánto haya vivido, ni cuánta experiencia de vida haya logrado capitalizar. Tampoco tiene que ver con cuánto haya aprendido, ni cuánto haya leído, ni cuánto sepa. Independientemente, de cual sea su crecimiento humano, moral o espiritual, hay áreas frágiles en su vida... Es parte de la naturaleza humana.

En segundo término, la Biblia dice que nuestra vulnerabilidad Puede llevarnos a la caída y al fracaso.

Esto lo vemos claramente en el pasaje bíblico de 2 Samuel 2:2-3. Se lee: *"Una tarde, al levantarse David de la cama, comenzó a pasearse por la azotea del palacio, y desde allí vio a una mujer que se estaba bañando. La mujer era sumamente hermosa, por lo que David mandó que averiguaran quién era, y le informaron: «Se*

trata de Betsabé, que es hija de Elián y esposa de Urías el hitita.»”

La historia es bastante conocida. Hasta películas se han hecho acerca de esta porción bíblica. En ella leemos, no acerca de un muchacho, sino, de un hombre con experiencia en la vida. Es David, un rey a quien no le regalaron su reino, sino que tuvo que luchar por él. Es un hombre que sufrió persecuciones hasta que se convirtió en un experimentado soldado; supo lo que era ser perseguido a muerte, y vivir en cuevas huyendo de sus perseguidores. En una ocasión tuvo que fingir locura al verse perseguido por sus enemigos; se dejó correr la saliva por la barba y la gente asumió que estaba demente. Es un hombre que vivió de todo: desde su infancia peleó con leones y con osos, sus hermanos le criticaron. En fin, es un hombre que adquirió mucha experiencia en la vida; pero en el registro bíblico podemos ver cómo una fragilidad no tratada se convirtió en un traspies en el momento de su mayor gloria.

En tercer lugar, la Biblia dice que la vulnerabilidad puede acercarnos a Dios y llevarnos a la fortaleza.

Note que no necesariamente tiene que llevarnos al fracaso y a la caída —tal como leímos del rey David—, sino también, puede acercarnos a Dios y llevarnos a la fortaleza.

Leemos en las cartas paulinas, en 2 Corintios 12:10, que la fragilidad puede llevarnos a Dios y a la fortaleza. Dice el apóstol Pablo: *"Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte."*

La mayoría de la gente esconde sus debilidades; las defiende, las justifica o las evade. Pero mire lo que dice el apóstol Pablo: *"Me regocijo"*. Éste es el principio de no evadir, de no justificarse, de no mentirse a sí mismo, de no decirse una cosa por otra, de no maquillar nuestra debilidad; es el principio de no vestir ni disfrazar nuestra vulnerabilidad.

El apóstol Pablo reconoce abiertamente: *"Me regocijo en debilidades..."* —y enumera distintos aspectos de la fragilidad humana reafirmando el estar consciente de ellas—, pero concluye diciendo: *"lo sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte."*

Cuando usted decide no esconder ni justificar sus debilidades, puede convertirlas en fortaleza. Y es que la fortaleza no es más que debilidad superada. La fortaleza se adquiere, por ejemplo, cuando se supera la pereza o la indisciplina, es decir, cuando se supera una debilidad.

¿Quiere usted tener fortaleza? Enfrente, entonces, de manera honesta, sincera y transparente sus debilidades.

Resumo entonces: Hay hasta aquí, tres serias advertencias de la Biblia acerca de nuestra vulnerabilidad:

1. La Biblia dice que la vulnerabilidad es parte de la naturaleza humana. Que, aunque el espíritu quiera, el cuerpo es débil; que el cuerpo es «*asthenes*», es sin fuerza.
2. La Biblia dice que la vulnerabilidad puede llevarnos a la caída y al fracaso.
3. La Biblia dice también que la vulnerabilidad puede acercarnos a Dios y hacernos fuertes, si optamos por no esconderla ni justificarla.

Hasta aquí hemos estado trabajando con lo que debemos entender por vulnerabilidad; ahora, sigamos adelante para saber cómo enfrentar nuestra vulnerabilidad.

Capítulo 2

¿DE QUÉ MANERA SOLEMOS ENFRENTAR LA VULNERABILIDAD PROPIA?

Hay formas erróneas o equivocadas de enfrentar la vulnerabilidad; y ello supone que surjan serios problemas. El problema no es tener fragilidades, imperfecciones o defectos; el problema es encararlas mal, manejarlas mal; el problema es enfrentarlas de manera errónea o equívoca.

De ahí que mi pregunta para usted no es: ¿Tiene áreas vulnerables, proclives a sufrir daños, pérdidas o dolor? Mi pregunta va más allá, y es: ¿Qué hace usted con sus áreas vulnerables? ¿Qué hace con las tablas flojas en el andamiaje de su vida? Es decir, ¿de qué manera enfrenta su vulnerabilidad? ¿Son maneras legítimas? ¿Son maneras correctas? ¿Son maneras honestas? ¿O se miente a sí mismo? ¿Se auto engaña? ¿Se dice una cosa por otra? ¿La justifica y argumenta a manera que no parezca ser un problema en su persona? Y por razón de las posibles respuestas que usted se dé, es que vale la pena revisar rápidamente algunas formas erróneas de enfrentar su vulnerabilidad.

Tres formas erróneas de enfrentar la vulnerabilidad:

Basta con solo abrir la Biblia en sus primeros capítulos, para encontrar, en el tercer capítulo del Génesis, las primeras formas erróneas de enfrentar la vulnerabilidad propia.

Leemos en Génesis 3:9-15:

"Pero Dios el Señor llamó al hombre y le dijo: ¿Dónde estás? El hombre contestó: Escuché que andabas por el jardín, y tuve miedo porque estoy desnudo. Por eso me escondí. ¿Y quién te ha dicho que estás desnudo? le preguntó Dios. ¿Acaso has comido del fruto del árbol que yo te prohibí comer? Él respondió: La mujer que me diste por compañera me dio de ese fruto, y yo lo comí. Entonces Dios el Señor le preguntó a la mujer: ¿Qué es lo que has hecho? La serpiente me engañó, y comí contestó ella."

En esta lectura aparecen las primeras...

La primera, Enfrentar la vulnerabilidad propia con miedo

Cuando usted se da cuenta de su defectuosidad, cuando observa sus pies y los mira salpicados por el lodo de las cosas que no ha hecho bien, de las situaciones en las que no debiera haber participado, entonces aparece el miedo.

Es una reacción muy humana sentir miedo frente a la demanda de tener que enfrentar y corregir algo que está mal hecho por nuestra parte.

En el pasaje leído vemos que Dios se acerca al hombre, Adán, y le pregunta: "*¿Dónde estás?*" Dios lo ha estado buscando y lo encuentra desnudo, avergonzado —disfuncional desde todo punto de vista—, y la primera respuesta de Adán es: "*Tuve miedo.*"

Cuando cometemos un error, sentimos miedo; cuando se descubre nuestra vulnerabilidad, sentimos miedo.

La segunda, Enfrentar la vulnerabilidad propia con evasión

Adán no solo tuvo miedo, sino que fue a esconderse.

Yo sé qué es eso. Yo me he escondido en más de una ocasión en la vida, cuando no he tenido el valor, la hidalguía o la valentía para enfrentar alguna cosa mal hecha por mi parte; me ha dado miedo, y he corrido a esconderme.

La tendencia natural parece ser ir a esconderse, evadir la confrontación; pero eso no resuelve nada.

Si usted, por no aceptar que tiene un área de vulnerabilidad, opta por evadirla, no podrá resolverla. ¿Cómo se evadió Adán? Se fue a esconder. Igual puede estar haciendo usted.

La tercera, Enfrentar la vulnerabilidad propia con justificación

Dios le pregunta a Adán: Pero, ¿por qué estás así? — ¡Por la mujer que tú me trajiste! — fue la inmediata respuesta de Adán para justificar su vulnerabilidad.

