

CÓMO ENFRENTAR TUS TEMORES

CONTENIDO

Temores más notorios en la vida de un individuo

- El temor relacionado con LA SALUD
- Los temores relacionados con LAS FINANZAS
- Los temores relacionados con LAS RELACIONES
- Los temores relacionados con EL FUTURO
- Los temores relacionados con LAS CONDICIONES DEL MUNDO.

Consejos para enfrentar tus temores

- Lo primero es, DRENAR TUS TEMORES ANTE DIOS
- En segundo término, aprende a DIFERENCIAR TUS TEMORES
- En tercer lugar, SEPARAR LOS TEMORES DE LA SUPERSTICIÓN
- En cuarto lugar, CRECER EN LA FE DE LA BIBLIA

- Y finalmente, TRABAJAR EN MEDIDAS PREVENTIVAS

Temores, ¿quién no los tiene? Hasta el más fortalecido y de mayor vigor de carácter también experimenta temores.

Déjame citar lo que dijo uno de los hombres más exitosos de la Biblia; un hombre al que le fue bien en todo: en sus negocios logró acumular una gran fortuna, se convirtió en un personaje destacado de su ciudad, un hombre con una familia maravillosa y, por sobre todo eso, un hombre íntegro.

Se trata de Job. Pero mira lo que él dice acerca de sí mismo:

“Lo que más temía, me sobrevino; lo que más me asustaba, me sucedió.”

Job 3:25

¡Mira cómo los temores le dan forma a lo que va a suceder en la vida de Job! Sus temores han venido sugiriéndole tragedias, calamidades, pérdidas, enfermedades, dolencias... Y de pronto, ahí está él, describiendo cómo los temores le han estado consumiendo por dentro.

Una persona con temores no tiene

ánimo para enfrentar la vida, no tiene fe para creer que sus esfuerzos van a fructificar, no tiene la libertad de despedir a sus hijos para enviarlos a la escuela cada mañana... El temor debilita, el temor oscurece la vida, el temor merma las potencialidades del individuo; el temor se convierte en una mortaja que tiene atada a la persona como si estuviese muerta.

Por ello la importancia de que tú y yo hablemos sobre cómo enfrentar tus temores. Hablemos de los temores más notorios o manifiestos, y de cómo estos temores se

relacionan con las principales áreas de la vida de cada individuo.

Temores más notorios en la vida de un individuo

El temor relacionado con LA SALUD

Este es un temor muy importante, que de verdad palpita en los corazones. Y es que, aunque sabemos que no somos eternos y que habremos de morir un día, es una realidad innegable e incuestionable que vivimos bajo el temor de ver afectada nuestra salud, y nos

toque enfrentar serios problemas de salud. Y nos preguntamos: ¿Qué va a pasar con nosotros? ¿Será que nos afectará alguna de esas enfermedades terribles, terminales, de muerte? ¿Será que nos vendrá una desgracia en el área de nuestra salud?

Y no se necesita enfrentar una terrible enfermedad para estar nerviosos e inquietos por nuestra salud. Sabemos bien que una visita de dos o tres días al hospital puede significar el gasto de una gran fortuna. Es terrible tener que pagar en gastos médicos u hospitalarios dinero que no

poseemos. De ahí que le tememos al hecho de enfermarnos, no solo por la enfermedad misma o la posibilidad de muerte, sino también por los enormes gastos financieros. Eso provoca profundos temores.

Alguna gente cuestiona porqué algunos países tienen toda la capacidad científica, médica y tecnológica para atender debidamente ciertos problemas de enfermedad, pero los altos costos de los servicios médicos y medicinas, sean privados o públicos, son inalcanzables; y no lo son porque los médicos que están allí

lo quieran así, sino porque no hay el suficiente recurso financiero ni material. De ahí que, pensar en enfermarse atemoriza.

Los temores relacionados con LAS FINANZAS

Otra área donde los temores son vinculantes a nuestra vida es, definitivamente, el de las finanzas. Estamos viviendo una crisis financiera mundial, la gente está quedando en condición de desempleada por miles y miles. Entre más grande el país y más desarrollada esa sociedad, más grandes

son las tasas y las cifras de desempleo.