Desde entonces la humanidad entera suele justificar su vulnerabilidad echando la culpa de los errores y equivocaciones cometidos a otras personas. Sea que la responsabilidad se le atribuya al cónyuge, al papá, a los hijos, al vecino o al jefe, busca justificarse en otra persona.

¡Ni el diablo se escapó en esa plática! Adán se volteó, y al ver que sólo eran ellos dos, dijo que la mujer era la culpable. Entonces, Dios le habló

a la mujer, y la mujer mirando a la serpiente dijo que fue ésta quien la tentó!

Vemos, entonces, tres formas erróneas de enfrentar la vulnerabilidad: MIEDO, EVASIÓN, JUSTIFICACIÓN. Busquemos algunas más.

Otras tres formas erróneas de enfrentar la vulnerabilidad:

Siempre en los primeros capítulos del Génesis encontramos más evidencias de cómo los humanos solemos enfrentar nuestra vulnerabilidad de forma equívoca. Ahora se trata de Caín —es la siguiente generación a Adán y Eva—.

Leemos en Génesis 4:6-12:

"Entonces el SEÑOR le dijo: «¿Por qué estás tan enojado? ¿Por qué andas cabizbajo? Si hicieras lo bueno, podrías andar con la frente en alto. Pero si haces lo malo, el pecado te acecha, como una fiera lista para atraparte. No obstante, tú puedes dominarlo.» Caín habló con su hermano Abel. Mientras estaban en el campo, Caín atacó a su hermano y lo mató. El SEÑOR le preguntó a Caín: — ¿Dónde está tu hermano Abel? —No lo sé

—respondió—. ¿Acaso soy yo el que debe cuidar a mi hermano? —¡Qué has hecho! —exclamó el SEÑOR—. Desde la tierra, la sangre de tu hermano reclama justicia. Por eso, ahora quedarás bajo la maldición de la tierra, la cual ha abierto sus fauces para recibir la sangre de tu hermano, que tú has derramado. Cuando cultives la tierra, no te dará sus frutos, y en el mundo serás un fugitivo errante. —Este castigo es más de lo que puedo soportar —le dijo Caín al SEÑOR—. Hoy me condenas al destierro, y nunca más podré estar en tu presencia. Andaré por el mundo errante como un fugitivo.”

Aquí encontramos otras tres formas erróneas de enfrentar la vulnerabilidad:

La cuarta Enfrentar la vulnerabilidad propia con pecado

Un pecado que cada vez va sumando más y más. Dios le pregunta a Caín: “¿Por qué estás enojado? ¿Qué es lo que estás fraguando en tu cabeza? ¿Por qué estás malhumorado? ¿Por qué estás deprimido? ¿Por qué estás lleno de coraje?”

Dios quiso advertirle, diciéndole: “El pecado está a las puertas, pero si tú quieres puedes dominarlo.” Pero Caín no quiso dominar su vulnerabilidad, y acabó matando a su hermano.

Vemos porqué el pecado es otra manera errónea de enfrentar la vulnerabilidad.

La quinta

Enfrentar la vulnerabilidad propia con endurecimiento

Le pregunta Dios a Caín cuando mató a su hermano Abel: “—¿Qué es lo que has hecho? ¿Dónde está tu hermano?” Y Caín le contesta: — “¿Acaso soy yo el que debe cuidar a mi hermano?”, como si dijera, ¿acaso es que a mí me paga alguien para darle seguridad privada a mi hermano? Así, Caín actuó de manera endurecida en contra de su hermano.

¡Cuántas personas —me encuentro todos los días en la consejería pastoral— se han endurecido por causa de su vulnerabilidad! No quieren reconocer su área de vulnerabilidad; no quieren admitir su área más frágil, no quieren darse cuenta dónde está su tropezadero, no quieren admitir donde está la tabla floja en su vida. Y, entonces, contestan de mala manera, se vuelven indiferentes, se vuelven impermeables a una opinión o a un consejo; nada les conmueve, nada les hace cambiar; simplemente responden

endurecidos ante aquello frágil —de verdadero tropiezo— en sus vidas, que no quieren admitir.

La sexta **Enfrentar la vulnerabilidad propia con culpa**

Al final del camino se llega a ese punto. Caín se siente mal y dice: *"Este castigo es más de lo que puedo soportar... Hoy me condenas al destierro, y nunca más podré estar en tu presencia. Andaré por el mundo errante como un fugitivo."* Este es el síndrome de la culpa.

La persona con culpa no cabe en ningún lugar —no se siente bien, nunca se siente libre y plena, nunca se siente satisfecha— porque desde su interior hay algo que clama diciéndole: "¡Qué has hecho!" ¡Esto no está bien en tu vida!

Esa es la razón por la cual muchos se drogan, o muchos simplemente ven televisión día y noche, o abusan del alcohol, tratando de acallar la conciencia que les dice que son culpables de algo.

Tenemos, entonces, seis formas totalmente erróneas de enfrentar nuestra vulnerabilidad: MIEDO, EVASIÓN, JUSTIFICACIÓN, PECADO, ENDURECIMIENTO Y CULPA.

¿Es así como usted enfrenta su vulnerabilidad? ¡Nada de esto le servirá! Ninguno de estos personajes bíblicos resolvió su situación

respondiendo de esas maneras, y a usted tampoco nada de esto le servirá.

Y si nada de esto sirve, conviene entonces preguntarnos: ¿Cómo podemos enfrentar legítimamente nuestra vulnerabilidad?

Capítulo 3

¿CÓMO ENFRENTAR LEGÍTIMAMENTE NUESTRA VULNERABILIDAD?

Déjeme aclararle que, con relación a la vulnerabilidad, “no hay santo ni pecador”; es decir, que todos tenemos áreas de vulnerabilidad. Quizás alguno piense que es una buena persona y argumente que ha tenido una vida normal, que no tuvo una adolescencia conflictiva y que ahora adulto todo está muy bien y en orden en su vida; pero déjeme aclararle que, no obstante, esa normalidad y orden en su vida, siempre hay áreas vulnerables en toda persona que pueden causarle lesiones, pérdidas o daños. Por ello la importancia de saber enfrentar de manera constructiva y terapéutica nuestra vulnerabilidad.

Ahora bien, si no es con base en el miedo, la evasión, la justificación, el pecado, el endurecimiento o la culpa, ¿cuál es, entonces, la manera legítima en que podemos afrontar las áreas débiles o enfermas de nuestra persona, ocasionadas por nuestra vulnerabilidad?

Busquemos el consejo de la Palabra de Dios. En la Segunda Carta a los Corintios, capítulo 12 encontramos indicaciones sobre cómo —legítimamente, de manera terapéutica y constructiva—

podemos enfrentar nuestra vulnerabilidad. Leemos:

"Para evitar que me volviera presumido por estas sublimes revelaciones, una espina me fue clavada en el cuerpo, es decir, un mensajero de Satanás, para que me atormentara. Tres veces le rogué al Señor que me la quitara; pero él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad.» Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo. Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte."
2 Corintios 12:7-10

Como podemos advertir en la simple lectura, éste es un pasaje que señala una serie de maneras como podemos enfrentar nuestra vulnerabilidad. Aquí está el apóstol Pablo poniéndose primero en la lista y exponiendo su vulnerabilidad; y si el apóstol tiene la valentía de ponerse primero en la lista, ¿quiénes somos nosotros para esconder la nuestra?

Así es cómo el apóstol Pablo nos señala, de manera sistemática, las maneras de enfrentar la vulnerabilidad de forma legítima:

En primer lugar, Ver la vulnerabilidad como un trato al ego

Nuestra vulnerabilidad es lo que mejor ayuda a evitar que nuestro ego se hinche de presunción por causa de la grandeza y la suficiencia propia que viene con los éxitos y triunfos personales. Mire lo que el apóstol Pablo comenzó diciendo en el pasaje: *"Para evitar que me volviera presumido por estas sublimes revelaciones..."*

Y es que, ¿sabe quién es el primero que es alcanzado por nuestras fragilidades? Nuestro ego. Por ello el apóstol Pablo escribió: *"Para evitar que me volviera presumido por esas sublimes revelaciones..."*; o como la versión Reina-Valera 1960 traduce: *"Para que la grandeza de las revelaciones no me exaltase desmedidamente..."*

Hace unos 15 años tuve una dificultad ministerial y salí de una iglesia en medio de una controversia por discrepancias en la cúpula de liderazgo; por ello sufrí una gran pérdida en el ámbito ministerial. Hoy, viendo hacia atrás, reflexiono y me pregunto: —"¿Para qué sucedió

todo eso?" Y me respondo: —"Para evitar que me volviera presumido." Hasta ese entonces yo podía decir: "¡Mírenme! ¡Yo soy! ¡Yo sé! ¡Yo puedo! ¡Lo he logrado!" Pero a partir de ese evento en mi vida ministerial, inclino el rostro procurando no exaltarme desmedidamente. Porque de manera privada y pública tuve ese traspié, esa dificultad, que trató con mi ego; fue lo primero que tuve que reconocer: el trato con mi ego.

Es que el trato al ego muestra nuestra vulnerabilidad, sobre todo cuando el mucho éxito nos cambia, cuando el mucho éxito nos hace volvernos autosuficientes, cuando la mucha bendición nos hace sentir superiores y creer que somos mejores que el resto.

Yo me preguntaba cómo eso podía estar pasando en mi vida. Fue entonces cuando Dios me permitió enfrentar mi vulnerabilidad, y lo primero que me enseñó fue lo que el apóstol Pablo está diciendo en este pasaje. Así que tuve que aprender a ver mi vulnerabilidad con humildad; a verla como un trato a mi ego, un trato a mi sentido de grandeza y de superioridad, y un trato a mi suficiencia.

Pero esta lección no es solamente para René Peñalba o para alguien más por ahí. ¡No! Esta lección también puede ser para usted... ¡Puede ser para todos!

Así que, cuando usted decida enfrentar su vulnerabilidad, también deberá, sincera y verdaderamente, admitir que en primer lugar será un trato a su ego. Ello significa que tendrá que humillarse y pedirle perdón a Dios; tendrá que admitir que hay gente que ha tenido la razón en lo que ha venido diciéndole por años, decirles que usted ha actuado tonta y neciamente, y pedirles perdón. Quizá le toque hacerlo con un hijo o su cónyuge; y tendrá que humillarse y pedirle perdón, y reconocer que usted le ha defraudado y que no le ha dado un buen ejemplo.

Eso sí, sólo cuando usted por fin esté dispuesto a humillarse, cuando por fin esté dispuesto a que sea tratado su ego, su grandeza y su suficiencia, es cuando por fin comienza con el pie correcto a enfrentar su vulnerabilidad!

Así es que, para enfrentar su vulnerabilidad legítimamente, mírela como un trato a su ego, un trato a su grandeza y a su suficiencia.

En segundo lugar, Discernir cómo satanás manipula la vulnerabilidad humana

Dice el apóstol Pablo que se le mandó un mensajero de Satanás "*para que lo atormentara*"; la versión Reina-Valera 1960 lo traduce: "*para*

que lo abofeteara". Es decir, que Satanás manipula nuestra fragilidad para golpearlos, para hacernos daño.

Quizá, esa fragilidad no la conoce nuestro cónyuge, no la conocen nuestros padres ni nuestros amigos, no la conoce nuestro pastor ni nuestro jefe, nadie más que nosotros mismos la conoce. Entonces, posiblemente, nadie más que cada uno en lo particular sabe que está tropezando en un área particular de fragilidad.

Pero Satanás también sabe acerca de nuestra fragilidad, y se encargará de atormentarnos con y por ella. Satanás buscará que nos hundamos más y más y más en esa condición; él hará que esa área vulnerable comience a afectar otros aspectos de nuestra vida; al igual que una enfermedad que no se trata —un órgano enfermo que no se trata comienza de manera conexa a afectar otros órganos del cuerpo—, así Satanás comenzará a usar un área vulnerable para afectar toda nuestra vida.

Igual sucede con la vida espiritual: Cuando no queremos reconocer o admitir ese aspecto débil de nuestra vida, Satanás manipulará esa condición en contra nuestra; él se encargará de ponernos en una situación en la que cada vez, seremos más esclavizados, y cada vez nos hundiremos más y más en nuestra fragilidad, en nuestra vulnerabilidad.

En tercer lugar, Desnudar nuestra vulnerabilidad delante de Dios

Sobre esto el apóstol Pablo hace referencia en dos ocasiones en el texto que estamos siguiendo. Primeramente, cuando reconoce: *"Tres veces le rogué al Señor que lo quitara de mí..."* Luego vuelve a reiterar y dice: *"Haré alarde de mis debilidades..."* Pero, ¿cómo y dónde hacerlo?, ¿cómo y dónde desnudar o poner al descubierto nuestra vulnerabilidad. ¿Cómo? En oración. ¿Dónde? Delante de Dios.

Podemos ir delante del Señor, y decirle: — "Dios, mira mi vulnerabilidad; ya no quiero esconderla; ya no quiero mentirte respecto a ella. Ya sé que no es posible evadirte para esconder mi vulnerabilidad, pues Tú me conoces bien. Una vez más vengo delante de Ti, quizás ya no recuerdo en cuántas ocasiones mi vulnerabilidad me llevó al fracaso, pero aquí vengo a traerte esta situación, esta debilidad, esta fragilidad en mi vida." ¡Esta es la manera de desnudar nuestra fragilidad delante de Dios!

Cuéntele a Dios acerca de su vulnerabilidad, y cuénteselo bien. A Dios no puede usted darse el lujo de venirle con la historia: —"Es que, mira Señor, tú sabes que esa persona se me acercó y entonces yo... Tú sabes que soy buena gente..."

No. Al Señor usted tiene que decirle: "Señor, ésta es el área vulnerable en mi vida; ésta es mi condición; así y así sucedieron las cosas..." A Dios no lo podemos engañar; ante Él debemos desnudar por completo nuestra fragilidad.

En cuarto lugar, Depositar nuestra vulnerabilidad bajo la gracia de Dios.

El apóstol Pablo escribió acerca de esto en el pasaje que leímos: *"Él (el Señor) me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad.»*

Una mañana, en mi estudio en casa, al filo de las seis de la mañana escribí en mi cuaderno de notas: "Bajo la gracia de Dios, la debilidad se vuelve inofensiva; fuera de la gracia de Dios, la fortaleza se vuelve una amenaza." Así suele ser. Yo he visto mis fortalezas, fuera de la gracia de Dios, con-vertidas en amenazas para mi vida; mis potencialidades, fuera de la gracia de Dios, volviéndose en contra mía. Pero también he visto el otro lado: Cuando la debilidad es depositada bajo la gracia de Dios se vuelve inocua, se vuelve inofensiva. ¡Qué importante es que nuestra vulnerabilidad esté bajo la gracia de Dios!

Permítame advertirle esto: Hay situaciones en la vida que usted puede vivir de uno u otro modo, y está bien, va a seguir adelante; pero hay otras que si no las vive bajo la gracia de Dios no funcionarán, no resultarán. Para el caso, a manera de ejemplo, hay matrimonios que si no someten su problema bajo la gracia de Dios van a terminar en divorcio.

Tenga siempre presente, entonces, que hay ciertas problemáticas de vida que si usted no las somete bajo la gracia de Dios acabarán hundiéndole con su peso. La gracia de Dios es "ese favor no merecido"; es poder decirle al Señor: "Dios, yo no la merezco, pero recibo tu protección en esto."