Más bien, en los países pequeños, donde de todas maneras la gente ha vivido buscando algo de finanzas aquí y allá, todavía se puede ingeniar y obtener algún ingreso de alguna manera; pero en esas grandes naciones donde todo cuesta mucho dinero, quedar desempleado es como un suicidio económico; son países donde, así como ha sido grande su desarrollo, así de grande es el problema financiero hoy día.

Pero bien, en todo el planeta la gente está alarmada por la

crisis financiera. El incremento de las tasas de desempleo hace que los países estén mal financieramente; y si a eso se le suma, por un lado la irresponsabilidad gubernamental de priorizar mal sus gastos y por el otro el consumismo de la gente que la lleva a gastar dinero en artículo o hábitos de lujo o superfluos, se acaba por caer sumidos en crisis financieras que, irremediablemente, atrapan en el temor.

Los temores relacionados con LAS RELACIONES

Algo que también alarma y atemoriza mucho a la población hoy día surge en el área de las relaciones interpersonales.

El estrés y el estado de tensión que vivimos respecto a las relaciones significativas es tan grande que las relaciones se deterioran con mucha facilidad. La gente anda malhumorada, irritada e impaciente; poco a poco comienzan a crecer las olas de la intolerancia y la intransigencia, y ello afecta enormemente las relaciones.

Al revisar las cifras de los estudios que se hacen sobre la condición de los hogares,

encontramos que la tasa de divorcio es altísima, y que los hogares donde todavía el matrimonio está sin disolverse, viven en un pleito y en una pugna constantes. Ello da como producto hijos que se “fugan afectivamente”; me refiero a que se “escapan de casa” —en términos de afecto y aceptación—, y van a buscarlos en la calle, donde los encuentran entrelazados con el juego sexual y el uso de drogas o el alcohol.

Y es que, cuando la gente no se relaciona bien con los demás, acaba por afectar la familia, el trabajo, y hasta la sociedad toda;

es por ello que hay muchos temores alrededor del tema relacional, hoy día.

A este respecto, la iglesia cristiana tiene mucho que aportar cuando hay un ambiente relacional saludable, terapéutico, de aceptación y de verdadera edificación.

Los temores relacionados con EL FUTURO

La gente teme al futuro. Teme, para el caso, que por la crisis ecológica que vivimos, no va a haber agua en el planeta y moriremos por ello; teme también que de repente un grupo extremista en algún

lado del planeta vaya a lanzar bombas nucleares; o teme que en el futuro surjan enfermedades raras, pestes colectivas, etc.

La gente realmente está alarmada por el futuro. Para el caso, sobre el tema de finanzas que mencioné anteriormente, a la gente le preocupa si en el futuro va a poder comer, si va a poder educar a sus hijos, si va a poder pagar una vivienda. Cada vez más, vivimos en casas más pequeñas y usamos automóviles más económicos, procuramos gastar menos combustible y energía eléctrica, intentamos no desper-

diciar el agua o los alimentos; todo, porque no sabemos cómo estarán nuestras finanzas en el futuro. Todo esto produce temor.

Los temores relacionados con LAS CONDICIONES DEL MUNDO

El mundo está viviendo una de sus peores épocas. Se puede decir que el mundo asusta, hoy día. La violencia, el crimen, las guerras, las economías en bancarrota, las enfermedades incurables, la inestabilidad social y política, en fin, las condiciones del

mundo son alarmantes. Y eso asusta, atemoriza.

En cuanto a las condiciones climáticas, los cambios repentinos de la temperatura particular y demás condiciones atmosféricas y telúricas de cada país, también son causa de temor por la inestabilidad con que suceden.

Consejos para enfrentar tus temores

Los temores, dicen los expertos desde el siglo pasado, son parte de los graves problemas

mentales que estarán afectando la humanidad entera en este siglo XXI.

Ello implica que si hay algo que debemos cuidar de manera muy especial, es nuestra salud mental. Para ello debemos proteger nuestro estado anímico y psicológico; el cual se ve muy amenazado hoy día, por razón de todas las presiones que vivimos.