La gracia de Dios—que es un misterio—, es lo único que puede guardar nuestra vida de la destrucción por causa de nuestros pecados y errores. Al pensar en mis equivocaciones de vida, me pregunto: ¿Cómo no acabé con mi vida con todos los errores que cometí? ¿Cómo no destruí mi vida cuando muchos otros se destruyeron pasando por lo mismo que yo? Fue sólo por la gracia de Dios... Fue la gracia de Dios, el favor inmerecido de parte de Dios, lo que me libró de destruir mi vida.

La gracia es un favor que usted no merece. Usted no ha hecho mérito alguno para gozar de la protección de Dios, pero Dios le da un margen de

protección mientras Él está tratando con esa situación de vulnerabilidad en su vida. No es que Dios le esté patrocinando para que el resto de su vida usted ande delinquiendo impunemente, yendo contra las leyes divinas; ¡no! Es un tiempo de gracia donde Dios le espera, y le ayuda, y trata con usted mientras su vulnerabilidad se supera y se resuelve.

Y finalmente, Permitir que nuestra vulnerabilidad sea alcanzada por el poder de Dios.

Hay condiciones de vida que usted no va a poder resolver por sí solo, pues son condiciones en las cuales se necesita al verdadero experto. Respecto a la vulnerabilidad, hay condiciones en las que se necesita el poder de Dios.

¿Sabe cómo es esto? Es como cuando se tiene un problema legal. Vaya a meterse usted de abogado sin serlo; por seguro que tratando de resolver ese asunto acabará enredándolo más. Vaya usted, sin ser médico, a auto-diagnosticarse, acabará enfermándose más...

No. Cuando usted tiene un problema legal o de salud, busca al experto. Pues respecto a la vulnerabilidad es igual, usted necesita al experto, que en este caso es Dios.

"Mi poder se perfecciona en la debilidad", es el ofrecimiento del Experto, es el ofrecimiento de Dios al apóstol Pablo para ayudarlo en su fragilidad. Y es el ofrecimiento que usted debe aceptar para enfrentar legítimamente su vulnerabilidad.

Hay condiciones de su vida que usted puede arreglar; ¡hágalo!, ¡y hágalo ya! Pero aquello en lo que usted ya probó de una y mil maneras y no logró nada, es el turno de Dios, es el tiempo de permitir ser alcanzado por el poder de Dios. Dios quiere tratar con su vulnerabilidad; pero usted debe quererlo también, ¡debe permitirlo!

Así es que, son cinco maneras cómo, en principio, podemos enfrentar legítimamente nuestra vulnerabilidad.

Del apóstol Pablo lo hemos aprendido:

1. Ver la vulnerabilidad como un trato a nuestro ego, a la grandeza y a la suficiencia propias.
2. Discernir cómo Satanás manipula nuestra vulnerabilidad.
3. Aprender a desnudar nuestra vulnerabilidad delante de Dios.
4. Depositar nuestra vulnerabilidad bajo la gracia de Dios.

5. Permitir que nuestra vulnerabilidad sea alcanzada por el poder de Dios.

Hagamos una pausa. Oremos

Permítame dirigirle:

“Padre, hoy, vengo delante de Ti. De alguna manera Tu Palabra ha expuesto y me ha convencido de mi vulnerabilidad; no es que no lo haya sabido antes, sino que a veces la he maquillado, la he disfrazado, la he escondido. Por miedo la he evadido, la he justificado; y he endurecido mi corazón para que no me cause dolor, y ahora ya ni siquiera puedo reaccionar correctamente frente a las demandas de la vida.

“Padre, hoy te presento mi vulnerabilidad; Tú ya la conoces, pero hoy quiero ser yo quien Te la presente, y quiero hacerlo sin temor, porque sé que Tú quieres ayudarme a enfrentarla de manera tal que yo pueda tener una vida libre y fructífera.

“Señor, hoy pongo mi vulnerabilidad bajo Tu gracia, la cual es suficiente para mí; y, Señor, también voy a permitir que sea alcanzada por Tu poder. Por ello, hoy, Señor, desnudo ésta mi vulnerabilidad delante de Ti, para que seas Tú quien haga la obra de completa transformación en mi vida.

“Señor, reconozco que no soy perfecto, reconozco que me traiciono a mí mismo, reconozco que me prometo una cosa, pero acabo haciendo otra... Reconozco que tomo una decisión para cambiar un área vulnerable de mi vida, y que a veces solo dura unas pocas horas, días o semanas; pero hoy, al alcance de Tu gracia y poder pongo mi vulnerabilidad en Tu altar, Te la entrego.

“Señor, yo pido que mi interior comience a ser fortalecido; que Tu poder sobrenatural venga y comience a fortalecer esas áreas de mayor debilidad o vulnerabilidad en mi vida. Señor, yo pido también Tu especial intervención y ayuda en aquello que no logro resolver, que no logro manejar; pido que Tu poder obre en mí el cambio y la transformación que tanto anhelo.

“Señor, ¡bendíceme! Que mi vida sea transformada; que yo pueda crecer en calidad de persona y en calidad de vida.

¡Amén!

Capítulo 4

¿QUÉ TIPOS DE DEBILIDADES EXPERIMENTAMOS LOS HUMANOS?

No pretendo ser concluyente al enlistar las áreas de vulnerabilidad o tipos de debilidades que experimentamos los seres humanos —puede ser que quede por ahí una que otra área importante—, pero he tratado de reunir las en grupos o áreas por razón de su conectividad, de su familiaridad. Así es como encuentro que en nuestra vida podemos encontrar las siguientes áreas de vulnerabilidad o tipos de debilidades:

La debilidad emocional

Es una condición muy frecuente en nuestra época, y no hace distinción de edad, ni de condición social o económica; por ello debemos prestarle especial interés.

La emocionalidad hace referencia a todo aquello perteneciente o relativo a las emociones. Son alteraciones del ánimo, ya sean de manera intensa o pasajera, de manera agradable o penosa; y por lo general, si son negativas, van acompañadas de cierta conmoción somática o

trastornos corporales; además de su efecto también negativo en las relaciones.

La debilidad emocional, entonces, abarca lo anímico, es decir, tiene que ver con lo afectivo, con nuestros sentimientos y percepciones. Tiene que ver con cómo nos sentimos y cómo percibimos que los demás nos observan. Por ejemplo, nos sentimos afligidos, somos proclives a sentirnos tristes, tenemos la tendencia a sentirnos incomprendidos o abandonados o rechazados por los demás.

La debilidad emocional, puede hacer, entonces, que las personas acaben afligiéndose por cómo se sienten o se ven a sí mismas, o cómo perciben que los demás les consideran o les tratan.

La debilidad social o relacional

En ésta se abarcan las disfunciones, es decir, las discapacidades o inhabilidades relacionales. Y es que hay personas que tienen serias dificultades para relacionarse: no saben confiar, son presa de las sospechas, desarrollan celopatías, en fin, todo lo que conlleva disfuncionalidad relacional.

Hay quienes, por ejemplo, por razón de que provienen de un hogar disfuncional están repitiendo el modelo defectuoso y deficiente de su

hogar de procedencia; ahora, no se llevan bien en su matrimonio, tienen problemas en el trabajo porque no pueden relacionarse apropiadamente ni con sus superiores ni con sus compañeros, tampoco se llevan bien con sus vecinos, igual en otros ámbitos de relaciones.

También, la debilidad relacional abarca las dependencias enfermizas. Para el caso la codependencia, que es una relación enfermiza donde una persona se relaciona con otra que la hace sufrir y le causa mucho daño, pero no la puede abandonar porque siente que dicha persona no puede vivir sin ella, o que ella no puede vivir sin esa persona; y aunque le esté infligiendo daños, rechazos y malos tratos todos los días, no se atreve a abandonar o dejar de lado dicha relación.

La debilidad que tiene que ver con auto-gratificación:

Aquí quiero mostrarle un cuadro con distintas composiciones relacionadas con la auto-gratificación, me refiero a: los hábitos destructivos, las compulsiones, la megalomanía y el egocentrismo. Veamos cada una de ellas en mayor detalle:

Los hábitos destructivos

Hay personas que tienen malos hábitos, y por eso están sufriendo. Un ejemplo simple: El hombre casado que tiene el mal hábito de “ser soltero todavía”, y con ello está haciendo sufrir a su esposa y a sus hijos. Entre los hábitos destructivos también están las adicciones, que básicamente es el dejarse dominar por el uso de sustancias o drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos.

Las compulsiones

Son impulsos irrefrenables o irreprimibles que coaccionan la voluntad. Las hay con relación a comer, beber, mentir, comprar; en fin, cualquier conducta que resulta imposible de frenar o manejar apropiadamente; conducta que, aunque la persona sabe que no le conviene porque le causa daño o le puede ocasionar alguna enfermedad o pérdida, no logra refrenar.

La megalomanía

Básicamente es un delirio de grandeza. Un hombre megalómano, por ejemplo, cree que debe tener a cuanta mujer bonita se le pasa por enfrente. En sus delirios de grandeza se cree un Don Juan. Hay personas megalómanas, por ejemplo, que prefieren comprarse el auto del año que costearles un buen colegio o escuela a sus

hijos. También, hay quienes prefieren irse de paseo los viernes por la noche con sus amigos que cumplir sus obligaciones familiares en la casa. Todo esto tiene que ver con la megalomanía como forma de auto-gratificación.

El egocentrismo

Que no es más que hacer de la propia personalidad el centro de atención. Por ejemplo, una persona, producto de las difíciles y traumáticas experiencias de vida, puede acabar centralizada en sus dolores, tragedias y traumas, y con base en ellos exigir de quienes le rodean las atenciones y afecto que cree se merece por derecho; todo como forma de egocentrismo.

Cabe notar en este ejemplo que se puede ser egocéntrico, no sobre la base del orgullo o la suficiencia, sino, muy por el contrario, sobre la base de la auto-conmiseración, de la lástima propia. ¿Cómo es esto? Es como andar un rotulo día y noche diciendo: "Mírenme a mí... Ténganme lástima... Hagan lo que yo quiero... Porque yo he sufrido y me he sacrificado bastante." Ésta es también una forma de egocentrismo.

Entonces, aquí tenemos un cuadro muy detallado de la debilidad manifiesta en auto-gratificación, que involucra los hábitos destructivos, las compulsiones o adicciones, la megalomanía y el egocentrismo.

La debilidad respecto a la administración de vida:

Las personas que tienen debilidades de relacionadas con la administración de vida, por lo general son personas que están luchando con lo siguiente:

Dificultad para manejar recursos

Es decir, no saben administrar su tiempo, no saben administrar sus capacidades, no saben administrar las oportunidades, no saben administrar sus relaciones. Y con el paso del tiempo, abrumados por el fracaso y la frustración, se la pasan lamentándose por haber mal utilizado aquella oportunidad, o echado a perder una linda relación, o haber malgastado su tiempo o su dinero.

Dificultad para planear y ejecutar

Hay gente que no sabe planear, y mucho menos llevar una correcta ejecución de sus planes y metas de vida. Y hay también, quienes planean muy bien, pero no alcanzan sus metas porque les falta disciplina y capacidad administrativa. También están quienes no saben comprar ni vender; quienes no tienen el mínimo conocimiento para saber cómo usar su dinero, ni

cómo vender sabiamente, ni cómo comprar prudentemente.

Entonces, son cuatro corrientes o ramas de debilidad en nosotros los seres humanos:

1. La debilidad en el ámbito emocional. Quizás usted tiene problemas en esta área de su vida; quizás su área emocional es la más frágil de su persona.
2. La debilidad en el área social o relacional. Quizás usted no sabe cómo interactuar con los demás; quizás acaba siempre afectando sus relaciones interpersonales.
3. La debilidad de la autogratificación. Quizás usted esté teniendo problemas con la comida, o se le pasa la mano con el trago, o está atrapado en las drogas, o gusta de la pornografía, o tiene conductas compulsivas de otro tipo, o es megalómano, o egocéntrico, etc.
4. La debilidad respecto a administrar la vida. Quizás no esté administrando bien sus recursos: el tiempo, el dinero, las oportunidades; o quizás no esté planificando ni ejecutando bien sus proyectos de vida.

Todas éstas son tipos de debilidades que mayormente experimentamos los seres humanos; son áreas vulnerables en nuestra vida.

Saber identificarlas y conocerlas nos será de mucha ayuda en ese intento nuestro de buscar cómo superarlas —cómo enfrentarlas— ante las diferentes demandas, exigencias y presiones de la vida.

Capítulo 5

¿QUÉ DICE LA BIBLIA ACERCA DE SUPERAR LAS DEBILIDADES?

Quiero conducirlo ahora a leer y revisar detenidamente el texto bíblico que comentamos al inicio de este libro, me refiero a Mateo 26:41. Son palabras de Jesucristo; es Él quien nos dice: *"Estén alerta y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil."* Aquí Jesús está advirtiéndonos que el cuerpo es «*asthenes*», es débil, es frágil; es proclive a la debilidad, a la enfermedad.

¡La debilidad supera a la buena intención!, es lo que Jesús está diciendo-nos aquí. Y nos aclara que si bien el espíritu está dispuesto, y nosotros queremos lo mejor —anhelamos y esperamos lo mejor—, toda esa buena intencionalidad se ve sabotada por nuestra "debilidad".

Parece ser ésta la norma entre los seres humanos: Nuestra debilidad supera en mucho a nuestra buena intención.

Pero bien, continuemos con la detallada revisión del pasaje. Advertimos que hay sistematicidad de ideas en estas palabras de Jesús: *"Estén alerta y oren para que no caigan en tentación"*; y ello las constituye en llaves que

abren el pesado candado de nuestra vulnerabilidad, y pueden, por lo tanto, traernos a gran emancipación y a extraordinaria liberación de los quebrantos por causa de nuestras debilidades.

Estén alerta

No es una frase cualquiera; no es sólo una frase en el camino para decir algo importante después. Esta frase, "*estén alerta*", se traduce así del griego «*gregoreúo*» (es un término difícil de pronunciar para nosotros en nuestra fonética castellana); tiene que ver con diferentes acepciones y potenciales traducciones. Y se traduce como: "mantenerse despierto, vigilar, velar". Los frailes Reina y Valera la tradujeron como: *Velad*". De ahí que, «*gregoreúo*» tiene que ver, esencialmente, con el estado de conciencia.

Cuando Jesús nos dice: "*estén alerta*", significa que debemos mantenernos en un buen estado de conciencia. Nos advierte que hay cosas sobre las cuales no podemos desconcentrarnos, que hay cosas que no podemos pasar inadvertidas, que hay cosas que no podemos dejar al descuido o manejar con liviandad, porque hacerlo, puede acabar pasándonos una factura muy costosa.

Este vocablo, a su vez, tiene que ver con "hacer acopio de las facultades de uno"; esto implica que no es algo que alguien más hace por uno. Déjeme explicarle. Usted no puede pedir que su cónyuge, o su jefe, o su pastor, le ande cuidando o ande vigilando sus pasos; ni siquiera Dios va a hacer eso por usted, pues ésta es una acción que tiene que ver con autoconciencia y autorresponsabilidad; tiene que ver con hacer acopio de las facultades de uno. ¿Para qué? Para despertarse, para levantarse del sueño, para levantarse de la inactividad. Y esto implica responsabilidad personal, responsabilidad propia.

Vayamos un poco más adelante en este análisis. ¿Qué implicación tiene el "estar alerta"? Esencialmente, implica hacer prevención. Si a usted le dicen: "Esté alerta porque un ladrón anda en el vecindario", usted tiene que hacer prevención; ya sea poner llave a la puerta u otras formas de seguridad para usted y los suyos. Con la expresión "*estén alerta*", Jesús está reiterando la necesidad de hacer prevención.