Reitero la lectura del pasaje que nos sirve de base a nuestra reflexión:

“Lo que más temía, me sobrevino; lo que más me asustaba, me sucedió.” Job 3:25

Es Job hablando:
“Lo que más temía, me sobrevino...” Parece una ley inexorable, que lo que uno viene acuñando y acumulando como temor, eso termina sucediendo.

Y tú, ¿qué es lo que más temes? ¿Tiene que ver con salud, finanzas, o con algo más? ¡Cuidado! Si te dejas dominar por los temores, vas a perder la fuerza de tu carácter. Revisa, entonces, los siguientes consejos:

Lo primero es, DRENAR TUS TEMORES ANTE DIOS

Entiéndase por esto, orar. Pero antes, déjame clarificar el

concepto de la oración. Para mí, el concepto de oración tiene que ver con el efecto terapéutico que ella provoca. Es decir, que la oración tiene que ver con la estabilidad emocional y espiritual del individuo. Esto significa, que la oración en un mundo tan presionado y que presiona tanto como lo es en el que nosotros vivimos, la oración no es asunto de religión, la oración es, más bien, asunto de supervivencia. Con esto, lo que quiero acuñar es la idea de que todos los seres humanos necesitamos

drenar o soltar lo que llevamos dentro.

¿Y qué pasa si no logras encontrar la válvula correcta para drenar tus emociones, temores, angustias, y hasta tus disgustos? ¿Qué sucede si no logras una válvula correcta de escape? Terminarás soltando todo de un solo golpe. ¿Dónde? En tus relaciones más inmediatas. Vas a terminar gritándole a tus hijos, peleando todos los días con tu cónyuge, o vas a llegar a armar bronca a tu trabajo...

Entonces, ¿qué hacer? Necesitas aprender a abrir la válvula de tu ser

interior, y soltar todo lo que llevas dentro; soltar los miedos, los corajes, la incertidumbre, la ansiedad, las molestias, la perturbación de ánimo... Pero soltar todo eso delante de Dios, en oración.

La persona que aprende a orar —por ejemplo, todas las mañanas antes de afrontar su día—, va a estar más serena y relajada que quienes no lo hagan. Si tú hablas con Jesucristo cada mañana, vas a ir soltando toda la tensión que llevas dentro, y entrarás en calma.

En segundo término, aprende a

DIFERENCIAR TUS TEMORES

Me refiero a saber separar el temor ficticio o irracional del temor real. Porque hay temores basados en la realidad, los cuales debemos afrontar y saber manejar; como ser precavidos con nuestros gastos, cuidar la salud de nuestro cuerpo, etc.; pero también hay mucho que puede ser ficticio, es decir, hay temores que son neuróticos y hasta irracionales.

Hay personas que viven bajo el peso de grandes aflicciones y grandes preocupaciones por cosas irreales. Viven bajo el peso de

asuntos que nunca van a suceder, de preocupaciones por situaciones que sólo están en la imaginación. Son temores que sólo son parte de la ficción en su mente, pero les producen gran aflicción. Por eso hay que aprender a diferenciar los temores.

Ahora bien, hay temores reales, pero tú no debes permitir que ellos te consuman. ¿Cómo? Para enfrentar los temores reales o racionales, comienza con planear tu vida buscando construirla, edificarla. ¿Cómo te adelantas a una crisis financiera? ¿Cómo puedes

proteger a tu familia de los antivalores que están cayendo sobre la humanidad entera?

De manera responsable tienes que trabajar en lo que realmente causa temor.

Para el caso en nuestros países, donde cualquier ciudadano común está expuesto al secuestro o por robar un teléfono celular pueden quitarle la vida en la calle a cualquier persona. ¡Suena absurdo!, pero es real.

Por ello es vital saber diferenciar los temores; saber separar los temores ficticios de los reales.

En tercer lugar, **SEPARAR LOS TEMORES DE LA SUPERSTICIÓN**

Aquí, quiero puntualizar respecto a los temores que son vinculantes con ideas supersticiosas.