Ahora bien, ¿qué es prevenir? Prevenir es prever, es conocer de antemano o con anticipación un daño, un riesgo o una amenaza. En el contexto de nuestro estudio significa que, si bien usted tiene una debilidad, usted puede prever de antemano y compenetrarse con lo que potencialmente puede afectarle, y darse cuenta

de que esa debilidad puede llegar a ocasionarle serios daños, que está corriendo un grave riesgo, que está bajo una gran amenaza.

Por ejemplo, una debilidad puede tener que ver con lugares que usted frecuenta o con costumbres que usted tenga. Pero si usted, de antemano no prevé lo que puede suceder, es decir, no conoce con anticipación el potencial daño, riesgo o amenaza que viene con dicha debilidad, acabará cediendo.

¡Cuántas veces uno les dice a los chicos: "Mira que no te conviene ese muchacho, o mira que no te conviene esa muchacha..."! Pero no hacen caso, y se casan, para luego andar a alguien como "con una cruz auestas", y les va mal en el matrimonio.

Igual nosotros cuando no le hacemos caso a nadie; no anticipamos los potenciales daños ni riesgos por causa de nuestra debilidad, y nos va mal, muy mal. Así que hay que prevenir, hay que advertir lo que puede venir por delante por causa de nuestra debilidad.

La prevención también tiene que ver con reconocer peligros latentes asociados a la condición propia o a la predisposición de la persona. De ahí que todos necesitamos conocer los riesgos, no solamente respecto a quienes están a nuestro alrededor, sino también debemos conocer los peligros intrínsecos, los peligros que

son vinculantes o asociados a nuestra condición personal en particular.

Por ejemplo, hay condiciones en mi persona — inclinaciones, tendencias, proclividades— que, si descuido los riesgos asociados a dicha condición, es decir, si descuido esas predisposiciones que tengo en mi persona, por seguro voy a fracasar.

¿Qué predisposiciones negativas tiene usted? ¿Quizás predisposiciones familiares? Por ejemplo, se habla de la predisposición alcohólica; hay familias a las que no les conviene que se vea una gota de licor en casa porque hay predisposición alcohólica. Papá, los tíos y los abuelos tuvieron problemas de alcoholismo, por lo que no les conviene estar cerca del alcohol.

Hay personas con predisposición a ciertas enfermedades neurológicas o emocionales, y están bajo el constante peligro asociado a su propia condición o pre-disposición.

También me parece que prevención tiene que ver con anticipar la probabilidad de eventos negativos en tiempo y lugar específicos. Jesucristo dijo que la vida humana es como un hombre que quiere construir un edificio y se sienta y calcula para prever si tiene todo lo que necesita para concluir esa construcción. O, es como un rey que va a enfrentar una guerra contra otro ejército, y se sienta y calcula si tiene suficientes soldados para enfrentar a ese otro rey.

En ambos casos, si no hacen previsión caerán en el ridículo. De ahí que prever es anticipar la probabilidad de eventos negativos en tiempo y lugar específicos.

Un ejemplo más. Veamos al apóstol Pablo haciendo, precisamente, esa prevención. Leemos:

"Ahora bien, cuando llegué a Troas para predicar el evangelio de Cristo, descubrí que el Señor me había abierto las puertas. Aun así, me sentí intranquilo por no haber encontrado allí a mi hermano Tito, por lo cual me despedí de ellos y me fui a Macedonia."

2 Corintios 2:12-13

Aquí, hay una especie de discernimiento que el apóstol Pablo hace respecto a varios elementos, anticipando la probabilidad de eventos negativos:

"Descubrí que el Señor me había abierto las puertas". Que el Señor le abra puertas es un aspecto muy positivo para su proyecto, pero el apóstol Pablo se encuentra con que, a pesar de ello, hay algo que lo hace sentir *"intranquilo"* —o como se lee en la Reina-Valera 1960: *"no tuve reposo en mi espíritu"*—.

Hay veces en que uno está inquieto, y se dice: —*"No sé qué pasa, pero me siento inquieto."* Es cuando algo nos está molestando, nos está

inquietando, nos está perturbando, nos está robando la paz. Es una forma de anticipar la probabilidad de una situación negativa más adelante.

Pero todavía hay más en este enfoque de discernimiento que está haciendo el apóstol Pablo. Se lee: "*Por no haber encontrado allí a mi hermano Tito*". Ahora destaca que no encuentra a la persona que esperaba —que le hace falta alguien clave para su misión—. Sigue advirtiendo situaciones negativas para su proyecto.

Resumamos: Primero, el Señor le abre puertas; pero a ello le resta el sentirse intranquilo, y ahora le resta el no haber encontrado a su hermano Tito. Todo ello da como resultado, o es igual a: cambio de planes, cambio de decisión. En el pasaje se lee: "*Por lo cual me despedí de ellos y me fui a Macedonia.*" Así que el apóstol se fue con su proyecto a otro lugar.

El anterior es un buen ejemplo de cómo nosotros debemos hacer prevención. Se trata, no sólo de que "se me abrió una puerta en el Señor" ... Esa puerta que, según usted, se le está abriendo en el Señor no significa que usted no tenga, responsablemente, que pensar en todas las demás implicaciones.

El apóstol Pablo nos da una magnífica lección a este respecto: "Se me abrió puerta en el Señor, no obstante, me sentí intranquilo en mi espíritu,

y como no encontré a Tito con quien había quedado de verme... Lo siento señores, me voy; cambio mis planes, cambio mi decisión, me voy a otro lugar.”

Oren

Ahora bien, orar es más que una mera actividad religiosa; orar es un asunto de vida, de salud mental, de salud emocional, de bienestar espiritual.

Hace unos días, conversando con un muchacho me dijo: “Pastor, hay algo que yo le he aprendido a usted: que la oración es asunto de supervivencia.” Pues, efectivamente, éste es un concepto que ha estado siempre en mi cátedra bíblica.

La oración es asunto de supervivencia personal. No se trata de que oren los espirituales, ni se trata de que oren los que están más cerca de Dios; tampoco se trata de que los de espíritu más elevado son quienes tienen la facultad de orar o quienes pueden disfrutar la oración. ¡No! La oración es asunto de toda persona; y debe practicarla si es que quiere sobrevivir a los problemas de este mundo y alcanzar el propósito de Dios para su vida.

La oración es asunto de salud mental y emocional. Todos necesitamos un lugar y una circunstancia donde podamos acudir y soltar o drenar todo lo que nos pasa. Pues bien, la oración en la mejor forma y lugar de hacerlo, pues en ella podemos soltar o drenar aquello que nos carga o aqueja con la Persona que mejor puede ayudarnos, nuestro Padre y Señor.

Cuando usted no se da la posibilidad de drenar sus preocupaciones, dudas, molestias, miedos, corajes o resentimientos hacia la "cañería" correcta, entonces acabará por hacerlo en los lugares y con las personas incorrectas. ¿Dónde, con quienes? Acabará soltando o drenando todo eso sobre sus hijos, su cónyuge, sus familiares, sus amigos más cercanos, sus compañeros de trabajo; y serán ellos quienes recibirán las aguas sucias y contaminadas de su condición interior. Cuando vuelva frustrado del trabajo, soltará su frustración con sus hijos; cuando esté molesto por una difícil situación financiera, gritará a su cónyuge; en fin, acabará peleándose con las personas más importantes de su vida, y afectando seriamente sus relaciones más significativas. ¿Por qué? Porque no se estará dando la oportunidad de abrir la válvula y soltar toda lo que está contaminando o afectando su mente y sus emociones.

Ahora bien, hay un lugar y una persona donde usted puede ir a drenar o soltar toda su vulnerabilidad sin afectar a nadie. ¿Dónde es ese lugar?; es en la oración. ¿Quién es esa persona?; es Dios, su Padre y Señor.

Entonces, si usted va a la oración, y en ella suelta su estado de ánimo, su estado mental, su estado emocional, luego, cuando se encuentre con su familia y con todas esas personas con quienes interactúa cada día, ya no tendrá porqué gritar, ni porqué estar impaciente, ni porqué sentirse irritable; será porque estará experimentando la salud mental y emocional que muy convenientemente garantiza la oración.

De ahí que, es pensando en nuestro bienestar personal que la Biblia nos habla de la oración.

Y hablando precisamente de nuestro bienestar mental y emocional, vemos que uno de los beneficios de la oración en ese contexto, es que la oración puede mitigar males y riesgos. Así es, la oración puede mitigar estados de angustia, de preocupación, de ansiedad. ¿Qué pretendo decir cuando uso el término "mitigar"? Mitigar, es aplacar algo; mitigar, es disminuir algo riguroso, algo pesado, molesto, aflictivo. Pues bien, la oración tiene el poder de mitigar, aplacar o hacer disminuir circunstancias o condiciones que le están afectando en su interior.

Reitero, orar no sólo tiene que ver con ser espiritual; orar puede ayudarnos a “vaciar” la cañería de contaminantes en nuestra mente, en nuestras emociones, y en toda nuestra persona interior.

Así, luego que hemos orado, salimos tranquilos de nuestro momento de oración a saludar y hablar amablemente con nuestro cónyuge, y compartir el café, ponernos al día con las noticias leyendo el periódico, platicar de nuestra agenda del día, de los hijos, de la familia; es decir, podemos hacer grato ese momento de interacción, que es importante para nuestro cónyuge y aun para nosotros.

Igual nos sucede en el trabajo, si antes hemos drenado en oración lo que nos carga o nos agobia. Nos esforzamos por rendir al máximo, somos pacientes con los demás, nos interesamos en apoyar o contribuir al trabajo del compañero, respondemos amablemente a las solicitudes que se nos hacen.

¿Por qué lo logramos? ¿Porque somos los mejores cónyuges o los mejores empleados? No, sino, porque tenemos un lugar al cual acudir para mitigar —aplacar o disminuir— las cosas que nos preocupan, las cosas que nos molestan a diario: la oración. Y tenemos a una persona, siempre dispuesta a escucharnos y a aconsejarnos y guiarnos: Dios, nuestro Padre y Señor.

¿Se da cuenta? Ese es el beneficio que tiene la oración: La facultad de mitigar los efectos negativos de nuestra vulnerabilidad, de nuestra debilidad.

Hay un pasaje que nos habla precisamente de hacer esto, de buscar mitigar nuestras cargas en la oración, en la Primera Carta de Pedro, Capítulo 5, se lee:

"Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes."

1 de Pedro 5:7

"Depositen en él"; «epiripto» es el término griego que se tradujo como "depositar", y que en la versión Reina-Valera 1960 se lee: *"Echando sobre él"*. Es una invitación a depositar o echar todas nuestras cargas en oración, sabiendo que Él tiene cuidado de nosotros. El apóstol Pedro nos dice, por tanto, que en la oración se puede mitigar toda carga que nos está molestando.

Permítame darle mayor dimensión a esta expresión. *"Depositen en él toda ansiedad"*; ansiedad se tradujo del griego «merimna», que a su vez viene del vocablo «merizo» que literalmente se traduce como: partir, desunir, dividir, soltar las partes. ¿Qué nos está diciendo, entonces, el apóstol Pedro? Que hay cosas que llevamos por dentro que tienen el poder de partirnos, que tienen el poder de desunir las

piezas que le dan integración y balance a nuestra persona, que tienen el poder de dividirnos por dentro... Una de ellas es la ansiedad.

¿Y cómo evitar esa fragmentación interior? ¿Cómo evitar que la ansiedad nos parta por dentro, que la ansiedad suelte las piezas dentro nuestro y nos haga perder el balance? ¿Cómo resolverlo? —¡Con oración!—, nos responde el apóstol Pedro.

Ore; deposite en Dios todo estado de ansiedad que le tiene partido, que le tiene fragmentado, que le tiene dividido por dentro. Experimente el beneficio de la oración. Su ser interior se va atomizando y fragmentando mientras va viviendo, pero mediante la oración experimenta nuevamente ese estado de integración y bienestar total.

Quiero hacerle una lista rápida de algunos efectos de mitigación que puede llegar a conseguir con la oración. Mire los maravillosos efectos de mitigación que la oración puede hacer en su vida:

- **El efecto terapéutico** que hace disminuir la aflicción; sana su estado de ánimo y sana también su actitud para con la vida, para con usted mismo y los demás.
- **El efecto liberador** de la oración que hace que usted suelte sus cargas, y también hace

disminuir las presiones que usted siente por dentro.

- **El efecto integrador** de ideas y sentimientos que antes estaban atomizados y dispersos.
- **El efecto clarificador** que disipa toda confusión y clarifica la dirección de Dios para su vida.

¡Mire qué efectos más extraordinarios! Mire qué paquete más importante viene a manera de efectos de mitigación por medio de la oración: efecto terapéutico, efecto liberador, efecto integrador y efecto clarificador. Todo esto resulta de la oración.

La oración es, entonces, medicina para su cuerpo, medicina para su mente, medicina para su estado de ánimo. Usted va a la oración, y la oración mitiga sus dolores, la oración le trae un efecto terapéutico, un efecto liberador, un efecto integrador, un efecto clarificador donde se disipan las dudas y se recibe la voz de Dios.

Quizás usted se pregunte: —“¿Cómo es eso que uno puede recibir la voz de Dios, que Dios le habla a uno?” Y quizá hasta argumente: —“A mí Dios nunca me ha hablado.”

Yo le pregunto: —¿Y usted ora? Si su respuesta es: —No. Pues ya se contestó solo. Usted no oye la voz de Dios, usted no tiene ese efecto

clarificador de la oración, porque usted no ora. Usted no va a ese lugar de conexión en el cual escuchar la voz de Dios.

Esto es como querer hablar por un teléfono móvil sin haberlo comprado; o como querer navegar en la Internet sin tener siquiera una computadora. Así que, si usted quiere experimentar los efectos de la oración en su vida, comience a orar a Dios todos los días.

Acostúmbrese a hacerlo. Haga de la oración un hábito. Levántese media hora antes de lo que hace normalmente o acuéstese más tarde; decídalo a su conveniencia, pero comience a hacerlo ya.

Para que no caigan en tentación

Más que un reclamo, éste es un principio de vida: No caer en tentación. ¿Sabe con qué tiene que ver el no caer en tentación? Tiene que ver con tratamiento de riesgos.

El problema con la tentación surge porque muchos de nosotros, los creyentes, "espiritualizamos" las circunstancias de vida, y hasta a la Biblia misma le hemos puesto una especie de barniz "espiritual", que le hace perder su valor práctico para toda circunstancia del diario vivir. De ahí que, cuando Jesús dice: "*no caigan*

en tentación", lo que está diciendo es: "hagan tratamiento de riesgos"; evalúen los riesgos de la tentación y trátenlos, así evitarán la caída.

En su carta, el apóstol Santiago nos habla del tratamiento de riesgos en el clásico pasaje acerca de la tentación. Se lee: *"Dichoso el que resiste la tentación porque, al salir aprobado, recibirá la corona de la vida que Dios ha prometido a quienes lo aman. Que nadie, al ser tentado, diga: «Es Dios quien me tienta.» Porque Dios no puede ser tentado por el mal, ni tampoco tienta él a nadie. Todo lo contrario, cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen. Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado, da a luz la muerte."* (Santiago 1:12-15)

"Cuando alguno es tentado" ... Del griego «*peirázo*» se tradujo lo que aquí leemos como ser "tentado", que significa: probar, incitar, solicitar, provocar y tentar. Hay tentaciones que vienen vía solicitud, y no debemos concederlas; hay tentaciones que vienen para probarnos, y tenemos que saber cómo hacerles frente; hay tentaciones que vienen a incitarnos, y tenemos que saber evadirlas; hay tentaciones que vienen a provocarnos, y necesitamos saber encararlas. Es decir, hay tentaciones de todo tipo, y debemos

saber resistirlas conforme más convenga para edificación.