¿Qué es la superstición? La superstición es una creencia extraña a la fe religiosa y contraria a la razón. Cuando eres supersticioso, estás creyendo cosas que no tienen fundamento científico, que no tienen fundamento de realidad, y que son, por lo general, cosas opuestas a los conceptos que tradicionalmente la fe

cristiana nos ha enseñado.

Vivimos en un mundo de muchas supersticiones debido a la cultura ecléctica que practicamos, en la que todos nuestros valores, ideas y concepciones de la vida son producto de influencias que gravitan alrededor nuestro. Vamos tomando de todo un poco; tomamos algo extraño de una cultura de otras latitudes, y luego algo novedoso de otro lugar, y así, dentro esa experiencia ecléctica de vida, surgen las supersticiones.

Lamentablemente, hay gente que anda con una Biblia en la

mano y asiste habitualmente a una iglesia cristiana, pero también cree en muchas supersticiones. Hoy día, hay una especie de mixtura y rara composición entre ideas cristianas e ideas de otras naturalezas.

Así es que, si te sientes atemorizado pregúntate con toda sinceridad, si estás verdaderamente experimentando temores o si son nada más ideas supersticiosas. De ser esto último, lo que necesitas es cortar de inmediato con eso; ya suficientes temores enfrentas a diario derivados de la realidad concreta, como

para que, además, andes inventando temores por ideas supersticiosas.

En cuarto lugar, CRECER EN LA FE DE LA BIBLIA

Que el ser humano tiene fe, es un hecho innegable. Todos los seres humanos, desde el hombre primitivo que buscó adorar algo o a alguien, fuese a un pedazo de madera, al sol, a la luna o lo que fuera, el ser humano ha buscado a quien ofrecer adoración, quizás por miedo o por temor.

Los seres humanos tenemos esa innata tendencia a creer en

algo o alguien; de ahí que el cuestionamiento no es si tenemos fe en Dios o en un Ser Superior que puede librarnos del temor, sino, ¿en quién o qué estamos poniendo nuestra fe? Mi consejo aquí es este: Debes comenzar de inmediato a adoptar la fe de la Biblia.

La Biblia, ¡es la Palabra de Dios! Es mentira que la Biblia es un libro extremadamente profundo, que sólo unos pocos elegidos pueden acceder a él; o que es un libro incomprensible y muy difícil que muy pocos pueden entenderlo. ¡No!, la Biblia es la Palabra de Dios, es el

medio por el cual Dios nos habla.

Así que tú necesitas desprenderte de toda clase de fe en cosas extrañas, que no son de Dios y que no están en la Biblia, y comenzar a abrazar de todo corazón la fe bíblica, es decir, la convicción y las creencias que se sustentan en la Palabra de Dios.

Y finalmente, TRABAJAR EN MEDIDAS PREVENTIVAS

Por esto me refiero a trabajar preparando una serie de medidas o disposiciones que te

lleven a prevenir y evitar el efecto de los temores en tu vida.

Este trabajo debe hacerse de manera deliberada e intencionada; puede implicar, por ejemplo, un cambio de mentalidad o de actitud respecto a cómo afrontas los temores.

También, es un trabajo que debe hacerse de manera consistente hasta lograr la firmeza y fortaleza suficientes que te permitan liberarte de los temores que asechan tu vida.

Todo este trabajo deberás hacerlo teniendo en mente

que se trata de proteger o blindar esa fragilidad de tu mente y emociones que te hace presa fácil de los

temores. Para cada uno de ellos tendrás que trabajar haciendo medidas preventivas.

*Este fascículo es parte de la serie **REALIDADES**,
de la autoría de **RENÉ PEÑALBA**.*

Dicha serie tiene la finalidad de difundir el consejo de la Palabra de Dios sobre asuntos de la vida diaria. Para mayor información sobre el ministerio y otras publicaciones del autor, por favor visite www.renepenalba.org

CCI Publicaciones

Tegucigalpa, Honduras
(504) 2235-5968
www.ccipublicaciones.org