El texto también nos señala que la tentación es un proceso en el que intervienen varios elementos: «*Epidsumía*», «*Exélco*» y «*Deleázo*» —tal como aparecen en el original griego—.

Son tres los elementos que involucra el proceso de la tentación:

- El elemento «*epidsumía*», que son las codicias de toda persona; son los deseos, las pasiones que todos tenemos. Soy pastor, tengo casi cuarenta años de ser pastor. ¿Usted cree que no hay pasiones primitivas en mi persona como la de cualquier otro ser humano? ¡Por supuesto que sí! Pero he tenido que aprender —y sigo trabajando en ello— a darle tratamiento a ese riesgo de tentación.
- Está también el factor «*exélco*», que es el poder de arrastre, de atracción y de seducción. Uno se seduce a sí mismo. ¡Es mentira que alguien más nos seduce! ¡Es absurdo! Es hasta ridículo pensarlo. La seducción es un proceso propio, interno. Es una autogestión del poder de arrastre, de atracción, del hombre para con el hombre.

- *Y, finalmente, está también el factor «deleázo», que es el hacerse trampa a sí mismo; es cuando uno se autoengaña.

Son los tres factores que intervienen en todo proceso de tentación, sobre el cual debemos buscar el tratamiento de sus riesgos.

Ahora bien, algo maravilloso con el tratamiento de riesgos es lo que leímos en el versículo 12: *"Dichoso el que resiste la tentación porque, al salir aprobado, recibirá la corona de la vida que Dios ha prometido a quienes lo aman."* ¿Sabe qué significa esto? Que al hacerle tratamiento a los riesgos de la tentación estamos asegurándonos la dicha de ser recompensados con muestras espléndidas del amor de Dios.

¿Cuáles suelen ser sus más grandes tentaciones? ¿Cuáles son los mayores riesgos que usted corre como individuo? Piense en ellos. Pues bien, la Biblia le dice que sí es posible superar todos los riesgos de sus más grandes tentaciones, que podrá experimentar dicha al resistir las tentaciones, que puede salir aprobado, y que puede recibir una corona de bendiciones por parte del Señor.

Así es que, son tres los consejos que Jesús nos da sobre cómo enfrentar nuestras debilidades.

1. ESTAR ALERTA, estar conscientes, concentrados, no mentirnos ni engañarnos.

2. ORAR, como forma de mitigar el dolor o la carga que llevamos dentro.
3. PARA NO CAER EN TENTACIÓN, al hacer tratamiento de riesgos para saber enfrentarla.

Una palabra final...

UN MOMENTO DE ORACIÓN

A través de las páginas de este libro usted ha podido conocer y precisar conocimiento acerca de su vulnerabilidad, de su debilidad; pero permítame advertirle que el conocimiento por sí solo no cambiará su vida, no le hará más fuerte. Usted requiere la acción de Dios en su vida; una acción que le permita aprender a enfrentar legítimamente su vulnerabilidad, que le permita superar sus debilidades.

¡Usted tiene que orar!

Para lograr la acción de Dios en su vida... ¡Usted tiene que orar! Luego de conocer el conocimiento que le ha sido brindado en las páginas de este libro, toca al Espíritu Santo hacer todo lo demás. Emplee unos pocos minutos en oración, pues Él tiene el poder para tomar los aspectos vulnerables y débiles en su vida, para transformarlos, fortalecerlos y hacer que se ajusten apropiadamente en su persona. Por eso, ¡vamos a orar!

“Padre, vengo a Ti sintiéndome vulnerable, débil, quebrantado. Sé que para Ti toda persona es importante, y que no hay nadie que deba ser descalificado de Tu gracia y bondad por sus

errores o sus pecados; sé que no hay un pecado tan mayúsculo, tan capital, y que no hay una debilidad, recurrencia, tendencia o inclinación que pueda apartarme de Tu favor; por eso Te busco, por eso vengo en oración a buscar Tu asistencia y poder transformador.

"Padre, hago memoria de las palabras del apóstol Pablo: *"Cuando soy débil, entonces soy fuerte"*; y entiendo que mis debilidades y fragilidades, hacen que Tú, Señor, hagas acto de presencia cuando más quebrantado estoy, cuando más frustrado me siento. Sé que vienes a ampararme.

"Padre, también entiendo que no es verdad ni es correcto que tenga que correr a esconderme cuando mi debilidad se presenta; que no tengo que ir —como un segundo Adán— a esconder mi vulnerabilidad, mi debilidad, mi error, mi vergüenza, sino que puedo venir a Ti, a buscar Tu ayuda, a buscar el poder transformador del Espíritu Santo que puede hacerme experimentar que, con Tu ayuda, *"cuando soy débil, entonces soy fuerte"*.

"Padre, hoy renuncio a la idea de que Tú no estás conmigo, pues entiendo que es una trampa de Satanás, con la que pone pasador a mi comunión contigo.

"Padre, hoy creo de todo corazón que Tú me amas; hoy creo de todo corazón que Tú estás

conmigo; hoy creo de todo corazón que Tú puedes hacer que el poder del Espíritu Santo se perfeccione en mi debilidad.

“Padre, hoy, consciente de mi vulnerabilidad y de las constantes luchas que enfrento por ella, vengo confiadamente a Tu presencia a presentar mis debilidades. Señor, Te entrego mi vulnerabilidad y pido que tu Espíritu Santo se glorifique en ella. Señor, te entrego cualquier tipo de debilidad (emocional, relacional, de autogratificación), todo hábito destructivo (adicciones, compulsiones, egocentrismo, mala autoadministración). Señor, que tu Espíritu Santo se haga cargo y se glorifique en estas debilidades.

“Padre, hoy decido “estar alerta”, hoy decido tomar conciencia de mi vulnerabilidad, de mis debilidades...

“Padre, hoy decido dedicarme a “orar”; y con la oración lograr mitigar todo aquello que me aflige, me enferma y me quebranta por dentro. Señor, Te pido que todo efecto de mitigación a mi dolor y aflicción, venga mediante esta oración; Te pido el efecto terapéutico de la oración, que se disminuya de manera milagrosa mi aflicción, que mi ánimo enfermo y decaído sea sanado.

“Padre, pido también mitigación de todo aquello que es carga o presión en mi vida; pido el efecto liberador de la oración. Señor, Te pido el efecto integrador de la oración; pido que toda

idea o sentimiento disperso, fragmentado o atomizado en mi mente y corazón sea integrado en la buena y perfecta voluntad Tuya para mi vida, que se disipe toda confusión, que se clarifique lo que Tú quieres, que yo pueda ver claramente Tu voluntad y Tu dirección para mi vida.

“Padre, hoy decido “hacer un tratamiento de riesgos”; resuelvo evaluar los riesgos de la tentación y tratarlos, para así evitar la caída, los errores, el pecado. Me anticiparé en oración a toda forma de riesgo para hacer prevención... ¡En el Nombre de Jesús!”

Permítame ahora orar por usted...

“Padre, te pido por la persona que está leyendo estas páginas...

Pido que el poder del Espíritu Santo sea manifiesto en el área donde más débil ha sido a lo largo de su vida. Pido que con Tu poder logre enfrentar legítimamente su vulnerabilidad, que con Tu poder esa debilidad comience a rehabilitarse, a sanarse y a vigorizarse.

Y profetizo sobre su vida que en aquello que ha sido débil, comenzará a ser fuerte... ¡En el Nombre de Jesús!



www.ccipublicaciones.org

Correo-e: ccipublicaciones@ccihonduras.org

Teléfonos: (504) 2235-5968 y 2239-6915

Centro Cristiano Internacional

Residencial El Trapiche, Boulevard Suyapa

Tegucigalpa, Honduras, Centro América